

Stress, armoede en schulden

Door Jan Maasen



Op 5 juni 2019 organiseerde het bisdom Rotterdam een werkconferentie over armoede en schulden in Delft. Jacqueline Beekman, senior adviseur armoede en schulden bij Sociaal Werk Nederland, informeerde de aanwezige PCI-bestuurders en diaconale vrijwilligers over nieuwe inzichten en methoden om armoede en schulden aan te pakken.

Complexe samenleving

Het mag dan beter gaan met de economie, het aantal mensen dat langdurig moet leven in armoede blijft hoog. Een op de negen kinderen groeit op in armoede. Ruim een half miljoen huishoudens heeft problematische schulden. De totale kosten van de schuldhulpverlening bedragen 11 miljard euro per jaar, cijfers 2018. Het kabinet zet 39 maatregelen in om problematische schulden te voorkomen. Maar is dat voldoende?

De problematiek van armoede en schulden is hardnekkig. Oorzaak is ook omdat we in een complexe samenleving leven, aldus Beekman. Om goed te kunnen functioneren, moeten mensen over de nodige capaciteiten beschikken op het gebied van:

- a. Kennis (weten). Ze moeten bijvoorbeeld financieel geletterd zijn.
- b. Kunnen (competentie). Ze moeten beschikken over financiële en digitale vaardigheden.
- c. Handelen (doen). Mensen moeten gemotiveerd zijn om het gewenste gedrag te vertonen én in staat zijn tot voldoende zelfregulatie.

De overheid is geneigd om voor gedragsverandering vooral in te zetten op voorlichtingscampagnes en dus op de kenniscomponent. Denk bijvoorbeeld aan de informatie op een pakje sigaretten over de slechte gevolgen van roken voor de eigen gezondheid. Of aan de milieu impact van vliegreizen. De meeste mensen weten wel, dat vliegen de meest vervuilende vorm van reizen is, maar het aantal vliegreizen blijft desondanks toenemen. Ook de nieuwste campagne van de overheid 'Kom uit je schuld' zet in op kennis. Beekman verwacht veel meer effect van benaderingen, die direct inzetten op het handelen van mensen en daarbij gebruik maken van recente inzichten uit de gedragsleer en de hersenwetenschap.

Schaarste



In 2013 publiceerden Princeton psycholoog Eldar Sharif en Harvard-econoom Sendhil Mullainathan hun boek 'Schaarste'. Zij lieten daarin zien hoe gebrek aan geld, tijd of calorieën het gedrag van mensen bepaalt en zelfs hun IQ negatief beïnvloedt.

Schaarste neemt zodanig bezit van iemands denken, dat minder ruimte overblijft om aan andere dingen te denken. Als je arm bent, ben je de hele dag bezig met vragen als 'hoe kan ik deze rekening nog betalen?' of 'heb ik voldoende geld om het eind van de week te halen?' Het beperkt de denkruimte of de bandbreedte, zoals de auteurs het noemen.

Het ervaren van schaarste heeft voor- en nadelen. Een voordeel is, dat

schaarste zorgt voor focus. Je bent alerter en efficiënter om het probleem dat nu speelt op te lossen. Armen kunnen erg goed de eindjes aan elkaar knopen op de korte termijn.

Een nadeel is het ontstaan van een tunnelvisie. Alle aandacht is gericht op het oplossen van het probleem dat hier en nu speelt. Al het andere valt buiten de tunnel. Ook de toekomst is niet in beeld. Dus ga je gemakkelijk een lening aan om je acute geldzorgen op te lossen. Dat lenen uiteindelijk meer geld kost, is een rationele afweging, waarvoor geen denkruimte is. De denkruimte of bandbreedte van de hersenen neemt dus af onder druk van de ervaren schaarste. En dat terwijl er juist meer denkruimte nodig is: mensen die financiële schaarste ervaren moeten bij iedere financiële beslissing afwegingen maken tussen wel of niet doen. En een verkeerde beslissing heeft direct schadelijke gevolgen, omdat ze veelal geen financiële buffer hebben.

Mensen die rond moeten komen van een beperkt budget zijn volgens Sharif en Mullainathan niet dom, lui of ongemotiveerd. Ze maken alleen andere keuzes doordat ze een gebrek aan geld hebben.

Hersenenwetenschap



Recente inzichten uit de hersenenwetenschap bevestigen en vullen de bevindingen van Sharif en Mullainathan aan. Hersenonderzoek wijst bijvoorbeeld uit, dat armoede en schulden invloed hebben op de werking en ontwikkeling van de hersenen. Risicofactoren versterken dat effect, zoals slechtere voeding, slechtere huisvesting, instabiele relaties, huiselijk geweld, verwaarlozing en ziekte. Armoede en schulden gaan daar vaak mee samen.

Lange tijd werd gedacht, dat de belangrijkste ontwikkeling van de hersenen rond het vijfde levensjaar voltooid was. Nu weten we, dat het rijpings-

proces doorgaat tot ruim na het twintigste jaar en dat dit niet gelijk verloopt voor alle hersenregio's. Vooral de prefrontale cortex rijpt laat. Dat is het gebied in de hersenen, waarin belangrijke functies gelegen zijn, die ons denken besturen en ons gedrag reguleren. Deze zogeheten 'executieve functies' helpen ons om op het juiste moment emoties, impulsen en gedrag te reguleren en flexibel af te stemmen op verschillende contexten en vereisten. Ze worden sterker, naarmate ze geoefend worden. Ook op latere leeftijd kunnen mensen deze functies nog ontwikkelen, al kost dat meer moeite.

De drie belangrijkste executieve functies zijn:

- werkgeheugen. Dit is de capaciteit om bij voorbeeld korte tijd informatie vast te houden en te bewerken; om tegelijk aan meerdere dingen te denken; om te focussen op een bepaald onderwerp zonder andere te vergeten.
- impulsbeheersing. Dit is de vaardigheid om onze gedachten en impulsen te controleren en weerstand te bieden aan verleidingen, afleidingen en gewoontes. Zo kunnen we focus houden, doordacht handelen en vasthoudend zijn.
- mentale flexibiliteit. Dit is de capaciteit om te schakelen en ons aan te passen aan veranderende omstandigheden, prioriteiten of perspectieven.

Stress

Stress is een normaal verschijnsel en hoort bij het leven. In een bedreigende of nieuwe situatie reageert het lichaam pijlsnel en bereidt zich voor op vechten of vluchten. De bijnier maakt adrenaline aan, spieren spannen aan, de hartslag versnelt, de bloeddruk gaat omhoog. Veel van de reflexieve delen van de prefrontale cortex, die een reactie kunnen vertragen, worden tijdelijk uitgeschakeld. Zo kunnen we direct handelen en overleven.

Als de bedreiging aanhoudt, gaat de bijnierschors cortisol aanmaken. Dat zorgt ervoor dat de verhoogde staat van paraatheid blijft gehandhaafd en we emotionele ervaringen onthouden. Zodra het gevaar is geweken, treedt een ander deel van het brein in werking en wordt de stressreactie afgeremd.

Langdurige of chronisch stress heeft evenwel schadelijke gevolgen. Naarmate de stressreactie langer duurt, neemt ons immuunsysteem af. De energie moet ergens vandaan komen. Ziekten krijgen meer kans. De chronisch verhoogde hartslag en bloeddruk eisen hun tol.

Langdurige stress laat sporen na in de hersenen en leidt tot een slechte(re)

ontwikkeling van de prefrontale cortex en de verbindingen met de andere hersenregio's. Mensen zijn daardoor minder goed in staat zichzelf te reguleren en simpele tot zeer complexe handelingen te verrichten op basis van een actieplan. Of, zoals Jacqueline Beekman vertelde: "Je ziet dat mensen die in armoede leven, soms moeite hebben hun emoties te beheersen. Ze doen vaker dingen die ze zouden moeten laten. Ze hebben minder geduld en vinden het moeilijk iets te plannen of te organiseren. Een vrouw vertelde mij, dat ze elke dag ergens naar toe ging, waarvoor ze twee uur moest lopen. Ik vroeg haar waarom ze niet met de fiets ging, want ik wist dat ze een fiets had. Het is echt waar, wat ik nu zeg: ze had er niet over nagedacht."

Mobility Mentoring®

In de Verenigde Staten heeft de sociaal werkorganisatie EMPATH in Boston een methodiek ontwikkeld voor de bestrijding van armoede, die gebaseerd is op de bevindingen van de hersenwetenschap m.b.t. stress en executieve functies. Het doel van deze methodiek, Mobility Mentoring®, is gezinnen in armoede leren om economisch zelfredzaam en onafhankelijk te worden. Men heeft een aantal instrumenten ontwikkeld en een vorm van begeleiding (mentoring), die er op gericht is om mensen na te laten denken welke doelen zij op lange termijn willen bereiken en welke stappen zij daarvoor moeten zetten. Het belangrijkste instrument is de Bridge to Self-Sufficiency® (de Brug naar Zelfredzaamheid®) om de kloof tussen armoede en economische zelfredzaamheid over te kunnen steken. De brug bestaat uit vijf pijlers, die verwijzen naar vijf levensdomeinen waarop in samenhang stappen moeten worden gezet om tot die zelfredzaamheid te komen. In samenhang: het gaat om een optimalisering op alle vijf gebieden, een verbetering in slechts één domein is onvoldoende. En soms heeft een verbetering in het ene domein negatieve gevolgen voor een ander gebied. Daar moet dan ook weer aan gewerkt worden. De vijf levensdomeinen zijn: a. familiestabiliteit, onderverdeeld in huisvesting en zorg voor kinderen; b. welzijn (zowel psychische en fysieke gezondheid als sociale steunnetwerken); c, onderwijs en opleiding; d. financieel management (schulden én spaarpotje als buffer); en e. werk en loopbaanmanagement, gericht op een inkomen waarmee de deelnemer het gezin kan onderhouden. Op elke pijler zijn vijf of meer oplopende posities ingevuld. De deelnemer bepaalt in overleg met de mentor zijn uitgangssituatie op elke pijler. Samen stellen ze dan de doelen vast die de deelnemer wil be-

reiken op korte en op lange termijn. Dan maken ze de stappen voor het werkplan. In elk volgend contact wordt de brug besproken en eventuele voortgang vastgesteld. Daarbij wordt steeds geoefend met probleemoplossende vaardigheden. Zo maakt de mentor zich langzaam overbodig. Het is een langdurig en intensief traject, maar onderzoeken laten zien, dat Mobility Mentoring® voor veel deelnemers een weg uit de armoede biedt. Dat komt door de integrale aanpak van de vijf levensdomeinen, het werken met de brug en andere instrumenten zoals doelactieplannen en beloningen, en de consequente en rolvaste inbreng van de mentor. Die paart een onvoorwaardelijke positieve waardering voor de deelnemer en inzicht in de invloed van chronische stress op gedrag aan een gerichtheid op het bereiken van lange-termijndoelen. Uiteindelijk gaat het de mentor om het verbeteren van de executieve functies van de deelnemers. Sinds een paar jaar groeit ook in Nederland de belangstelling voor Mobility Mentoring® en werkt men aan een Nederlandse variant. Verschillende gemeenten en instellingen zijn hierbij betrokken. Platform31 coördineert deze initiatieven.

Omgaan met stress bij armoede en schulden

Omdat armoede en schulden een bron van chronische stress zijn, is het raadzaam om bij de hulpverlening aan mensen, die in armoede leven of schulden hebben, rekening te houden met de oorzaken en effecten van stress. Dat hoeft niet altijd ingewikkeld te zijn. Zo is bekend, dat stress ervoor zorgt, dat mensen zaken sneller als een bedreiging zien. Het helpt dan, als de ruimte waarin het contact plaats vindt vriendelijk is ingericht, en er bijvoorbeeld ook een kapstok is om een jas op te hangen. Dat schept een rustiger start dan een rij loketten en tl-verlichting. Als een PCI met een spreekuur werkt, zou zij eens kunnen kijken naar de inrichting van de ruimte waar dat spreekuur plaats vindt en de wijze van ontvangst. Het aanbieden van een kop koffie of thee behoort daar ook toe.

Als je een brief of mail stuurt, zorg dan dat je de persoon aanspreekt met zijn of haar naam. Gebruik eenvoudige taal en noem de gemaakte afspraken. Wat ook helpt, is te spreken over 'samen' of 'wij'. En stuur een herinnering de dag voor de afspraak.

Omdat de executieve functies, zoals rationeel denken, informatie opnemen, plannen e.d., minder goed zijn ontwikkeld, is het aan te bevelen informatie eenvoudig aan te bieden. Vanuit dat gezichtspunt zouden PCI-en ook nog eens kunnen kijken naar hun eigen folder. Is die wel geschikt om

de PCI onder de aandacht te brengen van mensen in armoede of met schulden? Vaak moet een lezer zich eerst worstelen door een veelheid aan informatie over de geschiedenis van de PCI, het belang van diaconie voor kerkzijn, de manieren waarop de PCI aan haar geld komt en hoe de lezer daaraan kan bijdragen, tot je komt bij de kern voor mensen in armoede: als je in (financiële) nood zit, kan je een beroep doen op de PCI. Draai de tekst van die folder om.

Meer in het algemeen geldt, dat mensen ook baat hebben bij het opknippen van complexe taken in kleine stappen en bij het herinneren aan afspraken en stappen. Vaak willen we grote successen en resultaten behalen. Benoem de kleine stapjes die goed gaan. Niets is zo motiverend dan het behalen van kleine successen. Dat geeft zelfvertrouwen.

'Als... dan..,-gesprekken werken positief voor mensen die met schaarste kampen. Daarin bespreek je samen een noodplan, voor het geval een bepaald doel niet wordt bereikt. Het werkt stress verlagend, als men weet dat er een plan B is.

En vooral: luister naar de verhalen. Veel mensen in armoede of met schulden geven aan, dat hulpverleners en ambtenaren weinig tijd hebben, en dat ze hun verhaal niet kunnen vertellen. Juist gehoord en gezien worden is belangrijk.

Presentatie van Jacqueline Beekman tijdens de werkdag 'Armoede en schulden'

Nadja Jungmann en Peter Wesdorp, 'Mobility Mentoring®. Hoe inzichten uit de hersenwetenschap leiden tot een betere aanpak van armoede en schulden', Den Haag, januari 2017

<https://www.platform31.nl/publicaties/mobility-mentoring#>

www.eerstehulpbijschulden.nl

www.samenhartvoormensen.nl

Jan Maasen is medewerker Diaconie en Missiesecretaris Bisdom Rotterdam