

## Economisch kapitaal:

- Kan ik nog eten kopen?
- Weer een brief, zal ik het open maken?
- Denk je dat ze me willen hebben als ik solliciteer?
- Ze vragen vast iemand die meer ervaring heeft?
- Hoe zorg ik dat mijn kind zich toch jarig voelt?
- Wat staat er in deze brief?
- Hoe zorg ik voor schoolspullen?
- Hoe kan ik voor kleding zorgen?
- Hoe kom ik aan een fiets?
- Ik heb geen geld om te reizen? Zal ik een keertje zwart rijden?

**Gedrag:** Geen brieven open maken, niemand uitnodigen voor een verjaardag, kinderen niet naar verjaardagen en schooluitjes, tweede hands kleding, te kleine kleding, geen fiets, geen mogelijkheid tot online onderwijs volgen, naar de voedselbank.

## **Sociaal kapitaal:**

- Kan ik nog wel meedoen in deze maatschappij?
- Wie kan mij helpen?
- Wie heeft mij nou nodig?
- Wie wil mij kennen?
- Voor wie ben ik nou belangrijk?
- Wat heb ik anderen te bieden?
- Hoe kan ik nog plezier hebben met anderen?
- Ben ik anderen niet alleen maar tot last?
- Hoe ben ik van betekenis geweest voor anderen en hoe kan ik dat zijn nu ik ziek ben?
- Wat en wie is nu eigenlijk echt belangrijk voor mij?

**Gedrag:** Schaamte, sociale ontmoeting mijden, zelf geen contact zoeken.  
Geen/veel hulp vragen.  
Behoeften compenseren met ander gedrag.

## **Cultureel kapitaal:**

- Hoor ik er nog wel bij?
- Kan ik nog wel meedoen in mijn groep?
- Op welke manier kan ik laten merken dat ik het niet (alleen) red?
- Wat kan ik doen om blij te worden of voldoening te vinden?
- Welke ruimte is er om mijn leven op een andere manier vorm te geven?
- Hoe kan ik mij waardig gedragen?
- Hoe kan ik er wat van maken?
- Waar is God? Waarom luister hij/zij/het niet?

**Gedrag:** Feesten en bijeenkomsten  
mijden, culturele normen  
niet respecteren/schaden,  
terugtrekken.

## **Persoonskapitaal:**

- Wat zullen mensen van mij denken?
- Ben ik een goed mens? Ben ik een goede moeder?
- Wat ben ik waard?
- Wat kan ik nu nog? Waar ben ik goed in?
- Hoe kan ik iemand zijn?
- Heeft mijn leven wel zin? Wat stelt mijn leven nou voor?
- Mag ik er zijn?
- Mag ik voor mijzelf zorgen?
- Waar heb ik dit aan verdiend? Waarom moet ik zo lijden?
- Wat heb ik verkeerd gedaan? Heb ik het goed gedaan?
- Wat heeft mijn leven zo nog voor zin?
- Wie ben ik (eigenlijk/nog)?

**Gedrag:** Teruggetrokken, onzeker, negatief over zichzelf, contact mijden, verslavingsgevoelig, ongezonde leefgewoonten.