

De effecten van armoede op voelen, denken en doen

Versie: 13 december 2017

Arnoud Plantinga
Marcel Zeelenberg
Seger M. Breugelmans

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	1
Samenvatting	3
Achtergrond	3
Het effect van armoede op voelen, denken en doen.....	3
Conclusie en aanbevelingen	3
Overzicht.....	5
Introductie	7
Wat is armoede?	8
Dit rapport	9
Hoe onderzoeken we effecten van armoede?	10
Bevindingen.....	12
Voelen	13
Geluk.....	13
Psychische aandoeningen.....	14
Stress.....	15
Schaamte en stigmatisatie.....	15
Vertrouwen	16
Samengevat	16
Denken	18
Intelligentie	18
Mentale capaciteit.....	19
Controle	19
Samengevat	20
Doen	22
Tijdspectief en wilskracht.....	22
Risico.....	23
Invloed van de context.....	24
Samengevat	24
Aanbevelingen	25
Voelen	26
Geluk.....	27
Psychische aandoeningen.....	27
Stress.....	28

Schaamte en stigmatisatie.....	28
Vertrouwen	29
Denken	30
Intelligentie	30
Mentale capaciteit.....	30
Controle	31
Doen	32
Tijdsperspectief en wilskracht.....	32
Risico.....	33
Invloed van de context.....	33
Conclusie.....	34
Meer lezen?.....	34
Literatuur	35

Samenvatting

Achtergrond

In Nederland leeft ongeveer 10% van de huishoudens onder de lage-inkomensgrens van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS)¹. Van deze huishoudens leeft 30% al ten minste 4 jaar in armoede. Leven in armoede is meer dan te weinig geld hebben². Armoede leidt bijvoorbeeld tot minder geluk, meer stress, stigma en schaamte, en een verminderde ervaring van controle. Deze factoren kunnen armoede in stand houden, doordat ze het moeilijker maken om goed te functioneren en goede beslissingen te nemen. Om deze vicieuze cirkel te doorbreken kunnen we ons niet alleen op het financiële deel van armoede richten, maar ook op de psychologie van armoede.

Dit rapport geeft een overzicht van de belangrijkste psychologische factoren in armoede. We leggen uit hoe armoede samenhangt met wat mensen voelen, hoe ze denken, en welke beslissingen ze nemen. Daarnaast geven we aanbevelingen hoe deze informatie kan worden toegepast bij armoedebestrijding.

Het effect van armoede op voelen, denken en doen

Armoede beïnvloedt hoe we ons voelen. Mensen die in armoede leven zijn gemiddeld minder gelukkig, waardoor het lastiger wordt om te focussen op de lange termijn. Ze hebben vaker problemen met hun geestelijke gezondheid. Ze ervaren meer stress, wat negatieve langetermijneffecten heeft maar ook beslissingen beïnvloedt. In veel levens van mensen in armoede spelen schaamte en stigmatisering een belangrijke rol, wat een verlamme werking kan hebben op gedrag. Ten slotte zijn mensen met lagere inkomens gemiddeld minder geneigd om andere mensen te vertrouwen, wat hen ervan kan weerhouden om nuttige contact op te doen en in te zetten.

Daarnaast heeft armoede invloed effect op hoe we denken. Mensen in armoede scoren gemiddeld lager op intelligentietests. Daarnaast beperkt armoede de mentale capaciteit doordat mensen gedwongen worden om veel moeilijke beslissingen te nemen. Ten slotte leidt armoede er vaak toe dat mensen minder controle ervaren over belangrijke uitkomsten in hun leven—in het bijzonder hun financiële situatie.

Ten slotte heeft de ervaring van armoede effect op hoe en wat we kiezen. Armoede maakt mensen gericht op de korte termijn en maakt het moeilijker om wilskracht uit te oefenen. Daarnaast maakt het mensen vaak risicomijdend, ook als het beter is om wel risico te nemen. Ten slotte maakt armoede mensen minder gevoelig voor de invloed van context: verschillende bekende contexteffecten uit de gedragseconomie hebben geen of minder invloed op mensen met lage inkomens.

Conclusie en aanbevelingen

Armoede heeft dus een effect op ons voelen, denken en doen. Deze effecten zijn niet alleen negatief op zichzelf (bijvoorbeeld dat mensen in armoede minder gelukkig zijn), maar kunnen armoede ook in stand houden. Mensen die zich minder gelukkig voelen en meer stress en schaamte voelen, maken minder goede keuzes en zijn passiever. Ook de effecten op intelligentie, mentale capaciteit en een verminderde ervaring van controle leiden tot minder goede keuzes. Ten slotte heeft armoede ook een directe invloed op keuzes die vaak negatief is.

Er zijn twee manieren om deze vicieuze cirkel te doorbreken. De simpelste manier om armoede aan te pakken is zorgen dat mensen meer geld hebben. Als dat niet of beperkt mogelijk is, kunnen we ons ook richten op de psychologische factoren. Hierbij is het belangrijk om het zo gemakkelijk mogelijk te maken om goede keuzes te maken. Door bijvoorbeeld de *keuzearchitectuur* aan te passen of rekening te houden met stress en schaamte kunnen we armoede effectiever bestrijden.

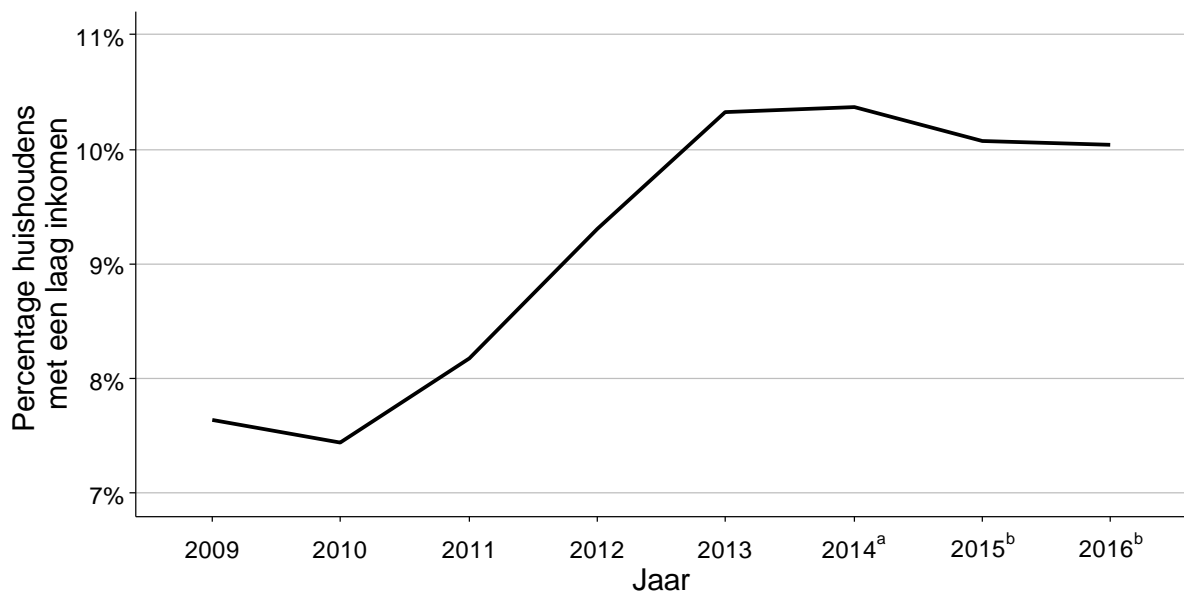
Overzicht

<i>Factor</i>	<i>Wat is het?</i>	<i>Wat is de relatie met armoede?</i>	<i>Wat kunnen we met deze kennis?</i>	<i>Literatuur</i>
<i>Geluk</i>	Er worden vaak twee vormen onderscheiden: (1) Levensevaluatie, tevredenheid met je leven en (2) emotioneel welbevinden, hoe vaak je positieve en negatieve emoties ervaart.	Mensen met een laag inkomen voelen zich vaker ongelukkig. Negatieve emoties hebben vervolgens invloed op de gezondheid maar kunnen ook leiden tot een korte-termijnfocus en risico aversie.	Rekening mee houden dat ongelukkige mensen op een andere manier met geld omgaan.	Guven, 2012 ³ ; Kahneman & Deaton, 2010 ⁴ ,
<i>Geestelijke gezondheid</i>	Psychische stoornissen zoals depressie, psychose, stemmingsstoornissen, etc.	Mensen in armoede hebben vaker problemen met hun geestelijke gezondheid, maar het is nog niet duidelijk wat oorzaak is en wat gevolg. Er zijn aanwijzingen dat armoede zowel tot psychische problemen kan leiden als andersom.	Rekening houden met het feit dat psychische aandoeningen veel vaker voorkomen onder mensen met lage inkomens. Soms nodig om eerst op psychische problemen te richten en dan pas op financiële problemen.	Bijl e.a., 1998 ⁵ ; Murali & Oyeboode, 2004 ⁶
<i>Stress</i>	Een natuurlijke respons op een veeleisende situatie. Nuttig op de korte termijn, maar veel negatieve effecten op de lange termijn.	Sterk bewijs dat armoede leidt tot meer stress. Stress heeft een negatief effect op de gezondheid maar beïnvloedt ook beslissingen: Onder stress denken mensen minder goed na en vertonen ze meer gewoontegedrag.	Stress verminderen, of mensen benaderen en beslissingen laten nemen wanneer hun stressniveau laag is.	Haushofer & Fehr, 2014 ⁷ ; Starcke & Brand, 2012 ⁸
<i>Schaamte en stigmatisatie</i>	Schaamte is een emotie die we voelen als we een morele overtreding hebben begaan of incompetent gedrag hebben vertoond. Het gaat samen met gevoelens van machteloosheid, waardeloosheid en inferioriteit.	Over de hele wereld gaat armoede vaak gepaard met schaamte. Sociaalpsychologisch onderzoek laat zien dat schaamte tot terugtrekkingsgedrag kan leiden.	Positief zelfbeeld stimuleren zodat mensen minder defensief reageren op bedreigende situaties; positieve identiteiten benadrukken door bijv. taalgebruik aan te passen.	Daminger e.a., 2015 ⁹ ; Walker e.a., 2013 ¹⁰ ; Walker, 2014 ¹¹
<i>Vertrouwen</i>	In deze context gaat het vooral over mensen vertrouwen die je niet kent. Dit is risicovol maar kan ook een belangrijke manier zijn om vooruit te komen.	In rijkere landen hebben mensen met lage inkomens in het algemeen minder vertrouwen in anderen en in de overheid.	Rekening houden met het feit dat het lastiger kan zijn om vertrouwen te winnen bij mensen met lagere inkomens.	Delhey & Newton, 2003 ¹² ; Hamamura, 2012 ¹³

<i>Intelligentie</i>	De vaardigheid om kennis te verwerven, begrijpen en gebruiken.	Armoede heeft een negatief effect op intelligentie, onder andere door effecten via opvoeding, cognitieve ontwikkeling, en stress. Intelligentie heeft vervolgens een effect op inkomen en beroeps- en opleidingsniveau.	Cognitieve ontwikkeling extra ondersteunen en rekening houden met lagere intelligentie van de doelgroep.	Duncan e.a., 1994 ¹⁴ ; Guiaux e.a., 2011 ¹⁵
<i>Mentale capaciteit</i>	Mensen hebben een beperkte mentale capaciteit: als je al veel aan je hoofd hebt, wordt het lastiger om goed te kunnen nadenken.	Aanwijzingen dat armoede leidt tot een verminderde mentale capaciteit, wat vervolgens leidt tot verminderde cognitieve controle en productiviteit.	Maak het zo makkelijk mogelijk om goede beslissingen te nemen. Gebruik heldere en eenvoudige communicatie. Benader mensen als ze geen andere problemen aan hun hoofd hebben.	Mani e.a., 2013 ¹⁶ ; Mullainathan & Shafir, 2013 ¹⁷
<i>Controle</i>	Mensen verschillen in de mate waarin ze controle ervaren over hun situatie.	Armoede lijkt te leiden tot een verminderd gevoel van controle. Dit kan leiden tot bijvoorbeeld lagere prestaties op school of werk.	Creëer plausibele paden bijv. m.b.v. rolmodellen. Gebruik <i>mental contrasting</i> en <i>implementatie-intenties</i> om mensen specifieke plannen te laten maken.	Gollwitzer & Sheeran, 2006 ¹⁸ ; Kraus e.a., 2012 ¹⁹ ;
<i>Tijdspectief</i>	Mensen met een korte-termijnspectief hechten relatief meer waarde aan uitkomsten op de korte termijn.	Uit verschillende onderzoeken blijkt dat armoede leidt tot een korte-termijnspectief. Hierdoor blijven lange-termijnproblemen eerder liggen, wat armoede in stand kan houden.	Automatiseer beslissingen voor de toekomst en geef tijdige herinneringen.	Haushofer & Fehr, 2014 ⁷ ; Karlan e.a., 2016 ²⁰ ; Thaler & Benartzi, 2004 ²¹
<i>Risico</i>	Risicomijdend of juist risicozoekend gedrag.	Armoede leidt vaak tot meer risicomijdend gedrag (behalve bij loterijen).	Geef mensen een garantie of verzekering zodat ze risico durven nemen als dat lonend is.	Haushofer & Fehr, 2014 ⁷
<i>Context-effecten</i>	In het algemeen worden mensen bij hun beslissingen sterk beïnvloedt door de context waarin ze die beslissing nemen.	Arme mensen worden vaak minder beïnvloed door de context van een beslissingen, doordat ze de waarde van geld beter kunnen inschatten.	Houd rekening met het feit dat sommige gedragseconomische interventies niet werken bij deze doelgroep.	Shah e.a., 2015 ²²

Introductie

In de afgelopen jaren is als gevolg van de economische crisis de armoede in Nederland fors gestegen¹ (zie Figuur 1). Sinds 2013 lijkt de groei gestopt te zijn; sindsdien heeft ongeveer 10% van de huishoudens een inkomen onder de lage-inkomensgrens, in totaal 1,4 miljoen mensen. Dit is slechts een van de vele maten voor armoede (zie *Wat is armoede?*). Voor een gezin met twee volwassenen en twee kinderen betekent dat bijvoorbeeld dat ze moeten rondkomen van een netto maandinkomen lager dan €1920. Van de huishoudens met een laag inkomen had ongeveer 30% al ten minste 4 jaar een laag inkomen. Naast armoede is ook de inkomensongelijkheid toegenomen: In de jaren negentig verdienden de 1% rijkste Nederlanders nog 5,41% van het totale inkomen, in de jaren 2008–2012 was dat gemiddeld 6,46%²³. Deze groei in ongelijkheid heeft neveneffecten, niet alleen voor de mensen die slechter af zijn maar voor de hele maatschappij²⁴. Samenlevingen met meer inkomensongelijkheid doen het op veel gebieden slechter. Zo hebben mensen bijvoorbeeld een slechtere gezondheid, zijn er meer tienerzwangerschappen, meer psychische aandoeningen en meer vijandigheid.



Figuur 1: Armoede in Nederland in de afgelopen jaren¹.

Een laag inkomen is hier gemeten met de lage-inkomensgrens van het CBS. Deze grens vertegenwoordigt een vast koopkrachtniveau door de tijd heen.

a: Voorlopige cijfers

b: Raming

Wat is armoede?

De lage-inkomensgrens is een van de vele armoedegrenzen. Een andere, wellicht realistischere armoedegrens is het niet-veel-maar-toereikendcriterium van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP)¹. Deze grens wordt bepaald door de uitgaven die minimaal nodig zijn om voor basisbehoeften en participatie bij elkaar op te tellen. Andere veelgebruikte grenzen zijn de Europese armoedegrens (60% van het mediane inkomen in een bepaald land) en de beleidsmatige inkomensgrens (gelijk aan de bijstandsuitkering of AOW-pensioen). Al deze grenzen geven maar een beperkt beeld van armoede. Deze grenzen kijken bijvoorbeeld alleen naar inkomen, niet naar uitgaven of vermogen. Een gezin met hetzelfde inkomen als een ander gezin maar vijfhonderd euro hogere vaste lasten zal eerder moeite hebben met rondkomen. Daarnaast zijn er ook veel mensen die boven een vastgestelde armoedegrens leven maar toch moeite hebben met rondkomen. Zelfs onder mensen met een hoog inkomen (meer dan €2.750 per maand) heeft 18% moeite met rondkomen²⁵.

Daarnaast wordt er onderscheid gemaakt tussen verschillende vormen van armoede. *Absolute armoede* of *extreme armoede* is te weinig geld hebben om aan basisbehoeften te kunnen voldoen. Het wordt door de Wereldbank gedefinieerd als moeten rondkomen van minder dan \$1,25 per dag²⁶ (in *koopkrachtpariteit*, dus gecontroleerd voor het feit dat goederen en diensten goedkoper zijn in armere landen). Het idee van *relatieve armoede* houdt rekening met het feit dat de levensstandaard per land of situatie verschilt, en dat mensen daardoor verschillende verwachtingen hebben over wat minimaal nodig is om rond te komen. Over het algemeen bedoelen we met armoede in ontwikkelingslanden absolute armoede en armoede in ontwikkelde landen relatieve armoede.

Naast deze economische definities van armoede, die zich allemaal richten op hoeveel mensen te besteden hebben, zijn er ook psychologische definities, die zich richten op de ervaring van armoede. De *subjectieve armoedegrens* komt er op neer dat we mensen vragen of ze zich arm voelen of niet²⁷. Waar de één gemakkelijk kan rondkomen van een bepaald inkomen, zal een ander daar veel meer moeite mee hebben. Verschillen in bijvoorbeeld behoeftes en verwachtingen kunnen een sterke invloed hebben op of iemand zich arm voelt of niet. Het begrip *schaarste* (zoals gedefinieerd door Sendhil Mullainathan en Eldar Shafir¹⁷) is ook een subjectieve armoedegrens; het gaat om de ervaring van schaarste, en niet om een objectieve grens.

Samenvattend, kunnen verschillende vormen van armoede allemaal effect hebben op voelen, denken en doen. De bevindingen die we bespreken maken gebruik van verschillende definities. Daarom kiezen we hier voor een uitdrukkelijk brede definitie van armoede:

Armoede is niet genoeg inkomen hebben om aan je belangrijke behoeftes te voldoen.

Armoede gaat samen met een scala aan maatschappelijke problemen. Mensen die in armoede leven zijn gemiddeld minder gelukkig en minder tevreden met hun leven²⁸. Ze ervaren meer stress door financiële, sociale en emotionele problemen^{7,29,30}. Ze komen vaker in aanraking met stigma en schaamte¹¹. En ze ervaren minder controle over hun leven^{19,31}. Kortom: armoede is niet alleen een financieel probleem, maar heeft ook belangrijke psychologische gevolgen.

Deze gevolgen zijn negatief op zichzelf, maar daarnaast hebben ze negatieve bijeffecten: ze kunnen armoede in stand houden. Stress heeft bijvoorbeeld verschillende negatieve langetermijneffecten, zoals een slechtere gezondheid^{32,33} en een focus op korte-termijnnuitkomsten³⁴. Deze factoren kunnen het lastiger maken om uit de armoede te ontsnappen. Mensen met een slechtere gezondheid hebben bijvoorbeeld meer moeite met het vinden van werk, en mensen die zich richten op de korte termijn zullen eerder ongunstige leningen aangaan. Hierdoor ontstaat weer meer stress, waarmee de vicieuze cirkel rond is. Andere factoren kunnen op dezelfde manier tot vicieuze cirkels leiden. Armoede heeft dus negatieve gevolgen als stress, schaamte, en een gebrek aan controle, die vervolgens armoede in stand houden.

Dit rapport

Bij de bestrijding van armoede is het belangrijk om inzicht te hebben in deze psychologische factoren. Om te voorkomen dat armoede in stand gehouden wordt moeten we niet alleen financiële problemen aanpakken maar ons ook richten op de psychologische kant van armoede. We kunnen bijvoorbeeld rekening houden met stress die bij armoede een rol speelt. Door stress wordt het lastiger om beslissingen over de lange termijn te nemen. Met deze kennis kunnen we beter begrijpen wat er achter bepaalde beslissingen zit en mensen helpen betere beslissingen te nemen. Voor beleidsmakers en mensen die werken aan armoedebestrijding kan het echter lastig zijn om concreet met psychologische factoren aan het werk te gaan. Er zijn veel verschillende factoren te benoemen, ieder met eigen oorzaken en gevolgen en een andere aanpak. Daarom geven we in het eerste deel van dit rapport (*Bevindingen*) een systematisch overzicht van die factoren.

In het tweede deel (*Aanbevelingen*) geven we advies voor interventies: wat kun je met deze kennis? Hoe kunnen we mensen helpen om betere financiële keuzes te maken? We maken hierbij onderscheid tussen factoren waar je vooral rekening mee moet houden (zoals het vaker voorkomen van psychische aandoeningen) en factoren waar je direct interventies op kunt richten (zoals het effect van armoede op mentale capaciteit). Tot nu toe is vooral geprobeerd om mensen te trainen en ze meer financiële kennis aan te leren. Er is echter nog geen bewijs dat financiële educatie daadwerkelijk leidt tot sterke veranderingen in financieel gedrag^{35,36} (maar het aanleren van vuistregels lijkt al beter te werken dan traditioneel onderwijs³⁷). Daarom richten wij ons vooral op de *keuzearchitectuur*^{38,39} van beslissingen. Uit de psychologie en gedragseconomie weten we dat keuzes sterk worden beïnvloed door de context waarin ze worden gemaakt. Dat betekent dat we beslissingen kunnen beïnvloeden door die context aan te passen. Elke keuze heeft een bepaalde keuzearchitectuur: de manier waarop de keuzes worden gepresenteerd aan de beslisser. Door de keuzearchitectuur zo aan te passen dat het zo makkelijk mogelijk wordt om een 'goede' beslissing te nemen kunnen we mensen snel en goedkoop een duwtje in de rug geven. Een 'goede' beslissing is in dit geval een beslissing die overeenkomt met de algemene voorkeuren en waarden van de beslisser, en waar hij of zij op de lange termijn ook tevreden mee is.

We hebben de psychologische factoren opgedeeld in de drie domeinen van de psychologie: voelen, denken en doen. Het eerste domein beslaat mentaal welzijn en emoties: armoede hangt samen met hoe mensen zich voelen en wat ze voelen. We kijken hier bijvoorbeeld naar geluk, stress en schaamte. Het tweede domein, denken, gaat over mentaal functioneren. Hier bespreken we hoe armoede samenhangt met intelligentie, mentale capaciteit en controle. Ten

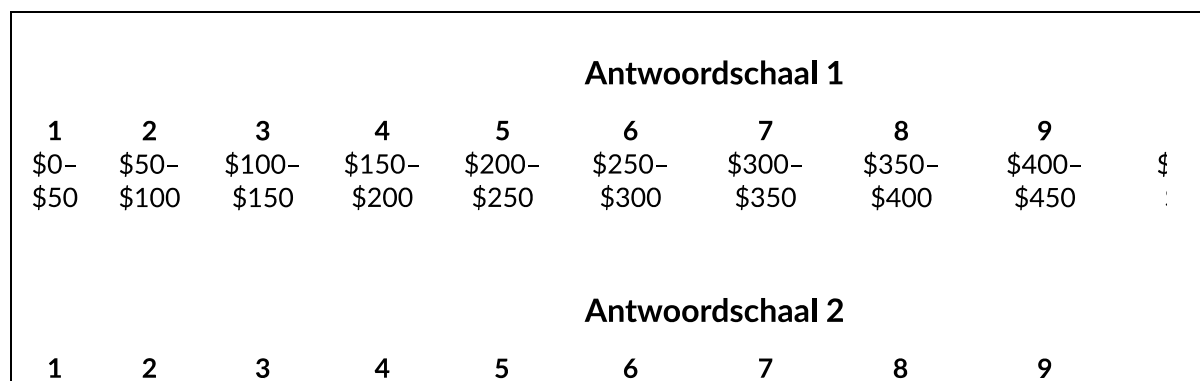
slotte kijken we of mensen in armoede op een andere manier beslissingen nemen. Hierbij bespreken we factoren als tijdsperspectief en risicomijdend gedrag. Voordat we overgaan naar de bevindingen, bespreken we hieronder hoe je de effecten van armoede kunt bestuderen.

Hoe onderzoeken we effecten van armoede?

Onderzoek naar armoede is lastig. Wanneer we kijken naar hoe arme en niet arme mensen voelen en denken en wat ze doen, is het moeilijk te bepalen wat oorzaak en wat gevolg is. Bijvoorbeeld, als onderzoek vindt dat arme mensen erg bij de dag leven en financieel weinig rekening houden met langere termijn, weten we niet of dit de oorzaak is van hun armoede (korte-termijnfocus \Rightarrow armoede), of dat dit een gevolg is van het arm zijn (armoede \Rightarrow korte-termijnfocus).

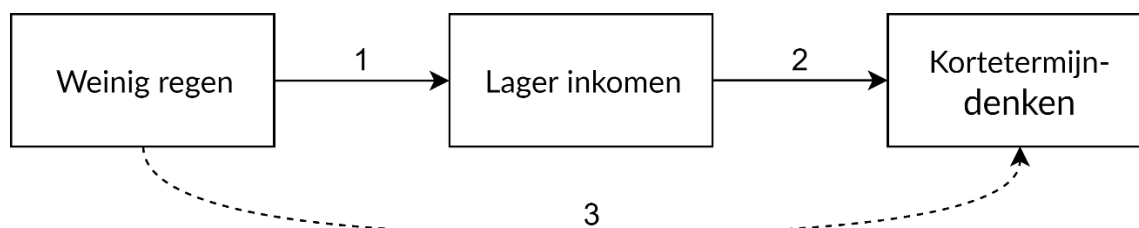
Dit heeft te maken met het feit dat de meeste onderzoeken correlatieel zijn. Deze onderzoeken bekijken hoe armoede samenhangt met verschillende andere factoren. Het probleem bij correlatieel onderzoek is dat als we een verband vinden, we nog niet weten waar dat verband vandaan komt. Hier is nog een voorbeeld. Als onderzoek een verband vindt tussen armoede en stress, wat is dan oorzaak, en wat gevolg? Armoede kan leiden tot stress, maar het is ook mogelijk dat mensen die vaker gestrest zijn eerder in de armoede terechtkomen. Misschien is er een andere oorzaak die zowel effect heeft op inkomen als op stress, zoals de wijk waarin mensen opgroeien. Om te onderzoeken wat de psychologische gevolgen van armoede zijn, kunnen we dus niet zomaar naar verschillen tussen arme en rijke mensen kijken; het zou kunnen dat deze verschillen juist de armoede veroorzaakt hebben. Er zijn verschillende methodes om dit probleem aan te pakken, we noemen hier de twee meest gebruikte.

De eerste methode om oorzakelijke effecten van armoede te bestuderen is *experimenteel onderzoek*. Experimenteel onderzoek is de beste methode om oorzakelijke uitspraken te doen. Een voorbeeld hiervan is om één groep mensen financiële schaarste laten ervaren en te vergelijken met een controlegroep die geen schaarste ervaart. Met deze methode kunnen de effecten van één specifiek onderdeel van armoede—de ervaring van schaarste—worden onderzocht. Anandi Mani en collega's¹⁶ vroegen deelnemers bijvoorbeeld na te denken over hoe ze om zouden gaan met financiële problemen. Ze vonden dat dit voor mensen met een laag inkomen leidde tot een lagere score op een IQ-test (zie het gedeelte *Mentale capaciteit*). Andere onderzoeken^{40–42} gebruikten een wat subtielere methode, waarbij proefpersonen niet door hebben dat hun gedrag wordt beïnvloed. Bij een vraag naar inkomen werd de antwoordschaal aangepast. Eén groep deelnemers vulde haar inkomen in op een schaal met lage bedragen en de andere op een schaal met hoge bedragen (zie Figuur 2). Daardoor antwoordde de eerste groep vooral aan de rechterkant van de schaal, en voelde zich relatief rijk, en antwoordde de tweede groep vooral aan de linkerkant van de schaal, en voelde zich relatief arm. Mitchell Callan vond met deze methode bijvoorbeeld dat mensen meer gaan gokken wanneer ze zich relatief arm voelen^{41,42}. Een belangrijk nadeel van deze methode is dat experimenten soms wat kunstmatig zijn, waardoor het niet altijd duidelijk is in hoeverre de resultaten te generaliseren zijn. Het is niet duidelijk in hoeverre het gevoel van armoede dat opgeroepen wordt in experimenten overeenkomt met een gevoel van armoede in het dagelijks leven.



Figuur 2: Verschillende antwoordschalen om een gevoel van relatieve armoede op te roepen⁴⁰.

Een tweede methode is het gebruik van *instrumentele variabelen* in correlationeel onderzoek. Deze methode wordt vooral in de economische wetenschap gebruikt. Hierbij onderzoek je wat het effect is van natuurlijke variatie in inkomen op een andere variabele. Als voorbeeld nemen we het onderzoeken van Tomomi Tanaka onder Vietnamese boeren⁴³. Zij onderzocht of boeren zich meer op de korte termijn gaan richten als gevolg van een lager inkomen. Als ze gewoon zou meten of er een verband is tussen inkomen en kortetermijndenken, weten we niet of dit verband verklaard kan worden doordat een lager inkomen leidt tot een focus op de korte termijn, of doordat je richten op de korte termijn leidt tot een lager inkomen. Daarom gebruikte ze regen als instrumentele variabele (zie Figuur 3). Voor de Vietnamese boeren heeft regen een sterke invloed op hun inkomen: als het weinig regent, oogsten de boeren minder waardoor ze minder verdienen (pijl 1). We willen onderzoeken of een lager inkomen leidt tot kortetermijndenken (pijl 2). Het is onwaarschijnlijk dat regen op zichzelf leidt tot kortetermijndenken, behalve vanwege zijn effect op een lager inkomen (pijl 3). Als we dan vinden dat weinig regenval samengaat met kortetermijndenken, kunnen we concluderen dat dit komt door zijn effect op inkomen, en dat een lager inkomen leidt tot kortetermijndenken en niet andersom. Dit was precies de conclusie van Tomomi Tanaka.



Figuur 3: De instrumentele variabele regen wordt gebruikt om het effect van stress op kortetermijndenken te meten.

Samengevat kunnen we concluderen dat onderzoek naar de effecten van armoede lastig is, omdat het niet altijd duidelijk is wat oorzaak is en wat gevolg. Correlationeel onderzoek kan interessante verbanden aantonen, maar kan geen onderscheid maken tussen oorzaak en gevolg. Experimenteel onderzoek, of correlatieel onderzoek met de juiste controlevariabelen en instrumentele variabelen is daarom nodig om oorzakelijke verbanden aan te tonen. Dat is nodig voor het ontwikkelen van interventies.

Bevindingen

Voelen

Armoede beïnvloedt hoe mensen zich voelen en wat ze voelen. In dit deel bespreken we de relatie tussen armoede en geluk, geestelijke gezondheid, stress, schaamte en stigmatisering, en vertrouwen. We laten zien dat arme mensen gemiddeld genomen minder gelukkig zijn, vaker psychische aandoeningen hebben, meer stress, schaamte en stigmatisatie ervaren, en minder geneigd zijn om anderen te vertrouwen. Deze effecten kunnen het moeilijker maken om goede beslissingen te nemen die nodig zijn om uit de armoede te komen.

De eerste factoren, geluk en geestelijke gezondheid, zijn hele belangrijke psychologische gevolgen van armoede, maar zijn moeilijk te beïnvloeden anders dan door armoede aan te pakken. We kunnen ons bij interventies wel direct richten op de andere factoren: stress, schaamte en stigmatisatie, en vertrouwen.

Geluk

Geluk is belangrijk om te meten, omdat we graag mensen gelukkig maken. Geluk is ook moeilijk om te meten. In de economische wetenschap, die uiteindelijk ook probeert geluk te maximaliseren, wordt dit probleem opgelost door een andere variabele als indicator voor geluk te gebruiken, zoals het Bruto Nationaal Product (bnp). Als een hoger bnp samenhangt met meer geluk, kunnen we bnp gebruiken als maatstaf (of *proxy*) voor geluk. Deze relatie blijkt echter niet zo sterk te zijn⁴⁴. Daarom is het belangrijk om geluk op een directere manier te meten, door mensen te vragen hoe gelukkig ze zich voelen.

In onderzoek naar geluk staan twee onderwerpen centraal: levensevaluatie (hoe tevreden ben je in het algemeen met je leven?) en emotioneel welbevinden (hoe vaak ervaar je positieve en negatieve emoties?)⁴. Daarnaast worden er bij onderzoek naar de effecten van inkomen twee belangrijke vergelijkingen gemaakt: vergelijkingen tussen landen en vergelijkingen binnen landen. Deze vergelijkingen geven antwoord op twee verschillende vragen: (1) “zijn mensen in rijkere landen gemiddeld gelukkiger dan mensen in armere landen?” en (2) “zijn binnen een land rijkere mensen gelukkiger dan armere mensen?”.

Wat is de relatie met armoede?

Maakt geld gelukkig? Ja: binnen een land zijn mensen met een hoger inkomen gemiddeld iets gelukkiger dan mensen met een lager inkomen⁴. Als we kijken naar de verschillende vormen van geluk, is inkomen zowel gerelateerd aan levensevaluatie als emotioneel welbevinden: mensen met lagere inkomens zijn minder tevreden met hun leven en ervaren minder vaak positieve emoties en vaker negatieve emoties. Een belangrijk verschil tussen de twee vormen treedt op bij hogere inkomens: waar levensevaluatie blijft toenemen met een hoger inkomen, vlakkt het effect op emotioneel welbevinden vanaf een bepaald inkomen af. Mensen worden dus niet altijd gelukkiger van meer geld, maar zijn gemiddeld wel ongelukkiger als ze weinig geld hebben⁴⁵. Daarnaast zijn mensen in rijkere landen gemiddeld genomen een stuk tevredener met hun leven dan mensen in armere landen: elke verdubbeling van nationaal inkomen per hoofd van de bevolking leidt tot bijna een punt toename in tevredenheid op een schaal van 0 tot 10⁴⁶. Ook hier zwakt het effect niet af bij rijkere landen; ook tussen rijke landen heeft inkomen nog effect op levensevaluatie. Samenvattend: er is een relatie tussen inkomen en geluk, maar die is er vooral voor lage inkomensgroepen.

Een gelukkig leven is natuurlijk al een belangrijk doel in zichzelf, maar daarnaast kunnen ongeluk en negatieve emoties verschillende negatieve effecten hebben die bijdragen aan een vicieuze cirkel van armoede. Ed Diener vroeg studenten aan het begin van hun studententijd hoe gelukkig ze waren⁴⁷. Studenten die gelukkiger waren hadden 19 jaar later een hoger inkomen en waren meer tevreden met hun werk. Ander onderzoek laat zien dat positieve emoties samenhangen met een goede gezondheid⁴⁸ en gelukkige mensen zijn minder vatbaar voor ziektes⁴⁹. Negatieve emoties hebben ook invloed op de gezondheid: regelmatig ervaren van depressieve, angstige en vijandige gevoelens hangt samen met verschillende gezondheidsrisico's, voornamelijk een grotere kans op cardiovasculaire aandoeningen⁵⁰. Daarnaast hebben geluk en emoties ook effect op financiële beslissingen. Ongelukkige mensen sparen minder, geven meer uit, hebben minder controle over hun uitgaven, nemen minder de tijd voor beslissingen en zijn minder bezig met de toekomst³. Uit experimenteel onderzoek blijkt ook dat wanneer mensen zich neerslachtig voelen, ze geneigd zijn te focussen op de korte termijn: ze kiezen vaker voor een kleiner bedrag op de korte termijn dan een groter bedrag op de lange termijn⁵¹. Ander experimenteel onderzoek laat zien dat angstige gevoelens samenhangen met een verminderde bereidheid om risico's te nemen—ook als het financieel beter is om risico te nemen^{52,53}.

Psychische aandoeningen

Geestelijke gezondheid is een breed begrip dat onder andere geluk, om kunnen gaan met stress en effectief kunnen functioneren in de maatschappij omvat⁵⁴. In dit gedeelte gaan we in op een specifiek aspect van geestelijke gezondheid: psychische aandoeningen. We hebben het hier over specifieke psychische afwijkingen die het moeilijk maken om goed te functioneren in het dagelijks leven.

Veel mensen krijgen te maken met psychische aandoeningen. In Nederland krijgt bijvoorbeeld 1 op de 5 mensen in zijn of haar leven een stemmingsstoornis (bijvoorbeeld een depressie), 1 op de 5 een angststoornis (bijvoorbeeld een sociale fobie), 1 op de 5 een middelenstoornis (bijvoorbeeld alcoholafhankelijkheid), en 1 op de 10 een aandachtstekort- of gedragsstoornis (bijvoorbeeld ADHD)⁵⁵. Op jaarbasis heeft 18% van de Nederlanders een of meerdere psychische aandoeningen.

Wat is de relatie met armoede?

Mensen in armoede hebben vaker een slechtere geestelijke gezondheid⁶. Een lage sociaaleconomische status hangt samen met een grotere kans op depressie^{56,57}, psychoses⁵⁸, stemmingsstoornissen⁵⁹, zelfmoord of zelfmoordneigingen⁶⁰, en alcohol- of drugsverslaving^{61,62}. Deze relaties zijn sterk: in Nederland hebben mensen met de 25% laagste inkomens bijvoorbeeld meer dan anderhalf keer zoveel kans om in het afgelopen jaar een stemmingsstoornis of angststoornis te hebben gehad dan mensen met de 25% hoogste inkomens⁵.

Bij deze bevindingen is het niet duidelijk wat oorzaak is en wat gevolg: maakt armoede de kans groter dat je problemen krijgt met je geestelijke gezondheid, of hebben mensen met een slechte geestelijke gezondheid een grotere kans om arm te worden en te blijven? Amerikaans onderzoek vond bewijs dat de eerste verklaring een rol speelt; mensen met een lage sociaaleconomische status lopen een groter risico op psychische aandoeningen en psychiatrische hospitalisatie⁵⁶. Dit verhoogde risico wordt vooral veroorzaakt door

economische stress—financiële problemen, werkloosheid en moeite met het betalen van de huur veroorzaken stress, wat vervolgens de kans op mentale problemen vergroot.

Aan de andere kant heeft een slechtere geestelijke gezondheid weer negatieve effecten op je financiële situatie. Mensen met psychische aandoeningen zijn bijvoorbeeld minder productief op hun werk^{63,64}. Ze hebben ook een grotere kans om hun baan te verliezen en vervolgens een kleinere kans om weer een baan te vinden⁶⁵⁻⁶⁷. Armoede kan dus leiden tot een slechtere geestelijke gezondheid, en een slechtere geestelijke gezondheid kan armoede weer in de hand werken.

Stress

Stress is een natuurlijke reactie op een veeleisende situatie. Het zorgt ervoor dat mensen aandacht hebben voor acute problemen en zich voorbereiden op actie. In die zin is stress functioneel. Langdurige stress heeft echter negatieve effecten, zoals een verminderde werking van het immuunsysteem^{32,33}, een verhoogd risico op cardiovasculaire aandoeningen⁶⁸, snellere veroudering⁶⁹, en een slechter geheugen⁷⁰. Een veel voorkomende vorm van stress is werkdruk: in onderzoek van TNO in 2015 gaf 13,4% aan last te hebben van burnout-klachten⁷¹.

Wat is de relatie met armoede?

Mensen uit lagere sociaaleconomische klassen ervaren vaker stress^{7,29} en hebben gemiddeld een hogere concentratie van het stresshormoon cortisol in hun bloed^{30,72}. Er is ook bewijs dat armoede leidt tot meer stress: in een onderzoek waarin Kenyaanse gezinnen éénmalig een bedrag van \$0, \$400 of \$1500 kregen, vertoonden een jaar later de gezinnen die \$1500 hadden ontvangen lagere cortisolniveaus⁷³ (en alle gezinnen die geld hadden gekregen waren gelukkiger). In ander onderzoek onder Kenyaanse boeren verhoogde stress nadat hun inkomen plots fors verminderde door tegenvallende regenval⁷⁴. Tweedse arbeiders die hun baan verloren hadden ook meer cortisol in hun bloed dan collega's die konden blijven werken⁷⁵.

Door de negatieve langetermijneffecten van stress op het lichaam, kan stress armoede in stand houden. Deze effecten kunnen deels verklaren waarom mensen uit lagere sociaaleconomische klassen gemiddeld een slechtere gezondheid hebben: ze ervaren meer stressoren wat leidt tot een slechtere gezondheid^{76,77}, onder andere door een aantasting van het immuunsysteem. Naast deze effecten op de gezondheid, heeft stress ook invloed op hoe mensen keuzes maken. In het algemeen maakt stress het moeilijker om goede beslissingen te nemen⁸. Als mensen gestrest zijn vertonen ze bijvoorbeeld meer gewoontegedrag en minder doelgericht gedrag, denken ze minder goed na over verschillende opties, en hebben ze meer moeite om met feedback over genomen beslissingen om te gaan. Ook is stress gerelateerd aan meer depressieve gevoelens (vooral voor mensen die weinig controle en sociale steun ervaren), wat ook tot negatief gedrag kan leiden⁷⁸.

Schaamte en stigmatisatie

Schaamte is een emotie die we voelen als we incompetent gedrag hebben vertoond, een morele overtreding hebben begaan, of als we het gevoel hebben dat we de maatschappelijke verwachtingen niet kunnen waarmaken^{10,79}. Onderzoek laat zien dat de gevolgen van schaamte vaak negatief zijn, zoals gevoelens van machteloosheid, waardeloosheid en inferioriteit, een negatief zelfbeeld, en terugtrekkingsgedrag⁷⁹⁻⁸².

Wat is de relatie met armoede?

Schaamte behoort tot de kern van armoede^{11,83,84}. Over de hele wereld geven mensen in armoede aan dat ze zich schamen^{10,11,85,86}. In de Westerse wereld is een belangrijke oorzaak van deze schaamte dat sociaal succes steeds meer wordt afgemeten aan financieel succes en consumptie. Als je niet aan de maatstaf voldoet zal het wel komen doordat je niet hard genoeg werkt. Hierdoor wordt armoede steeds meer gezien als een probleem veroorzaakt door persoonlijk falen^{10,87-89}.

Er is nog weinig onderzoek naar de effecten van armoede-gerelateerde schaamte op gedrag. Uit sociaalpsychologisch onderzoek weten we dat schaamte vooral leidt tot terugtrekkingsgedrag als mensen het gevoel hebben dat ze hun situatie niet kunnen veranderen of als de oorzaak van schaamte langdurig is⁷⁹, wat in geval van armoede vaak het geval zal zijn. Nederlands onderzoek laat bijvoorbeeld zien dat schaamte een belangrijke drempel vormt in de stap naar de voedselbank, waardoor mensen hun bezoek aan de voedselbank uitstellen⁹⁰. Schaamte door armoede kan ook andere negatieve gevolgen hebben zoals verminderde eigenwaarde, wanhoop, depressieve gevoelens en verminderd vertrouwen in vermogen¹⁰.

Vertrouwen

Andere mensen vertrouwen brengt een risico met zich mee—het risico dat het vertrouwen wordt geschaad. Tegenover het risico dat vertrouwen meebrengt staan echter ook belangrijke voordelen. Volgens socioloog Mark Granovetter heb je vooral vreemden en kennissen nodig om nieuwe informatie en mogelijkheden aan te boren⁹¹. De mensen die je goed kent—je zogenaamde *strong ties*—zullen waarschijnlijk grotendeels dezelfde informatie en mogelijkheden als jij bezitten. Door om te gaan met mensen die je niet goed kent—je *weak ties*—kun je veel nieuwe mogelijkheden creëren en informatie verzamelen^{91,92}.

Wat is de relatie met armoede?

In Westerse landen zijn mensen uit lagere sociaaleconomische klassen gemiddeld minder geneigd om mensen te vertrouwen^{12,13,93}. Het risico dat vertrouwen met zich meebrengt is gemakkelijker te dragen door mensen uit een hogere sociale klasse, waardoor ze in het algemeen eerder zullen vertrouwen. Ook hebben mensen met lagere inkomens over het algemeen minder vertrouwen in de overheid⁹⁴. Vooral mensen die langdurig werkloos zijn of niet weten op te klimmen naar hogere functies hebben weinig vertrouwen in het functioneren van de overheid⁹⁵. Recent onderzoek laat zien dat mensen die weinig vertrouwen hebben in hun de gemeenschap waarin ze leven eerder geneigd tot kortetermijndenken⁹⁶. Een gemeenschap kan een bufferen bieden voor tegenvallers, waardoor mensen zich meer kunnen richten op financiële problemen op de lange termijn.

Samengevat

Armoede heeft verschillende effecten op hoe we ons voelen. Mensen die in armoede leven zijn gemiddeld minder gelukkig, waardoor het lastiger wordt om te focussen op de lange termijn. Ook hebben ze veel vaker problemen met hun geestelijke gezondheid, wat het ook lastiger maakt om goede beslissingen te nemen. Armoede leidt tot meer stress, wat negatieve langetermijneffecten heeft maar ook beslissingen beïnvloedt. In veel levens van mensen in armoede spelen schaamte en stigmatisatie een belangrijke rol, welke een verlamme werking kunnen hebben op gedrag. Ten slotte zijn mensen met lagere inkomens gemiddeld minder geneigd om andere mensen te vertrouwen, wat hen ervan kan weerhouden om nuttige contact

op te doen en in te zetten. Al deze factoren kunnen bijdragen aan de instandhouding van armoede: ze maken het moeilijker om goede keuzes te maken en uit de armoede te komen.

Denken

Armoede heeft invloed op wat mensen denken en hoe ze denken. Recente studies laten bijvoorbeeld zien dat het ervaren van schaarste keuzes beïnvloedt omdat het nadenken beperkt. In dit stuk beschrijven het onderzoek naar de relaties tussen armoede en intelligentie, mentale capaciteit en cognitieve controle.

Intelligentie

Met intelligentie bedoelen we hier de algemene vaardigheid om kennis te verwerven, begrijpen en gebruiken. Intelligentie wordt meestal gemeten aan de hand van IQ, of intelligentiequotiënt. Deze score wordt bepaald op basis van een intelligentietest en heeft altijd een gemiddelde van 100 en een standaardafwijking van 15. Dit betekent dat ongeveer 95% van de mensen een IQ heeft tussen de 70 en 130. Deze maat voor intelligentie is behoorlijk stabiel, IQ-scores gemeten bij kinderen van 6 komen voor een groot deel overeen met scores op 18-jarige leeftijd⁹⁷. IQ wordt bepaald door zowel genen als omgeving. Het feit dat een belangrijk deel van IQ genetisch bepaald is betekent niet dat we IQ niet kunnen veranderen⁹⁸.

Intelligentie is belangrijk. Mensen met een hoger IQ verdienen bijvoorbeeld meer: onderzoek in de VS schatte dat elk IQ-punt gemiddeld \$346 per jaar oplevert⁹⁹. Intelligentie op vroege leeftijd heeft ook een effect op later beroeps- en opleidingsniveau, onafhankelijk van de effecten van sociaaleconomische status van de ouders en academisch succes¹⁰⁰.

Wat is de relatie met armoede?

Armoede heeft een negatief effect op IQ. Gezinsinkomen hangt bijvoorbeeld sterk negatief samen met IQ op vijfjarige leeftijd¹⁴. Eén van de oorzaken is dat ouders met lagere inkomens meer moeite hebben met het voorzien van speelgoed, boeken, kinderopvang, en peuterschool¹⁰¹. Een gebrek aan een ondersteunende en stabiele thuisomgeving kan leiden tot een onveilige hechting, met bijbehorende gedragsproblemen zoals beperkte doelgerichtheid, lager zelfvertrouwen en minder goede sociale vaardigheden¹⁰¹. Armoede kan ook psychische klachten bij de ouders veroorzaken, die vervolgens hun weerslag hebben op kinderen: Arme moeders vertonen vaker symptomen van depressie dan niet-arme moeders, wat negatieve effecten heeft op de cognitieve ontwikkeling van het kind¹⁰².

Opgroeien in armoede kan verstrekkende gevolgen hebben, waaronder een bijna twee keer zo grote kans om als volwassene ook arm te zijn¹⁵. Armere kinderen leven in gezinnen waarin zuiniger moet worden geleefd, waar meer stress is door financiële problemen, meer agressie, minder geld voor sociale activiteiten, minder cognitieve stimulatie, en minder rust en regelmaat. Deze factoren hebben ook effect op de ontwikkeling van de hersenen: opgroeien in een gezin met een lage sociaaleconomische status hangt samen met een verminderde werking van systemen voor taalverwerking, werkgeheugen, cognitieve controle, geheugen en ruimtelijk inzicht¹⁰³.

Ten slotte kan de stress die arme kinderen zelf ervaren negatieve gevolgen hebben voor de cognitieve ontwikkeling: jongvolwassenen die zijn opgegroeid in armoede hebben minder werkgeheugen dan jongvolwassenen die relatief rijk zijn opgegroeid¹⁰⁴. Stress verstoort de werking van de hippocampus en prefrontale cortex—delen van de hersenen die verband houden met de hoeveelheid werkgeheugen.

Mentale capaciteit

Mensen hebben een beperkte mentale capaciteit: ze hebben een beperkt werkgeheugen en beperkte rekenkracht. Mensen zijn dan ook *beperkt rationeel*¹⁰⁵: ze kunnen een slechts beperkte hoeveelheid informatie verwerken en gebruiken. Dit betekent ook dat als je veel aan je hoofd hebt, het lastiger wordt om over andere dingen goed te kunnen nadenken.

Wat is de relatie met armoede?

In het boek *Schaarste* schrijven Sendhil Mullainathan en Eldar Shafir dat armoede kan leiden tot een vermindering van de mentale capaciteit^{17,106}. Er is nog niet veel empirisch onderzoek, maar de theorie is dat armoede vaak gepaard gaat met een zware mentale belasting doordat je gedwongen wordt om veel moeilijke beslissingen te nemen. Armoede maakt afwegingen lastiger: je wordt gedwongen tot keuzes waarbij je het één moet opgeven om het ander te krijgen. De hele dag moeilijke keuzes maken is vermoeiend en vreet cognitieve capaciteit, of *mentale bandbreedte*¹⁰⁷. Doordat armere mensen al veel *bandbreedte* kwijt zijn aan hun financiële situatie, is er minder over voor andere verantwoordelijkheden zoals werk en kinderen. In tegenstelling tot mensen met hogere inkomens, hebben arme mensen geen speelruimte (*slack*)—ze hebben minder reserves (geld of tijd) beschikbaar die ze kunnen inzetten in noodgevallen. Volgens Mullainathan en Shafir is dat een belangrijke reden waarom armere mensen bijvoorbeeld gemiddeld minder productief zijn en minder ondersteunend opvoeden.

De belangrijkste ondersteuning voor de theorie komt van experimenteel onderzoek van Anandi Mani¹⁶. Zij liet mensen nadenken over hoe ze om zouden gaan met bepaalde financiële problemen, zoals een plotselinge reparatie aan je auto. De financiële problemen waren ofwel redelijk gering (de reparatie kost bijvoorbeeld \$150) of ernstiger (de reparatie kost bijvoorbeeld \$1500). Terwijl ze nadachten over hoe ze dit probleem zouden oplossen, werkten de proefpersonen aan een cognitieve-controletaak en een IQ-test. Proefpersonen met lagere inkomens scoorden een stuk lager op beide tests als ze over een ernstig probleem dachten dan wanneer ze over een gering probleem nadachten. Het idee is dat nadenken over een ernstig probleem een groot deel van hun mentale capaciteit gebruikte, waardoor er minder overbleef voor andere taken. De proefpersonen met hogere inkomens scoorden hoog op de taken, ongeacht of ze aan ernstige of geringe financiële problemen dachten. Je financiële situatie kan dus een deel van je mentale capaciteit gebruiken, waardoor er minder over blijft voor andere taken.

Controle

Mensen hebben de behoefte om controle te hebben over hun leven¹⁰⁸. Sommige mensen ervaren meer controle over hun situatie dan anderen. Mensen met een *externe locus van controle* hebben het gevoel dat hun uitkomsten vooral bepaald worden door externe factoren buiten hun invloed, terwijl mensen met een *interne locus van controle* ervaren dat hun uitkomsten vooral bepaald worden door interne factoren waar ze zelf invloed op hebben.

Wat is de relatie met armoede?

Mensen met een lager inkomen ervaren over het algemeen minder controle^{19,31,109}. Ze zoeken ook vaker de oorzaken van hun situatie in externe dan in interne factoren en hebben dus een meer externe locus van controle. Dit kan worden verklaard door de te kijken naar hoe het leven van iemand in armoede eruit ziet. In een onvoorspelbaar leven waarin niet altijd alles zomaar

voorhanden is en waarin onzekerheid een grote rol speelt, bepalen externe factoren oncontroleerbare factoren inderdaad voor een groter deel je materiële situatie. Het is dan niet gek dat mensen ook gaan verwachten dat veel dingen buiten hun invloed liggen. Deze verwachting kan echter negatieve gevolgen hebben, en kan mensen bijvoorbeeld risicomijdend en minder initiatiefrijk maken. In onderzoek op scholen leidde de verwachting om gediscrimineerd te worden op basis van sociale klasse tot lagere prestaties^{110,111}.

Uit een onderzoek in Groot-Brittannië blijkt dat een gevoel van controle over je financiële situatie één van de belangrijkste factoren in de beoordeling van financieel welzijn is¹¹². In dit onderzoek werd financieel welzijn zelfs meer beïnvloed door een gevoel van controle dan door inkomen. Een gevoel van controle is ook belangrijk omdat het kan helpen om gevoelens van hopeloosheid of apathie te voorkomen^{113,114}. Daarnaast hebben mensen met een gebrek aan gevoel van persoonlijke controle over het algemeen ook een slechtere gezondheid, doordat ze minder het gevoel hebben dat ze hun reacties op stressoren kunnen beïnvloeden^{115,116}. Ook komen mensen met lage gevoelens van controle minder snel aan een baan nadat ze hun werk zijn kwijtgeraakt¹¹⁷.

Michael Kraus en Paul Piff zien sociale klasse als een bepaalde context waarin mensen leven^{19,118,119}. Deze context beïnvloedt hoe mensen denken en hoe ze zich voelen en gedragen. Sociale klasse bepaalt zowel de objectieve ervaring van minder hebben dan anderen, als de subjectieve ervaring van verschillende klassen in de maatschappij. Dus, objectief hebben mensen in een lagere sociale klasse gemiddeld weinig geld, een laag opleidingsniveau en een weinig prestigieuze baan. Daarbovenop hebben ze ook de ervaring van *minder* hebben dan anderen en een lagere plek innemen in de rangorde van de samenleving. De belangrijkste voorspelling op basis van deze theorie is dat mensen uit lagere sociale klassen meer het gevoel hebben dat hun leven wordt bepaald door externe factoren, terwijl mensen uit hogere sociale klassen meer de vrijheid voelen om hun eigen doelen na te streven^{19,118}. Als je in een lagere klasse leeft of bent opgegroeid heb je waarschijnlijk minder vrijheid ervaren, waardoor je het gevoel krijgt dat je de belangrijke uitkomsten in je leven niet in eigen handen hebt. Als gevolg hiervan geven mensen uit een lagere klasse ook vaker situationele verklaringen in plaats van persoonlijke verklaringen¹⁹. Ze verwachten bijvoorbeeld vaker dat ongelijkheid wordt veroorzaakt door de situatie (bijvoorbeeld een erfenis, persoonlijke achtergrond, of discriminatie) dan door persoonlijke factoren (bijvoorbeeld ambitie, talent, of hard werken). Ook positieve gebeurtenissen verklaren ze vaker door situationele dan persoonlijke factoren—mensen met een lagere sociaaleconomische status dachten bijvoorbeeld vaker dat mensen werden toegelaten tot een opleiding door externe factoren.

Samengevat

Mensen in armoede hebben gemiddeld een lagere intelligentie, en opgroeien in armoede leidt tot een gemiddeld lagere intelligentie. Armoede beperkt de mentale capaciteit doordat je gedwongen wordt om veel moeilijke beslissingen te nemen. Ten slotte leidt armoede vaak tot het gevoel dat je weinig controle hebt over belangrijke uitkomsten in je leven, en je financiële situatie in het bijzonder. Door deze factoren wordt het moeilijker om goede beslissingen te nemen, waardoor een vicieuze cirkel kan ontstaan: armoede beperkt het denkvermogen, waardoor het moeilijker wordt om goede keuzes te maken, waardoor je situatie nog verder verslechtert. We kunnen deze cirkel op verschillende manieren doorbreken. Bijvoorbeeld door

armoede direct aan te pakken, mensen keuzes te laten maken wanneer ze zo weinig mogelijk aan hun hoofd hebben, of door het gemakkelijker te maken om goede keuzes te maken.

Doen

Armoede is van invloed op wat en hoe mensen kiezen en beslissen. Onderzoek vindt relaties tussen armoede en hoe mensen omgaan met tijd en tussen armoede en wilskracht. Daarnaast zijn arme en rijke mensen gemiddeld minder bereid om risico te nemen. Ten slotte heeft armoede ook invloed op het optreden van context-effecten.

Tijdspectief en wilskracht

Bij beslissingen lopen we vaak tegen een belangrijke afweging aan: korte- versus lange-termijnnuitkomsten. Ook al weten we dat het op de lange termijn goed is om te bewegen, blijven we nu liever op de bank liggen. Ook bij financiële beslissingen speelt dit vaak een rol, zoals bij beslissingen om te sparen en lenen. Als je denkt over een grote nieuwe tv op afbetaling, maak je de afweging tussen plezier op de korte termijn en kosten op de lange termijn. Deze afweging is gerelateerd aan wilskracht—de vaardigheid om je emoties, gedrag en verlangens te controleren, wat ons in staat stelt om bijvoorbeeld impulsen te onderdrukken.

Wat is de relatie met armoede?

Mensen met lagere inkomens hebben over het algemeen meer een korte-termijnspectief dan mensen met hogere inkomens¹²⁰⁻¹²⁴. Dit is logisch: arme mensen zijn vaak bezig de eindjes aan elkaar te knopen. Daardoor hebben blijft er vaak geen tijd of geld over voor plannen op de langere termijn. Dit is onderzocht door te kijken naar de effecten van financiële mee- en tegenvallers bij arme en rijke mensen. Vietnamese boeren gingen zich meer op de toekomst richten wanneer er meer regen was gevallen en ze rijker waren⁴³. In een experiment met studenten waarin sommige studenten meer inkomen kregen dan anderen, leidden financiële tegenvallers juist tot meer focus op de korte termijn⁷³. Waarom leidt armoede tot een focus op korte-termijnnuitkomsten? Eén van de redenen is dat armoede vaak samengaat met beperkingen in liquiditeit; voor armere mensen is het vaak lastiger om geld te lenen¹²⁵, en rentes kunnen hoger zijn¹²⁶. Dit betekent dat focussen op de korte termijn niet hoeft te komen door een sterkere voorkeur voor korte-termijnnuitkomsten, maar door een doordachte reactie op de situatie. Er zijn echter ook aanwijzingen dat armoede kan leiden tot minder wilskracht. In een experiment kregen proefpersonen een klein ofwel een groot budget en kregen daarna een taak waarin ze verschillende aankoopbeslissingen moesten nemen¹²⁷. De proefpersonen met een klein budget konden minder lang een handgrip vasthouden en scoorden slechter op een maat voor cognitieve controle. Aan de andere kant zijn mensen met lagere inkomens niet meer of zelfs minder geneigd tot impulsaankopen^{128,129}.

Onderzoek naar de *Life History Theory* kijkt naar de effecten van de financiële situatie in de kindertijd op latere financiële beslissingen. Er is nog maar redelijk weinig onderzoek in deze richting, dus we zijn voorzichtig met de interpretatie. Volgens de theorie beïnvloeden de ervaringen in je kindertijd of je in de rest van je leven een *langzame* of een *snelle* strategie aanneemt; je kunt veel energie in een klein aantal nakomelingen steken, of weinig energie in een groot aantal nakomelingen^{130,131}. Mensen maken geen bewuste keuze tussen de strategieën en de strategieën zijn niet zwartwit; de ervaringen in je kindertijd hebben een beperkte invloed op wat voor soort gedrag je later zal gaan vertonen. In een harde, onvoorspelbare omgeving is een snelle strategie efficiënter, dus voorspelt de theorie dat mensen die in armoede opgroeien eerder een snelle strategie zullen aannemen. Dit zou kunnen verklaren waarom mensen met lagere inkomens bijvoorbeeld meer op de korte termijn focussen^{120,123}: doordat ze vaker

opgegroeid zijn in een hardere omgeving, nemen ze een snelle strategie aan, waardoor ze kortetermijnnuitkomsten hoger waarderen. Werk van Vlasov¹³² suggereert dat de situatie in je kindertijd beïnvloedt hoe mensen reageren op een economische crisis. In experimenteel onderzoek lieten proefpersonen eerst een krantenartikel over de economische crisis en maakten vervolgens verschillende financiële beslissingen. Mensen die in een relatief welvarend gezin waren opgegroeid namen na het lezen van het artikel een langzamere strategie aan: ze namen beslissingen die meer gericht waren op de lange termijn en namen minder risico. Mensen die in een gezin met een laag inkomen waren opgegroeid deden het tegenovergestelde: ze gingen zich juist meer richten op de korte termijn en namen meer risico. Later onderzoek laat zien dat deze reactie verklaart kan worden door de behoefte aan controle¹³³: mensen die zijn opgegroeid in armoede hebben minder een gevoel van controle over hun omgeving, waardoor ze zich meer richten op korte-termijnnuitkomsten.

Ten slotte is er ook onderzoek gedaan naar de relatie tussen opgroeien in armoede en hebzucht. In het onderzoek van Goedele Krekels¹³⁴ waren de Amerikaanse proefpersonen die in een armoede waren opgegroeid hebzuchtiger. Ze verklaart dit resultaat met het idee dat opgroeien in armoede betekent dat je bent opgegroeid met onzekerheid. En in onzekere situaties is hebzuchtiger zijn vaak een goede strategie. Onderzoek in Rusland¹³⁵ vond echter juist dat mensen die arm waren opgegroeid *minder* hebzuchtig waren. Het is nog niet duidelijk wat dit verschil kan verklaren.

Risico

Mensen verschillen in hoeveel risico ze nemen of willen nemen; sommige mensen zijn over het algemeen risicozoekend en anderen risicomijdend¹³⁶. We moeten er wel rekening mee houden dat de mate waarin mensen risico nemen ook sterk wordt beïnvloedt door de context van de beslissing.

Wat is de relatie met armoede?

Over het algemeen zijn armere mensen meer risicomijdend dan rijkere mensen^{7,136,137}. Uit onderzoek naar financiële meevallers blijkt dat vermogen ook een directe invloed heeft op risico-aversie: mensen die geld terugkregen van een verzekering werden relatief risicozoekend, terwijl mensen met een onzeker inkomen juist meer risicomijdend werden¹³⁷. Een kanttekening hierbij is dat een risicomijdende strategie niet hoeft te betekenen dat mensen een voorkeur hebben om risico uit de weg te gaan. Een belangrijke reden voor risicomijding bij armoede is een beperkte liquiditeit: als mensen beperkte toegang hebben tot bijvoorbeeld leningen, wordt het aantrekkelijker om minder risico te nemen^{7,137}. Daarnaast hebben armere mensen vaak een risicovoller leven; een risicomijdende strategie kan dit compenseren¹³⁷.

Er is één beslissing waarin arme mensen juist meer risico nemen: loterijen. In verschillende landen geven mensen met lage inkomens een groter deel van hun inkomen uit aan loterijen dan mensen met hoge inkomens¹³⁸⁻¹⁴⁰. Veel mensen zien loterijen, bij gebrek aan betere instrumenten, als een manier om te sparen¹⁴¹. Onderzoek in de VS vond dat armoede ook leidt tot meer uitgaves aan loterijen: in staten waar de armoede toenam werden meer loterijtickets verkocht, terwijl uitgaven aan bioscoopkaartjes gelijk bleven¹⁴². Daarnaast laat experimenteel onderzoek zien dat mensen meer gaan spelen als ze zich arm voelen^{41,42,143}. Dit kan komen doordat mensen een loterij zien als de enige 'eerlijke' manier om ongelijkheid recht te trekken¹⁴³, of omdat de loterij wordt gezien als de enige mogelijke uitweg uit de armoede⁴¹.

Invloed van de context

Bij het maken van keuzes worden we sterk beïnvloed door de context waarin we deze keuzes maken. Verschillende psychologische en gedragseconomische onderzoeken laten zien hoe de *keuzearchitectuur* onze beslissingen kan sturen. Een voorbeeld is het onderzoek van Richard Thaler¹⁴⁴. Hij gaf twee groepen deelnemers het volgende scenario: Je ligt op een warme dag op het strand en je hebt zin in een biertje. Een vriend van je gaat bier halen. Hij vraagt wat je maximaal bereid bent te betalen voor een fles bier; als het bier minder kost dan dat zal hij het kopen. Eén groep werd verteld dat de vriend bier ging kopen in een fancy hotel, de andere groep kreeg te horen dat de vriend bier ging kopen in een kleine supermarkt. Wat blijkt: mensen in de eerste groep waren meer bereid te betalen voor hetzelfde product. In andere onderzoeken komt bijvoorbeeld naar voren dat keuzes worden beïnvloedt door de manier waarop een vraag gesteld wordt (*framing*).

Wat is de relatie met armoede?

Mensen met een lager inkomen zijn gemiddeld beter in het inschatten van de waarde van geld en van bepaalde producten, waardoor ze minder beïnvloedt worden door contexteffecten²². Als je weinig hebt moet je vaker moeilijke afwegingen maken—keuzes waarbij je het één moet opgeven om het ander te krijgen. En als je bij een financiële beslissing meer bezig bent met deze afweging, dan word je minder snel beïnvloedt door irrelevante contextuele invloeden. Om dit idee te onderzoeken legde Anuj Shah het scenario met een biertje op het strand voor aan mensen met hoge en lage inkomens²². Voor de mensen met hoge inkomens vond hij hetzelfde effect als Richard Thaler al eerder vond: ze waren meer bereid te betalen als de vriend bier ging kopen bij een fancy hotel dan bij een kleine supermarkt. Mensen met lagere inkomens gaven echter dezelfde prijs onafhankelijk van waar het bier vandaan kwam. Schaarste dwingt mensen om na te denken over afwegingen, waardoor de invloed van de context minder sterk wordt.

Samengevat

De ervaring van armoede heeft een effect op hoe en wat we kiezen. Armoede maakt mensen gericht op de korte termijn en maakt het moeilijker om wilskracht uit te oefenen. Daarnaast maakt het mensen vaak risicomijdend, ook als het beter is om wel wat risico te nemen. Ten slotte maakt armoede mensen minder gevoelig voor de invloed van context: verschillende bekende contexteffecten uit de gedragseconomie hebben geen invloed op mensen met lage inkomens. Het is belangrijk om het zo makkelijk mogelijk te maken om goede beslissingen te maken. Hiervoor kunnen we bijvoorbeeld de *keuzearchitectuur* aanpassen—keuzes zo inrichten zodat ze gemakkelijk te begrijpen zijn, en het gemakkelijker is om een goede, weloverwogen keuze te maken.

Aanbevelingen

Introductie

In dit deel geven we aanbevelingen hoe we de bevindingen kunnen gebruiken om effectiever met armoede om te gaan. We gaan zowel in op factoren waar je vooral rekening mee moet houden (zoals intelligentie en psychische aandoeningen) als op factoren waar je je direct op kunt richten (zoals mentale capaciteit).

Met deze aanbevelingen hopen we een aanzet te geven tot *evidence-based practice*¹⁴⁵: het gebruik van wetenschappelijk onderzoek in de praktijk. Een belangrijke kanttekening hierbij is dat dit meer inhoudt dan lezen wat er eerder gewerkt heeft en dat overnemen: evidence-based practice betekent experimenteren. Een interventie kan een ander effect hebben in een andere situatie of bij een andere groep mensen.

De beste manier om te testen of een nieuwe methode werkt is een gerandomiseerd experiment (ook wel A/B test): één groep krijgt de nieuwe methode en een controlegroep krijgt de oude methode. Doordat deelnemers random worden toegewezen aan de groepen, kunnen de verschillen tussen de groepen alleen komen door de verschillen in de methodes (bij een grote steekproef). Dit soort test is niet altijd praktisch haalbaar. Een alternatief is om dan een voor- en nameting te doen. Door mensen zowel voor als na de interventie te ondervragen kun je bepalen of er iets veranderd is. Een belangrijk nadeel van deze methode is dat je veel minder zeker bent in wat de oorzaak van deze verandering is. (Voor meer uitleg over onderzoek, zie *Hoe onderzoeken we effecten van armoede?*, pagina 10).

Voelen

In het gedeelte **Error! Reference source not found.** bespraken we verschillende effecten van armoede op hoe we ons voelen. Mensen die in armoede leven zijn gemiddeld minder gelukkig, waardoor het lastiger wordt om te focussen op de lange termijn. Ook hebben ze veel vaker problemen met hun geestelijke gezondheid, wat het ook lastiger maakt om goede beslissingen te nemen. Armoede leidt tot meer stress, wat negatieve langetermijneffecten heeft maar ook beslissingen beïnvloedt. In veel levens van mensen in armoede spelen schaamte en stigmatisatie een belangrijke rol, welke een verlamdende werking kunnen hebben op gedrag. Ten slotte zijn mensen met lagere inkomens gemiddeld minder geneigd om andere mensen te vertrouwen, wat hen ervan kan weerhouden om nuttige contact op te doen en in te zetten. Al deze factoren kunnen bijdragen aan de instandhouding van armoede: ze maken het moeilijker om goede keuzes te maken en uit de armoede te komen.

De eerste factoren, geluk en geestelijke gezondheid, zijn hele belangrijke psychologische gevolgen van armoede, maar zijn moeilijk te beïnvloeden anders dan door armoede aan te pakken. Het is bij die factoren dus vooral belangrijk om rekening te houden met de relatie met armoede. We kunnen ons bij interventies wel direct richten op de andere factoren: stress, schaamte en stigmatisatie, en vertrouwen.

Geluk

Mensen in armoede zijn gemiddeld minder tevreden met hun leven, en ervaren vaker negatieve en minder vaak positieve emoties. Een gelukkig leven is niet alleen een belangrijk doel in zichzelf, maar ongeluk en negatieve emoties hebben ook negatieve effecten op gezondheid en financiële beslissingen.

Wat kunnen we met deze kennis?

Ten eerste is het feit dat arme mensen gemiddeld minder gelukkig zijn een belangrijke reden om armoede te bestrijden. Ten tweede moeten we er rekening mee houden dat mensen die niet gelukkig zijn ook op een andere manier met geld omgaan—ze geven bijvoorbeeld meer uit en richten zich meer op de korte termijn. Deze tendensen kunnen we tegengaan door beslissingen anders in te richten om het makkelijker te maken impulsen te controleren en op de lange termijn te denken (zie het hoofdstuk *Doen*). Een andere implicatie uit dit onderzoek is dat als we mensen gelukkiger weten te maken, zij andere (en soms betere) financiële beslissingen gaan nemen. Geluk is dus niet alleen nastrevenswaardig in zichzelf, maar kan ook andere positieve gevolgen hebben.

Psychische aandoeningen

Een lager inkomen leidt tot een groter risico op psychische aandoeningen, zoals depressie, psychoses, en verslaving. Een slechtere geestelijke gezondheid heeft vervolgens weer negatieve effecten op je financiële situatie, door bijvoorbeeld verminderde productiviteit.

Wat kunnen we met deze kennis?

De belangrijkste aanbeveling is om rekening te houden met het feit dat psychische aandoeningen vaker voorkomen onder mensen met lage inkomens. Dit kan een belangrijke verklaring zijn van slechte beslissingen. Daarnaast is het soms nodig om eerst een psychische aandoening te behandelen voordat financiële problemen kunnen worden aangepakt. Ten slotte

is het belangrijk om bij de ontwikkeling van interventies rekening te houden met de mogelijkheid dat deze interfereren met psychische aandoeningen. Als mensen bijvoorbeeld een depressie hebben of verslaafd zijn zullen interventies hen veel minder bereiken.

Stress

Mensen uit lagere sociaaleconomische klassen ervaren vaker stress, en armoede leidt ook tot meer stress. Stress heeft negatieve langetermijneffecten zoals een verminderde werking van het immuunsysteem en een slechtere gezondheid. Bovendien maakt het stress het moeilijker om goede beslissingen te nemen.

Wat kunnen we met deze kennis?

Ten eerste kunnen we proberen stress te verminderen. Er zijn verschillende programma's waarvan aangetoond is dat ze stress kunnen verminderen (zoals mindfulness¹⁴⁶ of stressmanagement voor HIV-patiënten¹⁴⁷). Deze worden echter niet altijd vergoed door zorgverzekeringen, waardoor mensen met lage inkomens er minder vaak gebruik van maken¹⁴⁸. Er zijn ook al positieve resultaten geboekt met stressreductie specifiek gericht op mensen met lage inkomens^{149,150}. Eén van deze programma's trainde ouders met lage inkomens om te gaan met stress en relatieproblemen op te lossen¹⁴⁹. Na de training vertoonden de deelnemers minder financiële stress en konden beter met problemen omgaan.

Een tweede manier is om mensen te benaderen en beslissingen te laten nemen wanneer hun stressniveau zo laag mogelijk is. Stress verandert per uur, dag, en week. Door bijvoorbeeld een belangrijke beslissing even uit te stellen wanneer er andere problemen belangrijker zijn, kunnen we mensen helpen om beter beslissingen te nemen.

Schaamte en stigmatisatie

Mensen in armoede geven vaak aan dat ze zich schamen of beschaamd voelen. Er is nog weinig onderzoek naar wat de effecten van armoede-gerelateerde schaamte precies zijn, maar het kan bijvoorbeeld een belangrijke drempel vormen voor diensten zoals de voedselbank.

Wat kunnen we met deze kennis?

Een onderzoek van Crystal Hall richt zich specifiek op de gevolgen van schaamte en stigmatisatie¹⁵¹. De interventie gaat uit van het idee dat als mensen belangrijke delen van hun zelfbeeld bevestigen, ze minder defensief reageren op bedreigende situaties¹⁵². In het onderzoek werden bezoekers van een soepkeuken in New Jersey gevraagd om een persoonlijke ervaring waardoor ze zich succesvol en trots voelden te beschrijven. Deze groep scoorde hoger op een IQ-test en een maat voor cognitieve controle dan de controlegroep. In het rapport *Poverty Interrupted* van de denktank *ideas42*⁹ wordt een aantal andere aanbevelingen gedaan. Ze raden aan om positieve identiteit te benadrukken, gebaseerd op onder andere het onderzoek van Crystal Hall. Richt een programma bijvoorbeeld niet op mensen met lage inkomens maar op ouders. Ook benadrukken ze om voorzichtig te zijn met taalgebruik. Mensen als "arm" of "afhankelijk" bestempelen kan onnodig stigmatiseren en een negatief effect hebben op zelfbeeld en gedrag.

Vertrouwen

In Westerse landen zijn mensen uit lagere sociaaleconomische klassen minder geneigd om anderen te vertrouwen. Hierdoor kan het moeilijker worden om nieuwe mogelijkheden te creëren of nieuwe informatie te verzamelen.

Wat kunnen we met deze kennis?

We moeten er rekening mee houden dat lastiger kan zijn om het vertrouwen te winnen van mensen met lagere inkomens. Een gebrek aan vertrouwen kan een belangrijke drempel vormen om niet met de overheid en andere organisaties te willen samenwerken.

Denken

Mensen in armoede hebben gemiddeld een lagere intelligentie, en opgroeien in armoede leidt tot een gemiddeld lagere intelligentie. Armoede beperkt de mentale capaciteit doordat je gedwongen wordt om veel moeilijke beslissingen te nemen. Ten slotte leidt armoede vaak tot het gevoel dat je weinig controle hebt over belangrijke uitkomsten in je leven, en je financiële situatie in het bijzonder. Door deze factoren wordt het moeilijker om goede beslissingen te nemen, waardoor een vicieuze cirkel kan ontstaan: armoede beperkt het denkvermogen, waardoor het moeilijker wordt om goede keuzes te maken, waardoor je situatie nog verder verslechterd. We kunnen deze cirkel op verschillende manieren doorbreken. Bijvoorbeeld door armoede direct aan te pakken, mensen keuzes te laten maken wanneer ze zo weinig mogelijk aan hun hoofd hebben, of door het gemakkelijker te maken om goede keuzes te maken.

Intelligentie

Armoede heeft een negatief effect op IQ, werkgeheugen, cognitieve ontwikkeling. Als gevolg hebben mensen die opgroeien in armoede een bijna twee keer zo grote kans om als volwassene ook arm te zijn.

Wat kunnen we met deze kennis?

Er spelen hier twee factoren een rol waar we rekening mee moeten houden. Ten eerste maakt armoede mensen minder intelligent. Het is dus belangrijk om de cognitieve ontwikkeling van kinderen in armoede extra te ondersteunen. Ten tweede moeten we erop bedacht zijn dat arme mensen gemiddeld een lagere intelligentie hebben. Dit betekent natuurlijk niet dat we iedereen met een laag inkomen moeten behandelen alsof ze dom zijn, maar wel dat we onze aanpak soms zullen moeten aanpassen zodat de informatie voor iedereen begrijpelijk en toegankelijk is.

Mentale capaciteit

Schaarste vermindert mentale capaciteit. Omdat schaarste of armoede dwingt om veel moeilijke keuzes te maken, blijft er minder *mentale bandbreedte* over voor andere verantwoordelijkheden, zoals werk en kinderen.

Wat kunnen we met deze kennis?

Veel interventies uit de gedragseconomie zijn erop gericht om het zo makkelijk mogelijk te maken om goede beslissingen te nemen. Als mensen in armoede een verminderde mentale capaciteit hebben, zouden deze interventies voor hen nog beter moeten werken.

Een formulier dat moet worden ingevuld kan bijvoorbeeld al een aanzienlijke drempel vormen¹⁵³. Door het formulier al zoveel mogelijk in te vullen met bekende informatie kan deelname aan een programma verhogen¹⁵³. Als dit niet of beperkt mogelijk is, kan hulp bij het invullen van formulieren ook een groot verschil maken. Ten slotte kan een slimme standaardoptie (wat gebeurt er als je niet kiest?) ook een groot effect hebben. Onderzoek naar pensioenbeslissingen liet overtuigend zien dat mensen een slimme standaardoptie een sterke invloed heeft op wat mensen uiteindelijk kiezen¹⁵⁴. In Nederland is het aantal studenten dat maximaal leent flink gedaald nadat maximaal lenen niet langer de standaardoptie was¹⁵⁵. Dit soort interventies hebben wel een beperkte toepasbaarheid, en werken bijvoorbeeld niet als mensen al een sterke intentie hebben om een bepaalde keuze te maken¹⁵⁶.

Een andere belangrijke maatregel is heldere en eenvoudige communicatie. Moeilijke en lange stukken tekst kunnen een drempel vormen. Naast het feit dat ongeveer 10% van de Nederlandse bevolking laaggeletterd is¹⁵⁷, kan armoede het lastiger maken om de tijd en energie te vinden om ingewikkelde teksten te lezen. Leesbaarheid kan worden vergroot door helder en overzichtelijk te communiceren in simpele taal. Maak duidelijk waar het over gaat en vooral wat van de lezer wordt verwacht, het liefst in een simpel stappenplan.

Controle

Mensen met lagere inkomens ervaren over het algemeen dat ze minder controle hebben over hun leven, en vooral over hun financiële situatie. Het gevoel dat je leven grotendeels bepaald wordt door factoren buiten je invloed kan leiden tot passiviteit.

Wat kunnen we met deze kennis?

Als mensen in een lagere klasse het gevoel hebben dat ze weinig controle hebben over hun leven, kan dat leiden tot een self-fulfilling prophecy. Je hebt een gevoel van weinig controle, waardoor je verwacht dat het geen zin heeft om je situatie te verbeteren, waardoor je situatie ook inderdaad niet verbetert. Dan is het dus soms nodig om een gevoel van controle op te roepen. Eén manier omdat te doen is door *plausibele paden*⁹ te creëren. Door bijvoorbeeld ervaringsdeskundigen in te zetten laat je zien dat vooruitgang mogelijk is. Een meer persoonlijke methode is *mental contrasting*¹⁵⁸: mensen te vragen wat hun doelen zijn en welke obstakels die nog in de weg staan. In combinatie met *implementatie-intenties*^{18,159}—specifieke plannen in de vorm van “als X gebeurt, dan doe ik Y”—wordt het makkelijker om doelen te behalen. De combinatie van deze twee methodes zorgt ervoor dat mensen heel duidelijk voor ogen hebben welke stappen ze moeten nemen, waardoor het makkelijker wordt om dat ook daadwerkelijk te doen.

Doen

De ervaring van armoede heeft een effect op hoe en wat we kiezen. Armoede maakt mensen gericht op de korte termijn en maakt het moeilijker om wilskracht uit te oefenen. Daarnaast maakt het mensen vaak risicomijdend, ook als het beter is om wel wat risico te nemen. Ten slotte maakt armoede mensen minder gevoelig voor de invloed van context: verschillende bekende contexteffecten uit de gedragseconomie hebben geen invloed op mensen met lage inkomens. Het is belangrijk om het zo makkelijk mogelijk te maken om goede beslissingen te maken. Hiervoor kunnen we bijvoorbeeld de *keuzearchitectuur* aanpassen—keuzes zo inrichten zodat ze gemakkelijk te begrijpen zijn, en het gemakkelijker is om een goede, weloverwogen keuze te maken.

Tijdspectief en wilskracht

Een lager inkomen leidt tot meer focus op de korte termijn, ten koste van aandacht voor lange-termijntuitkomsten. Ook kan armoede leiden tot minder wilskracht.

Wat kunnen we met deze kennis?

Er zijn vier technieken die kunnen helpen om mensen te helpen goede lange-termijnbeslissingen te helpen nemen: automatiseren, herinneringen, geld vastzetten, en geld scheiden. De eerste gaat uit van het idee dat mensen geduldiger zijn voor beslissingen die ver weg zijn dan voor beslissingen nu. Door een beslissing nu al vast te leggen voor in de toekomst, hoeft er later geen wilskracht mee te worden uitgeoefend. Het *Save More Tomorrow*^{TM21} programma is hier een mooi voorbeeld van. Deelnemers worden gevraagd of ze, als ze later een salarisverhoging krijgen, automatisch een deel van het extra inkomen willen sparen voor hun pensioen. Doordat je niet direct de 'pijn' van het sparen ervaart, is het makkelijker om je hiertoe te committeren.

Een andere mogelijkheid is om mensen simpelweg herinneringen te geven. Een simpel sms'je met een oproep om geld te storten kan mensen er al toe zetten om meer te sparen²⁰ of om minder vaak een afspraak in het ziekenhuis te missen¹⁶⁰.

Bij onderzoek in de Filipijnen kozen mensen er vrijwillig voor om hun spaargeld vast te zetten¹⁶¹. Meer dan 700 mensen kregen een speciale bankrekening aangeboden, waarbij je geld niet kan opnemen tot een bepaald bedrag of een bepaalde datum is bereikt. Van deze groep besloot 28% de rekening te openen. De resultaten waren indrukwekkend: een jaar later had deze groep (inclusief de mensen die de rekening *niet* openden) 82% meer gespaard dan een groep mensen die de rekening niet kregen aangeboden. Dit betekent dus dat er een groep mensen bestaat die weet dat ze moeite hebben met sparen, en bereid is hun geld vast te laten zetten om hierbij te helpen.

Ten slotte kan het mensen helpen om simpelweg spaargeld letterlijk 'opzij' te zetten. Onderzoek naar *mentaal boekhouden* laat zien dat mensen geld dat een bepaald label heeft anders wordt uitgegeven. Als geld bijvoorbeeld als spaargeld wordt gelabeld, creëert dit een extra drempel om het uit te geven. Dit kan door geld op een spaarrekening te zetten, maar onderzoek in India laat zien dat het al kan helpen om geld in een gesloten envelop te bewaren¹⁶².

Risico

Weinig geld hebben leidt gemiddeld tot meer risicomijdend gedrag (wat lang niet altijd een slecht idee is). Een belangrijke uitzondering is loterijen: Mensen met lage inkomens geven een groter deel van hun inkomen uit aan loterijen.

Wat kunnen we met deze kennis?

Als je een laag inkomen hebt is het vaak een goede strategie om weinig risico te nemen. Op die manier voorkom je dat je nog verder in de problemen komt. Het kan echter ook betekenen dat mensen kansen laten liggen en te veel bij het oude blijven. Op die manier ben je zeker dat je situatie niet verslechtert, maar ook niet verbetert. De mooiste manier om dit te voorkomen is mensen een garantie of verzekering te geven zodat ze zeker weten niet (veel) achteruit te kunnen gaan. Het kan bijvoorbeeld al lonen om simpelweg duidelijk te maken dat een bepaalde regeling alleen geld kan opleveren en nooit geld zal kosten.

Invloed van de context

Mensen lagere inkomens worden bij financiële beslissingen vaak minder sterk beïnvloed door de context dan mensen met hogere inkomens. Dit komt doordat ze meer bezig zijn met afwegingen—wat moet ik opgeven om dit product te kopen?

Wat kunnen we met deze kennis?

Op dit gebied nemen mensen met lagere inkomens vaak betere beslissingen dan mensen met hogere inkomens. Doordat ze zich minder laten beïnvloeden door de context van een beslissing en meer met afwegingen, zullen ze wellicht minder worden beïnvloed door bepaalde marketingstrategieën. Aan de andere kant zullen goedbedoelde aanpassingen aan de keuzearchitectuur wellicht ook minder invloed hebben. Een ander gevaar is dat het veel energie en mentale capaciteit kan kosten om bij elke financiële beslissing goed na te denken. Zoals we eerder besproken (zie het deel over *Mentale capaciteit*) kan dit negatieve gevolgen hebben op andere gebieden.

Conclusie

Armoede is meer dan alleen maar te weinig geld hebben. We beschreven onderzoek dat laat zien dat armoede een sterke psychologische impact heeft. Het beïnvloedt wat mensen voelen, hoe ze denken, en wat ze doen. We hebben gezien dat armoede bijvoorbeeld samengaat met minder geluk, meer stress, minder mentaal functioneren, en een andere focus in financiële beslissingen. Met deze informatie kunnen we gedrag van mensen in armoede beter begrijpen en voorspellen. Door rekening te houden met de factoren kunnen we beter omgaan met mensen in moeilijke financiële situaties, en keuzes zo inrichten dat het makkelijker wordt om goede beslissingen te nemen.

Meer lezen?

De denktank ideas42 heeft het rapport *Poverty Interrupted*⁹ uitgebracht. Hierin wordt besproken hoe armoede-interventies kunnen worden ontwikkeld met de laatste inzichten uit de gedragswetenschappen. Meer algemene aanbevelingen voor het ontwikkelen van interventies vind je in het rapport *EAST*¹⁶³ van het Britse Behavioural Insights Team. Ze bespreken vier manieren om gedrag te beïnvloeden: door het gewenste gedrag gemakkelijk (*Easy*), aantrekkelijk (*Attractive*), sociaal (*Social*) en goed getimed (*Timely*) te maken. Daarnaast zijn er veel interessante boeken over dit onderwerp. Het Nibud heeft ook enkele artikelen die ingaan op onderzoek en interventies, zoals *Geld & Gedrag*¹⁶⁴, *Omgaan met Schaarste*¹⁰⁶ en *Het bevorderen van financiële zelfredzaamheid*¹⁵⁹. In *Schaarste*¹⁷ lichten Sendhil Mullainathan en Eldar Shafir hun theorie over de effecten van schaarste op mentale capaciteit toe. Linda Tirado vertelt in *Hand to Mouth*¹⁶⁵ hoe het is om in armoede op te groeien in de VS. Ten slotte bespreekt *Poor Economics*¹⁶⁶ onderzoek naar armoede in ontwikkelingslanden, en hoe we daar interventies kunnen ontwikkelen en testen.

Literatuur

1. Centraal Bureau voor de Statistiek. (2015). *Armoede en sociale uitsluiting*.
2. Tomlinson, M., & Walker, R. (2009). *Coping with Complexity: Child and adult poverty*. London, UK: CPAG. Geraadpleegd van http://www.cpag.org.uk/sites/default/files/coping_with_complexity.pdf
3. Guven, C. (2012). Reversing the question: Does happiness affect consumption and savings behavior? *Journal of Economic Psychology*, 33(4), 701–717. doi:10.1016/j.joep.2012.01.002
4. Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 107(38), 16489–93. doi:10.1073/pnas.1011492107
5. Bijl, R. V., Ravelli, A., & Zessen, G. van. (1998). Prevalence of psychiatric disorder in the general population: results of the Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study (NEMESIS). *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 33(12), 587–595. doi:10.1007/s001270050098
6. Murali, V., & Oyeboode, F. (2004). Poverty, social inequality and mental health. *Advances in Psychiatric Treatment*, 10, 216–224. doi:10.1192/apt.10.3.216
7. Haushofer, J., & Fehr, E. (2014). On the psychology of poverty. *Science*, 344, 862–867. doi:10.1126/science.1232491
8. Starcke, K., & Brand, M. (2012). Decision making under stress: A selective review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 36(4), 1228–1248. doi:10.1016/j.neubiorev.2012.02.003
9. Daminger, A., Hayes, J., Barrows, A., & Wright, J. (2015). *Poverty interrupted: Applying behavioral science to the context of chronic scarcity*. ideas42.
10. Walker, R., Kyomuhendo, G. B., Chase, E., Choudhry, S., Gubrium, E. K., Nicola, J. Y., ... Ming, Y. (2013). Poverty in global perspective: Is shame a common denominator? *Journal of Social Policy*, 42, 215–233. doi:10.1017/S0047279412000979
11. Walker, R. (2014). *The shame of poverty*. Oxford, UK: Oxford University Press.
12. Delhey, J., & Newton, K. (2003). Who trusts?: The origins of social trust in seven societies. *European Societies*, 5(2), 93–137. doi:10.1080/1461669032000072256
13. Hamamura, T. (2012). Social class predicts generalized trust but only in wealthy societies. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 43(3), 498–509. doi:10.1177/0022022111399649
14. Duncan, G. J., Brooks-Gunn, J., & Klebanov, P. K. (1994). Economic deprivation and early childhood development. *Child development*, 65(2 Spec No), 296–318. doi:10.1111/1467-8624.ep9405315105
15. Guiaux, M., Roest, A., & Iedema, J. (2011). *Voorbestemd tot achterstand? Armoede en sociale uitsluiting in de kindertijd en 25 jaar later*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
16. Mani, A., Mullainathan, S., Shafir, E., & Zhao, J. (2013). Poverty impedes cognitive function. *Science*, 341, 976–980. doi:10.1126/science.1238041
17. Mullainathan, S., & Shafir, E. (2013). *Scarcity: Why having too little means so much*. New York: Times Books.
18. Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation Intentions and Goal Achievement: A Meta-analysis of Effects and Processes. In B.-A. in E. S. Psychology (Red.), (Vol. 38, pp. 69–119). Academic Press. Geraadpleegd van <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0065260106380021>
19. Kraus, M. W., Piff, P. K., Mendoza-Denton, R., Rheinschmidt, M. L., & Keltner, D. (2012). Social class, solipsism, and contextualism: How the rich are different from the poor. *Psychological Review*, 119, 546–572. doi:10.1037/a0028756
20. Karlan, D., McConnell, M., Mullainathan, S., & Zinman, J. (2016). Getting to the top of mind: how reminders increase saving. *Management Science*. doi:10.1287/mnsc.2015.2296
21. Thaler, R. H., & Benartzi, S. (2004). Save more tomorrow™: Using behavioral economics to increase employee saving. *Journal of political Economy*, 112(February 2004). Geraadpleegd van <http://www.jstor.org/stable/10.1086/380085>
22. Shah, A., Shafir, E., & Mullainathan, S. (2015). Scarcity frames value. *Psychological Science*, 26, 402–412. doi:10.1177/0956797614563958
23. Alvaredo, F., Atkinson, A., Piketty, T., & Saez, E. (2013). The world top incomes database. Geraadpleegd van <http://topincomes.g-mond.parisschoolofeconomics.eu/>
24. Wilkinson, R. G., & Pickett, K. E. (2007). The problems of relative deprivation: Why some societies do better than others. *Social Science & Medicine*, 65, 1965–1978. doi:10.1016/j.socscimed.2007.05.041
25. van der Schors, A., van der Werf, M., & Schonewille, G. (2015). *Geldzaken in de Praktijk*. Utrecht: Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting. Geraadpleegd van <https://www.nibud.nl/wp-content/uploads/Geldzaken-in-de-praktijk-2015.pdf>
26. Chen, S., & Ravallion, M. (2010). The developing world is poorer than we thought, but no less successful in the fight against poverty. *Quarterly Journal of Economics*, 125, 1577–1625. doi:10.1162/qjec.2010.125.4.1577
27. Ravallion, M. (2012). Poor, or just feeling poor? On using subjective data in measuring poverty. *World Bank Policy Research Working Paper No. 5968*. Geraadpleegd van http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2004930
28. Kushlev, K., Dunn, E. W., & Lucas, R. E. (2015). Higher income is associated with less daily sadness but not more daily happiness. *Social Psychological and Personality Science*, 6, 483–489. doi:10.1177/1948550614568161
29. Lupie, S. J., King, S., Meaney, M. J., & McEwen, B. S. (2001). Can poverty get under your skin? Basal cortisol levels and cognitive function in children from low and high socioeconomic status. *Development and Psychopathology*, 13, 653–676. doi:10.1017/S0954579401003133
30. Cohen, S., Doyle, W. J., & Baum, A. (2006). Socioeconomic status is associated with stress hormones. *Psychosomatic medicine*, 68, 414–420. doi:10.1097/01.psy.0000221236.37158.b9
31. Kraus, M. W., & Keltner, D. (2009). Signs of socioeconomic status: A thin-slicing approach. *Psychological Science*, 20, 99–106. doi:10.1111/j.1467-9280.2008.02251.x
32. Segerstrom, S. C., & Miller, G. E. (2004). Psychological stress and the human immune system: A meta-analytic study of 30 years of inquiry. *Psychological Bulletin*, 130, 601–630. doi:10.1037/0033-2909.130.4.601
33. Glaser, R., & Kiecolt-Glaser, J. K. (2005). Science and society: Stress-induced immune dysfunction: implications for health. *Nature Reviews Immunology*, 5, 243–251. doi:10.1038/nri1571
34. Cornelisse, S., Van Ast, V., Haushofer, J., Seinstra, M., & Joels, M. (2013). *Time-dependent effect of hydrocortisone administration on intertemporal choice*. Available at SSRN: <http://ssrn.com/abstract=2294189> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.2294189>.
35. Fernandes, D., Lynch, J. G. J., & Netemeyer, R. G. (2013). Financial Literacy, Financial Education and Downstream Financial Behaviors. *Management Science*.

36. Hastings, J. S., Madrian, B. C., & Skimmyhorn, W. L. (2013). Financial Literacy, Financial Education, and Economic Outcomes. *Annual Review of Economics*, 5(1), 347–373. doi:10.1146/annurev-economics-082312-125807
37. Drexler, A., Fischer, G., & Schoar, A. (2014). Keeping It Simple: Financial Literacy and Rules of Thumb. *American Economic Journal: Applied Economics*, 6(2), 1–31. doi:10.1257/app.6.2.1
38. Thaler, R. H., & Sunstein, C. R. (2008). *Nudge: Improving Decisions About Health, Wealth, and Happiness* (Vol. New intern). Yale University Press. Geraadpleegd van <http://www.amazon.com/dp/0300122233>
39. Sunstein, C. R. (2016). The Council of Psychological Advisers. *Annual Review of Psychology*, 67(1). doi:10.1146/annurev-psych-081914-124745
40. Nelson, L., & Morrison, E. (2005). The symptoms of resource scarcity judgments of food and finances influence preferences for potential partners. *Psychological Science*, 16, 167–173. doi:10.1111/j.0956-7976.2005.00798.x
41. Callan, M. J., Ellard, J. H., Shead, N. W., & Hodgins, D. C. (2008). Gambling as a search for justice: Examining the role of personal relative deprivation in gambling urges and gambling behavior. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 34, 1514–1529. doi:10.1177/0146167208322956
42. Callan, M. J., Shead, N. W., & Olson, J. M. (2011). Personal relative deprivation, delay discounting, and gambling. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101, 955–973. doi:10.1037/a0024778
43. Tanaka, T., Camerer, C. F., & Nguyen, Q. (2010). Risk and time preferences: Linking experimental and household survey data from Vietnam. *American Economic Review*, 100, 557–571. doi:10.1257/aer.100.1.557
44. Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond Money Toward an Economy of Well-Being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1–31. doi:10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x
45. Ahuvia, A. C. (2008). Wealth, consumption and happiness. In A. Lewis (Red.), *The Cambridge Handbook of Psychology and Economic Behaviour* (pp. 199–206). Cambridge: Cambridge University Press.
46. Deaton, A. (2008). Income, health and wellbeing around the world: evidence from the gallup world poll. *Journal of Economic Perspectives*, 22(2), 53–72. doi:10.1257/jep.22.2.53
47. Diener, E., Nickerson, C., Lucas, R. E., & Sandvik, E. (z.d.). Dispositional Affect and Job Outcomes. *Social Indicators Research*, 59(3), 229–259. doi:10.1023/A:1019672513984
48. Pettit, J. W., Kline, J. P., Gencoz, T., Gencoz, F., & Joiner, T. E. (2001). Are happy people healthier? The specific role of positive affect in predicting self-reported health symptoms. *Journal of Research in Personality*, 35, 521–536. doi:10.1006/jrpe.2001.2327
49. Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10–19.
50. Gallo, L. C., & Matthews, K. A. (2003). Understanding the association between socioeconomic status and physical health: do negative emotions play a role? *Psychological Bulletin*, 129, 10–51. doi:10.1037/0033-2909.129.1.10
51. Lerner, J. S., Li, Y., & Weber, E. U. (2013). The financial costs of sadness. *Psychological Science*, 24, 72–79. doi:10.1177/0956797612450302
52. Cohn, A., Engelmann, J., Fehr, E., & Maréchal, M. A. (2015). Evidence for countercyclical risk aversion: An experiment with financial professionals. *American Economic Review*, 105, 860–885. doi:10.1257/aer.20131314
53. Guiso, L., Sapienza, P., & Zingales, L. (2013). *Time varying risk aversion*. NBER Working Paper No. 19284. Geraadpleegd van <http://www.nber.org/papers/w19284>
54. Westerhof, G. J., & Keyes, C. L. (2008). Geestelijke gezondheid is meer dan de afwezigheid van geestelijke ziekte. *Maandblad Geestelijke Volksgezondheid*, 63, 808–820.
55. Veerbeek, M., Knispel, A., & Nuijen, J. (2015). *GGZ in tabellen 2013 - 2014*. Utrecht: Trimbos instituut. Geraadpleegd van <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2015/05/07/ggz-in-tabellen-2013-2014>
56. Hudson, C. G. (2005). Socioeconomic status and mental illness: tests of the social causation and selection hypotheses. *The American Journal of Orthopsychiatry*, 75(1), 3–18. doi:10.1037/0002-9432.75.1.3
57. Starkey, A. J., Keane, C. R., Terry, M. A., Marx, J. H., & Ricci, E. M. (2012). Financial Distress and Depressive Symptoms among African American Women: Identifying Financial Priorities and Needs and why it Matters for Mental Health. *Journal of Urban Health*, 90(1), 83–100. doi:10.1007/s11524-012-9755-x
58. Argyle, M. (1994). *The psychology of social class*. London, UK: Routledge.
59. Dohrenwend, B. P., Levav, I., Shrout, P. E., Schwartz, S., Naveh, G., Link, B. G., ... Stueve, A. (1992). Socioeconomic status and psychiatric disorders: the causation-selection issue. *Science*, 255, 946–952. doi:10.1126/science.1546291
60. Gunnell, D. J., Peters, T. J., Kammerling, R. M., & Brooks, J. (1995). Relation between parasuicide, suicide, psychiatric admissions, and socioeconomic deprivation. *British Medical Journal*, 311, 226–230. doi:10.1136/bmj.311.6999.226
61. Harrison, L., & Gardiner, E. (1999). Do the rich really die young? Alcohol-related mortality and social class in Great Britain, 1988–94. *Addiction*, 94, 1871–1880.
62. Marzuk, P. M., Tardiff, K., Leon, A. C., Hirsch, C. S., Stajic, M., Portera, L., & Hartwell, N. (1997). Poverty and fatal accidental drug overdoses of cocaine and opiates in New York City: an ecological study. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 23, 221–228. doi:10.3109/00952999709040943
63. Berndt, E. R., Finkelstein, S. N., Greenberg, P. E., Howland, R. H., Keith, A., Rush, A. J., ... Keller, M. B. (1998). Workplace performance effects from chronic depression and its treatment. *Journal of Health Economics*, 17(5), 511–535.
64. Goetzel, R. Z., Hawkins, K., Ozminkowski, R. J., & Wang, S. (2003). The health and productivity cost burden of the “top 10” physical and mental health conditions affecting six large U.S. employers in 1999. *Journal of Occupational and Environmental Medicine / American College of Occupational and Environmental Medicine*, 45(1), 5–14.
65. Lerner, D., Adler, D. A., Chang, H., Lapitsky, L., Hood, M. Y., Perissinotto, C., ... Rogers, W. H. (2004). Unemployment, Job Retention, and Productivity Loss Among Employees With Depression. *Psychiatric Services*, 55(12), 1371–1378. doi:10.1176/appi.ps.55.12.1371
66. Mastekaasa, A. (1996). Unemployment and Health: Selection Effects. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 6(3), 189–205. doi:10.1002/(SICI)1099-1298(199608)6:3<189::AID-CASP366>3.0.CO;2-O
67. Paul, K. I., & Moser, K. (2009). Unemployment impairs mental health: Meta-analyses. *Journal of Vocational Behavior*, 74(3), 264–282. doi:10.1016/j.jvb.2009.01.001
68. Flier, J. S., Underhill, L. H., & McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *New England Journal of Medicine*, 338(3), 171–179. doi:10.1056/NEJM199801153380307
69. Epel, E. S., Blackburn, E. H., Lin, J., Dhabhar, F. S., Adler, N. E., Morrow, J. D., & Cawthon, R. M. (2004). Accelerated telomere shortening in response to life stress. *Proceedings of the*

- National Academy of Sciences of the United States of America*, 101(49), 17312–17315. doi:10.1073/pnas.0407162101
70. Uno, H., Tarara, R., Else, J. G., Suleman, M. A., & Sapolsky, R. M. (1989). Hippocampal damage associated with prolonged and fatal stress in primates. *The Journal of Neuroscience: The Official Journal of the Society for Neuroscience*, 9(5), 1705–1711.
 71. Hooftman, W., Mars, G., Janssen, B., de Vroome, E., Janssen, B., Michiels, J., & van den Bossche, S. (2016). *Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden 2015*. Leiden, Heerlen: TNO/CBS.
 72. Cohen, S., Schwartz, J. E., Epel, E. S., Kirschbaum, C., Sidney, S., & Seeman, T. (2006). Socioeconomic status, race, and diurnal cortisol decline in the Coronary Artery Risk Development in Young Adults. *Psychosomatic medicine*, 68(1), 41–50. doi:10.1097/01.psy.0000195967.51768.ea
 73. Haushofer, J., Cornelisse, S., Seinstra, M., Fehr, E., Joëls, M., & Kalenscher, T. (2013). No effects of psychosocial stress on intertemporal choice. *PloS one*, 8(11), e78597–e78597. doi:10.1371/journal.pone.0078597
 74. Chemin, M., De Laat, J., & Haushofer, J. (2013). Negative rainfall shocks increase levels of the stress hormone cortisol among poor farmers in kenya. *SSRN scholarly paper ID 2294171*, *Social Science Research Network*, Rochester, NY. Geraadpleegd van http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2294171
 75. Arnetz, B. B., Brenner, S. O., Levi, L., Hjelm, R., Petterson, I. L., Wasserman, J., ... Kvetnansky, R. (1991). Neuroendocrine and immunologic effects of unemployment and job insecurity. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 55(2–4), 76–80. doi:10.1159/000288412
 76. Baum, A., Garofalo, J. P., & Yali, A. M. (1999). Socioeconomic status and chronic stress. Does stress account for SES effects on health? *Annals of the New York Academy of Sciences*, 896, 131–144. doi:10.1111/j.1749-6632.1999.tb08111.x
 77. van de Mheen, H., Stronks, K., Looman, C. W., & Mackenbach, J. P. (1998). Does childhood socioeconomic status influence adult health through behavioural factors? *International Journal of Epidemiology*, 27(3), 431–437.
 78. Ennis, N. E., Hobfoll, S. E., & Schröder, K. E. E. (2000). Money Doesn't Talk, It Swears: How Economic Stress and Resistance Resources Impact Inner-City Women's Depressive Mood. *American Journal of Community Psychology*, 28(2), 149–173. doi:10.1023/A:1005183100610
 79. De Hooge, I. E., Zeelenberg, M., & Breugelmans, S. M. (2010). Restore and protect motivations following shame. *Cognition and Emotion*, 24, 111–127. doi:10.1080/02699930802584466
 80. Ausubel, D. (1955). Relationships between shame and guilt in the socialization process. *Psychological Review*, 67, 378–390. doi:10.1037/h0042534
 81. Chase, E., & Walker, E. (2012). The co-construction of shame in the context of poverty: Beyond a threat to the social bond. *Sociology*, 47, 739–754. doi:10.1177/0038038512453796
 82. Tangney, J. P. (1999). The self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment and pride. In T. Dalgleish & M. Power (Red.), *Handbook of cognition and emotion* (pp. 541–568). Chichester, UK: Wiley.
 83. Sen, A. (1999). Commodities and capabilities. *OUP Catalogue*.
 84. Smith, A. (1776). *An inquiry into the nature and causes of the wealth of nations*. Edited by S. M. Soares. MetaLibir Digital Library, 29th May 2007. Geraadpleegd van http://www.ibiblio.org/ml/libri/s/SmithA_WealthNations_p.pdf
 85. Narayan, D., Chambers, R., Shah, M. K., & Petesch, P. (2000). *Voices of the poor: Crying out for change*. New York: Oxford University Press for the World Bank.
 86. Narayan, D., Patel, R., Schafft, K., Rademacher, A., & Koch-Schulte, S. (2000). *Voices of the poor: Can anyone hear us?* (Vol. 1). World Bank Publications.
 87. Edin, K., Lein, L., Nelson, T., & Clampet-Lundquist, S. (2000). Talking with low-income fathers. *Joint Center for Poverty Research University of Chicago Newsletter*, 4, 10–12.
 88. Beresford, P., Green, D., Lister, R., & Woodard, K. (1999). *Poverty first hand: Poor people speak for themselves*. London, UK: CPAG.
 89. Clasen, J., Gould, A., & Vincent, J. (1998). *Voices within and without: Responses to long-term unemployment in Germany, Sweden and Britain*. Bristol, UK: Policy Press.
 90. van der Horst, H., Pascucci, S., & Bol, W. (2014). The “dark side” of food banks? Exploring emotional responses of food bank receivers in the Netherlands. *British Food Journal*, 116, 1506–1520. doi:10.1108/BFJ-02-2014-0081
 91. Granovetter, M. S. (1973). The strength of weak ties. *American Journal of Sociology*, 78, 1360–1380. doi:10.1086/225469
 92. Levin, D. Z., & Cross, R. (2004). The Strength of Weak Ties You Can Trust: The Mediating Role of Trust in Effective Knowledge Transfer. *Management Science*, 50(11), 1477–1490.
 93. Whiteley, P. F. (1999). The origins of social capital. In M. Maraffi, K. Newton, J. Van Deth, & P. F. Whiteley (Red.), *Social capital and European democracy* (pp. 25–44). London, UK: Routledge.
 94. Schoon, I., & Cheng, H. (2011). Determinants of political trust: A lifetime learning model. *Developmental Psychology*, 47, 619–631. doi:10.1037/a0021817
 95. Hudson, J. (2006). Institutional Trust and Subjective Well-Being across the EU. *Kyklos*, 59(1), 43–62. doi:10.1111/j.1467-6435.2006.00319.x
 96. Jachimowicz, J. M., Chafik, S., Munrat, S., Prabhu, J. C., & Weber, E. U. (2017). Community trust reduces myopic decisions of low-income individuals. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 201617395. doi:10.1073/pnas.1617395114
 97. Jones, H. E., & Bayley, N. (1941). The Berkeley Growth Study. *Child Development*, 12, 167–173. doi:10.2307/1125347
 98. Neisser, U., Boodoo, G., Bouchard, T. J., Jr., Boykin, A. W., Brody, N., Ceci, S. J., ... Urbina, S. (1996). Intelligence: Knowns and unknowns. *American Psychologist*, 51(2), 77–101. doi:10.1037/0003-066X.51.2.77
 99. Zagorsky, J. L. (2007). Do you have to be smart to be rich? The impact of IQ on wealth, income and financial distress. *Intelligence*, 35(5), 489–501. doi:10.1016/j.intell.2007.02.003
 100. Strenze, T. (2007). Intelligence and socioeconomic success: A meta-analytic review of longitudinal research. *Intelligence*, 35(5), 401–426. doi:10.1016/j.intell.2006.09.004
 101. Aber, J. L., Bennett, N. G., Conley, D. C., & Li, J. (1997). The effects of poverty on child health and development. *Annual Review of Public Health*, 18, 463–483. doi:10.1146/annurev.publhealth.18.1.463
 102. Petterson, S. M., & Albers, A. B. (2001). Effects of poverty and maternal depression on early child development. *Child Development*, 72(6), 1794–1813. doi:10.1111/1467-8624.00379
 103. Hackman, D. A., Farah, M. J., & Meaney, M. J. (2010). Socioeconomic status and the brain: mechanistic insights from human and animal research. *Nature Reviews Neuroscience*, 11(9), 651–659. doi:10.1038/nrn2897
 104. Evans, G. W., & Schamberg, M. A. (2009). Childhood poverty, chronic stress, and adult working memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(16), 6545–9. doi:10.1073/pnas.0811910106
 105. Simon, H. A. (1955). A Behavioral Model of Rational Choice. *Quarterly Journal of Economics*, 69(1), 99–118. doi:10.2307/1884852

106. van der Werf, M., & Madern, T. (2015). *Omgaan met schaarste*. Utrecht, Nederland: Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting. Geraadpleegd van <https://www.nibud.nl/wp-content/uploads/Nibud-artikel-Omgaan-met-schaarste.pdf>
107. Vohs, K. D., Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J., Twenge, J. M., Nelson, N. M., & Tice, D. M. (2008). Making choices impairs subsequent self-control: a limited-resource account of decision making, self-regulation, and active initiative. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 883–898. doi:10.1037/0022-3514.94.5.883
108. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68
109. Thiel, H., & Thomsen, S. L. (2015). *Individual Poverty Paths and the Stability of Control-Perception*. (Discussion Paper No. 9334). Institute for the Study of Labor (IZA). Geraadpleegd van <http://ftp.iza.org/dp9334.pdf>
110. Croizet, J. C., & Claire, T. (1998). Extending the concept of stereotype threat to social class: The intellectual underperformance of students from low socioeconomic backgrounds. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 588–594. doi:10.1177/0146167298246003
111. Spencer, B., & Castano, E. (2007). Social class is dead. Long live social class! Stereotype threat among low socioeconomic status individuals. *Social Justice Research*, 20, 418–432. doi:10.1007/s11211-007-0047-7
112. Vlaev, I., & Elliott, A. (2013). Financial well-being components. *Social Indicators Research*, 118, 1103–1123. doi:10.1007/s11205-013-0462-0
113. Hiroto, D. S., & Seligman, M. E. (1975). Generality of learned helplessness in man. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31, 311–327. doi:10.1037/h0076270
114. Langer, E. J. (1975). The illusion of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 32, 311–328. doi:10.1037/0022-3514.32.2.311
115. Johnson, W., & Krueger, R. F. (2005). Higher perceived life control decreases genetic variance in physical health: evidence from a national twin study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 165–173. doi:10.1037/0022-3514.88.1.165
116. Johnson, W., & Krueger, R. F. (2006). How money buys happiness: genetic and environmental processes linking finances and life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 680–691. doi:10.1037/0022-3514.90.4.680
117. Infurna, F. J., Gerstorf, D., Ram, N., Schupp, J., Wagner, G. G., & Heckhausen, J. (2016). Maintaining perceived control with unemployment facilitates future adjustment. *Journal of Vocational Behavior*, 93, 103–119. doi:10.1016/j.jvb.2016.01.006
118. Kraus, M. W., Piff, P., & Keltner, D. (2009). Social class, sense of control, and social explanation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97, 992–1004. doi:10.1037/a0016357
119. Kraus, M. W., Piff, P. K., & Keltner, D. (2011). Social Class as Culture: The Convergence of Resources and Rank in the Social Realm. *Current Directions in Psychological Science*, 20(4), 246–250. doi:10.1177/0963721411414654
120. Agarwal, A., Tripathi, K. K., & Srivastava, M. (1983). Social roots and psychological implications of time perspective. *International Journal of Psychology*, 18, 367–380.
121. Green, L., Myerson, J., Lichtman, D., Rosen, S., & Fry, A. (1996). Temporal discounting in choice between delayed rewards: the role of age and income. *Psychology and Aging*, 11(1), 79–84. doi:10.1037/0882-7974.11.1.79
122. Lawrance, E. C. (1991). Poverty and the rate of time preference: Evidence from panel data. *Journal of Political Economy*, 99(1), 54–77. doi:10.1086/261740
123. Lomranz, J., Shmotkin, D., & Katznelson, D. B. (1983). Coherence as a measure of future time perspective in children and its relationship to delay of gratification and social class. *International Journal of Psychology*, 18, 407–413. doi:10.1080/00207598308247490
124. Eisenhauer, J. G., & Ventura, L. (2006). The prevalence of hyperbolic discounting: some European evidence. *Applied Economics*, 38(11), 1223–1234. doi:10.1080/00036840500392391
125. Banerjee, A., & Duflo, E. (2009). *Improving health care delivery in India*. MIT Working Paper. Geraadpleegd van <http://economics.mit.edu/files/5172>
126. Banerjee, A. V., & Duflo, E. (2014). Do firms want to borrow more? Testing credit constraints using a directed lending program. *The Review of Economic Studies*, 81(2), 572–607. doi:10.1093/restud/rdt046
127. Spears, D. (2011). Economic decision-making in poverty depletes behavioral control. *The B.E. Journal of Economic Analysis & Policy*, 11, 1–38. doi:10.2202/1935-1682.2973
128. Wood, M. (1998). Socio-economic status, delay of gratification, and impulse buying. *Journal of Economic Psychology*, 19(3), 295–320. doi:10.1016/S0167-4870(98)00009-9
129. Beatty, S. E., & Ferrell, M. E. (1998). Impulse buying: Modeling its precursors. *Journal of Retailing*, 74(2), 169–191. doi:10.1016/S0022-4359(99)80092-X
130. Ellis, B. J., Figueredo, A. J., Brumbach, B. H., & Schlomer, G. L. (2009). Fundamental Dimensions of Environmental Risk. *Human Nature*, 20, 204–268. doi:10.1007/s12110-009-9063-7
131. Kaplan, H. S., & Gangestad, S. W. (2005). Life history theory and evolutionary psychology. In D. Buss (Red.), *The handbook of evolutionary psychology* (pp. 68–95). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
132. Griskevicius, V., Ackerman, J., Cantú, S., Delton, A., Robertson, T., Simpson, J., ... Tybur, J. (2013). When the economy falters, do people spend or save? Responses to resource scarcity depend on childhood environments. *Psychological Science*, 24, 197–205. doi:10.1177/0956797612451471
133. Mittal, C., & Griskevicius, V. (2014). Sense of control under uncertainty depends on people's childhood environment: A life history theory approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107, 621–637. doi:10.1037/a0037398
134. Krekels, G. (2015). *Essays on dispositional greed: the effect of insatiability on consumer behavior* (Doctoral dissertation). Ghent University, Ghent, Belgium.
135. Poluektova, O. V., Efremova, M., & Breugelmans, S. M. (2015). *Poverty and Psychology* (SSRN Scholarly Paper No. ID 2699103). Rochester, NY: Social Science Research Network. Geraadpleegd van <http://papers.ssrn.com/abstract=2699103>
136. Dohmen, T., Falk, A., Huffman, D., Sunde, U., Schupp, J., & Wagner, G. G. (2011). Individual risk attitudes: Measurement, determinants, and behavioral consequences. *Journal of the European Economic Association*, 9, 522–550. doi:10.1111/j.1542-4774.2011.01015.x
137. Guiso, L., & Paiella, M. (2008). Risk aversion, wealth, and background risk. *Journal of the European Economic Association*, 6(6), 1109–1150. doi:10.1162/Jeea.2008.6.6.1109
138. Beckert, J., & Lutter, M. (2012). Why the poor play the lottery: Sociological approaches to explaining class-based lottery play. *Sociology*, 47(6), 1152–1170. doi:10.1177/0038038512457854
139. Beckert, J., & Lutter, M. (2008). The inequality of fair play: Lottery gambling and social stratification in Germany. *European Sociological Review*, 25(4), 475–488. doi:10.1093/esr/jcn063

140. Clotfelter, C. T., & Cook, P. J. (1990). On the economics of state lotteries. *The Journal of Economic Perspectives*, 4(4), 105–119.
141. Consumer Federation of America, & Primerica. (1999). *New study: Typical U.S. household has net financial assets of \$1,000 or less* (Press release). Washington, DC. Geraadpleegd van <http://www.prnewswire.com/news-releases/new-study--typical-us-household-has-net-financial-assets-of-1000-or-less-76899082.html>
142. Blalock, G., Just, D. R., & Simon, D. H. (2007). Hitting the jackpot or hitting the skids: Entertainment, poverty, and the demand for state lotteries. *American Journal of Economics and Sociology*, 66, 545–570. doi:10.1111/j.1536-7150.2007.00526.x
143. Haisley, E., Mostafa, R., & Loewenstein, G. (2008). Subjective relative income and lottery ticket purchases. *Journal of Behavioral Decision Making*, 21, 283–295. doi:10.1002/bdm.588
144. Thaler, R. (1985). Mental accounting and consumer choice. *Marketing Science*, 4, 199–214.
145. Rousseau, D. M., & Gunia, B. C. (2016). Evidence-Based Practice: The Psychology of EBP Implementation. *Annual Review of Psychology*, 67(1). doi:10.1146/annurev-psych-122414-033336
146. Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35–43. doi:10.1016/S0022-3999(03)00573-7
147. Cruess, S., Antoni, M., Cruess, D., Fletcher, M. A., Ironson, G., Kumar, M., ... Schneiderman, N. (2000). Reductions in herpes simplex virus type 2 antibody titers after cognitive behavioral stress management and relationships with neuroendocrine function, relaxation skills, and social support in HIV-positive men. *Psychosomatic Medicine*, 62(6), 828–837.
148. Adler, N. E., & Newman, K. (2002). Socioeconomic Disparities In Health: Pathways And Policies. *Health Affairs*, 21(2), 60–76. doi:10.1377/hlthaff.21.2.60
149. Wadsworth, M. E., Santiago, C. D., Einhorn, L., Etter, E. M., Rienks, S., & Markman, H. (2010). Preliminary Efficacy of an Intervention to Reduce Psychosocial Stress and Improve Coping in Low-Income Families. *American Journal of Community Psychology*, 48(3–4), 257–271. doi:10.1007/s10464-010-9384-z
150. Dutton, M. A., Bermudez, D., Matas, A., Majid, H., & Myers, N. L. (2013). Mindfulness-Based Stress Reduction for Low-Income, Predominantly African American Women With PTSD and a History of Intimate Partner Violence. *Cognitive and behavioral practice*, 20(1), 23–32. doi:10.1016/j.cbpra.2011.08.003
151. Hall, C. C., Zhao, J., & Shafir, E. (2013). Self-Affirmation Among the Poor: Cognitive and Behavioral Implications. *Psychological Science*, 25. doi:10.1177/0956797613510949
152. Sherman, D. K., & Cohen, G. L. (2006). The Psychology of Self-defense: Self-Affirmation Theory. In B.-A. in E. S. Psychology (Red.), (Vol. 38, pp. 183–242). Academic Press. Geraadpleegd van <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0065260106380045>
153. Bettinger, E. P., Long, B. T., Oreopoulos, P., & Sanbonmatsu, L. (2012). The Role of Application Assistance and Information in College Decisions: Results from the H&R Block Fafsa Experiment*. *Quarterly Journal of Economics*, 127(3), 1205–1242. doi:10.1093/qje/qjs017
154. Madrian, B. C., & Shea, D. F. (2001). The Power of Suggestion: Inertia in 401(k) Participation and Savings Behavior. *Quarterly Journal of Economics*, 116(4), 1149–1187. doi:10.1162/003355301753265543
155. van der Steeg, M., & Waterreus, I. (2015). Gedraginzichten benutten voor beter onderwijsbeleid. *ESB Onderwijs & Wetenschap, Jaargang 100*(4707). Geraadpleegd van https://esb.nu/binaries/2001/20/62/219-221_STEEG.pdf
156. Bronchetti, E., Dee, T. S., Huffman, D. B., & Magenheimer, E. (2013). When a nudge isn't enough: Defaults and saving among low-income tax filers. *National Tax Journal*, 66(3), 609–634.
157. Fouarge, D., Houtkoop, W., & Velden, van der, R. (2011). *Laaggeletterdheid in Nederland*. Den Bosch, the Netherlands: Expertisecentrum Beroepsonderwijs. Geraadpleegd van http://www.piaac.nl/_images/user/20131008093450ecbo_Publicatie_laaggeletterdheid_in_Nederland_WEB.pdf
158. Oettingen, G. (2000). Expectancy effects on behavior depend on self-regulatory thought. *Social Cognition*, 18(2), 101–129.
159. van der Werf, M., Blanken, I., & Schonewille, G. (2016). *Het bevorderen van financiële zelfredzaamheid*. Utrecht, Nederland: Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting. Geraadpleegd van https://www.nibud.nl/wp-content/uploads/Literatuurstudie_financiele_zelfredzaamheid_Nibud2016.pdf
160. Hallsworth, M., Berry, D., Sanders, M., Sallis, A., King, D., Vlaev, I., & Darzi, A. (2015). Stating Appointment Costs in SMS Reminders Reduces Missed Hospital Appointments: Findings from Two Randomised Controlled Trials. *PLoS ONE*, 10(9). doi:10.1371/journal.pone.0137306
161. Ashraf, N., Karlan, D., & Yin, W. (2006). Tying Odysseus to the Mast: Evidence from a Commitment Savings Product in the Philippines. *Quarterly Journal of Economics*, 121(2), 635–672.
162. Soman, D., & Cheema, A. (2011). Earmarking and Partitioning: Increasing Saving by Low-Income Households. *Journal of Marketing Research*, 48(SPL), S14–S22. doi:10.1509/jmkr.48.SPL.S14
163. Service, O., Hallsworth, M., Halpern, D., Algate, F., Gallagher, R., Nguyen, S., ... Sanders, M. (2014). *EAST: Four Simple Ways to Apply Behavioural Insights*. London, UK: Behavioural Insights Team. Geraadpleegd van <http://www.behaviouralinsights.co.uk/publications/east-four-simple-ways-to-apply-behavioural-insights/>
164. Madern, T., Weijers, M., van der Werf, M., & van Gaalen, C. (2015). *Geld en Gedrag*. Utrecht, Nederland: Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting. Geraadpleegd van https://www.nibud.nl/wp-content/uploads/Geld_en_gedrag_theoretische_basis.pdf
165. Tirado, L. (2014). *Hand to Mouth: Living in Bootstrap America*. London, UK: Virago.
166. Banerjee, A., & Duflo, E. (2011). *Poor economics: A radical rethinking of the way to fight global poverty*. New York, NY: Public Affairs.