

Opgroeien in armoede beïnvloedt hersenontwikkeling

In Nederland groeiden in 2020 ruim 220 duizend minderjarige kinderen op in een huishouden dat minstens een jaar onder de lage inkomensgrens moest leven. Zeker als daarnaast nog andere problemen spelen, leidt dat bij veel gezinnen tot stress. Onverstandige opvoedkeuzes kunnen het gevolg zijn, maar langdurige stress kan ook de hersenontwikkeling van jonge kinderen negatief beïnvloeden.

Edith Geurts

In Nederland groeit 1 op de 15 kinderen op in een gezin met een laag inkomen. We spreken van armoede als een gezin niet in de eerste levensbehoeften kan voorzien: er is dan minder geld beschikbaar dan nodig is voor voedsel, kleding, wonen en sociale participatie. Volgens het CBS is dat voor een gezin met twee minderjarige kinderen minder dan 2.110 euro en voor een éénuoudergezin minder dan 1.680 euro per maand. Vaak speelt bij langdurige armoede een combinatie van andere problemen. Denk aan werkloosheid, ziekte, verslaving en slechte huisvesting. Armoede vroegtijdig signaleren en ouders daarbij ondersteunen voorkomt op langere termijn veel ellende.

Ouderschap onder druk

Voor ouders met een laag inkomen kan het lastig zijn hun rol als opvoeder optimaal te vervullen. Een gebrek aan

geld kan voor veel stress en onzekerheid zorgen. De meeste ouders met een laag inkomen zijn zich er pijnlijk van bewust dat zij hun kinderen veel niet kunnen geven dat voor andere kinderen heel vanzelfsprekend is. Net als alle ouders willen zij het beste voor hun kinderen. Sterker nog: deze ouders willen dat hun kinderen het beter zullen hebben dan zijzelf. Zodoende leidt langdurige armoede bij ouders vaak tot gevoelens van falen, schuld en incompetentie. Zeker als armoede van generatie op generatie is doorgegeven ligt een gevoel van onontkoombaarheid en machteloosheid op de loer. Dat kan ertoe leiden dat ouders bang zijn om veroordeeld of gestigmatiseerd te worden en zich terugtrekken uit hun sociale omgeving. Ze kunnen contacten uit de weg gaan of besluiten geen gebruik te maken van voorzieningen zoals de voedselbank of beschikbare ondersteuning.

Touwtjes aan elkaar knopen

Niettemin slagen veel ouders die hun kinderen in armoede opvoeden er verrassend goed in de touwtjes aan elkaar te knopen. Alleen lukt het hun vaak niet goed zich op langere termijn uit hun situatie te ontworstelen. De theorie van schaarste, beschreven in het boek *Schaarste* van Mullainathan en Shafir (2013), helpt beter begrijpen hoe dat kan. Schaarste, zeggen zij, zorgt ervoor dat je goed in staat bent korte termijn problemen op te lossen, maar versmalt je focus. Een gebrek aan geld laat je focussen op het directe gebrek, in het hier en nu: er moet eten op tafel komen, de rekening moet betaald, de kinderen zijn uit hun schoenen gegroeid. Er is letterlijk geen ruimte voor een blik op het grotere geheel. De vraag wat er na volgende week komt, wat op langere termijn belangrijk is, verdwijnt naar de achtergrond. Dat geldt bijvoorbeeld ook voor de



vraag wat belangrijk is voor de ontwikkeling van hun kind. Dat is geen onwil of een gebrek aan liefde, het is het gevolg van de focus op het van dag tot dag overleven. Een focus die kan leiden tot keuzes die op lange termijn onverstandig zijn. Daar komt bij dat we uit onderzoek weten dat armoede een risicofactor is voor het ontstaan en in stand blijven van kindermishandeling. Ook de kans op jeugdcriminaliteit en voortijdig schoolverlaten is groter voor kinderen die opgroeien in armoede.

Effecten op hersenontwikkeling

Het brein van kinderen die in armoede opgroeien ontwikkelt zich vaak anders dan dat van kinderen uit meer welgestelde gezinnen. Als gevolg van langdurige stress blijven met name hersengebieden die een rol spelen bij emotieregulatie en het opslaan en ophalen van informatie kleiner (Luby e.a. 2013). Ook het ontwikkelen van vaardigheden

‘Hersengebieden voor emotieregulatie en opslaan informatie worden kleiner’

zoals plannen, sociaal gedrag en impulsbeheersing wordt belemmerd. Uit onderzoek blijkt dat kinderen die in hun eerste jaren in armoede leefden in hun basisschoolperiode al een achterstand hebben opgelopen. Uit ander onderzoek blijkt dat de angstreactie van kinderen die in armoeden opgroeien sterker is en dat zij minder controle hebben over gevoelens van angst en stress (Pilyoung-Kim e.a. 2013). Ook op latere

leeftijd, ook al zijn hun omstandigheden dan beter, hebben zij nog een versterkte stressreactie. Opgroeien in armoede heeft zodoende op korte én lange termijn effect op het gedrag van mensen.

Alert zijn op signalen

Ouders komen er niet altijd zelf makkelijk mee naar buiten dat zij financiële problemen hebben, bijvoorbeeld vanwege gevoelens van schaamte en de angst veroordeeld te worden. Tegelijkertijd willen ze er vaak wel over praten, omdat het door de stress en alles wat op hen afkomt moeilijk is om zelf de juiste weg naar hulp te vinden. Door hun focus op het van dag tot dag overleven kan het zijn dat ze geen ruimte hebben om naar mogelijkheden te zoeken. Vaak kennen ouders hun rechten niet of hebben moeite met de regelingen om financiële ondersteuning aan te vragen.

'Opgroeien in armoede vermindert controle over gevoelens van angst en stress'



Stel in je advisering aan deze gezinnen zeker geen grote stappen voor, maar kies samen kleine acties die concreet en te overzien zijn. Dit helpt om de vicieuze cirkel van armoede te doorbreken, want armoede wordt vaak van generatie op generatie doorgegeven. Als professionals armoede tijdig signaleren en de gezinnen steunen daarmee om te gaan, hebben de kinderen nu en in de toekomst betere kansen. ●

Bij dit artikel horen drie referenties; deze zijn op te vragen via vroeg@dgcommunicatie.nl

auteursinfo

Edith Geurts is als inhoudsdeskundige kindermishandeling en hoofdredacteur van het gratis online Augeo magazine werkzaam bij Augeo Foundation, een particuliere stichting. Augeo, zie www.augeo.nl, biedt professionals online scholing over onder andere de meldcode, gespreksvoering en veerkracht.

Het is dus belangrijk dat professionals alert zijn op signalen die kunnen wijzen op armoede en daarover het gesprek aangaan. Discretie is daarbij wel een voorwaarde: stigmatisering ligt op de loer. Houd daarom als je met ouders over armoede praat rekening met gevoelens van schaamte: benader ouders met empathie en benoem wat je opvalt, zonder oordeel of interpretatie. Stel open vragen en luister met oprechte belangstelling. Vraag waar je hen mee kan

helpen en laat de regie bij hen. Geef bijvoorbeeld informatie over de voedselbank, het aanvragen van een kortingspas voor sport, over gezinsvakanties of over vakantiecampen voor gezinnen met lage inkomens. En wijs hen op de bestaande regelingen waar ze aanspraak op kunnen maken. Het wijkteam kan hen ook vaak verder helpen. Vraag of het goed is dat je erop terugkomt en maak daar een afspraak over ('ik bel je volgende week').

