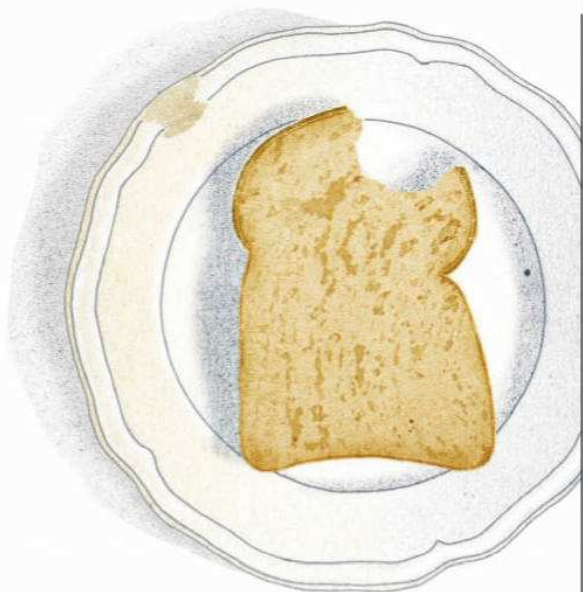


'Als je kinderen er niet bij horen omdat ze geen merkkleding hebben, is dat heel verdrietig'

Nadja Jungmann (44) is lector schulden en incasso aan de Hogeschool Utrecht. Dankzij haar onderzoek mogen deurwaarders geen beslag meer leggen als mensen daardoor dieper in de problemen raken.

"Armoede is sinds de laatste economische crisis iets wat iedereen kan overkomen. Bij de Voedselbank zie je zelfs mensen met een goede baan of een eigen huis. Want als je op papier € 50.000 verdient, maar je schulden groter zijn, ben je gewoon arm. Inmiddels neemt de armoede in Nederland weer af. Dat is fijn. Maar er leven wel steeds meer huishoudens lange tijd in armoede. Ik vind dat zorgelijk. Langdurige armoede is slecht voor je gezondheid, voor je kansen op de arbeidsmarkt en voor de opvoeding van je kinderen. Bovendien wordt het steeds moeilijker om eruit te komen. Want armoede geeft veel stress. Als je daar langdurig mee te maken hebt, verandert je gedrag.

De meeste mensen proberen financiële problemen meteen op te lossen. Maar mislukt dat een paar keer, dan ga je bij de dag leven. Uiteindelijk verlies je het geloof in jezelf en stop je met proberen. De buitenwereld krijgt dan het idee dat je niet wilt. En als je dan bijvoorbeeld ook nog een nieuwe breedbeeld tv koopt, is de kritiek heel fel. Maar arme mensen kunnen gewoonweg vaak minder goed plannen en organiseren. Dat is geen kwestie van willen. Armoede werkt verlamdend. De zorgtoeslag die twee weken na de afschrijving van de huur binnenkomt kan al te ingewikkeld zijn. Mensen overzien het niet meer. Terwijl je tegenwoordig juist steeds meer zelf moet regelen. Armoede brengt veel schaamte met zich mee. Je succes hangt af van de spullen die je bezit. Als je kinderen er niet bij horen omdat ze geen iPhone, Spotify of merkkleding hebben, is dat heel verdrietig. En dan is het heel moeilijk om 'nee' te blijven zeggen."



Uit het financiële dal klimmen? **5 tips van Nadja**

- 1 "Stap over je schaamte heen. Je hebt recht op gratis hulp. Bijvoorbeeld van de gemeente."
- 2 "Wil je je geldgebrek zelf te lijf gaan? De site zelfjeschuldenregelen.nl helpt je daarbij. Het is fijn als je op eigen kracht uit de problemen kunt komen. Maar bedenk: jarenlang op een houtje bijten terwijl er tien schuldeisers op je deur staan te kloppen, kan je ook in grotere problemen brengen."
- 3 "Praat met schuldeisers. Als je op tijd aangeeft dat je volgende maand niet kunt betalen, willen bedrijven vaak best een regeling treffen. Als je de telefoon pas pakt na de zoveelste aanmaning, zijn ze echter niet meer zo begripvol."
- 4 "Zoek uit waar je recht op hebt. Bijvoorbeeld via de site berekenuwrecht.nl."
- 5 "Laat stress je niet verlammen. Stel doelen en probeer vol te houden. Maar wees niet te streng voor jezelf. Als er eens iets mislukt, betekent dat niet meteen dat je het niet kunt."