

KR8!

ONTDEK UW EIGEN WEG IN NEDERLAND

**Ontdek uw
kracht met de
Krachtmeter**

**Interessante
vragen en tips**

Zwolle

naam:

Movisie: kennis en aanpak van sociale vraagstukken

Movisie is hét landelijk kennisinstituut voor een samenhangende aanpak van sociale vraagstukken. Samen met de praktijk ontwikkelen we kennis over wat echt goed werkt en passen we die kennis toe. De unieke rol van Movisie is het versnellen van leerprocessen. We zijn alleen tevreden als we een duurzame positieve verandering voor mensen in een kwetsbare positie realiseren.

Kijk voor meer informatie op www.movisie.nl.

Auteurs: Petra van Leeuwen en Mirjam Andries

Met dank aan medewerkers en deelnemers van Gemeente Zwolle die meegedacht hebben met KR8!: Kyra Selles, Carla Baptista-Thomas, Vincent Epema, Sanne Ramaker, Dineke Liesting, Frank Steenhuizen, Inna Smeding-Arkhypenko.

Eindredactie: Paul van Yperen, Communicatie Movisie

Vormgeving: Ontwerpburo Suggestie & Illusie

Deze versie van KR8! is een begeleidingsinstrument voor volwassenen die de oorlog in Oekraïne ontvlucht zijn en in Nederland opgevangen worden. Het past bij de begeleidingsmethode 8-fasenmodel. Kijk voor meer informatie op de website van Movisie of op www.8fasenmodel.nl.

Overname van informatie uit deze publicatie is toegestaan onder voorwaarde van de bronvermelding: © Movisie, kennis en aanpak van sociale vraagstukken.

De inhoud van deze publicaties is met grote zorg samengesteld. Desondanks is Movisie niet aansprakelijk voor de eventuele schade die ontstaat door het gebruik van deze informatie.

Utrecht, juni 2023

© Movisie, kennis en aanpak van sociale vraagstukken

Deze publicatie is tot stand gekomen dankzij financiering van het ministerie van VWS en de gemeente Zwolle .



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Zwolle



Foto: de Nationale beeldbank/Hans Stegels

INHOUDSOPGAVE

Dit is KR8!	2
Wonen	4
Werk en activiteiten	6
Financiën	8
Sociale relaties	12
Lichamelijke gezondheid	14
Psychische gezondheid	16
Zingeving	20
Uw krachtmeter	22
Uw toekomst	24



KR8! is een magazine dat in Nederland ontwikkeld is voor verschillende groepen mensen. Wij hebben ervoor gekozen om ook een versie speciaal voor u te ontwikkelen, gezien de ongewone situatie waarin u zich momenteel bevindt.

Waarom KR8!?

KR8! helpt u om na te denken over uw toekomst, hoe onzeker die wellicht is. Waar staat u nu en waar wilt u heen? Ontdek met KR8! hoe u ervoor staat en welke mogelijkheden u hebt in Nederland. Het invullen van dit magazine kan u helpen om een stukje autonomie terug te nemen.

Voor wie is KR8!?

KR8! is ontwikkeld voor volwassenen die vanwege de oorlog Oekraïne ontvlucht zijn. Dit tijdschrift helpt u om helder te krijgen wat u belangrijk vindt, welke wensen en mogelijkheden u heeft en hoe u daaraan kunt werken. Iets wat misschien onderbelicht is geraakt in deze crisis.

Waarover gaat KR8!?

KR8! gaat over leefgebieden die voor iedereen belangrijk zijn:

wonen werk en activiteiten
financiën sociale relaties
lichamelijke en psychische gezondheid
zingeving

Hoe gebruik ik KR8!?

Kies een leefgebied en ga aan de slag met de stellingen, vragen, opdrachten en tips. U ontdekt dan wat belangrijk voor u is en waar uw wensen liggen. U kunt opdrachten en vragen bespreken met een goede vriend, een lotgenoot of een begeleider. Ook vindt u per thema verwijzingen naar websites waar u relevante informatie kunt vinden.

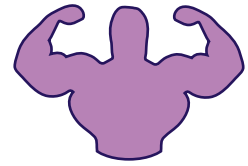
Van wie is KR8!?

KR8! is voor en van u. U bepaalt zelf welke onderwerpen u wilt bespreken en met wie. Als u KR8! heeft ontvangen van een begeleider, bespreken jullie samen hoe jullie KR8! willen gebruiken.

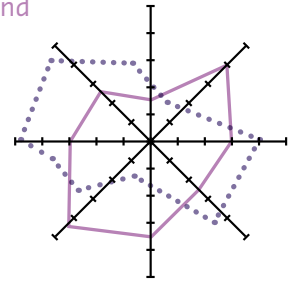
WAT BETEKENEN DE VERSCHILLENDE KOPJES?

Waar staat u?

Deze schaalvraag kunt u beantwoorden met een cijfer van 0-10. Het gaat om uw beleving, bijvoorbeeld: Hoe gezond voelt u zich?



Zet een kruisje bij het cijfer dat u het beste bij uzelf vindt passen. Neem uw antwoord over op de KR8!-meter op pagina 20 en trek een lijn tussen alle cijfers. Het web laat zien hoe krachtig u zich voelt.



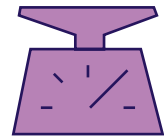
Wist u dat?

Hier staan meerkeuzevragen. Er is maar één goed antwoord mogelijk. De antwoorden staan onderaan de pagina. Bent u verbaasd over het antwoord? Zoek naar meer informatie op internet of praat er met iemand over.



Wat vindt u belangrijk?

Iedereen leeft vanuit waarden die voor hem of haar belangrijk zijn. Waarden zeggen iets over uw motieven, idealen. Waarom u dingen wel of niet doet. Ze zijn persoonlijk en beïnvloeden uw keuzes. Bij elk leefgebied dagen we u uit om stil te staan bij de waarden die voor u belangrijk zijn.



Opdracht

Hier kunt u aan de slag met een opdracht.



Vragen

Elk thema stelt u enkele vragen. Het zijn vragen die u aan het denken zetten.



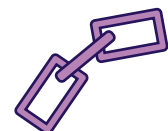
Ik zou graag...

Hier kunt u aankruisen wat u in de toekomst graag wilt bereiken. Deze wensen helpen u om doelen te stellen. U kunt kiezen uit enkele voorbeelden, maar u kunt hier ook uw eigen doelen aanvullen op de stippellijnen.



Tips

Bij elk thema staan tips. Vaak zijn dit verwijzingen naar handige websites waar u verdere informatie kunt vinden. Er zijn landelijke tips opgenomen en specifieke tips voor uw omgeving.



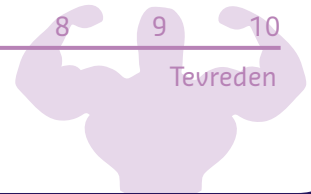
Wonen gaat over uw woonruimte, uw huishouden en over de buurt of omgeving waarin u woont.

WAAR STAAT U?

Hoe tevreden bent u over uw woonsituatie?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Ontevreden Tevreden

Neem uw antwoord over op de KR8!-Meter op pagina 22.



WIST U DAT?

Tot welke leeftijd wonen Nederlandse jongeren bij hun ouders (gemiddeld)?

19 jaar 22 jaar 25 jaar

Wat is de gemiddelde huurprijs in Nederland van een eengezinswoning (zonder gas, water, licht)?

€ 850 € 1.150 € 1.450

Wat is de gemiddelde wachttijd in Zwolle voor een sociale huurwoning?

6 maanden 3 jaar 7 jaar



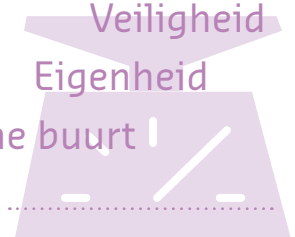
WAT VINDT U BELANGRIJK?

Omcirkel vijf waarden die voor u het belangrijkste zijn in uw leven. Mist u iets?

Zet dat op de stippellijn.

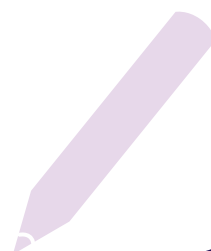
Verbondenheid	Gezelligheid	Rust
Ruimte	Natuur	Orde
Stilte	Levendigheid	Thuis
Plezier	Vrijheid	Begrip
Vrienden	Gemak	Schoonheid
Diversiteit	Zelfstandigheid	Veiligheid
Bereikbaarheid	Sfeer	Eigenheid
Ontwikkeling	Fijne buurt	

.....



UW THUIS

Wat maakt uw huis een thuis? Schrijf, teken of plak afbeeldingen van wat uw huis een thuis maakt.



VRAGEN

Als u hier langer zou blijven, welke gedachten heeft u dan over uw woonsituatie?

.....

Waar zou u het liefst willen wonen, in een (grote) stad of in een dorp?

.....

Wat is uw favoriete plek in de stad?

.....

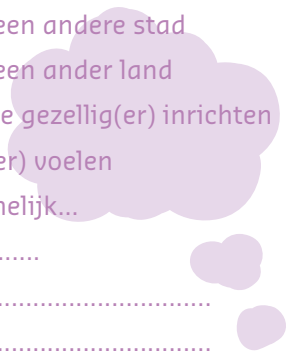


IK ZOU GRAAG...

Waar zou u het liefst aan werken? Kruis maximaal drie dingen aan waar u graag mee aan de slag wilt gaan. U kunt ook andere wensen toevoegen.

- ... een eigen woonruimte hebben
- ... meer contact hebben met mijn huisgenoten of burens
- ... een huisdier hebben
- ... meer ritme aanbrengen
- ... verhuizen binnen mijn huidige woonplaats
- ... verhuizen naar een andere stad
- ... verhuizen naar een ander land
- ... mijn woonruimte gezellig(er) inrichten
- ... mij thuis veilig(er) voelen
- ... iets anders, namelijk...

.....
.....
.....



TIPS

- Wat u ongeveer kwijt bent aan huur en vaste lasten kunt u berekenen op www.nibud.nl.
- Informatie over zelf woonruimte huren in Nederland vindt u op www.refugeehelp.nl onder *onderdak*.
- Wilt u in Zwolle wonen? Schrijf u dan in bij www.dewoningzoeker.nl.
- Terug naar uw thuisland Oekraïne? Lees meer op www.refugeehelp.nl onder *terugkeer naar Oekraïne*. Óf neem contact op met Vluchtelingenwerk voor hulp en vragen.



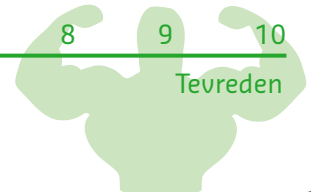
Werk en activiteiten gaan over uw daginvulling: werk (betaald of onbetaald), opleiding en vrijetijdsbesteding.

WAAR STAAT U?

Hoe tevreden bent u over uw daginvulling?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Ontevreden Tevreden

Neem uw antwoord over op de KR81-Meter op pagina 22.



WIST U DAT?

Wat is de minimum leeftijd waarop u mag gaan werken in Nederland?

13 jaar 14 jaar 15 jaar

Hoeveel uur mag u in Nederland maximaal werken per dag?

9 uur 12 uur 14 uur

Wat is de meest beoefende sport in Nederland?

Voetbal Tennis Volleybal



WAT VINDT U BELANGRIJK?

Omcirkel vijf waarden die voor u het belangrijkste zijn in uw leven. Mist u iets? Zet dat op de stippellijn.

Aanzien Onafhankelijkheid Macht
 Controle Eerlijkheid Zelfstandigheid
 Afwisseling Waardering Salaris
 Hard werken Leren Ontwikkelen Plezier
 Contact Gezelligheid Resultaten
 Respect Rust Risico Erbij horen
 Zinvol Vrolijkheid Ritme Balans
 Structuur iets betekenen (voor een ander)
 Verantwoordelijkheid Eigenwaarde



OPDRACHT

Kruis aan welke (bijna) gratis activiteiten u leuk zou vinden om te doen:

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Doe-het-zelfen | <input type="checkbox"/> Koken | <input type="checkbox"/> Sudoku spelen |
| <input type="checkbox"/> Online documentaires kijken | <input type="checkbox"/> Tekenen | <input type="checkbox"/> Hardlopen |
| <input type="checkbox"/> Zelfstudie | <input type="checkbox"/> Gratis evenementen bezoeken | <input type="checkbox"/> Podcasts luisteren |
| <input type="checkbox"/> Tuinieren | <input type="checkbox"/> Vrijwilligerswerk doen | <input type="checkbox"/> Fietsen |
| <input type="checkbox"/> Kamperen | <input type="checkbox"/> Schrijven | <input type="checkbox"/> Sterren kijken |
| <input type="checkbox"/> Bordspel spelen | <input type="checkbox"/> Dansen | <input type="checkbox"/> Vlieger maken |
| <input type="checkbox"/> Puzzelen | <input type="checkbox"/> Buurt verkennen | <input type="checkbox"/> Receptenboek maken |
| <input type="checkbox"/> Nieuwe muziek ontdekken | <input type="checkbox"/> Gamen | <input type="checkbox"/> Geocoaching |
| <input type="checkbox"/> Scrapboek maken | <input type="checkbox"/> Goochelen | <input type="checkbox"/> Wandelen |
| <input type="checkbox"/> Breien | <input type="checkbox"/> Liedjes schrijven | <input type="checkbox"/> Lid worden van een (sport)vereniging |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |

IK ZOU GRAAG...

Waar zou u het liefst aan werken? Kruis maximaal drie dingen aan waar u graag mee aan de slag wilt gaan. U kunt ook andere wensen toevoegen.

- ... werk hebben
- ... meer geld verdienen
- ... vrijwilligerswerk doen
- ... een hobby uitoefenen
- ... een opleiding/cursus/workshop volgen
- ... structuur in mijn dag hebben
- ... iets anders namelijk:

.....

.....



VRAGEN

Wat deed u voor werk voordat u naar Nederland kwam?

.....

.....

.....

Wat is uw droombaan?

.....

.....

.....

Hoe ziet uw dag eruit?

.....

.....

.....

.....



TIPS

- Alles weten over werken in Nederland vindt u op www.refugeehelp.nl onder *werk* of op www.workinnl.nl. Daarnaast is er informatie in het Oekraïens te vinden op www.werk.nl/werkzoekenden/eu/ua-working-in-the-netherlands.
- Direct zelf een baan vinden? Kijk op www.refugeework.nl/ua. Of ga langs bij het UWV-kantoor: Koggelaan 5a.
- Meer informatie over vrijwilligerswerk vindt u op www.zwolledoet.nl.
- Kijk voor creatieve activiteiten op www.samenzwolle.nl.



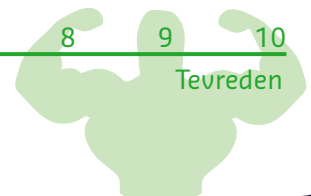
Financiën gaat over geld: wat uw inkomsten en uitgaven zijn en welke betekenis geld voor u heeft.

WAAR STAAT U?

Hoe tevreden ben u over uw financiële situatie?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ontevrede(n) Tevrede(n)

Neem uw antwoord over op de KR81-Meter op pagina 22.



WIST U DAT?

Wat is in Nederland het minimum loon per maand voor iedereen vanaf 21 jaar?

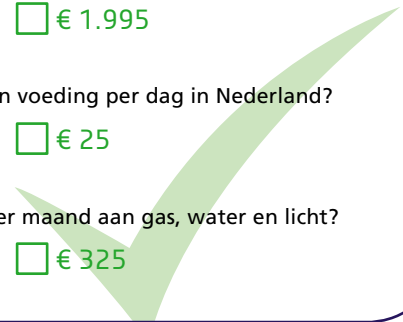
€ 1.250 € 1.495 € 1.995

Wat geeft een gezin van 4 personen gemiddeld uit aan voeding per dag in Nederland?

€ 12 € 18 € 25

Wat betaalt een Nederlands huishouden gemiddeld per maand aan gas, water en licht?

€ 160 € 250 € 325

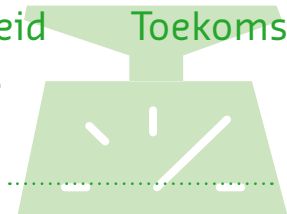


WAT VINDT U BELANGRIJK?

Omcirkel vijf waarden die voor u het belangrijkste zijn in uw leven. Mist u iets? Zet dat op de stippellijn.

Zelf beslissen Eerlijkheid Overzicht
Avontuur Controle Balans Integriteit
Succes Vrijheid Plezier Ontspanning
Onafhankelijkheid Zorgzaamheid Delen
Luxe Minimalisme Zekerheid Toekomst
Inzicht Liefde

.....



WAAR GEEFT U UW GELD AAN UIT?

Inzicht in uw administratie helpt u om grip te krijgen op uw geldzaken. Daarom deze opdracht. Schrijf in de rechterkolom wat u elke maand ontvangt (inkomsten) en uitgeeft (uitgaven) en links waarvoor het is. Denk aan uw woonlasten, verzekeringen, boodschappen, vervoerskosten en uitjes.

INKOMSTEN

Soort inkomsten:

Bedrag per maand:

Loon/uitkering

.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....

Teruggaven

Giften

Totaal:

.....
.....
.....

UITGAVEN

Vaste uitgaven:

Bedrag per maand:

Woonlasten

Verzekeringen

Telefoon

.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....

Variabele uitgaven

Reiskosten

Boodschappen

Vrije tijd

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

Totaal:

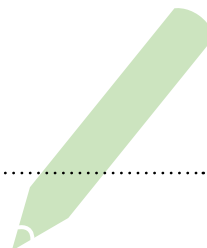
Totaal IN:

Totaal UIT:

Totaal:

.....
.....

.....



VRAGEN

Bent of voelt u zich financieel ook verantwoordelijk voor anderen?

.....

Waar geeft u uw geld het liefst aan uit?

.....

Komt u wel eens geld te kort? Zo ja, hoe gaat u daar mee om?

.....

IK ZOU GRAAG...

Waar zou u het liefst aan werken? Kruis maximaal drie dingen aan waar u graag mee aan de slag wilt gaan. U kunt ook andere wensen toevoegen.

... werk vinden

... een administratie bijhouden

... mijn rechten in Nederland begrijpen

... mijn familie in Oekraïne ondersteunen

... mijn schulden aflossen

... iets anders, namelijk:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



TIPS

- Kijk voor informatie over financiën op: www.refugeehelp.nl onder *financiën*.
- Heeft u gratis hulp en advies nodig over geld, brieven en schulden? Kom naar een open inloopspreekuur van Op orde Zwolle: www.opordezwolle.nl/ spreekuren.
- De gemeente Zwolle verstrekt leefgeld aan niet werkende Oekraïners. Als u uw baan bent kwijt geraakt geef dit dan door aan ovo.sdv@zwolle.nl, zodat u op tijd weer een inkomen ontvangt.
- Vluchtelingen uit Oekraïne hebben dezelfde arbeidsrechten als Nederlandse werknemers. Download hier een flyer met welke deze rechten zijn: www.rodekruis.nl/english-information.



NOTITIES

A large white rectangular area with rounded corners, containing 25 horizontal dotted lines for writing notes.



SOCIALE RELATIES

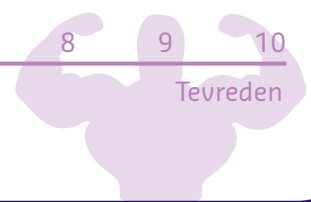
Sociale relaties gaat over de mensen met wie u verbonden bent: uw familie, vrienden, kennissen en buurtgenoten.

WAAR STAAT U?

Hoe tevreden bent u over uw sociale contacten?



Neem uw antwoord over op de KR81-Meter op pagina 22.



WIST U DAT?

Wat is het meest schadelijk voor uw gezondheid? Roken, drinken of geen sociale contacten?

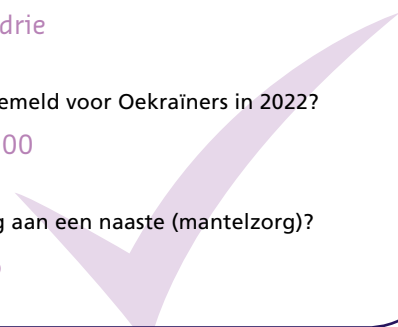
- Roken
- Drinken
- Alle drie

Hoeveel Nederlanders hebben zich als gastgezin aangemeld voor Oekraïners in 2022?

- 7.500
- 10.000
- 25.000

Hoeveel % van de Nederlanders geeft regelmatig zorg aan een naaste (mantelzorg)?

- 12%
- 25%
- 50%



WAT VINDT U BELANGRIJK?

Omcirkel vijf waarden die voor u het belangrijkste zijn in uw leven. Mist u iets? Zet dat op de stippellijn.

- Loyaliteit
- Eerlijkheid
- Trouw
- Plezier
- Liefde
- Gezelligheid
- Verbondenheid
- Vrijheid
- Openheid
- Erbij horen
- Avontuur
- Gelijkwaardigheid
- Wederkerigheid
- Geluk
- Humor
- Acceptatie
- Zorgzaamheid
- Cultuur
- Spiritualiteit
- Gastvrijheid
- Geloof
- Muziek
- Waardering
- Vergeving
- Verbinding
- Saamhorigheid
- Intimiteit

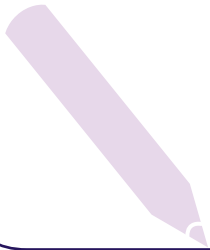
.....



Antwoorden: 1. alle drie 2. 25.000 3. 12%

ECOGRAM

Welke mensen zijn belangrijk voor u? In het midden staat u zelf. Schrijf de namen op van de mensen die belangrijk voor u zijn. Zet de belangrijkste mensen dichtbij en zet de mensen die minder belangrijk voor u zijn wat verder weg.



IK

IK ZOU GRAAG...

Waar zou u het liefst aan werken? Kruis maximaal drie dingen aan waar u graag mee aan de slag wilt gaan. U kunt ook andere wensen toevoegen.

- ... nieuwe mensen leren kennen
- ... bij iemand terecht kunnen
- ... familie opzoeken
- ... een ruzie bijleggen met iemand
- ... goed contact hebben met huisgenoten of burens
- ... iets anders, namelijk:
.....



VRAGEN

Zijn er mensen die u erg mist?

.....
.....

Heeft u hier mensen waarop u terug kunt vallen?

.....
.....

Aan wie geeft u steun?

.....
.....



TIPS

- Er is altijd van alles te doen in Zwolle. Kijk op www.visitzwolle.com/agenda.
- Wilt u graag contact leggen met anderen maar weet u niet waar u moet beginnen? Op www.samenzwolle.nl/samenmaatjes kunt u verschillende maatjesprojecten vinden. U kunt ook zelf een oproep doen.
- Er zijn diverse buurt- en wijkcentra waar activiteiten worden georganiseerd zoals sjoelen, biljarten, bingo, yoga, en creatieve middagen. U kunt vaak ook gewoon binnenlopen voor een kopje koffie. Kijk op www.traverswelzijn.nl/locaties of www.wijkcentrumbestevaer.nl of www.deenkassendorp.nl.
- Ook voor jongeren zijn speciale inloopmiddagen, kijk bijvoorbeeld bij www.traverswelzijn.nl/jongerencentrum-rezet.



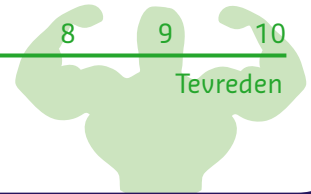
Lichamelijke gezondheid gaat over hoe gezond en fit u bent. Het gaat ook over uw voeding, beweging en de manier waarop u voor uzelf zorgt.

WAAR STAAT U?

Hoe tevreden bent u over uw lichamelijke gezondheid?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Ontevreden Tevreden

Neem uw antwoord over op de KR8!-Meter op pagina 22.



WIST U DAT?

Hoeveel van de volwassen Nederlanders heeft overgewicht?

1 op de tien een kwart de helft

Hoeveel fietsen zijn er in Nederland?

10 miljoen 17 miljoen 23 miljoen

Via wie kunt u voor niet-spoedeisende zorg een afspraak bij het ziekenhuis maken?

uzelf woonbegeleider huisarts

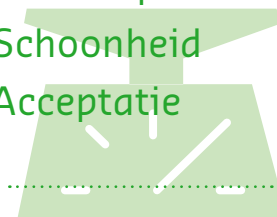


WAT VINDT U BELANGRIJK?

Omcirkel vijf waarden die voor u het belangrijkste zijn in uw leven. Mist u iets? Zet dat op de stippellijn.

Plezier	Veiligheid	Uitdaging	
Zelfzorg	Spanning	Ontspanning	
Openheid	Vrijheid	Samen	Veiligheid
Verbondenheid	Tevredenheid	Stabiliteit	
Overgave	Optimisme	Zelfrespect	
Vertrouwen	Herstel	Schoonheid	
Prestatie	Controle	Acceptatie	

.....



OPDRACHT

Wat is uw favoriete recept? Beschrijf of plak het hieronder.


.....

.....

.....

.....

.....



IK ZOU GRAAG...

Waar zou u het liefst aan werken? Kruis maximaal drie dingen aan waar u graag mee aan de slag wilt gaan. U kunt ook andere wensen toevoegen.

- ... sporten/meer bewegen
 - ... gezond eten
 - ... leren omgaan met mijn handicap/ziekte/verslaving
 - ... fitter zijn
 - ... contact met mijn behandelaar/arts
 - ... zorg zelf kunnen regelen
 - ... anders namelijk:
- 

.....

.....

TIPS

- De website www.moetiknaardedokter.nl/uk helpt u met de vraag of u wel of geen arts nodig hebt. Bij twijfel kunt u altijd naar de zorgpost. Bel bij noodgevallen, levensbedreigende situaties, telefoonnummer 112.
 - Is de huisarts gesloten en kan u zorgvraag niet wachten, maar is er geen sprake van een levensbedreigende situatie? Neem dan contact op met de huisartsenpost in Zwolle via het nummer 0900 - 333 6 333.
 - In Zwolle worden veel verschillende sporten aangeboden, zie www.sportservicezwolle.nl/sportaanbod. U kunt u zelf aanmelden of dit met uw woonbegeleider oppakken.
 - In Nederland is een zorgverzekering voor iedereen verplicht, kijk voor meer informatie op www.zorgverzekeringslijn.nl/uw-situatie/uit-oekraine. Let op: tandartskosten worden (voor volwassenen) niet altijd vergoed.
- 

VRAGEN

Wat helpt u om gezond te blijven?

.....

.....

.....

Hoe gaat u om met beperkingen die u ervaart in uw gezondheid?

.....

.....

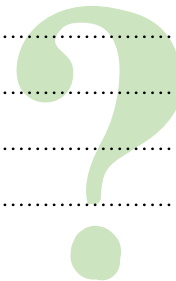
.....

Welke manier van sport en bewegen vindt u leuk?

.....

.....

.....



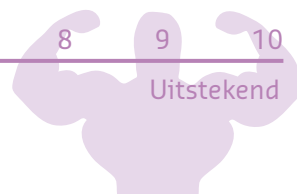
Psychische gezondheid gaat over hoe u in uw vel zit.

WAAR STAAT U?

Hoe voelt u zich over het algemeen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Erg slecht Uitstekend

Neem uw antwoord over op de KR81-Meter op pagina 22.



WIST U DAT?

Hoeveel procent van de vluchtelingen krijgt te maken met depressie of PTSS?

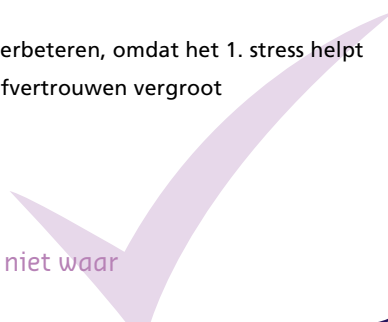
2-5% 13-20% 30-36%

Hoeveel mensen in Nederland hebben psychische klachten?

100.000 ongeveer 1 miljoen ongeveer 3 miljoen

Regelmatig bewegen helpt u mentale gezondheid te verbeteren, omdat het 1. stress helpt verminderen, 2. u er beter door slaapt en 3. het uw zelfvertrouwen vergroot

- Alle uitspraken zijn waar
 Uitspraak 1 is waar, 2 en 3 zijn niet waar
 Uitspraken 1 en 2 zijn waar, uitspraak 3 is niet waar



WAT VINDT U BELANGRIJK?

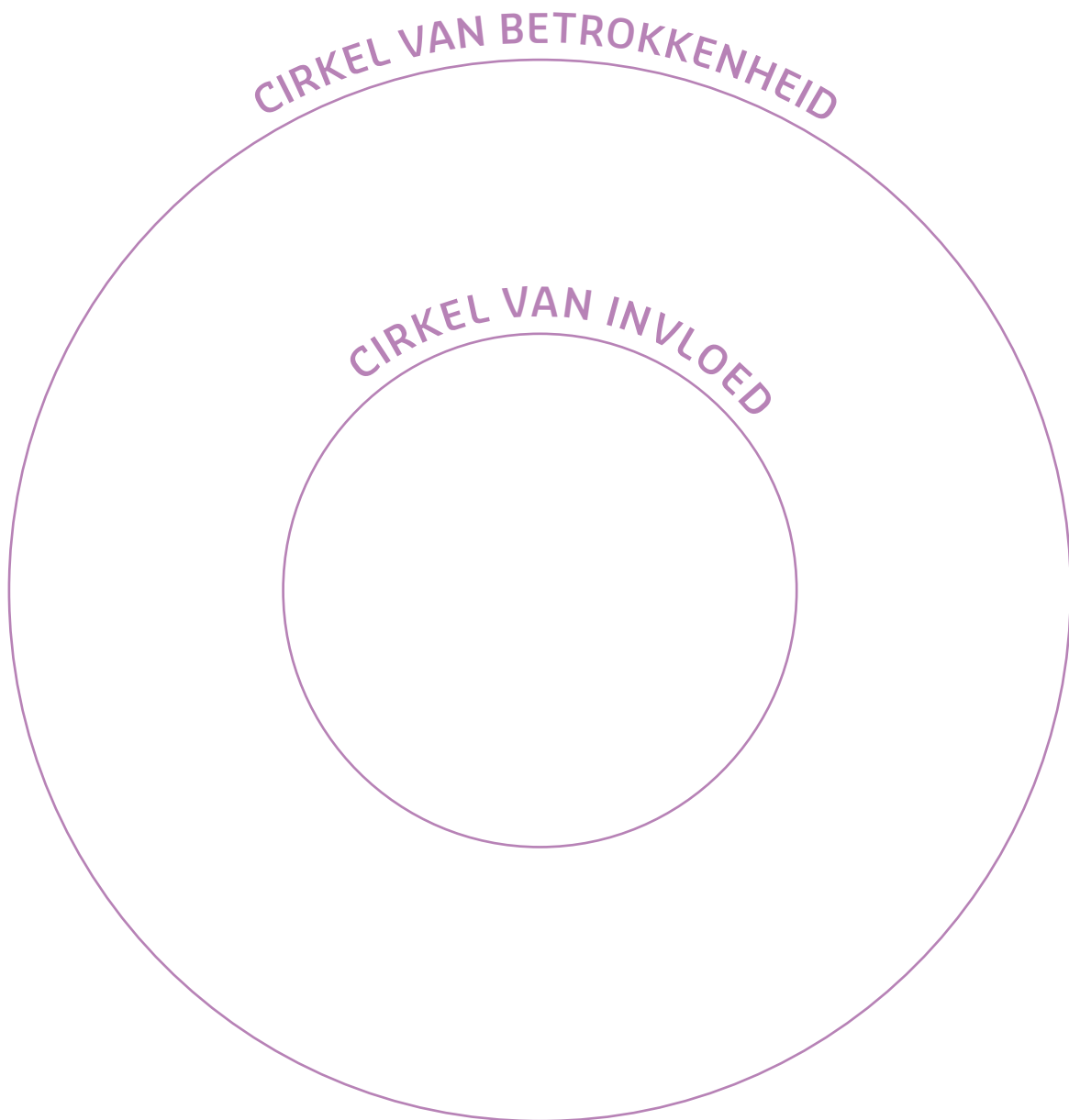
Omcirkel vijf waarden die voor u het belangrijkste zijn in uw leven. Mist u iets? Zet dat op de stippellijn.

Vitaliteit Rust Uitdaging Zelfregie
 Acceptatie Verwerking Begrip Fit
 Motivatie Verbondenheid Ontspanning
 Lef Contact Veiligheid Bescherming
 Steun Zorg Humor Zelfzorg
 Vergeving Trouw Ontwikkeling



OPDRACHT

De *Cirkel van invloed* en de *cirkel van Betrokkenheid* gaat over alles waar u zich emotioneel bij betrokken voelt. De binnenste cirkel laat zien waar u wel invloed op heeft, zoals uw reactie, uw gedrag en uw gedachten. De buitenste cirkel brengt in beeld waar u geen of weinig directe invloed op heeft, maar waar u wel emotioneel bij betrokken bent, de cirkel van betrokkenheid. Schrijf hieronder in de binnenste cirkel de dingen op waar u invloed op heeft en in de buitenste cirkel de dingen waar u geen invloed op heeft.



Als u uw energie en aandacht meer richt op de zaken in uw cirkel van invloed in plaats van de cirkel van betrokkenheid, vergroot u ook daadwerkelijk uw invloed. Uw binnenste cirkel wordt dan groter en dat geeft u meer regie.



VRAGEN

Hoe vindt u een balans tussen leven in Nederland en de situatie in Oekraïne?

.....

Welke positieve eigenschappen waardeert u aan uzelf?

.....

Met wie praat u het liefst als u het moeilijk heeft?

.....



IK ZOU GRAAG...

Waar zou u het liefst aan werken? Kruis maximaal drie dingen aan waar u graag mee aan de slag wilt gaan. U kunt ook andere wensen toevoegen.

... goed slapen

... omgaan met mijn ziekte/handicap/verslaving

... bij iemand terecht kunnen voor een praatje

... hulp ontvangen bij mijn psychische problemen

... stress verminderen

... dag-/nachtritme hebben

... meer rust in mijn hoofd willen

... mezelf minder schuldig voelen (familie / vrienden achtergelaten)

... omgaan met onbegrip van de kant van mensen, die niet gevlucht zijn

... anders namelijk:

.....

.....

.....

.....



TIPS

- Als u psychische klachten ervaart, is het goed om dit te bespreken. U kunt een afspraak maken bij uw huisarts. Uw huisarts kan u doorverwijzen naar een specialist.
- Wilt u zelf een online specialist zoeken of bent u op zoek naar zelfhulpmiddelen, kijk op: www.ntvp.nl onder *Psychological first aid / Tools related to the war in Ukraine*.
- Als vluchteling uit Oekraïne kunt u terecht bij een psycholoog uit uw eigen land via www.empatiaprogram.nl. Op de website is ook een hotline via de chat.
- Er zijn Oekraïense vluchtelingen opgeleid om andere vluchtelingen psychisch te ondersteunen. Vraag uw woonbegeleider om meer informatie.
- Bel bij suïcidale gedachten telefoonnummer 0800-0113.



NOTITIES

A large white rectangular area with rounded corners, containing 25 horizontal dotted lines for writing notes.

Zingeving gaat over de dingen die uw dag en uw leven de moeite waard maken.

WAAR STAAT U?

Hoe zinvol ervaart u uw leven?



Neem uw antwoord over op de KR8!-Meter op pagina 22.

WIST U DAT?

Hoeveel % van de Nederlanders noemt zich gelovig of religieus?

- 10% 18% 42%

Hoeveel mensen in Nederland voelen zich sterk eenzaam?

- 1 op de 5 1 op de 10 1 op de 20

In welk land noemen de meeste mensen zich religieus?

- Frankrijk Thailand China

WAT VINDT U BELANGRIJK?

Omcirkel vijf waarden die voor u het belangrijkste zijn in uw leven. Mist u iets?

Zet dat op de stippellijn.

- Liefde Gezin Vrienden Gezelligheid
 Werk Kinderen Partner Genieten
 Gezondheid Iets nuttigs doen Rust
 Erbij horen Alleen zijn Contact Uitdaging
 Groei Veiligheid Stabiliteit Vrijheid
 Geborgenheid Eerlijkheid Respect
 Rechtvaardigheid Gelijkheid Vrede
 Vriendelijkheid God Aandacht Rijkdom
 Onafhankelijkheid Gekend zijn Erbij horen
 Balans Levensbeschouwing Doelgerichtheid
 Verbondenheid Eigenwaarde

WONDERVRAAG

Stel u voor... Vanavond gaat u slapen zoals altijd. Maar als u morgenochtend wakker wordt, heeft zich een wonder voltrokken. Het probleem dat u had voor u ging slapen, is als sneeuw voor de zon verdwenen! Maar u sliep, dus u weet niet dat er in uw slaap een wonder is gebeurd. Waar zou u bij het opstaan en in de loop van de dag aan kunnen merken dat er een wonder is gebeurd? Wat is er precies anders? Wat voelt u? Wat gebeurt er?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

IK ZOU GRAAG...

Waar zou u het liefst aan werken? Kruis maximaal drie dingen aan waar u graag mee aan de slag wilt gaan. U kunt ook andere wensen toevoegen.

- ... lotgenoten ontmoeten
- ... een kerk/geloofsgemeenschap vinden
- ... contact met mijn familie hebben
- ... zinvolle dagbesteding hebben
- ... genieten van de kleine dingen
- ... durven dromen
- ...iets anders, namelijk:

.....

.....

TIPS

- Er worden in Nederland ook kerkdiensten in het Oekraïens gegeven, kijk voor meer informatie op <https://geloofsinburgering.nl/oekraïne-vieringen>.
- Op www.refugeehelp.nl vindt u onder *activiteiten* en *mensen leren kennen* ook *online activiteiten* speciaal voor Oekraïners en in het Oekraïens: social media (Facebookgroep en Telegram), een nieuwsplatform of online boeken die u gratis kunt lezen.
- Er zijn plekken in Zwolle waar u de Nederlandse taal kunt leren en anderen kunt ontmoeten onder het genot van een kopje koffie. Kijk op www.kletsenkoekzwolle.nl



VRAGEN

Wie of wat (muzieknummer, beeld of kunstwerk) inspireert u in uw leven?

.....

.....

.....

.....

Waar staat u 's morgens voor op?

.....

.....

.....

.....

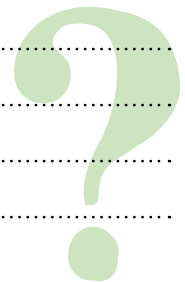
Waar bent u het meest trots op in uw leven?

.....

.....

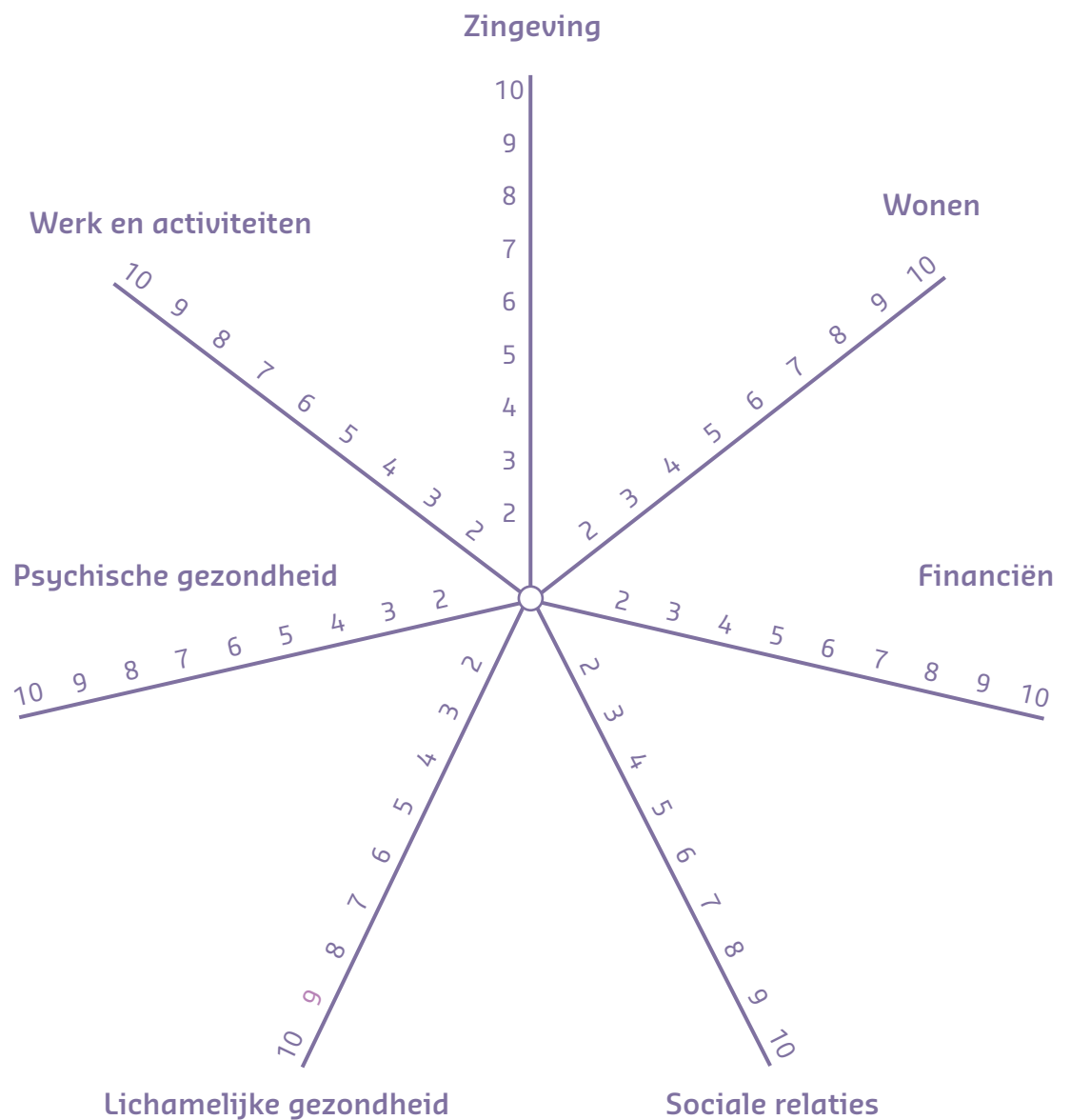
.....

.....



KR8I-METER

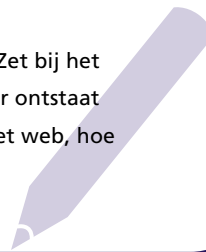
Uw krachtmeter geeft inzicht in waar u nu staat en wat u graag zou willen veranderen. Vul eerst in waar u nu staat en vul daarna in waar u graag zou willen staan. Daar waar het verschil het grootste is, ligt uw grootste wens om iets te veranderen.



- Waar staat u nu?
- - - Waar zou u willen staan?

STAP 1: WAAR STAAT U?

Neem de antwoorden over die u bij elk leefgebied heeft ingevuld bij de vraag *Waar staat u?* Zet bij het leefgebied een kruisje. Heeft u alle 7 vragen beantwoord, verbindt dan de lijnen met elkaar. Er ontstaat een web. Het web laat zien hoe krachtig u zich voelt. Het gaat om uw beleving. Hoe ruimer het web, hoe krachtiger u zich voelt.

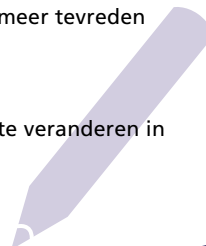


STAP 2: WAAR ZOU U WILLEN STAAN?

Vul nu per leefgebied in waar u het liefst zou willen staan. Verbindt ook die lijnen met elkaar. Maak daarvoor een stippellijn.

Stel: u hebt bij wonen een 6 ingevuld, omdat u redelijk tevreden bent over uw woonsituatie. U hebt een kruisje gezet bij de 6. Maar omdat u graag beter met uw burens zou willen gaan, vult u bij uw gewenste situatie een 7 in. Als u het contact met uw burens zou kunnen verbeteren, zou u namelijk nog meer tevreden zijn over uw woonsituatie.

Het kan ook zijn dat u tevreden bent met waar u staat. Of dat u geen behoefte heeft om iets te veranderen in de situatie. Dan vult u bij dat thema gewoon hetzelfde cijfer in.



STAP 3: WAAR WILT U MEE AAN DE SLAG?

Waar is het verschil het grootste tussen de lijn en de stippellijn? Hier liggen uw huidige situatie en uw gewenste situatie het meest uit elkaar. Daar liggen uw grootste wensen om iets te veranderen. Gaat u daarmee aan de slag?

.....

.....

.....

.....

.....

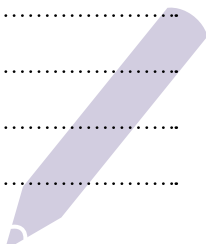
.....

.....

.....

.....

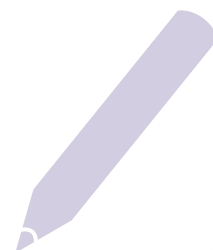
.....



Uit de krachtmeter wordt duidelijk waar uw wensen liggen. Met die wensen kunt u aan de slag. Alleen, met iemand samen of met begeleiding.

AAN DE SLAG!

Op deze pagina's is er ruimte voor uw plan. We hebben de pagina's blanco gelaten, zodat u iets kunt maken wat bij u past. Misschien heeft u al een plan die u hier kunt plakken. Sommigen vinden het prettiger om hun toekomst uit te beelden in een tekening. Misschien plakt u hier liever foto's of afbeeldingen op waarmee u uw doelen uitbeeldt. Kies een vorm die bij u past.







kennis en aanpak van
sociale vraagstukken

