



Betere hulp voor mensen in armoede

Mensen die in armoede leven, hebben naast financiële stress veel uitdagingen om gezond te kunnen leven. Toch komen gezondheidsinterventies niet aan en blijkt het moeilijk om hen te helpen gezonder te leven. In dit interview legt prof. Gera Nagelhout uit hoe dat komt en wat we wél kunnen doen.

"De gezondheidsachterstanden vinden hun oorsprong in chronische stress. Daar moet meer aandacht voor komen."

TEKST DR. STEPHAN PETERS (NZO) FOTO MICHEL CAMPFENS

Als bijzonder hoogleraar Gezondheid en Welzijn van Mensen met een Lagere Sociaaleconomische Positie wil prof. Gera Nagelhout meer kennis vergaren en inzicht geven in de uitdagingen van mensen die leven in armoede. Dat is met name belangrijk voor beleidsmakers en zorgprofessionals die hun gezondheid en welzijn willen verbeteren. Prof. Nagelhout is opgeleid als communicatiewetenschapper met een specialisatie in gezondheidsbevordering en overheidscommunicatie en gepromoveerd op de sociaaleconomische verschillen in stoppen met roken. Daarna heeft ze haar onderzoeksveld verbreed naar andere gezondheids- en welzijnsthema's, met een duidelijke focus op mensen voor wie gezond leven het moeilijkste is.


Mensen met een lage SES (sociaaleconomische status) zijn een belangrijke doelgroep voor gezondheidsinterventies. Kun je iets over deze groep vertellen?

"Laat ik beginnen met zeggen dat ik de term 'lage SES' ongemakkelijk vind. Deze afkorting wordt zoveel gebruikt dat men het al snel over 'lage SES-ers' heeft. Alsof we het niet eens meer over mensen hebben. Als ik met mensen zelf

praat, spreek ik liever over mensen die in armoede leven of mensen die moeten rondkomen met weinig geld. Dat ervaren mensen uit deze groep meestal niet als stigmatiserend. Daarnaast heb ik het ook liever niet over laag versus hoog. Laag impliceert dat je minder bent dan anderen. Maar om onderzoek te kunnen doen naar sociaaleconomische gezondheidsverschillen hebben we wel een indeling nodig. Ik heb het dan liever over 'mensen met een lagere sociaaleconomische positie'. 'Status' klinkt namelijk alsof het aan jou ligt en alsof het statisch of onveranderbaar is. Terwijl 'positie' duidelijk maakt dat het slechts een verschil is ten opzichte van andere groepen, en dus niet jouw schuld. Een subtiel verschil. Bijkomend voordeel is dat nog niet iedereen deze term gebruikt, waardoor het ook minder vaak wordt afgekort."

Hoeveel mensen in Nederland leven in armoede?

"Op dit moment leven er naar schatting 830.000 mensen onder de armoedegrens, waarvan 220.000 kinderen. Maar je hoeft niet in armoede te leven om een lagere sociaaleconomische positie te hebben. Daarbij gaat het namelijk om mensen die een kortere of geen vervolgopleiding hebben genoten. Laaggeletterdheid en minder goede gezondheidsvaardigheden komen onder deze groep meer



‘Naast fysieke en mentale gezondheid is ook sociale gezondheid belangrijk’

Prof. Gera Nagelhout

2007 Afgestudeerd als communicatie-wetenschapper aan de Universiteit Twente.

2012 Gepromoveerd aan de Universiteit Maastricht (“Impact of smokefree legislation on smoking”).

2012 Postdoc onderzoeker bij de Universiteit Maastricht.

2017 Onderzoekscoördinator bij Onderzoeksinstituut IVO.

2018 - heden Chief Science Officer bij Onderzoeksinstituut IVO.

2019 - heden Bijzonder hoogleraar Gezondheid en Welzijn van Mensen met een Lagere Socioeconomische Positie aan de Universiteit Maastricht.

voor. Goede informatie vinden en interpreteren kan voor hen moeilijk zijn. Dat geldt niet voor de hele groep, want sommigen zijn er wel goed in.”

“Of mensen nu wel of niet in armoede leven: als je langdurige financiële stress ervaart, is het lastig om gezond te leven. Niet alleen het ongezonde gedrag bepaalt hun gezondheid, maar ook de chronische stress zelf zorgt voor grotere gezondheidsrisico's. Daarom is het zo'n belangrijke groep om ons als gezondheidswetenschappers op te richten.”

Welke aan voeding gerelateerde gezondheidsissues zie je in deze groep?

“Overgewicht komt onder deze groep meer voor, maar ook ondergewicht en daaraan gerelateerde gezondheidsrisico's. Daarnaast hebben mensen vaak andere ongezonde aspecten in hun leefpatroon, zoals roken, weinig bewegen en eenzaamheid. Alcoholproblemen komen ook voor, maar die zijn niet heel specifiek voor deze groep, want die komen ook voor bij de hoogopgeleide groep.”

Heeft gezondheid prioriteit voor mensen die in armoede leven, naast alle andere zorgen die ze hebben?

“Vaak vinden mensen gezondheid wel belangrijk, maar het hangt af van de mate waarin je andere problemen hebt. Als je echt in een overleefstand staat, gaat het meer over overleven dan gezond leven. Chronische stress overheerst namelijk alles. Gezond leven of een grote gedragsverandering zijn dan vrijwel onmogelijk. Er is ook vaak sprake van schaamte en een gevoel van perspectiefloosheid. Dat maakt het lastiger om hulp te vragen of te accepteren. Voor mensen met kinderen staat de zorg voor en de gezondheid van hun kinderen over het algemeen op nummer één. Naast fysieke en mentale gezondheid is ook sociale gezondheid of sociaal welzijn heel belangrijk; mee kunnen doen in de maatschappij en erbij horen. Niet eenzaam zijn, maar leuke dingen kunnen ondernemen. Dat is veel lastiger als je weinig geld hebt.”

Kijkende vanuit voeding kun je gerichte voedingsinterventie inzetten om deze mensen gezonder te laten eten. Welke voedingsinterventies zijn volgens jou de betere?

“Ik zou niet meteen stellen dat je mensen ‘gezonder moet laten eten’ en dat er voedingsinterventies nodig zijn. Behalve als mensen daar zelf behoefte aan hebben. En dan moet die hulp beschikbaar zijn. We weten dat de gezondheidsachterstanden bij deze groep hun oorsprong vinden in de chronische stress die ze ervaren door





bestaansonzekerheid. Als we ons op voedingsinterventies richten, zijn we alleen bezig met de gevolgen van die stress, terwijl de oorzaken niet worden weggenomen. Wat in ieder geval wel werkt: aandacht besteden aan de chronische stress die ontstaat door bestaansonzekerheid. Ik snap dat je als diëtist of voedingswetenschapper geen armoede kunt oplossen, maar ik vind het belangrijk om dit duidelijk te benoemen.”

Wat kan een diëtist betekenen voor mensen die in armoede leven?

“Ga eerst met iemand in gesprek en heb het niet alleen over voeding. Praat ook over andere zaken waar mensen mee zitten en verwijs iemand door naar andere zorg- of hulpverleners. Bijvoorbeeld als er schulden zijn. Want als iemand financiële stress heeft en geen hulp krijgt, kun je zeggen wat je wilt over gezonder eten, maar dat komt vaak niet aan. Of ze hebben niet de financiële mogelijkheden om jouw adviezen op te volgen. En als je echt goed wilt helpen, geef je niet alleen het advies om hulp te zoeken bij een schuldhulporganisatie, maar geef je ook aan bij welke organisatie ze die hulp kunnen krijgen. Het is nog beter om een ‘warme’ doorverwijzing te geven. Dan maak jij de afspraken met andere hulpverleners, zodat zij contact kunnen opnemen met degene die daar toestemming voor heeft gegeven.”

‘Wat wel werkt: aandacht besteden aan de chronische stress die ontstaat door bestaansonzekerheid’

“Ook in je voedingsadvies moet je rekening houden met de chronische stress die er speelt. Je moet dingen herhalen en eenvoudig uitleggen. Bij chronische stress werkt de prefrontale cortex in je hersenen niet goed meer. Dat zorgt ervoor dat je niet goed meer kan prioriteren en plannen. Ook je impulsen heb je dan niet meer goed onder controle. Dit alles heb je juist nodig om voedingsadvies op te kunnen volgen. Daarnaast moet je ook geen dure voedingsmiddelen en ingewikkelde recepten aanbevelen. Hou het simpel.”

Welk advies geef je aan onderzoekers en beleidsmakers?

“Voedings- of gezondheidswetenschappers moeten bij interventies vooral letten op het bereiken van deze groep. Over het algemeen worden mensen die de interventies het meeste nodig hebben niet bereikt. Het is daarom essentieel om aan te sluiten bij de behoefte van de groep. Die behoefte weet je alleen als je met de mensen zelf in gesprek gaat en vraagt wat voor hen een goede interventie of programma zou zijn. Bespreek ook welke drempels mensen weerhouden om mee te doen en probeer ze weg te nemen. Zo voorkom je dat je iets creëert dat uit je eigen hoogopgeleide brein komt, maar niet aansluit bij de mensen voor wie het bedoeld is.”

Een veel besproken interventie is prijsmaatregelen, zoals de frisdranktaks of het verlagen van de BTW op groente en fruit. Hoe sta je tegenover prijsmaatregelen?

“Financiële interventies werken inderdaad vooral bij mensen die weinig geld hebben. Maar dingen duurder maken, komt bij hen ook veel harder aan. Je moet daarom niet alleen maar ongezonde voeding duurder maken, maar ook gezonde voeding goedkoper. Dat kan met een btw-verlaging, maar ook met subsidies op gezonde voeding of door mensen financieel te belonen voor gezond gedrag. Het liefst combineer je prijsmaatregelen met hulp om gedrag te veranderen. Dat kan individuele hulp zijn van een diëtist of een groep-sinterventie op scholen of in de wijk. Maar wat veel meer mensen helpt, is het aanpassen van de voedselomgeving. Een omgeving moet uitnodigen om gezond te leven in plaats van ongezond. Dat is nu oneerlijk verdeeld. In armere buurten is minder gezond eten te koop en meer fastfood. Daarnaast is daar minder uitnodigend groen om in te bewegen en is het vaak onveilig op straat dan in rijkere wijken.”

Wat wil je mensen die bij het Voedingscentrum werken meegeven om mensen die in armoede leven beter te kunnen bereiken?

“De eerste stap is vaker met deze groep in gesprek gaan. Je moet hen steeds in gedachten houden en om advies vragen bij het ontwikkelen van materialen. In de interviews in deze Voeding Magazine zie je bijvoorbeeld dat het advies om elke dag een handje noten te eten voor mensen met weinig geld niet haalbaar is. Producten die bijvoorbeeld in de Eetwisselcampagne worden aanbevolen, sluiten ook niet altijd goed aan bij deze groep. Dit zijn simpele maar waardevolle inzichten waar campagnes op aangepast kunnen worden. Het Voedingscentrum is daar al mee bezig en ik ben erover met hen in gesprek. Daarnaast denk ik dat de toon van de campagnes en materialen beter kan. Wellicht

is die teveel gericht op mensen die heel gezond willen eten en daar alles over willen weten. En dus niet op mensen met weinig geld die genoeg en relatief gezond willen kunnen eten.”

De belangrijke vraag is hier dan: hoe spreek je over deze groep? Hoe kan je ze het beste benaderen?

“Gewoon als mensen, van mens tot mens: moeilijker is het niet. Heb het niet over ‘ze’, maar zorg dat je op het niveau van ‘wij’ komt. Pas dan kun je iets doen dat werkelijk helpt. Wat al mijn adviezen gemeen hebben, is: doe het samen. Ga in gesprek met mensen die weten hoe het is om in armoede te leven. Voor mijn onderzoek werk ik samen met een adviesgroep met mensen die moeten rondkomen van weinig geld. Zij zijn de experts. Ik stel me in deze gesprekken kwetsbaar op als mens, en vertel hen persoonlijke dingen over mezelf. Daardoor is het niet alsof zij anders zijn dan ik en alsof alleen zij zich bloot geven. Omgekeerd stellen zij zich soms op als onderzoekers en vragen ze door als een ander lid uit de groep iets vertelt. We leren heel veel van elkaar.”

Kun je een voorbeeld geven van hoe je vertrouwen wint en kunt samenwerken?

“Toen we mensen gingen werven voor onze adviesgroep dachten we dat een groot logo van de Universiteit Maastricht op onze flyer vertrouwen zou wekken. Maar in de gesprekken hoorden we dat er in Maastricht negatieve sentimenten zijn richting de universiteit. Voor veel mensen voelt het alsof de universiteit een groot deel van de stad heeft afgepakt, bijvoorbeeld omdat studenten de huizen ‘inpijken’. Het universiteitslogo werkte dus averechts. Je moet echt met mensen in gesprek om dit soort dingen te leren. Vertrouwen bouw je op door de tijd te nemen en jezelf als

‘Vertrouwen bouw je op door de tijd te nemen en jezelf als mens te laten zien’

mens te laten zien. Bij veel mensen die in armoede leven of andere problemen hebben, is het vertrouwen beschaamd door instanties, professionals en de gemeente. Maar ook door onderzoekers die langskomen om informatie te halen maar niet terugkomen om te vertellen over de resultaten.”

Met de groep samenwerken klinkt alsof dat meer investering vergt. Klopt dat?

“Het is inderdaad duurder als je naar een groep toe moet in plaats van dat je ze van achter je bureau kunt bereiken. Maar als we dat integraal doen, kunnen we deze groep

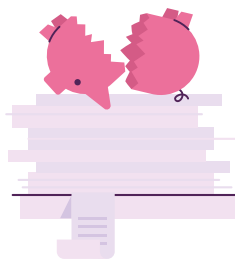


beter helpen en verdienen we alle investeringen ruim terug. Sociaaleconomische gezondheidsverschillen worden vaak doorgegeven van generatie op generatie en dat brengt veel zorgkosten met zich mee. Als we de intergenerationele patronen weten te doorbreken, zijn we uiteindelijk goedkoper uit.”

Wat is je belangrijkste advies voor mensen die werken met mensen die in armoede leven?

“Behandel mensen zoals je zelf ook behandeld wil worden. Het zijn gewoon mensen waarmee je in gesprek kan gaan. Maar het is ook een groep die te weinig gehoord wordt. Het wordt tijd dat we deze groep structureel betrekken bij zaken die over hen gaan en dat we hen serieus nemen.”





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.

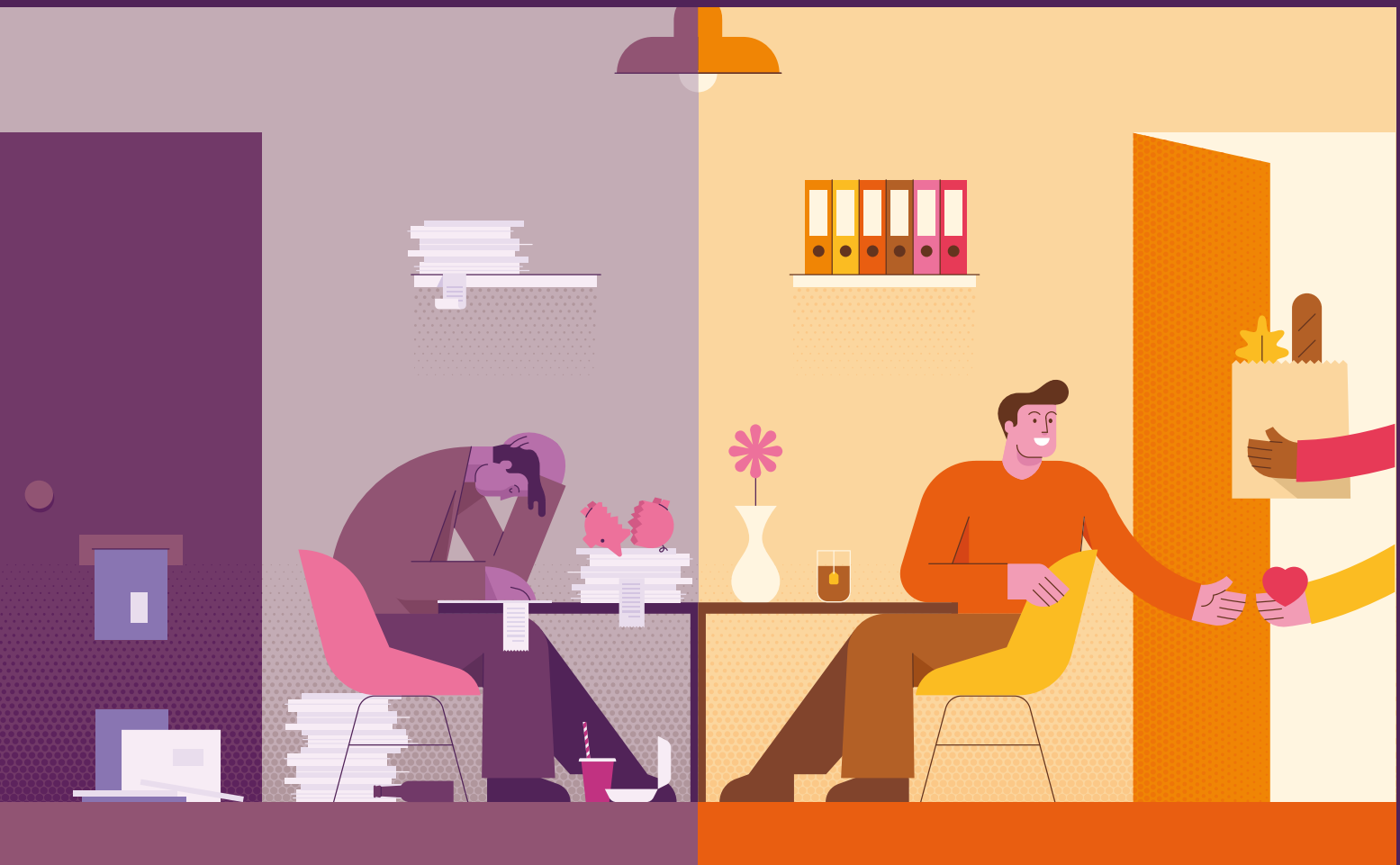
Op de vraag hoe je als beleidsmedewerker of zorgverlener mensen in armoede kunt helpen, antwoordt Oerlemans: "Wie te weinig geld heeft, raakt de regie kwijt over zijn leven en voelt zich buitengesloten. Hobby's en leuke dingen: het kost geld. Zonder geld kun je nergens aan meedoen. Armoede zorgt dus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

Voedsel nood 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 voedsel nood'.



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."

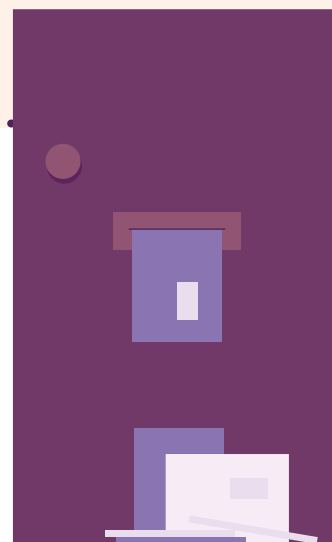
"Als ontbijt en lunch eet ik bruinbrood met boterhamworst of ham. Altijd met een augurk, want dat vind ik lekker. Mijn man let op aanbiedingen en kookt meestal. Bij de warme maaltijd eten we meestal groente uit een pot of diepvriesgroente. Vers is te duur voor ons. Verder eten we appels en bananen. We 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 aan 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, toiletartikelen 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.” ◀