

Over leven in armoede

Veel mensen in Nederland leven in armoede. Het onderwerp staat hoog op de agenda bij politici en beleidsmakers. Maar mensen die in armoede leven, vinden dat er vooral óver en niet mét hen wordt gepraat. Hier vertellen zij hoe het is om te leven met weinig geld, waar ze tegenaan lopen, wat ze eten en welke maatregelen wel en niet helpen.

INTERVIEWS LIESBETH OERLEMANS INLEIDING JOLANDE VALKENBURG BEELD DANNES WEGMAN FOTO'S MICHEL CAMPFENS

Voor mensen met gebrek aan geld is gezond leven moeilijk. Zij hebben veel stress en zorgen, en schaamte en wantrouwen vormen een drempel om hulp te zoeken. Zorgverleners hebben moeite om deze groep te bereiken. Daarom is het bijzonder dat Liesbeth Oerlemans vijf mensen bereid vond om te vertellen over leven met weinig geld. Openhartig en behulpzaam vertellen ze over hun situatie, wat ze eten, waar ze tegenaan lopen en wat ze vinden van overheidsbeleid dat hen moet helpen.

Interviewer Liesbeth Oerlemans is epidemioloog met voeding als specialisatie en deed onder andere HEAO Communicatie. Ze werkt aan projecten in opdracht van bedrijven en organisaties. Omdat Liesbeth een tijd geen werk en inkomen had, weet ze uit ervaring hoeveel stress geldzorgen geven. Ze volgde de training 'ervaringsdeskundige armoede en uitsluiting' om bij het maken van beleid te kunnen toelichten welke invloed armoede heeft op je leven. Liesbeth wil mensen in kwetsbare situaties helpen om hun leven fijner te maken. En ze wil beleidsmedewerkers leren kijken vanuit het perspectief van mensen met weinig geld. Voor de gemeente Haarlem

ontwikkelde en gaf ze de training 'Gezond eten met een laag budget' om mensen met een krappe beurs te leren hoe je gezond en betaalbaar kunt eten.

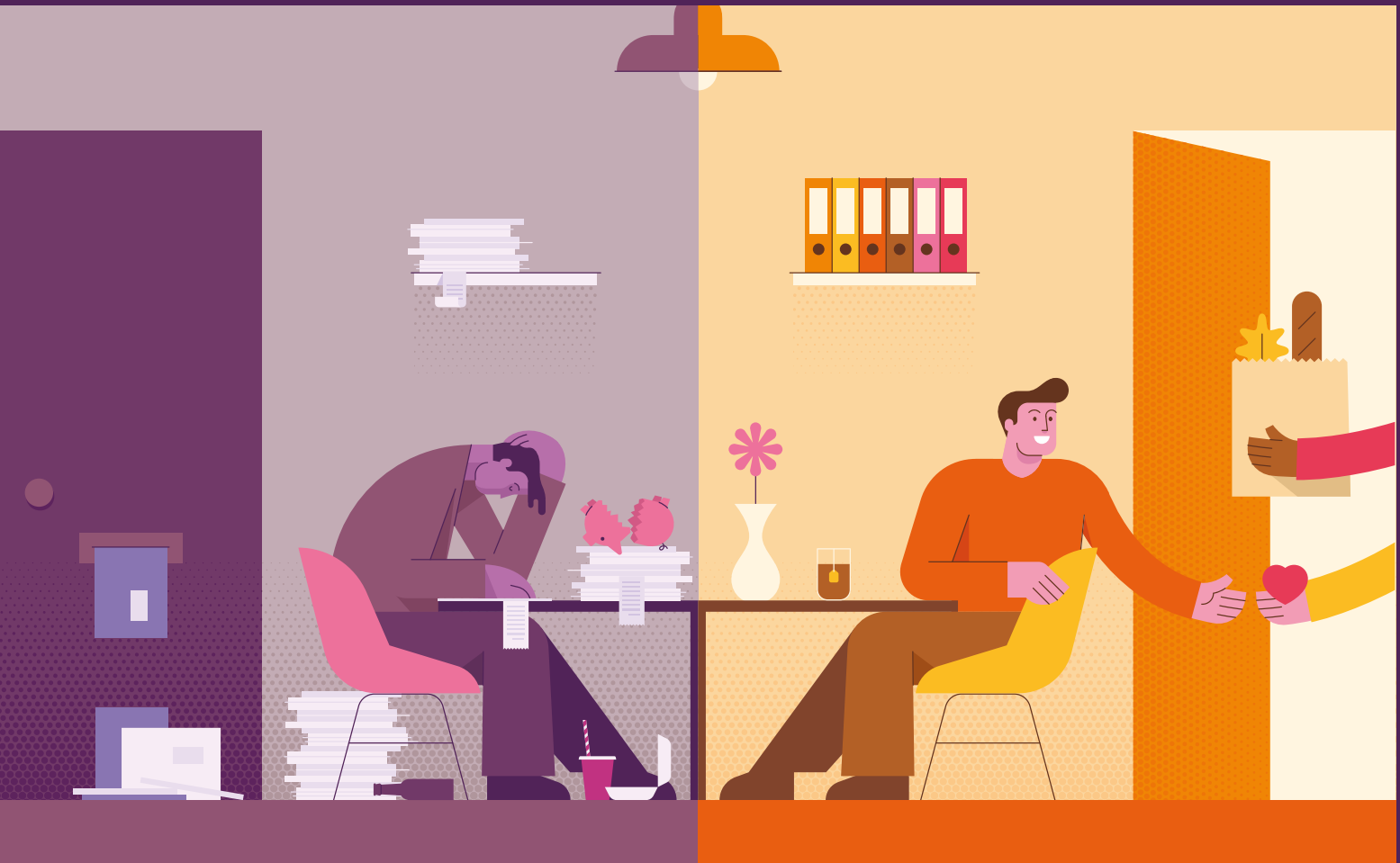
Op de vraag hoe je als beleidsmedewerker of zorgverlener mensen in armoede kunt helpen, antwoordt Oerlemans: "Wie te weinig geld heeft, raakt de regie kwijt over zijn leven en voelt zich buitengesloten. Hobby's en leuke dingen: het kost geld. Zonder geld kun je nergens aan meedoen. Armoede zorgt dus voor uitsluiting en dat leidt tot eenzaamheid. Als eenzaamheid wordt veroorzaakt door geldgebrek, heeft

het geen zin om als wijkteam alleen over eenzaamheid te praten. Een probleem los je immers op door de oorzaak aan te pakken. Vraag wat iemand nodig heeft en ga daarmee aan de slag. Dat klinkt eenvoudiger dan het is, omdat wijkteams niet de bevoegdheid hebben om maatwerk te leveren. Dat ligt trouwens niet aan de medewerkers, maar aan de regels van de organisaties."

Prof. Gera Nagelhout (zie pagina 10) herkent veel zaken in de interviews: "Mensen willen wel gezond eten, maar als je geldstress hebt, ben je meer bezig met overleven dan

Voedselnoed in Nederland

In Nederland leven er naar schatting 830.000 mensen onder de armoedegrens. Zij hebben moeite om genoeg en voedzaam eten te kopen voor zichzelf en hun gezin. Elke week krijgen zo'n 40.000 gezinnen – ongeveer 120.000 mensen – een voedselpakket van de Voedselbank. Veel mensen krijgen geen hulp omdat ze er niet voor in aanmerking komen of de taal niet spreken. Volgens het Rode Kruis verkeren 400.000 mensen in 'onzichtbare voedselnoed'.



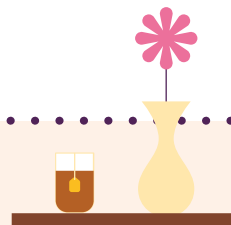
met gezond eten. Dan eet je namelijk producten die goedkoop zijn, of die in het voedselpakket zitten. Sommige volwassenen slaan maaltijden over, zodat er meer overblijft voor hun kinderen, of kopen alleen fruit voor de kinderen en

niet voor zichzelf. Dat volkorenbrood gezonder is, weten veel mensen, maar ze moeten het vaak doen met brood uit het voedselpakket. Ik herken ook het verhaal dat mensen een dieet moeten volgen van een diëtist of huisarts, zoals een kool-

hydraatarm dieet, maar dit door gebrek aan geld niet kunnen. Als je in armoede leeft en een voedselpakket krijgt, ga je geen producten weggooien omdat ze niet koolhydraatarm zijn.”



‘Een handje noten? Lekker, maar heel duur’



Marion (58) woont alleen in Utrecht. Haar kinderen zijn uit huis en wonen in de buurt. Marion is opgeleid als socioloog, maar wilde voor haar kinderen zorgen toen ze klein waren. Daarna was het lastig om werk te vinden. Uiteindelijk vond ze werk bij een buurthuis. Sinds die baan is wegbezuinigd, zit Marion in de bijstand.

“Ik ben ook een slachtoffer van de toeslagen-affaire, niet van de kindertoeslag maar de huurtoeslag. De schuldenproblematiek is vooral door de overheid veroorzaakt. Door de omgekeerde bewijslast is het zo goed als onmogelijk om onterechte beslissingen terug te draaien. Uiteindelijk heb ik gelijk gekregen, maar het heeft me heel veel energie gekost en ik ben er af en toe depressief door.”

“Ik heb nooit genoeg geld en moet overal op besparen. Op kleding, de kapper maar ook de bus. Maar je moet eten, dus ik zorg

dat ik daar voldoende geld voor onderhoud. Ik hou van koken en ik ben ook handig geworden in lekker koken met weinig geld. Ik ga naar een goedkope supermarkt en kies altijd groente die in de reclame is en vlees dat is afgeprijsd. Niet dat ik veel vlees eet. Maar als je een half onsje spek kruimelig bakt, geeft dat je pastasaus net wat meer smaak.”

“Toen de nieuwe Schijf van Vijf werd gepubliceerd een paar jaar geleden, heb ik ernaar gekeken. Ik las dat je elke dag een handje noten moet eten. Lijkt me lekker,

maar dat is heel duur. Het Voedingscentrum mag van mij wat meer teruggaan naar de basis en naar seizoenproducten. Dat is financieel voor iedereen haalbaar. Ik heb wel wat tips voor ze, hoe je al die hippe zooi goedkoop kan vervangen.”

“Als een btw-verlaging op groente 10 euro per maand op gaat leveren, zorgt dat bij mij niet voor betere voedingskeuzes. Wij arme mensen lopen vooral vast op de vaste lasten. En dat gaat om veel meer geld.”

'Ik heb geen geld om ook op gezondheid te letten'

Elise (53) woont met haar twee honden en twee katten in Beverwijk. Ze heeft altijd gewerkt tot 2016. Door twee ongelukken kort achter elkaar werkt de fijne motoriek in haar handen niet meer. Elise kan sindsdien niet meer schrijven en heeft voor veel zaken hulp van anderen nodig.

“Door de beperking aan mijn handen kost alles wat ik doe veel tijd en energie. Voor 11 uur kan ik niet afspreken. Als ik uiteindelijk klaar ben met douchen, aankleden en de honden uitlaten, ontbijt ik vaak niet meer. Dat bespaart me energie. En het is dan toch al bijna lunchtijd. Soms lunch ik ook niet, zodat ik 's avonds een keer iets luxer kan eten.”

“Ik probeer elke dag te koken, soms voor twee dagen tegelijk. Handig voor als ik een dag te moe ben om te koken. Snijden lukt me met mijn handen niet meer. Daarom moet ik bijvoorbeeld voorgesneden groente en kaas kopen. Dat is veel duurder. Vroeger kocht ik een speklapje, maar nu moet ik van die dure voorgesneden blokjes spek kopen.”

“De afgelopen maanden is alles veel duurder geworden. Vroeger kon ik soms nog een sukadelapje kopen. Dat lukt niet meer. Ik eet ook minder vaak groente. Bami alleen met vlees of een pizza is immers goedkoper. Ik probeer binnen mijn praktische mogelijkheden wel lekker te eten, maar ik heb geen geld om ook op gezondheid te letten. De commercial van de Eetwissel van het Voedingscentrum ken ik wel. Geen idee hoe je dat moet doen als je geen geld hebt.”

“Alles wordt duurder, maar m'n uitkering blijft hetzelfde. En door de beperking aan mijn handen gaan veel dingen moeizaam, zoals financiële aanvragen indienen bij de gemeente. Daardoor loop ik geld mis dat ik hard nodig heb. Het ergste is het gedoe met de gemeente. Ze luisteren niet naar m'n argumenten en ik voel me hierdoor niet serieus genomen. Dat vind ik vreselijk.”





'Vers is te duur voor ons'

Paula (53) woont met haar man en zoon (15) in Zwolle. Tien jaar geleden kreeg ze drie keer achter elkaar een herseninfarct. Sindsdien kan ze niet meer werken en ontvangt ze een WIA-uitkering.



"Ik had een goede baan achter de lopende band. Maar door m'n herseninfarct heb ik een slechte coördinatie in m'n arm en ging dat niet meer. Om mijn balans te verbeteren, sport ik nu vier dagen per week.

Op vrijdag ga ik gezellig koffiedrinken in het buurtcafé en keer per maand eet ik er met m'n man. Dat is goedkoop. Soms spreken we af dat we allemaal iets meenemen en eten we daar samen."

"Vroeger deed ik de geldzaken, maar dat lukt niet meer. Mijn man vindt het ook lastig. Zo ontstonden er schulden. Gelukkig hebben we die niet meer en helpt een

bewindvoerder ons. Per week hebben we 140 euro voor alles wat we nodig hebben. Dat is te veel om eten van de Voedselbank te krijgen."

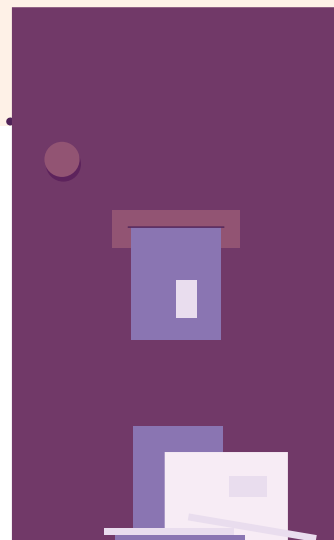
"Als ontbijt en lunch eet ik bruinbrood met boterhamworst of ham. Altijd met een augurk, want dat vind ik lekker. Mijn man let op aanbiedingen en kookt meestal. Bij de warme maaltijd eten we meestal groente uit een pot of diepvriesgroente. Vers is te duur voor ons. Verder eten we appels en bananen. We hebben weinig snoep in huis, maar wel een trommel met speculaasjes. Die is na een week op."

"Ik ben minstens dertig kilo te zwaar, maar ik wil niet meer naar een diëtist. Dat was zo'n heel magere vrouw, die alles beter wist en van wie niets mocht. Mijn man gaat wel naar een diëtist. Daar heb ik ook wat aan. Nu eten we bijvoorbeeld niet meer elke dag chips, maar alleen op woensdag."

Op verzoek van de geïnterviewde is de naam Paula gefingeerd.

'Volgens mijn voedingscoach is koolhydraatarm eten beter voor mij, maar dat kan ik niet betalen'

Daniëlle (38) woont alleen met haar zoontje van vijf jaar oud. Door een fysieke beperking heeft ze een Wajong-uitkering. Voor haar kind ontvangt ze alimentatie.



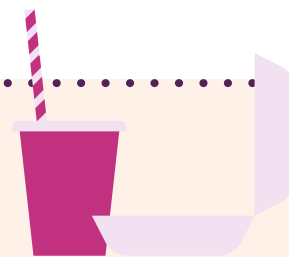
"Sinds alles steeds duurder wordt, heb ik een overzicht gemaakt van m'n inkomsten en uitgaven. Dat is wel handig. Een klein aantal maanden redde ik het niet en kreeg ik een paar weken lang een voedselpakket met groente, fruit, aardappelen, vlees, soms sap. Wel gezond, maar volgens mijn voedingscoach is koolhydraatarm eten beter voor mij. Maar dat kan ik niet betalen. En ik was zo blij met die pakketten, dat ik daar niet moeilijk over wil doen. Ik kies zoveel mogelijk voor gezond eten, maar je moet roeien met de riemen die je hebt.

En ja, ongezonder eten is vaak goedkoper. Ik hou van koken en ik vind het belangrijk dat mijn zoontje en ik het lekker vinden. Ik let niet alleen op mijn budget. Vroeger maakte ik altijd een weekmenu, maar nu kijk ik welke groente in de aanbieding is. Als de wortelen, bloemkool, boerenkool, sperziebonen of broccoli 10 cent goedkoper is, neem ik die. Af en toe koop ik iets lekkers. Maar sfeer kun je ook maken met een creatief gedekte tafel. M'n zoontje vindt dat ook leuk."

"Ik hou vooral van basic eten, gewoon

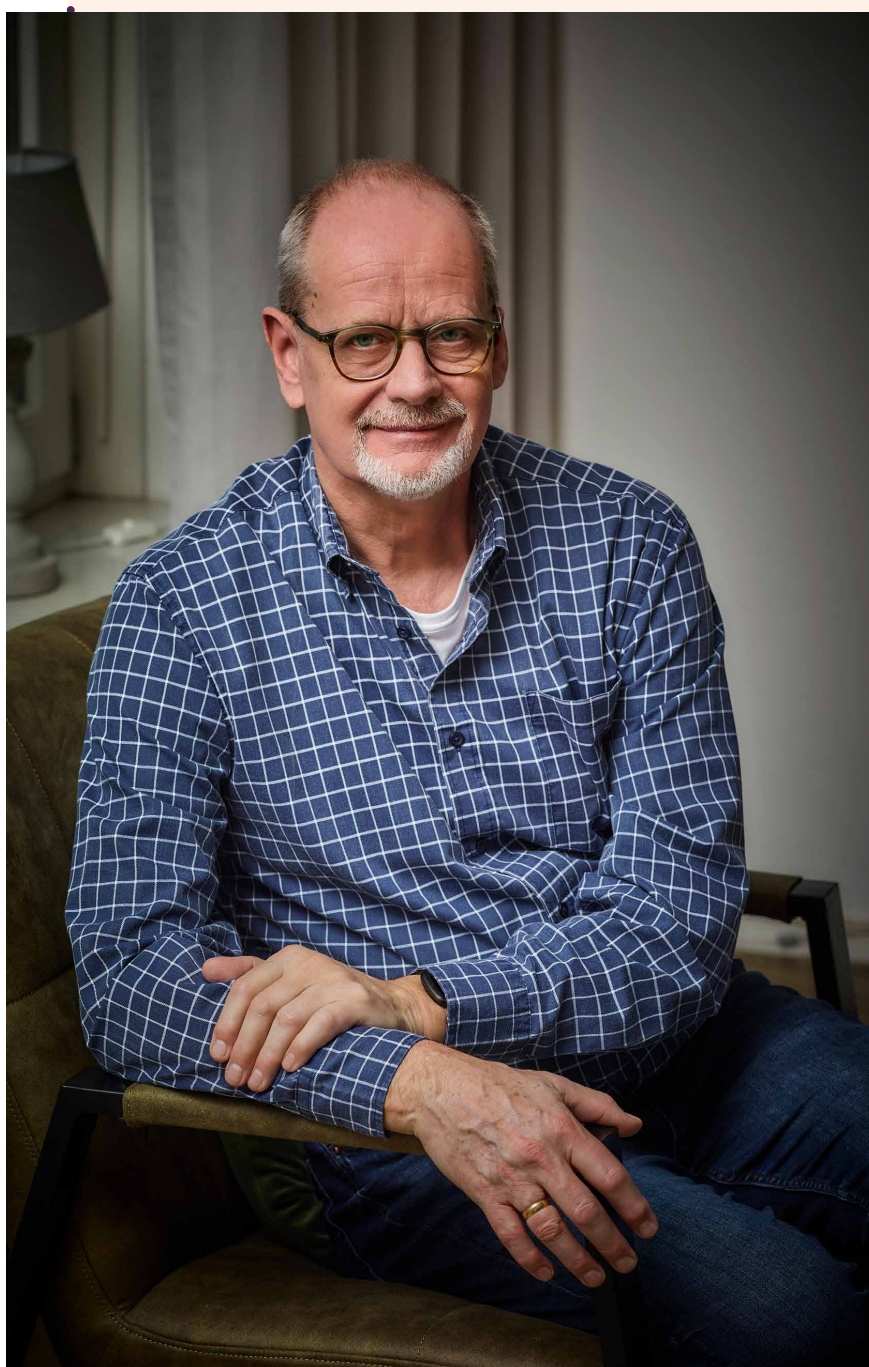
de Hollandse pot. Nee, ik kijk nooit op Voedingscentrum.nl voor tips. Daar staan vast van die ongebruikelijke recepten met hippe snufjes voor dit en dat sausje. Veel te duur. Ik hoorde iets over een mogelijke btw-verlaging op groente en fruit. Als dat 10 euro per maand scheelt, zou dat fijn zijn. Dan kan ik vaker een borrelplank maken met groenten, worst en kaas. Dat vindt mijn zoontje heerlijk."

Op verzoek van de geïnterviewde is de naam Daniëlle gefingeerd.



‘Een BTW-verlaging op groenten zal weinig helpen’

Renny (65) woont met zijn vrouw in een Twents dorpje. Hij zat in de commerciële buitendienst, maar kwam door een reorganisatie op straat te staan. Met 56 jaar bleek het niet eenvoudig te zijn om nieuw werk te vinden. Toen hij in de bijstand terechtkwam, kon hij zijn financiële verplichtingen niet meer voldoen. Hij belandde in een driejarig schuldhulpverleningstraject. Nu zijn ze schuldenvrij en passen de uitgaven bij het lagere inkomen. Renny werkt 24 uur per week in de commerciële binnendienst en is vrijwilliger bij de Voedselbank.



“Heb je het tv-programma *‘Beter!’* van Antoinette Hertsenberg gezien? Daar zag je hoe je omgeving bepaalt welke keuzes je maakt. Een man in een rolstoel at een patatje en dronk een biertje. Dat was in die wijk de gewoonte, om toch nog wat plezier te hebben in het leven. Onze wijk is anders en dat helpt wel. Wij eten gezond, ook tijdens het schuldhulpverleningstraject. Gewoon een beetje logisch verstand. Niet te vaak friet en uiteraard variëren.”

“We hebben onze inkomsten en uitgaven in een overzicht staan. Tijdens het schuldhulptraject hadden we met z’n tweeën 80 euro per week voor alles: eten, toilet-artikelen en kleding. Dat was krap, maar het ging wel. Nu is ons wekelijkse budget 90 euro voor eten en drinken. Daarmee kunnen we ook af en toe een keer uit eten.”

“Ik hoef geen advies over gezond eten. Dat lukt wel met logisch verstand. Als coördinator inpakken bij de Voedselbank kijk ik af en toe op de site van het Voedingscentrum voor informatie over voedselveiligheid. Mensen die bij de Voedselbank komen, zijn trouwens meer bezig met overleven dan met hoe je gezond moet eten. En gefrituurd eten is vaak wel goedkoper dan een gezonde maaltijd. Voor alleenstaanden zou het helpen als mensen samen zouden koken en eten.”

“Een btw-verlaging op groenten die 10 euro per maand oplevert? Dat zal weinig helpen, want als je bezig bent met overleven, mis je die 10 euro op andere vlakken. Ik las deze week dat de Tweede Kamer wil dat supermarkten stoppen met prijsstunten met groente, fruit, zuivel en vlees. Misschien logisch, maar dan wordt alles nóg duurder.” ◀