

'De kinderen van de rekening' moet voor iedereen een eye-opener zijn. Dit boek is geen bundeling van lukraak gekozen woorden over kinderarmoede. De tekst gaat bij momenten door merg en been. 'Uitsluiting' en 'afzondering' vormen als je ze laat versmelten 'uitzondering', maar beide begrippen zijn absoluut geen uitzondering als we het over kinderarmoede hebben. De auteur slaat spijkers met koppen wanneer hij zegt dat we kinderarmoede enkel de wereld uithelpen door het bredere plaatje te bekijken. De omgeving van het kind: het gezin, de school, de vrijetijdsbesteding, de publieke ruimte.

Geerdt Magiels lanceert met dit boek een terechte oproep tot actie om het tij te keren. Deze actie komt niet uit de lucht vallen. We dragen er samen de verantwoordelijkheid voor. Ikzelf zal daar als Vlaams minister van Armoedebestrijding een trekkende rol in opnemen, maar resultaten zijn enkel mogelijk als we allemaal samen de handen in elkaar slaan. We zijn het samen verplicht aan kinderen, en bij uitbreiding iedereen die in armoede leeft om te zorgen voor maximale kansen.'

Benjamin Dalle, Vlaams minister van Armoedebestrijding

'Armoede is de onzichtbare schandvlek in Europa. Geerdt Magiels biedt een gedegen en op plaatsen aangrijpende analyse van de oorzaken en effecten van armoede, die hij terecht koppelt aan het falen van het sociaal-politieke systeem. Hoe arme gezinnen en kinderen overleven mag niemand onverschillig laten.'

Louise O. Fresco

De kinderen van de rekening

De tol van de armoede
en het kapitaal van de toekomst

Geerdt Magiels

 Manteau

© 2023 Manteau / Standaard Uitgeverij nv,
Franklin Rooseveltplaats 12, 2060 Antwerpen en Geerdts Magiels

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland:
New Book Collective, Utrecht
www.newbookcollective.com

Eerste druk januari 2023

Illustraties: Sara Bervoets
Opmaak omslag: Herman Houbrechts
Opmaak binnenwerk: Armée de Verre Bookdesign

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veele-
voudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar
gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch,
door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 978 90 223 3988 6
D/2023/0034/236
NUR 740

Inhoud

Voorwoord	9
-----------	---

<i>Opgroeien in armoede, van tegenspoed tot weerwerk</i>	11
--	----

Brein, gezin en samenleving	11
Verandering in evenwicht	12
Chronische stress	13
Hoop in flexibiliteit	14
Uitwegen	15
Vroeger is beter	18

<i>Hoofdstuk 1 Het belang van het prilste begin</i>	22
---	----

Voor de geboorte	25
Wat je eet, is wat je wordt	26
Slechte startpositie	28
Flexibel	29
Externe invloeden	30
Onzichtbaar gevaar	31
Voor en rond de geboorte	32
Stress in de moederbuik	34
Chronisch wordt toxisch	36
Van vruchtwater naar later	36

Hoofdstuk 2 Uit de schoot van schaarste **38**

Groeien is leren	41
Lichaamsbeheer moet je leren	42
Aandacht, aandacht	43
Dit word je zelf	45
Lessen uit deprivatie	46
Ouders opvoeden	48
Arme omgeving	49

Hoofdstuk 3 Tussenstand met duizend dagen **52**

Arm maakt ziek	55
Cognitieve armoede	56
Mentale verschillen	57
In het spoor van een generatie	58
Armoede is een toestand	61

Hoofdstuk 4 Armoede als bron van stress **64**

Levend weefsel	68
De ecologie van opgroeien	69
De sleutelrol van stress	71
Toxische stress en het brein	74
De lange staart van stress	76
Zelfregulatie moet je leren	77
Een schat aan woorden	78
Interactie met woord en daad	80
Rijke woordenwereld	82
Zicht op jezelf	84

Hoofdstuk 5 Schaarste en de gevolgen ervan 87

De grote gevolgen van te weinig	89
Lawaai, als stilte zeldzaam is	91
Wanneer gemis dreigt	92
Tekorten in soorten	95
Armoede als fuik	96
Hoe krapte ziek maakt	98

Hoofdstuk 6 Kinderarmoede ondermijnt de samenleving 101

Ouderschap onder druk	105
Kinderen en hun ouders	106
Maatschappelijke schade	108
Arm en ongelijk	109
Overgewicht als structureel probleem	111
Laaggeletterdheid als maatschappelijk struikelblok	114
Verwaarloosd door de samenleving	115

Hoofdstuk 7 Samen voor kansenrijkdom 117

Armoede als uitdaging(en)	120
In het gezin	132

Epiloog Kinderen eerst 167

Meer zoeken, beter vinden	171
Eindnoten	186

Voorwoord

Dit boek gaat over wat armoede doet met gezinnen en kinderen die erin opgroeien. Kinderlevens worden sterk bepaald door, met en in de omgeving waar ze opgroeien. Gebrek aan middelen en mogelijkheden ondermijnt hun toekomst en trekt een wissel op gezondheid, intelligentie, loopbaan en welzijn van de generaties van nu en straks, waardoor een toestand bestendig wordt in een vicieuze cyclus waaruit moeilijk – maar niet onmogelijk – te ontsnappen is.

Wetenschappelijk onderzoek van de laatste decennia maakt onomwonden duidelijk hoe schadelijk de gevolgen kunnen zijn van opgroeien in armoede. Schaarste in haar vele vormen vergiftigt lichaam en geest. Datzelfde onderzoek laat zien dat de impact van armoede al lang voor de geboorte begint. De eerste duizend dagen van iemands leven na de bevruchting bepalen mee hoe de rest van dat leven zal verlopen, en de omgeving waarin het leven zich ontwikkelt, bepaalt fundamenteel hoe dit leven kan groeien en floreren – of niet.

Zoals een boom in een bos slechts kan groeien en bloeien dankzij alle andere planten en dieren in dat bos, zo kan een kind alleen maar een gezonde en gelukkige volwassene worden dankzij een voedende, steunende en stimulerende omgeving van mensen en gemeenschappen.

De samenleving is de ‘ecologische’ context van een opgroeiend kind. Armoede en de gevolgen ervan zijn geen kwestie van individueel falen of schuld, het is de verantwoordelijkheid van onze maatschappij, en dat zijn wij allemaal samen. Wij zijn de voedingsbodem van de kinderen. Die voedingsbodem is momenteel voor heel veel kinderen aan het begin van hun leven te schraal, ongezond of beperkend om volwaardig te kunnen opgroeien. Armoede ontnemt hun de kansen om zich te ontplooien en een betekenisvolle rol in de samenleving te spelen. De

gefnuikte kansen om zich te ontplooiën zijn niet alleen gemiste kansen voor individuen, maar ook voor de maatschappij als geheel. Naast het lastige van armoede voor kinderen is de maatschappelijke schade van armoede op lange termijn groot en treft die uiteindelijk iedereen, indirect en vaak ongemerkt. De mentale en financiële kosten van armoede en de rechtstreekse en indirecte gevolgen ervan dragen we allemaal. Dit besef is nog lang niet overal ingedaald. Laat staan dat aan dit inzicht de urgente noodzaak gekoppeld wordt om er wat aan te doen.

Opgroeien in armoede, van tegenspoed tot weerwerk

Er zijn veel manieren om armoede in kaart te brengen (zie kader blz. 19). Armoede komt veel voor maar blijft vaak onzichtbaar, niet het minst omdat mensen in armoede zich vaak schamen en hun moeilijke levensomstandigheden goed verborgen weten te houden. Ze hebben trouwens geen geld om naar buiten te komen en sociale activiteiten te ontplooiën. De meesten onder ons komen in het dagelijkse leven dan ook nooit in contact met de anderhalf miljoen landgenoten die met weinig geld moeten rondkomen. Het gaat om tienduizenden gezinnen waarin een chronisch gebrek aan materiële en financiële middelen de toon zet voor een leven op de rand van overleven. De impact van die levensomstandigheden is niet te onderschatten. Leven in preciaire omstandigheden is een sluipende aanslag op lichaam en geest en bepaalt het gedrag en de toekomstperspectieven van kinderen die in zulke omstandigheden opgroeien. De neurobiologie laat zien hoe groot de impact hiervan is. De ecologische context van armoede en de sociaalpsychologische effecten ervan zijn inmiddels goed in kaart gebracht. De kennis is er en de theorie is helder, maar de kloof met de praktijk om armoede de wereld uit te helpen is nog diep.

Brein, gezin en samenleving

Wetenschappelijk onderzoek van de laatste decennia heeft duidelijk gemaakt dat de hersenen een centrale rol spelen bij de fysieke en psychische effecten van armoede. Het brein is weliswaar een krachtig en flexibel maar ook kwetsbaar orgaan dat we nodig hebben om in een complexe wereld te overleven. In stressvolle situaties, zoals bij armoede, staat het onder grote druk.

De impact van stress op de pasgeboren hersenen is zo ingrijpend omdat het brein van een zuigeling nog lang niet af is. Het moet een lange ontwikkeling doorlopen tot het de complexiteit van de wereld heeft leren hanteren. Daarbij zijn optimale groeiomstandigheden nodig. Te weinig constructieve input of groei ondermijnende invloeden kunnen de ontwikkeling negatief beïnvloeden, met gevolgen op lange termijn.¹

Kinderen die opgroeien in tegenspoed, lopen meer risico op gezondheidsproblemen (lichamelijk en mentaal) op latere leeftijd dan kinderen die voorspoedig kunnen opgroeien. Hoe groter de tegenspoed, hoe zwaarder de gevolgen voor de mentale gezondheid. Armoede zet de deur open voor slechtere schoolprestaties, verminderd sociaal en economisch functioneren, talloze chronische ziekten en een verminderde levensverwachting.²

Discriminatie en uitsluiting op basis van uiterlijk, gedrag of cultuur maken het mensen in armoede extra moeilijk en zijn sterke sociale determinanten van gezondheid. Het is een bijkomende factor die de effecten op welzijn en maatschappelijk functioneren van andere ondermijnende factoren verder versterkt.³

Ongelijkheid en stigma zijn zo niet alleen slecht voor kinderen die opgroeien in armoede, maar zijn schadelijk voor de hele samenleving.

Verandering in evenwicht

Kinderen zijn gevoelig voor ingrijpende ervaringen als ze bijvoorbeeld geen adequate steun kunnen vinden, geen stabiele vertrouwensrelaties kunnen opbouwen of niet kunnen leren om veerkrachtig om te gaan met tegenslagen. Dat drukt een stempel op hun emotionele groei en ontwikkeling. Bij het leren omgaan met gebeurtenissen, in voor- en tegenspoed, spelen de hersenen (ons flexibele leerinstrument) en de genen (ons aangeboren biologische werkplan) samen een belangrijke rol. Onze erfelijke eigenschappen zijn minder rigide dan men denkt. In een dynamische interactie met de omgeving bepalen de genen via

allerlei mechanismen hoe het lichaam (en dus ook de geest) in specifieke omstandigheden kan reageren. Dat heet allostase: veranderen om in evenwicht te blijven. Genen 'luisteren' naar hun omgeving en hun activiteit kan worden versterkt of afgezwakt op maat van de gebeurtenissen.⁴ Het goede nieuws is dat de regulatie van bijvoorbeeld stresshormonen twee richtingen op kan. Wie gevoeliger is geworden voor stress door een stressrijke opvoedomgeving, kan ook vatbaarder zijn voor positieve impulsen, wat de veerkracht verklaart van mensen in soms erg penibele omstandigheden.

Deze biosociale processen zijn door de wetenschap nog niet zo lang geleden ontdekt en worden steeds gedetailleerder in kaart gebracht. Ze spelen een rol bij alle kinderen, uit welke socio-economische klasse ze ook komen. In de dynamiek van het opgroeien is het niet alleen het inkomen van de ouders dat bepaalt waar of hoe een kind uiteindelijk uitkomt. Ook kinderen uit een financieel rijk(er) milieu kunnen lijden onder schaarste: gebrek aan genegenheid, begrip, leerprikkels, erkenning of verbondenheid.

Chronische stress

Schaarste aan middelen, maar ook aan tijd, voedsel, rust, slaap, kansen of erkenning, kan iedereen treffen. In welke vorm dan ook is schaarste een potentiële bron van stress voor iedereen. Waar mensen met meer financiële middelen die krapte en de bijbehorende stress kunnen afkopen (met een poetshulp, restaurantbezoek of vakantie), is die kans niet weggelegd voor mensen in armoede. Voor hen is de stress een dagelijkse en onontkoombare realiteit die zorgt voor chronische belasting van de hersenen. De zorgen zijn permanent en er blijft steeds minder mentale ruimte over om dingen op een rijtje te zetten, planmatig te werk te gaan en impulsen te beheersen. De stress verstoort de werking van de hersenen, waardoor doelgericht handelen steeds moeilijker wordt.

De schaarstestress leidt tot andere problemen in het dagelijkse leven, zoals verstoorde slaap, ongezonde voeding, minder aandacht voor

de opvoeding van de kinderen of ruzie, terwijl intussen de al dan niet alleenstaande ouders alle zeilen bijzetten om het hoofd boven water te houden en voor hun kinderen te zorgen. Dat alles kan op zich of in combinatie tijdens de baby- en kinderjaren een hinderpaal vormen voor de normale ontwikkeling van hersennetwerken die nodig zijn voor emotie, aandacht, cognitie, geheugen, zelfbeheersing en beslissingskracht. Daardoor lopen kinderen die in armoede opgroeien vaak een cognitieve en taalachterstand op.

Deze processen komen op gang vanaf de eerste dagen van de embryonale ontwikkeling in de baarmoeder.⁵ Alles wijst erop dat het soms misschien zelfs veel eerder begint, op het moment dat de eicellen van de moeder worden aangemaakt, in de buik van haar moeder als ook die al zwanger werd in precare omstandigheden. Gedurende de eerste duizend dagen van een kind wordt de vorming van het denk-, voelen- en begriporgaan sterk gestuurd door wat er in de omgeving gebeurt; voeding, rust, geborgenheid, ondersteunende sociale interactie en rijke leerimpuls zijn broodnodig voor de zich ontwikkelende hersenen. Wat er in de omgeving van het prille kinderbrein gebeurt, bepaalt de structuur en de biochemische werking ervan en legt op dat moment de fundamenten van gedrag en capaciteiten in het latere leven.

Hoop in flexibiliteit

Opgroeien en opvoeden is een biosociaal proces. Hersenen, gedrag en omgeving beïnvloeden elkaar, ten goede en ten kwade. Er is inmiddels bewijs dat opvoedingsondersteuning in precare situaties een positief effect heeft op de ontwikkeling van de hersenen van jonge kinderen, bij wie de delen van het brein die bijdragen aan emotieregulatie, geheugen en cognitie groter en sterker werden dan bij een vergelijkingsgroep die geen ondersteuning kreeg.⁶

De ontwikkeling van de hersenen gebeurt sprongsgewijs. De ene nieuwe capaciteit wordt op de andere gebouwd. Je leert eerst gezichten herkennen voor je er namen op plakt. Je leert eerst je evenwicht bewaren voor je gaat lopen. Je leert woorden uitspreken voor je ze gaat

schrijven. Voor elke vaardigheid is een optimaal moment. Voor alles is er een ‘opportuiniteitsvenster’, het moment waarop de hersenen rijp zijn om een volgende stap te zetten. Die fases verschillen van individu tot individu. Opvoeden is op het juiste moment de geschikte kansen bieden om een kind wat nieuws te laten leren.⁷ Daarom is armoede ook kansarmoede. Kinderen in armoede krijgen niet dezelfde kansen als andere kinderen om te leren, zich te ontplooien, de basis te leggen om uit te kunnen groeien tot evenwichtige volwassenen.

Het goede nieuws is dat het brein een leven lang een zekere plasticiteit behoudt. Je bent nooit te oud om te leren. Ook al gaat het wat moeizamer, diep ingesleten gewoonten zijn te veranderen, met de juiste ondersteuning en wanneer de eigen kracht en hulp bij het vinden van een uitweg uit de problemen op het pad naar zelfredzaamheid worden versterkt. Dat is een bron van hoop voor iedereen.

Uitwegen

Het beleid loopt achter op de wetenschappelijke kennis die de laatste decennia verzameld werd over de gevolgen van armoede voor latere volwassenen. Het percentage mensen in armoede blijft de laatste tien jaar nagenoeg gelijk. Toch zijn er al tal van praktijkvoorbeelden die laten zien hoe vroege interventies, gericht op de gezinnen en kinderen die het het meest nodig hebben, mensen kunnen helpen hun lot in eigen hand te nemen.

Daarvoor zijn maatregelen nodig op verschillende niveaus, die elkaar allemaal beïnvloeden en versterken. Eerst en vooral interventies die gericht zijn op goede uitkomsten voor het kind. Daarnaast moeten ouders ondersteund worden die uit onmacht of onwetendheid ongewild een opvoedingsstijl hanteren die ongevoelig, inconsistent of verwaarlozend is. Daarbovenop zijn maatschappelijke maatregelen noodzakelijk die het onderwijs verbeteren, meer mensen aan zinvol werk helpen, geldgebrek bestrijden of middelengebruik terugdringen – elementen die in de beleidspraktijk in verschillende hokjes zitten waartussen vaak te weinig samenwerking bestaat.