

Jodi Mak over de stress die kinderen ervaren rondom armoede

Samenvatting presentatie op NCJ Werkconferentie over Kindermishandeling en Armoede, donderdag 23 november 2017.

Arm zijn houdt je de hele dag bezig, weet senior onderzoeker [Jodi Mak van de Hogeschool van Amsterdam](#). "De stress die het oplevert, tast het denkvermogen van mensen aan. Ze vergeten afspraken, ze kopen een dure tv van hun vakantiegeld terwijl ze er beter hun schulden mee af kunnen lossen."



Jodi Mak deed met anderen in 2013 onderzoek onder 681 jongeren naar armoede. "Het is het meest recente en grootste onderzoek", vertelt ze. Een van de uitkomsten is dat slechts 11% van de jongeren zich nooit zorgen maakt over geld. De rest maakt zich wel zorgen: over een dreigende woningontuiming, over het betalen van hun vervolopleiding. Deze jongeren voelen zich buitengesloten en maken zich ook zorgen om hun ouders. Die hebben de neiging hun financiële problemen te delen met hun kinderen. Jongeren weten niet hoe ze daarmee om moeten gaan.

"Het belangrijkste," zegt Jodi daarom, "is openheid." "Kinderen moeten weten waar ze heen kunnen met vragen. Ouders moeten weten waar ze extra steun kunnen krijgen voor muzieklessen en schoolreisjes."

Wat doet stress met je?

Als tweede prioriteit noemt Jodi: "Verminder de stress rond kinderen in armoede. Want stress tast je denkvermogen aan." Ze illustreert het met een onderzoek uit het boek *Schaarste*, van Sendhil Mullainathan en Eldar Shafir. "Zij vroegen voorbijgangers wat ze zouden doen als hun auto een reparatie moest ondergaan van 150 of 1.500 dollar, en namen vervolgens een cognitieve test af. Bij de reparatie van 150 dollar scoorden mensen met een laag inkomen gelijk aan mensen met een hoog inkomen. Maar bij de dure reparatie scoorden mensen met lage inkomens lager bij de kennistest." Conclusie: het denken aan hoge kosten vermindert het denkvermogen bij mensen met een laag inkomen.

De onderzoekers herhaalden de test in India. Bij boeren die in bepaalde tijd van het jaar heel rijk, en later in het jaar heel arm waren. Ook daar bleek dat als de oogst net binnen was en de boeren rijk waren, ze beter scoorden in tests dan in perioden van armoede.

IQ neemt af

Schaarste beïnvloedt dus de bandbreedte van je hersenen. "Je retroperspectieve geheugen verzwakt, en op termijn zakt zelfs je IQ", vertelt Jodi. "Mensen hebben het idee dat ze hun leven niet meer in de hand hebben. Ze kunnen niet meer vooruitplannen, dat heeft weer invloed op hun zelfbeeld en dat leidt weer tot onverstandige keuzes. Zo komen ze in een vicieuze cirkel".

Die leidt ook tot stress in de opvoeding. "Veel ouders zijn letterlijk afwezig omdat ze moeten werken om hun schulden af te lossen", aldus Jodi. Ze noemt onderzoek van de Universiteit van Leiden dat de gevolgen van armoede voor het puberbrein in kaart brengt. Bij kinderen die in armoede opgroeien zijn verschillen zichtbaar in de gebieden die stress en emotie regelen, en die het geheugen betreffen. "Heftig", zegt Jodi over die onderzoeksresultaten. "Daar gaan we nog wel meer over horen."

Wat moet er gebeuren volgens Jodi?

- Het taboe op armoede moet doorbroken worden.
- De stress rond het kind moet gereduceerd worden.
- Bied de ouders pas daarna opvoedingsondersteuning aan.
- Het sociale netwerk om een gezin heen kan veel voor kinderen betekenen.
- Ook zelf muziek maken lijkt therapeutisch effect te hebben.
- Kinderen in armoede moeten betrokken worden bij het gemeentelijke beleid. Het versterkt de kinderen, het verbetert de kwaliteit en het maakt armoede beter bespreekbaar.

Bekijk ook de video's van Jodi op ons YouTubekanaal.

- [Over meer aandacht voor armoede](#)
- [Over stress door armoede](#)