

Mens en samenleving

Cursus

Departement: Mens & Maatschappij

Opleiding: Graduaat Maatschappelijk Werk

Academiejaar: 2023-2024

Docent: Johan Delpire, Edward Verschaeren
johan.delpire@ap.be, edward.verschaeren@ap.be

Inhoud

Mens en samenleving.....	1
1 MENS EN SAMENLEVING: INLEIDING.....	1
1.1 Sociologie: wetenschap van de samenleving.....	1
1.2 Niveaus in de sociale werkelijkheid.....	2
1.3 Over mannen en vrouwen.....	4
1.4 Over mode en kledij.....	7
1.5 Individu versus samenleving?.....	10
2 ARMOEDE.....	11
2.1 Definitie.....	11
2.2 Cijfers.....	12
2.3 Oorzaken.....	16
2.3.1 De kringloop van armoede.....	16
2.3.2 Verklaringsmodellen van armoede volgens Vranken.....	17
2.3.3 De vijf kloven tussen armen en niet-armen.....	20
2.4 Gevolgen.....	22
2.5 Organisaties.....	24
2.6 Oefeningen.....	24
3 EENZAAMHEID.....	37
3.1 Inleiding.....	37
3.2 Signalen.....	40
3.3 Oorzaken.....	42
3.3.1 Persoonlijke factoren.....	42
3.3.2 Partnerrelaties.....	42
3.3.3 Levensomstandigheden.....	43
3.3.4 Maatschappelijke ontwikkelingen.....	44
3.4 Gevolgen.....	45
3.5 Omgaan met eenzaamheid.....	46
3.5.1 Aandachtspunten.....	46
3.5.2 Aan de slag.....	47
3.6 Tips tegen eenzaamheid.....	48
3.7 Eenzaamheidstest.....	49
3.8 Videofragmenten.....	49
3.9 Discussievragen.....	49

4	PARTNERGEWELD	54
4.1	Slaan uit liefde bestaat niet!	55
4.2	Partnergeweld inleiding	55
4.3	Partnergeweld: definitie	55
4.4	Familiaal geweld en huiselijk geweld.....	56
4.5	Soorten partnergeweld	56
4.6	Cijfers partnergeweld.....	57
4.7	Gendersensitief werken.....	58
4.8	Geweldpatronen: typologie van partnergeweld	58
4.9	Geweldcyclus	59
4.10	Gevolgen van partnergeweld	63
4.11	Soorten slachtoffers	63
4.12	Soorten plegers, dadertypologie	64
4.13	Tips voor de hulpverlener bij het omgaan met partnergeweld.....	65
4.14	Slachtoffer: blijven of weggaan?	67
4.15	Partnergeweld: De Eerste Lijn.....	68
4.16	Moord op vrouwen – Femicide	68
5	VOOROORDELEN: SOCIALE WAARNEMING	72
5.1	Eerste indrukken: primacy-effect.....	72
5.2	Cognitieve schema's: halo- en hoorn-effect	74
5.3	Stereotypen en vooroordelen	79
5.4	Sociale interactie: zelfvullende voorspelling	82
6	POLARISATIE	87
	BRONNEN.....	88

1 MENS EN SAMENLEVING: INLEIDING

1.1 Sociologie: wetenschap van de samenleving

Sociologie is de wetenschap bij uitstek die gericht is op de studie van het samenleven van mensen in kleine en grote groeperingen: gezinnen, verenigingen, bedrijven, naties. Door van Dale wordt sociologie dan ook omschreven als samenlevingskunde. Als wetenschap heeft de sociologie niet enkel de bedoeling om maatschappelijke fenomenen te beschrijven en te verklaren, maar ook streven naar verandering, verbetering van de samenleving aan de hand van bv. het formuleren van voorstellen voor beleidsmatige ingrepen is een belangrijke opdracht.

Sociologie kan het best omschreven worden als: **de wetenschap die het sociaal handelen bestudeert en de daaruit voortgekomen patronen en structureren in hun ontstaan, voortbestaan en veranderen.**

Het eerste deel van deze definitie verwijst naar de studie van het **sociaal handelen**. De aandacht is gericht op menselijk handelen in zoverre dat het sociaal bepaald is, handelen dat beïnvloed wordt door het handelen van andere mensen. Men gaat zich hier vooral richten op hoe interacties tussen mensen in het dagelijkse leven verlopen, zoals bv. de omgang tussen collega's en hoe deze verschilt van de omgang tussen vrienden, verschillen tussen het gedrag van mannen en vrouwen, etc. Men spreekt hier over actoren binnen de samenleving, de individuele die ten opzichte van elkaar acties verrichten. Dit is het microniveau van de samenleving.

Het tweede deel van de definitie benadrukt dat men ook verder gaat kijken naar de **patronen** binnen een samenleving, de redelijk stabiele resultaten van dat sociaal handelen. Hier kan gedacht worden aan gedragspatronen, zoals beleefdheidsvormen en omgangsvormen tussen mannen en vrouwen, ouders en kinderen, maar ook culturele denkbeelden, zoals normen en waarden die heersen binnen een samenleving en het sociaal handelen aansturen zoals bv. democratische besluitvorming, het marktdenken, opvattingen over sociale rechtvaardigheid, schoonheidsidealen. Ook culturele tradities, religieuze rituelen en gerechtelijke procedures vallen onder deze patronen. Deze patronen worden binnen een samenleving steeds weer herhaald. Ze worden via socialisatie, opvoeding en onderwijs, doorgegeven aan de volgende generaties en zijn vaak minder goed vatbaar voor verandering. Met **structuren** gaat men kijken naar de samenleving als een samenhangend en georganiseerd geheel, hier gaat men het onderzoek richten op de grotere domeinen binnen een samenleving, zoals onder andere politiek, economie, onderwijs, cultuur, milieu, mobiliteit, gemeenschappen, vakbonden, bedrijven en verenigingen en de wijze waarop deze op elkaar zijn afgestemd en het sociaal handelen bepalen. De ordening van de samenleving kan harmonisch zijn wanneer de verschillende onderdelen goed op elkaar zijn afgestemd en vlot samen functioneren, maar regelmatig kan het voorkomen dat er conflicten ontstaan die dan op beleidsmatig niveau om oplossingen vragen. Verschillen in visie en tegenstrijdige belangen tussen de diverse groepen binnen een samenleving kunnen ervoor zorgen dat beleidsmatig ingrijpen niet voor de hand liggend is, er zijn vaak geen pasklare

antwoorden te formuleren. Wanneer men gaat kijken naar deze patronen en structuren, dan richt men zich op het meso- en het macroniveau van de samenleving.

1.2 Niveaus in de sociale werkelijkheid

Het maatschappelijk gebeuren speelt zich af op verschillende niveaus binnen de sociale werkelijkheid. Men maakt een onderscheid tussen het micro- en het macroniveau.

Het **microniveau** is het niveau van individuen en hun sociale relaties, de aandacht is hier gericht op kleine informele groepen zoals het gezin en de vriendenkring en hun onmiddellijke ervaringen in rechtstreekse contacten.

Het **macroniveau** is het niveau van de samenleving in zijn geheel, die we kunnen karakteriseren als democratisch, kapitalistisch. Dit niveau bestaat uit grotere structuren of samenhangen in de sociale werkelijkheid en betreft ons in relaties met anderen die voor het overgrote deel abstract, anoniem en ver verwijderd zijn. Op dit niveau kunnen we het algemeen beleid en de cultuur van een samenleving situeren.

Beide niveaus zijn afhankelijk van elkaar, sociaal handelen wordt aangestuurd door beleidsmatige en culturele bepalingen geformuleerd op macroniveau, maar vanuit het sociaal handelen van groeperingen kan ook gestreefd worden naar beïnvloeding van de besluitvorming op macroniveau.

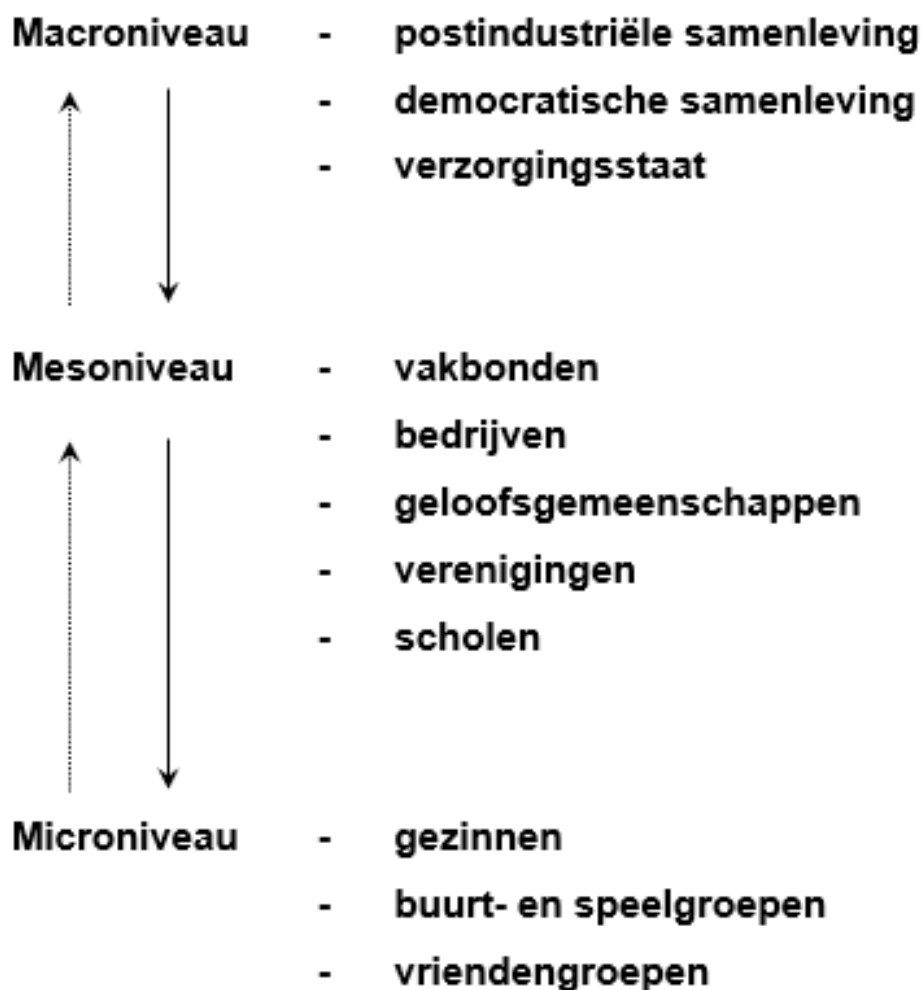
Daar tussenin is er nog een derde niveau: het **mesoniveau**. Dit is het middenveld, het niveau waarop formele groeperingen zoals vakbonden, organisaties en allerhande verenigingen zich bevinden. Op het microniveau staat het sociaal handelen van mensen (actoren) centraal, terwijl op het meso- en macroniveau de min of meer duurzame resultaten van dat sociaal handelen, patronen en structuren omvat.

Het microniveau is de pool van de actor (individuen die deel uit maken van de samenleving en met elkaar omgaan). De **actorbenadering** gaat uit van het sociaal handelen van individuele leden in kleine groepen. Deze individuen worden aanzien als bewuste handelende actoren in de samenleving, hun handelen is betekenisvol omdat het verwijst naar hun subjectieve bedoelingen en motieven. Hun handelen heeft een sociaal karakter voor zover dat het een gerichtheid op anderen vertoont.

Aan de andere kant bevindt zich de **structuurbenadering** (ook wel institutionele benadering genoemd), die sociale gehelen als de meest relevante sociale realiteit neemt. Hier wordt het sociale gezien als een abstracte, zelfstandige, supra-individuele entiteit, die van bovenaf en op een onontkoombare wijze vorm geeft aan het individuele handelen en de attitudes en motieven van actoren bepaalt. Als je verstaanbaar wilt zijn voor anderen, dan is het op de eerste plaats nodig om een begrijpelijke woordenschat en grammatica te hanteren. Maar ook cultureel bepaalde normen zullen een rol spelen in een vlotte omgang met anderen. Cliënten hebben

bv. verwachtingen ten aanzien van de rol van sociaal werkers, die al dan niet duidelijk staan omschreven in beroepsprofielen. Afwijken van deze verwachtingen en bepalingen in het beroepsprofiel kan leiden tot conflicten in de omgang.

Sociologen verschillen in visie op dit maatschappelijk gebeuren. Volgens de ene visie is men vooral gericht op het bereiken van een zo stabiel mogelijke evenwicht in de samenleving en zijn tegenstellingen, conflicten en sociale strijd ongewenste onregelmatigheden die zo snel mogelijk om een oplossing vragen. De nood aan consensus, een zo sterk mogelijke overeenstemming in opvattingen, overheerst binnen deze visie. Volgens een andere visie, het conflictperspectief, kan de samenleving eerder aanzien worden als een arena, waarin groepen en individuen opkomen voor hun belangen en elkaar bestrijden om controle te krijgen over de beschikbare middelen. Uitingen van dergelijke conflicten zijn bv. stakingen of manifestaties.



1.3 Over mannen en vrouwen

Ons gedrag als man of vrouw en de keuzes die we maken kan soms zonder dat we dit beseffen beïnvloed worden door cultureel bepaalde denkbeelden en gedrag patronen die door een samenleving zijn vastgelegd op macroniveau. Dit blijkt bv. uit de wijze waarop we ons kleden, maar ook verschillen in voorkeuren en interesses kunnen daardoor beïnvloed worden. Zo worden sommige bezigheden door een samenleving als minder geschikt bevonden door een samenleving. Al op jonge leeftijd kan die invloed zich doen gelden, de ene soort speelgoed zou bv. meer gepast zijn voor jongens, terwijl een ander soort speelgoed geschikter is voor meisjes: “Jongens zijn stoer en spelen niet met poppen. Meisjes zijn lief en wenen snel. Leiding geven is iets voor mannen. Vrouwen zijn goed in zorgen.”

Genderstereotypen zijn maatschappelijke bepaalde, breed gedragen veronderstellingen over het gedrag, de kenmerken en de gepaste rol van mannen en vrouwen. Volgens denkbeelden in de westerse samenleving zijn kenmerken als zorgzaam, warm, lief typisch vrouwelijk. Kenmerken als ambitieus, assertief en zelfstandig worden dan weer aanzien is typisch mannelijk. Mannen zouden een beter technisch inzicht hebben. Vrouwen zouden sociaal intelligenter zijn. Zware fysieke arbeid is mannenwerk. Voortdurende blootstelling aan dergelijke stereotype denkbeelden zorgt ervoor dat deze sterk verankerd worden in onze geest. Het zijn associaties die vrij spontaan naar boven komen wanneer we denken over mannen en vrouwen. Het bij herhaling blijven blootstellen van de leden van een samenleving aan deze denkbeelden door de cultuur en de media, kan er gemakkelijk toe leiden dat ze gaan aanvoelen als natuurlijk en vanzelfsprekend en onbewust het gedrag beïnvloeden. Sommigen zijn er dan van overtuigd dat biologische verschillen aan de basis liggen van de verschillen tussen mannen en vrouwen. De oorzaak ligt waarschijnlijk bij hormonen, testosteron zorgt ervoor dat mannen dominanter en agressiever zijn dan vrouwen, of vrouwen hebben een moederinstinct waardoor ze ‘natuurlijk’ meer verzorgend zijn ingesteld. Het gevolg is bv. dat van mannen sneller wordt aanvaard dat ze hard onderhandelen, terwijl vrouwen als onaardig worden aanzien waardoor haar minder wordt gegund in een onderhandeling. Zo blijkt uit Zweeds onderzoek dat vrouwelijke ondernemers structureel minder financiering ontvingen van durfkapitaalfirma’s dan hun mannelijke collega’s. Bij functionerings-gesprekken werden vrouwen ruim twee keer vaker aangesproken op hun ‘agressieve’ manier van communiceren dan mannen.

Als we ons willen verzetten tegen deze denkbeelden, en gedrag vertonen dat afwijkt van de door het stereotiepe omschreven rollenpatroon, dan kan het gebeuren dat we sterk worden afgekeurd en bekritiseerd. De samenleving verlangt van ons dat we ons schikken naar het stereotype, mannen of vrouwen die gedrag vertonen dat niet in overeenstemming is met de stereotypen kunnen als afwijkend of geestelijk ongezond en slecht aangepast worden beoordeeld. Nog niet zo lang geleden werden mannen die graag meer zorgende taken op zich wilden nemen daar hard op afgerekend, net zoals vrouwen met kinderen die buitenshuis wilden gaan werken.

De feministische beweging was van oordeel dat stereotiepe denkbeelden kinderen en volwassenen beperkten in hun keuzemogelijkheden. Op school werden vaak traditionele keuzes gemaakt. Zo kozen jongens vaker voor techniek, terwijl meisjes een voorkeur hadden voor zorg. Vrouwen bleven vaak thuis om voor de kinderen te zorgen omdat het als moeder zo hoorde, niet omdat ze daar zelf voor kozen. Voor mannen was het gemakkelijker om in een bedrijf leidinggevenende posities in te nemen, de idee was immers dat mannen rationeler en besluitvaardiger zouden zijn. Een gevolg hiervan dat nog steeds duidelijk waarneembaar is in onze samenleving, is het voorkomen van zogezegde typische 'mannen'- en 'vrouwen'-beroepen, zoals blijkt uit volgende cijfers van Statbel ..

Bron: <https://statbel.fgov.be/nl/themas/werk-opleiding/arbeidsmarkt/beroepen-belgie#figures>

In een befaamd boek met als titel *Seksualiteit & Temperament*, heeft cultureel antropoloog Margaret Mead aan de hand van enkele voorbeelden aangetoond dat vele van de dikwijls aan biologie toegeschreven verschillen tussen mannen en vrouwen in feite een sociale oorsprong hebben. Op Nieuw-Guinea zijn er

verschillende samenlevingen, die betrekkelijk weinig contact met elkaar hebben. Binnen een vrij klein gebied vindt men uiteenlopende gedragspatronen.

Mead merkte op dat er bij de Arapesh-stam zeer weinig onderscheid is tussen de gedragswijzen van mannen en vrouwen. Geldingsdrang of agressiviteit, die in onze samenleving gewoonlijk aan mannen wordt toegeschreven, vindt men nauwelijks bij hen terug. Er is ook geen eerzucht. Zelfs het biologisch feit dat vrouwen kinderen krijgen, werd sociaal geminimaliseerd. De man ging onmiddellijk na de geboorte bij zijn vrouw liggen, en nam via een proces van autosuggestie, dat zowel voor de man als voor de vrouw schijnt te werken, veel van de vermoeidheid van de vrouw over, waardoor ook haar pijn verminderd werd. Kinderen werden lang gespeend, en wanneer een moeder problemen had daarmee, dan werd dit overgenomen door een andere moeder. Het blijkt evenwel dat zware arbeid, zoals het dragen van lasten, in deze samenleving vooral door vrouwen werd verricht. Zij werden verondersteld hiervoor van nature met een speciaal sterk voorhoofd te zijn uitgerust. Dit verschilt zeer grondig van de Mundugamor. Hier was agressiviteit evenzeer een kenmerk van mannen als van vrouwen. Mead beschrijft het vrijen bij dit volk als een strijd tussen partners. Kinderen die beschouwd werden als toekomstige rivalen, werden met weinig aandacht en zorg opgevoed. Vele kinderen verdronken of werden verdronken, en de volwassenen gaven hen zeer weinig genegenheid. In een derde stam, de Tsjamboeli, bleken sommige van de in de westerse samenleving aan mannen en vrouwen toegeschreven kenmerken juist omgekeerd te zijn. De mannen maakten zich op, roddelden, en werden verkoren door vrouwen. De vrouwen maakten de seksuele avances en waren verantwoordelijk voor alle handel. De vrouwen waren dominant en agressief in de omgang. Mead wijst er ook op dat meisjes heel zachtzinnig binnen een kring van vrouwen werden grootgebracht, maar dat jongens al op vroege leeftijd aan hun lot werden overgelaten.

Deze drie samenlevingen verschillen in verwachtingen ten aanzien van het gedrag van mannen en vrouwen vrij sterk van die in onze samenleving. Welk gedrag is dan zogezegd natuurlijker? Ongetwijfeld zouden de leden van elk van de drie samenlevingen hun gedrag als natuurlijk beschrijven. Vergelijking tussen culturen leert ons dat de verschillen niet biologisch maar sociaal van aard zijn, dat de oorsprong van het gedrag en de ingesteldheid van mannen en vrouwen niet in hun fysiologische gesteldheid gezocht moet worden, maar veeleer in de wijze waarop hun samenleving georganiseerd is.

Interculturele vergelijking maakt ook duidelijk dat verschillende samenlevingen een andere visie kunnen hebben ten aanzien van vrouwen en buitenhuisarbeid. Verwachtingen ten aanzien van moederschap en buitenhuisarbeid zijn immers niet overal hetzelfde. In een studie van de Verenigde Naties werd een vergelijking gemaakt tussen psychiatrische rapporten over de oorzaken van neurosen bij getrouwde vrouwen met kinderen in verschillende landen. Een psychiater uit Tsjecho-Slowakije rapporteerde dat er veel problemen waren in de groep van vrouwen die niet werkte, maar de tijd thuis bij de kinderen doorbracht. Diegenen die het opvoeden van kinderen met buitenhuisarbeid combineerden, leden volgens zijn conclusie minder snel aan neurosen. Een psychiater uit Spanje meldde net het

tegenovergestelde. Zij die de opvoeding van kinderen combineerden met werken leden verhoudingsgewijs veel meer aan spanningen. Dit verschil is enkel te verklaren als men weet dat het in Tsjecho-Slowakije een normale zaak is dat vrouwen met jonge kinderen gaan werken, terwijl dat voor Spaanse vrouwen niet het geval is. De oorzaak van de spanningen is dus van maatschappelijke aard, hun gedrag is in strijd met de verwachtingen van de meerderheid van mensen in hun sociale omgeving. Het probleem waar deze vrouwen mee geconfronteerd werden is structureel bepaald.

Stereotiepe denkbeelden zitten niet alleen in de hoofden van mensen, maar ze zijn ingeworteld in de gehele samenleving. In vergelijking met pakweg 50 jaar geleden is er al veel vooruitgang geboekt in de strijd tegen deze genderstereotypen en tegen de ongelijkheid tussen mannen en vrouwen, maar er is nog een lange weg te gaan. Er is duidelijk meer nodig dan mensen alleen maar anders te leren denken. De samenleving is een samenhangend gestructureerd systeem, wijzigingen in onderwijs moeten samengaan met aanpassingen in de arbeidsmarkt, de organisatie van werk en zorg, beeldvorming in de media, etc. Sociale verandering verloopt vaak trager dan we zouden willen.

1.4 Over mode en kledij

Waarom dragen enkel vrouwen rokken en vinden we dit niet gepast voor mannen? Waarom is het voor sommige gelegenheden raadzaam om een kostuum te dragen in plaats van een gescheurde jeans en t-shirt? Waarom draagt de bruid meestal wit op haar huwelijk? De maatschappelijke context waarin we leven speelt een belangrijke rol in de keuze in klederdracht van mensen. Men schikt zich doorgaans zonder veel weerstand aan de gangbare gebruiken en gewoonten.

Mensen 'kiezen' ook vooral voor de kleuren die op een bepaald moment in de mode zijn. In de hippieperiode, eind jaren zestig en begin jaren zeventig van vorige eeuw, domineerden de kleuren geel, rood, oranje en bloemmotieven, terwijl de sombere zwart-grijze punkmode het einde van de jaren zeventig en het begin van de jaren tachtig kenmerkten. Deze veranderingen in kleur (en vormgeving) van kledij passen binnen een ruimere maatschappelijke context. De opmars van de vrolijke motieven in de jaren zestig, hoorde bij de bredere culturele beweging van antiburgerlijkheid van die tijdperiode. In de kunstwereld was die beweging al eerder zichtbaar, in de jaren vijftig. Het is vooral de jeugd die tegen het einde van de jaren zestig het antiburgerlijke sentiment verkondigde, met daarmee samengaand ideeën over een andere samenleving. Deze houding werd ook uitgedrukt in andere kledij zoals bv. de minirok.

De jongerenmode nam geleidelijk de voortrekkersrol van de haute couture over. Geleidelijk aan werden mouwloze jurken, felle kleuren en vrolijke bloemmotieven overgenomen door de haute couture, de prêt-à-porter en de goedkope confectie. Aan de basis van de punk lag eveneens een verzet tegen burgerlijkheid en tegen disciplineren, ze wilden provoceren, choqueren met muziek, uiterlijk (bv. veelkleurige haartooi) en gedrag. De dominante kleuren van de kledij waren zwart en grijs, de vormen hoekig en scherp. In 1977 al veroverde de punkmode de catwalks van de

haute couture en de voorpagina's van de modebladen. Tot op het einde van de jaren tachtig werd de massamode bepaald door deze trend. Mode en kledij wordt sterk maatschappelijk bepaald.

1.5 Individu versus samenleving?

Het voorgaande kan doen denken dat individuen in wezen vrij en ongebonden zijn en dat de samenleving hen in hun vrijheden belemmert. De samenleving is echter complexer dan een eenvoudige tegenstelling tussen individu en samenleving, vrijheid en dwang. Vanaf de geboorte worden we omringd door mensen die ons stapsgewijs vaardigheden proberen aan te leren om in de samenleving te kunnen functioneren. Eerst onze ouders, daarna leerkrachten. Taal, tradities en gewoonten, vaardigheden en denkbeelden worden een deel van onze identiteit, ze worden verinnerlijkt.

Doorheen ons leven ontwikkelen we samenlevingsverbanden met anderen (soms uit vrije wil, soms uit noodzaak) en ondergaan we hun invloeden. Als mens kunnen we niet bestaan buiten deze sociale werkelijkheid, in essentie zijn alle mensen sociale wezens. Ondanks unieke, persoonlijke eigenschappen zijn we ook steeds vertegenwoordigers van de samenleving. Een leerkracht heeft, net zoals jezelf, een unieke persoonlijkheid met goede en slechte eigenschappen. Desalniettemin wordt hij door zijn leerlingen voornamelijk gezien als een docent, een vertegenwoordiger van het onderwijssysteem. Leerlingen gaan geen relatie aan met de leerkracht omwille van zijn persoonlijkheid, maar wel omwille van de plaats die hij inneemt in de samenleving. Toch is er binnen de samenleving ook aandacht voor individueel, zelfstandig handelen; binnen de grenzen van sociale verwachtingen, hebben individuen de mogelijkheid om eigen accenten te leggen in de functies die ze uitoefenen in de samenleving. Mensen kunnen ook invloed uitoefenen en de wereld veranderen. Dit vermogen is weliswaar niet onbegrensd, de mens is immers in sterke mate onderworpen aan de regels van de samenleving waarin en waardoor hij kan bestaan. Langs de ene kant hebben we dus het vermogen om vorm te geven aan de samenleving, langs de andere kant ondergaan we ook (gewild of ongewild) haar soms verregaande invloeden, zowel ten goede als ten kwade (bv. stereotiepe denkbeelden).

Aan het relatief onafhankelijke en abstracte gebeuren dat we samenleving noemen, neemt ieder van ons (bewust en onbewust) deel, zelfs diegenen die niets met de samenleving te maken willen hebben. Wanneer mensen uit vrije wil het besluit nemen om uit de samenleving te stappen, dan is dat het gevolg van het denken en spreken dat ze in de eerste plaats in die samenleving aangeleerd hebben. Je kan hier bv. denken aan de kluizenaar, die ergens op het platteland aan de rand van een overgebleven bos probeert te leven, of aan de jongere die zich maanden- en zelfs jarenlang in hun kamer opsluit en weigert deel te nemen aan alles wat zich daarbuiten afspeelt (een fenomeen dat zich in Japan heeft voorgedaan). Ook deze individuen geven door hun beslissing vorm aan de samenleving. In positieve zin doen ze dat door de boodschap die ze uitzenden via hun gedrag, de betekenis die hun weigering heeft voor andere mensen. In negatieve zin blijven ze echter ook meespelen binnen de samenleving, juist omdat ze zich hebben weg gekeerd. Door hun afzondering geven ze een volmacht aan degenen die het op dat moment voor het zeggen hebben en stemmen ze in met datgene waarmee de machthebbers bezig zijn. Door hun weigering zich te mengen in de politiek als actieve en constructieve deelnemers, doen ze op de meest negatieve wijze mee aan die politiek.

2 ARMOEDE

2.1 Definitie

In het *Jaarboek Armoede & Sociale Uitsluiting 2018* wordt armoede gedefinieerd als: **“een netwerk van sociale uitsluitingen dat zich uitstrekt over meerdere gebieden van het individuele en collectieve bestaan, in die mate dat men geen leven kan leiden dat voldoet aan de menselijke waardigheid. Hierdoor ontstaat een kloof met de rest van de samenleving. Deze kloof, die in de samenleving wordt ge(re)produceerd, kan men niet op eigen kracht overbruggen.”**

In deze definitie wordt armoede als breder aanzien dan enkel het hebben van beperkte financiële middelen. Beperkte financiële middelen wordt wel als belangrijk aanzien, maar is niet de enige vorm van uitsluiting gelinkt aan armoede. Het gaat daarentegen over een complex kluwen van diverse vormen van uitsluiting op verschillende levensdomeinen, waardoor men niet meer in staat is om een leven te leiden dat voldoet aan de vereisten van een menswaardig bestaan. Armoede is een toestand waarin er enkel een geringe deelname mogelijk is aan maatschappelijk belangrijke domeinen zoals inkomen, arbeid, onderwijs, wonen, gezondheid, toegang tot hulp- en dienstverlening en andere collectieve voorzieningen zoals vrije tijd en cultuur. De opeenstapeling van allerlei vormen van sociale uitsluiting betekent dat er niet wordt voldaan aan de menselijke basisbehoeften en dat er geen volwaardige participatie aan de samenleving mogelijk is. Men kan een onderscheid maken tussen verschillende soorten armoede.

Relatieve armoede houdt in dat iemand arm is in vergelijking met de welvaart van de omgeving waarin hij leeft. Door de ongelijke verdeling van inkomens heeft iemand minder dan anderen, waardoor die zich bv. geen auto kan veroorloven, geen geld heeft om op vakantie te gaan, etc.

Absolute armoede betekent dat iemand stelselmatig een tekort heeft en daardoor niet kan voorzien in zijn basisbehoeften. Armoede hier betekent dat het bestaan een dagelijkse strijd is om te overleven, iemand heeft consequent een tekort om te voorzien in zijn basisbehoeften zoals voedsel en kleding.

Men spreekt over **sociale armoede** wanneer iemand door geldgebrek in het dagelijkse leven niet meer met alles mee kan doen. Iemand gaat bv. niet naar verjaardagsfeestjes, omdat hij geen geld heeft om een cadeautje te betalen, heeft geen gsm omdat de abonnementskosten te duur zijn. Het gevolg is dat iemand daardoor meer en meer in een sociaal isolement kan terecht komen.

Armoede wordt typisch vaak verbonden aan werkloosheid. **Armoede bij werkenden** komt echter ook regelmatig voor, zoals bij mensen met een laagbetaalde job, of wanneer er in een gezin maar één inkomen is waarvan verschillende gezinsleden afhankelijk zijn zoals bij een alleenstaande vader of moeder.

Kansarmoede wordt omschreven als een toestand waarbij naast een relatief laag inkomen ook sprake is van een veralgemeende achterstelling of uitsluiting op vlak

van opleiding, huisvesting, gezondheid en welzijn, vrijetijdsbesteding en sociale, culturele en politieke participatie

Armoede kan ook van de ene op de andere generatie overgaan, in dat geval wordt gesproken van **generatiearmoede**. Deze mensen zitten als het ware gevangen in een kringloop van armoede, waarbij ze er niet in slagen op eigen krachten te ontsnappen aan het kluwen van sociale uitsluitingen. De volgende casus is een voorbeeld van generatiearmoede dat aantoont dat het niet eenvoudig is om de kringloop te doorbreken..

De grootouders Willy en Jenny kwamen als eersten in budgetbegeleiding bij het OCMW. Willy is voor 66% invalide en het koppel krijgt een ziektevergoeding. Ze hebben verschillende schulden die afbetaald moeten worden. Willy en Jenny kregen drie kinderen. Saskia, Freddy en Christine. Zij zijn ook allemaal cliënt bij het OCMW. Saskia hield een café open, maar ging failliet. Nu werkt ze via het OCMW in het kader van artikel 60. Freddy huwde maar door de grote schuldenberg die hij met zijn vrouw opbouwde, kwam er een collectieve schuldenregeling. Christine trouwde ook en kreeg vier kinderen: Kenny, Wesley, Koen en Stefanie. Er waren verschillende problemen in het gezin: Christine haar man had een drankprobleem en de kinderen werden verwaarloosd. Dit had als gevolg dat ze geplaatst werden: Kenny en Wesley bij de grootouders, Koen en Stefanie bij een gezin. Maar door de gedragsproblemen die Wesley stelde, werd hij geplaatst in een voorziening voor begeleid zelfstandig wonen. Kenny en Wesley zijn ook in begeleiding bij het OCMW. Wesley werkte via wonen/werken maar werd ontslagen. Nu zal via de arbeidstrajectbegeleiding opnieuw naar werk gezocht worden voor hem. Kenny leeft van een werkloosheidsvergoeding en is in budgetbegeleiding.

Bron: <http://acw-armoede.wikidot.com/armoede-algemeen>

2.2 Cijfers

Voor het in kaart brengen van armoede wordt het **risico op armoede of sociale uitsluiting** of *at risk of poverty/exclusion* (AROPE) bepaald aan de hand van de volgende indicatoren: het relatieve armoederisico of *at risk of poverty* (AROP), ernstige materiële deprivatie of *severe material deprivation* (SMD), een zeer lage werkintensiteit of *very low work intensity* (LWI). Hiervoor worden statistieken verzameld over het inkomen en de leefomstandigheden of *statistics on income and living conditions* (SILC) bij een voldoende ruime steekproef van de bevolking.

Voor het **relatieve armoederisico**, of inkomensarmoede, wordt gekeken naar het aandeel van de bevolking met een huishoudelijk inkomen lager dan 60% van het nationaal mediaan equivalent beschikbaar huishoudelijk inkomen. Het mediaan huishoudelijk inkomen is het inkomen dat na rangschikking van alle inkomens van hoog naar laag precies in het midden ligt. Het beschikbaar huishoudelijk inkomen is het inkomen van alle gezinsleden samen, na aftrek van belastingen en sociale bijdragen, maar inclusief sociale uitkeringen en andere financiële voordelen. Het mediaan beschikbare huishoudinkomen in België bedroeg 25.672 euro op jaarbasis

in 2019. 60% daarvan is 15.403 euro per jaar. Hieruit wordt dan berekend dat de armoederisicogrens ligt op 1284 euro inkomen per maand voor een alleenstaande, en op 2696 euro per maand voor een gezin met twee volwassenen en twee kinderen.

Ernstige materiële deprivatie wordt bepaald door het ontberen van minstens vier uit een lijst van negen items omwille van beperkte financiële middelen: (1) een week vakantie buitenshuis per jaar; (2) een maaltijd met vis, vlees, kip of vegetarisch alternatief om de twee dagen; (3) een wasmachine; (4) een kleuren-tv; (5) een telefoon of GSM; (6) een auto; (7) de rekeningen voor huur, hypotheek, nutsvoorzieningen of andere aankopen kunnen betalen; (8) het huis degelijk kunnen verwarmen; (9) een beperkte onverwachte financiële uitgave kunnen doen.

Er is sprake van een **zeer lage werkintensiteit** wanneer de verhouding tussen het aantal effectief gewerkte maandend door de gezinsleden op actieve arbeidsleeftijd (tussen de 18 en de 59 jaar en niet-studerend) tijdens het jaar en het totale aantal maanden dat ze gewerkt zouden kunnen hebben kleiner is dan 0,2. Een koppel waarvan bv. beide partners het hele jaar door voltijds werken, heeft een werkintensiteit van 1. Een koppel waarvan de ene partner voltijds werkt en de ander werkloos is, heeft een werkintensiteit van 0,5.

Tabel A 1. Relatieve armoederisico, percentages, België, gewesten en provincies, SILC 2020 (inkomens 2019).

België	14,1
Brussels Hoofdstedelijk Gewest	27,8
Vlaams Gewest	9,3
Waals Gewest	18,2
Provincie Antwerpen	12,2
Provincie Limburg	9,4
Provincie Oost-Vlaanderen	8,3
Provincie Vlaams-Brabant	7,3
Provincie West-Vlaanderen	8,2
Provincie Henegouwen	20,7
Provincie Luik	18,9
Provincie Luxemburg	17,6
Provincie Namen	15,8
Provincie Waals-Brabant	11,3

Bron: Statbel o.b.v. SILC 2020.

In tabel A 1 worden de cijfers weergegeven voor het relatieve armoederisico. Hieruit blijkt dat 14,1% van de Belgische bevolking in een gezin met een inkomen onder de armoederisicogrens leeft in 2020. Dat komt neer op ongeveer 1.602.000 Belgen. In

het Vlaams Gewest leefde 9,3% van de bevolking (circa 610.000 personen) met een verhoogd risico op inkomensarmoede. In het Waals gewest ging het om 18,2% van de bevolking en in het Brussels Hoofdstedelijk gewest om 27,8%.

Tabel A 2. Relatieve armoederisico, percentages naar geslacht, leeftijd, huishoudtype, activiteitsstatus (bevolking 16+), opleidingsniveau (bevolking 18+), woningbezit en geboorteland (bevolking 18+), België, SILC 2020 (inkomens 2019).

	België
Totaal	14,1
Geslacht	
Man	13,8
Vrouw	14,4
Leeftijd	
0-17 jaar	15,6
18-24 jaar	15,0
25-49 jaar	11,0
50-64 jaar	13,0
65+	18,7
Huishoudtype	
Alleenstaande	23,2
Twee volwassenen (beiden < 65 jaar)	5,7
Twee volwassenen (minstens 1 > 65)	16,9
Eenoudergezin	29,3
2 volwassenen, 1 kind	12,3
2 volwassenen, 2 kinderen	6,6
2 volwassenen, 3 of meer kinderen	19,0
Activiteitsstatus	
Werkend	4,2
Werkloos	50,0
Gepensioneerd	16,2
Ander inactief	28,3
Opleidingsniveau¹	
Laaggeschoold	26,8
Middelgeschoold	13,2
Hooggeschoold	5,9
Woningbezit²	
Eigenaar	7,7
Huurder	31,0
Geboorteland	
Geboren in België	10,4
Geboren in EU	19,6
Geboren buiten EU	36,8

1. Opleidingsniveau: Laaggeschoold = geen diploma, diploma lager onderwijs of lager secundair onderwijs. Middelgeschoold = hoger secundair onderwijs, 4de graad BSO, 7de jaar ASO/TSO/KSO/BSO; Hooggeschoold = hoger onderwijs of doctoraat.

2. Woningbezit: eigenaars: eigenaars met of zonder hypotheeklening, gratis bewoners; huurders: huurders op private en sociale huurmarkt.

Bron: Statbel en Eurostat o.b.v. SILC 2020.

Volgens tabel A 2 hebben naar leeftijd 65-plussers het hoogste armoederisico. Naar huishoudtype gaat het vooral om personen die leven in een éénooudergezin, gevolgd door alleenstaanden. Tewerkstelling vormt een belangrijke bescherming tegen armoede, maar toch leeft 4,2% van de werkenden in België in armoede. Bij werklozen loopt dat op tot één op twee. Het armoederisico daalt met het opleidingsniveau. Eigenaars hebben een lager armoederisico dan huurders. Personen geboren buiten de Europese Unie hebben een veel hoger armoederisico dan personen geboren in de EU of in België.

Uit verdere analyse van de cijfers blijkt dat 9,0% van de Belgische bevolking leeft in een gezin dat in langdurig aanhoudende (persistente) armoede. Dit betekent dat hij of zij leeft in een gezin dat zowel in 2019 als in minstens twee van de drie voorgaande jaren een inkomen onder de armoedegrens had. 8,8% van de kinderen jonger dan 18 jaar leefde in persistente armoede, bij 65-plussers was dat 11%.

Zonder het systeem van de sociale zekerheid (inclusief pensioenen) zou 42,3% van de Belgische bevolking onder de armoedegrens leven. Ook al liggen veel minimumuitkeringen onder de armoederisicogrens, toch wordt een aanzienlijk deel van de bevolking door onze sociale zekerheid wel uit armoede gehouden.

Tabel A 3. Relatieve armoederisico (AROP), ernstige materiële deprivatie (SMD), zeer lage werkintensiteit (LWI, bevolking 0-59 jaar) en risico op armoede of sociale uitsluiting (AROPE) (in %), België en Vlaams Gewest, 2010-2020.

		2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019 ^a	2020 ^a
AROP	België	14,6	15,3	15,3	15,1	15,5	14,9	15,5	15,9	16,4	14,8	14,1
	Vlaams G	10,4	9,8	11	10,8	11,1	10,3	10,5	9,8	10,4	9,8	9,3
SMD	België	5,9	5,7	6,3	5,1	5,9	5,8	5,5	5,2	5,0	4,4	3,9
	Vlaams G	1,6	2,9	3,4	2,7	2,5	3,1	2,8	2,0	2,1	1,9	1,5
LWI	België	12,7	13,8	13,9	14,0	14,6	14,9	14,9	13,9	12,5	12,4	11,9
	Vlaams G	7,7	8,6	8,8	8,9	9,7	9,7	9,8	8,9	7,3	7,4	7,6
AROPE	België	20,8	21,0	21,6	20,8	21,2	21,1	20,9	20,6	20,0	19,5	18,9
	Vlaams G	14,7	15	16	15,4	15,3	15	14,7	13,8	13,0	13,2	13,0

Bron: Eurostat en Statistiek Vlaanderen o.b.v. SILC 2010-2020.

a. Breuk in de tijdreeks.

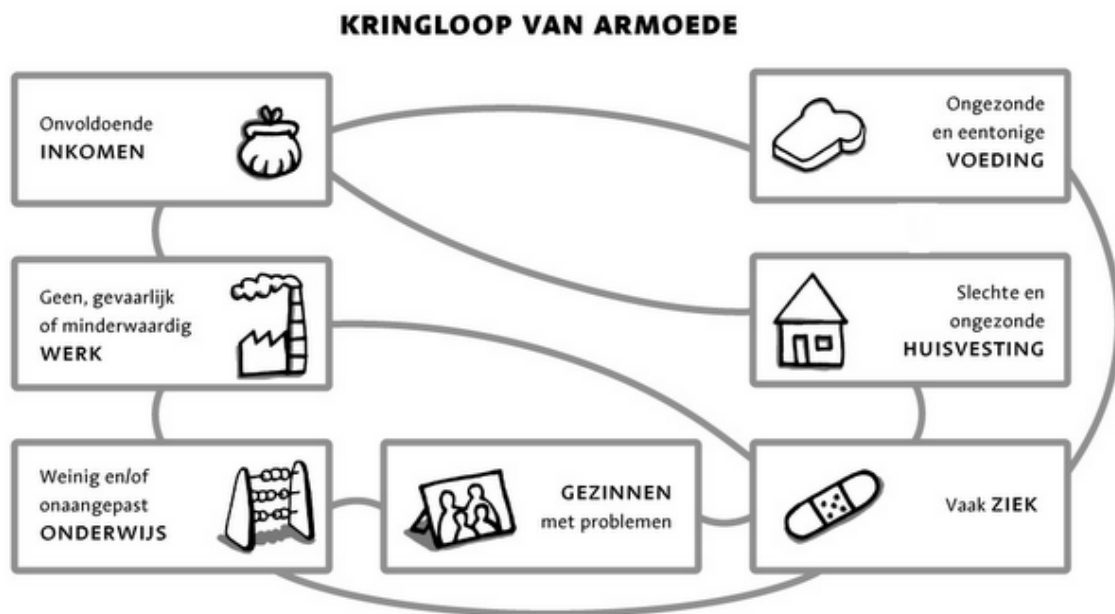
Tabel A 3 presenteert de evolutie van de drie hoger genoemde indicatoren: het relatieve armoederisico of *at risk of poverty* (AROP), ernstige materiële deprivatie of *severe material deprivation* (SMD), en zeer lage werkintensiteit of *low work intensity* (LWI). De cijfers zijn enkel vergelijkbaar tot en met 2018. De cijfers van 2019 mogen niet worden vergeleken met de vorige jaren omdat een aantal grondige wijzigingen werden doorgevoerd voor de verzameling van data (o.a. het gebruik van administratieve data voor de meerderheid van de inkomensvariabelen i.p.v. surveygegevens en een aanpassing van de gewichten). De cijfers van 2020 zijn ook

niet helemaal vergelijkbaar met die van 2019 omdat de COVID-19-pandemie het veldwerk bemoeilijkte (zo vonden sommige interviews telefonisch plaats waardoor niet iedereen bereikt kon worden).

2.3 Oorzaken

2.3.1 De kringloop van armoede

Eerder werd reeds aangehaald dat armoede verder reikt dan enkel het hebben van een beperkt inkomen. Het werd omschreven als een kluwen van sociale uitsluitingen. Armoede kan gezien worden als één grote kringloop, die eens men erin zit nog moeilijk te doorbreken is.



Armoede in onze samenleving wordt gekenmerkt door een samenhang van verschillende elementen, die doorgaans samen voorkomen bij arme gezinnen. Deze elementen, zoals inkomen, voeding, huisvesting, tewerkstelling, moeilijke thuissituatie, kunnen zowel oorzaak als gevolg zijn en blijken elkaar wederzijds te versterken. Deze kringloop maakt ook duidelijk dat wanneer iemand als kind opgroeide een arm gezin, later als volwassene zelf vaak ook in armoede terecht komen, door bv. onvoldoende of onaangepast onderwijs dat leidt tot geen of minderwaardig werk.

Vanuit de samenleving kan dan ook op verschillende manieren worden ondersteund of ingegrepen, door bv. onvoldoende inkomen bij te passen door middel van uitkeringen, het aanbod van sociale huisvesting uit te breiden, het bieden van ondersteuning bij gezinsproblemen, etc.

2.3.2 Verklaringsmodellen van armoede volgens Vranken

In Vlaanderen ontwikkelde de socioloog Jan Vranken een schema om een beter zicht te krijgen op het ontstaan van armoede. Hierin worden vier verschillende modellen of soorten verklaringen van elkaar onderscheiden. Het zijn vier manieren waarop naar armen en armoede gekeken wordt en waarbij mogelijke oorzaken benoemd worden. Oorzaken voor armoede kunnen gezocht worden op niveau van het individu of de samenleving, en vervolgens kan nagegaan worden of de oorzaak bepaald wordt door interne (schuld) of externe (ongeval) omstandigheden.

Niveau van de oorzaak	Aard van de oorzaak	
	<i>Intern (schuld)</i>	<i>Extern (ongeval)</i>
Individu	(1) individueel schuldmodel	(2) Individueel ongevalmodel
Maatschappij	(3) Maatschappelijk schuldmodel	(4) Maatschappelijk ongevalmodel

In het eerste model, **(1) het individueel schuldmodel**, wordt de oorzaak van armoede bij het individu zelf gelegd, omdat ze lui, spijziek of op andere manieren onverantwoordelijk zouden zijn. Voor een goed begrip van armoede is dit model ontoereikend, aangezien er geen rekening wordt gehouden met familiale en maatschappelijke omstandigheden waarin mensen leven en opgroeien. Het model is ook erg culpabiliserend, het staat zeer afwijzend ten aanzien van het individu en belemmert daardoor een doeltreffende aanpak van armoede.

Het tweede model, **(2) het individueel ongevalmodel**, is minder afwijzend en beschuldigend ten aanzien van de persoon in armoede. De oorzaken worden gezocht in persoonlijke tegenslagen, zoals chronische ziekte, handicap, werkloosheid. Het probleem is dat de nadruk volledig gelegd wordt op wat iemand overkomt, zonder daarbij de vraag te stellen waarom dat gebeurt. In beide modellen, die zich bevinden op het microniveau van de samenleving, worden de incidenten aangehaald die in individuele gevallen leiden tot armoede, maar er wordt geen

aandacht besteed aan de maatschappelijke structuren of veranderingen die aan de basis van die incidenten liggen.

Het derde model, **(3) maatschappelijk schuldmodel**, richt de aandacht op de samenleving die armoede steeds opnieuw voortbrengt en in stand houdt, zoals het economisch systeem met de ermee samenhangende sociale ongelijkheid ten aanzien van inkomen, status en macht. Dit is de structurele benadering, de blik wordt hier gericht op de structuur van de samenleving.

Het vierde model, **(4) maatschappelijk ongevalmodel**, is het conjuncturele model. Dit model bevindt zich eveneens op het macroniveau van de samenleving en kijkt naar maatschappelijke evoluties of veranderingen. Zo wordt een economische crisis of een periode van laagconjunctuur in een vrijmarkteconomie wordt gekenmerkt door minder economische bedrijvigheid en hoge werkloosheid. Daarnaast kunnen snelle veranderingen als gevolg van bv. technologische ontwikkelingen zoals de introductie van ICT en automatisering ervoor zorgen dat mensen achterblijven of uit de boot vallen. Sterke stijging van de huurprijzen kan ervoor zorgen dat er weinig overblijft van een laag maandelijks inkomen. Demografische veranderingen zoals de erosie van traditionele gezinsverbanden die vervangen worden door meer instabiele samenlevingsvormen, kunnen leiden tot meer kwetsbaarheid van leden binnen een samenleving.

Dit model kan nog uitgebreid worden met een **institutioneel schuld- en ongevalmodel** door tussen het micro- en het macroniveau ook het mesoniveau te plaatsen, het middenveld van de samenleving. Hier kan dan de blik gericht worden op gemeenschappen en organisaties, zoals vakbonden, instanties, scholen, universiteiten, bedrijven en verenigingen. De interne variant zoekt verklaringen voor armoede in de wijze van functioneren van deze organisaties. Hier kan bv. gedacht worden aan ontoegankelijkheid, bureaucrativering, ontoereikende of onaangepaste hulpverlening, andere normen en waarden dan die van gezin of gemeenschap van de persoon in armoede. De externe versie benadrukt de rol van stereotypering, discriminatie en stigmatisering, onvoldoende beleidsaandacht voor minderheden. Deze institutionele modellen zijn echter vaak moeilijk te onderscheiden van elkaar en van de maatschappelijke modellen. Ze zijn immers uitermate sterk verbonden met de inrichting van de samenleving.

Model	Uitleg	Reactie
(1) Individueel schuldmodel	De persoon heeft zelf de schuld aan zijn/haar armoede. In de volksmond heet het dat de arme lui is, zijn geld verkwist of weigert zich te gedragen zoals het moet.	We laten de armen aan zijn/haar lot over, we veroordelen hen, moraliseren en we trachten ze 'op te voeden'. De 'hinder' die armen veroorzaken, moet vermeden worden.
(2) Individueel ongevalmodel	De persoon is door een ongeval (ziekte, handicap, wegvallen van een kostwinner) in de armoede terecht gekomen.	Als samenleving of als individu hebben we de plicht om die mensen te helpen: steun aan weduwnaars en weduwen, zieken, gehandicapten of arbeidsongeschikten. De sociale zekerheid met bijvoorbeeld de ziekte-uitkeringen is een georganiseerde oplossing voor deze manier van kijken.
(3) Maatschappelijk schuldmodel	Armoede zit ingebakken in onze samenleving en biedt zelfs profijt of voordelen aan ons maatschappelijk systeem. Zo geraakt bv. het vuile, onaantrekkelijke en slecht betaald werk gedaan. Armen maken gebruik van tweedehandse goederen of producten van mindere kwaliteit. Bovendien vervullen armen ook een morele functie: ze dienen als 'voorbeeld' om mensen op het rechte pad te houden.	Armoede kan alleen opgelost worden als we onze maatschappij anders gaan inrichten. De voordelen die het maatschappelijk systeem uit armoede haalt, moeten ongedaan gemaakt worden. Dit vraagt dat iedereen zich bezint over zijn/haar eigen maatschappelijke positie en dat we de inkomsten en goederen moeten herverdelen zodat de kloof tussen arm en rijk kleiner wordt en verdwijnt.
(4) Maatschappelijk ongevalmodel	In dit model is armoede een gevolg van al dan niet plotse veranderingen in de maatschappij: economische crisis, oorlog, automatisering van bedrijven, enz..	Men veronderstelt hier dat de armoede verdwijnt van zodra het probleem is opgelost. In afwachting moet de maatschappij een opvangsysteem uitwerken.

2.3.3 De vijf kloven tussen armen en niet-armen

In de definitie van armoede aan het begin van dit onderdeel wordt gesteld dat er een op eigen krachten moeilijk te overbruggen kloof bestaat tussen arm en niet-arm. De enorme afstand tussen arm en niet-arm bestaat eigenlijk uit vijf diepe kloven.

Om daar een duidelijker zicht op te geven, heeft De Cirkel vzw de term '**missing link**' naar voren geschoven, daarmee verwijzen ze naar de verschillende leefwereld van armen en niet-armen. Die verschillende leefwereld leidt vaak tot het niet vinden van aansluiting; wederzijds onbegrip en misverstanden tussen welzijnswerkers en mensen in armoede. De reden daarvoor is dat armen en niet-armen opgroeien in een in een verschillende subcultuur. Opgroeien in een andere culturele achtergrond leidt tot verschillen in kennis, vaardigheden en verwachtingen ten aanzien van elkaar.

Onderzoeker Frans Spiesschaart spreekt in dit verband over vijf kloven. In iedere kloof worden extremen beschreven, daarom zullen ze niet steeds in dezelfde mate en op dezelfde manier van toepassing zijn op iedere persoon die leeft in armoede. Hieronder worden achtereenvolgens de gevoelskloof, de kenniskloof, de vaardigheidskloof, de krachtenkloof en de structurele kloof beschreven.

Met **gevoelskloof** wordt verwezen naar de binnenkant van armoede. Mensen in armoede hebben een sterke drang om erbij te willen horen. Ze voelen zich vaak niet aanvaard en leven in schaamte, ze hebben erg regelmatig te kampen met gevoelens van vernedering en ernstige minderwaardigheidsgevoelens. Dit heeft te maken met hun levens-geschiedenis waardoor ze een bagage meedragen van afwijzingen, negatieve ervaringen, mislukte pogingen om uit de ellende te geraken, verdriet en pijn. Deze kloof is het meest fundamenteel, armen voelen zich letterlijk niemand. Bij pogingen om aansluiting te zoeken richten ze zich vaak tot uiterlijke tekenen, zoals bv. een dure wagen, merkkledij of gsm. Deze worden dan door de samenleving weer genadeloos afgestraft: "Ze kunnen geen eten kopen voor hun kinderen, maar wel een dure iPhone!"

De **kenniskloof** bestaat uit de vaststelling dat armen weinig op de hoogte zijn van de leefwereld en levenskennis van de niet-arme middenklasse. Niet alleen niet-armen weten vaak niet dat armen deze kennis ontbreken, ook armen beseffen dit niet en stellen dit tekort dan ook niet in vraag. Als ze met een bepaald probleem zitten, dan zoeken ze hulp bij hun familie en vrienden die vaak dezelfde tekorten in kennis hebben. Dit maakt dat ze hun kennis om op doeltreffende wijze de weg te vinden in de gecompliceerde samenleving niet kunnen vermeerderen.

De **vaardigheidskloof** betekent dat er ook een tekort kan zijn aan vaardigheden die nodig zijn om vlot te kunnen functioneren in de samenleving, vaardigheden die mensen in armoede niet hebben aangeleerd. Het gaat dan vaak over omgangsvaardigheden, budgetbeheer, administratieve vaardigheden, organiseren van het huishouden, opvoeding. Hun leven is opgebouwd volgens een overlevingsstrategie, zonder de vaardigheden die nodig zijn om zich in de samenleving te handhaven. De oorzaak van dit gebrek aan vaardigheden ligt in de kindertijd, ouders met een problematisch verleden kunnen hun kinderen immers niet

aanleren wat ze zelf nooit geleerd hebben. Veel evidente vaardigheden die bij mensen uit de middenklasse als het ware met de moedermelk zijn meegegeven, ontbreken bij armen.

De **krachtenkloof** gaat over de veerkracht en de sterkten die mensen in armoede hebben. Ze hebben vaak een enorme draagkracht die maakt dat ze in de meest onvoorspelbare en chaotische omstandigheden zich toch overeind weten te houden. Er is vaak een sterke wil om de levenssituatie proberen te verbeteren en het zoeken naar vaak creatieve oplossingen voor problemen. Ze hebben doorgaans ook een sterk solidariteitsgevoel. De moed en de instinctieve drang om anderen te helpen is vaak veel sterker aanwezig bij hen dan bij de doorsnee burger. Bij velen kan ook een vrij directe en open communicatie gezien worden, ze gaan rechtstreekse confrontatie niet uit de weg. Mensen uit de middenklasse wikken en wegen hun woorden voortdurend, mensen in armoede hebben geleerd dat verdoezeling en verbloeming van hun situatie hen niet verder helpen. Vaak kunnen ze instinctief perfect aanvoelen of iemand te vertrouwen is. Ondanks de ellende die ze meemaken, beschikken ze toch vaak ook over een sterk gevoel van humor.

De **structurele kloof** is tenslotte de meest bekende en meest breed onderzochte kloof. Deze kloof verwijst naar de sociale uitsluiting waar armen mee te maken krijgen in de maatschappij en wordt daarom ook wel de participatiekloof genoemd. Ze worden systematisch uitgesloten van allerhande maatschappelijke levensdomeinen, zoals: degelijk onderwijs, goede huisvesting, gezondheidszorg, cultuur, tewerkstelling, bestaanszekerheid. Door sociale uitsluiting zijn ze verhinderd om op een volwaardige manier actief te participeren aan de samenleving en op die manier meer vat te kunnen krijgen op de problemen waar ze mee te kampen hebben. Zo komen zij al snel in een afhankelijkheidspositie terecht ten aanzien van hulpverleners. Ze zitten gevangen in de hoger beschreven kringloop van armoede.

De redenen voor het bestaan van de missing link en de daaruit voortkomende gevolgen kunnen niet enkel toegeschreven worden aan de armen zelf of aan de bredere samenleving. Aan de zijde van de samenleving is er een structureel probleem. Er is niet enkel een tekort aan kennis of 'voeling' met de armoedeproblematiek, er zijn ook uitsluitingsmechanismen werkzaam die de kloof met armen in stand houden zoals blijkt uit het hoger beschreven armoedemodel van Vranken. Aan de zijde van de armen is er niet enkel een tekort aan kennis en vaardigheden, maar de levensgeschiedenis met een opeenstapeling van tegenslagen en negatieve ervaringen met maatschappelijke instellingen hebben vaak geleid tot een diep geworteld wantrouwen of fatalisme. De kloof ontstaat dus in de wisselwerking tussen armen en niet-armen, er is met andere woorden een wederzijds gebrek aan kennis, wederzijds onbegrip, wederzijds afhaken, enzovoort.

2.4 Gevolgen

Armoede heeft ernstige gevolgen op verschillende vlakken, niet alleen de fysieke gezondheid kan eronder lijden door ongezonde voeding en slechte huisvesting, maar er zijn meestal eveneens gevolgen op psychisch en sociaal vlak.

Psychische problemen zoals minderwaardigheidsgevoelens, schuld en schaamte, depressie en slaapklachten blijken regelmatig voor te komen. Het kan ook gebeuren dat mensen in armoede sneller grijpen naar alcohol of sigaretten in een poging stress te hanteren of problemen te vergeten.

Beperkte financiële middelen kunnen sociaal isolement in de hand werken, het inschrijvingsgeld voor vrijetijdsverenigingen zoals hobby- of sportclubs is te hoog, met vrienden naar de film of uit eten gaan kost te veel geld. Gevoelens van schaamte over de huisvesting kunnen ertoe leiden dat ze andere mensen niet durven uitnodigen. Hierdoor kunnen mensen in armoede relaties verliezen en geleidelijk aan in sociaal isolement terecht komen.

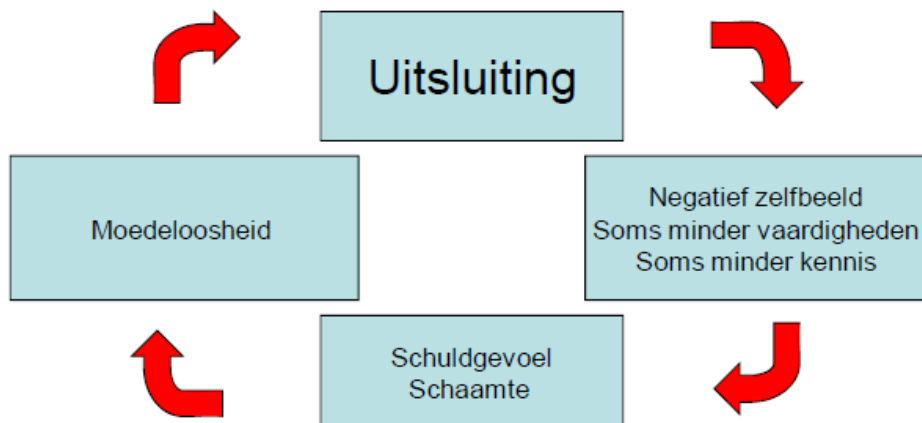
Een beperkt sociaal netwerk en psychische problemen kunnen ervoor zorgen dat het steeds moeilijker wordt om stappen te zetten om hulp te zoeken.

In de beleving van mensen met armoede kunnen een aantal gevoeligheden ontstaan waarmee het belangrijk is om rekening te houden. Deze **binnenkant van armoede** is volgens mensen in armoede vaak een zwaardere belasting dan materiële en financiële tekorten. De gevoeligheden kunnen het volledige leven beheersen, totdat men met niets anders meer bezig is dan met te bewijzen: "Ik ben ook iemand!" Er kan zoveel energie in verloren gaan dat er soms nog weinig overblijft voor zaken als werk en studie

- 1) **"Ik tel niet mee."** Uitsluiting is de rode draad in het leven van mensen in armoede. In de samenleving, in de buurt, op school of werk, vinden ze vaak niet dezelfde welwillendheid wanneer ze met vragen of moeilijkheden komen. Ze worden vaak aanzien als een probleemgeval en ervaren onbegrip of minachting. Deze herhaalde ervaring van uitsluiting en afwijzing door anderen is erg kwetsend.
- 2) **"Ik kan het niet."** Veel vaardigheden leren we van onze ouders die voor ons model staan. Door het opgroeien in generatiearmoede kan het gebeuren dat ze bepaalde vaardigheden om vlot mee te kunnen in de samenleving niet van hun ouders hebben geleerd omdat deze ook arm waren, zoals bv. omgaan met een budget, administratie bijhouden. Dit kan leiden tot afhankelijkheid van anderen, bv. hulpverleners. Door enkel contact te hebben met andere mensen in armoede, worden ook gedragingen en meningen overgenomen die door mensen die geen kennis hebben van armoede moeilijk kunnen begrijpen. Het kan ook gebeuren dat ze hun vaardigheden over- of onderschatten.

- 3) **“Ik ken het niet.”** Mensen in armoede weten regelmatig niet dat ze recht hebben op bepaalde tussenkomsten of terugbetalingen. Aangezien ze niet weten dat ze recht hebben op een tegemoetkoming, wordt deze ook niet aangevraagd bij het ziekenfonds of het OCMW. Vaak voelen ze zich ook weinig vertrouwd met de wereld van niet-armen, waardoor het moeilijker is om bv. contacten te leggen of afspraken te maken.
- 4) **“Ik ben niets waard.”** Mensen in armoede hebben vaak een negatief zelfbeeld opgebouwd omwille van de vele tegenslagen die ze hebben ervaren. Het gevolg hiervan is dat ze soms weinig geloof in zichzelf en hun eigen mogelijkheden kunnen hebben, en zich waardeloos kunnen voelen. Het kan ook veel geduld vragen om hun vertrouwen te krijgen. Door de vaak vele hulpverleners die ze hebben zien passeren, contacten die tot weinig geleid hebben, kan er een zeker wantrouwen bestaan ten aanzien van andere mensen die hun problemen eens komen oplossen.
- 5) **“Het is mijn eigen fout.”** Niet alleen buitenstaanders, maar ook mensen in armoede kunnen zelf denken dat hun situatie hun eigen schuld is. De verklaringsmodellen van Vranken tonen echter aan dat maatschappelijke factoren een belangrijke rol spelen bij het ontstaan en in stand houden van armoede in de samenleving. Armoede kan enkel opgelost worden door herinrichting van de samenleving.
- 6) **“Ik schaam mij.”** Vaak voelen mensen in armoede schaamte voor hun levenssituatie. Dit kan ertoe leiden dat ze zich gaan afsluiten van hun omgeving, waardoor hun sociaal netwerk krimpt. Gevoelens van schuld en schaamte kunnen zwaar doorwegen. Afkeuring van anderen zullen die schuldgevoelens weer versterken. Dit kan maken dat ze voor anderen verbergen wie ze werkelijk zijn. De schaamte kan ertoe leiden dat ze een masker dragen voor de buitenwereld. Je kan echter enkel groeien en vooruitkomen als mens, als je in contacten met anderen jezelf kan zijn.
- 7) **“Het kan mij niet meer schelen.”** De vele tegenslagen kunnen veel van de energie opsorpen van mensen in armoede. Dit kan leiden tot depressieve gevoelens, moedeloosheid en fatalisme. Ze zien vaak geen uitweg, geen toekomst meer. Uiteindelijk kan dit ertoe leiden dat ze van dag op dag beginnen leven. Als er bv. vandaag geld is door de uitbetaling van achterstallig kindergeld, dan wordt de gsm waar hun kind al zo lang naar vraagt aangeschaft. Ze hebben het verlangen om hun kind gelukkig te maken en om erbij te horen. In plaats van meer bij de samenleving te horen, krijgen ze echter meestal negatieve reacties over ‘onverantwoorde’ uitgaven.

Wanneer meerdere van deze gevoelens aanwezig zijn in de beleving van een persoon, dan gaan deze elkaar wederzijds versterken. Hierdoor ontstaat een nieuwe vicieuze cirkel die voor mensen in armoede erg moeilijk kan zijn om te doorbreken ..



2.5 Organisaties

Er zijn in Vlaanderen vrij veel organisaties die werken rond het thema armoede en zich inzetten voor armoedebestrijding. Voor een uitgebreid actueel overzicht raadpleeg: <https://armoede.vlaanderen.be/organisaties>

2.6 Oefeningen

(1) Op welke manier komt de kringloop van armoede tot uiting in de volgende verhalen? Welke levensdomeinen kan je herkennen?

Bo vertelt...

“Vroeger ging ik werken, ik had een huishuur van 250 euro en 2 kinderen om op te voeden. Toen kon ik rondkomen. Ik wou zeker zijn dat alle kosten betaald waren, puntjes op de i. Ik zou nog liever een boterham uit mijn eigen mond gespaard hebben...

Toen had ik nog geen gezondheidsproblemen, nu wel. Ik heb last van mijn schildklier en moet speciale medicijnen laten maken en onderzoeken ondergaan. Ik kan ook niet meer voltijds werken. Mijn leven is veranderd, ik ben in armoede geraakt. Ik heb 900 euro stempelgeld per maand en betaal 550 euro huishuur. Mijn kosten lopen per maand op tot 990 euro. Dus zit ik nu voor 7 jaar in collectieve schuldbemiddeling. Ik heb 30 euro per week voor eten, drinken, kleren, dokter, medicijnen, ...

’t Is de omgekeerde wereld, nu ik als vrouw alleen ben, kan ik niet meer rondkomen. Ik heb toch mijn kinderen kunnen grootbrengen? Nu kom ik niet meer toe.

Ze bieden me nu een sociale woning aan. Financieel zal het een serieuze verbetering zijn. Spijtig dat ze me naar de andere kant van de stad sturen. Ze hadden nochtans beloofd me iets in Ledeberg of Gentbrugge te geven. Ik zal al mijn sociale contacten verliezen. Ik ben erg droevig, ik slaap er niet meer van. Ik kan de woning niet weigeren, want ‘zij’ beslissen, ik heb geen keuze. Dat komt er extra bij, ik heb het al zo lastig.”

Guido vertelt...

“Mijn moeder sterft wanneer ik 9 jaar ben. Ze laat mijn vader en 13 kinderen achter. De jaren nadien zijn zwaar. Wanneer ik 15 jaar ben, beslis ik alleen te gaan wonen. Op mijn 20^{ste} raak ik betrokken bij een traumatisch verkeersongeval. Ik ben fysiek (littekens) en mentaal (schade aan kortetermijngeheugen) verminkt. Dit weegt psychologisch zwaar. Ik herkende mezelf niet meer.

De jobs die ik vind, houd ik niet lang vol omwille van fysieke en mentale belasting. Ik beland telkens op invaliditeit met een lage uitkering. Met het ouder worden nemen de fysieke klachten toe.

Nu ben ik 55 en woon als gescheiden vader alleen. Mijn appartement is één grote chaos. Ik vind zelf niet de kracht om het terug op orde te brengen. Ik schaam me hiervoor. Omdat ik als kind heel erg onafhankelijk ben opgegroeid, heb ik nooit geleerd om hulp te vragen. Maar nu red ik het niet meer. Mijn financiële zorgen komen bovenop al mijn andere zorgen en dat maakt het soms ondraaglijk.”

Het verhaal van Sandy...

Sandy is geboren in 2004 in een oude sociale woonwijk. In de gemeente noemen ze de wijk “Allepo”, zoals de vernietigde stad in Syrië. De voorgevel van de woning: een deur en twee vensters. Per drie woningen is er een poortje voorzien. Langs daar kan iedereen de achterkant bereiken. Dat geeft natuurlijk af en toe problemen, want je moet de tuin van de buurman betreden om in je eigen tuin te komen. Het huis is te klein om er met zes te wonen. De muren zijn vochtig, de vloer is van slechte kwaliteit en moeilijk te onderhouden.

Sandy is vaak ziek. Maar medicatie kost veel. Perdolan of een pijnstillertje moet dan helpen. Moeder weet wel dat het OCMW kan bijspringen om de kosten te betalen. Ze houdt de sociaal assistenten echter liever buiten omdat ze geen pottenkijkers in huis wil.

Moeder noemde haar Sandy, zoals in de film Grease met Olivia Newton John en John Travolta. Ze hoopt dat haar dochter, die vrij goed zingt ooit mee doet in een zangwedstrijd zoals “The Voice”.

Sandy hangt veel rond in de buurt met haar broers en zus. Het is trouwens beter vader niet te veel voor de voeten te lopen. Sinds hij voor de zoveelste keer zijn werk verloor, heeft hij een kort lontje. Als kort geschoolde arbeider is het niet gemakkelijk om een job te vinden.

Naar de kleuterklas is Sandy niet gegaan. Die ligt veel te ver uit de buurt. Omdat de kleren die zij droeg soms niet erg fris roken, werd ze in de lagere school soms gemeden door de klasgenoten. De achterkant van de kleerkast is nu eenmaal beschimmeld en krijg die geur maar uit je kledij. Zelfs al wast moeder nog zo veel, het lukt maar niet.

In vergelijking met de andere kinderen in de klas was Sandy een stuk kleiner: veel verse groenten en fruit komen er thuis niet op tafel. Je weet zeker niet wat dat kost, zegt moeder altijd. Bovendien houdt Sandy zich graag ook wat weggedoken en klein, want zij voelt wel dat zij anders is. Over thuis, vertelt zij niet veel en eens de ouders van haar vriendinnen weten waar ze woont, wordt ze niet meer uitgenodigd op verjaardagsfeestjes.

Alleen in de eigen buurt, met haar kameraden voelt ze zich goed. Daar kan ze tonen wat ze waard is. Ze maken samen veel plezier. Sandy heeft gevoel voor humor en altijd staat ze klaar om een handje toe te steken. Iedereen in de wijk apprecieert haar daarvoor.

Op school gaat het met Sandy niet goed. Ze heeft te veel zorgen en kan zich niet concentreren op de lessen. De uitleg over internet en de vakantie-uitstappen interesseren haar niet. Maar de leerkracht zorgt voor wat bijlessen en laat haar elk jaar overgaan. Want Sandy is een stille, brave meid, al is haar huistaak niet vaak gemaakt...

Thuis helpt Sandy met wat klusjes. Ze is heel handig en het is dan ook logisch dat ze er voor kiest om een beroep te leren. Het CLB vindt dat trouwens het beste voor haar, al blijkt tot ieders verwondering uit de testen dat Sandy een hoog IQ heeft. Werken in de verzorging ziet ze echter zelf goed zitten. Mensen helpen heeft ze thuis geleerd. Bovendien wil ze ver weg van de saaie schoolbanken.

Wanneer ze op een dag thuiskomt, slaat vader de boel aan diggelen. Moeder zet hem buiten. De rust keert weer. Na een paar maanden neemt moeder een nieuwe vriend in huis. De nieuwe vriend is echter vooral geïnteresseerd in het inkomen van moeder, zodat moeder in het zwart links en recht wat bijkluist om de eindjes aan elkaar te kunnen knopen.

Sandy kan het niet langer aan. Zij is bijna 17 en hopeloos verliefd op John, een stoere bink die twee straten verder woont in de wijk. Sandy wordt zwanger en gaat inwonen bij John en zijn moeder. Ze bevalt twee maand te vroeg van een schat van een baby. Britney noemen ze hun dochter, naar de bekende zangeres.

(2) Waar horen de volgende uitspraken thuis in het model van Vranken? Leg telkens ook uit waarom?

1. Ze zijn te lui om te werken en ze verkwisten hun geld maar.
2. Er worden te weinig wetten gemaakt die ten goede komen aan de armen.
3. Het zal u maar overkomen, nu ligt ze weer in het ziekenhuis.
4. Als het met de economie beter gaat, komen er vanzelf nieuwe jobs.
5. Mensen die bij ons arm zijn, zijn vaak mensen met een handicap of invaliditeit.
6. Om de gezondheid van de meest kwetsbaren te verbeteren, moeten er maatregelen genomen worden.
7. Er zijn te veel armen door de werkloosheid. Er zijn te veel machines die het werk van mensen doen.
8. De pech blijft sommige mensen achtervolgen: haar tweede baby was heel klein en ziekelijk bij de geboorte

(3) Hieronder staan vier reacties op het verhaal van Debby en Nicholas. Plaats elk reactie in het model van Vranken. Probeer ook uit te leggen waarom je de reactie op die plaats zet

Dit is het verhaal van een jong koppel...

Debby en Nicolas, respectievelijk 20 en 23 jaar, zitten in financiële moeilijkheden. Debby zegt dat ze wil werken, maar gewoon geen werk vindt. Ze heeft ook nog nooit een job gehad en kan dus niet van een werkloosheidsuitkering genieten. Het is moeilijk om iets te vinden als je geen diploma hebt. Debby is de oudste van 5 kinderen en stond thuis altijd in voor de verzorging van de jongere broertjes en zusjes. Dat maakte het onmogelijk om te blijven studeren. Ze heeft haar middelbare school niet kunnen afmaken. Nicolas heeft niet veel geluk gehad. Net zoals Debby, heeft hij zijn middelbare school niet afgemaakt. Momenteel werkt hij als hulpje bij een dakwerker. Dit beroep houdt grote risico's in. Hij is al enkele keren van een ladder gedonderd. Vorig jaar is zijn collega werkonbekwaam verklaard omdat hij van een hoge stelling was gevallen. Debby en Nicolas wonen sinds vorig jaar samen in een grote stad. De huurprijzen zijn er vrij hoog.

A: Nicolas zijn moeder vertelt...

“Hij is er met zijn open ogen ingetrapt. Een relatie beginnen met iemand die nog geen dag in haar leven gewerkt heeft, dat is om problemen vragen. Hij is nog veel te jong om zich aan zo'n relatie te binden. Hij heeft geen enkele verantwoordelijkheidszin. Debby is trouwens niet veel beter. In plaats van altijd maar sigaretten en luxe artikelen te kopen, zouden ze beter de kinderkamer in orde maken. Maar ze houden liever de schijn hoog. Hun vrienden mogen niet weten in wat voor situatie ze leven. Ik probeer hem altijd duidelijk te maken dat hij zijn geld nuttiger moet besteden, maar hij heeft er geen oren naar. Ik begrijp hem niet.”

B – Debby vertelt...

“Als je geen diploma hebt, zijn je keuzemogelijkheden beperkt. Mensen zonder diploma zouden normaal gezien moeten kunnen werken in de horeca, in een fabriek, als schoonmaakster,... Maar bij mij gaat dat niet. Ik heb een zwakke rug en kan deze jobs niet aanvaarden. Ooit probeerde ik mee te draaien in een restaurant, maar het was helemaal niets voor mij. 's Avonds kon ik amper nog recht lopen. Mooie jobs zoals typiste of secretaresse kan ik niet doen omdat ik geen diploma heb. Dat komt omdat mijn moeder gestorven is, toen ik 13 jaar was. Ik moest dan het hele huishouden doen. Mijn vader had geen tijd om te helpen want hij had twee jobs. Dat moest hij doen om het hoofd boven water te houden. Toen ik 18 was, zat ik nog maar in het 4^e middelbaar. Ik was het beu... de school en thuis. Dan heb ik beslist dat ik alleen wilde gaan wonen. Toen zag ik nog niet in dat het allemaal niet zo gemakkelijk is. Nu staan we hier met een berg schulden en een baby die onderweg is... Ik weet niet of we dit gaan aankunnen.”

C – Dirk, hun maatschappelijk werker, vertelt...

“Nicolas wordt op zijn werk veel te weinig betaald. Niet alleen is het lastig werk, maar het houdt ook ongelooflijk veel risico's in. Maar zo gaat dat nu eenmaal in onze maatschappij. De goede jobs gaan naar de mensen die het langst hebben kunnen

studeren en de andere krijgen de restjes, de jobs die niemand wil doen. Die jongen zou ook liever een lichtere job hebben, maar hij kan niet anders dan dit werk doen. Hij wil namelijk vooruit geraken in zijn leven. Maar niemand zit in met zijn situatie. Mensen verschuilen zich achter uitspraken als : “Het is zijn eigen schuld, hij moest maar een opleiding gevolgd hebben”. Het is echter gemakkelijk om zo'n uitspraken te doen, zij moeten het vuile werk niet opknappen. Het is niet eerlijk.”

D – Nicolas vertelt...

“Ons land maakt rare tijden door. Alles is zo duur en er zijn geen jobs te vinden voor iemand zoals Debby. Voor alles moet je kunnen werken met de computer of je moet je een auto hebben om er te geraken op de meest onmogelijke uren. Bovendien krijgen we alleen korte interimjobs. Als er straks een baby'tje is, moeten we ook voor kinderopvang betalen. Om 5 uur 's morgens kan je nergens terecht met een baby. Mocht Debby ook kunnen werken zouden we eindelijk een goed leven hebben.”

(6) Welke gevoeligheden van de binnenkant van armoede kan je herkennen in het volgende verhaal?

Een verhaal geschreven door Mong Rosseel.

- “'t Is er verdorie nog één met statiegeld ook. Hij stond bij de burens gereed voor de glasophaling. Allé zeg, die zetten dat buiten!”

Straks vraag ik aan ons Brigitte dat ze hem inwisselt op de hoek. Die trekt zich dat niet aan, maar ik wel, ik geneer mij dood als ik leeggoed moet binnenbrengen zonder iets nieuws te kopen.

Ja, dat flesje... Wel, we hebben er een week plezier aan gehad!

Begin verleden week, ik kom terug van 't OCMW, en ons Vicky loopt thuis rond.

- “Wat loopt gij hier thuis te doen ? Ge moet toch op school zijn ?”

- “Ze waren op schoolreis!”

- “Wat doet gij dan hier thuis. Ge zijt toch niet gestraft?”

Ze had niets durven zeggen omdat ze wist dat mama het niet zou kunnen betalen.

Ik besepte niet eens wat ik deed. Voor ik wist wat er gebeurde had ik haar vast. Ik heb haar eens goed geknuffeld en ik zei

- “Meiske toch, dat is toch uw probleem niet. Als mama niet kan betalen is dat mama haar probleem.”

Ze begon te wenen van eigens.

- “Kom”, heb ik gezegd, “jassen aan”

Ik heb het blik van de schouw genomen en we zijn achter de hoek een pannenkoek gaan eten en tegen vier uur zijn we naar de school gewandeld van Brigitte en we hebben haar meegenomen naar de frituur en we hebben het grootste pak gekocht die ze hadden, met alles erop en eraan, stoverij, mayonaise, een frikandel en na de cola light was er nog net genoeg in 't blikske voor een boeketje bloemen.

Vicky zei nog: “waar gaan we ze in zetten, mama”, maar de kleinste was al weer buiten gerend. Bij de burens stond er glas voor de deur, voor de ophaling, ze had dat gezien en kwam binnen met die fles van yoghurt. Ze hebben er een hele week in gestaan, ik heb ze maar in de vuilniszak gestopt. 't Was geen zicht, verflenste bloemen in een yoghurtfles.

(5) Welke theorie en welke soort armoede kan je herkennen in het onderstaande voorbeeld? Leg duidelijk uit waarom.

Iemand die laag geschoold is, heeft minder kansen op de arbeidsmarkt, zal sneller moeten terugvallen op een werkloosheidsuitkering, heeft hierdoor problemen om de huur te betalen, waardoor hij met zijn gezin noodgedwongen in een klein en vochtig huis moet wonen, waardoor de kinderen vaak zien zijn en niet naar school kunnen, waardoor ze op hun beurt minder kans hebben om een diploma te behalen, ...

(6) Lees aandachtig onderstaand artikel over participatie in Welzijnsschakels. Wat zijn belangrijke aandachtspunten voor je omgangshouding in contacten met mensen in armoede?

Wie ben je?

DOE DE TEST !

Ben je een reddende engel, een eilandbewoner, een medestander of een onrechtvaardige rechter?

We schotelen je tien vragen voor. Duid bij elke vraag het antwoord aan dat het best bij jou past. Tel daarna je punten samen en zoek je 'profiel'.

Uiteraard is dit profiel geen vaststaand feit. We willen je niet in een vakje stoppen.

1. Tijdens een voorstelling in het Cultureel Centrum zie je een aantal mensen waarvan je weet dat ze in kansarmoede leven. Wat denk je?

- A. Kunnen die dat wel betalen? Cultuur is een luxe waaraan je enkel kan deelnemen als je eerst al de basisbehoeften van je gezin hebt betaald.
- B. Ook mensen die arm zijn, hebben recht op culturele ontplooiing.
- C. Misschien moet er in onze gemeente een speciale voorstelling gegeven worden waar alle kansarmen gratis naar toe kunnen.
- D. Je denkt helemaal niets. Je had meer oog voor de knappe man/vrouw naast jou.

2. Bij het uitnodigen voor het jaarlijkse nieuwjaarsfeest vertelt een vrouw dat ze tot over haar oren in de zorgen zit en dat het huishouden een chaos is. Wat doe je?

- A. Je stelt voor om volgende week met vrijwilligers het huis eens goed op orde te stellen.
- B. Op de volgende vergadering praat je over dit gezin en geef je commentaar.
- C. In overleg met die vrouw ga je na voor welke hulpverlening het gezin in aanmerking komt.
- D. De volgende keer ga je niet meer langs want "ze doen toch nooit mee".

3. Je staat met een vrouw in armoede, te wachten aan de schoolpoort. De dag voordien kregen alle ouders een uitnodiging voor de informatie -avond over de bosklassen. Wat doe je?

- A. Je zegt aan de vrouw dat je een deel van de bosklassen voor haar wil betalen.
- B. Je spreekt haar aan om te vragen wat zij van de bosklassen vindt en of je haar misschien kan ophalen om samen naar de ouderavond te gaan.
- C. Je denkt: "Als zij mij niet aanspreekt, spreek ik haar ook niet aan".
- D. Je gaat bij jouw vertrouwde groepje ouders staan en praat over het feit dat die vrouw haast niet meer op de fiets kan met haar overvolle winkeltassen.

4. Aan de balie van het gemeentehuis vraagt een man of hij enkele losse vuilzakken kan kopen in plaats van een hele rol. Wat denk je?

- A. Logische vraag. Een rol kost veel geld.
- B. Je vertelt 's avonds aan tafel: "Was er daar iemand die vroeg of je vuilzakken per stuk kan kopen!"
- C. Iedereen gelijk voor de wet. Iedereen betaalt 15 euro voor een rol.
- D. Je loopt de man na en biedt hem enkele van jouw vuilzakken aan.

5. Wat denk je bij volgende uitspraak: "Iemand die arm is, heeft..."

- A. ...het waarschijnlijk voor een stuk aan zichzelf te wijten."
- B. ...misschien tegenslag gehad in het leven en kan er zelf niet bovenop komen."
- C. ...in het leven minder kansen gehad dan de gemiddelde burger."
- D. ... ? Je hebt er eigenlijk geen mening over.

6. In jouw buurt komt een alleenstaande vrouw met 2 kindjes, een OCMW - cliënte, in een huis van het OCMW wonen. Hoe reageer je?

- A. Je brengt haar een zak met tweedehandskleding van jouw kinderen.
- B. Je zegt tegen een buurvrouw: "Waarom moet er nu precies in onze straat zo'n OCMW- crisiswoning komen ?"
- C. Je gaat kennismaken met die vrouw en omdat ze vervoersproblemen heeft. Je gaat iemand zoeken die een aanhangwagen heeft om samen haar ' hebben en houden' mee te verhuizen.
- D. Je staat er niet bij stil hoe zo'n vrouw het moet redden.

7. In je vrienden- of familiekring zegt iemand in een gesprek: "Alle langdurig werklozen zijn profiteurs!" Hoe reageer je?

- A. Je zwijgt want je hebt geen uitgesproken mening.
- B. Je zegt dat je persoonlijk heel wat mensen kent die lang werkloos zijn én echt geen profiteurs zijn.
- C. Je geeft de aanbrenner gelijk en geeft nog een eigen voorbeeld.
- D. Je zegt dat het geen profiteurs zijn maar wel sukkelaars.

8. Met welke uitspraak ga je akkoord? “In onze organisatie ...

- A. kunnen we mensen die in armoede leven niet bevoordelen.
- B. mogen kansarmen dankbaar zijn voor wat ze krijgen.”
- C. moeten zoveel mogelijk kansarmen lid kunnen worden; we stellen onze organisatie voor aan de sociale diensten in onze gemeente.”
- D. verzamelen we speelgoed om te geven aan kansarme gezinnen in de sinterklaastijd.”

9. Je dochter stelt haar vriendje voor. De jongen in kwestie komt uit een kansarm milieu. Hoe reageer je?

- A. Je geeft van alles met die jongen mee in de hoop dat hij zo uit de kansarmoede kan geraken.
- B. Je rekent er op dat jouw dochter voldoende levenservaring heeft om straks deze relatie stop te zetten.
- C. Achter hun rug bel je naar het OCMW om te informeren of het gezin een OCMW - dossier heeft.
- D. Je aanvaardt de jongen en staat open voor wie hij is en wat hij betekent voor je dochter.

10. Je ziet een behoorlijk dronken man in sjofele kledij over straat lopen. Hoe reageer je?

- A. Arme mensen zouden hun geld beter besteden aan andere zaken dan aan drank.
- B. Je doet of je hem niet ziet.
- C. Je stopt en biedt een lift aan tot bij hem thuis.
- D. Je begroet hem en kijkt toe of hij veilig thuis geraakt.

DE UITSLAGEN

	A	B	C	D
1	-1	1	2	0
2	2	-1	1	0
3	2	1	0	-1
4	1	-1	0	2
5	-1	2	1	0
6	2	-1	1	2
7	0	1	-1	2
8	0	-1	1	2
9	2	0	-1	1
10	-1	0	2	1

TOTAAL:

Profiel 1: meer dan 13

Profiel 2: tussen 13 en 8

Profiel 3: tussen 7 en 3

Profiel 4: minder dan 3

Profiel 1: Reddende engel

De armen hebben problemen en wij moeten die oplossen want zij kunnen het niet. Je wil mensen die in armoede leven onvoorwaardelijk en onmiddellijk helpen: voedselhulp, gratis kledij, geld geven...

TIP: Diepere gesprekken met mensen in (kans)armoede over hoe zij oplossingen zien, zou jouw blik op armoedebestrijding kunnen verruimen.

Profiel 2: Medestander

Je weet: in het welvarende westen vallen er altijd mensen uit de welvaartsboot. En dat is volgens jou niet de persoonlijke schuld van die mensen! Je probeert er iets aan te doen. Je zoekt contact met mensen in (kans)armoede en steekt ook zelf de handen uit de mouwen: Ontmoetende activiteiten met gezinnen in (kans)armoede, de problemen samen verwoorden en concrete oplossingen zoeken...

TIP: Doorgaan op die weg zal de mensen in (kans)armoede duurzame hoop geven op een beter leven.

Profiel 3: Eilandbewoner

Armoede in onze gemeente? Je staat er eigenlijk nooit bij stil.

In de dagelijkse contacten in jouw werk-, leef -en woonomgeving komen mensen in armoede niet voor. Misschien woon je op een soort eiland waarop enkel mensen wonen met dezelfde normen en waarden als jij.

TIP: Je 'eiland' eens verlaten en contact nemen met de leefwereld van mensen in (kans)armoede zou een boeiende ervaring kunnen zijn voor jou!

Profiel 4: Onrechtvaardige rechter

Het is hun eigen schuld. Ze vechten niet voldoende. Je hebt een oordeel over mensen in (kans)armoede. Je voelt je onwennig in hun aanwezigheid.

TIP: Mensen in (kans)armoede hebben vaak dezelfde verlangens en gevoelens als niet-armen! Vaak hebben zij al van bij hun geboorte hard moeten vechten om te overleven. Is je oordeel terecht? Gesprekken met medestanders of meer uitgebreide informatie over armoede geven je misschien een ander beeld.

3 EENZAAMHEID

'Ik heb me twintig jaar lang verschrikkelijk eenzaam gevoeld', getuigt Evelien (24). 'Thuis, op school en later op het werk voelde ik me vaak misbegrepen. Ik vond geen aansluiting bij de mensen uit mijn omgeving'. Evelien liet zich vorig jaar opnemen. 'De beste beslissing uit mijn leven', zegt ze. 'Ik kan mezelf nu beter accepteren'.

'Al op heel jonge leeftijd voelde ik me misbegrepen.', zegt Evelien. 'Ik wilde mijn ouders gelukkig maken, maar ik merkte dat ik mezelf daardoor steeds slechter ging voelen'. Ook op school had Evelien het gevoel dat ze nergens bijhoorde. 'Ik zat in een ASO-richting, maar vroeg mij elke dag af wat ik daar eigenlijk deed. Tegen de wil van mijn ouders ben ik overgestapt naar een zorgrichting in het TSO, maar daar werd ik gepest omdat ik op het college had gezeten. Ik had het gevoel dat ik altijd en overal alleen was. Om er toch bij te horen, zette ik dan maar een masker op. Maar dat maakte mij nog ongelukkiger'.

'Hoe ouder ik werd, hoe moeilijker ik het had om te verstoppen hoe ik me werkelijk voelde. Zeker toen ik op mijn twintigste alleen ging wonen, had ik het steeds moeilijker om mijn façade intact te houden. Ik had een plek waar ik niet langer hoefde doen alsof, maar ik merkte dat ik niet meer wist wie ik was zonder mijn masker. Ik kreeg steeds vaker paniekaanvallen en had depressieve gevoelens. Ik besloot te gaan praten met een psycholoog, maar ook dat bleek uiteindelijk niet meer genoeg.

Toen een hele goede vriend uit het leven stapte en een vriendin een week later een zelfdodingspoging ondernam, heb ik in overleg met mijn psychiater besloten om mij te laten opnemen. Als ik nu niets onderneem, ben ik misschien de volgende', dacht ik. Mensen uit mijn omgeving - ook mijn ouders - vielen compleet uit de lucht. Al die jaren had ik immers een masker gedragen. Naar buiten toe was ik altijd vrolijk.'

Evelien verbleef uiteindelijk zes maanden in de psychiatrie. 'De beste beslissing die ik ooit nam', zegt ze. 'Tijdens mijn opname werd ik heel erg geconfronteerd met mezelf. Ik heb er mezelf ook echt leren kennen en leren appreciëren. Die zelfacceptatie was uiteindelijk de sleutel tot de oplossing van mijn eenzaamheid'.

Uit: Het Belang van Limburg - 15 Sep. 2015

3.1 Inleiding

Alleen zijn en je eenzaam voelen komen vaak samen voor, maar eigenlijk gaat het over twee verschillende dingen. Alleen zijn betekent dat je niemand om je heen hebt. Wanneer iemand geen of weinig sociale contacten heeft, dan wordt gesproken over *sociaal isolement*. In dat geval mist men een ondersteunend netwerk van familie, vrienden, kennissen. De persoonlijke relaties, waar mensen doorgaans op terug kunnen vallen wanneer ze nood hebben aan steun, ontbreken. Het gaat dan over het kunnen verkrijgen van praktische en emotionele ondersteuning, en gezelschap van anderen. Deze situatie leidt tot een zekere kwetsbaarheid, aangezien men er alleen

voor staat bij problemen en tegenslagen, en meer afhankelijk is van professionele ondersteuning. Alleen zijn en sociaal isolement zijn toestanden waarin iemand zich bevindt, eenzaamheid is een gevoel. Een sterk sociaal netwerk kan wel een goede buffer zijn om zich niet eenzaam te gaan voelen.

Eenzaamheid is je niet verbonden voelen. Je mis een hechte emotionele band met anderen, of hebt minder contact met anderen dan je zou willen. Eenzaamheid wordt door iedereen anders ervaren. Dit betekent dat iemand pas eenzaam is, wanneer deze zich ook eenzaam voelt. Ook wanneer iemand sociale contacten heeft, dan kan deze zich dus toch ook eenzaam voelen, aangezien het gaat over een *subjectieve ervaring*. De ene persoon heeft meer nood aan betekenisvolle relaties of een uitgebreid sociaal netwerk dan anderen. Het is ook niet aan iemand te zien of hij zich eenzaam voelt of niet. Er wordt vaak weinig over gepraat en het kan voor de persoon gepaard gaan met gevoelens van schaamte en van persoonlijk falen. Het is vaak een verborgen probleem. Eenzaamheid is echter van alle leeftijden en komt voor onder alle lagen van de bevolking. Ook al loopt de ene persoon meer risico dan de andere.

Iedereen voelt zich wel eens eenzaam, het is eigenlijk iets dat heel normaal is en *hoort bij het leven*. Het kan onder meer gevoeld worden bij verlies van een dierbare, echtscheiding, ernstig gezondheidsverlies, en door veranderingen in het leven zoals verhuis, ontslag of pensionering. Vaak verdwijnt het gevoel vanzelf.

Eenzaamheid is vooral een probleem voor mensen die het erg intens of gedurende langere tijd ervaren. Eenzaamheid kan de persoon dan ongelukkig maken en belemmeren in zijn functioneren, er ontstaat een negatieve spiraal. Eenzaamheid gaat dan gepaard met kenmerken als negatieve gevoelens van leegte, verdriet, angst en zinloosheid, en met lichamelijke en/of psychische klachten.

Eenzaamheid is niet alleen een persoonlijk, maar ook *een maatschappelijk probleem*. Het kan zich ontwikkelen tot een langdurige aanhoudende ervaring, met een sterke ontwrichting van persoonlijke relaties, waar de persoon zelf niet meer uit kan komen.

Professor Jenny de Jong-Gierveld geeft de volgende definitie van eenzaamheid: **“Eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig gemis aan (kwaliteit van) sociale relaties. Het kan zijn dat het aantal contacten dat men heeft met andere mensen geringer is dan men wenst. Het kan ook zijn dat de kwaliteit van de relaties achterblijft bij hetgeen men wenst.”**

Naar schatting wordt 14% van de Belgische bevolking tussen de 18 en 79 jaar ernstig getroffen door eenzaamheid, op basis van onderzoek in opdracht van Bond Zonder Naam. In absolute cijfers betekent dit dat ruim 1.250.000 Belgen zich ‘eerder sterk tot sterk eenzaam voelen’. Het komt voor bij zowel jonge als oudere mensen en is dus veel verder verspreid dan men zou verwachten op basis van het stereotype beeld van de alleenstaande, vaak zorgbehoevende oudere persoon. Uit het Nationaal Geluksonderzoek van 2018 blijkt dat ongeveer de helft van de Belgische bevolking zich ‘soms tot altijd’ eenzaam voelt, het probleem is het meest aanwezig bij jonge Belgen.

Men maakt vaak een onderscheid tussen verschillende soorten eenzaamheid, zoals sociale eenzaamheid en emotionele eenzaamheid. Bij **sociale eenzaamheid** gaat het vooral over het ontbreken van contacten met mensen, waar men gemeenschappelijke interesses en kenmerken deelt. Hier kan gedacht worden aan sociale relaties als vrienden, kennissen of collega's. Hier kan je dus vooral denken aan het aantal contacten dat iemand heeft, de *kwantiteit* of uitgebreidheid van het sociaal netwerk. **Emotionele eenzaamheid** is het gemis aan een hechte, intieme band met één andere persoon, zoals een echtgenoot of levenspartner. Dit verwijst dan veeleer naar de *kwaliteit* van een contact, de emotionele diepgang in de band met een andere persoon. Het kan voorkomen dat iemand beide soorten voelt, dan kan er gesproken worden over **gecombineerde eenzaamheid**.

Er kan daarnaast nog gesproken worden over **existentiële eenzaamheid**: een algeheel gevoel van betekenisloos of zinloosheid in het bestaan. Het wordt omschreven als een gevoel van onthechting, een verloren en zwervend gevoel waarbij men geen eigen plaats of rol kan ervaren in het eigen bestaan.

Chronische eenzaamheid betekent tenslotte dat de gevoelens van eenzaamheid steeds aanwezig zijn en lang aanhouden.

3.2 Signalen

Eenzaamheid kan je niet zien, omdat het gaat over een gevoel dat mensen hebben. Er zijn wel signalen die erop kunnen wijzen dat iemand zich eenzaam zou kunnen voelen. Wanneer meerdere signalen aanwezig zijn, dan is het zinvol om dit proberen bespreekbaar te maken.

Signalen die een aanduiding kunnen zijn voor eenzaamheid, kunnen worden onderverdeeld in *lichamelijke, psychische, sociale en gedragsmatige signalen*. Daarnaast is het ook van belang om aandacht te besteden aan *levensgebeurtenissen* die aanleiding kunnen geven tot gevoelens van eenzaamheid. Wanneer bij een persoon meerdere van deze signalen aanwezig zijn, dan kan dit zeker reden zijn voor een gesprek.

- 1) Lichamelijke signalen
 - Verslechterde zelfzorg
 - Vermoeidheid
 - Hoofdpijn
 - Verhoogde spierspanning
 - Gebrek aan eetlust
- 2) Psychische signalen
 - Negatief zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen
 - Gevoelens van zinloosheid en uitzichtloosheid
 - Gevoelens van verlatenheid
 - Teleurstelling

- Verdriet
 - Boosheid
 - Verlies van vertrouwen in andere mensen
- 3) Sociale signalen
 - Weinig sociale contacten
 - Missen van sociale steun
 - 4) Gedragmatige signalen
 - Tekort aan sociale vaardigheden
 - Mensen op afstand houden
 - Claimend gedrag
 - Op zichzelf gericht zijn
 - Overmatig gebruik van alcohol of drugs, slaap- of kalmeringsmiddelen
 - 5) Levensgebeurtenissen
 - Overlijden van een naaste
 - Scheiding, relatiebreuk
 - Ziekte of beperking (bij zichzelf of bij een naaste)
 - Verhuis, migratie of veranderde woonomgeving
 - Verlies van een job
 - Financiële problemen

Bij pogingen om eenzaamheid bespreekbaar te maken, kunnen de volgende **gesprekstips** ondersteuning bieden:

- 1) **'Wees een OEN'**: dit staat voor het aannemen van een Open, Eerlijke en Nieuwsgierige houding, en werkt goed om informatie te verkrijgen, geef de ander niet de indruk dat je het allemaal beter zou weten.
- 2) **'Gebruik LSD'**: hiermee verwijst men naar het gebruik van de gespreksvaardigheden Luisteren, Samenvatten, Doorvragen. Deze kunnen helpen om de ander te stimuleren om te vertellen
- 3) **'Laat OMA thuis'**: daarmee bedoelt men dat het aan te bevelen is om Oplossingen, Meninge, Adviezen achterwege te laten. De ander moet eerst de kans krijgen om zijn gevoelens te kunnen uiten.
- 4) **'Gebruik NIVEA'**: dit staat voor Niet Invullen Voor Een Ander, belangrijk is dat de ander in eigen woorden en op eigen tempo zijn verhaal kan vertellen, dit heeft bij een 'zalvend' effect.

Daarbij is het belangrijk om *voldoende tijd* te nemen en het gesprek aan te gaan in *een rustige en bij voorkeur vertrouwde omgeving*. De ander zal zich dan veiliger voelen, en meer open en eerlijk durven spreken.

3.3 Oorzaken

Eenzaamheid kan verschillende oorzaken hebben. Sociale contacten kunnen wijzigen of verwateren door omstandigheden waarop men weinig of geen invloed heeft, zoals ziekte of echtscheiding, of het verlies van werk en inkomen. Het kan voorkomen dat er één duidelijk aanwijsbare oorzaak aan de basis ligt, maar het kan ook gaan over een samengaan van meerdere factoren. Hieronder volgt een overzicht.

3.3.1 Persoonlijke factoren

Eenzaamheid kan gelinkt zijn aan meer persoonlijke eigenschappen. Hier kan onder meer gedacht worden aan beperkte sociale vaardigheden, negatief zelfbeeld, gebrek aan zelfvertrouwen, onvermogen anderen te vertrouwen, sterke verlegenheid, emotionele instabiliteit, weinig openheid voor veranderingen, traumatische herinneringen, te hoge verwachtingen die de kans op eenzaamheid vergroten.

Bij mensen die te kampen hebben met depressieve en angstklachten komt vaak eenzaamheid voor. De psychische problemen maken het moeilijk om contacten te leggen met anderen en deze te onderhouden. Het kan ook gebeuren dat men door de aanwezigheid van een psychisch probleem gestigmatiseerd wordt door de omgeving. Of dat de persoon zich angstig voelt om negatief bejegend te worden en zich geremd voelen om anderen aan te spreken of om hulp te vragen. Na een psychose hebben mensen vaak de indruk dat zij de enige zijn die dit kunnen begrijpen, en zich eenzaam voelen omdat het niet zo gemakkelijk is om wat ze hebben ervaren met anderen te delen.

Verwachtingen kunnen gevoelens van eenzaamheid bepalen. Mensen zijn vaak geneigd om hun eigen situatie te vergelijken met die van anderen in hun omgeving. Wanneer dit leidt tot een sterke wens om veel sociale contacten te hebben, dan kan men zich sneller ontevreden en eenzaam voelen.

Wanneer men afwijkt van de norm die geldt in de omgeving, dan kan men geconfronteerd worden met onbegrip en eenzaamheid. Men gaat zich minder op zijn gemak voelen in de sociale omgeving, en het kan gebeuren dat men gepest of uitgesloten wordt omwille van het 'anders' zijn. Contacten met anderen gaan dan gepaard met emotioneel leed en verlies van zelfvertrouwen.

3.3.2 Partnerrelaties

Eenzaamheid komt sterker naar voren bij alleenstaanden, mensen zonder partner. Een partnerrelatie beschermt vooral tegen emotionele eenzaamheid. Onder gescheiden mensen en weduwen of weduwnaars voelen ook meer mensen zich eenzaam dan onder gehuwden of mensen die samenwonen.

Het hebben van een partner p zich is echter geen garantie tegen eenzaamheid. Men kan zich toch ook eenzaam voelen, ondanks dat men een partner heeft, wanneer men geen hulp of emotionele steun van de partner ervaart, of als partners elkaar niet begrijpen. De kwaliteit van de relatie is dus ook van belang.

3.3.3 Levensomstandigheden

Diverse omstandigheden in het bestaan kunnen een rol spelen bij het ontstaan van eenzaamheid.

Mensen met een laag inkomen of financiële problemen hebben een verhoogd risico op eenzaamheid. Geld speelt een rol in veel sociale activiteiten, zoals op terras gaan, een uitstap doen, samen gaan winkelen, vrienden thuis ontvangen en iets lekkers aan kunnen bieden, een cadeautje geven op een verjaardagsfeestje. Beperkte financiële middelen kunnen de persoon ertoe brengen meer en meer sociale activiteiten uit de weg gaat gaan. Armoede kan mensen sterk belemmeren in hun sociaal functioneren met sociale uitsluiting tot gevolg.

Werkloosheid leidt niet enkel tot minder financiële middelen en de daarmee samengaande gevolgen voor sociale mogelijkheden, maar heeft ook het wegvallen van het contact met collega's tot gevolg. Contacten met ex-collega's verwateren vaak. Wanneer werkloosheid lang aanhoudt, dan kunnen ook contacten met vrienden en kennissen verloren raken.

Gezondheidsklachten zijn eveneens een vaak voorkomende oorzaak van eenzaamheid. De gezondheidsklachten kunnen sociale contacten belemmeren of leiden tot onbegrip. Mensen met een chronische ziekte voelen zich vaker eenzaam, omdat deelname aan de samenleving niet zo voor de hand liggend is. Bijna veertig procent van mensen met een chronische ziekte hebben te kampen met gevoelens van eenzaamheid, depressieve klachten en relationele problemen. Daarnaast kunnen ook bij mensen met een ernstige beperking gevoelens van eenzaamheid ontstaan, zeker wanneer de beperking maakt dat men niet bij anderen op bezoek kan gaan of zelfstandig kan deelnemen aan activiteiten buitenshuis. Maar ook mantelzorgers hebben een hoger risico op eenzaamheid. Mantelzorg kan maken dat er weinig ruimte overblijft om sociale contacten te onderhouden. De voortdurende zorg voor de zieke persoon, verhindert ontspannende activiteiten, uitgaan met vrienden of kennissen, vrijwilligerswerk, enz. Ook de relatie met de verzorgde kan veranderen, bv. in geval van dementie waarbij betekenisvolcontact steeds moeilijker wordt.

Ingrijpende levensveranderingen kunnen eveneens een voorname oorzaak zijn van eenzaamheid. Met pensioen gaan is daarbij één van de meest ingrijpende gebeurtenissen met een sterke impact op sociale contacten. Vooral het wegvallen van de dagelijkse contacten en gesprekken met collega's kan leiden tot het ontstaan van gevoelens van eenzaamheid. Ook een verhuis kan sterke gevolgen voor sociale contacten. Het contact met oude burens en kennissen verwaterd vaak, en men moet in de nieuwe buurt nieuwe sociale contacten opbouwen. Bij migratie is er nog een hoger risico voor eenzaamheid, dit blijkt het meest bij mensen met een niet-westerse

ethniciteit. Het kan in deze situatie gebeuren dat er een opeenstapeling van factoren is die het risico versterken, zoals: taalproblemen, analfabetisme, confrontatie met een andere cultuur en andere gewoonten, weinig vertrouwdheid met de samenleving en instanties, laag inkomen, niet opgeleid zijn, lichamelijke en psychosociale problemen, beperkte contacten in de buurt, verlies van partner, sociale armoede.

De woonomgeving kan invloed hebben op gevoelens van eenzaamheid. Buurten die bv. sterk van samenstelling veranderen, kunnen bij de achterblijvers leiden tot gevoelens van eenzaamheid. Mensen die zich niet goed voelen in hun buurt voelen zich eenzamer dan mensen die hun buurt als aangenaam ervaren. Onveiligheidsgevoelens zijn van belang bij het ontstaan van eenzaamheid, omdat mensen zich geremd voelen om het huis te verlaten of de deur te openen voor onverwacht bezoek. Ook de etnische samenstelling van een buurt kan een rol spelen. Wanneer buurten een etnisch sterk gemengde bevolking hebben, dan blijkt ook het voorkomen van eenzaamheid toe te nemen. Verder blijkt ook dat de kans op eenzaamheid kleiner is in dorpen of op het platteland dan in stedelijke of grootstedelijke buurten. In dorpen of op het platteland hebben mensen meer contacten met buurtgenoten dan in stedelijke en grootstedelijke buurten.

3.3.4 Maatschappelijke ontwikkelingen

De tendens tot individualisering in de samenleving kan eenzaamheid meer in de hand werken. Een mentaliteit van 'ieder voor zich' met weinig bekommernis om de medemens is niet bevorderlijk voor het stimuleren van gevoelens van verbondenheid. Traditionele bindingen, zoals kerk- en familiepatronen, hebben aan belang ingeboet. Voordeel is dat de keuzevrijheid en de sociale autonomie van het individu is toegenomen.

Wanneer mensen deze eigen verantwoordelijkheid echter niet (kunnen) opnemen, dan hebben ze een groter risico op eenzaamheid.

De maatschappij wordt ook meer ingewikkeld door technologische ontwikkelingen. Veel ouderen kunnen bv. weinig of niet werken met een computer. Ze kunnen moeite hebben om internet te gebruiken. Door niet goed mee te kunnen met deze technologische ontwikkelingen, is er een verhoogd risico op eenzaamheid.

Ook de zorgverlening is aan verandering onderhevig. Hulpverleners worden geconfronteerd met een hogere werklast vanwege het toenemende taakgerichte karakter in de zorg. Hierdoor is er minder ruimte voor de sociale aspecten van het werk zoals een praatje slaan. Het bezoek van de hulpverlener is echter vaak één van de weinig sociale contacten die een zorgbehoevende cliënt nog heeft.

Veranderende politieke beleidskeuzes, een hoogtechnologische en overgemediatiseerde complexe samenleving, financieel-economische crisissen die leiden tot faillissementen en sluitingen van bedrijven, en verdwijnende solidariteitsvormen uit het verleden. Mensen houden minder dan vroeger rekening met de behoeften en belangen van hun medemens. Zeker bij zorgafhankelijke mensen kan dat leiden tot een verhoogd risico op eenzaamheid. Op maatschappelijk

niveau is het belangrijk om het taboe rond eenzaamheid te doorbreken, onder meer via onderwijs en sociale projecten.

3.4 Gevolgen

Eenzaamheid kan een sterke impact hebben op het welbevinden en maatschappelijk functioneren, zeker wanneer het lang aanhoudt. Gevoelens van eenzaamheid kunnen aanleiding geven tot een minder gezonde levensstijl, een hoger risico op lichamelijke en psychische klachten, en zelfs vroegtijdig overlijden. De risico's zijn het grootst wanneer de gevoelens van eenzaamheid uitzichtloos lijken voor de persoon. Er kan een *viciëuze cirkel* ontstaan waarbij verschillende gevolgen van eenzaamheid elkaar wederzijds gaan versterken.

- 1) **Gezondheidsrisico's:** eenzaamheid heeft volgens onderzoek een fysieke uitwerking, net als stress is er een negatieve invloed op het immuunsysteem, een lage weerstand leidt tot meer vatbaarheid voor infecties. Er komen vaak meer aandoeningen als hoofdpijn, maagpijn, ademhalings- en slaapstoornissen voor bij eenzame mensen. Daarnaast zijn er aanwijzingen voor een verhoogd risico de ziekte van Alzheimer, en gaat eenzaamheid vaak gepaard met depressieve klachten, verminderd zelfrespect en angststoornissen. Eenzaamheid kan gepaard gaan met een ongezonde levensstijl, waarbij men minder gaat bewegen, minder gezond gaat eten, meer verslavende middelen kan gaan gebruiken, met als gevolg een groter risico op hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten en overgewicht.
- 2) **Verminderd welbevinden:** eenzaamheid maakt mensen ontevreden in hun bestaan. Mensen hebben nood aan sociale contacten, niet alleen voor praktische en emotionele ondersteuning, maar ook voor plezier en gezelschap. Gevoelens van eenzaamheid maken mensen daarom ongelukkig en leiden tot een gevoel van leegte en zinloosheid. De levenskwaliteit wordt bedreigd en er bestaat het gevaar dat een negatieve spiraal ontstaat wanneer men minder goed voor zichzelf gaat zorgen. Problemen kunnen zich dan beginnen opstapelen. Zelfverwaarlozing, slaapproblemen, gezondheidsklachten, verslavingsproblemen hebben dan weer op hun beurt een negatieve uitwerking op zelfwaardering en tevredenheid met het leven in het algemeen.
- 3) **Sociaal isolement:** weinig sociale contacten kunnen aanleiding geven tot meer zelftwijfel en negatieve oordelen over zichzelf, men kan de indruk krijgen dat anderen hen niet graag hebben, dat er iets met hen scheelt. Beperkte sociale vaardigheden of angst voor afwijzing kunnen ertoe leiden dat men aan anderen niet kan of durft vragen om samen iets te gaan doen. Eenzaamheid kan er daardoor toe leiden dat men zich gaat terugtrekken, sociale gelegenheden meer uit de weg gaat gaan. Depressieve gevoelens kunnen ook als gevolg hebben dat men gewoonweg geen zin heeft om andere mensen te ontmoeten.

- 4) **Voortijdig overlijden:** uit verschillende onderzoeken blijkt een verband tussen eenzaamheid en een hogere kans op voortijdig overlijden. Mensen die het hoogst scoren op eenzaamheid hebben meer kans om vroeger te overlijden dan mensen die het laagst scoren. Het vaker voorkomen van depressies bij eenzaamheid houdt ook verband met het vaker optreden van suïcidegedachten en (poging tot) zelfdoding bij eenzaamheid.

3.5 Omgaan met eenzaamheid

3.5.1 Aandachtspunten

Meestal is het wel mogelijk om iets tegen eenzaamheid te doen, bv. door nieuwe contacten proberen aan te gaan, of door bestaande contacten proberen te verdiepen. Voor de ene persoon is dit gemakkelijker om te doen dan voor de ander. Het komt er op aan vol te houden, en meerdere kleine stapjes te zetten om het gewenste doel te bereiken. Als het niet mogelijk is om eenzaamheid op te lossen, dan kan er gezocht worden naar manieren om het te verminderen, of om beter te leren omgaan met gevoelens van eenzaamheid. Indien gewenst kunnen ervaren vrijwilligers en professionele hulpverleners daarbij ondersteunen.

Verwachtingen kunnen een belangrijke rol spelen bij eenzaamheid. Mensen zijn genoegd hun eigen situatie te vergelijken met die van anderen. Dit kan maken dat iemand te veeleisend is ten aanzien van zichzelf. Het kan dan helpen om de verwachtingen ten aanzien van sociale contacten kritisch in vraag te stellen.

Om eenzaamheid te verminderen is er vaak een nood aan het streven naar veranderingen in het leven, het doorbreken van bestaande denk- en gedragspatronen, ondernemen van nieuwe activiteiten. Mensen vinden het vaak moeilijk om over eenzaamheid te spreken en hulp te vragen. Eenzaamheid gaat regelmatig samen met gevoelens van schaamte en onzekerheid. Er heerst nog een taboe op het thema. Ook mensen uit de omgeving die merken dat er iets gaande is en zouden willen helpen, durven er vaak niet over te beginnen. Eenzaamheid is voor veel mensen een moeilijk gespreksonderwerp. Eenzaamheid is echter iets waar veel mensen het moeilijk mee hebben, het hoort bij het leven.

Aandachtig zijn voor de signalen, ervaringen delen en onbevooroordeeld spreken en luisteren naar elkaar, brengt mensen juist dicht bij elkaar. Eenzaamheid is iets waar de persoon zelf mee aan de slag moet gaan. Hulp uit de omgeving kan een belangrijke bron van steun zijn, maar zonder de wil en inzet van de persoon zelf kan eenzaamheid niet doorbroken worden. Wanneer iemand zich erg eenzaam voelt, dan betekent dat nog niet noodzakelijk dat die daar iets aan wilt veranderen. Soms willen mensen verandering brengen in hun leven, maar voelen ze zich daarvoor niet sterk genoeg. Soms willen mensen helemaal niet geholpen worden, wanneer ze geen vertrouwen meer hebben in hun medemensen en daarom

alle hulp weigeren. Omgekeerd kan het ook gebeuren dat iemand die zegt niet veel last te ondervinden van eenzaamheid, daar toch graag iets aan zou willen doen.

3.5.2 Aan de slag

De eerste stap om eenzaamheid tegen te gaan, is zich er bewust van worden, zich realiseren dat die gevoelens er zijn. **Bewustwording** van het probleem is noodzakelijk. Indien het probleem niet erkend wordt, dan zal het daarna moeilijk zijn om naar goede oplossingen te zoeken om die eenzaamheid te doen verminderen of verdwijnen. Zich informeren over wat eenzaamheid is, de oorzaken en de gevolgen, en het lezen van getuigenissen of luisteren naar ervaringen van anderen kunnen hierbij helpen.

Daarna is het belangrijk om na te gaan hoe die eenzaamheid persoonlijk wordt ervaren, stil te staan bij de eigen **beleving**. Deze is vaak voor iedereen verschillend. De volgende vragen kunnen hierbij helpen ..

- Wat denk en voel ik regelmatig?
- Hoe herken ik eenzaamheid bij mezelf?
- Voel ik me ongemakkelijk of op mijn gemak bij die eenzaamheid?
- Vind ik eenzaamheid negatief of (misschien) positief?
- Kan ik omgaan met mijn eigen gevoelens van eenzaamheid?
- Hoe draag ik zelf bij aan mijn eigen eenzaamheid?

Vervolgens kunnen de gevoelens aangepakt worden. De volgende vragen kunnen de persoon helpen om na te gaan wat een goede, aanvaardbare oplossing zou zijn. Hier gaat de gewenste situatie of het **ideaal** dat men wenst te bereiken onderzocht worden. Deze vragen kunnen ook helpen bij de beslissing om al dan niet professionele hulp in te roepen. Dit kan nodig zijn wanneer eenzaamheid sterk of lange tijd aanwezig is of wanneer er gezondheidsklachten ontstaan en men niet meer goed kan functioneren in het dagelijks leven. Het kan gebeuren dat iemand veel te hoge verwachten heeft ten aanzien van sociale relaties. In dat geval kan eenzaamheid misschien al verminderd worden door verwachtingen bij te sturen, door minder hoge eisen te stellen.

- Kan ik mij een gewenste situatie voorstellen?
- Wat zou ik het liefste willen, wat is mijn ideaal?
- Zijn mijn verwachtingen realistisch?
- Welke situatie zou ik acceptabel vinden als de ideale situatie niet haalbaar is?
- Voel ik de moed en dringendheid om stappen te ondernemen?
- Ben ik bereid om hulp te vragen en te accepteren?

Voor de volgende stap is het nodig **actie** te ondernemen om te streven naar verandering. Eens de beslissing is genomen dat men iets wilt veranderen aan de

situatie en men een beeld heeft verkregen van wat men wilt bereiken, kan nagegaan worden hoe men daarvoor te werk zal gaan. Hier kan bv. gedacht worden aan het terug contact opnemen met oude vrienden, nieuwe contacten proberen aan te gaan, deelnemen aan activiteiten in de buurt, lid worden van een vereniging. Sommige mensen kiezen voor een heel andere oplossing door te streven naar een verandering in hun denken, ze proberen hun gevoelens van eenzaamheid te aanvaarden en er een positieve draai aan te geven.

Tenslotte is het belangrijk om te blijven **doorzetten**. Kleine veranderingen in het leven kunnen een grote invloed hebben op gevoelens van eenzaamheid. Eenzaamheid doorbreken kan echter ook een moeilijk verloopend proces zijn, gewoontepatronen veranderen is niet zo eenvoudig en gaat vaak met vallen en opstaan, met successen en teleurstellingen. Het komt er dan op aan de moed niet te laten zakken bij tegenslagen, om te blijven volhouden.

3.6 Tips tegen eenzaamheid

- Oefen simpele kleine gesprekken ('small talk'), terwijl je bv. in de auto zit, het lukt dan daarna vaak ook gemakkelijker in het echt, en het kan een eerste aanzet zijn tot een nieuwe vriendschap.
- Maak een lijst van oude contacten die verwaterd zijn, misschien zijn er mensen die je graag nog eens zou willen bellen of mailen.
- Misschien zijn er oppervlakkige contacten die je graag zou willen verdiepen. Praat met de ander over wat je de laatste tijd zoal bezig houdt en vraag ook daarnaar bij de ander.
- Durf hulp te vragen wanneer je daar behoefte aan hebt, vaak doen mensen graag iets voor een ander, zeker als het verzoek niet te groot is.
- Bied zelf hulp aan burens of vrienden, bv. bij het passen op kinderen of huisdieren, of bij het doen van klusjes
- Als je kinderen hebt, dan kan je eventueel een gesprek aangaan met de ouders van hun vrienden, de vriendenkring van jullie kinderen hebben jullie alvast met elkaar gemeen.
- Wanneer je zelf een hond hebt, maak dan een praatje met andere hondenliefhebbers wanneer je op wandel bent en hen tegen komt.
- Informeer je over eenzaamheid, wat de kenmerken en soorten zijn en wat je eraan kan doen, ook het lezen van verhalen van anderen over eenzaamheid kan helpen om er betekenis aan te geven.
- Zoek in je omgeving of er organisaties zijn die activiteiten organiseren waarbij mensen elkaar kunnen ontmoeten
- Ga na wat je interesses zijn, en zoek naar verenigingen die daarbij aansluiten. Lid worden van een vereniging is een uitstekende manier om nieuwe mensen te leren kennen.
- Doe vrijwilligerswerk in je buurt, bv. bij een buurthuis, sportclub, jongerenvereniging of hulporganisatie. Vrijwilligerswerk is niet alleen voordelig

voor anderen, maar ook goed voor jezelf. Door jezelf nuttig te voelen en van betekenis te zijn voor anderen, voel je jezelf minder eenzaam. Je kan ook deelnemen aan een buddyproject.

- Neem contact op met een telefonische hulplijn of chatlijn, zoals bv. Tele-Onthaal, met iemand kunnen spreken en je hart luchten kan een gevoel van opluchting geven. Kinderen en jongeren kunnen ook terecht bij Awel voor een vrijblijvend telefoongesprek of chat.
- Zoek professionele hulp bij ernstige en/of langdurige eenzaamheid, neem bv. contact op met het CAW, als er ook andere problemen zijn, dan kan daar eveneens aan gewerkt worden. Ook je huisarts kan een goed startpunt zijn bij het zoeken naar professionele hulp.

3.7 Eenzaamheidstest

Via de volgende link kan je een test doen die eenzaamheid meet. Deze eenzaamheidsschaal werd ontwikkeld door de Jong-Gierveld en Kamphuis en bestaat uit elf uitspraken. Het resultaat geeft een indicatie over de mate waarin je je eenzaam voelt ..

<http://www.doorbreekeenzaamheid.be/eenzaamheidstest.php>

3.8 Videofragmenten

Onderstaande videofragmenten bieden uitleg over het fenomeen eenzaamheid ..

<https://vimeo.com/303292386>

<https://www.youtube.com/watch?v=CwSmsFusxQg>

<https://www.youtube.com/watch?v=Rs-HlyloRAQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=koJRJ6N6a9w>

3.9 Discussievragen

- Waar denk je aan bij eenzaamheid?
- Zijn eenzaamheid en alleen zijn synoniemen van elkaar?
- Zorgen sociale media voor minder of meer eenzaamheid?
- Ligt het enkel aan onszelf wanneer we eenzaam zijn?
- Is eenzaamheid vooral iets bij oudere mensen?

Hallo eenzaamheid: Getuigenissen, deel 1

Bron: Knack/Weekend Knack - 22 Apr. 2020, p. 12

- Hoe wordt alleen zijn door deze personen beleefd?
- Welke soort(en) eenzaamheid kan je herkennen in de onderstaande getuigenissen?
- Hoe kunnen mensen uit de omgeving merken dat er een probleem is? Welke signalen kunnen wijzen op eenzaamheid?
- Hoe proberen ze om te gaan met eenzaamheid?

'Ik ben al mijn hele huwelijk lang eenzaam' Lucienne (87): "Twee jaar geleden hebben we ons gouden jubileum gevierd. Een mooi feest was dat, maar ik heb na de taart ook een beetje gehuild op het toilet. Ik ben namelijk al mijn hele huwelijk eenzaam. Mijn man ziet me graag, dat weet ik zeker. En hij zorgt goed voor me. Er zit altijd benzine in mijn tank, wat ik vraag wordt opgehangen en ik krijg regelmatig bloemen. Maar hij praat niet en stelt nooit vragen. Toen we net samen waren vond ik dat normaal, mijn vader deed dat ook niet. Maar na een paar jaar huwelijk ging het wegen. Ik weet niet wat er in zijn hoofd omgaat en hij heeft geen idee wie ik ben. Natuurlijk kent hij mijn gewoonten, en weet hij elke rimpel op mijn gezicht liggen. Maar dat ik een hekel heb aan onze ongemanierde schoonzoon of me zorgen maak over het klimaat, daar heeft hij geen idee van. Natuurlijk praat ik met onze drie dochters, en we hebben ook kennissen die we regelmatig zien, maar de enige tegen wie ik echt open kon zijn was mijn zus Lea. Toen zij 23 jaar geleden stierf, kon ik met mijn intense verdriet bij niemand terecht. Toen ik een paar maanden later nog eens weende omdat ik haar miste, was mijn man verbaasd dat ik 'nog altijd' verdrietig was. Hij weet niet dat ik haar vandaag soms nog zo mis dat het fysiek pijn doet. Mijn kleindochter Evie heeft een jaar bij ons gewoond toen ze twintig was, en met haar kan ik ook goed praten. We bellen vaak, en nu ik haar door de coronacrisis al een paar weken niet kan zien, mis ik haar ontzettend. Ik weet dat we geen vriendinnen zijn, ik ben haar oma en zesenvertig jaar ouder, maar zij is echt geïnteresseerd in mijn gedachten en gevoelens, en dat is een ongelooflijk cadeau. Weet je, mijn man heeft nog geen enkele keer gevraagd of ik bang ben om ziek te worden. Geen enkele keer. Hij vindt het allemaal een beetje overdreven. Mijn jongste dochter zei dat ze bang is dat we alleen gaan sterven als we ziek worden. Maar weet je, als ik hier nu op deze sofa doodga, met mijn man naast me, zal ik ook alleen zijn."

'Zelfs mijn lief weet niet hoe alleen ik me voelde' Kobe (19): “Alsof ik met een auto tegen een muur reed, zo voelde de eenzaamheid de eerste weken op kot. Ik heb superveel vrienden, speel voetbal, zit bij de scouts en ken wel zeven verschillende Jeroenen. Mijn lief studeert in Leuven en mijn twee beste vrienden in Brussel, maar dat was geen probleem, dacht ik. Ik trok naar Gent met het idee dat ik snel kameraden zou vinden. Maar dat was niet zo. Alleen wonen, de lessen, de nieuwe stad, het was best spannend. Ik zocht contact met vrienden van thuis, maar die studeerden heel andere dingen en vonden snel hun draai. De andere studenten van mijn richting gingen niet in op mijn vragen om eens een pintje te gaan drinken, dus zat ik op mijn kot en keek ik eindeloos tv. Die populariteit van Friends? Dat is omdat, als je genoeg afleveringen kijkt, je toch een beetje het gevoel hebt dat het ook jouw vrienden zijn. Ik genoot van mijn drukke weekends vol fuiven, voetbalmatches en de jeugdbeweging, maar stapte op zondagavond met een knoop in mijn maag weer de trein op. Ik vond het studeren zelf ook best zwaar en zocht midden vorig jaar hulp bij de dienst studieadvies. Daar leerde ik Pol en Lies kennen, die nu vrienden zijn geworden. Ik heb me ook bij een minivoetbalclub van een andere faculteit aangesloten, dus ik heb nu minder last van het alleen zijn. Maar het was een trieste tijd, die eerste maanden, ook omdat ik tegen niemand durfde te vertellen dat ik het zo moeilijk had. Zelfs mijn lief weet niet dat ik me eenzaam voelde. Alleen tegen Lies en Pol heb ik het verteld, en omdat zij hetzelfde hadden, was dat oké.”

'Mijn boeken praten terug, elke zin is een antwoord' Yasmien (28): “Ik ben voor mijn werk vaak onder de mensen, en vind dat eerlijk gezegd uitputtend. Als ik ergens moet gaan spreken, blijf ik nooit voor de receptie achteraf, maar maak ik me meteen uit de voeten. Ik heb geen talent voor smalltalk. Zoals nu in coronatijd hele dagen alleen thuiszitten, dat is me eigenlijk op het lijf geschreven. Ik had dat als kind al. Ik bracht veel tijd alleen op mijn kamer door en als tiener had ik eindeloze discussies met mijn ouders. Over politiek, over hun tradities, dat soort dingen. Dat vonden ze soms fijn, maar niet altijd. Ik had gehoopt dat ik tijdens mijn studie meer mensen zou tegenkomen die net als ik op zoek waren naar dat soort diepgang, maar dat viel wat tegen. En daarin zit 'm mijn eenzaamheid. Ik ben graag alleen, en heb vrienden en familie genoeg die me graag zien. Wat ik mis zijn echt goede, diepgaande gesprekken over de dingen die me bezighouden. Er is een vriend met wie ik dat wel kan en van onze avonden samen geniet ik oprecht. Maar hij heeft niet alle tijd van de wereld en ik ook niet. Gelukkig heb ik ook boeken. Ik lach weleens dat dat mijn beste vrienden zijn. Mensen denken dat lezen eenrichtingsverkeer is, maar dat is niet zo. Boeken lezen is voor mij een constant gesprek, elke zin is een antwoord. Ze zijn uitstekend gezelschap, geloof me. Dus ja, op dit moment geniet ik ervan om amper sociaal contact te hebben. Al vraag ik me wel af hoelang ik het kan volhouden.”

Hallo eenzaamheid: Getuigenissen, deel 2

Bron: Knack/Weekend Knack - 22 Apr. 2020, p. 12

- Welke oorzaken van eenzaamheid kan je terugvinden in onderstaande getuigenissen?
- Welke gevolgen van eenzaamheid kan je terugvinden in onderstaande getuigenissen?

'Chips zijn 100% pijnstilling' Mina (47): “Drie jaar heb ik fulltime voor mijn man Karl gezorgd. Hij liep bij een auto-ongeluk een zwaar hersenletsel op, maar ik stond erop hem thuis te verzorgen. Hij is mijn man, en ook al is hij nu totaal anders dan de Karl met wie ik getrouwd was, ik zie hem nog altijd even graag. Maar de zorg eiste een zware tol. Ik gaf mijn job in een plantenzaak op en ook al kwamen mijn collega's soms langs, onze contacten werden oppervlakkiger. Ook vriendinnen en mijn zussen zag ik minder. Ik kon mijn man uitzonderlijk weleens in de handen van mijn zoon of dochter achterlaten, maar die zeldzame avondjes uit waren niet genoeg om mijn verpletterende eenzaamheid te verdrijven. Ik ben een babbelaar, ik kan uren kletsen, maar daar had ik geen tijd voor. En ik mis mijn man. Als ik dat tegen mijn kinderen of mijn zussen zeg, worden ze soms kwaad. Hij is er nog, en ik heb hen toch: hoe kan ik dan eenzaam zijn? Het ding is: Karl was mijn beste vriend. Als ik me zorgen maakte, stelde hij me gerust, als ik dingen uitstelde, gaf hij me een duwtje in de rug, als ik twijfelde over een aankoop, zei hij dat het z'n geld meer dan waard was. Nu doet niemand dat meer. Ik sta er alleen voor en dat weegt. Chips en chocola helpen. Het volle gevoel van net te veel eten vult een soort leegte. Maar het blijft zwaar. En sinds kort is het nog moeilijker. Ik kon de zorg voor Karl fysiek steeds moeilijker aan en toen hij in augustus vorig jaar een longinfectie kreeg, kwam hij eerst in het ziekenhuis en dan in een revalidatiecentrum terecht. Ik ging parttime weer aan het werk, zodat ik elke dag kan langsgaan, en begon mijn sociaal leven weer op te bouwen. Maar nu zit ik door die corona dus weer thuis en mag ik Karl zelfs niet gaan bezoeken. Het is hartverscheurend. Toen ik vorige week een hele boodschappentas chips kocht, zag ik de kassierster denken: weer zo'n hamsteraar. Maar dit is niet hamsteren, dit is 100% pijnstilling.”

'Het verlies van mijn vrienden sloeg een gat' Ian (68): “Bij het begin van het seizoen heb ik staan huilen op de tribune van Cercle. Ik volg de club al mijn hele leven, samen met twee jeugdvrienden. Eentje overleed drie jaar geleden na een hartaanval, de ander stierf in augustus. Ik had hun wit-groene sjaals aan, ondertussen dun van de ouderdom, en voelde een intense triestheid. Ik ken hen van op het internaat waar ik op mijn veertiende naartoe gestuurd werd. Toen ik hun op mijn achttiende vertelde dat ik homo was, lachten ze het weg. Dat wisten ze al blijkbaar. Terwijl mijn familie me aan de deur zette, bleven zij me opzoeken op mijn kot in Leuven. Ik was getuige bij hun huwelijk en ben peter van twee van hun kinderen. In Leuven vond ik trouwens een hele homogemeenschap, en leerde ik alweer vrienden voor het leven kennen. Met een kliek van zeven hebben we de wereld rondgereisd, wat makkelijk was, want er woonde altijd wel een van ons in Brazilië of Nairobi. Ook van die vrienden zijn er al drie gestorven, en ik mis hen enorm. Pas op, ik ben niet alleen hè. Ik ben getrouwd, al vijftien jaar. Mijn man is een parel, en we zijn heel gelukkig samen. Maar hij is achtentwintig jaar jonger, en dat is soms moeilijk. Niet als het op de belangrijke dingen aankomt, daar hebben we elkaar wonderwel in gevonden. Ons dagelijkse, emotionele en seksuele leven loopt op rolletjes. Maar hij weet niet wie Chroesjtsjov is, houdt niet van voetbal en vindt The Kinks en The Small Faces maar niets. Soms, als ik een moeilijk moment heb, komt hij naast me staan en vraagt hij of ik weer eenzaam ben. Eerst nam hij dat persoonlijk, ondertussen begrijpt hij dat het eigenlijk niets met onze relatie te maken heeft. Want hoe geweldig hij ook is, het verlies van de vrienden die me kenden toen ik al mijn haar nog had, sloeg een gat dat hij niet kan vullen.”

'Wie letterlijk niet in mijn positie zit, zal sommige dingen nooit echt begrijpen' Axel (36): “Het zal wel overgaan als je een lief vindt, zegt mijn moeder altijd. Ze weet dat ik me vaak alleen voel, en vraagt er ook weleens naar. Maar ik praat er niet graag over. Hoe durf ik eenzaam te zijn: ik heb uitstekende vrienden, schitterende ouders en een broer die me overal bij helpt. Dat is nodig, want ik zit sinds mijn vierde in een rolstoel. Ik woon zelfstandig, werk als IT'er en heb een druk leven, en toch voel ik me soms helemaal alleen. Dat heeft met die rolstoel te maken. Hoe graag ze me ook zien en hoe ik ook van hun gezelschap geniet, wie niet in mijn positie zit, letterlijk, zal sommige dingen nooit echt begrijpen en dat wringt soms. Hoe ik in bijna geen enkel café gewoon naar het toilet kan, omdat die niet rolstoeltoegankelijk zijn. Hoe ik vaak gewoon over het hoofd wordt gezien op straat of door nieuwe mensen op het werk, omdat ik neerzit. Hoe zelfs mensen van goede wil altijd meteen een mening over me hebben. Ik heb twee lange relaties achter de rug, maar ik twijfel over kinderen, omdat ik ongerust ben over het soort vader dat ik kan zijn, en dat is al twee keer een breekpunt gebleken. Als tiener had ik een goede vriend die ook in een rolstoel zat, we hebben elkaar op de kine leren kennen. Met hem kon ik over rolstoel dingen praten en dat was echt geweldig. Maar zijn gezin verhuisde naar Frankrijk. We hebben nog wel contact en zien elkaar om de paar jaar. Hij is getrouwd met een meisje dat ook in een rolstoel zit en soms denk ik: misschien moet ik dat ook doen. Iemand zoeken in dezelfde situatie als ik. Dan kunnen we samen buitenbeentjes zijn. En om stomme woordgrapjes lachen.”

4 PARTNERGEWELD

Basis: raadpleeg de volgende bronnen voor dit thema.

- <https://docplayer.nl/107010781-Werken-aan-een-spoor-methodisch-kader-partnergeweld.html>
- <https://www.horenzienenpraten.be/alarmsignalen/>

Verdieping: indien je meer wilt weten.

- <https://docplayer.nl/1596220-Aan-de-slag-werken-rond-partnergeweld-binnen-de-context-van-een-caw.html>
- <https://1712.be/geweld/partnergeweld/id/293/partnergeweld>
- <https://www.horenzienenpraten.be/index.php/tag/getuigenissen/>
- <http://www.vzwzijn.be/wat-is-geweld/themas/partnergeweld>
- <https://iqvm-iefh.belgium.be/nl/activiteiten/geweld/partnergeweld>
- <https://www.demorgen.be/nieuws/eerste-vluchthuis-voor-mannen~bb5627c3/>
- <https://www.canvas.be/video/panorama/2016/achter-de-voordeur>
- <https://www.caw.be/wat-beweegt-er/tips/vijf-tips-om-een-slachtoffer-van-partnergeweld-te-helpen/>

Hieronder kan je het overzicht van de PowerPointpresentatie terugvinden.

4.1 Slaan uit liefde bestaat niet!

Gezinsgeweld is nog steeds een delicaat onderwerp. Ik ben blij dat jullie hier aandacht aan besteden. Ik heb er zelf mee te maken gehad. Ik ben nu 32 jaar en na een relatie van 11 jaar, heb ik eindelijk besloten om dit niet meer te doorstaan. Ik werd geslagen, alles werd me afgenomen zodat ik het huis niet meer uit kon en mijn mond werd toegesnoerd zodat ik niet meer kon roepen. Mijn partner heeft me ook psychisch gekraakt. Hij had me in zijn macht. Aan alle dames die dit meemaken, jullie staan er niet alleen voor. Durf ervoor uitkomen en aanvaard alle hulp die je kan krijgen. En voel je vooral niet schuldig, zoals ik wel heb gedaan. Slaan uit liefde bestaat niet! – Anonieme getuigenis

4.2 Partnergeweld inleiding

- Campagnevideo – Vertederd/Vernederd (1 min):
<https://ap.cloud.panopto.eu/Panopto/Pages/Viewer.aspx?id=cdbf9f03-3ec8-4c0b-b31f-adc700d4cdb8>
- Campagnevideo – Partnergeweld mannen (1 min):
<https://ap.cloud.panopto.eu/Panopto/Pages/Viewer.aspx?id=4cfe45ac-59ad-46f6-9628-adc700d8810b>
- Getuigenis – TV Limburg BE (3 min):
<https://ap.cloud.panopto.eu/Panopto/Pages/Viewer.aspx?id=dd64ab09-8007-4e9f-a177-adc700d4cdbc>
- Getuigenis – Koppen Partnergeweld (16 min):
<https://ap.cloud.panopto.eu/Panopto/Pages/Viewer.aspx?id=0fdffd32-e618-4d95-ac7b-adc700d668d6>
- Getuigenis – Alcohol en geweld (19 min):
<https://ap.cloud.panopto.eu/Panopto/Pages/Viewer.aspx?id=c0f5082e-f06a-4db2-a229-adc700d4cdbc>

4.3 Partnergeweld: definitie

Geweld in intieme relaties is een geheel van gedragingen, handelingen en houdingen van één van de partners of ex-partner die elkaar of één van beiden in hun persoonlijke of fysieke integriteit aantasten.

Het omvat fysieke, psychische, seksuele en economische agressie, bedreigingen of geweldplegingen die zich herhalen of kunnen herhalen.

Dit geweld treft niet alleen één van of beide partners, maar ook de andere familieleden, waaronder de kinderen.

Het is een vorm van (intra)familiaal geweld.

4.4 Familiaal geweld en huiselijk geweld

Familiaal geweld is elke vorm van geweld die zich in een familie kan voordoen, en dit zowel tussen:

- ouders onderling,
- kinderen onderling,
- van mensen die ouderlijk gezag uitoefenen naar kinderen,
- van kinderen naar ouders,
- én geweld naar ouderen in de familie.

Huiselijk geweld is geweld dat door iemand uit de huiselijke kring wordt gepleegd (bv. door vrienden die vaak aan huis komen).

4.5 Soorten partnergeweld

- **Fysiek geweld** verwijst naar alle vormen van lichamelijk geweld
- **Psychisch geweld** omvat allerhande vormen van vernederingen, negeren, dreigen, stalking, enz.
- **Seksueel geweld** alle soorten seksuele handelingen die door de ene partner opgelegd wordt aan de andere tegen zijn of haar wil
- **Economisch geweld** omvat gedragingen als de ander geen beheer geven over zijn of haar eigen loon of financiën, etc.

Stalking is ...

... het opzettelijk en herhaaldelijk bespioneren en bedreigen van een andere persoon, op zodanige wijze dat dit zijn of haar veiligheid in gedrang brengt.

Stalking is een meer specifieke vorm van partnergeweld. Het kan voorkomen tussen onbekenden, maar is vaak gelinkt aan een echtscheiding of relatiebreuk.

4.6 Cijfers partnergeweld

https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2017/07/26/ruim_120_belgen_perdagdoenaangiftevanpartnergeweld-1-3032894/

12,5% van de respondenten verklaart dat zij gedurende de laatste 12 maanden minstens één keer het slachtoffer werden van een gewelddadige handeling door hun (ex-) partner: 14,9% van de vrouwen en 10,5% van de mannen.

Binnen partnerrelaties blijkt vooral psychologisch of verbaal geweld veelvoorkomend te zijn: 11% van de respondenten verklaart daarvan slachtoffer te zijn. 1,3% ervaart fysiek geweld in de partnerrelatie. Vrouwen worden vaker dan mannen slachtoffer van ernstig en zeer ernstig partnergeweld.

Partnergeweld heeft belangrijke gevolgen voor de gezondheid van het slachtoffer. 15,7% van de vrouwelijke slachtoffers zegt fysiek leed te hebben geleden, tegenover 1,1% van de mannelijke slachtoffers. Ook de psychologische gevolgen zijn zwaar, vooral voor vrouwen.

Ongeveer de helft van de slachtoffers van partnergeweld spreekt met derden over de feiten: 64,8% van de vrouwelijke slachtoffers, tegenover 39,2% van de mannelijke slachtoffers nemen anderen in vertrouwen. Slechts 3,3% van de slachtoffers doet aangifte bij de politie.)

Bron: <https://www.vzwzijn.be/wat-is-geweld/enkele-cijfers> en <https://igvm-iefh.belgium.be/nl/activiteiten/geweld/partnergeweld>

4.7 Gendersensitief werken

Mannen worden meer opgepakt en veroordeeld

- Genderstereotype verwachting: mannen worden als gewelddadiger aanzien, vrouwen als slachtoffer
- Man als dader: geweld duurt langer, meer incidenten, letselschade is groter
- Vrouw als dader: lagere aangiftebereidheid bij mannen, stigma, schaamte

Partnergeweld is vaak bidirectioneel van aard: geen strikte scheiding tussen dader en slachtoffer

- https://www.tijdschriftsysteemtherapie.nl/inhoud/tijdschrift_artikel/ST-29-1-2/Patronen-van-partnergeweld - vier patronen van geweld

Gendersensitief handelen

- Heb aandacht voor macht en afhankelijkheid binnen de partnerrelatie,
- Interactioneel perspectief: onderzoek steeds de relatiedynamiek

4.8 Geweldpatronen: typologie van partnergeweld

Situationeel geweld: één of beide partners stellen licht tot ernstig agressief gedrag, er is geen voortdurend nood aan macht en controle, uit zich als ...

- incidenteel geweld dat kan escaleren
- chronisch geweld bij aanwezigheid van stressfactoren

Intieme terreur: de dader probeert het slachtoffer te domineren door controle en macht uit te oefenen, oa. **geweldcyclus** en spiraal van geweld

- de meest extreme en ongelijkwaardige categorie van partnergeweld
- intentioneel geweld gekenmerkt door: extreme angst bij het slachtoffer en aanhoudende controle bij de geweldpleger

Gewelddadig verweer: gewelddadige reactie op dwingend controlerend gedrag van de partner, met als doel het geweld te stoppen

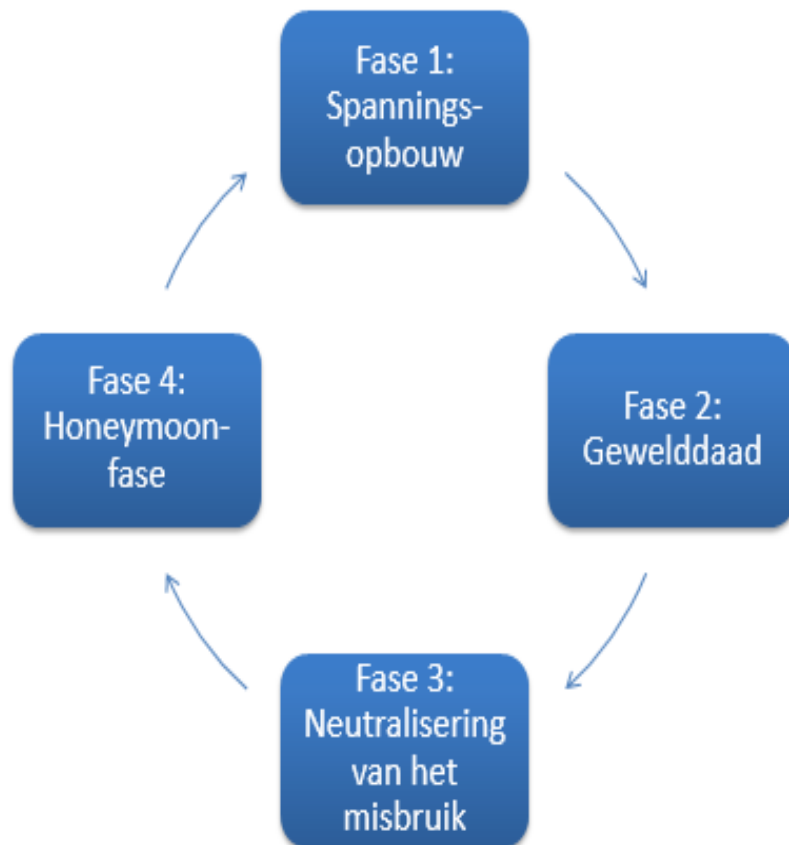
Scheidingsgerelateerd geweld: geweld dat zich voor het eerste voordoet bij traumatische scheiding, controleverlies, onverwacht en onkarakteristiek.

Over welk geweldpatroon gaat het?

Pascale is 34 jaar en Davy 38 jaar, ze zijn 10 jaar een koppel. Ze hebben 2 kinderen van 2 jaar (Emma) en 5 jaar (Louis) oud. Het koppel heeft altijd een goede relatie gehad. Davy is echter 2 jaar geleden zijn job als bezetter kwijtgeraakt. Hij heeft last van rugklachten. De vrouw werkt als verpleegster in een ziekenhuis, ze werkt in ploegen en in het weekend en is momenteel de enige kostwinnaar in huis. Het koppel heeft 5 jaar geleden een huis gekocht en verbouwd, de leningen moeten worden afbetaald, ze hebben het financieel zeer krap. Emma slaapt nog niet door wat leidt tot veel onderbroken nachten. Door de problemen is Davy steeds meer beginnen drinken, als hij dronken is heeft hij een kort lontje en is niet voor rede

vatbaar. Het alcoholgebruik van Davy leidt tot serieuze conflicten tussen het koppel. Pascale is heel boos op Davy omdat ze vindt dat hij vlucht voor de problemen ipv ze aan te pakken. Dit leidt regelmatig tot heftige discussies tussen het koppel, vorige week heeft Davy Pascale geslagen. De situatie is toen zo geëscaleerd dat de burens de politie hebben gebeld. Pascale meldt zich aan bij je wijkteam/crisisteam ze is uitgeput en ziet het niet meer zitten. Ze weet niet meer wat te doen. Ze weet niet hoe het verder moet. Ze wil nu weg bij haar partner.

4.9 Gewelddicyclus



Geweldcyclus : Fase 1 - Spanningsopbouw

- Spanningen in relatie tussen beide partners
- Communicatie verloopt stroever
- Inbreuken of minder zware vormen van geweld doen zich voor
- Slachtoffer voelt dat er geweld dreigt en gaat strategieën ontwikkelen om geweld te vermijden

Geweldcyclus : Fase 2 - Gewelddaad

- Spanningen worden te hevig en geweld explodeert
- Slachtoffer ondergaat machtsmisbruik, leeft in angst en neemt overlevingshouding aan
- Tijdens deze fase is slachtoffer bereid hulp te zoeken en klacht neer te leggen

Hulpverlening dient tijdens deze fase in te grijpen !!!

Geweldcyclus : Fase 3 - Neutralisering van het misbruik

- Geweldpleger schrikt van zijn daden, 2 mogelijke reacties:
A. Verontschuldigen, beloven dat het niet meer zal gebeuren!
B. Legt fout bij slachtoffer, poogt slachtoffer schuldgevoel aan te kweken!
- Elk teken waaruit blijkt dat relatie terug op juiste spoor zit (belofte, cadeau, verontschuldigen, ...) wordt door slachtoffer aangegrepen om geweld te minimaliseren, snel geneigd om toe te geven

Geen bereidheid meer om externe hulp te aanvaarden!!!

Geweldcyclus : Fase 4 - Honeymoonfase

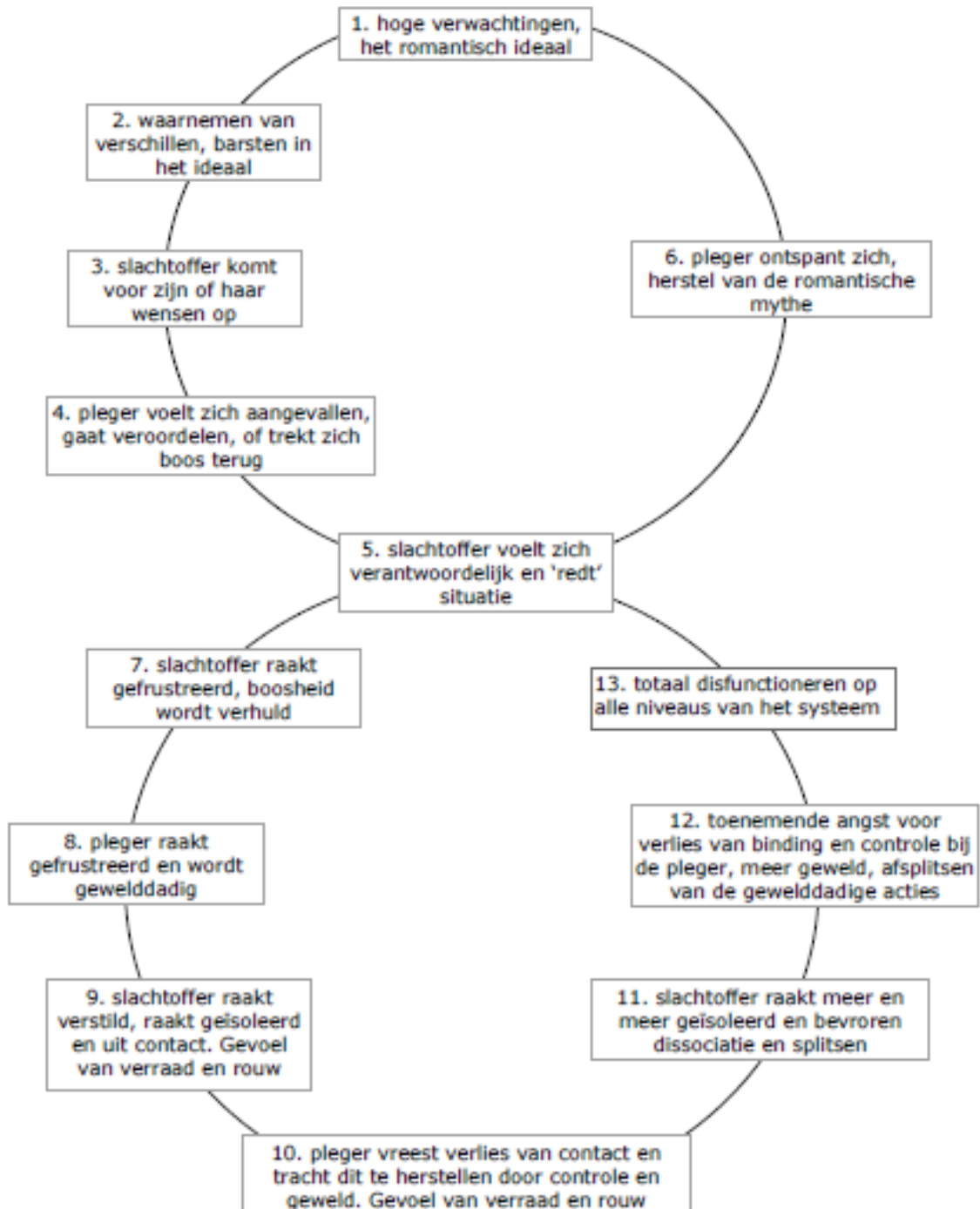
- Geen problemen meer!
- Net zoals eerste weken samen of eerste weken getrouwd, wittebroodsweken
- Partners zien alleen de beste eigenschappen van elkaar!

Zien de noodzaak van hulpverlening niet in!

Geweldcyclus: In welke fase zit men? Leg uit.

- Het geweld is steeds erger geworden: de scheldpartijen werden duwen en trekken en daarna slagen. Eerst met de vlakke hand, daarna vuistslagen.
- In het begin begon hij alles wat ik deed te controleren: mijn vrienden, uitstapjes, telefoongesprekken... Hij moest alles weten. Er viel daarover niet met hem te praten.
- Ik probeerde me in zijn plaats te stellen. Hij was ook maar een mens, en niemand is perfect. Ik dacht niet meer aan het geweld, ik zag alleen nog het goede in hem en was zo opgelucht dat hij terug zo lief was voor mij.
- Hij heeft mij overal gezocht. Ik heb mijn telefoonnummer veranderd, want hij belde mij constant op: om mij te smeken om terug te komen, dan weer om mij te bedreigen.
- Achteraf zei ze dat ze spijt had, dat het door de drank kwam. Ze nam zich voor om te stoppen met drinken en beloofde dat het nooit meer zou gebeuren!

Geweldspiraal Aan de slag! Deel 2, p. 4-7



Een meer gedetailleerde uitwerking van de geweldcyclus.

Zie ook pdf 'Intieme oorlog – Spiraal van geweld bij paren' voor een concrete beschrijving

4.10 Gevolgen van partnergeweld

Negatieve invloed op welzijn

Fysieke gevolgen:

- fysieke verwondingen variëren van lichte kneuzingen tot blijvende letsels, handicaps, overlijden
- Psychosomatische klachten als slapeloosheid, eetstoornissen, hoofdpijn, hyperventilatie

Psychische gevolgen:

- Vaak voorkomende vermoeidheid, concentratieproblemen, gevoelens van angst en depressie
- Ononderbroken fysiek en/of psychisch geweld ondermijnen het zelfbeeld van slachtoffers
- Risico op posttraumatische stressstoornis, overmatig alcohol of druggebruik, suicide

Gevolgen op seksueel vlak: toename seksueel risicogedrag, pijn tijdens seks, seksuele dysfuncties, negatieve gevoelens, emotionele distantie

Financiële gevolgen: vaker verhuizen, zichzelf financiële beperkingen moeten opleggen, vaker niet naar het werk kunnen, meer financiële problemen

Relationeel, zowel dader als slachtoffer: loskomen van emoties, in zichzelf terugtrekken, rouwen om verlies van romantisch ideaal, schaamte, geweld verbergen voor buitenwereld wordt moeilijker

4.11 Soorten slachtoffers

Type 1: **incidentele slachtoffers**, hebben geen kenmerken die gelden als risicofactor, treffen meestal éénmalig een mishandelende partner

Type 2: **chronische slachtoffers**, treffen steeds weer een gewelddadige of mishandelende partner

- **Traumarepeterende slachtoffers:** geschiedenis van chronische mishandeling, traumarepetitie ter behoud of herstel van het vertrouwde psychische evenwicht
- **Afhankelijke slachtoffers:** negatief zelfbeeld, zeer weinig zelfvertrouwen, nood aan een 'ridder' die hen beschermt en verzorgt, geweld wordt zonder verzet gedoogd
- **Psychologische agressieve slachtoffers:** lokken vaak geweld uit door de partner psychisch onder druk te zetten, bvb. door treiteren, vernederen
- **Slachtoffers van het borderlinetype:** gedragen zich impulsief en chaotisch binnen relaties, neiging tot uitlokken van intense emotionele confrontaties

Soorten slachtoffers: tips voor hulpverlening

- Interactiepatronen kunnen in beeld gebracht worden en dit kan leiden tot verandering
- Het biedt de mogelijkheid om specifieke aandachtspunten voor het slachtoffer te formuleren
- Werken met deze typologie kan echter ook erg confronterend zijn voor slachtoffers, de aandacht wordt gericht op het eigen aandeel
- Kan bij goede opzet bevrijdend werken, slachtoffer kan het gevoel krijgen het eigen lot meer in handen te kunnen nemen
- Kan een hulp zijn bij de afweging om door te verwijzen naar de tweede lijn

4.12 Soorten plegers, dadertypologie

Daders van relationeel geweld, 'family only batterers':

- **Ernst en vorm van geweld:** over het algemeen minder ernstige vormen van geweld, duwen dreigen, materiële schade toebrengen;
- **Reikwijdte van het geweld:** enkel geweld binnen het gezin
- **Aanwezigheid van psychopathologie:** geen psychopathologie en andere problemen, wel vaak beperkte coping- en sociale vaardigheden

Plegers met een lage score op antisociaal gedrag:

- Groep die zich tussen de daders van relationeel geweld en de algemeen gewelddadige antisociale plegers bevindt
- **Scoren gemiddeld** op antisociale kenmerken, partnergeweld en algemeen geweld
- Vaag omschreven tussen groep

Algemeen gewelddadige antisociale plegers:

- **Ernst en vorm van geweld:** matig tot ernstig partnergeweld, fysiek en seksueel;
- **Reikwijdte van het geweld:** vaak ook gewelddadig buiten het gezin
- **Aanwezigheid van psychopathologie:** antisociale/psychopathische trekken, meest uitgesproken geschiedenis van crimineel gedrag

De emotioneel labiele mannelijke daders (dysphoric/borderline):

- **Ernst en vorm van geweld:** ernstig partnergeweld, fysiek en seksueel;
- **Reikwijdte van het geweld:** geweld vooral t.a.v. partner en andere gezinsleden
- **Psychopathologische toestand:** aanwezigheid van psychopathologie, emotionele labiliteit, agressieproblemen, depressieve klachten

4.13 Tips voor de hulpverlener bij het omgaan met partnergeweld

- Vermijd stereotypering, bied aandacht aan de relationele dynamiek
- Meerzijdige partijdigheid, neem een open en niet-veroordelende houding aan bij het bespreekbaar maken van partnergeweld
- Let op je eigen reactie ten aanzien van het geweld: tegenoverdracht
- Stel je er niet boven: "Ik ken dat gevoel dat je wilt schelden of slaan."; anders kan je niet met geweldsproblematiek werken
- Belangrijk om gezinnen te leren omgaan met de situatie: veiligheid garanderen, vluchtroutes overlopen, leren met elkaar communiceren, in therapie gaan, ...
- Probleemerkenning bij dader én slachtoffer is een noodzakelijke voorwaarde voor ambulante hulpverlening
- Verwijs door naar de juiste diensten
- Heb aandacht voor alarmsignalen

Excessieve reacties van de hulpverlener: tegenoverdracht Aan de slag! Deel 2, p. 30-31

		Overidentificatie met de cliënt(en)	Afstand nemen van de cliënt(en)
Overtrokken	A C T I E F	Redden <ul style="list-style-type: none"> • van alles willen doen • het onmogelijke nastreven • de cliënt willen redden • namens de cliënt handelen 	Professionele facade <ul style="list-style-type: none"> • veel over de cliënt praten • verwijzen • 'dit hoort niet bij ons vak' • diagnoses nastreven • niet doorvragen naar geweld
	P A S S I E F	Machteloosheid <ul style="list-style-type: none"> • somber en moedeloos worden • niet kunnen helpen • hulpverlening opgeven • zelf slachtoffer voelen 	'Blaming the victim' <ul style="list-style-type: none"> • problemen niet serieus nemen • hulpverlening haalt toch niets uit • de cliënt zeurt • ze kunnen het wel alleen • agressief, sadistisch, masochistisch

Verwijs door naar de juiste diensten

- Digitaal onthaal nummer 1712: info & advies, leidt toe.
- Slachtofferhulp CAW : onthaal & begeleiding cliënten. Juridisch advies.
- Centrum Levens en gezinsvragen: (koppel)therapie.
- Vrouwenopvang. Vluchthuis. Crisisopvang.
- Dienst IFG CAW: telefonisch advies aan hulpverleners + CO3 (ketenaanpak bij hevig, aanhoudend geweld, afstemmen justitie, politie en hulpverlening).
- Vertrouwenscentrum Kindermishandeling: vragen rond mishandeling kinderen.

Aandacht voor alarmsignalen: iemand die je kent...

- heeft een plotse terugval op school of veel problemen op het werk;
- is niet meer geïnteresseerd in hobby's en activiteiten die hij of zij vroeger zo leuk vond;
- laat zich gaan in alcohol- of druggebruik;
- plaatst de hele wereld in het teken van haar of zijn vriend(in) en toetst alles bij hem of haar af;
- zoekt excuses voor het slechte gedrag van die vriend(in);
- lijkt angstig of nerveus in de buurt van die vriend(in) of wanneer haar of zijn naam ter sprake komt;
- is minder sociaal betrokken en raakt geïsoleerd van vrienden en familie;
- heeft vreemde schrammen, blauwe plekken of andere wonden.

<https://www.horenzienenpraten.be/alarmsignalen/>

Welke signalen kan je herkennen?

Je begeleidt een cliënte van middelbare leeftijd, een moeder van twee kinderen. Ongeveer een half jaar geleden heeft ze een man leren kennen, waarmee ze al vrij snel is gaan samenwonen. Je merkt dat je cliënte regelmatig schrammen en blauwe plekken heeft, die ze vaak probeert te verbergen door lange mouwen te dragen, ook al is het zomer en vrij warm weer. Wanneer je naar haar partner vraagt, wordt ze zenuwachtig. Ze antwoordt vrij kort en probeert het gesprek op een ander onderwerp te brengen. Op het werk gaat het niet zo goed, ze zegt dat het moeilijk is om haar aandacht bij haar taken te houden, het werk interesseert haar niet meer. Contact met haar vrienden heeft ze niet meer, en haar familie ziet ze nog zelden. Ze drinkt meer dan vroeger, meestal wijn, maar soms ook sterke drank. Ze zegt dat dat voor haar de enige manier is om zich een beetje te kunnen ontspannen en haar zorgen te vergeten.

Reflectie

Vaak willen partners ondanks geweld, toch bij elkaar blijven! Waarom denken jullie dat dit is? Bespreek per twee.

4.14 Slachtoffer: blijven of weggaan?

Weggaan bij de gewelddadige partner: interne en externe obstakels

- slachtoffers gaan soms meerdere keren tijdelijk weg voor het definitieve vertrek
- bij elk vertrek openen zich nieuwe kansen om zichzelf beter te redden

Het partnergeweld doen stoppen: veranderen van geweldpatronen

Tegengaan van het geweld	Controle herwinnen	Anders gaan leven
Minimaliseren	Begrenzen	Patronen van vroeger doorbreken
Vergrenzen	Persoonlijke krachten opbouwen	Persoonlijke krachten aansterken
Zich losmaken	Heronderhandelen over de relatie	Herconfigureren van de relatie

Weggaan bij de gewelddadige partner

Verschillende fasen worden doorlopen voor het definitieve vertrek:

- Verdragen van en proberen om te gaan met het geweld terwijl ze zich loskoppelen van zichzelf en anderen
- (h)erkennen van het geweld, het herkaderen en er tegenin gaan
- Losbreken, loskomen van het engagement, meer focussen op eigen noden

Na vertrek zijn er vaak nog ernstige negatieve psychologische symptomen

Inzetten op sociale en praktische ondersteuning, materiële noden en zelfredzaamheid is eveneens noodzakelijk

Het partnergeweld doen stoppen in de relatie: fase 1 - tegengaan van het geweld

Het slachtoffer is actief op zoek naar manieren om het onderdrukkend gedrag van de partner te veranderen, te vermijden en/of ervoor te vluchten

- (1) **Minimaliseren:** het slachtoffer probeert om zowel de frequentie als de intensiteit van het geweld te verminderen
- (2) **Vergrenzen:** zichzelf sterker maken door weer actief deel te nemen aan het dagelijkse leven ondanks de aanwezigheid van het geweld
- (3) **Zich losmaken:** loskomen van de gewelddadige relatie door hun beschikbare hulpbronnen te exploreren en hun opties te overlopen

Het partnergeweld doen stoppen in de relatie: fase 2 - controle herwinnen

Slachtoffers gaan in deze fase actie ondernemen om het machtsonevenwicht in hun relatie te veranderen, omwille van hun toegenomen capaciteiten en vertrouwen in zichzelf

- (1) **Begrenzen:** grenzen stellen tegenover de pleger en deze bewaken door zelf te dreigen, zich te laten gelden, zich fysiek af te zonderen
- (2) **Persoonlijke krachten opbouwen:** door middelen te verwerven en/of capaciteiten aan te leren het eigen leven weer in handen te nemen en sterker te worden
- (3) **Heronderhandelen over de relatie:** nieuwe afspraken maken en naleven over de relatie (niet alleen over de geweldepisodes)

Het partnergeweld doen stoppen in de relatie: fase 3 - anders gaan leven

De partners beslissen om mits bepaalde overeenkomsten toch liever samen te blijven dan dat ze uit elkaar gaan

- (1) **Patronen van vroeger doorbreken:** aandacht hebben voor nieuwe, meer constructieve interactiepatronen, door alert te zijn voor gevaar en triggers van geweld aan te pakken
- (2) **Persoonlijke krachten aansterken:** verder werken aan persoonlijke groei en financiële onafhankelijkheid waardoor de relationele dynamiek verandert
- (3) **Herconfigureren van de relatie:** het opbouwen van nieuwe interacties die de basis leggen voor een beter relatie

4.15 Partnergeweld: De Eerste Lijn

- Eén op de zeven vrouwen en één op de tien mannen is slachtoffer van partnergeweld.
- In bijna de helft van de gevallen was minstens één kind getuige.
- Getuige zijn van geweld heeft dezelfde impact als zelf mishandeld worden.
- De Eerste Lijn geeft tips voor een goede aanpak op school.

<https://ap.cloud.panopto.eu/Panopto/Pages/Viewer.aspx?id=81d128a8-65f2-4476-8cd9-adc700d694da>

4.16 Moord op vrouwen – Femicide

<https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2019/07/24/vrouwenmoord-door-een-partner-of-ex-partner-wordt-onderbelicht/>

Lees het volgende opiniestuk en beantwoord daarna de onderstaande vragen:
<https://www.dewereldmorgen.be/artikel/2019/11/12/feminicide-geen-lippendienst-maar-structurele-aandacht-en-middelen/>

- Wat is feminicide?
 - Welke obstakels zijn er in de aanpak van dit probleem?
 - Welke mogelijke oplossingen worden voorgesteld?
 - Waarom wordt hier gesproken over een structureel probleem?
-

5 VOOROORDELEN: SOCIALE WAARNEMING

5.1 Eerste indrukken: primacy-effect

Onderzoek naar **sociale perceptie en cognitie** is een onderdeel van de sociale psychologie, dat zich bezig houdt met *de wijze waarop we andere mensen waarnemen en de denkprocessen die daarbij een rol spelen*.

In onze omgang met andere mensen beperken wij ons niet tot het passief observeren en opnemen van hun doen en laten. We vormen ons daarentegen al snel op een *actieve en constructieve wijze* een beeld van wie ze zijn en waarom ze zich op die manier gedragen. Op basis van een beperkt aantal gegevens proberen we zo snel mogelijk te komen tot een globale indruk, een totaalbeeld van zijn persoon. Het eerste contact is dan ook vaak beslissend voor het verloop van verdere contacten. De indrukken opgedaan tijdens de eerste ontmoeting kunnen sterk bepalen of het contact wordt verbroken of verder gezet, of men elkaar daarna vaak of weinig zal gaan zien.

We zien dagelijks dat men al na een vluchtig contact met een onbekende ervan overtuigd is zijn persoonlijkheid te kennen. Zo beschreef sociaal psycholoog Asch voor zijn studenten een fictief persoon aan de hand van de volgende kenmerken: intelligent, handig, ijverig, kil, vastberaden, praktisch en bedachtzaam. Daarna vroeg hij aan zijn studenten om het rijtje verder aan te vullen en te vertellen wat voor iemand het volgens hen was. Opvallend genoeg hadden de studenten er nauwelijks moeite mee om deze opdracht uit te voeren. In hun beschrijvingen gingen ze al snel veel verder dan de informatie die ze van Asch gekregen hadden, zodat er een *nagenoeg volledig, coherent opgebouwd beeld* van de persoon kon worden gezien.

Dit bracht Asch tot een volgende vraag. Na een eerste kennismaking met een vreemde, leert men immers in de loop van daaropvolgende sociale contacten meer van zijn persoonlijkheid kennen. Asch vroeg zich af aan welke indrukken men nu meer waarde zou hechten: aan de eerste of aan de latere. Wanneer het grootste belang gehecht wordt aan de eerdere of eerste indrukken, spreekt men over het **primacy-effect** (of het begineffect). Als de latere indrukken een grotere invloed uitoefenen op het beeld dat van een ander gevormd wordt, dan spreekt men over het **recency-effect** (of het recentheidseffect).

Om dit na te gaan kreeg in een bekend experiment van Asch de helft van zijn proefpersonen de volgende beschrijving van een fictieve persoon: "Hij is intelligent, ijverig, impulsief, koppig en jaloers." Voor de andere helft van de proefpersonen werd de fictieve persoon beschreven aan de hand van exact dezelfde eigenschappen, alleen werden ze nu in omgekeerde volgorde gegeven: "Hij is jaloers, koppig, impulsief, ijverig en intelligent." Personen die de eerste lijst hadden gekregen vormden zich een veel positiever beeld dan personen die de tweede lijst hadden gekregen. Een volgorde die begint met positieve kenmerken en eindigt met ongunstige kenmerken leidt tot een globaal positieve indruk, een volgorde die start met negatieve kenmerken en eindigt met gunstige karakteristieken tot een algemeen negatieve impressie. Asch stelde dus vast dat *de informatie die we het eerst over*

iemand krijgen het globale oordeel meer beïnvloedt dan later verworven informatie. Het primacy-effect speelt dus duidelijk belangrijkere rol in sociale beeldvorming dan het recency-effect.

Onderzoeker Anderson legt uit dat men aan later verkregen informatie gewoonweg minder aandacht besteedt, dat men geneigd is ze te negeren. Er lijkt echter er meer aan de hand te zijn. Asch zelf dacht dat latere informatie geïnterpreteerd wordt vanuit het beeld dat men zich reeds gevormd heeft op basis van eerdere informatie. *Latere informatie krijgt dus niet alleen een kleiner gewicht, ze krijgt ook een andere betekenis.* Nieuwe informatie wordt dus niet alleen passief opgenomen, maar ze wordt ook uitgeselecteerd, georganiseerd en geïnterpreteerd. Dit achterliggend mechanisme noemt men **selectieve interpretatie**.

Volgens Asch vormt men zich samenhangend beeld van een persoon als geheel, waarbij de betekenis van het ene element meebepaald wordt door de betekenis van andere reeds aanwezige elementen. Door de werking van het primacy-effect, waarbij de eerste informatie-elementen vrij snel een globaal positief of negatief beeld kunnen oproepen, ontstaat er een beoordelingscontext of een maatstaf waarop latere informatie op een bepaalde wijze geïnterpreteerd kan worden.

Omwille van dubbelzinnigheden, kunnen kenmerken op verschillende manieren worden aanzien. Het 'kalm' gedrag van een kandidaat voor een betrekking kan bv. geïnterpreteerd worden als een uiting van sereniteit of zelfzekerheid vanuit een aanvankelijke positieve indruk, maar ook als een uiting van arrogantie of dominantie vanuit een aanvankelijk negatieve indruk. Tegen de achtergrond of context van een aanvankelijk positieve of negatieve indruk kan een kenmerk als gunstig of als ongunstig worden opgevat. Enkele *voorbeelden* van de manier waarop aan eenzelfde persoonlijkheidsaspect een tegengestelde betekenis gegeven kan worden staan in de onderstaande tabel.

Veranderingen in de betekenis van persoonlijkheidskenmerken afhankelijk van de context waarin ze gehanteerd worden (Lens, ea., 1996).

kenmerk	positieve context (deugden)	negatieve context (zonden)
kalm	sereen	berekenend
satirisch	geestig	cynisch
discreet	tactvol	heimelijk
fier	vol zelfrespect	verwaand
gehoorzaam	coöperatief	onderdanig
vol durf	moedig	roekeloos
rechtvaardig	deugdzaam	dogmatisch
handig	knap	sluw
openhartig	vrijmoedig	bot
spaarzaam	zuinig	gierig

Onze *waarneming* van andere personen is erop gericht de beschikbare informatie zo te combineren en te interpreteren dat er *een zinvol samenhangend beeld* of een coherent geheel van de ander ontstaat. Dit kan ertoe leiden dat we bepaalde zaken negeren of verbuigen zodat het plaatje past.

Wanneer we het gedrag van anderen gaan waarnemen, maken we daarnaast ook vaak gebruik van allerhande opvattingen die bedoeld zijn om ons te helpen, om het leven te vereenvoudigen. Dergelijke opvattingen zijn niet bewust aanwezig, het zijn *impliciete aannames*. Men kan dit vergelijken met het toepassen van de grammaticaregels tijdens het spreken, die ons gedrag sturen zonder dat we deze bewust hanteren. In de psychologie spreekt men in dit verband over cognitieve schema's of *kennisstructuren*, voorbeelden daarvan zijn de *impliciete persoonlijkheidstheorie* en *stereotype denkbeelden* die in het volgende deel aan bod komen.

5.2 Cognitieve schema's: halo- en hoorn-effect

Veronderstel dat je over iemand alleen maar gehoord hebt dat hij spraakzaam is. Je beeld van deze persoon zal vermoedelijk niet beperkt blijven tot enkel deze eigenschap. Vanuit de kennis dat iemand gekarakteriseerd wordt als spraakzaam zal je waarschijnlijk spontaan allerlei bijkomende eigenschappen aan die persoon toekennen, zonder eigenlijk te beschikken over enige rechtstreekse evidentie, zoals: empathisch, vriendelijk, optimistisch, ...

Bij het vormen van een beeld van medemensen doen veel mensen een beroep op naïeve aannames over persoonlijkheidstrekken om de lege gaten op te vullen. Zo gaan velen ervan uit dat bepaalde clusters van gelijkaardige kenmerken ook doorgaans samen voorkomen binnen een persoon, zoals bv. creativiteit en emotionele gevoeligheid. Het gevolg is dat als men één van de trekken waarneemt, men automatisch en zonder dit al te zeer bewust in vraag te stellen veronderstelt dat de betrokkene ook over die andere gelijkaardige kenmerken zal beschikken.

De term **impliciete persoonlijkheidstheorie** verwijst naar deze intuïtieve aannames over *het samen voorkomen van min of meer aan elkaar verwante persoonlijkheidstrekken binnen één persoon*. Ook wordt verondersteld dat gedrag rechtstreeks voortvloeit uit de persoonlijkheid van de betrokkene, zonder rekening te houden met situationele omstandigheden. Ze worden automatisch geactiveerd en laten hun invloed gelden bij de interpretatie van datgene wat men waarneemt. In eerste instantie zorgen ze ervoor dat *we het beeld van een persoon zelf vervolledigen*: we voegen allerhande andere aspecten toe aan de gegeven informatie. Vervolgens hebben zij ook *een invloed op de wijze waarop we bijkomende informatie interpreteren*, of we breed gesteld een gunstig of een ongunstig beeld van iemand vormen. De resultaten daarvan zijn het halo- en hoorn-effect.

Het **halo-effect** betekent dat mensen uit de observatie van de aanwezigheid van gunstige kenmerken bij een bepaalde persoon zullen veronderstellen dat deze persoon ook allerlei andere wenselijke eigenschappen heeft.

Wanneer men uit de observatie van de aanwezigheid van ongunstige eigenschappen gaat aannemen dat er ook andere ongewenste kenmerken aanwezig zijn, dan spreekt men over het **hoorn-effect**.

Geïnspireerd door het eerder vermelde experiment van Asch, waarin studenten een persoonlijkheidsbeschrijving moesten geven op basis van een aantal kenmerken, liet onderzoeker Kelley de deelnemers aan een werkcollege weten dat ze een onbekende als vervanger zouden krijgen. De studenten werden er verder op gewezen dat ze aan het einde van het college de persoonlijkheid van de gastdocent moesten beschrijven. Ze kregen op voorhand een aantal gegevens van de gastdocent en aan de ene helft van de studenten werd meegedeeld dat mensen die deze man kennen, hem beschrijven als tamelijk kil, kritisch, praktisch ingesteld en vastberaden. De andere helft van de deelnemers kreeg dezelfde inleiding met maar één uitzondering: het woord kil werd vervangen door warm. De belangstelling van Kelley ging vooral uit naar de vraag of studenten zich anders zouden gedragen wanneer iemand als 'kil' of als 'warm' wordt voorgesteld. Men zou toch verwachten dat de werkelijke ontmoeting met de gastdocent de eerdere oordelen teniet zou doen. Echter al bij aanvang van het werkcollege reageerde de twee groepen verschillend op de docent. Van de studenten die een 'warme' man verwachtten, nam 56 % deel aan het college. Van de studenten die een 'kille' man verwachtten nam slechts 32 % deel aan hetzelfde college. De evaluatie aan het eind van het college maakten het beeld compleet. Wanneer in de introductie het woord '*warm*' gebruikt werd, beoordeelden de studenten de gast in veel hogere mate als: een ongedwongen, geschikte, aardige en goedmoedige man met gevoel voor humor. Wanneer in de introductie echter het woord '*kil*' was gevallen, zag men hem als formeel, onpopulair, asociaal, vooral met zichzelf bezig, snel geïrriteerd en zonder gevoel voor humor. Deze verschillen in beoordeling traden op ondanks het feit dat men in beide groepen dezelfde persoon hetzelfde had zien doen en horen zeggen. Vanuit de op voorhand gevormde indruk werden er dus allerlei aansluitende of gelijkaardige eigenschappen toegevoegd. Het gedrag van de gastdocent werd geïnterpreteerd vanuit het aangereikte globale perspectief: in het ene geval 'warm', in het andere geval 'kil'. Deze twee algemene begrippen hadden een sterke invloed op de vele andere kenmerken die de gast moesten typeren. Asch spreekt in dit verband over **centrale kenmerken**, namelijk: kenmerken die de betekenis van de andere kenmerken in het opbouwen van een globale indruk kunnen beïnvloeden.

Een ander voorbeeld van het halo-effect is terug te vinden in een onderzoek van Berschied en Walster. Hieruit blijkt dat aan wie fysisch aantrekkelijk is, de enige beschikbare informatie, allerlei positieve eigenschappen worden toegekend. Wanneer deze fysisch aantrekkelijke persoon sociaal onwenselijk gedrag stelt, dan wordt dit afgedaan als een ongelukkig voorval. Hetzelfde gedrag gesteld door een minder aantrekkelijke persoon, wordt daarentegen gezien als een uiting van fundamenteel negatieve persoonlijkheidseigenschappen.

Fenomenen als het halo- en hoorn-effect tonen aan dat we in onze beeldvorming verder gaan dan de louter beschikbare informatie, door uit te gaan van een impliciete persoonlijkheidstheorie. Op zich hoeft dit niet noodzakelijk te betekenen dat de waarnemer zich vergist. Toch blijkt vaak dat de bijkomende veronderstellingen niet

met de feiten overeenstemmen, dat we dus te maken hebben met vooroordelen. Als we er bewust bij stilstaan, dan beseffen we ook dat wie mooi is, niet altijd automatisch gevoeliger of vriendelijker zou zijn.

Impliciete persoonlijkheidstheorieën zijn slechts een beperkt onderdeel van het geheel aan kennisstructuren of cognitieve schema's die een invloed kunnen uitoefenen op de waarneming van personen. Een **cognitief schema** is een structuur, die op een min of meer abstract niveau het geheel van onze kennis en opvattingen over een bepaalde verschijnsel bevat. Zoals mensen beschikken over cognitief schematische voorstellingen van fysische objecten zoals een eik en een stoel, zo hebben ze ook schematische representaties van een typische extravert, een dokter, een journalist, een oudere, een jongere, een leider. Deze schema's bestaan uit een geheel van gedragingen en eigenschappen, die men als karakteristiek of kenmerkend aanziet voor leden van een bepaalde sociale categorie. Zo bestaat bv. iemands leiderschapsschema uit een geordend geheel van kenmerken die volgens die persoon doorgaans met leiderschap geassocieerd worden, zoals: dominantie, ambitie, zelfzekerheid, ...

Door situaties of gebeurtenissen worden deze schema's automatisch geactiveerd. Een nieuwkomer op het werk is bv. terzelfdertijd een man, vijftwintig jaar oud, ongehuwd, rijdt met een sportwagen, heeft een bepaalde opleiding genoten, houdt er bepaalde politieke ideeën op na, ... Aan al deze kenmerken beantwoorden cognitieve schema's die in een aantal opzichten tegenstrijdig kunnen zijn. Eén van de geactiveerde schema's moet dus de bovenhand nemen in het bepalen van de indruk en het oordeel over deze persoon. Een belangrijk aspect in dit verband is de **opvallendheid** van een kenmerk. Hoe meer een kenmerk de aandacht trekt, des te gemakkelijker wordt het eraan beantwoordende schema geactiveerd. Dit is trouwens de reden waarom we mensen zo gemakkelijk beoordelen op geslacht of huidskleur. Het is immers het eerste waarmee men geconfronteerd wordt. Opvallendheid wordt ook door de bredere context bepaald. Als zich tussen een hele reeks kandidaten voor een betrekking één vrouw bevindt, vergroot de kans dat het vrouwschema geactiveerd wordt.

Daarnaast wordt de kans van de activering van een bepaald schema ook bepaald door de **recentheid** waarmee het tevoren was gebruikt. Als een schema pas gebruikt werd, ligt het als het ware nog vers in het geheugen en wordt het gemakkelijk als basis gebruikt bij de beoordeling van een nieuwe situatie, zeker wanneer die nieuwe situatie redelijk dubbelzinnig of onduidelijk is of enige, soms zelfs oppervlakkige, gelijkenis vertoont met de vorige. Als een ploegbaas nog maar pas een objectief slecht presterende arbeider een uitbrander heeft gegeven en onmiddellijk daarna ziet hij een andere arbeider te laat op het werk komen, dan is de kans groot dat hij deze laatste eveneens negatief beoordeeld ook al presteert deze goed en is hij in het verleden steeds op tijd geweest. Onder andere omstandigheden zou het schema van de slecht presterende arbeidskracht, dat onder meer de component 'te laat komen' bevat, vermoedelijk niet of in veel minder sterke mate geactiveerd worden.

Experimenteel bewijs voor dit '**priming**'-effect, de tendens van recente gebruikte woorden of ideeën om makkelijk voor de geest te komen en de interpretatie van

nieuwe informatie te beïnvloeden, werd geboden door Higgins, Rholes en Jones (Lens, ea., 1996) in 1977. Deelnemers kregen in deze proef een beschrijving te horen van een jongeman die een hoge dunk had van zijn eigen bekwaamheden, aan rally's deelnam, 'sky-diving' wilde leren, niet gemakkelijk terugkwam op zijn mening en zeer selectief was in de omgang met anderen. Op basis van deze beschrijving werd een evaluatie van de persoon verwacht. Vlak voor ze de persoonsbeschrijving te lezen kregen, hadden de proefpersonen deelgenomen aan een leerexperiment. Sommigen hadden daarin de woorden avontuurlijk, zelfzeker, onafhankelijk en standvastig aangeboden gekregen. Anderen kregen de woorden roekeloos, eigenwijs, asociaal en koppig. De laatste groep beoordeelde de persoon veel negatiever dan de eerste, hun voorgaande ervaring had immers een totaal ander schema geactiveerd.

Schema's zijn handig omdat ze ons toelaten orde en structuur te brengen in de veelheid aan informatie die voortdurend op hem afkomt, maar terzelfdertijd is er een groot risico dat ze inaccuraat zijn of op zijn minst gebrek aan nuancering hebben. Naar persoonsperceptie toe is er het gevaar dat men voornamelijk aandacht besteedt aan kenmerken die in overeenstemming zijn met het geactiveerde schema en andere informatie negeert, dat men dus onbewust gaat **selecteren**. Verder kan men gedrag ook zoveel mogelijk gaan beoordelen enkel op basis van het geactiveerde schema, men gaat dan de ontvangen indrukken **interpreteren** of vervormen vanuit een vooringenomen houding. Mensen blijken vooral aandacht te besteden aan die persoonskenmerken die bij het geactiveerde schema passen, terwijl ze weinig of geen rekening houden met niet-passende informatie of deze herinterpreteren. Hierdoor krijgt men de indruk dat de wereld voorspelbaar is, ook al is dat een illusie.

DISCRIMINATIE AAN DE LOPENDE BAND

5.3 Stereotypen en vooroordelen

Een **stereotype** is een vereenvoudigd beeld van een sociale groep of categorie, waardoor nieuwe ervaringen zo vervormd worden dat ze met het bestaande denkbeeld overeenstemmen. Iemand gaat dan bv. stug vasthouden aan zijn mening dat vrouwen ongeschikt zijn om leiding te geven, of dat vluchtelingen gevaarlijk of onbetrouwbaar zijn. Veel mensen hebben één of meerdere stereotype denkbeelden zonder ooit zelf contact te hebben gehad met de leden van die groep.

Een stereotype is een cognitief schema, een samenhangend geheel van persoonlijkheidskenmerken dat wordt toegeschreven aan alle leden van een bepaalde groep *zonder onderscheid*, zonder rekening te houden met de grote verschillen tussen de individuen die tot die groep behoren. Veel mensen hebben één of meer stereotype denkbeelden *zonder ooit zelf contact te hebben gehad* met leden van de betreffende groepen. Stereotype indrukken op basis van huidskleur, geslacht of etnische afkomst zijn de meest schrijnende voorbeelden. Stereotypen vormen vaak de basis voor vooroordelen. Een **vooordeel** is *een negatieve opvatting die men over iets of iemand heeft, zonder voldoende op de hoogte te zijn van de feiten*. Vooroordelen ontstaan vaak door het toepassen van stereotype denkbeelden op specifieke persoon van een bepaalde groep.

De vorming van stereotypen verloopt via sociale categorisatie. Waarnemers hebben de gewoonte objecten in groepen in te delen, in plaats van elk object als afzonderlijk en uniek te beschouwen. De categorisatie van afzonderlijke objecten in betekenisvolle gehelen staat centraal in de kennisverwerving van het individu. Op een analoge wijze komt men ook in de wetenschap tot inzichten: biologen classificeren dieren in families, archeologen splitsen de tijd op in tijdperken en geografen onderscheiden verschillende gebieden. Als men personen in groepen ordent op basis van geslacht, ras of andere gemeenschappelijke kenmerken, dan spreekt men van **sociale categorisatie**. Sociale categorisatie is in bepaalde opzichten natuurlijk en adaptief. Het indelen van mensen in groepen, net als het indelen van voedsel, dieren en andere objecten in groepen, maakt het mogelijk zich snel indrukken te vormen. In het dagelijks bestaan moet men met zoveel zaken rekening houden, dat het beoordelen van mensen op grond van hun groepslidmaatschap tijd- en energiebesparend is. Dit levert echter ook een groot nadeel op: het categoriseren van mensen leidt tot het overschatten van de verschillen tussen groepen en het onderschatten van verschillen binnen groepen. Het hanteren van de sociale categorieën leidt tot het risico dat men geen aandacht heeft voor informatie over individuen, die niet overeenstemt met de stereotypen die voor hun groepen gelden.

Stereotypen hebben dus niet alleen invloed op de perceptie en interpretatie van het gedrag van anderen, maar zijn er ook vaak de oorzaak van *dat men zich beter stereotype-consistente dan stereotype-inconsistente informatie over anderen herinnert*.

In een klassiek geworden studie van Allport en Postman zagen deelnemers een foto van een volle metrotrein. Op de voorgrond van de foto was een keurige zwarte man

tegenover een blanke man met een scheermes te zien. Een eerste proefpersoon bekeek de foto heel kort en gaf een beschrijving ervan aan een tweede proefpersoon. De tweede deelnemer gaf de beschrijving door aan een derde, ... Het experiment omvatte in totaal zes communicatieronden. Allport en Postman stelden vast dat in meer dan de helft van de gevallen het scheermes gaandeweg verschoof van de hand van de blanke naar de hand van de zwarte. Sommige proefpersonen rapporteerden zelfs dat de zwarte bedreigend met het scheermes stond te zwaaien. Het stereotiepe denkbeeld dat zwarten gewelddadiger zouden zijn dan blanken, beïnvloedde duidelijk hetgeen de proefpersonen meenden te hebben gezien.

Men heeft de neiging om vooroordelen tegenover zwarten te associëren met beelden van flagrant racisme gekenmerkt door slavernij, de Ku Klux Klan, de rassenscheiding in openbare faciliteiten, ... Hoewel **openlijk racisme** blijft bestaan, wordt dit ook wel eens '*ouderwets*' racisme genoemd. Dit in tegenstelling tot de meer subtiele, bedekte vormen van racisme die in latere tijden de kop opstaken. Openlijk racisme is afgenomen, maar werd gedeeltelijk vervangen door '*modern*' racisme: subtiele vormen van vooroordelen die openlijk vaak wordt ontkend, maar die zich wel kan manifesteren als het door anderen in de directe omgeving aanvaardbaar is of als makkelijk te rationaliseren is. Omwille van het openlijk ontkennen spreekt men hier ook vaak over **aversief of ambivalent racisme**.

In een studie rond hulpverlenend gedrag van Frey en Gaertner werden blanke vrouwen in groepen verdeeld waarin ofwel een zwarte, ofwel een blanke handlanger hulp nodig had om een taak tot een goed einde te brengen. Wanneer men de deelnemers liet geloven dat de handlanger heel hard zijn best had gedaan of wanneer de hulpvraag van een derde persoon kwam, waren ze heel behulpzaam. Wanneer hen daarentegen werd gezegd dat de handlanger zich niet had ingespannen en de hulpvraag ook niet van een derde kwam, weigerden ze vaker hulp aan een zwarte dan aan een blanke handlanger. Als de omstandigheden het

toelieten om voor een negatieve reactie een excuus te vinden, dook dus discriminatie op.

Deze bevindingen tonen aan dat racisme zo sterk in de cultuur is ingeworteld, dat *negatieve stereotypen even moeilijk te doorbreken zijn als slechte gewoonten*. Veel blanken die vinden dat ze niet bevooroordeeld zijn, geven toe tegenover minderheidsgroepen soms niet te reageren zoals het zou moeten. Ze vinden zichzelf rechtvaardig, maar voelen zich angstig en ongemakkelijk in de aanwezigheid van andere bevolkingsgroepen. Veel Amerikanen bewijzen wel lippen dienst aan de principes van rassengelijkheid, maar in de praktijk zijn ze gekant tegen gemengde huwelijken, zwarte politici en een politiek die rassengelijkheid nastreeft. Hoewel er heel uiteenlopende theorieën over modern racisme bestaan, beklemtonen ze allemaal *contradicties en spanningen die leiden tot subtiele en vaak onbewuste vormen van discriminatie*. Een zorgwekkend aspect van aversief racisme is dat het voor de daders meestal onzichtbaar is.

Experimentele ondersteuning voor de opvatting dat mensen die zich openlijk tegen racisme uitspreken, toch op allerhande subtiele manieren discriminerende gedragingen kunnen stellen, wordt gegeven door Gaertner en Dovidio. Deze onderzoekers lieten een man blanke Amerikanen opbellen, waarvan bekend was dat zij opkwamen voor rassengelijkheid. De man gaf de indruk dat hij naar een garage wenste te bellen om zijn defecte wagen te laten herstellen. Wanneer hem erop gewezen werd dat hij verkeerd verbonden was, zei hij dat hij geen geldstukken meer had en vroeg of de persoon aan de telefoon zo vriendelijk wilde zijn om zelf naar de garage te bellen. De enige variabele die gemanipuleerd werd, was of de man klonk als een blanke of als een zwarte Amerikaan. Als de personen die opgebeld werden, lang genoeg luisterden totdat het probleem uitgelegd was, dan waren zij even sterk geneigd om te helpen wanneer hij 'blank' klonk als wanneer hij 'zwart' klonk. Meerdere mensen die opgebeld werden, lieten de man echter niet uitspreken en hingen op voor hij om hulp kon vragen. De kans hierop was vijf keer groter wanneer de man 'zwart' klonk dan wanneer hij 'blank' klonk, ondanks het feit dat de opgebeldde personen mensen waren die zich tegen racisme afzetten.

Carl Word ontdekte in een experiment naar sociale interacties bij sollicitaties dat raciale stereotypen de prestaties van zwarte sollicitanten kunnen bepalen, terwijl dit onopgemerkt blijft voor de daders. Onbewust gingen blanke interviewers op grotere afstand zitten, verspraken ze zich meer en hielden ze kortere interviews als ze een zwarte sollicitant ondervraagden. Dit kouder en onpersoonlijker gedrag veroorzaakte bij de betreffende ondervraagden nervositeit en ongemak en leidde tot een ongunstige beoordeling.

Voorals *sociale stereotypen* zijn moeilijk te beïnvloeden. Naast sociale druk is er immers bijkomend het gegeven dat de sociale omgeving vaak sanctionerend optreedt. De omgeving bekrachtigt ons wanneer wij hun mening delen en kijkt op ons neer wanneer wij positief spreken over 'die soort'. Volgens de **contacthypothese** van Allport (Lens, ea., 1996) kunnen stereotypen nog het best veranderen via *rechtstreeks sociaal contact* met leden van de gestereotypeerde groep. Dit contact moet dan wel plaatsvinden *onder gelijke statusvoorwaarden* en *in een niet-*

competitieve sfeer: het is niet omdat je een aantal Marokkaanse migrantenkinderen in een Vlaamse klas plaatst, dat daardoor automatisch de stereotypen verdwijnen.

De moeilijke opgave om vooroordelen en discriminaties uit de samenleving te bannen, komt misschien het duidelijkst tot uiting wanneer we naar onze eigen vooroordelen kijken. Kun jij je voorvallen herinneren waarin je vanuit een vooroordeel gehandeld hebt? Waar denk je dat jouw houding vandaan kwam? Van je familie? Vrienden? De media? Ben je ooit tussenbeide gekomen om iemand te stoppen die discriminerende gedragingen vertoonde tegenover iemand anders dan jezelf? Beschouw jij jezelf als minder bevooroordeeld dan de gemiddelde burger? Als dat laatste inderdaad zo is, dan ben je zoals de meeste mensen. De meeste mensen vinden zichzelf immers minder bevooroordeeld dan de anderen. En als ze toch op een bevooroordeelde manier reageren, dan komt dit doordat ze daar volgens hen een 'goede reden' voor hebben.

Samenvattend, kan men stellen dat mensen in vele gevallen weinig moeite hebben om op basis van éénmalige indrukken of louter uiterlijke verschijning een oordeel te vellen over de kwaliteiten en persoonlijkheids-kenmerken van anderen en zich ook naar die overtuiging te gedragen. In de meeste gevallen verloopt dit zo subtiel dat de waarnemer zich er zelf niet van bewust is, schema's worden immers automatisch geactiveerd, in samenhang met de bredere context. In tegenstelling tot stereotypen komen indrukken over andere personen meestal ten dele voort uit observaties van hun gedrag. De onderdanige indruk die men van iemand heeft komt bv. voort uit de wijze waarop die zich tegenover meerderen gedraagt. Het zou echter kunnen dat deze zich in een gewijzigde sociale situatie ook anders zal verhouden. Houdt men hiermee rekening, dan zal men deze persoon niet meer als inherent onderdanig zien

5.4 Sociale interactie: zelfvervullende voorspelling

Zoals eerder besproken, vormt men zich al vrij snel een bepaald globaal beeld van interactiepartners. Soms is dit beeld zelfs reeds voor de interactie aanwezig, denk bv. aan stereotypen of ideeën gevormd op basis van informatie van derden. Hierdoor wordt de ander geschematiseerd, bekeken door de bril van het stereotype. De eigenlijke omgang verschaft de waarnemer in principe de mogelijkheid om de juistheid van het gevormde beeld aan de feiten te toetsen. Onderzoek toont echter aan dat *het nagaan van een vooropgesteld schema niet zo onbevooroordeeld gebeurt als men zou verwachten*. De beoordelingen die men reeds heeft gemaakt, bepalen in sterke mate de interactie die men aangaat. Mensen toetsen hun opvattingen immers voornamelijk volgens een **confirmatiestrategie**: dit betekent dat ze vooral informatie zullen uitlokken die hun oorspronkelijke opvattingen bevestigt en informatie zullen negeren die hun voorstellingen weerlegt. Enerzijds doen ze dit door nieuwe gegevens selectief te interpreteren, maar daarnaast beïnvloeden zij ook via hun eigen gedrag het soort evidentie dat de ander kan verschaffen. Een onderzoek uitgevoerd door Snyder en Swann vormt in dit opzicht een duidelijke illustratie.

Studenten kregen de opdracht om via een interview te bepalen of een sollicitant extravert of introvert was. Sommigen toetsen de hypothese dat de persoon extravert

was, anderen moesten de introversiehypothese nagaan. Uit een reeks van mogelijke interviewvragen moesten ze die vragen selecteren die ze tijdens het interview wensten te stellen. Er waren drie categorieën van vragen: vragen die men typisch stelt aan iemand waarvan men vermoedt dat hij extravert is (bv. "Wat zou u doen om een feestje op te vrolijken?"), vragen die men typisch stelt aan iemand waarvan men denkt dat hij introvert is (bv. "Hoe komt het dat je het soms lastig hebt om open te zijn tegenover anderen?") en irrelevante vragen (bv. "Wat zijn je hobby's?"). Uit de resultaten bleek dat men *bij voorkeur die vragen stelde die aansloten bij de te toetsen hypothese* en omdat iedereen wel al eens een feestje heeft moeten opvrolijken of soms last heeft om tegenover anderen open te zijn, mag het geen verwondering wekken dat de geïnterviewden zowel de ene als de andere veronderstelling bevestigden. Gestuurd door de suggestieve vragen van de interviewer, kregen ze immers geen kans om ze te weerleggen en werden gedwongen zich stereotype-consistent te gedragen. Neutrale observatoren die achteraf de bandopnames beluisterden, kregen ook ten onrechte de indruk dat de ondervraagden eerder introvert of extravert waren, precies zoals dit door de ondervragers werd verondersteld.

Men is natuurlijk niet altijd zo bevooroordeeld als dit onderzoek laat uitschijnen, maar naarmate men meer en meer overtuigd is van de juistheid van een bepaald idee is de kans op het toepassen van een confirmatiestrategie toch zeer reëel. Bovendien beïnvloedt de waarnemer de ander niet alleen via de vragen die hij stelt, maar ook via andere gedragingen. Uit onderzoek van onder meer Keenan en Wedderburn blijkt immers dat ook het non-verbale gedrag van interviewers een invloed heeft op het gedrag en de beoordeling van sollicitanten. Interviewers die een positieve niet-verbale gedragsstijl aannemen (regelmatig glimlachen, instemmend knikken, frequent oogcontact) ontlokken gelijkaardig gedrag bij sollicitanten en ontwikkelen een daaraan beantwoordende positieve indruk over de kwaliteiten van de sollicitant. Een negatieve non-verbale gedragsstijl leidt tot het tegenovergestelde resultaat. Het eerder besproken sollicitatie-experiment van Word is hiervan eveneens een treffende illustratie. Hieruit blijkt dat niet het blank of zwart zijn van een kandidaat feitelijk van belang was voor de wijze waarop hij zich gedroeg, maar wel de wijze waarop hij door de interviewer behandeld werd.

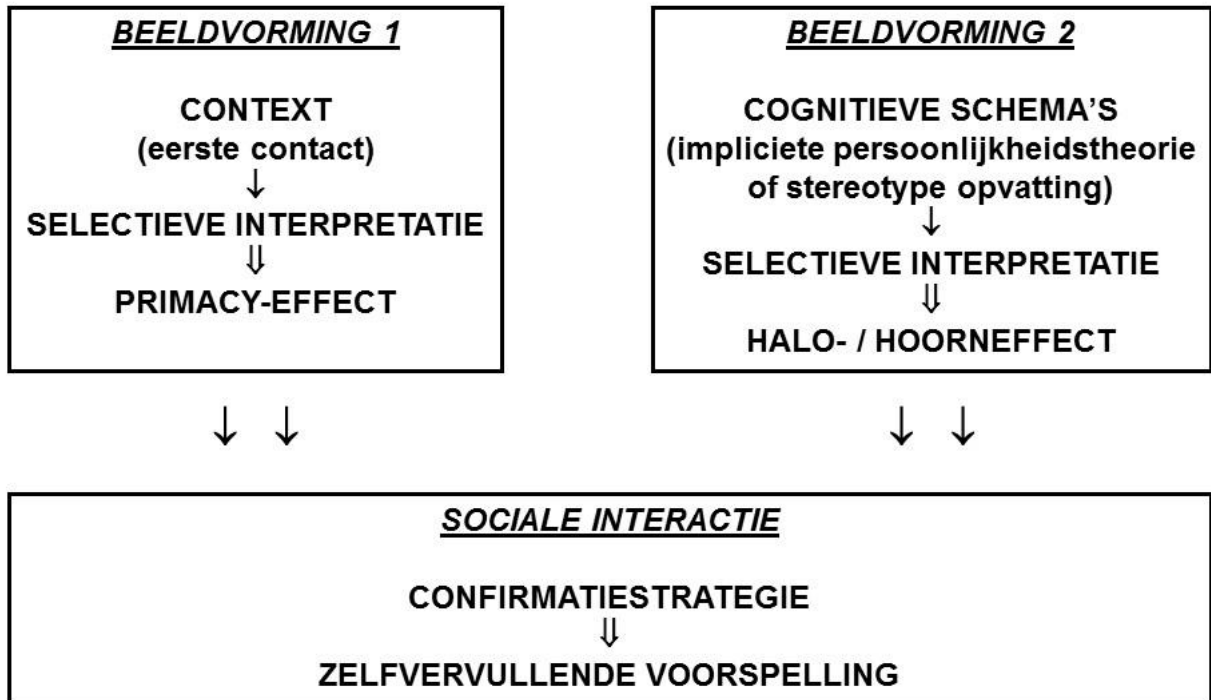
Een interviewer gedraagt zich anders tegenover verschillende sollicitanten door enerzijds *het gedrag van de sollicitanten zelf*, maar anderzijds ook als *een gevolg van zijn verwachtingen ten opzichte van de kandidaat*. Het proces dat zich dan kan voltrekken is het volgende. Een interviewer vormt zich op basis van op voorhand beschikbare informatie een (sollicitatiebrief en CV van de kandidaat, oordelen van vorige werkgevers) reeds een bepaalde indruk van een kandidaat. Deze indruk kan nu invloed uitoefenen op de wijze waarop de interviewer de sollicitant zal benaderen tijdens het wervingsgesprek. Hij zal zich bv. warmer en ontvankelijker gedragen tegenover iemand, waarvan hij op voorhand reeds de indruk had dat hij geschikt is. Hierdoor oefent hij invloed uit op de reacties van de kandidaat en verhoogt de kans dat het vooropgestelde beeld bevestigd wordt. Dit proces noemt men een **zelfvervullende voorspelling**: *vanuit zijn verwachtingen voorspelt men dat iemand goed of slecht zal presteren en deze persoon waar er daardoor toe gebracht het ook werkelijk goed of slecht te doen*. Zijn gedrag wordt op vaak subtiele wijze beïnvloed

door dat van de voorspeller. Het grote gevaar hierbij is dat de voorspeller zich vaak *zelf niet bewust is van zijn eigen manipulaties*.

Een andere illustratie van de zelfvervullende voorspelling is terug te vinden in een onderzoek van Snyder, Tanke en Berscheid. Via de telefoon hadden mannelijke en vrouwelijke proefpersonen een eerste kennismakings-gesprek. Daarvoor hadden de mannelijke proefpersonen aan de hand van een foto onjuiste informatie over de fysieke aantrekkelijkheid van hun gesprekspartner gekregen. Op grond van de foto meenden sommige mannen een gesprek te zullen hebben met een aantrekkelijke vrouw, terwijl anderen een minder aantrekkelijke vrouw verwachtten te spreken. Uit eerder onderzoek was naar voren gekomen dat mensen ten aanzien van fysiek aantrekkelijke personen veronderstellen dat deze ook vriendelijker en opgewekter zijn. In overeenstemming hiermee bleek dat voorafgaande aan het gesprek de zogenaamd aantrekkelijke vrouwen veel gunstiger werden beoordeeld dan de minder aantrekkelijke vrouwen. Hierop aansluitend gedroegen de mannen zich verschillend tegenover de zogenaamd aantrekkelijke en minder aantrekkelijke vrouwen tijdens het telefoongesprek: tegenover de eersten waren zij onder andere meer sociaal en hartelijker. Als reactie daarop gingen de vrouwen zich overeenkomstig de gunstige verwachtingen gedragen. De zogenaamd aantrekkelijke vrouwen spraken meer geanimeerd en toonden meer sympathie voor hun gesprekspartners, waardoor de voorspelling werd bevestigd.

De aangehaalde studies tonen aan hoe men, vaak zonder zich er bewust van te zijn, zelf een bijdrage levert tot het beeld dat de ander van zichzelf toont. *Hij zoekt, vindt en ontlokt in de ander wat hij er eigenlijk zelf heeft ingelegd*. Het belang van deze bevindingen is vanzelfsprekend niet beperkt tot selectiegesprekken. In alle situaties waarin mensen zich tegenover anderen gedragen vanuit verwachtingen en stereotypen speelt dit fenomeen een rol. Om tot een juist oordeel van anderen te komen is het daarom essentieel dat men zich bewust is van de eigen rol in de interactie en het beeld dat men daarbij heeft over de ander.

OVERZICHTSSCHEMA



PRIMACY-EFFECT: eerste indrukken oefenen een grotere invloed uit op het beeld dat van een ander gevormd wordt dan later verkregen indrukken

IMPLICIETE PERSOONLIJKHEIDSTHEORIE: vanuit één of enkele persoonskenmerken automatisch 'bijhorende' kenmerken veronderstellen bv. warm... vrijgevig, vriendelijk, behulpzaam, enz.

STEREOTYPEN: simplistische, veralgemeende, doorgaans negatieve denkbelden over sociale categorieën (zoals beroepsgroepen, leeftijdscategorieën, culturele minderheden)

SELECTIEVE INTERPRETATIE: de neiging om enkel informatie te selecteren en te interpreteren die past bij een geactiveerd cognitief schema (impliciete persoonlijkheidstheorie of stereotype)

HALO-EFFECT: de aanwezigheid van gunstige kenmerken maakt dat men gaat veronderstellen dat de persoon ook andere wenselijke eigenschappen heeft

HOORN-EFFECT: de aanwezigheid van ongunstige kenmerken maakt dat men gaat veronderstellen dat de persoon ook andere onwenselijke eigenschappen heeft

CONFIRMATIESTRATEGIE: de neiging om informatie uit te lokken die past bij het reeds gevormde beeld (eerste indruk, impliciete persoonlijkheidstheorie, stereotype)

ZELFVERVULLENDE VOORSPELLING: de verwachtingen over een persoon brengen deze persoon ertoe zich volgens de verwachtingen te gedragen

*Welke effecten van **sociale perceptie** (primacy-effect, halo of hoorn-effect, en/of een zelfvervullende voorspelling) kan je herkennen in de volgende voorbeelden? Motiveer je antwoord.*

Een maatschappelijk werkster weigert 65-plussers als cliënt. Volgens haar doen ze niets anders dan zagen en klagen, zijn ze weinig constructief in de omgang, tonen ze weinig bereidheid en mogelijkheden om te veranderen, wegens vastgeroeste gewoonten, en kunnen ze zich moeilijk aanpassen aan gewijzigde levensomstandigheden. Bovendien denken ze alles altijd beter te weten.

Jan is er zeker van dat uitkeringsinstanties op de gewone man neerkijken en hem pakken waar ze maar kunnen. Als hij contact heeft met ambtenaren laat hij duidelijk merken dat hij ze wantrouwt en hun spelletjes doorheeft. Zijn ervaringen bevestigen zijn gelijk: ze moeten hem niet, tonen zich weinig behulpzaam en reageren erg afstandelijk.

Een man start met vrijwilligerswerk in een organisatie. In eerste instantie stelt hij zich veeleer vragend en onzeker op ten aanzien van zijn omgeving, maar na verloop van tijd begint hij meer vertrouwd te geraken met de verwachtingen van de organisatie. De andere vrijwilligers blijven hem echter overspoelen met raadgevingen en suggesties, ook al zegt hij regelmatig hier geen nood mee aan te hebben.

Een nieuw aangestelde leidinggevende is ervan overtuigd dat vrijwilligers geen zinvolle suggesties kunnen aandragen, omdat ze volgens hem te weinig zicht hebben op de doelstellingen en de werking van de organisatie, en enkel geschikt zijn om opdrachten uit te voeren. Adviezen van vrijwilligers worden sterk bekritiseerd of onmiddellijk van de hand gewezen. Na verloop van tijd houden de vrijwilligers zich meer en meer op de achtergrond en doen enkel wat van hen gevraagd wordt.

6 POLARISATIE

In voorbereiding, zie Digitap.

BRONNEN

Inleiding:

Matthijs, K. (1994). *Sociologie*. Leuven: Acco.

Vranken, J., Henderickx, E. (2004). *Het speelveld en de spelregels: Een inleiding tot de sociologie*. Leuven/Voorburg: Acco.

<https://statbel.fgov.be/nl/themas/werk-opleiding/arbeidsmarkt/beroepen-belgie>
(geraadpleegd op 09/08/2018)

<https://vlaamsejeugdraad.be/goal-5-mannen-en-vrouwen-zijn-gelijk> (geraadpleegd op 09/08/2018)

https://www.dbnl.org/tekst/taa008198201_01/taa008198201_01_0002.php
(geraadpleegd op 09/08/2018)

<https://www.eoswetenschap.eu/psyche-brein/ook-vader-heeft-moederinstinct>
(geraadpleegd op 09/08/2018)

<http://www.gendergeschiedenis.be/feminisme/stereotypen/intro> (geraadpleegd op 09/08/2018)

<https://www.nemokennislink.nl/publicaties/je-wordt-niet-agressief-van-testosteron/>
(geraadpleegd op 09/08/2018)

<https://www.womeninc.nl/thema/beeldvorming-kennisbank/genderstereotypen/>
(geraadpleegd op 09/08/2018)

<http://www.armoede.org/vorming/>

Armoede:

<https://dezuidpoortgent.be/2015/10/14/armoede-is-geen-eigen-keuze-enkele-levensechte-verhalen/> (geraadpleegd op 09/08/2018)

<https://sensibilisatiearmoede.weebly.com/in-vlaanderen.html> (geraadpleegd op 09/08/2018)

http://www.armoede-in-zicht.be/documents/de_vijf_kloven.pdf (geraadpleegd op 09/08/2018)

http://www.armoede-in-zicht.be/documents/Het_model_Vranken.doc (geraadpleegd op 09/08/2018)

http://www.armoede-in-zicht.be/documents/verklaringsmodel_vranken_6.doc
(geraadpleegd op 09/08/2018)

https://www.delinkarmoede.be/sites/default/files/saw_visie_ervaringsdeskundigen.pdf
(geraadpleegd op 09/08/2018)

http://www.ikbeniemandniemand.be/files/u1/4_armoedeverklaring_verhaal.doc
(geraadpleegd op 09/08/2018)

<http://www.netwerktegenarmoede.be/inzicht-in-armoede/verhalen> (geraadpleegd op 09/08/2018)

http://www.ocmwgent.be/assets/documents/Armoedebestrijding/Armoedebeleidsplan_Wetenschappelijk%20onderzoek.pdf (geraadpleegd op 09/08/2018)

<https://www.uantwerpen.be/nl/onderzoeksgroep/cresc/onderzoek-cresc/onderzoeksprojecten-cresc/jaarboek-armoede/> (geraadpleegd op 09/08/2018)

http://www.welzijnsschakels.be/sites/default/files/Schakels%20die%20bruggen%20slaan%202007_1.pdf (geraadpleegd op 09/08/2018)

Eenzaamheid:

<https://awel.be/over-awel/wat-we-doen> (geraadpleegd op 23/08/2020)

<https://gelukkigebelgen.be/pressrelease/eenzaamheid-verviervoudigt-onze-kansen-om-ongelukkig-te-zijn/?cat=41> (geraadpleegd op 23/08/2020)

https://www.bzn.be/Repository/kansen_uit_de_eenzaamheid_documenten/201907_Eenzaamheid_in_Belgi_onderzoek_Leen_Heylen.pdf (geraadpleegd op 23/08/2020)

<https://www.caw.be/hoe-wij-helpen/preventie/eenzaamheid-uitsluiten/> (geraadpleegd op 23/08/2020)

<https://www.caw.be/over-het-caw/wie-zijn-we/> (geraadpleegd op 23/08/2020)

<http://www.doorbreekeenzaamheid.be/index.php> (geraadpleegd op 23/08/2020)

http://www.doorbreekeenzaamheid.be/in_de_kijker.php# (geraadpleegd op 23/08/2020)

<https://www.eentegeneenzaamheid.nl/> (geraadpleegd op 23/08/2020)

<https://www.eenzaam.nl/> (geraadpleegd op 23/08/2020)

<https://www.tele-onthaal.be/aanbod> (geraadpleegd op 23/08/2020)

Partnergeweld:

<https://docplayer.nl/107010781-Werken-aan-een-spoor-methodisch-kader-partnergeweld.html>

<https://www.horenzienenpraten.be/alarmsignalen/>

<https://docplayer.nl/1596220-Aan-de-slag-werken-rond-partnergeweld-binnen-de-context-van-een-caw.html>

<https://1712.be/geweld/partnergeweld/id/293/partnergeweld>

<https://www.horenzienenpraten.be/index.php/tag/getuigenissen/>

<http://www.vzwzijn.be/wat-is-geweld/themas/partnergeweld>

<https://igvm-iefh.belgium.be/nl/activiteiten/geweld/partnergeweld>

<https://www.demorgen.be/nieuws/eerste-vluchthuis-voor-mannen~bb5627c3/>

<https://www.canvas.be/video/panorama/2016/achter-de-voordeur>

<https://www.caw.be/wat-beweegt-er/tips/vijf-tips-om-een-slachtoffer-van-partnergeweld-te-helpen/>

Vooroordelen:

Bergsma, A., van Petersen, K. (1998). *Psychologie van A tot Z*. Utrecht: Spectrum.

Brehm, S., Kassin, S., Fein, S., Mervielde, I. (2000). *Sociale psychologie*. Gent: Academia Press.

Discriminatie aan de lopende band (2004). In Linda Van Looy, Myriam Coninx & Katty Elias, *Didactisch werkvormenboek voor cultuurwetenschappen*. Antwerpen / Apeldoorn: Garant.

Lens, W., Van Avermaet, E., Eelen, P. (1996). *Inleiding tot de psychologie*. Leuven: Universitaire Pers.

Meertens, R. W., von Grumbkow, J. (1992). *Sociale psychologie*. Groningen: Wolters-Noordhof.

Nisbett, R., Ross, L. (1980). *Human inference: Strategies and shortcomings of social judgement*. New Jersey: Englewood Cliffs.

Rigter, J. (2004). *Psychologie voor de praktijk*. Bussum: Coutinho.

Roediger, H. L. III, Capaldi, E. D., Paris, S. G., Polivy, J., Herman, C. P., Brysbaert, M. (1998). *Psychologie: Een inleiding*. Gent: Academia Press.

Zimbardo, P. G., Weber, A. L., Johnson, R. L. (2005). *Psychologie: Een inleiding*. Amsterdam: Pearson Education Benelux.
