



Meer, minder, genoeg

Wat doe je als je opeens moet rondkomen met minder geld?

Jeanine Schreurs is gepromoveerd op onderzoek naar gedwongen en vrijwillig 'downshiften'. „Leven met minder kan veel voldoening geven.”

Iedereen heeft in principe liever meer geld dan minder. Maar achteraf blijkt bij de meesten dat *downshiften* hun leven heeft verrijkt. Ze ervaren hun relaties als hechter. Hoe dat komt, kan ik niet hardmaken met mijn veldonderzoek, maar ik heb er wel een theorie over. Ik vermoed dat veel mensen op een gedachteloze manier geld uitgeven. Ze ontlenen hun identiteit aan dat consumptiepatroon. Als een deel van de inkomsten wegvalt, moeten ze bewust nadenken over wat ze echt belangrijk vinden. En ze waarderen meer wat ze al hebben.”

Zelfs de mensen die in de schuldhulpverlening zaten, zijn achteraf positief. „Zij melden in eerste instantie vooral negatieve ervaringen, zoals stress en relationele problemen. Maar als ze het dal hebben overwonnen, voelen ze zich vaak sterker dan voorheen. En zelfs als de financiële situatie ver-

betert, blijven velen sober leven. Als je het zuinig-gen eenmaal hebt, raak je het niet meer kwijt.” De verandering die mensen ondergaan, heeft Schreurs samengevat in zeven stappen. Het Transformatiemodel Leven met Minder bestaat uit *prelude* (ontkenning), *facings reality* (de realiteit onder ogen zien), *coming out* (openlijk toegeven), *restyling* (ander uitgavenpatroon), *repositioning* (nieuwe leefstijl), *redefining* (wat vind ik belangrijk?) en *postlude* (wennen aan de nieuwe situatie).

„*Coming out* is voor veel mensen de moeilijkste stap. Het valt hen zwaar om hun omgeving te moeten vertellen dat ze minder geld hebben. Het verraste mij dat mensen die er vrijwillig voor kiezen minder geld uit te geven, de meeste kritiek krijgen van hun omgeving. De sociale druk om mee te doen aan de *work-and-spend-cycle* is groot. Consumenten is de culturele norm geworden. Ik denk dat de omgeving hen als outsiders behandelt omdat ze niet graag een spiegel krijgt voorgehouden. Diep in hun hart weten ze ook wel dat die vliegekilometers van drie vakanties per jaar niet goed zijn voor het milieu.”

Leven met minder geld heeft gevolgen voor je totale leefstijl. „Je sociale leven verandert, omdat je naar andere kroegen, restaurants, kledingwinkels, supermarkten en hobbyclubs gaat. Ook de manier waarop mensen naar de wereld en naar zichzelf kijken, verandert. Je moet creatiever omgaan met wat je hebt, niet alleen met je geld maar ook met je talenten. En dan

blijkt dat je misschien veel meer zelf kunt dan je dacht. Veel mensen hebben vrienden verloren door hun nieuwe leefstijl. In nood leer je je vrienden kennen, zeker in financiële nood. Maar velen vragen zich direct af of dit eigenlijk wel echte vrienden waren.” Ook het Nibud kreeg de laatste twee jaar veel meer vragen over hoe rond te komen met minder geld. Het instituut deed vorig jaar onderzoek naar de gevolgen van werkloosheid en het inkomensverlies. „Opvallend was dat mensen zich totaal niet voorbereiden op slechtere tijden. Mij overkomt dat niet, lijkt iedereen te denken. Zelfs als er signalen zijn dat ontslag wel eens heel dichtbij kan komen”, weet onderzoeker Fenneke Holthuis van het Nibud. „Bijna niemand die zijn baan was kwijtgeraakt, bleek een financiële buffer te hebben opgebouwd. En die heb je wel nodig om de eerste periodes door te komen, bijvoorbeeld als je auto of wasmachine opeens kapot gaat.” Holthuis werkt bij het Nibud aan methoden om mensen meer grip te laten krijgen op hun uitgaven. Ze kan zich wel wat voorstellen bij de conclusies van Schreurs. „Er is een ondergrens, je hebt een bepaald bedrag nodig om je rekeningen te kunnen betalen. Maar als je boven die grens zit, hebben wij ook uit onderzoek gemerkt dat hebben van grip op geld gelukkiger maakt dan het hebben van méér geld.”

We moeten de *consumptieve infrastructuur* hervormen, vindt Schreurs. „Alles is gericht op meer, meer. Dat heeft een aantal

nadelen: mensen raken overspannen en het milieu lijdt eronder.” Ze mist visie vanuit de politiek. „De tijd is nog nooit zo gunstig geweest voor een omslag naar een duurzamere wereld. Het besef van klimaatverandering, milieuproblematiek en economische crisis zijn de perfecte opstap naar een andere leefstijl. Maar de overheid heeft geen alternatieven. Sterker nog, het spaarloon is eerder vrijgekomen opdat het geld direct in de economie zou worden gepompt. Grappig is wel dat mensen zich niks hebben aangetrokken van die oproep van de overheid. Bijna al het spaarloon is op spaarrekeningen beland.” Het marktonderzoeksbureau Data Monitor heeft berekend dat in heel Europa meer dan 12 miljoen mensen het *downshiften* hebben omarmd. Schreurs: „Gelukkig zit voor velen niet in consumeren maar in rust en ruimte om dingen te doen die voldoening geven. De betekenis van geld wordt weer teruggebracht naar de essentie: een middel om je leven te organiseren. We leven in een hyperconsumptieve wereld. Maar het verlangen naar een nóg grotere televisie of auto geldt lang niet meer voor iedereen.”

Tips om rond te komen met minder

Met een **overzicht van inkomsten en uitgaven** wordt duidelijk waar bezuinigen mogelijk is, welke vaste uitgaven nodig zijn en hoe grote uitgaven te plannen zijn.

Een **spaarpotje** is niet alleen handig voor onverwachte situaties, het is ook een buffer voor een periode met een lager inkomen.

Vaste lasten (energie, water, gemeentelijke heffingen, telefoon, tv en radio, internet, verzekeringen, abonnementen, studiekosten) kunnen vaak omlaag, bijvoorbeeld door ergens een nieuw contract over af te sluiten.

Ook bij aflossingen op leningen en rekeningen van aankopen op afbetaling zijn **besparingen** mogelijk, bijvoorbeeld door extra af te lossen als er wat geld over is. Wel is het van belang te kijken of vervroegd aflossen niet gepaard gaat met een boete. Soms zijn leningen ook elders over te sluiten tegen een lagere rente. Maar ook hier geldt: lees de kleine lettertjes.

Bron: Nibud

illustratie Jos Diender



An het eind van mijn maandsalaris hou ik altijd een stukje maand over. Zo luidt een oude spreuk van muurkrant Loesje. Geldgebrek is van alle tijden. Maar de crisis heeft de problemen vergroot. Door ontslag, schulden of andere ellende moeten steeds meer mensen rondkomen met minder. Antropologe Jeanine Schreurs deed een sociaal-psychologische studie naar de veranderingen voor mensen die moeten rondkomen met ongeveer 30 procent minder geld. „Er rust een taboe op. Mensen praten makkelijker over seks dan over leven met minder geld. Ze zijn bang voor *loser* te worden uitgemaakt.”

Voor haar onderzoek hield ze een enquête onder duizend mensen en sprak ze langdurig met vijftien mensen die moesten leren leven met minder geld. De één was ziek geworden, de ander had gokschulden en weer anderen kozen vrijwillig voor een sober leven. Schreurs werd verrast door het feit dat vrijwel iedereen achteraf positief is over de verandering van hun leven, ook de mensen die gedwongen waren om te leven met minder, wat ook wel *downshiften* wordt genoemd. „Wie opeens met honderden euro's per maand minder moet rondkomen, schrikt daar eerst enorm van.

Met 90 procent minder na ontslag

Een hoger opgeleide man (52) verdiende als *it-manager* netto 8000 euro per maand. Dat inkomen daalde in korte tijd met maar liefst 90 procent toen hij op non-actief werd gesteld en zijn vrouw bij hem weg ging. Hij raakte overspannen en kreeg ernstige psychische problemen. Hij had tijd nodig om de klap te boven te komen en koos ervoor niet direct naar een nieuwe baan op zoek te gaan. Hij verkocht zijn auto's en zijn huis. „Ik besloot allerlei spullen die ik had verzameld te verkopen: mijn kunstcollectie, boeken, horloges. Ik had het geld nodig, maar ik wilde ook loskomen van de herinneringen aan het verleden.” Hij ging in een klein huurhuisje wonen. Hij kampte met schaamte en vooroordelen. „Ik was bang dat mijn nieuwe buurt gehorig en shabby zou zijn, maar tot mijn opluchting was dat niet zo.” Hij besloot zo lang mogelijk rond te komen met de zak geld die hij had meegekregen. Lange tijd leefde hij op bijstandsniveau. Hij verloor er veel kennissen en vrienden door, maar daar had hij al snel vrede mee.

Flinke schulden door internetliefde

Een alleenstaande moeder (48) met een kantoorbaan zag haar inkomen met 29 procent dalen, van 1400 naar 1000 euro per maand. Ze was in de problemen gekomen nadat ze via internet iemand had leren kennen op wie ze verliefd werd. De man had diverse schulden en uit liefde voor hem had ze zijn schulden afbetaald. Na een tijd kwam ze erachter dat hij een oplichter is die via internet meerdere vrouwen heeft ingepalmd. „Uiteindelijk won mijn paniek het van de schaamte. Ik heb hulp gevraagd van mijn moeder.” De familie besloot haar schulden af te kopen. Ze is nog bezig om het geld aan haar familie terug te betalen. Er was veel moed voor nodig om openlijk te vertellen over haar geldproblemen. Het heeft de familiebanden hechter gemaakt. Ook met haar pubermeisjes heeft ze beter contact. De dochters worden ingeschakeld om ook mee te denken over een leven met minder geld. Ze hebben meer besef dat alles geld kost. Ze is creatiever in het voeren van het huishouden. Ze heeft meer zelfvertrouwen omdat ze de situatie de baas is.

Bewuste keuze voor sober leven

Een vrouw (35) besloot na het afronden van haar academische studie dat ze niet verder wilde in die richting. Ze besloot te sparen om een nieuwe studie te gaan doen. Na een paar jaar had ze genoeg gespaard om zich voltijs op de nieuwe studie te richten. Ze woonde samen met haar vriend, zonder kinderen. Haar ouders deden heel negatief over haar keuze om te consumeren. „Mijn ouders blijven me maar nieuwe meubeltjes en andere spullen geven. Zij willen niet accepteren dat ik heb gekozen voor een simpele levensstijl.” Wat bleek? Haar ouders vonden dat zij er maar armoedig bij zat, en daar schaamden zij zich voor. Ze heeft intussen een baan als pastor (900 euro per maand) en heeft kinderen gekregen. Toch blijft ze sober leven. Ze hecht niet aan spullen, maar aan rust en aandacht. Ze is een 'big spender' in tijd geworden.