

Emoties bij armoede

Binnen het sociaal domein is al veel bekend over chronische stress als gevolg van een leven in armoede. Net zo belangrijk is het om verder te kijken en aandacht te hebben voor de emoties die bij dit vraagstuk naar voren komen. Emoties als schaamte en samenhangende processen zoals stigmatisering en trauma kunnen ervoor zorgen dat mensen de hulpverlening bij armoede ontwijken. Deze infographic maakt overzichtelijk om welke emoties het gaat en wat de oorzaken en gevolgen van de emoties zijn. De bevindingen komen voort uit een literatuurstudie naar de impact van schaamte bij het leven in armoede en uit de levensverhalen van 16 mensen die in langdurige armoede leven of geleefd hebben.

Armoede en financiële onzekerheid in Nederland



513.000

huishoudens leven in armoede



221.000

kinderen groeien op in armoede

Armoede en financiële onzekerheid hebben negatieve gevolgen voor:

- De fysieke en mentale gezondheid, er is een verhoogde kans op hart- en vaatziekten en depressies
- De mogelijkheid om deel te nemen aan de maatschappij

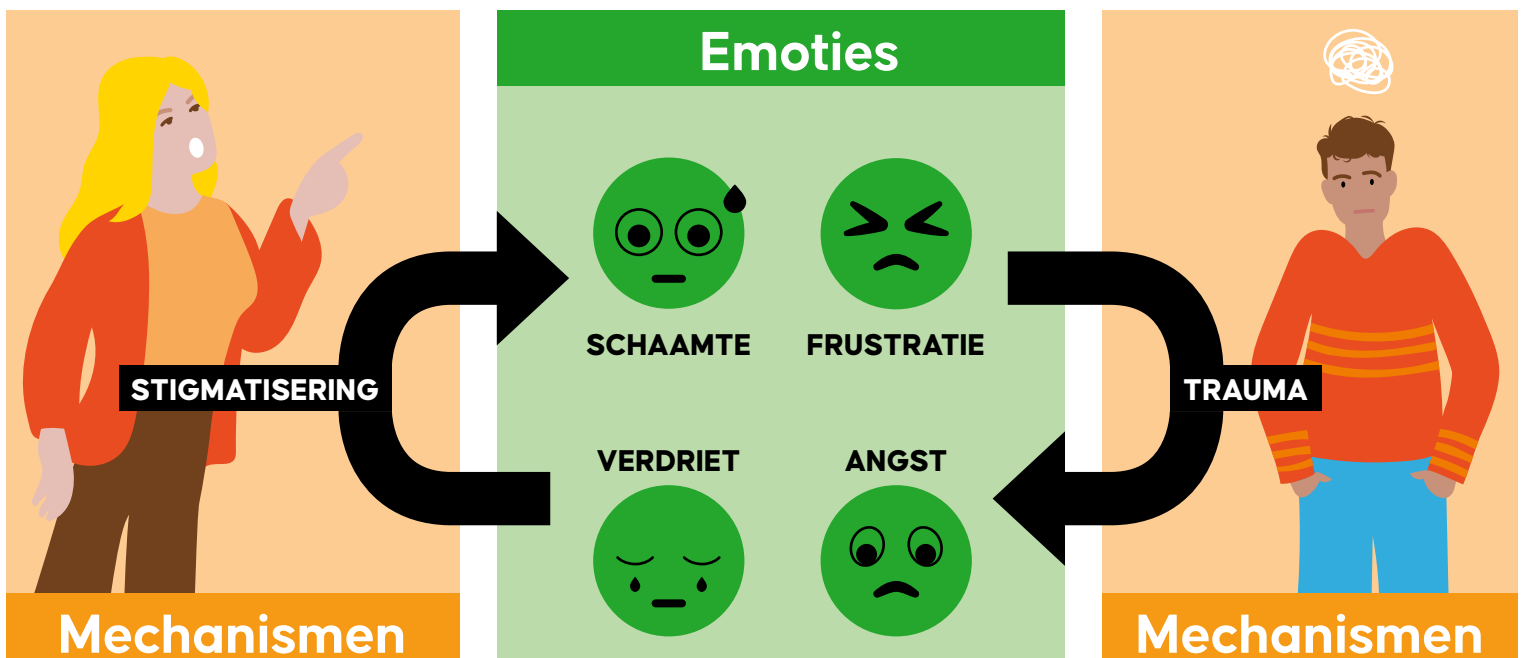
Gegevens over 2020. Bron: CBS (2021). Armoede en sociale uitsluiting 2021. Voorburg/Heerlen: Centraal Bureau voor de Statistiek

“Door de armoede wil je niet gezien worden.

Hou je je schuil achter een masker.

Achter dat masker vind je schaamte, stress, strijd, onzichtbaarheid, onbegrip van de samenleving [en] geldzorgen. [...]

Een klein meisje dat niet gehoord wordt en er niet bij hoort in de grote materialistische wereld”



Emoties

Bij langdurige armoede komen verschillende emoties naar voren. Deze emoties staan in nauw verband met elkaar en dragen bij aan de chronische stress die mensen ervaren. De negatieve emoties kunnen ook worden opgeroepen of versterkt wanneer men met professionals of officiële instanties te maken krijgt.



SCHAAMTE

- Het gevoel hebben niet aan de verwachtingen van de omgeving te voldoen
- Zich bewust zijn van de stigma's die bij armoede horen
- Staat in verband met chronische stress en depressies
- Wordt opgeroepen of versterkt in contact met professionals en instanties
- Wordt opgeroepen of versterkt door verbale en non-verbale signalen



FRUSTRATIE

- Zich herhaaldelijk of langdurig beschaamd voelen, hangt nauw samen met schaamte
- Het gevoel hebben dat er niet goed geluisterd wordt of dat anderen een verkeerd beeld hebben over leven in armoede
- Wordt opgeroepen of versterkt in contact met professionals of instanties, bijvoorbeeld wanneer er niet goed geluisterd wordt naar het hele verhaal en wanneer het leven in armoede onderschat wordt



VERDRIET

- Zich onbegrepen of vernederd voelen, hangt nauw samen met schaamte
- Komt voort uit het meemaken van trauma's
- Wordt opgeroepen of versterkt in contact met professionals of instanties, bijvoorbeeld wanneer men zich onbegrepen of vernederd voelt of wanneer men wordt herinnerd aan trauma's



ANGST

- Het gevoel hebben dat er continu een soort gevaar op de loer ligt
- Angst dat de financiële situatie op ieder moment kan verslechteren, waardoor men niet meer kan voorzien in de eigen behoeften of die van de kinderen
- Het gevoel hebben dat er situaties zullen ontstaan waarin men zich beschaamd voelt
- Wordt opgeroepen of versterkt in contact met professionals of instanties, bijvoorbeeld wanneer men rekeningen of brieven ontvangt met onduidelijke of dreigende taal

Onderliggende mechanismen

De eerder genoemde negatieve emoties worden veroorzaakt en versterkt door een veelvoud aan oorzaken, waarvan stigmatisering en traumatisering het meest op de voorgrond treden.



STIGMATISERING

- Een proces waarbij negatieve kenmerken worden gekoppeld aan een persoonskenmerk
- Mensen die in armoede leven hebben vaak het gevoel dat zij worden gezien als minderwaardig, lui of incapabel
- Zorgt voor gevoelens van schaamte, verdriet, angst en frustratie
- Door gebeurtenissen, opmerkingen of blikken, waardoor men zich gekleineerd, beschaamd of afgekeurd voelt
- Het gaat om zowel verbale als non-verbale communicatie



TRAUMA'S

- Kunnen emoties, met name verdriet en angst, oproepen of versterken in het huidige leven
- Het leven in armoede gaat gepaard met een hogere kans op het meemaken van trauma's
- Het gaat bijvoorbeeld om fysieke en emotionele mishandeling, geweld binnen het gezin, gepest worden, drank of drugsverslavingen van ouders, seksueel misbruik en verwaarlozing
- Trauma's uit het verleden spelen in het huidige leven vaak nog een belangrijke rol
- Hoewel mensen veel veerkracht hebben, geven trauma's vaak nog chronische stress in het heden
- Kunnen worden opgeroepen in contact met professionals, bijvoorbeeld wanneer iemand telkens hetzelfde emotionele verhaal moet vertellen of wanneer men het gevoel heeft dat een heftig verhaal juist genegeerd wordt

Competenties

Competenties voor professionals en instanties die in contact staan met mensen in armoede

Probeer schaamte en stress zoveel mogelijk te voorkomen. Dat kan onder andere door:

- Onbevooroordeeld te zijn
- Ruimte geven om te luisteren
- Uit te gaan van vertrouwen
- Ervaringskennis te betrekken
- Alert te zijn op gevoelens en beleving
- Emoties serieus te nemen en te erkennen
- Bewust te zijn dat taalgebruik emoties en stress op kan roepen



**“Vul het alsjeblieft niet in,
vraag aan die persoon:
‘Hoe heb je je gevoeld? [...]’**

**Maar niet gelijk oordelen,
dat maakt iemand
echt kapot”**

Concrete tips

Tips voor professionals en instanties die in contact staan met mensen in armoede

- Een vast contactpersoon om te voorkomen dat een emotioneel verhaal herhaaldelijk verteld moet worden
- Post versturen op maandag of dinsdag. De ontvanger kan direct contact opnemen en stress en emoties stapelen zich minder op
- Niet met een onbekend nummer bellen
- Het vermijden van taalgebruik dat als dreigend ervaren wordt, bijvoorbeeld: “Als u dit niet doet, dan kan er dit gebeuren”



Verder lezen

- [Infosheet samenhang armoede, schulden en gezondheid \(Pharos\)](#)
- [Problematische schulden in de spreekkamer, over de doorwerking van geldzorgen op gezondheid \(Lectoraat Schulden en Incasso\)](#)
- [Gezichten van een onzeker bestaan \(RVS\)](#)
- [Factsheet Bestaanszekerheid: Rondkomen is niet vanzelfsprekend \(Divosa\)](#)
- [Leven met chronische stress \(Pharos\)](#)
- [Wat werkt bij de aanpak van armoede en schulden \(Movisie\)](#)
- [Kansrijk armoedebeleid \(SCP\)](#)
- [Schaamte over financiën kan armoede in stand houden \(Divosa\)](#)