

# Factsheet 2: Leefwereld Armoede

*“Ik moet elke maand vechten om rond te komen en hopen dat er niks kapot gaat of er niet nog een grote afrekening in de bus valt. De prijzen worden duurder, maar mijn inkomen groeit helaas niet mee. Ik heb de voorbije jaren heel vaak nee moeten zeggen tegen mijn kinderen. Geen uitstapjes, geen etentjes, weinig extraatjes, ... Wie elke maand de laatste cent uit zijn portemonnee moet schrapen, heeft vaak een eenzaam leven. Leven zonder reserve is leven in constante stress, waardoor je je gaat afsluiten. Los van het financiële begin je ook heel zwaar aan jezelf te twijfelen. Je hebt het gevoel dat je niet vooruit raakt. Je doet je best voor je kinderen, maar je zelfvertrouwen en je zelfbeeld krijgen een knauw bij elke nieuwe afrekening.” (Els, alleenstaande moeder, in: Inzichten in armoede, 2016).*

## Sociale uitsluiting op meerdere levensdomeinen

Langdurig leven met een (te) laag inkomen is zeer belastend. De gevolgen van opgroeien of leven in armoede werken door op veel levensdomeinen. Mensen in armoede vinden en behouden moeilijker een job en nemen nauwelijks deel aan het verenigingsleven. Ze leven in minderwaardige woonomstandigheden en hebben minder kans op een goede gezondheid. Ook worden hun kinderen vaker naar het buitengewoon en beroepsonderwijs verwezen.

Door dit netwerk van sociale uitsluitingen kunnen ze geen leven leiden dat beantwoordt aan de menselijke waardigheid. Hierdoor ontstaat een kloof met de rest van de samenleving. Deze kloof, die in de samenleving wordt ge(re)produceerd, kunnen ze niet op eigen kracht overbruggen (Jaarboek Armoede en sociale uitsluiting, 2018).

## Schaamte en schaarste

Het vraagt veel energie elke keer opnieuw je leven in handen te nemen als je maar een beperkt inkomen hebt. Door het geldgebrek ga je twijfelen aan jezelf, je hebt het gevoel niet vooruit te geraken, je zelfvertrouwen en zelfbeeld krijgen een flinke knauw, je voelt jezelf minderwaardig. Dat beaamt ook Els in haar toelichting. **Schaamte** en onmacht zijn de minder zichtbare dimensies van armoede. Ze zorgen ervoor dat mensen in armoede vaak in isolement leven.

Daarnaast leert wetenschappelijk onderzoek dat **schaarste** aan geld, maar ook aan tijd of slaap, bij ieder van ons een neurologisch proces in gang zet dat **leidt tot meer schaarste** (Mullainathan & Shafir, 2013). Bij schaarste focust het menselijk brein zich automatisch op het ervaren gebrek, bijvoorbeeld ‘Ik heb niet genoeg geld’. Hierdoor verkleint ons denkvermogen en denken we minder vooruit. Schaarste zorgt er zo voor dat we onverstandige beslissingen nemen waarbij we de gevolgen op lange termijn uit het oog verliezen. Zo zal iemand op krediet winkelen zodat de huur kan worden betaald zonder daarbij rekening te houden met de terugbetalingsmogelijkheden.

Om armoede te bestrijden is het dus noodzakelijk om de armoedecirkel te doorbreken en te voorkomen dat ‘schaarstevallen’ kunnen optreden.



[Netwerk tegen armoede armoede is als een spinnenweb](#)

Vzw De Link. [Visie op armoede](#)  
Armoede en sociale uitsluiting.  
Jaarboek 2023

Mullainathan, S., & Shafir, E. (2013).  
*Schaarste*. Maven Publishing.