



IMPACT

Hoe beïnvloeden schulden
het gedrag van mensen?

Werkwijzer in het kader van het project

'Schoenmaker blijf niet bij je leest!'

Januari 2016
Hogeschool Utrecht

Peter Wesdorp
Nadja Jungmann

Werkwijzers schulden

Werkwijzer 1 - **Impact**

Hoe beïnvloeden schulden het gedrag van mensen?

Werkwijzer 2 - **Gespreksvoering**

Hoe activeer je mensen om met hun schulden aan de slag te gaan?

Werkwijzer 3 - **Voorzieningen**

Naar welke voorzieningen kunt u doorverwijzen?

Werkwijzer 4 - **Praktische tips**

Wat kunt u concreet doen om een cliënt met schulden te helpen?



INHOUD

Schulden in Nederland

Van de ene verbazing in de andere...
De schuldenepidemie
De rol van houding en vaardigheden

De gevolgen van schulden op korte termijn

Schulden leiden tot een tunnelvisie
Schulden maken dat mensen domme dingen doen
Schulden zijn overheersend en veroorzaken
andere problemen

De structurele gevolgen van schuldsituaties

Het leven leren leven: executieve functies
Chronische stress van schuldsituaties blokkeert
ontwikkeling executieve functies
Ouders spelen een belangrijke rol
Schulden beïnvloeden het zelfbeeld

Schulden: hoe dan verder?

Schulden: kip én ei
De ironie van schulden
Vooruitgang met de juiste ondersteuning

Literatuur



SCHULDEN IN NEDERLAND

Van de ene verbazing in de andere...

Wie naar televisieprogramma's als 'Een dubbeltje op zijn kant', 'Uitstel van executie', 'Even krap bij kas' of 'De deurwaarders: betalen of leeghalen' kijkt, valt soms van de ene verbazing in de andere. Mensen met schulden doen soms dingen die we als buitenstaander maar moeilijk kunnen begrijpen. Ze gaan onverstandig met hun geld om, doen dingen die de situatie juist verergeren, grijpen de kansen om uit de problemen te komen niet aan of passen hun uitgaven niet aan op teruggelopen inkomsten.

Dergelijke programma's geven geen evenwichtig beeld van de groep mensen die in de schulden zit. Er zijn ook schuldenaren die er alles aan doen om uit de problemen te raken, zich van alles ontszeggen en ieder dubbeltje drie keer omdraaien om rond te komen met weinig geld. Maar aan de andere kant laten deze programma's gedragingen zien die voor nogal wat mensen met schulden symptomatisch zijn. Ze leven bij de dag en doen dingen die van een afstand bezien onverstandig zijn. Uit allerlei onderzoek komt naar voren dat de impact van schulden op het gedrag van mensen groot is. Deze handreiking helpt de lezer het gedrag van schuldenaren beter te begrijpen. Wie dit gedrag begrijpt, kan soms makkelijker wat meer compassie en geduld opbrengen en kan beter met mensen met schulden in gesprek over hun afwegingen en over de oplossing voor hun schulden.

De schuldenepidemie

De populariteit van televisieprogramma's over schulden hangt ongetwijfeld samen met het feit dat het aantal mensen met problematische schulden al enkele jaren toeneemt. In belangrijke mate komt dit door de economische crisis. Niet alleen zijn veel mensen hun werk kwijtgeraakt, staan veel koophuizen 'onder water' en zijn de kosten voor levensonderhoud gestegen (vaste lasten zoals huur, gas, water en licht, zorgverzekering,



schoolkosten, belastingen), ook is de verzorgingsstaat versoberd. De crisis geeft de schuldenproblematiek in Nederland momenteel iets epidemisch, maar ook vóór de crisis kampten veel huishoudens al met schulden.

Formeel noemen we schulden problematisch als een huishouden de totale schuldenlast niet in 36 maanden kan aflossen. Feitelijk zijn schulden al problematisch als de maandelijkse betalingsverplichtingen een tijdje hoger zijn dan de betalingscapaciteit. Schulden escaleren nu eenmaal snel. En misschien nog wel belangrijker: schulden zijn problematisch als mensen ze als problematisch en stressvol ervaren.

Wie uitgaat van de formele definitie van problematische schulden ziet dat bijna een op de vijf huishoudens in Nederland worstelt met risicovolle of problematische schulden. Dat is een zorgwekkend aantal.

De rol van houding en vaardigheden

De kans op problematische schulden is niet voor iedereen gelijk. Hoewel de schuldenproblematiek alle wijken en alle lagen van de bevolking treft, hebben mensen met een (werkloosheids)uitkering, mensen met thuiswonende kinderen, jongeren tot 35 jaar en niet-westerse allochtonen er relatief het vaakst mee te maken. Sommige huishoudens hebben een combinatie van deze kenmerken. Anders dan misschien verwacht zijn het opleidingsniveau en de hoogte van het huishoudinkomen niet erg van invloed op de kans om in problematische schulden te raken.

Zeer bepalend is hoe mensen omgaan met life-events zoals baanverlies, inkomstenterugval, gezinsuitbreiding, overlijden, ziekte of echtscheiding. Wat maakt dat de een door het verliezen van een baan in de financiële problemen komt en een ander niet? Niet zozeer het feit dat mensen een life-event meemaken, maar de manier waarop ze daarmee omgaan is bepalend voor het ontstaan van schulden. Je gedrag blijkt van grote invloed op het ontstaan van schulden. Dat gedrag wordt bepaald door je houding en je vaardigheden. Met name die

houding blijkt doorslaggevend. Vooral mensen die bij de dag leven en gevoelig zijn voor verleidingen lopen een groter risico op het krijgen van schulden, terwijl mensen die het belangrijk vinden om te sparen een kleiner risico lopen. Welke houding je hebt, hangt af van je financiële opvoeding en de normen en waarden in de familie- en vriendenkring. Naast houding zijn ook de vaardigheden bepalend. Kan iemand lezen en schrijven? Kan iemand een budgetplan maken? Is iemand in staat een spaarrekening te openen? Kan iemand zijn administratie op orde houden? Toeslagen aanvragen? Wie het niet kan maar het wel belangrijk vindt, zoekt er vaak ondersteuning bij en voorkomt zo dat er problemen ontstaan. Toch is het goed te blijven beseffen dat iedereen in problematische schulden terecht kan komen. Iedereen kan immers te veel pech hebben in het leven. Niemand kan op alles anticiperen. Het gaat goed zolang het goed gaat, maar een kleine tegenslag kan bij sommige huishoudens de financiële situatie al flink doen ontsporen. Wie weinig risico wil lopen, doet er goed aan zich op de lange termijn te oriënteren, ongevoelig te zijn voor verleidingen en een positieve houding ten opzichte van sparen te hebben.



DE GEVOLGEN VAN SCHULDEN OP KORTE TERMIJN

Professionals zijn soms net zo verbaasd als de tv-kijkers. Zoals de wijkteammedewerker die een huisuitzetting heeft weten te voorkomen onder de voorwaarde dat de nog te ontvangen huurtoeslag direct naar de woningbouwvereniging wordt overgemaakt, maar die constateert dat het geld is uitgegeven aan een nieuw bankstel.

De verwijten zijn zo makkelijk gemaakt: ga beter met je geld om, zoek werk, maak die opleiding af! Maar wat maakt dat mensen met schulden zich onverstandig gedragen? Lang dachten we dat het te maken had met gebrek aan motivatie, met onverschilligheid over de gevolgen, maar inmiddels weten we dat het genuanceerder ligt. Een deel van de mensen met schulden leeft er inderdaad op los. Anderen hebben ieder gevoel van invloed op de situatie verloren en gedragen zich apathisch. Weer anderen doen door schaarste - gebrek aan geld en het hebben van schulden - dommere dingen.

Schulden leiden tot een tunnelvisie

Recent onderzoek laat zien dat mensen met schulden zodanig in beslag genomen worden door het aan elkaar knopen van de eindjes dat ze geen denkruimte overhouden voor allerlei andere aspecten van het leven. Schaarste laat mensen automatisch, onweerstaanbaar en obsessief focussen op het directe gebrek. Al het andere verdwijnt naar de achtergrond. Geldgebrek neemt het denkvermogen in beslag, zodat het niet meer beschikbaar is voor andere zaken die mentale energie kosten.

De sterke focus op waar gebrek aan is - geld - maakt dat andere aspecten van het leven minder belangrijk en verwaarloosd worden: de gezondheid, de kinderen, de opleiding, het werk enzovoort. Schulden hebben als geniepig effect dat ze mensen beroven van het vermogen zich aan de schulden te onttrekken. Dus ook aspecten die de situatie zouden kunnen verbeteren verdwijnen naar de achtergrond, zoals het zoeken

naar werk, het volgen van een (avond)opleiding, het efficiënt indelen van de tijd, het beheersen van de koopimpuls en het weerstaan van verleidingen. Zo ondergraven schulden het vermogen om stappen vooruit te zetten.

Schaarste leidt ook tot een focus op de korte termijn. Alleen wat urgent is - zoals van dag tot dag rondkomen - krijgt aandacht. Problemen worden een voor een opgelost en pas wanneer ze urgent zijn. Mensen met schaarste zijn daardoor geneigd het ene gat met het andere te vullen en te zoeken naar oplossingen op de korte termijn. Ze vragen voorschotten op hun salaris en komen later in de maand weer tekort of ze sluiten kortlopende flitskredieten af tegen woekerrentes. Of ze zeggen ondanks een slechte gezondheid de aanvullende ziektekostenverzekering op omdat dat op korte termijn geld oplevert, terwijl ze die dekking eigenlijk wel nodig hebben. Of ze verzekeren zich niet, omdat de premiekosten onmiddellijk zijn en de baten pas later worden ervaren. Zo leidt gebrek aan geld tot alleen nog maar meer gebrek aan geld. Door schaarste krijgen mensen een tunnelvisie. Het belemmert hen om weloverwogen, toekomstgeoriënteerde beslissingen te nemen. Als een lening volgende week moet worden betaald en het schoolgeld over een maand dan focussen mensen met schulden zich in het algemeen op het meest urgente en valt het schoolgeld nog even buiten de tunnel.

Schulden maken dat mensen domme dingen doen

In het baanbrekende boek *Schaarste: hoe gebrek aan tijd en geld ons gedrag bepalen* tonen onderzoekers Sendhil Mullainathan en Eldar Shafir dit mechanisme van schaarste aan. Zij trekken een parallel tussen gebrek aan geld en gebrek aan tijd.

Veel mensen hebben een deadline nodig om zich te kunnen focussen op datgene wat af moet. De tijdsdruk - de gecreëerde schaarste aan tijd - maakt dat we focussen en dat andere dingen even minder belangrijk worden. Het urgente krijgt voorrang. We worden alerter en creatiever om ons probleem



op te lossen. Het is dezelfde dynamiek die ook optreedt bij mensen die schulden hebben en gebrek aan geld ervaren. Alleen als de deadline is verstreken en de klus geklaard kun je je weer richten op de zaken die zijn blijven liggen. Maar schulden gaan niet zo snel voorbij.

Een gebrek aan tijd is tijdelijk, maar gebrek aan geld is dat voor mensen met schulden vaak niet. Ook wordt die druk niet regelmatig en voorspelbaar verlicht. Aanhoudende schaarste zonder reserves en rust leidt tot extra stress, omdat er geen ruimte is om fouten te maken of te herstellen. Iedere beslissing wordt een kritieke beslissing. Er is vaak geen ruimte om verschillende pogingen te doen om een doel te bereiken. De stress en emoties die daarmee gepaard gaan verlammen het denk- en handelingsvermogen. Door de tunnelvisie en het kortetermijnperspectief ga je uiteindelijk domme(re) dingen doen, ook al ben je in aanleg niet dom.

Het gebrek aan geld neemt veel van de 'mentale bandbreedte' in beslag. Dat is het denkvermogen dat je nodig hebt om logisch na te denken, informatie vast te houden en te gebruiken en problemen op te lossen. Daarnaast legt schaarste een beslag op het vermogen tot zelfcontrole: het handelingsvermogen dat je nodig hebt om je aandacht bij dingen te houden, om te plannen, dingen te starten of uit te stellen. Door geldgebrek zijn het denkvermogen en handelingsvermogen niet meer beschikbaar voor andere dingen zoals het opbrengen van geduld, concentratie, het maken van een plan, het nadenken over alternatieven, het schakelen tussen taken en het onthouden en verwerken van informatie. Dat leidt tot onverstandige beslissingen, onzorgvuldigheid, afwezigheid, impulsiviteit, kortzichtig gedrag en het maken van fouten. Alles wat mentale energie kost staat onder druk, ook je vermogen om je te beheersen om dingen te kopen die je eigenlijk niet kunt veroorloven.

Het onderzoek laat zien dat schaarste kan leiden tot een (tijdelijke) IQ-daling van zo'n 13 punten. Ter vergelijking: dat is evenveel als het verschil in IQ tussen alcoholisten en andere mensen. Ook een nacht slaap missen levert een lager IQ op, maar niet zoveel lager als door schulden.

Schulden zijn overheersend en veroorzaken andere problemen

Professionals die te maken krijgen met mensen die schulden hebben, geven vaak aan dat die schulden 'overheersend' of 'bovenliggend' zijn. Schulden blokkeren met andere woorden het gesprek over oplossingen voor andere problemen of over betere keuzes voor de toekomst. Bij een deel van de mensen met schulden komt dit niet door een gebrek aan motivatie, maar door een gebrek aan beschikbare bandbreedte. Ze hebben niet genoeg ruimte in hun hoofd om goed over andere zaken na te denken. Ze kunnen niet goed nadenken over de stappen om bijvoorbeeld weer aan het werk te gaan, hun kinderen anders op te voeden, andere levenskeuzen te maken. Ze doen dat in ieder geval niet zo snel uit zichzelf. Een professional kan daar wel bij helpen. Daarbij is het belangrijk de stress van het gebrek aan geld te beperken door het gebrek op te heffen of tenminste te stabiliseren en een niet al te groot beroep te doen op de beschikbare bandbreedte. Zelfredzaamheid is een nastrevenswaardig doel, maar bij schulden kan niet iedereen dat bereiken.

Schulden, zo blijkt uit onderzoek, hebben verband met en leiden tot veel andere problemen. Mensen krijgen problemen op het werk omdat ze er hun aandacht niet bij hebben en fouten gaan maken. Mensen verliezen relaties omdat ze er geen aandacht aan geven (terwijl juist van een sociaal netwerk veel steun kan uitgaan). De stress van schulden leidt tot allerlei fysieke en psychische gezondheidsklachten die situaties doen verergeren. Ook hebben mensen met schulden minder aandacht en geld voor hun gezondheid: zij maken behandelingen en therapieën minder vaak af en besteden minder aandacht en geld aan gezond eten en sporten. Mensen met schulden besteden ook minder aandacht aan de opvoeding van hun kinderen, waardoor er vaker problemen met de opvoeding en op school ontstaan, met alle stress van dien. Schulden leiden dus tot stress in allerlei levensdomeinen. Het oplossen van schulden levert daarom vaak baten in andere levensdomeinen op.



DE STRUCTURELE GEVOLGEN VAN SCHULDSITUATIES

Door de inzet van geavanceerde medische technologie zoals MRI ontstaat er steeds meer kennis over de structurele gevolgen van schulden en schuldsituaties. Hersenonderzoek wijst uit dat veel kinderen die in schulden en in armoede opgroeien een andere hersenstructuur ontwikkelen dan mensen die in relatieve welvaart opgroeien.

Die andere structuur is vooral terug te vinden in de prefrontale cortex. Dit deel van onze hersenen ontwikkelt zich relatief langzaam en is pas volgroeid als we midden twintig zijn. Een 'puberbrein' werkt dus bijvoorbeeld anders dan het brein van volwassenen. Juist omdat dit deel van de hersenen zich langzaam ontwikkelt, is het gevoelig voor omgevingsinvloeden. Opgroeien met schulden en de stress die daarmee gepaard gaat is zo'n omgevingsinvloed.

Het leven leren leven: executieve functies

De prefrontale hersenen spelen een rol bij het realiseren van doelgericht gedrag. Om succesvol te kunnen zijn in het dagelijks leven – op het werk, op school, in het gezin – moet een mens doelgericht kunnen handelen. Om doelgericht te kunnen handelen hebben we zogenoemde executieve functies nodig. Die stellen ons in staat ons denken, voelen en doen te reguleren (zelfregulatie). Met deze executieve functies bepalen we het doel van onze handelingen en gedrag, schakelen we afleidende factoren uit, plannen we de volgorde van handelingen, voeren we de taken die daarvoor nodig zijn stap voor stap uit en controleren we het effect, waarbij we ook rekening houden met mogelijke toekomstige effecten. We reguleren er emoties, motivatie en alertheid mee en laten ervaringen uit het verleden meespelen bij de verwachtingen over en beslissingen voor de toekomst. Daarom wordt de prefrontale cortex ook weleens de luchtverkeersleider, de dirigent of de algemeen directeur van het brein genoemd.

Hoe essentieel deze executieve functies ook zijn, we worden er niet mee geboren. Ze ontwikkelen zich – door oefening

– langzaam in de prefrontale hersenen. Terwijl we oefenen zenden onze neuronen (hersencellen) elektrische signalen uit en vormen verbindingen met andere neuronen. Naarmate we vaker oefenen, groeien deze verbindingen uit tot krachtige connecties of circuits die we kunnen gebruiken zodra we ze nodig hebben.

Chronische stress van schuldsituaties blokkeert ontwikkeling executieve functies

Langdurige stress kan dit proces verstoren. Bij stress maken onze hersenen het stresshormoon cortisol aan. Stress verandert dus de chemie in ons lichaam. Als dit maar eventjes duurt is het niet erg en helpt het ons zelfs moeilijke situaties de baas te worden. Langdurige blootstelling aan stress – chronische stress – in onze jeugd is echter schadelijk voor de hersenontwikkeling, omdat het stresshormoon dan de ontwikkeling van de circuits voor de executieve functies verstoort. Chronische stress verandert dus de architectuur van onze prefrontale hersenen.

Steeds meer onderzoek wijst uit dat kinderen die opgroeien in een gezin dat geplaagd wordt door schulden het risico lopen op onderontwikkelde executieve functies, omdat schuldsituaties stress veroorzaken. Als je in schulden en onzekerheid opgroeit, bij de dag leeft om rond te komen en vooral reageert op wat urgent en acuut is, kun je geen tijd 'verspillen' met het overdenken van verschillende strategieën. Dan stel je geen doelen op de langere termijn en heb je ook niet de luxe om verschillende strategieën te proberen. In zo'n situatie worden de executieve functies niet geoefend, nog los van de schade door de chronische stress. Het brein leert niet om langdurig de aandacht bij iets te houden, behoeftebevrediging uit te stellen of te plannen voor de langere termijn. Bijgevolg worden de circuits voor deze executieve functies onvoldoende aangelegd. Kinderen die opgroeien in welvaart, met rust om na te denken over acties en strategieën en de ruimte om fouten te maken, ontwikkelen die wél.



Daarnaast dragen aan schulden en armoede gerelateerde risico's ook bij aan een verhoogd stressniveau, zoals werkloosheid, een slechtere gezondheid, slechtere huisvesting, instabiele gezinnen en huiselijk geweld. Dat is de reden waarom we hier niet het woord schulden maar schuldsituaties gebruiken.

Ouders spelen een belangrijke rol

Kinderen ervaren de stress van de situatie zelf en de stress van hun ouders. Ouders gaan in die situaties ook vaak anders met hun kinderen om. De schaarste maakt dat ze minder mentale ruimte en geduld hebben voor een goede opvoeding. Onderzoek toont aan dat deze ouders minder vaak, minder geduldig en daardoor directiever met hun kinderen communiceren. Doordat aan deze kinderen minder vaak vragen worden gesteld die het nadenken stimuleren, wordt de aanleg van de circuits voor de executieve functies gehinderd. Idealiter zijn ouders rolmodellen die hun kinderen voorzien van de noodzakelijke coaching die de effecten van chronische stress deels kan compenseren. Die coaching draagt bij aan de ontwikkeling van executieve functies zoals het zelfregulerend vermogen. Maar als de ouders ook niet over deze capaciteiten beschikken of als deze geblokkeerd worden door stress, verkleint dit de kans dat kinderen ze adequaat kunnen ontwikkelen.

Schulden beïnvloeden het zelfbeeld

Schulden kunnen ook ons zelfbeeld negatief beïnvloeden – wie we zijn, waar we horen in de wereld, wat onze mogelijkheden zijn en wat ons drijft om daar te komen. Mensen kunnen het idee krijgen dat een normaal leven niet voor ze is weggelegd, dat ze vooral slachtoffer van omstandigheden zijn en geen invloed hebben op hun toekomst. Het gebrek aan middelen kan gevoelens van machteloosheid en hulpeloosheid opwekken. Deze gevoelens kunnen van invloed zijn op de motivatie om nog iets van het leven te maken. Ook de maatschappelijke stigma's over mensen die schulden hebben kunnen het zelfbeeld negatief beïnvloeden.

SCHULDEN: HOE DAN VERDER?

Schulden: kip én ei

Sommige mensen raken in de schulden omdat zij niet beschikken over de capaciteit zichzelf te reguleren en omdat zij een negatief zelfbeeld hebben (bijvoorbeeld: 'schulden zijn nu eenmaal onvermijdelijk'). Het beïnvloedt hun gedrag en hun houding. Tegelijkertijd verlamt de acute stress van schuldsituaties de capaciteit tot zelfregulatie en leidt de chronische stress tot een slechte ontwikkeling van de capaciteit tot zelfregulatie en het zelfbeeld. Schulden zijn kip én ei. Alleen uit de schulden komen is daardoor haast ondoenlijk. Ondersteuning is belangrijk.

De ironie van schulden

De economische crisis maakt in een hoog tempo slachtoffers onder veel Nederlandse huishoudens. Gewone mensen komen in schuldsituaties en in armoede terecht. Schulden hebben een negatieve invloed op de executieve functies – de capaciteit tot zelfregulatie – en het zelfbeeld. Omdat nu juist deze zaken nodig zijn om uit de schulden te komen, staan schuldenaren en de maatschappij voor een lastige opgave. Wie problematische schulden heeft en daarvan af wil, kan in veel gevallen gebruikmaken van schuldsanering of schuldhulpverlening. Dit kan via de gemeente (het minnelijk traject) of via de rechter (het wettelijk traject). In beide gevallen komt het erop neer dat iemand gedurende ten minste drie jaar maximaal aflost op zijn schulden en moet rondkomen van een klein (wekelijks) bedrag. Dit stelt hoge eisen aan de schuldenaren, hun capaciteiten en hun zelfbeeld. Het is niet eenvoudig om het levenspatroon om te gooien, verleidingen te weerstaan, uitgaven te prioriteren en te plannen, een opleiding te volgen, werk te zoeken en te aanvaarden, onderwijs, werk en opvoeding te combineren of een beroep te doen op vaak complexe regelingen. Veranderen is moeilijk voor iedereen, maar nog meer voor mensen met schulden. Je zou het de ironie van schulden kunnen noemen.



Lang niet alle mensen met schulden doen een beroep op schuldhulpverlening. Ze denken te lang dat ze het nog wel zelf kunnen oplossen of zien schuldhulpverlening als een redmiddel voor de allerergste gevallen. Omdat ze zichzelf daar nog niet toe rekenen, doen ze er liever nog geen beroep op. Dat is een slecht besluit, maar slechte besluiten zijn vaak juist kenmerkend voor huishoudens met schulden.

Vooruitgang met de juiste ondersteuning

Het dominante denken is nog steeds dat investeren in educatie de belangrijkste manier is om de problematiek van schulden en armoede op te lossen. Het nieuwe inzicht is dat mensen in schaarste en schulden niet over de bandbreedte beschikken om zich op onderwijs toe te leggen en hun hersenen bij de aangeboden informatie te houden.

Door de druk van schulden te verlichten – door situaties te stabiliseren, schulden op te lossen en mensen weer een gevoel van controle over de situatie te geven – zal een deel van de schuldenaren weer kunnen beschikken over de capaciteit tot zelfregulatie. Het is dus ook om die reden belangrijk dat de weg naar schuldhulpverlening wordt gevonden.

Maar een ander deel van de schuldenaren heeft deze capaciteit tot zelfregulatie nooit ontwikkeld. Professionals moeten er in hun ondersteuning rekening mee houden dat zij niet over deze capaciteiten beschikken. Het beroep op zelfredzaamheid moet in dat geval nog even worden uitgesteld. Deze schuldenaren moeten meer bij de hand worden genomen. Zij hebben misschien nooit ontdekt wat hun eigen kernwaarden zijn en hoe die motiverend kunnen werken. Of hoe ze doelen kunnen stellen en richting kunnen geven aan hun handelen. Zij hebben misschien nooit geleerd om prioriteiten te stellen voor de langere termijn, verschillende strategieën te overwegen om hun doel te bereiken en hun stappen te plannen. Zij hebben misschien ook nooit geleerd om effectief om te gaan met tegenslagen door hun emoties te reguleren en strategieën te bedenken om die tegenslagen te overwinnen.

Professionals kunnen schuldenaren ondersteunen door:

- hen te helpen ontdekken wat hun kernwaarden zijn en wat het leven waardevol maakt;
- hen mee te nemen in de consequenties voor de toekomst van beslissingen in het hier en nu;
- hen te helpen verschillende opties en alternatieven uit te werken en daaruit te kiezen;
- hen gebruik te laten maken van lessen uit het verleden;
- hen te laten ontdekken welke tegenslagen er op de loer liggen en hoe die te overwinnen zijn;
- hen te leren emoties te reguleren, veerkrachtig te zijn en belemmerende overtuigingen te herkennen.

Het zijn professionals die niet overnemen maar wel nabij zijn. Professionals die met heel veel vragen schuldenaren uitdagen om zelf na te denken. Het zijn professionals die geen oplossingen aanbieden, maar anderen stimuleren die zelf te vinden. Het zijn professionals die zichzelf overbodig maken wanneer mensen weer in staat zijn zichzelf te reguleren en doelgericht te werken aan hun zelfredzaamheid.

Idealiter vindt deze ondersteuning plaats in een context die het beroep op de executieve functies beperkt. Dat betekent bijvoorbeeld dat mensen in eerste instantie geholpen worden met herinneringen aan afspraken (bijvoorbeeld via sms'jes), stappenplannen, voorbeeldbrieven, dagplanners, checklists, routekaarten naar ondersteuning, samenvattingen van wat is besproken en toegang tot internet en printers, om maar wat zaken te noemen.

Belangrijk is dat mensen met beperkte executieve functies in staat worden gesteld deze capaciteiten te oefenen en dat zij daarin positief versterkt worden.

Hoopgevend is dat hersenonderzoek laat zien dat de circuits in onze prefrontale hersenen tot op latere leeftijd kunnen ver-



anderen (de zogenoemde neuroplasticiteit). Dat betekent dat executieve functies nog te ontwikkelen zijn, zij het minder snel dan op jonge leeftijd. Op dit moment ontwikkelen professionals en onderzoekers interventies die gebruikmaken van deze neuroplasticiteit om de executieve functies bij mensen te versterken. Het is een ontwikkeling die nog in de kinderschoenen staat, maar veelbelovend is.

Naast dit alles blijft het belangrijk om zo veel mogelijk te voorkomen dat mensen in de schulden raken. Voorkomen is beter dan genezen. In die zin is het zorgelijk dat steeds meer huishoudens aangeven dat zij door de stijging van de vaste lasten de grens van hun financiële mogelijkheden hebben bereikt of inmiddels hebben overschreden.

LITERATUUR

Babcock, B., (2014), *Using brain science to design new pathways out of poverty*, CWU, Boston.

Benink, H., e.a. (2015), *Is de economische crisis voorbij? Een onderzoek naar de schuldenproblematiek in Nederland*, BKR / Tilburg University.

Ideas42 (2015), *Poverty interrupted, applying behavioral science to the context of chronic scarcity*, whitepaper.

Jungmann, N., e.a. (2014), *Onoplosbare schuldsituaties*, NVVK / Hogeschool Utrecht.

Jungmann, N., e.a. (2015), *De eindjes aan elkaar knopen, cruciale vragen bij financiële problematiek in de wijk*, Den Haag: VNG / Platform31.

Madern, T.E. (2015), *Op weg naar een schuldenvrij leven. Gezond financieel gedrag noodzakelijk om financiële problemen te voorkomen*, Amersfoort: Drukkerij Wilco.

Mullainathan, S., & Shafir, E. (2013), *Schaarste: hoe gebrek aan tijd en geld ons gedrag bepalen*, Amsterdam: Maven.

National Scientific Council on the Developing Child (2014), *Excessive stress disrupts the architecture of the developing brain*, Harvard University.

Pavetti, L., (2014), *Using Executive Function and Related Principles to Improve the Design and Delivery of Assistance Programs for Disadvantaged Families*, Washington: Center on Budget and Policy Priorities.

Spencer, N., e.a. (2015), *Wired for imprudence, behavioral hurdles to financial capability and challenges for financial education*, RSA, Londen.

Van der Schors, A., e.a. (2015), *Geldzaken in de praktijk 2015*, Nibud, Utrecht.

Westhof, F., e.a. (2015), *Huishoudens in de rode cijfers, over schulden van Nederlandse huishoudens en preventiemogelijkheden*, Ministerie van SZW / Panteia.