

Armoede zie je terug in de hersenen

Voor een dubbeltje op de laatste rij

Dat mensen in armoede soms onverstandige beslissingen nemen, is hun niet per se aan te wijven. Hersenonderzoek laat zien dat langdurige armoede een ingrijpend effect heeft op het brein en daarmee op het cognitief vermogen.

door Sanne Bloemink beeld Aart-Jan Venema

EEN ZONNIGE OCHTEND in Amsterdam-Nieuw-West. Meneer Flink (70) heeft vandaag een afspraak bij het financiële spreekuur van welzijnsinstelling Sezo voor hulp bij zijn schulden. Op de eerste verdieping van een grijs gebouw zit hij achter een dikke map die is aangelegd voor zijn administratie. 'Ik ben zo blij met u. Ze maken me soms stapelgek met al die paperassen. Soms durf ik brieven gewoon niet open te maken.' Hij heeft het tegen Karin Fontijne, de stagiaire die hem helpt. Ze glimlacht: 'Daarom is het belangrijk dat we alles in deze map stoppen. Hebt u nog meer brieven?' 'Nee, dit was het.' De gele glazen van zijn zonnebril kunnen de moeheid in zijn ogen niet verhullen.

Meneer Flink werkte eerst in de verslavingszorg en later als sporttrainer voor jongeren. Dit is de eerste keer dat hij zo in de problemen is geraakt. 'Ik heb eigenlijk altijd anderen geholpen. En nu zit ik hier.' Hij besteedde de aanvraag van allerlei toeslagen uit aan een jonge vrouw die een fraudeur bleek te zijn en bouwde op die manier, zonder het te weten, een schuld op bij de Belastingdienst. De vrouw werd opgepakt en in de gevangenis gezet, waar ze zelfmoord pleegde. 'Toen ik dat hoorde, was ik helemaal van de kaart. Zo'n jong leven, kapotgemaakt. Vreselijk.' Ook voor zijn huisarts, die hem bleef vertellen dat hij last had van stress en een kankerdiagnose miste, kan hij opvallend veel begrip opbrengen. 'Die dokter is ook maar een mens. Zij kan niet alles zien. Later heeft ze wel gezegd dat ze spijt had.'

'Het is belangrijk dat u vandaag nog uw huur gaat betalen', zegt Karin Fontijne. Meneer Flink belooft het. Hij heeft pijn in zijn arm en slikt zware medicijnen. 'Dat wil ik eigenlijk niet, maar het moet. Maar ik word er zo suf van.'

Aan het einde van het gesprek vraagt Fontijne nog één keer: 'Hebt u echt geen andere brieven meer?' Waarop plotseling toch nog een envelop te voorschijn komt. Ongeopend. Fontijne maakt hem open. 'Een eerste herinnering voor een tandartsrekening. Nog geen extra kosten gelukkig. Die gaat in de map.'

Karin Fontijne is een van de stagiaires van Praktijkschool de Schalm; gecertificeerde schuldhulpverleners die nu praktijkervaring opdoen bij Sezo. Deze welzijnsinstelling organiseert vier keer per week een financieel inloopsprekuren en kan de extra hulp van stagiaires goed gebruiken. Op de spreekuren loopt het namelijk storm. Stagiaires en begeleiders voeren overleg over hun cliënten en ondertussen telefoneren ze met andere cliënten. Verschillende gesprekken lopen door elkaar.

'Het is heel belangrijk dat u vandaag komt, want we moeten nu echt uw digi-d in de lucht krijgen.' 'Mijn cliënt zegt dat ze geen lening mag hebben, omdat ze moslim is. Ze zou dit nog gaan overleggen met de imam, maar ik heb niets meer van haar gehoord. Bellen? Of bij haar langs?'

Robin Kaas, docent aan de opleiding schuldhulpverlening en eigenaar van Praktijkschool de Schalm, vertelt dat er 'heel veel uitval' is in de schuldhulpverlening. Zelfs in het informele voortraject dat vooraf gaat aan schuldsanering, het traject waar Sezo en de Praktijkschool hulp bieden, valt de meerderheid af. En dat terwijl het schuldenprobleem in Nederland groot is: één op de vijf Nederlandse huishoudens kampt met problematische schulden. De meeste

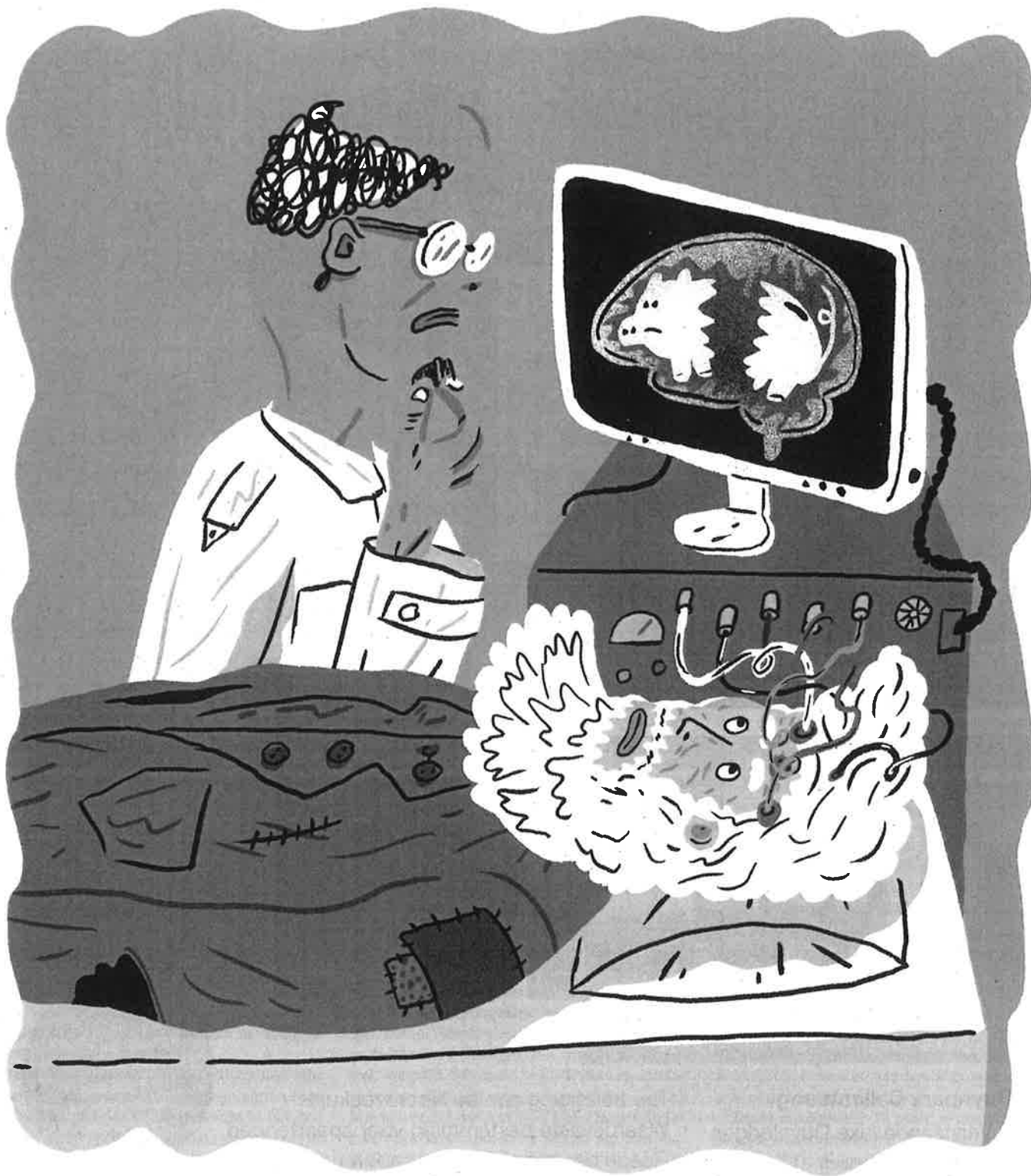
'Chronische stress zorgt ervoor dat je niet goed meer kunt nadenken. Denk maar eens aan je rijexamen'

van die problemen worden dus niet opgelost. Een ramp in het leven van de schuldenaren, maar ook een grote druk op de samenleving. Het Nibud, Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting, rekende uit dat elk 'stilgeval dossier' de samenleving om en nabij een ton kost. In totaal kosten schulden de samenleving elf miljard euro per jaar. En er lijkt maar geen verbetering in te komen.

HET MAG DAN OOK NIET VERBAZEN dat Nederlandse beleidsmakers en schuldhulpverleners in het algemeen enthousiast reageerden op nieuws uit Amerika over een nieuwe methode waarmee in Boston duidelijk meetbare, positieve resultaten werden behaald. *Mobility mentoring* is de naam van deze integrale methode die is gebaseerd op onderzoek van hersenwetenschappers aan onder meer Harvard. De hersenwetenschappers lieten zien dat langdurige armoede een ingrijpend effect heeft op de hersenen en daarmee het cognitief vermogen. Het limbisch systeem, dat achter in de hersenen zit en primaire reacties als de *'fight or flight reflex'* reguleert, maakt bij mensen in een omgeving van schaarste geen goede verbinding met de prefrontale cortex, het gebied waar juist door-dachte beslissingen voor de lange termijn worden genomen. Met als gevolg dat arme mensen prima acute problemen kunnen oplossen, maar dat ze minder goed zijn in het ontwikkelen van duurzame oplossingen.

Nu is het inzicht dat 'arme mensen domme dingen doen' niet nieuw. 'Maar wel nieuw is dat we nu weten dat er neuro-anatomische veranderingen in het brein optreden', vertelt Nadja Jungmann, lector schulden en incasso aan de Hogeschool Utrecht, aan de telefoon. Jungmann legt uit hoe het werkt. 'Mensen tekenen op een A4'tje hun eigen verhaal uit. Niet alleen hun schuldsituatie, maar juist ook de samenhang met andere gebieden in hun leven, zoals hun gezondheid en hun familie. In totaal zijn er zes pijlers met een ladder waarop de cliënt zijn eigen situatie kan scoren. Zo wordt hij geholpen om het grotere plaatje te zien. Daarna wordt gesproken over hoe je hoger op die ladder kunt komen, telkens in kleine stapjes. Dit wordt de 'brug naar zelfredzaamheid' genoemd.' Jungmann benadrukt dat zij geen fundamentele kritiek heeft op hoe schuldhulpverleners nu hun werk doen. 'Wij zijn niet de boel overhoop aan het halen; we willen alleen verdiepen.'

Karin Tecla doet integrale intakes bij de gemeente Alphen aan den Rijn, de enige



gemeente in Nederland die al voorzichtig aan de slag is gegaan met mobility mentoring. Ze is enthousiast. 'Chronische stress zorgt ervoor dat je niet goed meer kunt nadenken. Denk maar eens aan je rijexamen. Het is eigenlijk zo logisch als wat, maar het is nu opeens niet meer een geitenwollensokkenverhaal, maar door de hersenwetenschap aangetoond. Daardoor neem je het serieuzer. Althans, dat merk ik bij mezelf.'

Toen het *NOS Journaal* een item wijdde aan mobility mentoring werden hersenscans getoond met een prefrontale cortex die duidelijk minder oplichtte dan in de hersenen van een controlepersoon. De scans kwamen uit het boekje dat Jungmann gebruikt en hebben betrekking op weeskinderen die in erbarmelijke omstandigheden opgroeiden onder het Ceausescu-regime in Roemenië.

Jungmann: 'In onze training laten we eerst die scans zien en leggen we uit dat die erg extreem zijn. We laten ook hersenscans zien van mensen die in armoede en/of met schulden opgroeiden. Het proces bij extreme en mildere stress is identiek, maar mildere stress is lastiger te zien als je geen geoefend oog hebt.' Volgens Jungmann heeft de nos 'in kort tijdsbestek het proces van extreme stress helder geschetst. Als je maar twee

minuten hebt, moet je kort schetsen.' Tecla werd geïnterviewd voor het nos-item en de volgende dag werd ze door een klant opgebeld. 'Die wilde meteen beginnen. Ik heb uitgelegd dat we het nu voorzichtig aan het proberen zijn, maar ze wilde gewoon aan de slag. Puur de erkenning van die continue stress waarin zij leeft. Dat was zó'n opluchting voor haar.'

Nadja Jungmann vertelt dat in Boston dan ook telkens tegen cliënten wordt gezegd: *'This is your brain on poverty. This is what stress does to you.'* 'Op dit moment is de boodschap toch vaak: "Zo ben je nu eenmaal"', zegt ze. Maar met deze methode kunnen we uitleggen: "Vandaag vergeet je die afspraak misschien, maar dat komt door die stress. En dat kan veranderen. Je bent nu eigenlijk een slechtere variant van jezelf."

Ilonka Servaas, leidinggevende van de afdeling schuldhulpverlening bij Sezo, vindt de methode eveneens hoopgevend. Ze komt net uit een overleg met stedelijke collega's waarin gesproken is over de manier waarop mobility mentoring in de Nederlandse situatie kan worden vormgegeven. Want die ziet er natuurlijk heel anders uit dan in de VS. 'Interessant is dat heel breed wordt gekeken naar de verschillende domeinen waar een klant mee te maken krijgt. En hoe alles met elkaar te maken heeft. Nu zien hulpverleners die "domme beslissingen" van cliënten wel, maar ze begrijpen het toch niet echt. En het heeft zó veel invloed. Zeker als kinderen al op jonge leeftijd in armoede leven.'

NEEM BASHIR ALAOUÍ. Zijn gezin kwam in 1975 uit Marokko naar Nederland voor de baan van zijn vader in een fabriek waar dierenhuiden werden verwerkt. Toen Alaoui vier jaar was kreeg zijn vader een ongeluk op het werk. Hij verloor drie vingers en zijn rug was verbrijzeld. 'Die klap was het beslissende moment in ons leven. Die zijn we eigenlijk nooit meer te boven gekomen.' Het gezin met zes kinderen, later acht, kwam in de uitkering terecht. 'Mijn ouders hebben het heel goed gedaan. We hadden altijd eten en de meest noodzakelijke dingen. Maar ik vroeg me als kind wel altijd af: hoe kan het dat anderen zoveel meer hebben dan wij? De armoede was voor mij niet een omstandigheid, het werd eigenlijk mijn identiteit. Ik voelde me altijd te min. Dat ik er niet bij hoorde.'

Toen Alaoui later zelf ging werken bleef zijn gevoel van minderwaardigheid hem parten spelen. De grootste gemiste kans kwam in het ziekenhuis waar hij werkte. 'Ik kon daar laborant worden op de afdeling radiologie. Had ik toen maar wat meer kunnen denken aan de lange termijn.'

Alaoui kwam in de schulden terecht en raakte daar volledig in verstrikt. 'Op een gegeven moment heb je de bodem bereikt. Maar toen is er iets in me omgedraaid en ik ben hulp gaan zoeken.' Alaoui zit op dit moment in een schuldsaneringstraject en ontvangt alleen leefgeld. Alle vaste lasten worden van zijn uitkering afgehaald. Voor dit 'bewind' heeft hij zelf gekozen. Dat is nu al tweeënhalf jaar geleden.

'Langzaam leer je geduld te hebben. En op de korte termijn kan ik heel goed met geld omgaan.' Hij volgt een opleiding tot ervaringsdeskundige schuldhulpverlener en werkt nu als vrijwilliger en binnenkort als stagiaire bij Sezo. Bij de opleiding krijgt hij bovendien 'handvatten om zijn ervaringen met armoede en uitsluiting in te zetten om de communicatie met anderen beter te laten verlopen'.

'Natuurlijk kijk ik er wel naar uit dat het leven beter wordt. Mijn moeder is slecht ter been en ik zou graag met haar op pad gaan en haar rondrijden in de auto. Mijn rijbewijs halen en zelf naar Marokko rijden. Gewoon in die auto zitten en gaan!'

ZOUDEN DE VERBINDINGEN in de hersenen van Alaoui zijn aangetast in zijn jeugd waardoor hij in zijn latere leven onverstandige beslissingen heeft genomen? Trudy Dehue, emeritus hoogleraar wetenschapsfilosofie, is kritisch over het kwistige gebruik van hersenscans in dit soort discussies. 'Armoede zal ook vast iets doen met je darmen. Ik kan me voorstellen dat je er buik-

'In onze samenleving leggen we al veel te veel nadruk op het individu. Dit is daar eigenlijk een extreme variant van'

pijn van krijgt. Maar we gaan daarom toch niet intensief speuren naar bepaalde gebieden in de darmen?' Dehue juicht het toe dat we de verantwoordelijkheid voor de problemen kennelijk niet meer zo automatisch zoeken bij het individu dat ze heeft. Maar waarom hebben we daar sexy hersenscans uit Amerika voor nodig? 'Al dat geld voor hersenonderzoek zouden we beter kunnen stoppen in fundamentele, maatschappelijke veranderingen.'

Ook Thomas Kampen, onderzoeker aan de Universiteit voor Humanistiek en bijzonder lector bij Inholland, is kritisch. 'In onze samenleving leggen we al veel te veel nadruk op het individu. Dit is daar eigenlijk een extreme variant van. Dat mensen het feit dat er een tekortkoming in de hersenen is aangetoond omarmen, snap ik wel. Vergelijk het met ADHD. Ouders en kinderen zijn opgelucht over zo'n diagnose, omdat het de schuld buiten henzelf legt. Dat je minder goed mee kunt komen op school ligt niet aan jezelf maar aan je hersenen. Dat lucht op.' Kampen benadrukt dat hij niet twijfelt aan de goede intenties van de onderzoekers en hulpverleners. En het verbaast hem ook niet dat er goede resultaten mee worden behaald in Amerika. Maar of dat komt door nieuwe inzichten over een afwijkende hersenstructuur? 'In Amsterdam zijn de afgelopen jaren goede resultaten behaald in de schuldhulpverlening. Dat zou wel eens te maken kunnen hebben met een meer respectvolle bejegening die de laatste tijd in Amsterdam wordt voortgezet.'

Ook Robin Kaas van de Praktijkschool weet: '75 procent van de kans van slagen in de schuldhulpverlening hangt af van communicatie.' En Ilonka Servaas vertelt: 'Bij Sezo is door de opzet van de financiële werkplaats de uitval heel erg verminderd. Juist doordat we al bewust andere methodiek voeren en meer geduld hebben is de kwaliteit sterk verbeterd. Dit geldt van de voor- kant tot aan de nazorg.'

'We moeten niet alleen met de stok slaan in de vorm van boetes en maatregelen', zegt Kampen. Maar ook niet te veel de wortel voorhouden van een betere toekomst of uitzicht op een goede baan. Want voor veel mensen is dat werk gewoon niet voorradig. En dan leidt een te positieve insteek tot teleurstellingen.' Kampen is het eens met Dehue: 'Wat mij betreft kunnen we ons geld beter steken in het scheppen van werkgelegenheid dan in het nóg dieper graven in het individu.'

Schuldenlector Nadja Jungmann begrijpt dergelijke kritiek wel, maar is het er toch niet mee eens. 'Dat hersenonderzoek is geen disqualificatie. Het is nadrukkelijk niet normatief. Het gaat erom dat je bepaalde dingen, zoals het handelen in acute noodsituaties, heel goed hebt geleerd, en andere vaardigheden, zoals langetermijnplannen, niet. Ik zou het bijvoorbeeld zelf waarschijnlijk heel slecht doen in een oorlogssituatie.'

Onderzoeker Thomas Kampen vindt het echter 'moeilijk voor te stellen hoe dit niet normatief kan zijn'. Want uiteindelijk moet je overleven in Nederland, waar geen oorlog is en waar het plannen op de lange termijn wel degelijk veel hoger wordt gewaardeerd. Jungmann begrijpt dit, maar dit is nu juist waarom ze denkt dat het belangrijk is om mensen in de dynamiek van chronische stress te helpen er toch in te slagen doelgericht te handelen: om die 'missende verbindingen' in de hersenen alsnog te creëren. Dat de samenleving daar niet altijd voor open staat beaamt ze volmondig. Ze heeft dan ook uitdrukkelijk kritiek op de huidige praktijk met de nadruk op eigen regie en participatie. 'Het vragen van eigen verantwoordelijkheid is op zich niet verkeerd, maar we verwachten het nu van mensen die dat nog niet aankunnen.'

MENEER FLINK zucht: 'Het gaat soms allemaal zo snel.' Hij is moe en kan het leven nauwelijks bijbenen. Zou het komen door de zware en versuffende medicijnen? 'Ik moet ze nemen tegen de pijn.' Door zijn leeftijd? 'Ik ben ook geen jonkie meer.' Of toch door zijn door armoede aangestaste hersenen? 'Al die paperassen.'

De echte vraag is waarom we ons deze vraag telkens stellen. Het belangrijkste is immers dat meneer Flink empathie verdient van de samenleving. Zodat hem niet overkomt wat Bashir Alaoui gebeurde, zodat zijn omstandigheden niet zijn identiteit worden, maar blijven wat ze zijn: onfortuinlijke omstandigheden. ♦

De namen van mijnheer Flink en Bashir Alaoui zijn op hun verzoek gefingeerd