

Geld en geweld

GELD EN GEWELD

ARMOEDE EN SCHULDEN IN AFHANKELIJKHEIDSRELATIES

FERDI BEKKEN

Met medewerking van Floortje Kunseler, Anke van Dijke

Geld en geweld

Armoede en schulden in afhankelijkheidsrelaties

Ferdi Bekken

ISBN 978 90 8850 865 3

NUR 740

© 2018 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, *Stbl.* 351, zoals gewijzigd bij het besluit van 23 augustus 1985, *Stbl.* 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich te wenden tot Uitgeverij SWP (Postbus 12010, 1100 AA Amsterdam-Zuidoost).

INHOUD

Woord vooraf	9
Gesprekken met de cliëntenraad	9
Financiële agressie en intimidatie	12
Armoede en schulden: een gedeelde verantwoordelijkheid	13
Hoofdstuk 1 Inleiding	15
Stress	16
Invloed op de hersenen	18
Gedrag	19
Weerbaarheid	21
Geld en Geweld	21
Deel 1 Wisselwerking Geld en Geweld in de (gewelds)hulpverlening	25
Hoofdstuk 2 Financieel geweld	28
Beperken bewegingsvrijheid	28
Financieel misbruik	31
Lieke (19): ‘Geldgedoe zit mijn herstel in de weg’	35
Hoofdstuk 3 <i>Adverse (Childhood) Experiences</i> en <i>Life events</i>	39
Stress	39
Compensatiegedrag	40
Psychische problemen	41
Gedragsproblemen	42
School en werk	43
Leandra (48) en dochter Malika (18): ‘Schulden door een vol hoofd’	45

Hoofdstuk 4 Ontsnappen aan het geweld	48
Scheiding	49
Verhuizen	51
Overgang naar de hulpverlening	52
Asielprocedure	54
Nora (30): ‘Veel rekeningen waren vertienvoudigd’	58
Hoofdstuk 5 Kennis, competenties en opvoeding	62
Financiële opvoeding	64
Culturele achtergrond	66
Verstoorde familierelaties	68
Tisha (29): ‘Nederland is een totaal andere wereld dan Curaçao’	70
Deel 2 Gevolgen van financiële problemen	73
Hoofdstuk 6 Gezondheidsproblemen, uitsluiting en revictimisatie	76
Gezondheidsproblemen	76
Uitsluiting	78
Revictimisatie	80
Anass (34): ‘Ik wist niet eens wat een vergunning was’	82
Hoofdstuk 7 Gedrag en motivatie	85
Gedrag	85
Motivatie	88
Anniek (41): ‘Dankzij mijn ouders red ik het’	94

Deel 3 Handvatten voor professionals in de (gewelds) hulpverlening	99
Hoofdstuk 8 Signaleren van en ondersteunen bij financiële problemen	101
Signaleren van financiële problemen	101
Motiverende gespreksvoering	105
Ondersteuning: wat kan iemand leren?	109
Anna (28): 'Ik durfde mijn post niet meer te openen'	114
Hoofdstuk 9 Cliënt van de rekening	118
Kloof tussen de opvang en de schuldhulpverlening	119
Inzicht is de eerste stap	119
EHBA: Eerste Hulp Bij Administratie	120
Verwijs op tijd door	121
Tenslotte: voorkomen blijft beter	123
Slotwoord	124
Financiële problemen zijn een gedeelde verantwoordelijkheid	124
Sense of urgency: heb oog voor de financiële situatie	125
Creëer licht aan het einde van de tunnel	125
Bekijk financiële problematiek vanuit een holistische visie	126
Dankwoord	127
Geraadpleegde literatuur	128
Bijlage 1 Onderzoeksverantwoording	135
Bijlage 2 Achtergrondinformatie (seksuele) uitbuiting van minderjarige jongens en meisjes	141
Bijlage 3 Do's en Don'ts financiën voor hulpverleners in de vrouwenopvang	147
Bijlage 4 Do's en don'ts financiën voor woonbegeleiders, schuldhulpverleners en sociale wijkteams	148
Eindnoten	151

WOORD VOORAF

Af en toe kwamen er verontrustende signalen van hulpverleners. Er zouden vrouwen en kinderen in onze voorzieningen verblijven die ver onder het bestaansminimum leefden. Veel professionals konden zich dit niet zo goed voorstellen: als een vrouw geen eigen inkomen heeft, krijgt ze toch een uitkering van de gemeente? We wilden weten hoe het zat. We vroegen onze professionals of de meiden, de vrouwen en de kinderen die bij Fier verbleven problemen hadden met geld. Natuurlijk waren er problemen. Maar er kwam geen alarmerend beeld uit naar voren.

Gesprekken met de cliëntenraad

Dit alarmerende beeld – de urgentie en impact van de financiële problemen – kwam pas op tafel toen we in gesprek gingen met de cliëntenraad over geld. We waren geraakt. Iedereen had een verhaal. Niemand uitgezonderd. Een verhaal waaruit duidelijk werd dat geld voor een kortere of langere tijd hun leven ontwricht had. Sommigen zaten er nog middenin. Geld was voor iedereen een enorme worsteling. Of liever: de geldproblemen waren structureel en zeer problematisch.

Een vrouw vertelt dat ze met haar drie kinderen was gevlucht naar de vrouwenopvang. Toen ze eindelijk gescheiden was en in een vreemde stad een eigen huis kreeg, belandde ze in een zware depressie. Ze kwam tot niets, maakte haar rekeningen niet meer open. Ze beseftte dat ze hulp nodig had en ging in therapie. Toen het na een aantal maanden weer wat beter met haar ging, bleek ze in een uitzichtloze situatie beland te zijn van schulden en olopemde boetes doordat ze een periode haar rekeningen niet had betaald. Het kostte haar drie jaar om haar financiële situatie weer op orde te krijgen.

Eén van de jongeren in de cliëntenraad vertelt dat haar ‘ex’ meerdere telefoonabonnementen had afgesloten op haar naam en een auto en scooter op haar naam had gekocht. Nu kan ze geen telefoonabonnement meer afsluiten omdat ze op een zwarte lijst staat van wanbetalers: ze heeft torenhoge schulden bij de providers. Ze kreeg ook allerlei boetes van verkeersovertredingen van de auto en de scooter die ze zelf nooit had gebruikt. Ook dat is uitbuiting. Zij werd niet alleen

gedwongen om in de prostitutie te werken, zij werd ook gedwongen om van alles op haar naam te kopen en ze werd ingezet voor allerlei hand- en spandiensten in het criminele circuit.

Een vrouw had geen geld voor de tandarts en had letterlijk rottende tanden en kiezen. Door het aanzicht van haar tanden en doordat ze 'uit haar mond stonk' durfde ze niet te solliciteren of een opleiding te volgen. Ze vertelt ook dat haar dochttertje moest revalideren, maar dat die behandeling niet in het basispakket van de zorgverzekering zat. Ze had geen geld voor een aanvullende verzekering. De huisarts gaf wat suggesties voor oefeningen die ze dan maar zelf met het kind moest doen. Ze vertelt hoe schuldig ze zich voelde dat haar dochttertje niet de behandeling kreeg die volgens de huisarts nodig was.

Een andere vrouw was hals over kop met haar kinderen gevlucht voor haar man. De kleding die zij aan hadden was hun enige bezit. Ze vroeg de politie om wat spullen op te halen. Omdat haar man als crimineel en vuurwapengevaarlijk te boek stond, werd haar verzoek niet gehonoreerd. Ze zegt: 'Van tandenborstel tot onderbroek, alles heb ik nieuw moeten aanschaffen, van washandje tot stofzuiger, van theelepels tot matras. Voor de inboedel heb ik een lening moeten afsluiten bij de GKB. Dit terwijl mijn financiële situatie er al niet beter op was geworden vanaf het moment dat ik was gevlucht.'

Vrouwen die in gemeenschap van goederen waren getrouwd, vertellen hoe ze opdraaiden voor de schulden die hun man tijdens het huwelijk had gemaakt. Bijvoorbeeld met gokken. Als je in gemeenschap van goederen bent getrouwd zijn 'zijn schulden jouw schulden'. Iemand zegt: 'Mijn ex heeft geen stuiver. Hij maakt nog steeds schulden. Je kunt van een kale kip geen veren plukken. Dus komen de schuldeisers naar mij. Ik probeerde zo goed en zo kwaad mogelijk mijn leven weer op de rit te krijgen, maar belandde uiteindelijk in de schuldsanering om de schulden die hij heeft gemaakt af te betalen. We hadden lang geen cent te makken. Niet alleen ik was daar de dupe van, mijn kinderen waren dat ook'.

Geld, of eigenlijk het gebrek daaraan, beheerste jarenlang de levens van deze (jonge) vrouwen en hun kinderen. Niet alleen voorafgaand aan de hulpverlening, maar zelfs tot jaren na de behandeling. Armoede en schulden brachten veel stress met zich mee. Als vrouwen kinderen hadden,

voelden ze zich steevast schuldig omdat ze hun kinderen niet konden geven wat voor andere kinderen de normaalste zaak van de wereld is. Als je niet veel hebt, heb je ook geen buffer om tegenslagen op te vangen. Een paar maanden je huur niet betalen als je depressief bent, kan tot gevolg hebben dat je jarenlang in de financiële problemen zit door afbetalingsregelingen, boetes op schulden en deurwaarderskosten.

We vroegen de cliëntenraad of ze hulp hadden gevraagd aan een hulpverlener. Verschillende vrouwen hebben nooit hulp gevraagd. Schaamte en schuldgevoelens waren te groot. Anderen vroegen pas hulp toen het water aan hun lippen stond en de problemen onbeheersbaar werden. Sommigen hadden hulp gevraagd, maar gingen ‘weer in de fout’ en durfden toen niet opnieuw aan te kloppen bij de hulpverlening. Niet verwonderlijk: juist rond armoede en schulden hangt nog steeds een sfeer van ‘eigen schuld, dikke bult’ en ‘wie z’n billen brandt moet op de blaren zitten’.

De gesprekken met onze cliëntenraad waren indringend. Structurele armoede en problematische schulden waren eerder regel dan uitzondering. Uit onderzoek van de branchevereniging Federatie Opvang bleek dat 90 procent van de vrouwen in de vrouwenopvang te maken hebben met schulden. Veel van deze vrouwen hebben, recent of in hun vroege jeugd, te maken gehad met geweld of een traumatische ervaring meegemaakt. Hun levens staan bol van de problemen, onder andere dus financiële problemen. Eén ding was wel duidelijk: als de praktische kant van het leven niet op orde is, dan is het erg moeilijk om je te ontworstelen aan armoede, afhankelijkheid, sociaal isolement, depressies, trauma’s en een negatief zelfbeeld. Armoede en schulden zijn als sluipmoordenaars. Sluipmoordenaars waar we nog onvoldoende vat op hebben.

Sense of urgency

Desondanks was er geen grote *sense of urgency* bij professionals. Veel professionals realiseerden zich niet hoe groot het taboe is op armoede en schulden. Bij de meesten is in hun opleiding weinig aandacht besteed aan armoede en schulden. Tegelijkertijd was de huis-tuin-en-keukenkennis van professionals over structurele armoede en problematische schulden niet voldoende. Die los je niet op door ‘geen domme uitgaven te doen’, ‘een beetje op te letten met geld’ of ‘in een schriftje bij te houden wat je inkomsten en uitgaven zijn’.

De gesprekken met de cliëntenraad riepen ook vragen op. Zouden psychologen in hun opleiding leren dat als iemand depressief is je moet checken of de praktische kant van zijn leven nog op orde is? Realiseren professionals zich hoe groot het taboe op armoede en schulden is en weten ze hoe ze dat taboe zouden kunnen doorbreken? Vragen onze professionals wel eens of ze een bank- of giroafschrift mogen zien van een cliënt? Het gaat hier om een maatschappelijke realiteit waar veel professionals vaak ver vanaf staan. Wat betekent dit? Uit onderzoek en praktijk weten we dat hulpverlening niet of minder effectief is in situaties waarin het gewone leven niet op orde is of een enorme stressfactor. Daarom moeten ook de psychiater, de psycholoog en de SPH'er – iedereen die met mensen en gezinnen werkt – zich met het gewone leven bezighouden. Een stabiele financiële situatie speelt een belangrijke rol in het herstel.

Gelukkig is er steeds meer kennis over armoede en schulden in het algemeen en over hulpverlening bij dit fenomeen. De vrouwen in de cliëntenraad lieten echter nog een andere dimensie van het armoedevraagstuk zien: het risico op armoede en schulden neemt aanzienlijk toe bij geweld in afhankelijkheidsrelaties. Dit geldt ook andersom. Financiële problemen of onzekerheid kan een grote stressfactor zijn die de kwetsbaarheid voor geweld in afhankelijkheidsrelaties vergroot. Denk bijvoorbeeld aan de spanning en ruzies die financiële problemen kunnen oproepen in gezinnen met jonge kinderen en wat dit voor gevolgen kan hebben. Of aan de aantrekkingskracht van 'snel' en 'gemakkelijk' aan geld komen bij tieners en jongvolwassenen met een minimuminkomen, die daardoor kwetsbaarder zijn om te worden geronseld voor criminele of seksuele uitbuiting. Of denk aan nieuwkomers en migranten die geen voet aan de grond kunnen krijgen in Nederland, afhankelijk blijven van de overheid en psychische problemen kunnen ontwikkelen. Daarom wilden we graag weten hoe de wisselwerking eruitziet tussen geld en geweld.

Financiële agressie en intimidatie

Zoveel is duidelijk: financiële problemen zijn integraal onderdeel van geweld in afhankelijkheidsrelaties. We hebben echter nog onvoldoende zicht op de vraag hoe deze mechanismen precies (uit)werken. Met het project 'Geld en Geweld' wilden we hier meer inzicht in krijgen. De basis van dit boek bestaat uit de financiële levensverhalen van

36 gezinnen, meiden en (jonge) vrouwen, die te maken hebben (gehad) met geweld in afhankelijkheidsrelaties of verwaarlozing. Hoe ziet hun financiële situatie eruit? Hoe zijn ze in een situatie van armoede en schulden beland? Wat was er nodig geweest om hier niet in te belanden? Wat is er nodig voor geweldsslachtoffers om zich te ontworstelen aan armoede en schulden? Wat is er nodig om financieel misbruik, financieel geweld en financiële agressie aan te pakken? Wat kunnen mensen in armoede zelf doen? Op welke manier kunnen professionals hen daarbij steunen? Wat kunnen beleidsmakers en politici doen? Wat zijn struikelblokken in wet- en regelgeving?

Welk advies geeft u de politieke leiders die u bezoekt?

Ze vragen ons vaak wat ze precies moeten doen, maar die vraag kunnen we niet beantwoorden. (...) Wat je moet doen, hangt (...) af van de situatie. En die kan heel verschillend zijn. Er kunnen allerlei nuances meespelen bij de redenen waarom mensen geen baan zoeken. Is het gebrek aan slaap, aan vervoer, aan kinderopvang, of zelfs aan vertrouwen? Dát is waar politici achter moeten komen, door onderzoek en vooral door veel te vragen. Pas als je weet wat er scheelt, kun je een plan maken.

Maar sociaal beleid is algemeen en kan niet per individu worden vastgesteld.

Nee, het gaat ook niet om individuen, maar om de context van een grote groep personen. En die wordt vaak verkeerd begrepen. (...) *We are all creatures of the context.*¹

Armoede en schulden: een gedeelde verantwoordelijkheid

Het is belangrijk dat alle professionals die te maken krijgen met kwetsbare mensen en gezinnen zich bewust worden van en zich verantwoordelijk (gaan) voelen voor het vraagstuk van armoede en schulden. Het is belangrijk dat ze de mechanismen begrijpen van financiële uitbuiting, financiële intimidatie en financieel misbruik, de manier waarop financiële problemen en (kwetsbaarheid voor) geweld elkaar kunnen versterken en welke rol financiële problemen spelen in de begeleiding. Zeker professionals die werken in de geweldshulpverlening. Want het geweld en de afhankelijkheidsrelatie beperken zich niet tot geestelijk,

fysiek en/of seksueel geweld. Financieel geweld is daar vrijwel steeds onderdeel van. Daarom zijn armoede en schulden niet alleen het domein van de schuldhulpverlener of de bewindvoerder. Het is ook het domein van de psycholoog, de sociaal pedagogisch hulpverlener en hun collega's. Schuldenproblematiek is meer dan een aflossingsvraagstuk.

Anke van Dijke

Linda Terpstra

Raad van Bestuur Fier

HOOFDSTUK 1 INLEIDING

Als professional moet je in het hulpverleningstraject constant keuzes maken en reflecteren. Je hebt te maken met cliënten en gezinnen met verschillende problemen op verschillende leefgebieden. Iedere cliënt en ieder gezin is uniek. Zowel wat betreft persoonlijkheid, als (hulpverlenings)geschiedenis. Met de juiste zorg en ondersteuning probeer je hen weer op weg te helpen, zodat zij na enige tijd op eigen benen kunnen staan. Om te weten welke aanpak je moet hanteren, is het belangrijk dat je je verdiept in je cliënt(en). Welke problemen spelen er? Wat ligt ten grondslag aan de problematiek? Wat zijn sterke kanten van de cliënt of het gezin? Is er sprake van (urgente) dreiging? Het is belangrijk om, zeker bij gezinnen of cliënten met verschillende problemen, te overwegen hoe de hulpverlening het beste vormgegeven kan worden. Heb je alle problemen die spelen goed in kaart? Wat heeft prioriteit? Constant ben je bezig met deze (en nog veel meer) vragen. Dit alles met als doel om ergere problemen te voorkomen, klachten te verminderen en te werken naar duurzaam herstel.

Er is een fasemodel ontwikkeld voor duurzame zorg bij bijvoorbeeld kindermishandeling, huiselijk geweld en seksueel misbruik.² Hierin worden drie fasen in het hulpverleningsproces beschreven, die elk een andere prioriteit kennen. Hoewel er in de praktijk vaak geen onderscheid is te maken tussen de verschillende fasen en fasen gelijktijdig kunnen plaatsvinden, kan het handvatten geven voor de prioriteiten van de zorg gedurende het traject. Als eerste is het belangrijk te zorgen voor (directe) veiligheid in het gezin. In een veiligheidsplan wordt bijvoorbeeld opgenomen welke triggers zorgen voor escalaties en hoe die worden voorkomen. Veiligheid creëren is één van de voorwaarden om vervolgens onderliggende factoren aan te pakken die zorgen voor het in stand houden van onveiligheid. Dit wordt *risicogestuurde zorg* genoemd. Tot slot kan *herstelgerichte zorg* in gang worden gezet. Herstelgerichte zorg richt zich op het behandelen van eventuele opgelopen trauma's, verminderen van psychische klachten en bevorderen van de persoonlijke ontwikkeling. De individuele gezinsleden worden geholpen, zodat het gezin minder snel terugvalt in onveiligheid.

Het is belangrijk dat je als professional in alle fasen van het hulpverlenings-traject in staat bent de juiste vragen te stellen en goede afwegingen te maken over de te bieden hulpverlening. Daarvoor moet je goed weten wat de consequenties zijn van de keuzes die je maakt. Hoe kun je de juiste hulp bieden, waarbij je rekening houdt met (onder andere) de problematiek, de stressfactoren, het netwerk, de hulpvraag, de motivatie en de hulpverleningsgeschiedenis? Welke factoren zorgen voor onveiligheid? Wat zijn achterliggende oorzaken van de onveiligheid? Maar ook: wat heeft iemand nodig om te herstellen? Wat zijn zijn ambities en dromen? Het is van belang om holistisch en integraal te werken: kijkend naar de mens als geheel.

Er is steeds meer bekend over de impact van armoede en schulden³ op welzijn en gedrag. Echter, er is nog niet zo veel bekend over de wisselwerking tussen geweld en traumatische ervaringen enerzijds en (het ontstaan van) financiële problemen anderzijds. Welke rol spelen financiële problemen in escalaties en (het in stand houden van) onveiligheid? Welke rol speelt financiële zelfredzaamheid bij het herstel en hoe kan iemand worden ondersteund om financieel zelfredzaam te worden? Omdat financiële problemen vooral bij kwetsbare mensen spelen, is het belangrijk om de rol van financiën te betrekken bij het bereiken van duurzame veiligheid. Het project 'Geld en Geweld' had tot doel inzicht te vergroten in de complexe wisselwerking tussen geld en geweld, en handvatten te verkrijgen om te handelen bij (vermoedens van) financiële problemen. De resultaten van het project staan in dit boek beschreven.

Alvorens we daar verder op ingaan, vertellen we eerst meer over de psychologische mechanismen die ontstaan door stress (veroorzaakt door armoede en schulden en/of ervaringen met geweld en traumatische gebeurtenissen). Stress is de gemene deler van geweld en financiële problemen. We beschrijven wat de gevolgen zijn van stress en hoe die de kwetsbaarheid kan vergroten voor het ontwikkelen van financiële problemen en voor geweld (zie figuur 1 op pagina 21).

Stress

Iedereen krijgt geregeld te maken met stress. Die stress is alleen niet in iedere situatie hetzelfde.⁴ Stress kan een positieve uitwerking hebben, omdat het zorgt dat we alert zijn. Denk bijvoorbeeld aan de spanning

die je ervaart bij je eerste werkdag, voor een belangrijke sportwedstrijd of voor een bruiloft. Doordat je stress ervaart, word je in staat gesteld om je goed voor te bereiden op deze dag of dit moment. Je leeft ernaartoe. De stress is dan kortdurend. Met steun uit de sociale omgeving kun je goed met deze spanning omgaan. Daarnaast zijn er gebeurtenissen die een heftiger stressreactie opleveren, bijvoorbeeld het overlijden van een kennis, een scheiding of ontslag. Een steunend hechtingsfiguur of netwerk is hierbij cruciaal om te voorkomen dat de gebeurtenis langdurige psychosociale gevolgen heeft. Tot slot is er 'toxische' of chronische stress. In dat geval is er sprake van hevige stressreactie die langdurig aanwezig is. Hierbij kun je bijvoorbeeld denken aan langdurige perioden van mishandeling of verwaarlozing. Vaak ontbreekt hierbij een steunend netwerk, waardoor de stress langdurig aanhoudt.

Heftiger stressreacties of toxische (chronische) stress kunnen ontstaan als gevolg van (recente) geweldservaringen, negatieve (traumatische) (jeugd)ervaringen of andere *life events*. Bij geweldservaringen en negatieve (jeugd)ervaringen kun je bijvoorbeeld denken aan ervaringen van mishandeling, verwaarlozing en disfunctioneren in het huishouden, waaronder:

- psychische en fysieke mishandeling;
- emotionele en fysieke verwaarlozing;
- seksueel misbruik;
- geweld tussen ouders/vechtscheidingen;
- verslaving bij één van de gezinsleden;
- psychische stoornis of suïcidaliteit bij één van de gezinsleden;
- één van de gezinsleden in de gevangenis.

Overige *life events* die veel impact hebben op het leven van mensen en veel stress kunnen opleveren, zijn bijvoorbeeld:

- scheiding;
- ontslag of arbeidsongeschikt raken;
- overlijden of ernstige ziekte belangrijk persoon.

Iemand die deze gebeurtenissen meemaakt, kan daardoor op een spoor komen van problemen op latere leeftijd. Deze gebeurtenissen hebben (vaak) de grootste impact als ze plaatsvinden tijdens de kindertijd. Dan worden ze ook wel *Adverse Childhood Experiences* (ACE's), ofwel

ingrijpende jeugdervaringen, genoemd.⁵ Als kinderen jonger dan veertien jaar langdurig zijn blootgesteld aan geweld, wordt gesproken van vroegkinderlijke, chronische traumatisering.⁶ De eerste studie naar *Adverse Childhood Experiences* werd in Amerika gedaan bij het Center for Disease Control and Prevention (CDC).⁷ Een groep van bijna tienduizend volwassenen werd gevraagd om in te vullen of zij ingrijpende jeugdervaringen hadden opgedaan. Wat bleek? Negatieve jeugdervaringen hadden een negatieve invloed op zowel de psychische als lichamelijke gezondheid in de volwassenheid. Hoe meer ingrijpende jeugdervaringen mensen hadden, hoe groter het risico op negatieve consequenties.⁸ Zo bleek in de eerste en de daaropvolgende studies naar ACE's, dat deze het risico vergroten op allerlei lichamelijke ziekten (zoals overgewicht, hart- en vaatproblemen en kanker), maar ook op depressie- of angstklachten, alcohol- en drugsproblemen, wisselende seksuele contacten en tienerzwangerschappen.⁹ Deze consequenties komen vaak later in het leven pas tot uiting. De negatieve gevolgen van het ervaren van geweld worden mede bepaald door de ernst en de duur ervan, de leeftijd waarop het plaatsvindt, in welke context het plaatsvindt en de steun die vanuit de omgeving wordt ervaren.¹⁰

Ook financiële problemen kunnen leiden tot stress. In het boek *Schaarste* stellen onderzoekers Mullainathan en Shafir met diverse experimenten vast dat je gedrag wordt bepaald door dingen waar je een tekort aan hebt.¹¹ Alleen al als mensen zich moesten inbeelden dat zij weinig geld hadden en hun auto moesten laten repareren, ervoeren zij stress. Die stress ontstond als gevolg van gevoelens van schaarste en zorgde voor veranderingen in het gedrag. De mate van stress die financiële problemen opleveren, hing onder andere af van de ernst en de duur van de financiële problemen. Hoe heftiger de gevoelens van schaarste, hoe erger de stress.

Invloed op de hersenen

Stress is niet alleen een gevoel in je lichaam, maar heeft ook invloed op de hersenen en daarmee op je gedrag. Zowel op korte als op langere termijn.¹² Met name jonge kinderen en adolescenten zijn kwetsbaar voor de gevolgen van stress, omdat de hersenen in de kindertijd en adolescentie volop in ontwikkeling zijn.¹³ Stress heeft een grote invloed op de hersengebieden die verantwoordelijk zijn voor leren, de uitvoering van de executieve functies¹⁴ (zoals plannen, het werk-

geheugen en impulscontrole) en emotieregulatie¹⁵. Dit is heel goed te verklaren. Deze hersengebieden zijn namelijk verantwoordelijk voor (het plannen van) je gedrag, bijvoorbeeld wanneer je moet vechten of vluchten. Ze zorgen ervoor dat je aandacht uitgaat naar eventueel gevaar en geven een emotionele lading (bijvoorbeeld angst) aan prikkels die bedreigend zijn (waardoor je gevaar beter kunt herkennen).

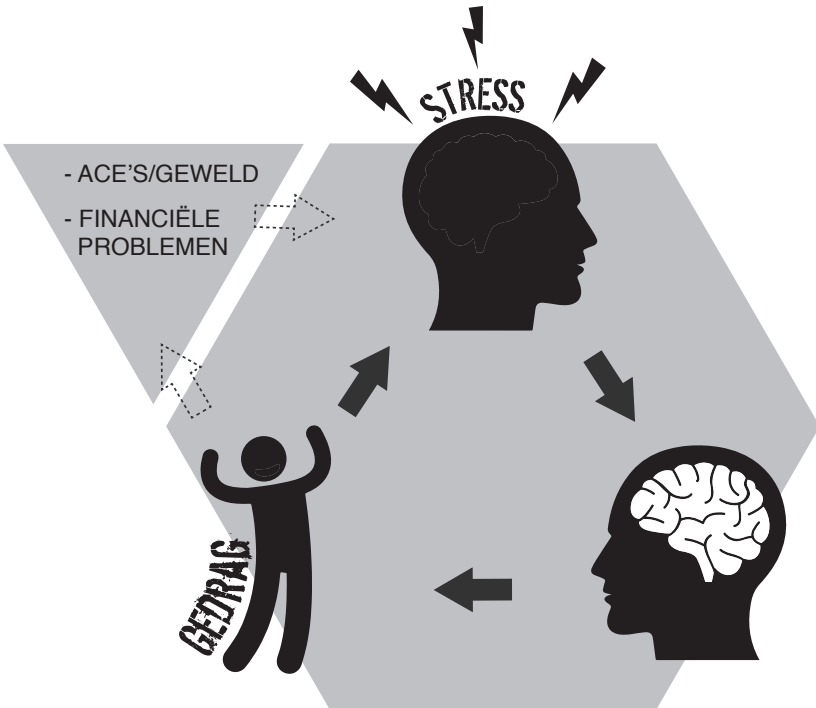
Prikkels uit de omgeving krijgen in je hersenen een emotionele lading. Als je hersenen denken dat er gevaar is, ervaar je angst. De hersenen zetten een stressreactie in werking. De stressreactie maakt je lichaam klaar om in actie te komen, bijvoorbeeld om te vechten of te vluchten. Dit gebeurt op twee manieren:

1. Door adrenaline: er wordt adrenaline aangemaakt die ervoor zorgt dat je ademhaling en hartslag versnellen, pupillen vergroten en bloeddruk stijgt. Dit geeft de *rush* bij bijvoorbeeld een schrikreactie: de oren gaan suizen, het hart ‘bonkt in de keel’ en je handen gaan trillen. Adrenaline zorgt ervoor dat er een vecht-, vlucht- of verstijfreactie plaatsvindt. Dit gebeurt onbewust, zonder dat je erbij stilstaat. De effecten van adrenaline verdwijnen ook weer vrij snel. De stressreactie is kortdurend.
2. Via de HPA-as (stresssysteem): om het lichaam langdurig in actie te zetten, wordt het stresssysteem geactiveerd. Er wordt een hormoon aangemaakt dat de bloedsuikerspiegel laat stijgen en de stofwisseling verhoogt. Er gaat meer bloed naar de spieren en minder naar het *parasympatische zenuwstelsel*, dat bijvoorbeeld verantwoordelijk is voor het herstel van het lichaam tijdens rust. De stressreactie houdt langere tijd aan.

Een aanhoudende stressreactie heeft op de lange termijn invloed op (de ontwikkeling van) je hersenen. Chronische stress, bijvoorbeeld als gevolg van armoede of geweld, kan ervoor zorgen dat bepaalde hersenfuncties zich minder goed of anders gaan ontwikkelen.¹⁶ Iemand kan daardoor op latere leeftijd problemen ontwikkelen. Aanhoudende financiële stress kan op lange termijn de kans op psychische problemen, zoals angst, depressie en gedragsproblemen, vergroten.¹⁷

Gedrag

Door de invloed die stress op de hersenen heeft, bepaalt stress ons gedrag. Door stress werken je executieve functies minder goed. Daardoor



Figuur 1

Negatieve jeugdervaringen, life events en financiële problemen zorgen voor veel stress. Die stress heeft invloed op de hersenen en beïnvloeden daarmee indirect het gedrag van mensen. Mensen laten meer probleemgedrag zien en worden kwetsbaar voor nieuwe negatieve (jeugd)ervaringen of voor het ontwikkelen van financiële problemen. Er ontstaat een negatieve vicieuze cirkel.

heb je minder controle over je gedrag: je gaat je onrustig en impulsief gedragen. Er ontstaat een tunnelvisie: alleen prikkels die te maken hebben met de dreiging worden toegelaten, de rest wordt genegeerd. Hierdoor heb je minder inzicht in de lange termijn, heb je moeite met dingen onthouden of impulsen in bedwang houden. De problemen op de korte termijn houden iemand bezig, waardoor de hersenen worden 'gegijzeld'. Dit kan verklaren waarom mensen onder stress (met name kwetsbare mensen¹⁸) meer risicogedrag laten zien. Ze overzien de gevolgen niet meer goed.¹⁹

Als gevolg van chronische stress leven mensen op de lange termijn ongezonder: er is een grotere kans op overgewicht²⁰, slechtere gezond-