



Door: Charlotte Huisman, Loes Singeling 1 maart 2016, 02:00

'Ik ben altijd bang dat mensen het aan me kunnen zien'

## Zo moeilijk is het om uit de armoede te ontsnappen

### Nederlanders in langdurige armoede

[ARTIKEL](#)Het aantal armen in Nederland is de laatste jaren sterk gestegen, meldt het Sociaal en Cultureel Planbureau. Hoe langer iemand in armoede verkeert, hoe moeilijker het wordt eruit te komen. Twee vrouwen vertellen wat het betekent om langdurig arm te zijn.

Het kost maar 50 euro, het weekendje voetbalkamp van haar zoon, maar daar kan Alinda Heij een halve week van eten. 'Misschien wel een hele, als ik heel creatief ben', zegt ze.

Toch wil ze het hem niet ontzeggen, dus leeft ze die week 'wat creatiever'. Alinda moet samen met haar pubers van 16, 14 en 13, alle drie met een lichte verstandelijke beperking, rondkomen van een bijstandsuitkering. Dat doet ze al ruim acht jaar. 'In het begin denk je veel zelf te kunnen oplossen. Maar je dicht het ene gat met het andere, en zo bouw je schulden op.'

Heij heeft drie jaar in de schuldsanering gezeten en liep bij de voedselbank. 'Ik heb me de ogen uit mijn hoofd geschaamd. Het was zo'n leeg schoolgebouw, waar heel groot 'voedselbank' op staat. Dan ben je je heel erg bewust van het feit dat je met twee lege tassen naar binnen gaat en met twee volle naar buiten komt. Maar als je ziet hoeveel mensen in de rij staan, besef je hoe goed het is dat het bestaat. Bovendien kom je elkaar ook op andere plekken tegen. Die schaamte is gewoon niet houdbaar.'

Als vrijwillig gastvrouw bij Emancipatie Expertise Centrum Feniks spreekt Heij veel vrouwen die in dezelfde situatie zitten. 'Er is bijvoorbeeld een Marokkaanse vrouw die zich zo gigantisch schaamt dat ze niet naar de voedselbank durft. Ik snap je gevoel, zei ik. Maar je hebt er recht op, en dat is niet zomaar.'

Ze vindt het vooral lastig voor haar kinderen. 'Je moet vaak nee zeggen. Als je met z'n vieren naar de Efteling wil, ben je zelfs met korting al gauw 100 euro kwijt. Dan denk ik, laat maar zitten.' Ze zijn nog nooit op vakantie geweest. Gelukkig snappen haar kinderen de situatie en vragen ze weinig. 'Ze zijn ermee grootgebracht.'

Toch komen er altijd weer extra kosten om de hoek. Beugels voor haar twee oudsten, bijvoorbeeld, die niet helemaal gedekt worden door de collectieve zorgverzekering via de gemeente. 'Dan heb je weer een afbetalingsregeling hier, eentje daar... En mijn zoon moet soms nieuwe voetbalschoenen. Gelukkig heb je tegenwoordig allemaal Facebookpagina's waar dingen gratis worden weggegeven.'

### Ik ben altijd bang dat mensen het aan me kunnen zien

Hoewel ze zich niet meer schaamt voor haar situatie, loopt ze er ook niet mee te koop. 'Ik ben altijd bang dat mensen het aan me kunnen zien. Dan doe ik me toch beter voor, verberg mijn zorgen. Ik volg bij Feniks een cursus 'Vrouwen nemen de leiding'. Als afsluiting gaan we samen eten, en dan zorg ik gewoon dat ik het geld heb. Ik vind het lastig te zeggen dat ik het niet kan betalen.'

Heij wil best werken, maar is lichamelijk overbelast. Daarnaast wil ze 's middags thuis zijn voor haar kinderen en het vele bezoek van de hulpverlening. Af en toe spreekt ze met de gemeente over hoe ver ze is en wat ze kan, en inmiddels heeft ze zicht op een beter inkomen bij de sociale werkvoorziening De Diamant-groep.

Ondertussen is ze blij met haar vrijwilligerswerk. 'Zonder had ik me geen raad geweten. Je hebt structuur nodig, moet de deur uit. Anders komen de muren op je af en zit je alleen maar te piekeren.'

# Wie eenmaal arm is, blijft dat vaak jarenlang

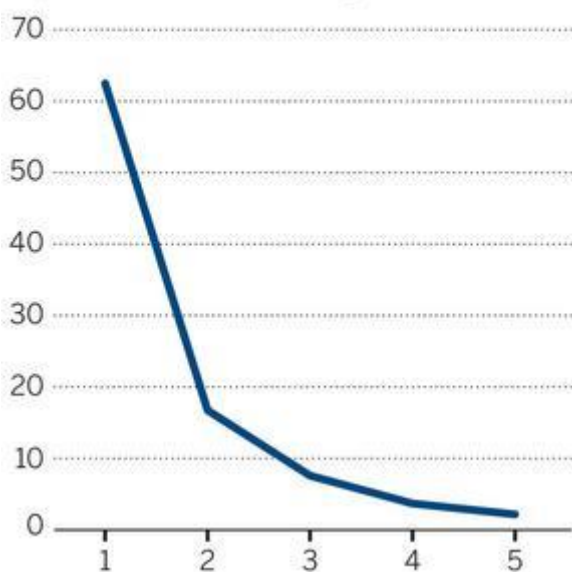
Personen met het criterium: niet-veel-maar-toereikend\* (totaal en langdurig), in procenten van de bevolking



\*voldoende inkomen voor voedsel, onderdak en kleding van te betalen plus een korte vakantie en lidmaatschap van een sportclub of gezelligheidsvereniging.

©

Uitstroom uit de armoede naar het aantal armoedejaren, gemiddelde 2001-2013, in procenten van de nieuw-ingestroomde armen



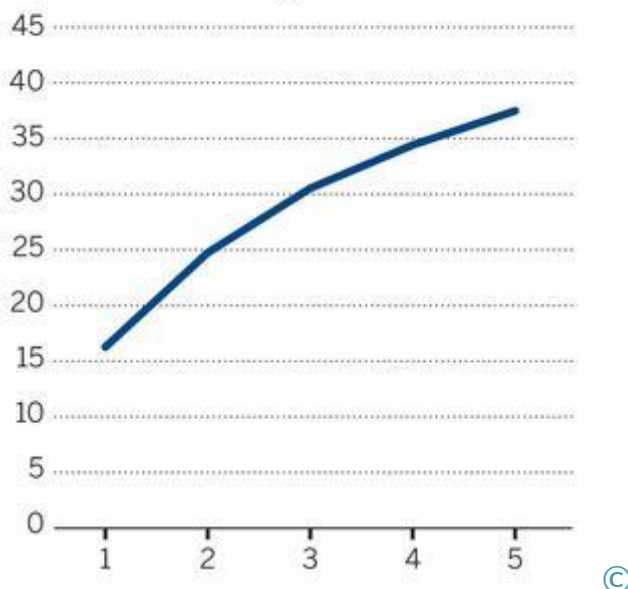
©



[Als vrijwilliger kookt Els \(67, Utrecht, twee kinderen, 1000 euro per maand\) soms voor de bezoekers van het Utrechtse inloopcentrum Wegwijs.](#) © Julius Schrank

'Ik heb schaamte gevoeld dat ik mijn kinderen niet alles heb kunnen geven'

Kans op terugval in de armoede naar het aantal jaren na uitstroom, gemiddelde 2000-2013, in procenten van de uitgestroomden



Als Els (67) uit Utrecht haar handen wast, vangt ze het gebruikte water op. 'Dat gooi ik dan later in het toilet. Als ik zuinig kan zijn, dan doe ik het. Het is een manier van leven geworden.'

Als kind leerde Els al wat armoede was, en hoe met weinig te leven. Het lukte haar ziekelijke vader nauwelijks om aan het werk te blijven. Het gezin met zeven kinderen leefde van wat toen 'de steun' heette. 'Honger hadden we niet. M'n moeder wist van nauwelijks iets al een stampotje te maken.'

Haar lagere school heeft ze niet afgemaakt. Op haar veertiende ging ze uit werken, in het huishouden bij artsen. Op haar achttiende trouwde ze. Al snel kreeg ze twee kinderen. Net 21 jaar oud was ze toen haar man tegen haar zei: 'Ik heb een ander, we gaan scheiden. Ga maar naar de bijstand.'

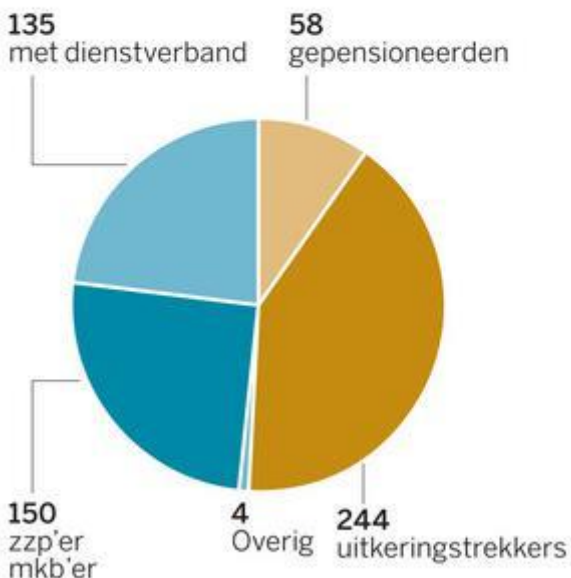
Als bijstandsmoeder voedde ze haar kinderen op. Hoe je met zuinigheid armoede kunt doorstaan, dat had ze thuis bij haar eigen moeder gezien. Els zette haar levenswijze min of meer voort. 'Pannenkoeken en patat bakken, dat is leuk en goedkoop. Maar op vakantie ging ik niet met de kinderen. Ik heb ook nooit auto leren rijden. Ik kon jaloers zijn als ik de burens met hun gezin zag vertrekken, op weg naar het avontuur.'

Soms voelde ze zich minderwaardig dat ze van de bijstand leefde. 'Ik had het gevoel dat mensen me er op aankeken. En ik heb schaamte gevoeld dat ik mijn kinderen niet alles heb kunnen geven.'

Het was krap. Kwam er een rekening binnen die hoger was dan verwacht, dan voelde ze tranen van wanhoop opkomen. 'Je hebt nooit een reserve, elke niet-voorziene uitgave is een probleem. Ik wist niet hoe ik er uit moest komen. Ik had nooit bedacht wat ik wilde worden later, behalve zangeres. Ik had het gevoel dat ik niets kon, zonder diploma's.'

## Werkenden ook vaak arm

Aantal langdurig armen x 1.000



010316 © de Volkskrant. Bron: SCP



Toen ze tegen de veertig liep en de kinderen wat groter werden, kreeg ze een gesubsidieerde baan als assistente gezondheidszorg in verschillende ziekenhuizen. 'De Melkert-baan, zoals die toen heette, heeft voor mij de deur opengezet', zegt ze. 'Ik werd weer wat meer mens. Als je alleen thuis zit, ga je je eenzaam voelen en jezelf verwaarlozen. Toen had ik even niet meer het gevoel dat ik bij de armen hoorde en dat er op me werd neergekeken. Ik verdiende mijn eigen geld.'

Na tien jaar werken hield de Melkertbaan op te bestaan en belandde ze, tegen de vijftig inmiddels, weer in de uitkering. Ze is vrijwilligerswerk gaan doen, zo kookt ze soms voor de bezoekers van het Utrechtse inloopcentrum Wegwijs. 'Dat is het belangrijkste, om onder de mensen te blijven', zegt Els.

Het was voor haar een opluchting om 65 te worden. 'Nu ontvang ik pensioen. Ik hoef me niet meer te verantwoorden.'

Dat haar zoon en dochter wel hun school hebben afgemaakt en een baan hebben, maakt haar blij. Ze is de schaamte voorbij, zegt ze. En ze weet niet beter dan dat ze weinig te besteden heeft. 'Als ik nu meer geld zou hebben, zou ik niet eens meer weten wat ik ermee zou moeten doen.'