



## Stress door geldzorgen: hoe ga je ermee om?

**Geldzorgen leveren vaak stress op. Wat gebeurt hierbij precies in iemands hersenen? En hoe kun je die kennis gebruiken om deze persoon het beste aan te spreken? Fara Kambiz is specialist schuldhulpverlening bij de gemeente Rotterdam en werkte jarenlang met gezinnen met geldproblemen. Ze beantwoordt drie vragen over wat dit betekent.**

### Wat doet stress met de hersenen?

'Het IQ van mensen die erge stress ervaren kan tijdelijk met wel dertien punten zakken (bron: schaarste-theorie van Sendhil Mullainathan Eldar Shafir). Verder breekt stress de verbindingen af tussen de voorste delen van de hersenen en de achterste delen. Dat betekent dat iemand met stress de prefrontale cortex minder gebruikt. Dit deel van de hersenen reguleert emoties en impulsen, helpt bij langetermijndenken, en zorgt ervoor dat je meerdere dingen tegelijkertijd kunt doen.'

### Welke uitwerking hebben geldproblemen en stress op een gezin?

'Mensen gaan in de overlevingsmodus. Naast zorgen over de schulden hebben mensen verplichtingen ten opzichte van het gezin. Als hier geen geld voor is, kan dit een gevoel van falen geven. Dit draagt vervolgens weer bij aan de schaamte die mensen toch al ervaren.'

### Hoe kunnen hulpverleners hiermee omgaan?

'Ik raad het aan om je mening over de situatie op dat moment achterwege te laten. Ook kun je de last van hun schouders nemen door te vragen: waar maak je je op dit moment het meest druk om? Kijk of je als hulpverlener bij die situatie kunt helpen. Als dat lukt, voelt de cliënt zich echt gezien. Dan ontstaat er vertrouwen en een enorm commitment voor het verdere traject, is mijn ervaring.'

### Benieuwd naar alle tips van Fara?

Op [rotterdam.nl/geldenzo](https://rotterdam.nl/geldenzo) vind je [inspiratie-filmpjes](#) en [handige informatie](#).



Fotograaf: Jan van der Ploeg



## Drie tips om het gesprek over geldzorgen aan te gaan

**Hoe maak ik geldproblemen bespreekbaar met mijn cliënt? Anne van Hoorn, trainer bij Ovora®, ontwikkelde een methode waarmee hulpverleners lastige gesprekken op een nieuwe manier kunnen aangaan. Drie tips waar je direct mee aan de slag kunt!**

### 1 Wil je gelijk krijgen of wil je verbinding maken?

'Hulpverleners hebben helaas wel eens het idee dat ze het gesprek in moeten gaan om iets bewezen of ontkracht te krijgen. In mijn workshops zeg ik altijd: maakt het voor jouw zorg van nu uit of je gelijk of ongelijk hebt? Het is altijd belangrijk om je zorgen bespreekbaar te maken. Het gaat er namelijk om dat je duidelijk maakt dat je de ander ziet en dat je je zorgen om hem of haar maakt.'

### 2 Communiceer wat je wil voorkomen en de cliënt gunt

'Het belangrijkste is dat je leert om niet-beschuldigend het gesprek aan te gaan, door vanuit oprechte zorg te communiceren. Stel iemand heeft geldzorgen, maar durft dit niet te delen met zijn gezin. Je kunt dan zeggen: je moet je geldzorgen oplossen. Maar je bereikt meer en hebt meer kans op verbinding als je mensen intrinsiek motiveert, bijvoorbeeld door te zeggen dat je hoopt te voorkomen dat financiële issues ervoor gaan zorgen dat de cliënt niet meer kan communiceren met zijn partner. Dat geeft lucht en motiveert mensen.'



### 3 Toon interesse in de emotionele ervaring van de ander

'We doen het allemaal: ervan uitgaan dat we wel weten wat iemand bedoelt als hij 'stress heeft' of 'boos is'. Door interesse te tonen in de emotionele ervaring van de ander zonder daar je eigen label op te willen plakken, vergroot je het vertrouwen en daarmee versterk je de verbinding.'

### Benieuwd naar andere tips van Anne?

Op [rotterdam.nl/geldenzo](https://rotterdam.nl/geldenzo) vind je het [complete interview met zeven tips!](#) Ook vind je op [deze website](#) [inspiratie-filmpjes](#) en [handige informatie](#).

## Helpende hand bij geldzorgen

okt 2019

## Tips, inzichten en inspiratie

Onderdeel van de toolbox op [rotterdam.nl/geldenzo](https://rotterdam.nl/geldenzo)



Fotograaf: Renée Castelijns

