

Schaamte rond armoede signalenkaart

Hoe wordt er met dit gevoel van schaamte omgegaan?

Vluchten, verstoppen, terugtrekken, ontkennen en distantiëren

Iedereen schaamt zich wel eens. Waarom schamen mensen zich?

Vaak omdat ze bang zijn voor wat anderen van hen denken.

Dat anderen hen veroordelen.

Mensen in armoede schamen zich vaak voor de situatie waar ze in leven, soms zelfs voor wie ze zijn als persoon. Het feit dat mensen zich vaak schamen wanneer ze financiële problemen ondervinden, zorgt ervoor dat ze moeite hebben met hulp vragen.

Onderstaande vormen van coping gedrag, zorgen ervoor dat mensen minder geconfronteerd moeten worden met de schaamte, maar dit zorgt er ook voor dat armoede door anderen moeilijker te signaleren is. Door zich bewust te zijn van dit coping gedrag, kunnen anderen net proberen om aan de hand van dit gedrag herkennen, armoede op te sporen. Hierbij valt wel de kritische noot te plaatsen dat niet iedereen die bepaalde vormen van dit gedrag vertoont in armoede leeft, of omgekeerd.

VLUCHTEN

Men wil de psychologische pijn verzachten door te vluchten van de situatie. Men wil even niet aan de problemen hoeven denken.

Voorbeelden van vluchtgedrag zijn:

- *Afleiding zoeken door zich bijvoorbeeld op het werk te storten, intensief (obsessief) sporten, opgaan in een activiteit zoals tekenen, gamen, naar films en series kijken, etc.*
- *Zeer sociaal actief zijn, meer bezig zijn met anderen dan met zichzelf.*
- *Gebruik van alcohol, drugs of suiker om je brein te "verdoven".*
- *Zichzelf pijn doen (automutilatie): de fysieke pijn zorgt ervoor dat men even niet bezig hoeft te zijn met de mentale pijn.*

VERSTOPPEN

Men wil zoveel mogelijk "normaal" zijn door te verstoppen dat ze in armoede leven. Mensen blijven hun best doen om deel te zijn van het geheel. Voorbeelden van verstoppen zijn:

- *Nette (merk)kleding dragen.*
- *Dure gadgets kopen.*
- *Trakteren.*
- *Liegen dat ze bijvoorbeeld op vakantie zijn geweest.*

TERUGTREKKEN UIT HET SOCIALE LEVEN

Men mijdt sociale contacten omdat ze niet willen dat anderen hun armoede kunnen zien. Voorbeelden van terugtrekken zijn:

- *Geen mensen thuis uitnodigen.*
- *Niet naar sociale gelegenheden gaan.*
- *Zichzelf vaak ziek melden van werk of school.*

ONTKENNEN

Indien er naar gevraagd wordt, ontkennen dat er sprake is van armoede.

DISTANTIËREN

Dit wordt ook wel "poverty talk" genoemd. Men distantieert zich van mensen in armoede door slecht over hen te praten.

ANDERE REDENEN OM GEEN HULP TE VRAGEN BIJ ARMOEDE

NAAST SCHAAMTE ZIJN ER NOG ANDERE REDENEN OM GEEN HULP TE VRAGEN BIJ ARMOEDE.

ANGST

Hulp vragen kan eng zijn. Niet alleen vanwege de angst om veroordeeld te worden door anderen, maar ook omdat men bang is voor de gevolgen. Voorbeelden hiervan zijn: angst voor het huis huis plaatsen van hun kinderen, angst om de controle kwijt te raken over eigen uitgaven en de angst om niet geloofd te worden

SLECHTE EERDERE ERVARING

Indien men in het verleden hulp heeft gevraagd en/of ontvangen, kan het zijn dat dit geleid heeft tot een slechte ervaring. Bijvoorbeeld van het kastje naar de muur gestuurd worden. Dit kan mensen ervan weerhouden om opnieuw hulp te vragen. Er is wantrouwen ontstaan.

TEVEEL GEDOE

Indien men hulp krijgt en/of ontvangt kan dit leiden tot het moeten regelen en in orde brengen van allerlei zaken. Men kan hiertegen opzien. Armoede zorgt voor veel stress en een vol hoofd. Nog meer gedoe kan men er vaak niet bij hebben.