

Weet jij wat er echt in mij omgaat?

DOSSIER

De 'binnenkant'
van armoede

^{editie}
PRIJS 22
— ARMOEDE
UITSLUITEN

Colofon

SAMENSTELLING EN REDACTIE

Frieda Bex

TAALNAZICHT

Lieselot Hemeryck

LAY-OUT

Karakters

DRUK

Gevaert Graphics

BEELDMATERIAAL

coverbeeld – Bas Bogaerts

Layla Aerts en Mad Monkey

v.u. Koen Trappeniers, Huidevettersstraat 165, 1000 Brussel

D/2021/9620/1

INHOUD

01 Inleiding	3
02 Weet jij wat er in mij omgaat?	5
Corona en psychische problemen	5
Wat is dat, mentale gezondheid?	7
Maakt arm (mentaal) ziek?	8
Pak een pilletje en leer ermee omgaan!?	11
03 Kijk eens binnen	13
Van de buitenkant naar de binnenkant van armoede	13
Samen sterker?	19
Een bredere blik: enkele verklarende kaders	21
Schaarste	21
EEN KORTE BLIK NAAR BINNEN	23
Keuzegedrag: de rationaliteit van de middenklasse?	26
De risicomaatschappij	28
De rol van migratie	30
Een kwetsbaar verblijfsstatuut	32
Rouw en trauma	33
Taal en emoties	34
Somatisatie	35
04 Jij weet wat er echt in mij omgaat	37
Niet alleen zorg inschakelen	37
Samen sterker!	38
ATD VIERDE WERELD VLAANDEREN VZW	40
Kanttekening bij vermaatschappelijking	42
Kwartiermaken	45
Herstellen	47
HEDERA HELIX VZW	48
Bruggen bouwen	49
COMPAGNIE TARTAREN	50
Presentie	52
DEN DRAAI VZW	53
Een gezonde samenleving pakt armoede aan	56
Je organisatie mee in het bad	57
DE VROLIJKE KRING VZW	59
05 Bibliografie	61

Inleiding

Armoede is een maatschappelijk probleem, het gaat om geschonden grondrechten.

Als je dat leest, denk je al snel aan onvoldoende kansen op scholing, discriminatie op de woonmarkt, een inkomen dat een aanfluiting is voor de menselijke waardigheid, onzeker en afstompend werk, er niet geraken omdat je geen vervoer hebt...

Dat is de buitenkant van armoede.

Wat armoede met een mens doet, dat is de binnenkant van armoede. Leven in armoede is niet te onderschatten. Je ziet het niet altijd, maar het sluimert diep vanbinnen. Armoede kruipt in je hoofd, in je hele lijf. Geeft dodelijke, onontkoombare stress.

Die stress van het leven in armoede weegt zwaar door: elke dag die zorgen over geld, het niet kunnen beantwoorden aan verwachtingen, je telkens opnieuw moeten verantwoorden en moeten zoeken naar onmiddellijke (nood-)oplossingen, ... Die dingen vreten tijd en energie.

Je moet leven in omstandigheden die veel bedreigender zijn dan die van welgestelder burgers, van slechte huizen tot ongezonde en onveilige omgevingen, in een overlevingsmodus die niet toelaat dat je verder denkt en plant dan morgen of volgende week. En toch elke keer dat oordeel...

Hoe armoede de mentale draagkracht van mensen ondermijnt, is iets dat mensen met armoede-ervaring dringend bespreekbaar willen maken in de brede samenleving.

Vandaar dat Welzijnszorg in 2021 de Prijs Armoede Uitsluiten in dit thema plaatst. En er een socialemediacampagne aan wijdt: weet jij wat er echt in mij omgaat?

De coronacrisis heeft het belang van mentaal welbevinden in alle scherppte op tafel gelegd, zeker ook van mensen die leven in moeilijke omstandigheden: eenzaamheid, de stress van met een gezin in een te kleine en onaangepaste ruimte te moeten leven en werken ... Maar na deze gezondheids crisis verdwijnt deze realiteit niet voor de mensen die in armoede leven. Voor hen is elk jaar een coronajaar.

Er zijn in Vlaanderen tal van verenigingen en organisaties die daarvan doordrongen zijn. In hun werking gaan ze niet alleen aan de slag met de buitenkant van armoede, maar is de aandacht voor het mentale welbevinden van mensen in armoede op een prachtige manier verweven in hun hele aanpak.

Hen vieren we met deze Prijs Armoede Uitsluiten.

01 Weet jij wat er in mij omgaat?

CORONA EN PSYCHISCHE PROBLEMEN

De coronacrisis maakte de samenhang tussen bestaansonzekerheid en psychische problemen voor de hele samenleving zichtbaar. Zowel de aanwezigheid van de ziekte als de maatregelen die genomen werden om de pandemie in te dijken, leidden bij veel mensen tot flinke (financiële) stress en psychische klachten.

Zeker ook bij mensen in armoede. De bestaande ongelijkheden werden uitvergroot, maar er doken in het voorbije jaar ook nieuwe ongelijkheden en maatschappelijke uitdagingen op.

De landelijke armoedeorganisaties, waaronder Welzijnsschakels, het Netwerk tegen Armoede en Samenlevingsopbouw verzamelden hierover signalen en bundelden ze. In die signalenbundels lees je een stand van zaken van de problemen die mensen in armoede in het dagelijkse leven ervaren: de pandemie en de gevolgen van de lockdowns wegen stevig. Overall lezen we over een aanzienlijke toename van psychische klachten zoals depressieve gedachten en paniek -en stressklachten. Ook al hebben mensen in armoede geleerd om als het ware in 'voortdurende crisis' te (over)leven, de toenemende verveling, eenzaamheid, onzekerheid en angst hebben een stevige invloed op hun psychisch welzijn.

“ Ik had erg veel angst om besmet te worden. Daardoor zag ik niemand. Bijkomend had ik ook veel schrik voor boetes: die kan ik mij niet permitteren.

De maatregelen vond ik erg ingewikkeld. Ik had schrik niet goed te weten wat wel en niet mocht. Ik kwam dus terecht in een totaal sociaal isolement.”

Ivo, de Zuidpoort



Mensen in armoede zijn nog meer afgesloten van de maatschappij.
Ze zijn hun dagelijkse routine, beweging en beperkte sociale contacten kwijt.

De meest gehoorde klacht is de eenzaamheid en het sociale isolement. Tegelijk geven mensen in armoede aan altijd in een zekere mate van 'lockdown' te leven. Ze kunnen niet participeren aan een sociaal leven met bijvoorbeeld restaurantbezoeken, concerten, enzovoort. Maar door de coronamaatregelen zijn mensen hun dagelijkse routine, beweging en beperkte sociale contacten kwijt. Ze zien hun muren nog meer op zich afkomen. Mensen met een migratie-achtergrond zijn daarenboven honderden of duizenden kilometers van hun familie verwijderd. Mensen in armoede zijn nog meer afgesloten van de maatschappij nu veel hulp- en dienstverlening digitaal wordt georganiseerd. De digitale kloof speelt volop: niet beschikken over een computer, onvoldoende toegang tot internet, onvoldoende vertrouwdheid met en kennis over ... Fake news op sociale media maakt ook bang. Door de sluiting van ontmoetingsruimtes en diensten zijn er minder vertrouwde aanspreekpunten om informatie te verkrijgen en duiden. Er is sprake van veel angst: angst voor de financiële impact van corona, angst voor besmetting en tegelijk angst voor isolement en lockdown, angst voor schaarste, minder voedselhulp, enz.

En ze voelen zich minderwaardig: mensen in rusthuizen kregen cadeautjes en kaartjes, mensen in armoede krijgen dit niet. Ze voelden zich bij steunmaatregelen ook in de steek gelaten als niet-werkende, voelden zich in de media bestempeld als 'incompetente opvoeder' in de ondersteuning van hun kinderen bij schoolwerk, enz.

Maar ook de toekomst baart zorgen. Wat na deze crisis? Hoe zit het met werk, tegemoetkomingen die terug verdwijnen, bijkomende hulp?

De coronacrisis zal ervoor zorgen dat mensen in armoede opnieuw moeten beginnen aan hun klimtocht naar boven. Er is immers bij de genomen maatregelen te weinig inzicht in de mechanismen van armoede. Men blust brandjes, maar pakt de structurele problemen van de ongelijkheid niet aan.

Hoe belangrijk de aandacht voor het mentale welzijn ook is in en na deze gezondheidscrisis, zolang armoede niet bij de wortel wordt aangepakt, zal de beleving van een leven in armoede blijven wegen op de mentale gezondheid.

WAT IS DAT, MENTALE GEZONDHEID?

Gezond zijn is volgens de Wereldgezondheidsorganisatie veel meer dan 'niet ziek zijn'.

Je bent gezond als je je in een toestand bevindt van 'volledig fysiek, geestelijk en sociaal welzijn' (WHO, 1946).

Dat betekent dan ook dat geestelijk – of mentaal – gezond zijn meer is dan de afwezigheid van psychische problemen of van psychische ziekte.

Je bent geestelijk gezond als je je bevindt in een toestand van welzijn waarin je je bewust bent van je eigen bekwaamheden, de gewone stress van het leven aankan met de frustraties en problemen dat dat met zich meebrengt, als je in staat bent een inkomen te verwerven, om te gedijen in je werk, om bij te dragen aan de maatschappij en om te genieten van het bestaan. Iemand in goede geestelijke gezondheid heeft voldoende zelfvertrouwen om zich aan te passen aan een situatie waaraan hij/zij/x niets kan veranderen.

Geestelijk gezond zijn is ontzettend belangrijk om goed te kunnen functioneren. Het begint met een zogenaamd 'subjectief gevoel van welbevinden'.

Dit is een algemeen gevoel dat voortkomt uit het samenspel van drie dingen: de mate van tevredenheid met het leven en wat dat tot nu toe gebracht heeft, de aanwezigheid van positieve gevoelens als geluk, vreugde, liefde, vitaliteit, energie ... en de afwezigheid van negatieve emoties als boosheid, verdriet, depressie, angst ...

En dat alles heeft natuurlijk te maken met je persoonlijke veerkracht, maar ook met de kwaliteit en de kwantiteit van je sociale relaties, je leef-omgeving en vervulde basisvoorwaarden zoals een betrouwbare omgeving, goede huisvesting, leefbare economie, positieve ervaring met onderwijs ...

Je welbevinden is, met andere woorden, niet alleen iets van het hier-en-nu. Je levensgeschiedenis speelt erin mee. En die kan doorheen de tijd een beschermende rol spelen óf mee de basis leggen voor het ontstaan van psychische problemen.

MAAKT ARM (MENTAAL) ZIEK?

Vraag je het aan mensen in armoede, dan zeggen ze volmondig 'ja'. Hoe lager je inkomen of je scholingsgraad, hoe slechter je je gezondheid ervaart, zo blijkt uit onderzoek. Onder andere in het Federaal Jaarboek Armoede van 2014 vind je dit terug. Mensen in armoede voelen zich veel minder goed dan mensen die geen armoede kennen.

Dat is uiteraard logisch. Leven in armoede heeft verregaande gevolgen. Armoede zorgt bijvoorbeeld voor minder kans op een opleiding, heeft



gevolgen voor je woon- en werksituatie, je kansen op ontspanning, je gezondheid enzovoort. Het behoeft geen betoog dat mensen in armoede vaker geconfronteerd worden met zo'n negatieve factoren en dat de negatieve ervaringen zich opstapelen. Daardoor zijn ze kwetsbaarder voor psychische problemen.

Leven in armoede is leven in voortdurende ziekmakende stress. Stress over hoe brood op de plank te krijgen, over hoe facturen te betalen, stress door te moeten kiezen tussen geld voor een schooluitstap voor de kinderen of zelf naar de dokter gaan. Een leven in armoede schaadt onmiskenbaar de geestelijke gezondheid en ook omgekeerd, wie kampt met psychische problemen, ziet zijn armoederisico zienderogen toenemen. Een vicieuze cirkel dreigt...

Wat is armoede?

“We zien armoede als een netwerk van sociale uitsluitingen dat zich uitstrekt over meerdere gebieden van het individuele en collectieve bestaan, in die mate dat men geen leven kan leiden dat voldoet aan de menselijke waardigheid. Hierdoor ontstaat een kloof met de rest van de samenleving. Deze kloof, die in de samenleving wordt ge(re)produceerd, kan men niet op eigen kracht overbruggen.” (Raeymaeckers, Coene en Hubeau, 2018)

Armoede is een maatschappelijk probleem, het gaat om geschonden grondrechten. Daardoor wordt de menselijke waardigheid van zij die in armoede moeten (over)leven, aangetast. Dit maatschappelijke probleem kan enkel opgelost worden door een fundamentele herinrichting van de samenleving.

“Enkel zo krijgt iedereen gelijke kansen op een volwaardige sociale positie en de daarbij horende rollen en status – evenals op de mogelijkheid om volwaardige interacties en communicatie aan te gaan en om zelfwaarde te ontwikkelen.” (Jaarboek Armoede en Sociale Uitsluiting 2003).

Armoede weegt op je mentale gezondheid. En dat heeft belangrijke gevolgen op verschillende niveaus. Niet alleen lijdt je er als persoon en als gezin onder, ook je lichamelijke en sociale gezondheid worden geschaad.

Zo zullen mensen met psychische problemen zich vaak meer gaan isoleren en afwezig blijven van werk of verplichtingen, maar ook gedrag vertonen dat schadelijk is voor de gezondheid, zoals roken, drinken of ander overmatig middelengebruik. Bovendien zorgt die ziekmakende stress ervoor dat het risico op overgewicht, diabetes, hart- en vaatziekten, een minder sterk immuunsysteem, slapeloosheid en depressie toenemen door een door stress verstoorde hormoonhuishouding.

De stress van armoede gaat gepaard met een enorme vermoeidheid. De levenskracht van deze mensen wordt uitgeput. Het effect is dat van slapeloze nachten – die er ook vaak letterlijk zijn – je beoordelingsvermogen lijdt eronder. Mensen met stress hebben vaak moeite met leefstijlveranderingen, plannen, prioriteiten stellen, langetermijnbeslissingen nemen en informatie verwerken. Ook tonen ze vaker impulsief gedrag en hebben minder zelfvertrouwen. Kortom: heb je eenmaal veel stress, dan heb je meer moeite om de oorzaken van stress aan te pakken omdat je het overzicht verliest.

Mensen die in armoede leven, hebben vaak te maken met chronische stress en ziekte. Ook zijn ze vaak minder gelukkig en minder goed in staat om beslissingen te nemen. Hierop komen we terug in hoofdstuk 2.

Eerder kaartten we aan dat je mentale gezondheid het gevolg is van je voorgeschiedenis. Dat verklaart waarom niet alleen mensen die momenteel in armoede leven een slechtere mentale gezondheid ervaren. De armoede-ervaring weegt ook door nadat de armoedesituatie opgeheven is. Je kan de mens wel uit armoede halen, maar daarom de armoede nog niet uit de mens.

PAK EEN PILLETJE EN LEER ERMEE OMGAAN!?

Als het over gezondheid gaat, bestaat de neiging om problemen te bestempelen als het gevolg van individueel gedrag. Het klopt dat voedingsgewoonten, lichaamsbeweging, tabaks- of alcoholgebruik ... een belangrijke invloed hebben op iemands gezondheidstoestand. Maar dat is maar een deel van het verhaal, zoals we eerder aantoonde. Je gezondheid wordt sterk bepaald door allerlei omgevingsfactoren. Dat staat buiten kijf als je in armoede leeft.

Het Steunpunt Armoedebestrijding wijst erop dat individuele mensen verantwoordelijk stellen voor de armoede waarin ze verkeren, net voor extra druk zorgt bij mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie.

In België kampt één persoon op drie van 15 jaar en ouder met psychische problemen: stress, angst, depressie, slaapstoornissen ... Dat wordt samengevat in het containerbegrip 'zich slecht voelen'. Dat 'zich slecht voelen' neemt toe, wijzen de opeenvolgende nationale gezondheidsenquêtes uit. Belgen voelen zich ook iets minder gelukkig dan mensen in de ons omringende landen. De oorzaak daarvan situeren psychiaters en psychotherapeuten in grote mate in onze samenleving: de dwang om te presteren, de druk om te slagen, het gewicht van sociale verplichtingen, de angst om 'de grote afspraken van het leven' te missen, uitputting en ontmoediging maken onze geestelijke gezondheid kwetsbaar.

De maatschappij stelt, met andere woorden, steeds meer eisen aan het individu en genereert een hoge druk. Daar staat tegenover dat iemands (informele) vangnet steeds kleiner wordt en 'verbinding' in het algemeen een steeds groter probleem vormt.

Als de oorzaak in de samenleving ligt, dan dient ook de aanpak van psychische problemen zich op dit niveau te situeren en dus niet enkel op dat van het individu.

Mensen weerbaar maken, is niet de oplossing. Dat zegt ook de WHO: "de belangrijkste therapeutische interventie wordt dan het veranderen van de manier waarop de patiënt denkt, in plaats van de patiënt te helpen op

die cruciale punten die met mentale problemen te maken hebben, met name schulden, huisvesting, geweld en misdaad”.

Er is dus nood aan maatschappelijke interventies, besluit het Netwerk tegen Armoede hieruit.

De Nederlandse wetenschapsjournaliste Malou Van Hintum is het meest helder. We haalden dit citaat uit de omgevingsanalyse van SAM vzw:

“In onze hypergeïndividualiseerde maatschappij bestaat de neiging om er dan een individueel behandelingstraject, een veerkrachttraining of leefstijladviezen tegenaan te gooien, zodat mensen ‘meer grip krijgen’ op hun situatie. Maar dat zijn lapmiddelen. Voor-de-gek-houd-middelen. Want het is volstrekt normaal om psychisch van slag te raken door onzekerheid en armoede. Het is dan ook geen taak van therapeuten om dit type problemen op te lossen. Het is aan politici en bestuurders om de oorzaken daarvan (onzekerheid en armoede) aan te pakken.”

Het is opletten dat armoede en andere sociale problemen niet gemedicaliseerd worden. Professor medische filosofie Ignaas Devisch: “Zeker in de geestelijke gezondheidszorg zien we een herdefiniëring van ziekte, waardoor een niet-medische blik op moeilijkheden die mensen ervaren, bijna onmogelijk is en medicijnen de meest directe weg lijken te zijn om deze te bestrijden.” Pillen zijn geen antwoord op armoede.

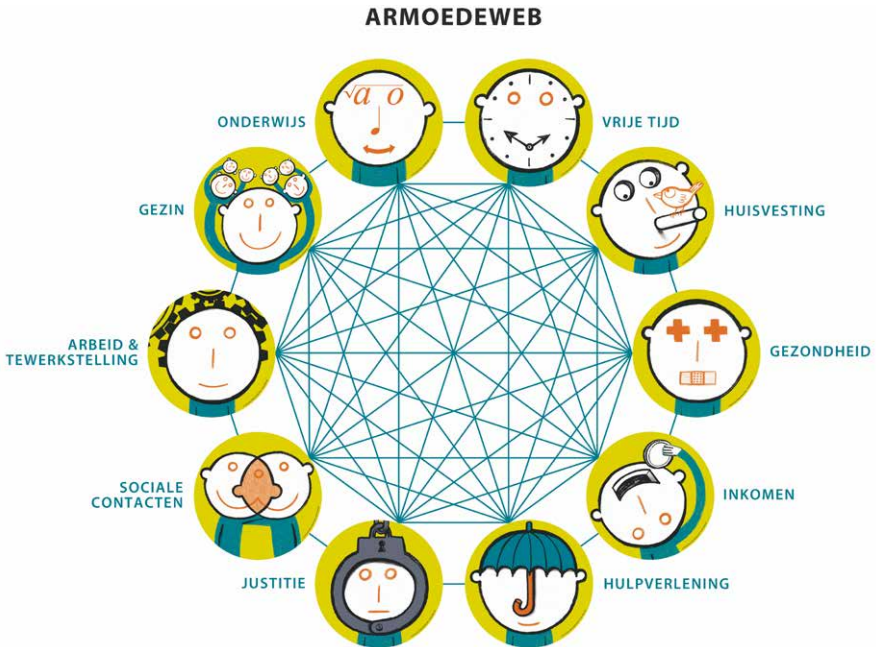
Maar, ook andersom, armoede ontstaat niet enkel als gevolg van ziekte. Dat lijkt zo wanneer de focus te sterk op ‘ziek maakt arm’ komt te liggen en armoede, werkloosheid ... (enkel) als gevolgen van mentale stoornissen voorgesteld worden. Die redenering is immers niet onschuldig: het probleem ligt dan bij het individu en niet bij de samenleving.

Onderzoek van de Britten Wilkinson en Pickett toont overigens aan dat een samenleving er baat bij heeft armoede op te lossen: ongelijkheid schaadt immers de maatschappij. Hoe groter de ongelijkheid, hoe meer mentale problemen, criminaliteit, drugs- en middelengebruik. Hoe groter ook de stigmatisering. In landen met meer welvaart en meer sociale gelijkheid kijkt men met andere woorden ook minder negatief naar mensen met psychische problemen.

02 Kijk eens binnen

VAN DE BUITENKANT NAAR DE BINNENKANT VAN ARMOEDE

Armoede gaat over een veelheid aan problemen op verschillende vlakken. Alles is verweven en problemen op één levensdomein versterken de problemen op andere levensdomeinen.



Illustratie © Klaas Verplancke

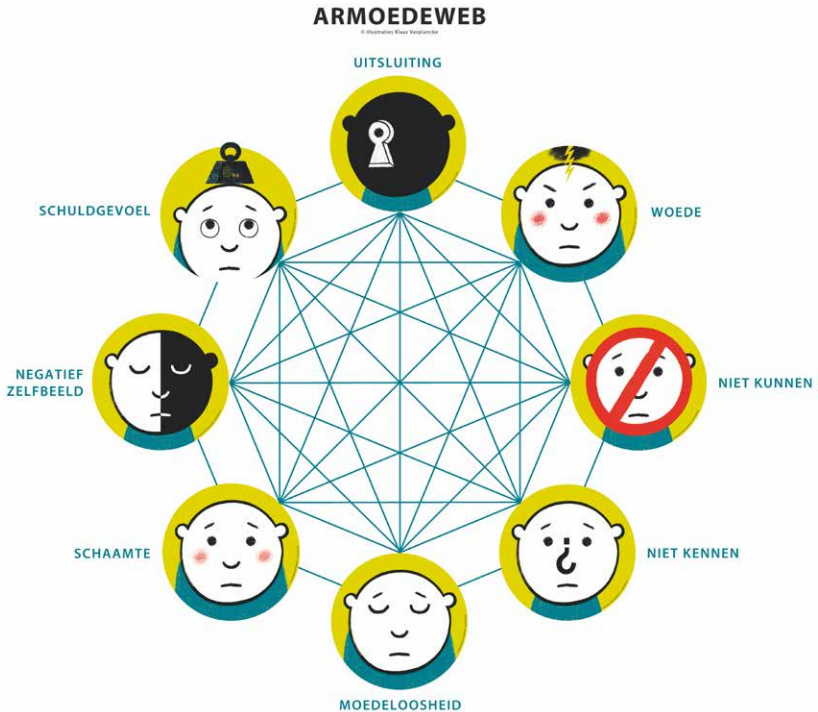
Uit de definitie van armoede, namelijk een ‘netwerk van sociale uitsluitingen dat zich uitstrekt over meerdere gebieden van het individuele en collectieve bestaan’, kan je afleiden dat armoede een fundamentele oorzaak van (on)gezondheid is. Door die meervoudige sociale uitsluiting hebben mensen die leven in armoede immers vaak een tekort aan die hulpbronnen die bijdragen tot een goede gezondheid: veilig en zinvol werk, voldoende inkomen, een kwalitatieve woonst, enz.

“ Ik ben in armoede opgegroeid, en leef al heel lang met de moeilijkheden die er mee gepaard gaan. Ik weet welk soort thee helpt bij bepaalde pijntjes, want thee is goedkoper dan medicatie. Ik weet hoe ik goedkoop of gratis eten kan vinden, en wanneer dit niet kan is mijn lichaam al lang gewend aan een hongergevoel. De praktische problemen vinden altijd wel een oplossing.

De mentale problemen zijn echter een heel ander verhaal. Het is vermoeiend om altijd twee stappen vooruit te moeten denken. Als ik vandaag te veel eet, wat eet ik morgen? Als ik deze maand uitstel vraag voor een rekening, hoeveel minder heb ik dan volgende maand? Het voelt alsof ik aan de rand van een afgrond loop, één misstap en ik verlies het weinige dat ik heb. Constant rekenen, overwegen, constant in angst.”

M. De Jonge, De Vrolijke Kring, Ronse

Leven in armoede is een harde dagelijkse realiteit van voortdurende zorgen over onbetaalbare rekeningen, over (de toekomst van) de kinderen, over dingen die stuk gaan ... Het tekort aan middelen doet mensen permanent voor dilemma's staan, bijvoorbeeld tussen eten of zich laten verzorgen. Leven in armoede is snakken naar iets dat die vicieuze cirkel doorbreekt, de malle molen van zorgen stopt en wat rust en perspectief geeft.



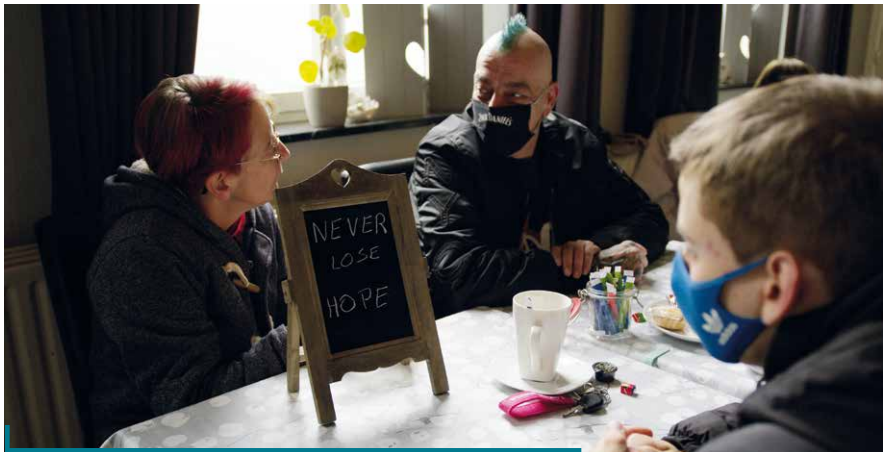
De dwang om stappen vooruit te zetten, de druk om te slagen, het gewicht van sociale verplichtingen, de angst om ‘de grote afspraken van het leven’ te missen, onzekerheid, uitputting en ontmoediging maken de geestelijke gezondheid van mensen in armoede kwetsbaar. Mensen in armoede voelen zich minderwaardig.

Dat gevoel is het gevolg van sociale en institutionele mishandeling. Mensen in armoede worden niet gerespecteerd door overheden en instellingen. Het ontbreken van een effectief, structureel armoedebeleid kan gezien worden als het negeren en minimaliseren van de noden van mensen in armoede, wat bijzonder vernederend is. Het beleid zet mensen in armoede neer als schuldig aan hun eigen situatie, zwak, enzovoort. Mensen in armoede worden niet voor ‘vol’ aanzien.

De overheden in ons land zetten vaak in op remediëring en sanctionering. Nemen we het activerende werkgelegenheidsbeleid als voorbeeld. Dat kijkt vooral naar 'tekorten' en 'onwil' aan de kant van de mogelijke werkzoekenden en niet naar het weinig kwalitatieve en mogelijk onaangepaste aanbod van de werkaanbieders.

Zo'n beleid houdt weinig rekening met de situatie van mensen in armoede. Het geeft immers extra druk waarop ze niet (kunnen) reageren. De mensen die het verst afstaan van de arbeidsmarkt krijgen te maken met willekeurig lijkende activeringsmaatregelen, waarbij ze maar al te goed beseffen dat hun nog een reeks uitsluitingen en een snelle verslechtering van hun situatie te wachten staat als ze er niet op ingaan. De verplichtingen van die activering en het gevoel dat ze niet kunnen voldoen aan de verwachtingen, kunnen leiden tot psychische en lichamelijke klachten. Bovenop de al bestaande uitsluiting krijgen deze al kwetsbare mensen nog eens te maken met processen van stigmatisering en blaming the victim.

Een ander voorbeeld. In een discussie over de recente regionalisering van de kinderbijslag, klonk de vraag wat het best was: een vrij te besteden som of gerichte toelagen en investeringen, zoals een warme maaltijd op school, digitaliseringskansen, enz.



Hedera Helix vzw uit Bree is één van de vijf genomineerden voor de Prijs Armoede Uitsluiten 2021.

Men vertrouwt er niet op dat mensen in armoede goede keuzes kunnen maken. Dat de stress van een leven in schaarste iemand anders doet kiezen, dat klopt. Daarover volgt later meer. Maar de keuzes van beleid en goe-gemeente zijn heus niet zoveel rationeler als ze zelf denken. In Leiden (NL) bestaat daarover zelfs een leerstoel aan de universiteit. Ook hierop komen we terug.

Het is misplaatst dat mensen zonder armoede-ervaring zich zoveel beter voelen. Mensen in armoede worden zo niet alleen door overheden maar ook door mensen en groepen in de samenleving onrecht aangedaan. Is dat straffe taal? Een recent onderzoek van Oxford University en ATD Vierde Wereld in zes landen (Bangladesh, Bolivië, Frankrijk, Tanzania, het Verenigd Koninkrijk en de VS) wijst op het universele karakter van deze vaststellingen. En voegt eraan toe dat het niet zien en erkennen van de specifieke kennis en vaardigheden van mensen in armoede een bijkomende vorm van geweld is.

“ Ze voelt zich schuldig om de verjaardagscadeautjes die ze niet kan geven. Ze voelt zich schuldig voor de vele, soms dagelijkse telefoontjes aan hulpverleners. Ze is beschaamd. Beschaamd over haar onvermogen om zelfstandig te zijn, zoals ze het zelf noemt. Ze is beschaamd om hulp te vragen. Haar zelfbeeld takelt in een recordtempo af. Ze kan niet langer voor zichzelf zorgen zoals ze dat zou willen. Geen wasmachine dus alle geschonken kleren worden met de hand gewassen. Geen centen dus niet naar de kapper. De moedeloosheid slaat toe ... De oneindige strijd. Het vreet aan haar en aan haar levensvreugde. De nood aan extra ondersteuning neemt toe maar ze kent de wegen niet dat ze kan nemen in de doolhof die de ‘sociale sector’ heet. Ria is boos. Boos op het onrecht dat haar wordt aangedaan. Boos op zichzelf.”

Den Draai, Heist-op-den-Berg

Volgens onderzoekers weegt vooral het ontbreken van een gevoel van controle en de daarmee samenhangende onvoorspelbaarheid van interne en externe gebeurtenissen. Vanuit hun armoedesituatie zijn mensen in armoede minder in staat om in te grijpen. Ze krijgen geen vat op wat hen boven het hoofd hangt in hun dagelijkse leven. Een opeenstapeling van stress door gebeurtenissen waarop men zelf geen greep heeft en een gebrek aan positieve ervaringen, zorgen voor een enorme mentale belasting.

Vanuit dat gevoel geen controle te hebben en nergens invloed op te kunnen uitoefenen, ontstaat angst, schaamte, eenzaamheid, een gebrek aan perspectief, weinig vertrouwen in zichzelf en in de maatschappij, enzovoort. Hun veerkracht wordt ondermijnd. Deze kwetsuren door armoede veroorzaakt, herstellen slechts moeizaam. Of hoe armoede niet enkel gaat over 'hebben', maar ook over 'zijn'.

Eerder gaven we al aan dat de mens wel uit armoede, maar daarom niet de armoede uit de mens gehaald kan worden. De theorie van de 'fundamentele oorzaak' (Link en Phelan, 1995) bevestigt dit: leven in armoede weegt langdurig op je gezondheid, zelfs als je objectieve situatie intussen verbetert. Dat geldt ook voor je mentale gezondheid. De ervaring van het leven in armoede bepaalt je denken en je zijn nog lang nadat de omstandigheden waarin je leeft, verbeterd zijn. Je draagt nog steeds een 'rugzakje' mee.

Hoe langer je in armoede leeft, hoe zwaarder die rugzak wordt. Psychologisch gezien is generatiearmoede van een andere orde dan armoede die iemand in de loop van zijn leven treft. Het gaat om een fundamentele kwetsbaarheid. De chronische stress verbonden aan een leven in generatiearmoede weegt nog sterker op iemands psychische weerbaarheid. Generatiearmoede kwetst tot op het bot. De 'rugzak' die mensen die in generatiearmoede leven meedragen, zit serieus in de weg om uit de vicieuze cirkel van armoede te geraken.

Ook leven op straat, de dagelijkse ervaring van veel daklozen, kwetst diep. Het herstel van het vertrouwen in de ander is een immense opdracht voor hen.

Dat is des te moeilijker omdat deze mensen alle traditionele sociale banden hebben verbroken en ze alleen nog maar occasionele contacten hebben.

SAMEN STERKER?

De mens is een sociaal wezen. Zonder de steun van je familiale en sociale omgeving kan je heel moeilijk functioneren. We hebben allemaal nood aan waardering en erkenning in onze omgeving, emotionele steun, het gevoel ‘ergens bij te horen’, maar ook materiële hulp en ondersteuning. Ons sociale netwerk geeft ons stabiliteit en verhoogt onze kwaliteit van leven.

Leven in armoede gaat vaak gepaard met een gebrekkig of heel beperkt sociaal vangnet. Verscheidene onderzoeken stellen vast dat mensen uit kwetsbare milieus een zeer beperkte entourage hebben. De omvang van iemands persoonlijke netwerk en sociale vangnet hangt blijkbaar samen met het inkomensniveau: hoe hoger het inkomen, hoe groter en stimulerender het netwerk. Dat het netwerk van mensen in armoede kleiner is, hoeft geen probleem te zijn, als het gaat om positieve, versterkende relaties. Een objectief (omvang)rijk netwerk, kan omgekeerd ook als weinig ondersteunend ervaren worden en tot een wezenlijk gevoel van eenzaamheid leiden.

“ Hij heeft zich in zijn leven vooral eenzaam gevoeld. Het gevoel er alleen voor te staan en telkens opnieuw te moeten opboksen tegen van alles en nog wat.

Zijn netwerk is zo goed als nihil. Met zijn halfbroer heeft hij gebroken. Er is geen partner in zijn leven terwijl hij dit wel graag wil. “Maar het is zoals het is, ik moet hier mee leren leven. Als er iets mis loopt sla ik de bladzijde om, denk er niet meer aan en ga verder”.

Doorheen de jaren is hij steeds harder geworden omdat de maatschappij ook heel hard voor hem is. Hij is geen optimist, niet negatief ingesteld maar een realist, zegt hij.

M., CAW De Kempen

In gesprekken met mensen in armoede komt de onderlinge solidariteit hartverwarmend vaak aan bod. Het gaat dan om sterk 'intern gerichte' sociale contacten, in een dicht netwerk met veel (complexe) wederzijdse relaties, 'ons kent ons'. Iedereen in zo'n netwerk beschikt ongeveer over dezelfde informatie en hulpbronnen en deelt dus het weinige dat er ter beschikking is, waardoor de schaarse middelen over nog meer mensen verdeeld worden.

Daarenboven lijken relaties met familie en naasten binnen armere groepen minder ondersteunend of zelfs eerder negatief geladen te zijn. Waardoor er kans is op een grotere bestaansonzekerheid en vereenzaming.

Meer differentiatie in je sociale netwerk biedt meer kans op versterking, groeikansen en verschillende soorten steun- en informatiebronnen. Je sociale kapitaal groeit.

In onze postmoderne tijd is dat sociale kapitaal 'goud waard'.

Een sterk sociaal kapitaal maakt dat we onze weg vinden in die uitdijende zee van mogelijkheden of dat we snel reddingsboeien vinden als we afdwalen. Het maakt dat we in een complexe en veeleisende samenleving niet kopje onder gaan en in tijden van nood toegang hebben tot de gepaste hulpbronnen.

Jammer genoeg werkt het ook omgekeerd. We stellen toenemende vereenzaming, kwetsbaarheid, overbelasting en hulpafhankelijkheid vast bij mensen met een beperkt sociaal kapitaal: mensen met onbestaande, kleine of broze sociale netwerken; met minder sociale vaardigheden; diegenen die wonen in de minst draagkrachtige buurten of thuisloos zijn, diegenen die (over)leven in de meest gebroken families of die alles en iedereen ergens onderweg kwijtraakten; mensen op de vlucht. De link tussen sociaal isolement en eenzaamheid enerzijds en armoede en uitsluiting anderzijds is onderzocht en aangetoond.

Schaarste

Er bestaat een relatie tussen armoede, stress en de manier van handelen. Dit is gebaseerd op de theorie dat armoede de 'bandbreedte' van iemand in een armoedesituatie aantast, waardoor die in een tunnelvisie beland. In zo'n tunnelvisie is het moeilijker om met verschillende dingen tegelijk rekening te houden en langetermijndoelen te overwegen. Een grote belasting van de bandbreedte zorgt er immers voor dat mensen op een andere manier gaan denken en keuzes gaan maken. Uit onderzoek blijkt dat mensen met een laag inkomen meer waarde hechten aan het 'nu', maar ook aan wat sociaal en fysiek dichterbij ligt.

In het boek 'Schaarste' (2013) geven professoren Eldar Shafir en Sendhil Mullainathan aan dat wanneer mensen ergens gebrek aan hebben, voornamelijk aan tijd of geld, dit voor een tunnelvisie zorgt. Zij stellen dat schaarste een grote impact heeft op je denkvermogen. De ondertitel van hun boek zegt veel: "why having too little means so much".

Zoals eerder aangehaald, kan armoede leiden tot chronische stress. En die chronische stress weegt niet alleen op de gezondheid, maar heeft ook invloed op de werking van de hersenen. Stress beïnvloedt zo het overzicht dat iemand over een situatie heeft en dus ook zijn/haar/x gedrag. Omdat er in de maatschappij net het meeste wordt gevraagd van de mensen die dit het minst aankunnen, zorgt dit vaak voor extra problemen.

Als je een tekort ervaart, dan focus je je aandacht daarop. Maar we kunnen niet onbeperkt aandacht aan dingen geven: onze aandacht kent grenzen. We hebben maar een bepaalde 'bandbreedte' ter beschikking. Dit is een belangrijke vaststelling, omdat mensen in armoede constant schaarste ervaren: weinig geld, weinig tijd, weinig sociale contacten, enzovoort.

Iedere ouder heeft het al meegemaakt: je probeert te werken, maar het lukt niet. Je zit namelijk constant te piekeren. Je kind is ernstig ziek en je weet niet wie er morgen voor kan zorgen. Als je daarnaast ook de huur niet op tijd kan betalen en niet genoeg geld hebt om deze week te eten, eist de stress zijn tol van je denkvermogen. Je kan geen aandacht aan je werk geven. Hierdoor kan je niet doorwerken, ook al probeer je het.

Het leven in armoede maakt dat mensen in die situatie minder aandacht kunnen geven aan andere zaken. Die chronische schaarste gunt hen geen pauze. Dit is nefast voor het cognitief denkvermogen. Daarom nemen mensen in armoede vaak impulsieve beslissingen. Ze denken niet na over de gevolgen op lange termijn van bijvoorbeeld geld lenen en schulden maken. Er is nu een nood die aandacht vraagt.

Daarnaast moeten mensen in armoede ook meer verleidingen weerstaan, terwijl mensen uit de midden- en hogere klasse kunnen kopen wat ze willen. Dit is heel vermoeiend, vooral als je iedereen ziet rondlopen met de nieuwste sneakers of de recentste iPhone. Ook al doen mensen in armoede hun best, ze worden niet beloond. Ze willen ook 'meekunnen', waardoor ze 'slechte' keuzes maken.

Een beleid dat druk zet op mensen in armoede werkt niet. Het creëert juist meer schaarste. Beslissingen die bijvoorbeeld uitkeringen verlagen of meer druk zetten om werk te zoeken, zijn contraproductief in deze visie.

Een korte blik naar binnen

Welzijnszorg biedt al enkele jaren ‘Inleefweken Armoede’ aan als educatief model voor groepen.

De deelnemers aan zo’n inleefweek gaan de uitdaging aan om één week rond te komen met een budget van iemand die in armoede leeft. Dat komt neer op 60 euro voor een volwassen persoon en 20 euro voor een kind.

Ze houden zich ook aan enkele leefregels en afspraken.

Op het einde van de week komen kunnen ze hun ervaringen toetsen aan die van mensen met ervaringsdeskundigheid in de armoede.

“ Er steekt enorm veel energie in het rondkomen. Daar kruipt echt veel energie, je bent daarmee continu bezig met ‘oké, wat gaan we vandaag eten, waarop kan ik besparen, er is ergens een aanbieding van dat’ ... dus eigenlijk steek je heel veel energie in het weinige dat je hebt. Terwijl je eigenlijk energie zou moeten steken in ‘hoe geraak ik hier uit’. Maar daar blijft zo precies geen energie meer voor over.” (proef L.D., 2017)

“ Als OCMW-voorzitter ken ik de verhalen wel. Ik weet wel hoe armoede werkt. En ook tijdens de inleefweek, ik kende de dynamieken, ook als ik er zelf in zat. Maar gewoon echt eens zelf ondervinden, dat verandert alsnog uw mening. Dat stelt alles nog wat scherper. Daarvoor vond ik het zeker zinvol. Je moet het zelf eens aan de lijve ondervinden voordat je echt de zaken kunt doorgronden en aanvoelen. Je kan wel vertellen ‘die mensen hebben stress’ maar wat dat dan precies betekent, dat is een heel andere stress dan in andere situaties.” (proef L.D., 2017)

“ Dat werd vooral bevestigd, het kluwen van factoren, het sociaal isolement, dat heb ik vooral ervaren ... dat je daar eigenlijk na een week ... niet dat ik al volledig geïsoleerd was, maar ik ervaarde al waar ik welkom was en waar ik werd scheef gekeken, al na een week. Dus da's toch wel al straf. En ik neem dat zelf mee als ik hier wat beleidswerk doe. En ik trek zelf vanuit mijn professioneel leven naar een aantal organisaties, dan neem ik deze tool mee om daar waar nodig aan te kaarten, om het te proberen verkocht te krijgen. Je hebt in mij een soort van mini-ambassadeurtje gevonden.” (proef L.D., 2017)

De Inleefweek Armoede is in essentie een simulatie die schaarste creëert op verschillende vlakken. Armoede is immers een ultieme vorm van schaarste. De deelnemers beginnen met financiële schaarste en botsen later bijvoorbeeld op schaarste in tijd, op sociaal vlak, enzovoort.

“ Dat werd vooral bevestigd, het kluwen van factoren, het sociaal isolement, dat heb ik vooral ervaren ... dat je daar eigenlijk na een week ... niet dat ik al volledig geïsoleerd was, maar ik ervaarde al waar ik welkom was en waar ik werd scheef gekeken, al na een week. Dus da's toch wel al straf. En ik neem dat zelf mee als ik hier wat beleidswerk doe. En ik trek zelf vanuit mijn professioneel leven naar een aantal organisaties, dan neem ik deze tool mee om daar waar nodig aan te kaarten, om het te proberen verkocht te krijgen. Je hebt in mij een soort van mini-ambassadeurtje gevonden.” (proef L.D., 2017)

“ Het is creatieve oplossingen zoeken, iedere dag. Het is een zeer zware mentale belasting. Dat zit constant in je hoofd.” (Greet, inleefweek armoede, maart 2021)

Lucke Daenekindt schreef in 2017 haar bachelorproef sociaal werk over het model inleefweken. Ze nam diepte-interviews af bij 18 deelnemers. De deelnemers vonden de inleefweek unaniem een positieve ervaring. De confrontatie met armoede was direct en multidimensionaal.

“ Ik las onlangs iets over ‘de binnenkant van armoede’. Je leest dat en denkt ‘amai ja, dat moet erg zijn’. Maar nu het wat dichterbij komt, vind ik het akelig. Armoede is niet enkel ‘eens niet eten’. Het is een heel gevaarlijke spiraal van negativiteit waarin je terecht komt en moeilijk uitgeraakt, omdat elke dag over ‘overleven’ gaat. Leven komt er zelfs niet meer aan te pas.”
(Anneleen, inleefweek armoede, december 2020)

“ Ik betrap me erop dat ik constant aan het tellen ben in mijn hoofd. Er staat nog zo veel op de agenda deze week. Ik krijg het steeds benauwd. Ik moet keuzes maken. Het constante tellen en opletten zorgt voor stress en zorgen. Ik ben heel alert en vind het niet fijn om mijn kinderen er vaak op te moeten wijzen dat we geen internet hebben.”
Deelnemer inleefweek armoede, 2017)



Deze laatste getuigenis komt uit het boek *Over het leven. Inleefboek armoede* van Anneleen Stollman, Wendy Valijs, en Wouter Medaer. Ze stelden dit boek samen na de eigen ervaring van een inleefweek armoede (Acco – Welzijnszorg, 2017)

Meer weten over de Inleefweken Armoede? Wil je er zelf eentje organiseren?
welzijnszorg.be/inleefweek

Keuzegedrag: de rationaliteit van de middenklasse?

Goede keuzes maken is lastig. Het wordt ook steeds moeilijker in onze huidige, steeds complexere maatschappij. Op veel verschillende terreinen wordt er van ons verwacht dat wij zelf actieve en weloverwogen keuzes maken. Hierbij wordt er vanuit gegaan dat we rationele beslissers zijn die in staat zijn om goede keuzes te maken. We worden beschouwd als beslissers die problemen herkennen, alle benodigde informatie verzamelen en deze zorgvuldig opnemen. Als beslissers die alle relevante alternatieven uitgebreid evalueren, de beste keuze selecteren en een eenmaal genomen beslissing achteraf ook nog eens evalueren.

Maar in werkelijkheid herkennen we problemen vaak niet en overschrijdt de hoeveelheid benodigde informatie en het aantal keuzemogelijkheden het mentale budget van zo ongeveer iedereen. Wij zijn geen rationele beslissers die uitsluitend keuzes maken op een verstandelijke manier, waarbij we alle voor- en nadelen van alle mogelijke keuzeopties zorgvuldig tegen elkaar afwegen. Wij zijn beslissers met een hoofd én een hart. Met ratio en rede, en met emoties, behoeftes en impulsen. We maken allemaal keuzes op rationale én irrationele manieren.

Stel, ik krijg een laatste aanmaning voor een rekening die ik nog steeds moet betalen. Als ik denk dat deze aanmaning onredelijk hoog is – bijvoorbeeld omdat er extra administratieve kosten bij zijn gekomen – word ik boos en wil ik er tegenin gaan. Met als gevolg dat ik pertinent weiger de rekening alsnog te betalen. Als ik dezelfde aanmaning, echter, beschouw als een pijnlijk verlies van controle word ik verdrietig en ga ik voor mezelf iets nieuws kopen als troost – bij voorkeur iets moois en iets duurs. En als ik de aanmaning beschouw als een bedreiging voor mijn toekomst word ik angstig en steek ik het liefst de kop in het zand. Met als gevolg dat ik helemaal niets doe en voortaan niet meer mijn post openmaak. Maar, als ik de aanmaning zie als iets dat mij te verwijten valt, ga ik mij schuldig voelen en wil ik het gelijk weer goed maken. Ik zal dan mijn rekening zo snel mogelijk betalen en de extra kosten zal ik beschouwen als een terechte straf voor mijn nalatigheid.



Den Draai vzw uit Heist-op-den-Berg is één van de vijf genomineerden voor de Prijs Armoede Uitsluiten 2021.

Onderzoek heeft bijvoorbeeld laten zien dat boze beslissers meer risico nemen, verdrietige beslissers meer op zoek gaan naar beloningen en angstige beslissers pessimistischer zijn.

Economisch keuzegedrag wordt ook in belangrijke mate beïnvloed door omgevingsfactoren. Onze keuzes worden mede bepaald door wat andere mensen doen of wat andere mensen goed- of afkeuren – vooral als die andere mensen belangrijk voor ons zijn.

Wilco van Dijk is hoogleraar Psychologische determinanten van economisch keuzegedrag (Leiden). Een van zijn onderzoeksprojecten gaat na wat de effecten zijn van te weinig geld hebben op het maken van economische beslissingen en bouwt voort op eerder onderzoek naar schaarste.

‘Weldenkende burgers’ zijn minder rationeel dan ze inschatten. Hun afkeuring van het keuzegedrag van mensen in armoede is onterecht en houdt bovendien geen rekening met de effecten van een leven in armoede op iemands mogelijkheden.

De risicomaatschappij

Armoede kan zorgen voor meer blootstelling aan geweld, misdaad of zelfs traumatische gebeurtenissen. Wie in armoede leeft, krijgt mogelijk vaker te maken met luchtvervuiling, extreme temperaturen, natuurrampen enzovoort. Zulke 'risico's' treffen vaker mensen in armoede.

Het concept 'risico' is behoorlijk recent. Risico is niet iets onontkoombars dat ons treft, maar (mee) het gevolg van eigen beslissingen en eigen handelen. Mensen en samenlevingen lopen niet zomaar risico's: we nemen en produceren risico's – zoals verkeersonveiligheid door snellere auto's en de inrichting van de openbare ruimte in de voorbije decennia – , of we worden geconfronteerd met risico's die het gevolg zijn van onze industriële leef- en productiewijze – zoals loodvergiftiging in oude fabrieksomgevingen en klimaatverandering.

Risico's staan steeds centraler in onze laatmoderne, hoogtechnologische, geglobaliseerde en complexe samenleving. Op alle maatschappelijke domeinen worden we vandaag met risico's geconfronteerd, meer dan vroeger. Daarenboven is ook het risicobewustzijn toegenomen, waardoor risico's ook veel sterker de politieke en maatschappelijke agenda beheersen. Door de bredere informatie zijn risico's ook meer dan vroeger het onderwerp van maatschappelijk debat en van maatschappelijke strijd.

De hedendaagse sociale strijd draait niet alleen meer over een evenwichtige verdeling van de rijkdom, maar om een billijke verdeling van de risico's. Mensen in armoede beschikken immers niet over de middelen en instrumenten om veiligheid te kopen en risico's te voorkomen of verzekeren. De mogelijkheden om risico's te vermijden of te compenseren zijn niet gelijk verdeeld over de onderscheiden klassen en tussen hoog- en laag-geschoolden. Mensen in armoede worden bijvoorbeeld verdrongen naar plekken met meer risico's, omwille van de betaalbaarheid. Wonen in de Moretuswijk in Hoboken was bijvoorbeeld voor veel mensen geen positieve keuze. Blijven wonen in overstromingsgevoelige gebieden in de wereld idem. Enzovoort. Met grotere risico's, fysiek en mentaal, tot gevolg.

“Risk seems to strengthen, not to abolish the class society”.

Dat die risico's hun impact hebben op het de mentale gezondheid van mensen in armoede, staat buiten kijf.

“ Waar we woonden was het niet goed voor mij en mijn kinderen en het gaf ons veel stress. We konden niet tegen het vele lawaai. Slapen ging moeilijk. Ze hebben in die tijd ook vier keer proberen in te breken.”

Siska, ATD Vierde Wereld, Brussel

Dirk Geldof stelt in zijn recente boek 'Als risico's viraal gaan. Welke wereld na corona?' dat de coronacrisis de kansenkloof bruusk vergroot. “We beseffen nog maar half hoe de lockdown de ongelijkheid verscherpt en de armoede vergroot. De voortzetting van het bestaande armoedebeleid is ruim onvoldoende. Ook een beetje meer van hetzelfde en een aantal extra maatregelen zullen niet volstaan. De coronacrisis maakt een ‘marshallplan armoedebestrijding’ nodig: geen pakketje flankerende maatregelen als aanhangsel van een klassiek economisch relanceplan, maar armoedebestrijding als een centrale en meetbare doelstelling. Alleen een sterk uitgebouwd sociaal luik als basispijler van de relancemaatregelen in het postcoronatijdperk biedt perspectief. Na de besmettingscurve moet de armoedecurve naar beneden: we moeten het effect van corona als ongelijkheidsvirus even hard bestrijden als het eigenlijke gezondheidsvirus.”

Ulrich Beck is een hoogleraar sociologie. In 1986 kwam zijn belangrijke werk 'Risikogesellschaft' (Risicomaatschappij) uit. Hierin beschreef hij hoe onze maatschappij een wereld vol risico's is. Dat inzicht blijft heel erg actueel, zoals het boek 'Als risico's viraal gaan. Welke wereld na corona?' van Dirk Geldof aantoont.

De voorbije jaren werkte professor sociologie Dirk Geldof in Vlaanderen de ideeën van Ulrich Beck verder uit, met aandacht voor armoede en diversiteit.

DE ROL VAN MIGRATIE

We hebben allemaal verschillende ‘deelidentiteiten’. We zijn man/vrouw/x, jong of oud, dik of dun, gelovig of niet-gelovig, Vlaming en/of Belg en/of... We halen een stuk identiteit uit onze job en onze vrije tijd. Onze afkomst, persoonlijke geschiedenis en fysieke voorkomen tekenen ons.

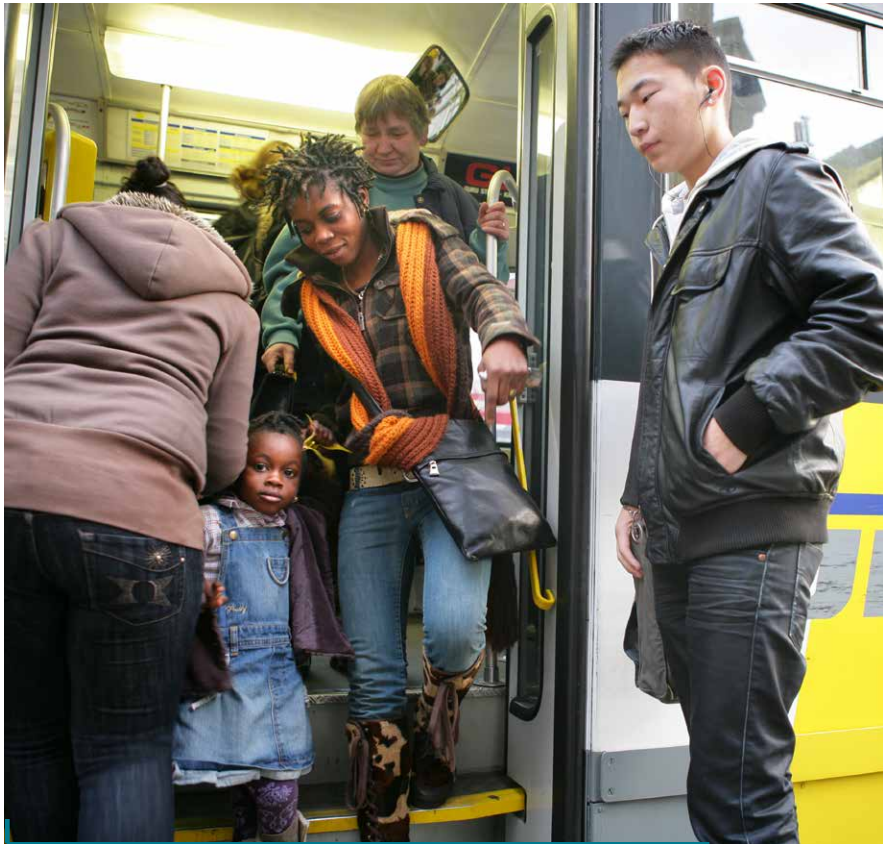
Mensen in armoede worden vaak in een hokje gestoken en gediscrimineerd op basis van stereotypen, vooroordelen en onwetendheid. Maar mensen in armoede zijn geen homogene groep. De manier waarop de samenleving naar mensen in armoede kijkt en op hen reageert, wordt mee bepaald door hun deelidentiteiten. En dat beïnvloedt vervolgens de manier waarop ze naar zichzelf kijken.

Ook andere groepen ondervinden afwijzing in de samenleving, op basis van kleur, gender, seksuele oriëntatie, verblijfsstatuut... Mensen in armoede die ook behoren tot een van deze groepen, ondervinden een dubbel of driedubbel stigma.

Etnisch-culturele minderheden worden in ons land op ongelijke wijze getroffen door armoede, zo schreven we in het dossier ‘Interculturele solidariteit: een vanzelfsprekende noodzaak’ (Prijs Armoede Uitsluiten 2020). Ze zitten overduidelijk in het armoedevizier en worden in toenemende mate getroffen door processen van uitbuiting en uitsluiting. Het mag dan ook niet verbazen dat ze actief reageren op die sociaaleconomische positie en vooral op de uitzichtloosheid ervan. Mensen met een migratieachtergrond hebben niet alleen te maken met dezelfde uitsluitingsmechanismen die we kennen van de ‘autochtone’ armen. De rol van discriminatie, racisme en onverdraagzaamheid mag niet onderschat worden. Vooral bij de derde generatie is de toestand dramatisch: er is sprake van afnemende ambities, mensen worden moedeloos en geven de strijd op. De dreiging van een nieuwe generatie ‘generatiearmen’ is dan ook reëel.

Maar ook mensen met een migratieachtergrond vormen een zeer verscheiden groep.

De meesten van hen worden niet méér blootgesteld aan psychische problemen dan de rest van de bevolking. Toch lees je in diverse Europese studies dat er meer psychoses en zelfmoordpogingen voorkomen bij mensen met een migratieachtergrond (eerste en tweede generatie) en bij de leden van etnisch-culturele minderheden. Vrouwen zijn zelfs extra kwetsbaar. De onderzoekers verklaren dit door bijkomende risico's zoals het niet kennen van ons systeem van geestelijke gezondheidszorg, het niet goed beheersen van de taal, én de schrik dat reacties van hulpverleners racistisch getint zullen zijn of minstens een gebrek aan culturele gevoeligheid zullen vertonen.



Mensen met een migratieachtergrond vormen een zeer verscheiden groep.

Een kwetsbaar verblijfsstatuut

Het meest bedreigd zijn, weinig verrassend, vluchtelingen en asielzoekers. Zij hebben in hun landen van herkomst in veel gevallen oorlogstoestanden of geweld meegemaakt en leven bij ons in armoede en onzekerheid – of verblijven hier zelfs illegaal. Bovenop de stigmatisering, vervreemding, wantrouwen en isolering die vaak samengaan met een leven in (extreme) armoede, lijden mensen zonder wettig verblijf onder extra ‘bezwarende’ ervaringen die hen mentaal kwetsbaar maken. Zo kampen velen onder hen met onverwerkte trauma’s, opgedaan in land van herkomst, tijdens het migratietraject of door hun verblijf in België. Hierop gaan we later in.

De opeenstapeling van negatieve beslissingen inzake hun verblijfsstatuut of hulpvragen en het daarbij horende gevoel van niet geloofd en niet serieus genomen te worden, weegt ongelooflijk zwaar. Die ervaring schaadt mensen diep in hun eigenwaarde. Daarnaast is er de voortdurende angst om opgepakt en uitgewezen te worden. Die verregaande sociale uitsluiting weegt enorm op iemands (mentale) gezondheid. De vaak jarenlang durende ‘wachtperiode’ waar mensen zonder wettig verblijf zich in bevinden, bezorgt hen een loodzwaar gevoel van machteloosheid en uitzichtloosheid.

In 2017 publiceerde Pigment vzw, laureaat van de Welzijnszorg Prijs Armoede Uitsluiten 2009, de bevindingen van een drie jaar durend participatief onderzoeksproject in de brochure ‘Mensen zonder wettig verblijf en mentaal welzijn’ (Lore Bellemans). Ze bepleiten niet alleen de toegankelijkheid van de geestelijke gezondheidszorg voor mensen zonder wettig verblijf, maar kijken ook kritisch naar wat er in de eigen organisatie kan gebeuren om het mentale welzijn van deze mensen te bevorderen.

Rouw en trauma

De redenen waarom iemand naar België migreert, oefenen invloed uit op zijn/haar/x welbevinden. Was de migratie puur op overleven gericht, door oorlog, vervolging of honger? Is het migratieproject ingegeven door meer economische redenen: betere leefomstandigheden voor zichzelf of voor de familie? Of was het de liefde? Vaak is het migratieproject geen individueel project, maar een project van de familie of de gemeenschap waartoe iemand behoort in het land van herkomst. Die verantwoordelijkheid eist ook haar tol.

Rouw maakt deel uit van ieders leven en van elke migratie. Rouw is universeel en wijst op verlies; iets waarmee we allemaal op een of ander moment te maken krijgen. Migratie houdt onlosmakelijk in meer of mindere mate rouw in: je laat mensen, plaatsen, dingen, herinneringen achter. Soms ook jezelf, in je herkomst- en ontvangstland kan je een andere identiteit hebben: de ‘verbitterde grootmoeder’ in de stad, en de ‘vriendelijke weldoenster’ in het dorp van herkomst, de ‘cultuurminnende burger’ in je stad van oorsprong versus de ‘werkloze vluchteling’ in Brussel, enzovoort.

Trauma, anderzijds, is niet universeel. Niet iedereen krijgt met trauma af te rekenen. Migratie kan uit trauma voortvloeien, of er kan een trauma ontstaan tijdens of na de migratie: een confrontatie met levensbedreigende situaties, de aantasting van je lichamelijke of psychische integriteit... Er is dan sprake van hyperalertheid die alle zintuigen opeist, waardoor je het verleden niet kan afsluiten en geen toekomstbeeld kan uittekenen. Zolang je in zo’n overlevingsmodus zit – en bijvoorbeeld geen verblijfsdocumenten hebt – kan je het verlies dat gepaard gaat met trauma niet verwerken en nog geen rouwproces doormaken.

Rouw en trauma kunnen letterlijk en figuurlijk pijn doen.

Taal en emoties

Taal 'legt de wereld uit', creëert deze wereld, geeft de wereld en de gebeurtenissen een betekenis. Hoewel emoties universeel zijn, kunnen de emoties zelf een andere betekenis hebben in een andere cultuur en dus in de taal die erin die cultuur gebruikt wordt. De taal is immers de drager van de cultuur.

Zo bestaat bijvoorbeeld in het Albanees het woord 'woede' niet. Er bestaan wel woorden voor 'nervus zijn' en 'in zijn eer gekrenkt zijn', maar het woord 'woede' krijgt je niet letterlijk vertaald in het Albanees. Als er voor een bepaalde emotie in de ene cultuur en taal wel een woord bestaat en in een andere cultuur en taal niet, dan heeft diezelfde emotie in die taal een andere lading en betekenis. Elkaar begrijpen vergt dan veel zorg en omzichtigheid. Een cultuursensitieve benadering, met andere woorden, is wenselijk.



Als er in de ene cultuur en taal wel een woord bestaat en in een andere niet, dan vergt het veel zorg en omzichtigheid om elkaar te begrijpen.

Immers, naast het verschil in taal, kan ook een verschil in communicatiestijl wederzijds begrip bemoeilijken. De cultuur van niet-westerse etnisch-culturele minderheden is vaak meer op de gemeenschap en minder op het individu gericht, waardoor er op een meer indirecte manier gecommuniceerd wordt. Omwille van de samenhang in de gemeenschap, wordt bij wijze van spreken een kat niet altijd een kat genoemd. Mentale problemen worden dan anders geuit.

Somatisatie

In de geestelijke gezondheidszorg hoor je dat allochtone cliënten, vaker dan autochtone cliënten, somatiseren. Mentaal onwelbevinden uit zich dan in lichamelijke klachten.

Dat kan ook te maken hebben met het feit dat bij ons gangbare psychologische concepten niet in iedere cultuur bestaan. Zo is het woord ‘depressie’ bijvoorbeeld een westers concept dat in andere culturen niet bestaat. Iedere cultuur heeft een eigen terminologie om een toestand van pijn, somber en ongelukkig zijn te omschrijven, bijvoorbeeld aan de hand van lichamelijke symptomen.

“ Ze raakt aan de praat met de Tsjetsjeense jonge vrouw: “of het wat beter gaat met haar man?” “Nee”, antwoordt de Tsjetsjeense jonge vrouw, “door de verschrikkelijke situaties die mijn man in de oorlog heeft gezien, zal hij altijd zware migraineaanvallen blijven krijgen. Daarvoor heeft hij dure spuiten nodig die niet volledig door de ziekenkas worden terugbetaald; dus hij kan ze niet elke dag krijgen”.

Bezorgd om Mensen, Tienen



De Vrolijke Kring vzw uit Ronse is één van de vijf genomineerden voor de Prijs Armoede Uitsluiten 2021 en de Laureaat van de 22e Prijs Armoede Uitsluiten.

Jij weet wat er echt in mij omgaat

NIET ALLEEN ZORG INSCHAKELEN

Armoede weegt op je mentale gezondheid. Vaak zelfs heel zwaar. Mensen hebben dan professionele hulp nodig en die moet dan bereikbaar, toegankelijk en betaalbaar zijn. En aangepast aan hun noden en situatie. Maar die insteek hebben we niet gekozen voor dit dossier en voor deze Prijs Armoede Uitsluiten.

In de brochure 'Oog voor elkaar, ook met elkaar. Over armoede en geestelijke gezondheid' (2014) kaart het Netwerk tegen Armoede aan hoe de geestelijke gezondheidszorg en verenigingen waar armen het woord nemen, beter op elkaar kunnen aansluiten. Ze beschrijven er ook mooie samenwerkingsvoorbeelden in met onder andere CGG's en CAW's.

Maar niet alle mensen in armoede moeten of zullen gebruik maken van de geestelijke gezondheidszorg. Wij richten onze Prijs, en dus dit dossier, op de vraag "op welke manier kunnen armoedeorganisaties zelf verantwoordelijkheid opnemen inzake de gekwetste binnenkant van mensen in armoede?"

Armoedeorganisaties, of het nu verenigingen waar armen het woord nemen, Welzijnsschakels, inloopcentra, buurtwerken ... zijn, zijn netwerken.

Zoals eerder gezegd, onderzoek wijst uit dat mensen in armoede een groter risico lopen op een minder sterk sociaal netwerk. Wanneer mensen opgroeien in armoede, zijn de kansen om duurzame relaties aan te knopen en te onderhouden doorgaans beperkter. Tegelijkertijd tonen studies aan dat een sterk sociaal netwerk essentieel is voor een goed gevoel en psychologische draagkracht. Zo'n netwerk biedt niet enkel emotionele en praktische steun, maar is ook een belangrijke beschermende factor die de algemene levenskwaliteit van de leden van dat netwerk ten goede komt.

Om die reden zetten organisaties en sociale initiatieven in op netwerkversterking bij maatschappelijke groepen en dus ook bij mensen in armoede.

“Vriendschap is zo gezond dat zelfs wetenschappers verbaasd staan”, kopte de VRT op 17 mei 2021. Sociale ondersteuning heeft een rechtstreekse en een onrechtstreekse impact op de gezondheid. Het rechtstreekse effect is dat sociale ondersteuning bijdraagt tot een betere bescherming tegen ziekte. Je sociale netwerk biedt een antwoord op je fundamentele nood aan veiligheid, affectie en sociaal contact, waardoor je minder snel ziek wordt. Sociale ondersteuning kan ook indirect bijdragen tot gezondheid, omdat het beschermt tegen de mogelijke gevolgen van stress. In dit geval kan je je sociale netwerk beschouwen als een extra bescherming tegen de gebeurtenissen van het leven, de tegenslagen waarmee je geconfronteerd wordt en de stress waaronder je gebukt gaat.

Daarenboven ...

De term ‘sociale gezondheid’ wordt in het algemeen gebruikt voor twee verschillende – hoewel onderling verbonden – ideeën. De sociale gezondheid van een individu, enerzijds, heeft te maken met hoe dat individu omgaat met andere mensen, hoe andere mensen reageren op hem/haar/x, enzovoort. De gezondheid van een samenleving, anderzijds, wordt bepaald door hoe leden van die samenleving behandeld worden en met elkaar omgaan. Een samenleving is ‘gezond’ wanneer er sprake is van gelijke kansen voor iedereen en gelijke toegang tot goederen en diensten die noodzakelijk zijn voor het optimaal functioneren als burger.

SAMEN STERKER!

Mensen die buiten de samenleving staan opnieuw verbinden met zichzelf en anderen is niet evident. Mensen zijn dikwijls volledig op zichzelf aangewezen en hebben geen vertrouwen meer in anderen. Gesprekken, praktische hulp en troostende aanwezigheid zijn nodig om oud verdriet en onrecht een plaats te geven. Om opnieuw te durven hopen, geloven op beterschap en verandering. Besef laten ontstaan dat sommige zaken ‘nu nog niet’ kunnen,

maar dat niets voor altijd hetzelfde blijft. Die verbinding opnieuw maken, is een vak apart waarin ook bewogen en vakkundige sociale professionals een belangrijke rol spelen.

Wanneer de verschillende initiatieven in de nieuwe KBS-publicatie 'Lokaal samenwerken in zorgzame buurten' (L. De Donder en team) vertellen over hun meerwaarde, halen ze vijf grote, ervaren realisaties aan: de mogelijkheid tot elkaar ontmoeten, de sprong van ontmoeten naar zorgzaamheid, het verbinden, meer levenskwaliteit en welbevinden, en een andere beeldvorming over zorg, anderen en de buurt.

Als je dan gaat kijken naar de initiatieven die in die publicatie beschreven worden, dan zie je dat wat ze doen, niet in één model te vatten is. Dat zien we ook bij de 40 kandidaatstellingen voor deze editie van de Prijs Armoede Uitsluiten. En dat is goed. Elk model kan zinvol zijn, want met een gevarieerd aanbod kan je ook een gevarieerde doelgroep bereiken. Het gaat erom wat voor wie 'werkt'.

Of er ingezet wordt op persoonlijke competentieversterking opdat mensen in armoede hun vaardigheden kunnen aanscherpen om zelf hun netwerk te versterken, op vrijwillige buddy's die als 'persoonlijke vriend' optreden, een lotgenotennetwerk, community building of vrijwilligersnetwerken in organisaties... Elke aanpak kan werken, als de initiatieven maar toegankelijk en bekend zijn, én netwerkversterkend vanuit een structurele visie op armoede. Het één (netwerkversterking) kan niet zonder het andere (structurele armoedebestrijding). De veronderstelling dat mensen uit armoede kunnen geraken door contacten met kansrijke groepen, houdt geen rekening met andere maatschappelijke belemmeringen. De erkenning en bestrijding van armoede als structureel probleem is een belangrijke randvoorwaarde.

Netwerken kan je niet voldoende versterken zonder de oorzaak van de verzwakking, en die is armoede, aan te pakken. Wanneer mensen nauwelijks rondkomen en geconfronteerd worden met een opeenstapeling van problemen, is het versterken van het netwerk niet de eerste prioriteit. Als overleven in armoede al zoveel energie kost, ben je emotioneel niet altijd in staat om er meer bij te nemen. Het 'moeten' versterken van je

persoonlijke netwerk zorgt in dat geval vooral voor extra druk en niet voor sociale steun.

Toch geven mensen in armoede aan dat ze netwerkversterking essentieel vinden en dat er meer initiatieven mogen bestaan, maar dan op vraag van mensen in armoede, vertrekkend vanuit hun tempo en inspelend op hun noden. Er mag nooit sprake zijn van ‘gedwongen’ netwerkversterking (Kostet, Nys, Verhaegen en Van Puyenbroeck, 2018).

En het moet gebeuren in voeling met (de leefwereld van) mensen in armoede. Vrijwilligers en professionals hebben een basiskennis van de armoede-problematiek, stellen zich niet neerbuigend of paternalistisch op en ‘moeien’ zich niet met de keuzes die mensen in armoede maken vanuit eigen referentiekader. Er moeten gelijkwaardige relaties zijn. Hoe dat aanpakken, beschrijven we verderop.

ATD Vierde Wereld is een internationale mensenrechtenorganisatie die opkomt voor een samenleving zonder armoede en uitsluiting. ATD staat voor All Together for Dignity. Ze passen in alle acties twee fundamentele overtuigingen toe: “we denken en handelen met mensen die in armoede leven en we laten niemand achter, we kiezen steeds opnieuw voor de meest uitgesloten”. Ze zijn ervan overtuigd dat een leven in armoede een schending is van de mensenrechten. Hun acties zijn er daarom op gericht om ieders waardigheid en grondrechten te eerbiedigen. In alle acties voelen mensen in armoede dat ze au sérieux genomen worden, dat ze meetellen en dat ze niet alleen zijn. Ze ontmoeten lotgenoten maar ook bondgenoten.

ATD Vierde Wereld Vlaanderen heeft verschillende lokale groepen in Vlaanderen en Brussel.

“We nodigden Siska uit op de bijeenkomsten in Brussel waar we de volksuniversiteit voorbereidden. Siska wou andere mensen de kans geven om de volksuniversiteit te leren kennen. Dat de bijeenkomsten

voor haar belangrijk waren, werd duidelijk aan de manier waarop ze steeds goed voorbereid aanwezig was. Ze had steeds de uitnodigingsbrief mee en de vragen had ze thuis reeds beantwoord. Daarnaast zocht ze in tijdschriften en kranten ook informatie op die over het behandeld thema gingen en deelde deze informatie tijdens de bijeenkomsten. Haar inbreng werd bij ons gerespecteerd en Siska werd aanvaard zoals ze was. Ze vroeg ons om haar te ondersteunen bij het zoeken naar andere mensen in armoede die de lokale groep konden vervoegen. Een tijdje gingen we wekelijks met haar naar diverse ontmoetingsplaatsen waar mensen in armoede samenkwamen. Enkele mensen werden lid van de groep.

Ondertussen zijn haar kinderen volwassen geworden. Haar dochter heeft een zware beperking. Ze deelt vaak met ons en in de groep haar zorgen over haar kinderen. Voor Siska blijft het een strijd om door de hulpverleners als moeder au sérieux genomen te worden, in haar ouderrol erkend te worden. Ze vraagt ons mee naar overlegmomenten over haar dochter: 'Samen zijn we sterker', zegt ze. 'Ik kan het dan ook beter uitleggen, want hulpverlening moet onze levenssituatie beter leren begrijpen.'

Nu zegt Siska van zichzelf dat ze door ATD een grote stap vooruit kon zetten in haar leven: 'Ik heb veel bijgeleerd. Ik zie de zaken nu anders. Als ik nu terugdenk aan het verleden en ik zou de kennis gehad hebben die ik nu heb, had ik het misschien anders kunnen aanpakken. Ik heb het gevoel dat ik veel jaren verloren heb, dat ik niet kon leven, maar moest overleven'."

ATD Vierde Wereld is één van de vijf genomineerden voor de Prijs Armoede Uitsluiten 2021

Steeds vaker worden vrijwilligersnetwerken ingezet in complementaire opdrachten aan beroepsmatige hulp- en dienstverlening. De Vlaamse overheid ondersteunt deze tendens in het kader van de beweging naar een vermaatschappelijking van de hulp- en dienstverlening.

Kanttekening bij vermaatschappelijking

Het begrip ‘vermaatschappelijking’ ontstond in de geestelijke gezondheidszorg. ‘Vermaatschappelijking’ verwees naar een geestelijke gezondheidszorg die zich afspeelt buiten de instellingsmuren, in de maatschappij, waardoor de patiënt onder meer (terug) geïntegreerd wordt in die maatschappij. Het gaat om humanisering van de zorg en aandacht voor de maatschappelijke aspecten van psychische problemen.

De definitie die in Vlaanderen gebruikt wordt, is ondertussen breder geworden. Onder vermaatschappelijking verstaan we “de verschuiving binnen de zorg waarbij ernaar gestreefd wordt om mensen met beperkingen, chronisch zieken, kwetsbare ouderen, jongeren met gedrags- en emotionele problemen, mensen in armoede ... een eigen plek in de samenleving te laten innemen, hen daarbij waar nodig te ondersteunen en de zorg zo veel mogelijk geïntegreerd in de samenleving te laten verlopen.” (SAR WGG, 2012).

Terwijl in de eerste beweging van de vermaatschappelijking de focus lag op de professionele zorg aangeboden ‘in’ de samenleving, verschoof in de tweede beweging de aandacht naar de zorg aangeboden ‘door’ de samenleving. Informele zorgverleners (vrijwilligers, mantelzorgers), netwerken en buurten kwamen in beeld. Zij zorgen er mee voor dat personen met hulp- en/of zorgvragen kunnen blijven participeren aan de samenleving.

Zo omschreef voormalig Vlaams minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin Vandeuren vermaatschappelijking als het mobiliseren van het ‘enorme maatschappelijke kapitaal’, waarbij het beleid mantelzorgers, vrijwilligers, maar ook sociale netwerken, buurtwerking en het verenigingsleven wil activeren en ondersteunen om zich te engageren voor elkaar. De jongste jaren krijgt de ‘buurt’ een prominentere plek in het verhaal. In de recentste beleidsnota van Vlaams minister Beke (2019) en in het regeerakkoord wordt er gekozen om te werken aan zorgzame buurten waar ook buurtverenigingen en sociaal-culturele organisaties hun plek en rol hebben.

Vermaatschappelijking klinkt voortdurend in het hedendaagse sociaal beleid. Nochtans bestaat er weinig echt debat over. Wanneer je gaat kijken naar de invulling die mensen aan vermaatschappelijking geven, blijkt dat er veel

definities aan gegeven worden. Iedereen lijkt het erover eens: het idee kan emancipatorisch werken, maar er zitten ook stevige risico's aan. Het idee is aantrekkelijk, maar tegelijk is het zo diffuus dat elke groep er zijn eigen invulling aan geeft.

Het roept nostalgische herinneringen op naar een vroegere samenleving met vanzelfsprekende solidariteit in een hechte gemeenschap. Tegelijk past het ook in een moderne samenleving waarin autonome individuen hun plek in die samenleving verwerven door uit eigen keuze en vanuit de eigen kracht relaties aan te gaan en te mobiliseren. Het wijst op de verantwoordelijkheid van mensen voor elkaar en voor zichzelf. Maar ook kan het geven dat zorg (terug) informeel door mensen en groepen opgenomen wordt, de overheid van zijn verantwoordelijkheid ontslaan en mogelijkheden bieden om te besparen.

Het idee kan, met andere woorden, heel emancipatorisch ingevuld worden, maar ook leiden tot minder overheidsengagement. In de huidige politieke constellatie kan dat leiden tot een minder solidaire vorm van vermaatschappelijking.



Compagnie Tartaren uit Leuven is één van de vijf genomineerden voor de Prijs Armoede Uitsluiten 2021.

Vermaatschappelijking biedt kansen. Het gedachtegoed dat de samenleving zorg moet dragen voor haar kwetsbare burgers, is waardevol. Maar er zit een enorme blinde vlek in: kapitaal. Kapitaal begrijpen we hier op de eerste plaats als financieel kapitaal, maar ook als sociaal (de omvang en kracht van iemands netwerk) en cultureel kapitaal (o.a. opleidingsniveau). In ons land legden drie docenten en onderzoekers verbonden aan de Universiteit Gent (vakgroep Sociaal Werk en Sociale Pedagogiek) en de Hogeschool Gent (Sociaal Werk van de Faculteit Mens en Welzijn) eind 2018 de vinger op dezelfde wonde. In een opiniestuk op Sociaal.net stelden ze de vraag of het mensbeeld onderliggend aan vermaatschappelijking geen fictie is. Dat mensbeeld gaat uit van keuzevrijheid, zelfregie en zelfbeschikking. Mensen moeten de regie over hun leven in handen hebben. Het ideaalbeeld van de actieve, mondige, gemotiveerde en autonome burger staat voorop. De vraag is echter in welke mate dit mensbeeld op gespannen voet staat met de realiteit waarin iedereen in de loop van zijn leven op bepaalde momenten meer of minder zorg en ondersteuning nodig heeft. De auteurs van het opiniestuk pleiten voor meer koude solidariteit, gebaseerd op principes van levenslange sociale bescherming voor iedereen. De verzorgingsstaat, stellen ze, garandeert ons universeel en levenslang sociale bescherming.

Net als zij blijft Welzijnszorg pleitbezorger van een overheid die de verzorgingsstaat positief benadert en verdedigt. Solidariteit is niet iets dat er vanzelf is. Daarom is het belangrijk dat de overheid steeds laat zien wat de verzorgingsstaat is en doet. Het is het mechanisme bij uitstek dat er voor zorgt dat we als samenleving kunnen functioneren door verantwoordelijkheid voor elkaar op te nemen.

Maar ook vrijwilligers en organisaties spelen een actieve rol in een solidaire maatschappij. Door elkaar te ontmoeten en zo elkaars noden te leren kennen, zijn mensen er voor elkaar. Het engagement van individuen en organisaties is geen vrijgeleide voor de overheid om verantwoordelijkheid af te schuiven. Integendeel, door samen solidair te zijn, geven we een sterk signaal dat de overheid ervoor moet zorgen dat iedereen zijn recht op een menswaardig leven kan waar maken.

Kwartiermaken

‘Kwartiermaken’ is een militaire term: het slaat op de verkenners die vooruit gestuurd worden om een veilig kamp voor te bereiden voor de troepen die in aantocht zijn. In zorg, hulpverlening en buurtopbouwwerk is kwartiermaken vooroplopen om gastvrije plaatsen te creëren in de samenleving voor mensen met een psychische kwetsbaarheid of die sociaal uitgesloten worden; plekken waarin zoveel mogelijk wederkerigheid wordt geïnstalleerd. De Nederlandse onderzoekster en lector Doortje Kal (Hogeschool Utrecht) ontwikkelde de methodiek in 2010.

Kwartiermaken sluit aan bij vermaatschappelijking. Het is ook ontstaan in de geestelijke gezondheidszorg en heeft als doel om in de samenleving een klimaat te creëren waar er kansen ontstaan voor kwetsbare groepen om deel te nemen, rekening houdend met hun eigen wensen en mogelijkheden. Kwartiermakers bereiden de buurt en de samenleving voor tot gastvrije plaatsen voor mensen die sociaal uitgesloten worden. Zij creëren een klimaat en een draagvlak waarin meer mogelijkheden ontstaan voor mensen in de marge om erbij te horen en met acceptatie van wat afwijkt. Tegelijk onderzoeken ze samen met die mensen hoe ze weer in de samenleving kunnen meedraaien.

Kwartiermaken beoogt dus een geheel van initiatieven om deze gastvrije omgeving te ontwikkelen in het sociaal-cultureel werk, het opbouwwerk, inloophuizen, buurtcentra, of burgerprojecten waarin participatie vooropstaat. Enchanté (winnaar Ultima sociaal-cultureel werk 2020) is er zo eentje.

In die gastvrije plaatsen brengen kwartiermakers communicatie op gang tussen mensen met psychiatrische problemen of sociaal uitgesloten mensen en de buurt over ‘vreemd gedrag’, over armoede, over wat leeft in de buurt. Verschillende culturen communiceren met elkaar en mensen in kwetsbare posities kunnen rekenen op begrip, waardering en erbij horen. Kwartiermakers gaan niet de individuen veranderen, genezen of upgraden. Ze werken vooral om de samenleving te veranderen met gerichte initiatieven waarin

die burgers een volwaardige plek krijgen. Kwartiermakers beklemtonen hierbij dus vooral het recht om verschillend te zijn. Kwartiermakers zetten in op het ondersteunen en het vasthouden van verbinding. Kwartiermaken waardeert verschillen positief en draagt dat ook uit. Kwartiermaken draagt de oriëntatie op inclusie uit in woord en daad.

“ Na verschillende bezoeken aan huis komt Ria naar ons huis. Stapje voor stapje in voor haar een zeer onbekende wereld. Ons team is lief voor haar, uitnodigend, ze gaan met haar in een mooie ruimte zitten. Ze vertellen over onze werking, geven haar een folder. Ze mag het zich allemaal bekijken. Ze krijgt tijd. Ze mag zijn. Ze zet een grote stap naar herstel op deze dag! Misschien wel de grootste sinds jaren. Vanaf dat moment komt Ria terug, iedere week. Ze is veilig! Ook bij ons is ze veilig!”

Hedera Helix, Bree

De mogelijkheden voor kwartiermaken zijn heel groot omdat de methode weinig beperkingen heeft. Projecten kunnen met veel of weinig budget, grootschalig of kleinschalig, met professionals of vrijwilligers aan de slag. Kwartiermaken richt zich op een duurzaam resultaat, op een verandering op lange termijn, op verbinding van organisaties en mensen.

Men gaat op zoek naar manieren waarop mensen weer aansluiting kunnen vinden, niet zozeer door deze mensen te veranderen, maar door hun omgeving wat flexibeler en laagdrempeliger te maken. Het gaat dus over het veranderen van de omgeving zowel op kleine als op grotere schaal (bijvoorbeeld door buddywerking of het ontwikkelen van een alternatieve munt waardoor mensen die buiten het gewone arbeidscircuit vallen toch iets kunnen verdienen ...).

Kwartiermaken kan er op verschillende manieren uitzien. Het is afhankelijk van de betrokkenen en de omgeving welke stappen je zet en hoe het proces verloopt. Het vertrekpunt is, met andere woorden, de wensen en behoeften van de mensen om wie het gaat, de kwetsbare doelgroep. Bij kwartiermaken

werk je met inzet van ervaringsdeskundigheid. Personen die zelf meegeemaakt hebben wat het is om in een uitgesloten positie te verkeren, kunnen een waardevolle bijdrage hebben richting personen die nu in die situatie zitten, richting professionals en samenleving.

Herstellen

In je leven kan je kwetsuren en beperkingen oplopen of ontwikkelen die je hinderen in je dagelijkse functioneren. Die kunnen het gevolg zijn van een chronische ziekte, een ongeval, een opname in de psychiatrie, maar ook een leven in armoede. Die kwetsuren en beperkingen gaan niet meer helemaal weg, ze genezen niet. Je wordt niet terug 'als nieuw'. Maar je kan wel herstellen. Met een figuurlijke lap op je figuurlijke broek genaaid.

In de herstelgerichte benadering, met andere woorden, gaat het niet over genezen, gezond worden of in de oorspronkelijke staat herstellen. Herstellen houdt in dat je je eigen leven opnieuw vormgeeft en daarbij de opgedane ervaringen verwerkt en integreert.

Dat herstellen is een zeer persoonlijk proces van veranderingen. Je geeft zo terug zin aan je leven en legt nieuwe doelstellingen vast die het mogelijk maken om de vernietigende effecten van je ervaring te boven te komen.

Eigenlijk kan je de begrippen herstel- en krachtgericht werken niet uit elkaar trekken. Een nieuwe visie op geestelijke gezondheidszorg vertrekt vanuit de kracht van de persoon en is gericht op zijn herstel.

Binnen de zorgsector is de blik vaak gericht op problemen, beperkingen en ziektes. De krachtgerichte benadering verschuift de aandacht en kijkt vooral naar wat mensen (nog) kunnen. Het vertrekpunt is een positief mensbeeld. Mensen zijn in staat om binnen hun mogelijkheden te groeien, te veranderen, talenten te ontwikkelen en zelfvertrouwen op te bouwen. Het doel is om de krachten die in de mens aanwezig zijn aan te spreken. Want zo geef je mensen invloed op zaken die voor hen belangrijk zijn. Daarbij moet er veel aandacht gaan naar de omgeving waarin iemand vertoeft en het opbouwen van een ondersteunend netwerk.

“Weet jij wat er echt in mij omgaat? Wanneer je in ons huis binnenkomt, dan kan je jezelf deze bedenking wel vaker maken! In niet-Covid-tijden zie je een vrolijke bende lustig aan de babbel met een kopje troost. Aan een andere tafel zitten enkele heren, te genieten en te mijmeren. Voor weer anderen is het de max om een spelletje te kunnen spelen. Anderen genieten van het schouwspel, het feit dat ze niet alleen zijn. Even het gevoel te hebben dat je leeft, dat je mag zijn, dat je bestaat. Niet overleven, maar leven. In de puurste zin van het woord. Sinds de start van ons jongerenprogramma De Hut in 2018 vinden steeds meer jongeren de weg naar ons. Het was een veel moeilijker start dan ons volwassenprogramma. Voor jongeren was dit een grotere drempel, al dachten we dat we hem redelijk klein gemaakt hadden. Zo kwam ook Johannes iedere woensdag trouw naar De Hut. Nu covid de wereld beheerst heeft hij het erg moeilijk. Johannes mist nu veel. Hij weet ons mooi te verwoorden wat we voor hem betekenen. Wat hij nu mist. Net als de andere jongeren heeft hij een plekje in het hart van het team. We zien ze graag, elk op hun eigen bijzondere manier. Ze maken dat we nuttige dingen kunnen doen binnen Hedera Helix. We hebben een belangrijke functie, maar vormen een nog belangrijkere schakel. We proberen dit leven lichter, dragelijker te maken door hen in hun kracht te zetten.

Via onze inloophuizen, een voor volwassenen en een voor jongeren, willen we ons enorm inzetten voor mensen die kwetsbaar zijn ten gevolge van armoede, psychisch kwetsbaar zijn, eenzaam zijn, beperkingen hebben ... We trachten hen te laten participeren binnen de maatschappij op een voor hen haalbare en laagdrempelige manier, rekening houdend met hun behoeftes, hun mogelijkheden. We bieden hen een ontmoetingsplek aan, contact met lotgenoten, een zinvolle dagbesteding ...”

Hedera Helix in Bree is één van de vijf genomineerden voor de Prijs Armoede Uitsluiten 2021

Organisaties kunnen die processen mogelijk maken en ondersteunen, door het creëren van een vrijplaats, een gastvrije plek. Daarover hadden we het eerder al. Nabijheid, de inzet van ervaringskennis en lotgenoten, verbinding... Als je op een positieve manier gesteund wordt door je gezin, je omgeving... kan je weer zin of een nieuwe rol in het bestaan vinden.

Deze visie op geestelijke gezondheidszorg vertrekt vanuit de kracht van de persoon en is gericht op herstel veeleer dan genezing. Het is een kijk die onmiddellijk aansluit op wat organisaties en werkers via kwartiermaken realiseren.

Chantal Van Audenhove (KUL) schreef hierover in 2015 *Herstellen kan je zelf. Hoopvol leven met een psychische kwetsbaarheid*. Leuven, LannooCampus.

Bruggen bouwen

Verbinding maken. Mensen met zichzelf, mensen met elkaar, groepen met elkaar. Het komt vaak terug, het heeft ook in dit dossier al vaker geklonken. Het is een voorwaarde om je goed in je vel te voelen.

Voor Welzijnszorg is het ook een heel belangrijk begrip. ‘Samen tegen armoede’, onze baseline, veronderstelt verbinding. Daaruit ontstaat solidariteit, over groepen en gemeenschappen heen. Dat is onze bestaansreden.

Als het gaat over verbinding, over gemeenschap vormen, maken we onderscheid tussen ‘bonding’ en ‘bridging’. ‘Bonding’ betekent letterlijk zich verbinden, lijmen, hechten; figuurlijk betekent het een emotionele band krijgen met elkaar. ‘Bonding’ slaat op sterke bindingen tussen mensen waarbij wederkerigheid, vertrouwen, solidariteit en betrokkenheid centraal staan. ‘Bonding’ is sterk in homogene groepen met weinig of geen onderlinge verschillen zoals lotgenoten, etnisch-culturele identiteiten, vrouwengroepen... ‘Bridging’, overbruggen, heeft te maken met verbinding maken over

verschillen heen. Het verwijst naar (heterogene) netwerken van mensen uit verschillende sociale klassen, met een andere etniciteit, sekse, opleiding...

Beide, 'bonding' én 'bridging' zijn nodig. Bonding geeft veiligheid, bridging geeft groeikansen. Homogene netwerken met sterke bonding bieden veiligheid en vertrouwdeheid, maar kunnen anderzijds ook beperkt of beperkend zijn. Daarover hadden we het al in hoofdstuk 2.

Bonding kan een noodzakelijke voorwaarde zijn om uiteindelijk over te gaan naar bridging. Om bruggen te kunnen slaan naar andere mensen en groepen. Zeker bij kwetsbare mensen is het vaak belangrijk om eerst aan meer veiligheid, hechting en vertrouwen te werken vooraleer er een stap kan worden gezet naar netwerkverbreding naar andere, minder vertrouwde groepen, instellingen, enzovoort.

Maar uiteindelijk blijkt wel dat de mate waarin het bestaande netwerk van mensen in armoede uitgebreid of aangevuld kon worden met 'anderen', doorweegt, veel meer dan de aard of de ernst van de problematiek. De externe denk- en draagkracht om tot duurzame oplossingen te komen of om bestaande negatieve patronen te doorbreken, kan het verschil maken.

Compagnie Tartaren is het sociaal-artistische stadsgezelschap van Leuven. Ze maakt theater- en videoproducties met mensen in een kwetsbare situatie (armoede, psychische problematiek, vluchtelingen ...). Haar producties houden een spiegel voor aan de maatschappij. Verbinding is het sleutelwoord van Cie Tartaren: een professionele maker en niet-professionele makers in een maatschappelijk kwetsbare situatie inspireren elkaar in een artistiek proces. Dat levert producties op vol herkenbaarheid die soms confronteren, soms ontroeren, maar altijd authentiek zijn. De compagnie geeft mensen in een kwetsbare situatie een stem, maakt thema's bespreekbaar bij een groot en divers publiek en slaat zo de brug tussen mensen met een verschillende sociale of maatschappelijke achtergrond.

Saskia: “Ik ben blij dat ik ook verenigingen heb ontdekt, omdat ik dan het gevoel heb: ik ben niet alleen. Cie Tartaren heeft een nadruk op het artistieke. Heel in het begin waren daar mensen die niet konden lezen of schrijven en die dan toch ook teksten van Molière konden brengen. Maar nu werkt men nog anders. Er wordt veel meer uitgegaan van kwetsbaarheid en die kwetsbaarheid is veel ruimer dan enkel die armoedecomponent. Bijvoorbeeld de maaltijden voor of na de repetities: dat is een moment dat ge samen komt. Ge zit dan samen aan tafel. Dat is een heel belangrijk moment, want dat gaat niet alleen over die boterhammen die daar gesmeerd worden of die soep die daar uitgedeeld wordt. Dat gaat echt over verbinding maken. Dat is iets dat over al die kwetsbaarheden heen zit: de eenzaamheid, het missen van netwerk. Dat is net het fijne aan de compagnie: dat ge een netwerk zijt. Daarin vind ik dat Cie Tartaren nog meer doet dan andere verenigingen. Cie Tartaren ligt ook helemaal in het verlengde van verenigingen waar armen het woord nemen. Wij krijgen ook het woord. Op scène. Wij sturen mee welke producties we maken en hoe die producties vorm krijgen. Het komt niet van boven af. Het feit dat wij echt een podium krijgen, dat is meer dan alleen het woord nemen. Daar word je au sérieux genomen. Dat geeft een opwaardering van jezelf. Maar daar hoort ook vallen bij. Het zal niet altijd perfect zijn. Maar dat maakt het menselijk. En het verveelt nooit.”

Cie Tartaren is één van de vijf genomineerden voor de Prijs Armoede Uitsluiten 2021

Presentie

Een presentiebenadering is een manier van kijken waarin je in alle opzichten denkt en werkt vanuit relaties. Je handelt en zet je vaardigheden in zodat die zorgend zijn voor de persoon tegenover je. Dat is in elke situatie en elke keer weer verschillend. Het is dus geen methode met een vast stappenplan.

Soms is presentie gewoon simpel. Je moet kunnen toegeven dat je de kennis niet in pacht hebt, je dienstbaar opstellen en het ritme van de persoon met wie je te maken hebt, volgen. Je moet vooral loslaten, zeggen dat je het ook niet weet en samen bekijken hoe het verder moet. Maar dat is moeilijker dan het lijkt.

Kenmerkend voor presentie is het gericht zijn op het scheppen van rechtvaardige en liefdevolle menselijke verhoudingen met mensen die onaanzienlijk, arm, 'sociaal overbodig', doodziek of 'hopeloos' zijn. Daarmee onderscheidt presentie zich bewust en scherp van wat momenteel gangbaar is in een verzakelijkte, marktgerichte en op productie en beheersing gerichte zorgverlening.

De inzet van de presentiebeoefening is de mens, zijn waardigheid, zijn kostbaarheid en zijn verlangen naar geborgenheid. Deze oriëntatie heeft diepe wortels in het christelijke sociale denken en moraaltheologie. Maar ook daarbuiten, zeker ook in de humanistische traditie, zijn daartoe sterke aanzetten te vinden. Presentie kan gehanteerd worden door professionals, maar zeker ook door vrijwillig(st)ers.

Je streeft naar 'er zijn met' en zo ook 'er zijn voor' de ander die aangewezen is op hulp en steun. Dat doe je in de eerste plaats door aan te sluiten bij en je af te stemmen op de leefwereld en levensloop van de ander. Presentie biedt hulp, steun en zorg in de vorm van een werkzame, effectieve bekommernis die het verhaal en leven van de ander helpt te verstaan en verder te brengen.

Vereniging waar Armen het Woord Nemen en Welzijnsschakel Den Draai uit Heist-op-den-Berg heeft één groot hoofddoel: armoedebestrijding. Dit brengen ze in de praktijk via twee sporen. Enerzijds zetten ze in op armoedebestrijding op beleidsniveau. Als partners willen we rechten garanderen en drempels verlagen bij beleid en organisaties. Anderzijds gaat armoedebestrijding over de binnenkant van armoede.

“Onze organisatie is voor Ria de enige plek waar zij gewoon even zichzelf mag zijn. Wij hebben geen voorgekauwd pakketje aan ‘hulp’ klaarliggen. Wij luisteren naar het verhaal van Ria. Altijd. Vanuit wat zij nodig heeft, bieden we ondersteuning aan. Van samen een kop koffie drinken, tot samen op zoek gaan naar concrete oplossingen voor eender welk probleem. Dat kan allemaal binnen Den Draai, corona of geen corona. Wij blijven zoeken naar manieren om onze mensen fysiek bij te kunnen. We schakelen dus niet over naar digitale mailtjes of enkel telefoongesprekken. We zoeken onze mensen op en brengen onze mensen samen binnen de mogelijkheden van onze maatregelen. Want verbinden, dat is wat echt werkt. Vaak is de steun die mensen nodig hebben een aanwezigheid vanuit een echte verbinding met elkaar. Dat is ook wat we proberen te bieden binnen organisatie. Dit doen onze bezoekers bij elkaar. Zo zien we in coronatijden bubbels ontstaan binnen onze eigen organisatie wanneer mensen geen enkel netwerk hebben. Onze vrijwilligers delen allen dezelfde luisterbereidheid en onze medewerkers doen er alles aan om dit klimaat te faciliteren.

We gaan er niet van uit dat we reeds op voorhand weten wat er in onze mensen hun hoofd omgaat. We luisteren met een openheid, vanuit een ‘niet-weten’ naar de ervaringen, de noden en de behoefte van mensen. Alleen zo kan er écht geweten zijn wat er écht in hun hoofd omgaat. De kracht van onze organisatie is geen specifieke vorm van hulpverlening of geen uitgewerkt pakket met ondersteuningsmogelijkheden. De kracht van onze organisatie is de flexibiliteit waarmee we aan de slag gaan met datgene waar de mensen in armoede nood aan hebben. De kracht van onze organisatie is de openheid en de wil om te weten wat er écht in hun hoofd omgaat.”

Den Draai is één van de vijf genomineerden voor de Prijs Armoede Uitsluiten 2021



ATD Vierde Wereld Vlaanderen vzw is één van de vijf genomineerden voor de Prijs Armoede Uitsluiten 2021.

Via presentie geef je de persoon tegenover je de erkenning en steun dat hij/zij/x, hoe anders ook, voluit meetelt, gerespecteerd wordt en een plek in de samenleving verdient. Door presentie kan de ander tevoorschijn komen. Niemand wordt afgeschreven. Vaak wordt presentie gekenmerkt door een voorzichtige en aandachtige traagheid van werken die ruimte geeft aan wat zich niet laat maken of afdwingen, waarbij presentie durft te verdragen wat niet kan en blijft bij wat niet goed komt.

De presentiebeoefenaar is geen onzichtbare luisteraar. Hij/zij/x biedt, behalve de eigen (professionele) expertise en competenties, ook zichzelf aan. Dat gebeurt transparant en methodisch. Je werkt vanuit de relatie. Je zoekt de ander op en brengt samen tijd door. Je deelt wederzijds dingen met elkaar en bouwt vertrouwen op. Vanuit wat er voor de ander op het spel staat, leer je wie je voor hem of haar kunt zijn en wat passende hulp is. Daarbij kijk je zo open en onbevangen mogelijk naar de ander. Je bent behoedzaam zodat je niet vanuit je vak, opleiding, aannames of interpretaties denkt te weten hoe het zit. Je verwondert je over de ander: wie is deze mens?

Je sluit aan bij en stemt af op wat de ander aandraagt en wat hem of haar bezig lijkt te houden. Je past je tempo aan dat van de ander aan. Je bent niet bezig met zo snel mogelijk 'de' vraag boven water halen. Je neemt je tijd, ongehaast. Pas als zich iets aandient wat gedaan kan worden, doe je dat. Als een gewoonte van jou niet voor je hulpvrager werkt, dan moet je iets anders doen. Jezelf de vraag stellen wat er anders zou kunnen waardoor de persoon zich beter geholpen, gehoord of gezien voelt. Je gaat soms ook buiten de grenzen van je eigen vakgebied, als dat nodig is. Je zorgt dat er ruimte en aandacht is voor wat er speelt en dat iemand er eventueel hulp bij krijgt.

Je verlaat de ander niet, ook als er niets op te lossen valt. Juist kwetsbare mensen zijn het meest gebaat bij mensen die bij hen blijven en trouw zijn. Op termijn word je ervaren als iemand die het goede wil voor de gast, mee nadenkt over wat kan en wat niet, iemand die blijft, ook als het misgaat.

Andries Baart houdt zich intensief bezig met presentie.

Presentie is een praktijk waarin de zorggever zich aandachtig en toegewijd op de ander betreft. Zo leert hij/zij/x zien wat er bij die ander op het spel staat – van verlangens tot angst – en gaat daarbij begrijpen wat er in de situatie gedaan zou kunnen worden en wie hij/zij/x dan voor de ander kan zijn. Wat gedaan kan worden, wordt dan ook gedaan. Het is een manier van doen, die alleen maar te verwezenlijken is met gevoel voor subtiliteit, vakmanschap, praktische wijsheid en liefdevolle trouw. (Elly Beurskens, Marije van der Linde & Andries Baart, Praktijkboek Presentie, Coutinho, Bussum, 2019, p. 21)

We zeiden het al: de gezondheid van een samenleving wordt bepaald door hoe leden van die samenleving behandeld worden en met elkaar omgaan. Een samenleving is ‘gezond’ wanneer er sprake is van gelijke kansen voor iedereen en gelijke toegang tot goederen en diensten die noodzakelijk zijn voor het optimaal functioneren als burger.

“ Armoede is nadenken over hoe de rekeningen betalen, over hoe werken om aan geld te komen, waardoor je te moe wordt om je te concentreren. Aan het eind van de dag zal je moeten proberen je weg te vinden om weer op het goede spoor te komen. Dit resulteert in constante stress.”

Joyce, Stapje in de Wereld, Kessel-lo

We weten dat het bevorderen van de sociale netwerken van mensen in armoede de stress verlaagt en een positief effect heeft op hun emotioneel welzijn, hun fitheid en dus op hun hele gezondheid. Maar je kan die netwerken niet blijven versterken zonder de oorzaak van de verzwakking, en dat is armoede, aan te pakken. Wanneer mensen er niet in slagen om rond te komen en met een opeenstapeling van problemen te maken hebben, is er geen ruimte om te denken aan het versterken van je netwerk. Dat is gewoon niet je eerste prioriteit. Als overleven in armoede al zoveel energie kost, ben je emotioneel niet altijd in staat om er meer bij te nemen. Het ‘moeten’ versterken van je persoonlijke netwerk zorgt in dat geval vooral voor extra druk en niet voor sociale steun.

Aandacht hebben voor de mentale gezondheid van mensen met armoede-ervaring doe je, met andere woorden, niet alleen door de geestelijke gezondheidszorg toegankelijk te maken of in te zetten op kansrijke netwerken. Je doet dat vooral door de ziekmakende factoren weg te halen. Armoede dus. En daarmee alle stress die een leven in armoede met zich meebrengt.

“ Ik leef in armoede, maar ben zelf niet iemand in generatie-
armoede. Ik heb wel generatie-armen op de wereld gebracht:
mijn kinderen leven in armoede. Mijn dochter leeft momenteel
al meer dan een jaar zonder inkomen. Ze heeft nog altijd haar
uitkering niet gekregen. Ze wacht er al een jaar op. Nu hoor ik
dat je interest kan vragen op die achterstand, maar als je er niet
achter vraagt, krijg je niks. Daarvoor moet je die stap maken
om die schaamte voorbij te gaan. Dat is niet gemakkelijk.
Intussen eis ik gewoon waar ik recht op heb en kan ik juist
vreselijk te keer gaan als ik dat niet krijg.”

Saskia, Compagnie Tartaren, Leuven

Je organisatie mee in het bad

Als je wilt inzetten op een klimaat dat de kwetsuren van leven in armoede herstelt en het mentale welbevinden van mensen met armoede-ervaring bevordert, dan kom je er als organisatie niet met een project of methodiek.

Uit de beschrijvingen van kwartiermaken en presentie blijkt dit ook. Dit zijn manieren van werken die je hele organisatie raken.

Daarenboven, als we de maatschappij willen veranderen, moeten we eerst en vooral werken aan onze eigen organisaties. Zijn zij geen afspiegeling van de samenleving?

Pigment vzw verwoordt het zo:

“In het kader van dit onderzoeksproject brachten we begin 2014 een groep regelmatige bezoekers uit ons onthaal samen. De bedoeling was om het met deze groep mensen met een zekere mentale kwetsbaarheid te hebben over hoe zij zelf betekenis geven aan mentaal welzijn en mentaal lijden. We stelden hen de vraag: ‘wat doet dat met jullie gemoedstoestand, het leven zonder papieren?’ Wat naar boven kwam, hadden we niet verwacht.

Ze begonnen niet de overheid of degenen die hen uitbuiten of discrimineerden te bekritisieren, maar ze wezen massaal naar onze werking. Eén van de laatste plekken waar ze nog welkom waren, bleek de oorsprong van alle kwaad. We kregen zaken te horen als 'jullie doen niets. Jullie schenken enkel koffie en maken ons lam. Jullie komen enkel naar hier voor een salaris en om jullie geweten te sussen ...' We waren de laatste handlangers van een systeem dat hen genadeloos uitspuwt. Het uitrazen heeft enkele weken geduurd en dan kwam onverwachts de vraag: 'Kunnen jullie misschien proberen om ons echt te helpen?'

Deze ervaring was het begin van een gezamenlijk traject dat onze organisatie wezenlijk heeft veranderd. We beseften dat het zinloos was te werken rond het thema geestelijke gezondheidszorg zonder onze eigen vereniging eerst kritisch te bekijken. Het werd ons duidelijk dat mentaal welzijn nooit een duidelijk afgebakend project kan zijn, maar enkel effectief kan werken als rode draad doorheen de gehele werking en reguliere activiteiten. We kwamen erachter dat we misschien wel helemaal niet zo toegankelijk waren als we aanvankelijk dachten. We stelden ons de vraag of we op deze manier zelfs niet bijdroegen aan het in stand houden van bepaalde uitsluitingsmechanismen en het ongewild reproduceren van machtsmechanismen die potentieel ziekmakend zijn.

Van hieruit startten we met de ontwikkeling en implementatie van een brede visie op geestelijke gezondheid binnen onze eigen organisatie." Uit: Mensen zonder wettig verblijf en mentaal welzijn. Een participatief onderzoeksproject van Pigment vzw (2014-2017)

Laureaat van de 22e Prijs Armoede Uitsluiten

De Vrolijke Kring uit Ronse werkt als Welzijnsschakel en vereniging waar armen het woord nemen op een participatieve manier aan armoedebestrijding.

“De vrolijke kring is één van de weinige plaatsen waar ik al mijn zorgen even opzij kan zetten. Ik ben er altijd welkom. Ik voel mij er begrepen, mijn zorgen worden gehoord. Door vrijwilligerswerk voel ik mij ook nuttig. Ik wil iets kunnen betekenen voor anderen. Ik wil meer zijn dan een blok aan het been van de samenleving en die kans geven ze mij.”

In niet-corona-tijden bestaat de basiswerking uit laagdrempelige activiteiten waar iedereen (mensen met en zonder armoede-ervaring) kan aan deelnemen: koffiemomenten (permanenties), het koor ‘De Vrolijke Noten’, het creatieve atelier ‘t Paletje, maar ook computerles, kookworkshops en naald en draad.

Via deze activiteiten biedt De Vrolijke Kring mensen de ruimte om op een creatieve manier uiting te geven aan hun gevoelens en verlangens. Die momenten zorgen voor ontspanning en geven mensen de kans anderen te leren kennen en hun netwerk te verruimen. Daarenboven krijgen mensen doorheen deze activiteiten de kans om hun talenten te ontdekken en verder te ontplooien. Zo worden mensen sterker. Daarin geloven ze heel sterk, de waarde en mogelijkheden van elke mens en daarom bieden ze een kader waarin deze mogelijkheden kunnen groeien.

Tegelijkertijd verzamelt de Vrolijke Kring op een informele manier signalen over de problemen die mensen in armoede ervaren. Naast de basiswerking is er immers ook het beleidswerk. Dat is hun belangrijkste doelstelling. Vanuit de signalen en noden die ze opvangen, werken ze aan beleidsthema’s als onderwijs, gezondheid en cultuur. De laatste jaren zetten ze sterk in op de thema’s ‘lokaal proactief handelen/maatschappelijke dienstverlening’ en ‘wonen’.

Die themawerking ontstond vanuit de vele vragen naar info over de bestaande diensten. Mensen weten immers vaak niet welke diensten er

allemaal bestaan en waar ze terecht kunnen met hun vragen. Of ze zien door de bomen het bos niet meer. Daarnaast leeft vaak schaamte of angst, waardoor de stap naar hulpverlening niet wordt gezet.

Daaruit ontstond het tweeledige project 'De Kompanie'. In dit project zetten vrijwilligers met en zonder armoede-ervaring zich in als Wegwijzers en/of klussers.

Vanuit de vragen naar info over de lokale hulpverlening ontstond het boekje 'Wijs op Weg'. Maar er ontbrak nog iets voor de meest kwetsbaren. Naast de info die ze nu konden vinden in het boekje, kwam de vraag naar 'buddy's' die konden helpen om de stap naar de diensten, die in dit boekje waren opgenomen, effectief te zetten. Want angst, schaamte, weerstand of onzekerheid belemmeren vaak die eerste stappen. Zo startten we op vraag van bezoekers en vrijwilligers het project 'Wegwijzers' samen met Samenlevingsopbouw en het OCMW. Een Wegwijzer engageert zich om te luisteren naar de verhalen van mensen in een kwetsbare situatie, hen toe te leiden naar de geschikte dienstverlening en hen als vertrouwenspersoon te ondersteunen bij het in orde brengen van hun persoonlijke administratie, zodat ze hun rechten kunnen laten gelden. Wat ze zo zien en horen, vertalen de Wegwijzers in signalen over de drempels die mensen ondervinden."

Ronse bevindt zich in een regio met veel armoede. Het is mooi dat er zo'n straffe vereniging actief is in een stad die niet gerekend wordt tot de centrumsteden – laat staan grootsteden – maar wel met een gelijksoortige problematiek te maken heeft.

De Vrolijke Kring is een zeer eerlijk, authentiek initiatief. Het bouwt zijn werking bottom-up uit, werkt heel participatief en heeft aandacht voor een structurele werking rond armoede én voor de betekenis van armoede voor zij die het aan den lijve ondervinden. De 'binnenkant' van armoede zit verweven in de hele werking. Zoals een deelnemer het zelf verwoordt: "De menselijkheid zit niet verstopt in een thema of bepaald project, het zit in alles wat ze doen."

BIBLIOGRAFIE

Bellemans L. *Mensen zonder wettig verblijf en mentaal welzijn. Een participatief onderzoeksproject van Pigment vzw (2014–2017)*. Brussel, mei 2017

Bercht A. *Armoede en psychische problemen versterken elkaar*.
In: Eos Psyche&Brein, 17 december 2020

Beurskens E., van der Linde M., Baart A., *Praktijkboek Presentie*. Bussum, Coutinho, 2019

Bray R., De Laat M., Godinot X., Ugarte A., Walker R., *The Hidden Dimensions of Poverty*, International Movement ATD Fourth World, Pierrelaye – Oxford University, 2019

Daenekindt L., *Het simuleren van een armoedesituatie. Bachelorproef Sociaal Werk*. Howest 2016–2017

De Donder L., Hoens S., Stegen H., Kint O., Smetcoren A-S., *Lokaal samenwerken in zorgzame buurten*. Brussel, Fonds Dr. Daniël De Coninck, KBS-publicatie 37764, 2021

Derison T., Boonen H. *Herstelgericht kijken naar psychische problemen. Vernieuwingen in de geestelijke gezondheidszorg*. Sociaal.net, 30 juni 2017

De Roover W. *Geestelijke gezondheidsbevordering: de kracht van een positieve insteek*. In: Tijdschrift Klinische Psychologie 44/3 (juli–september 2014)

De Smet A., Hermans K., Verlinde E., Willems S., De Maeseneer J. & Van Audenhove C., (Onderzoeksgroep KANS). *Depressieve klachten en suïcidaliteit in de (I)CAW en OCMW: onderzoek naar de ernst en de relatie tot armoede*. Brussel, SWVG Feiten & cijfers, 2010–1

Dierinck P., *Handboek kwartiermaken. De vermaatschappelijking van de geestelijke gezondheidszorg*. Antwerpen, Witsand uitgevers, 2020

Dispa M-F. *Uitsluiting en geestelijke gezondheid: de kip en het ei*. Brussel, KBS Publicatie 3355, 2015

Fonds Julie Renson / Koningin Fabiolafonds. *Zeven vuistregels voor een meer correcte en genuanceerde verslaggeving over geestelijke gezondheid*. Brussel, KBS Publicatie 3614, 2019

Gisle L., Drieskens S., Demarest S., Van der Heyden J. *Geestelijke gezondheid: gezondheidsenquête 2018*. Brussel, Sciensano; Rapportnummer: D/2020/14.440/4.

Jamoulle P., Nicolas E., Van Huffel L., Van Rossem R. *De geestelijke gezondheid van kwetsbare groepen. Vernieuwende praktijken*. In Pannecoucke I., Lahaye W., (eds.) *Armoede in België*. Jaarboek 2016 (pp. 71–93). Gent, Lannoo, 2016

Kal D. *Kwartiermaken. Werken aan ruimte voor mensen met een psychiatrische achtergrond*. Amsterdam, De Regenboog Groep, 2010

Kampert C. *Effecten van armoede en stress op het handelingsperspectief. Een Adviesrapport voor de Voedselbank Groningen*. Rijksuniversiteit Groningen, 2019 (masterproef)

Kerkhofs R., Van Regenmortel T. *Versterkend werken door nieuwe vormen van liaisons. Methodiekontwikkeling voor de bevordering van de toegankelijkheid van de geestelijke gezondheidszorg voor personen die in armoede leven*. Leuven, HIVA, 2005

Kostet I., Nys K., Verhaegen I., Van Puyenbroeck J. *Persoonlijke netwerkversterking bij mensen in armoede. Een overzicht van werkmodellen en een sterkte-zwakte-analyse door ervarings- en praktijkdeskundigen*. Brussel, Odisee Campus Brussel, januari 2018

Lenaerts N., Briels G. (Netwerk tegen Armoede). *Oog voor elkaar, ook met elkaar. Over armoede en geestelijke gezondheid*. Brussel, 2014

Metraux J-L. *Trauma en Rouw bij migratie*. Gent, CAW-CGG Cultuursensitieve Zorg, 16 oktober 2013

Meys E., Hermans K., Van Audenhove C. *Geestelijke gezondheidszorg en uitsluiting. Rapport KBS-project*. Leuven, Lucas/KBS, 2014

Netwerk Tegen Armoede, *Signalenbundel n.a.v. coronacrisis*, Brussel, 2020

Nuyts K., *Krachtgerichte ondersteuning van sociale netwerken. Kadertekst*. Antwerpen, Steunpunt Algemeen Welzijnswerk, 2017

Romagnoli A., Foubert J., Van Rossem R. en Bernard J. *De relatie tussen armoede en gezondheid: een exploratie over de gewesten in België*. In: Federaal Jaarboek Armoede. Brussel, 2014

SAM vzw / LISS (CAW Limburg vzw). *Straathoekwerk: het boek*. Brussel, 2021

van Dijk W. *Grip op mentaal budget: oratio uitgesproken bij de aanvaarding van het ambt van bijzonder hoogleraar op het gebied van Psychologische Determinanten van Economisch Keuzegedrag aan de Universiteit Leiden*. Leiden, Nibud, 1 april 2016

Vlaams Instituut Gezond Leven. *Geluksdriehoek*. Brussel, 2020

Welzijnsschakels, *Signalenbundel 2020 en 2021*, Brussel, 2020 en 2021

En uiteraard de verhalen van de genomineerden en kandidaten voor de Welzijnzorg Prijs Armoede Uitsluiten 2021.

