



TRIKO

‘Jij mag niet meedoen!’

DE PIJNLIJKE GEVOLGEN VAN UITSLUITING

Nederland is een van de gelukkigste landen ter wereld; veel inwoners geven hun leven een kleine acht. Maar niet minder dan 680.000 Nederlanders herkennen zich helemaal niet in dit beeld. Zij kampen met een waslijst aan problemen en doen niet mee. Reden voor *Sprank* om dieper in deze kloof te duiken. Wat doet sociale uitsluiting eigenlijk met mensen?

■ TEKST JESSICA MAAS BEELD TRIK

Woensdagmiddag. Mijn dochter van zeven komt huilend de school uitgerend. Niemand om te spelen. ‘Jij mag niet meedoen’, had een klasgenootje in de pauze gezegd. Snikkend fietst ze naast me naar huis. Gelukkig is ze het verdriet snel weer vergeten, maar ik kan me het gevoel van buitengesloten worden zelf ook nog goed herinneren. ‘Jij mag niet meedoen’ doet pijn.

Dat blijkt ook uit de wetenschap. Uitsluiting is een populair thema onder onderzoekers. Niet alleen op het microniveau van het schoolplein – kinderen die jarenlang worden gepest, blijken meer kans te lopen op depressies en angsten – maar ook op maatschappelijk niveau. De Amerikaanse psycholoog Kipling D. Williams liet in 2002 met baanbrekend onderzoek zien wat uitsluiting doet met mensen. Tijdens de zogeheten cyberballtest gooiden een proefpersoon en twee andere figuurtjes op een scherm een bal naar elkaar over. Maar opeens kreeg de proefpersoon de bal niet meer en al na een paar minuten maakte dit een hoop negatieve emoties los. Uit vervolgonderzoek met de fMRI-scan bleek zelfs dat uitsluiting hetzelfde gebied in de hersenen activeert als fysieke pijnprikkels. De behoefte om erbij te horen zit heel diep, verklaart sociaal wetenschapper Juliette Schaafsma, hoogleraar Cultures in interaction aan Tilburg University, die zich al jaren verdiept in het thema. “Mensen zijn groepsdieren en uitsluiting is een onvermijdelijk onderdeel van het sociale leven. Heel vroeger, toen we nog in kleine groepen leefden, was verstoting door de groep een belangrijke bedreiging voor het voortbestaan. Om uitsluiting te signaleren, hebben we dan ook goede antennes ontwikkeld die erg gevoelig staan afgesteld.” Dit verklaart waarom na de cyberballtest allerlei alarmbellen gingen rinkelen bij de proefpersonen. “Uitsluiting tast enkele fundamentele behoeftes aan: de behoefte erbij te horen, onze omgeving te controleren en betekenisvol te zijn. Ook het zelfvertrouwen krijgt een dreun.”

Ontevreden In Nederland doen 680.000 mensen – 4 procent van de beroepsbevolking – niet mee. Zij kampen met een opeenstapeling van problemen, hebben een slechte leefsituatie én zijn ontevreden over hun leven. Dit valt te lezen in het in september verschenen rapport ‘De Sociale Staat van Nederland’ van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP). Onder hen met name lager opgeleiden, werklozen, niet-westerse migranten en ouderen. Het lijkt erop dat in het land met zoveel tevreden mensen inkomen, opleiding en herkomst het verschil maken. »

» Armoede en sociale uitsluiting zijn vaak onlosmakelijk met elkaar verbonden. Onderzoek laat zien dat mensen met een laag inkomen minder maatschappelijk betrokken zijn, minder sociale contacten hebben en minder tevreden zijn met hun gezondheid. De onderzoekers van het SCP maken zich zorgen over deze kloof. 'Hardnekkige verschillen in domeinen zoals eenzaamheid, gezondheid, netwerken, opleiding, inkomen en sociale uitsluiting kunnen uitgroeien tot sociale scheidslijnen en maatschappelijke tegenstellingen.'

Discriminatie Wat doet hun positie aan de zijlijn nu met deze honderdduizenden Nederlanders? De gevolgen van sociale uitsluiting zijn ernstig, stelt Schaafsma. "Mensen die hopen hun plek in de groep weer terug te winnen, vertonen positief gedrag. Maar bij mensen die de hoop hebben opgegeven, kan uitsluiting leiden tot passiviteit of juist tot agressie." Daarnaast heeft uitsluiting negatieve effecten op de gezondheid. "Mensen die zich buitengesloten en eenzaam voelen, kiezen bijvoorbeeld eerder voor ongezond eten. Dat kost meestal minder inspanning en zorgt voor een 'snelle beloning'."

'Kinderen die langdurig zijn buitengesloten, worden later vaker ziek: lichamelijk én geestelijk'

Els van der Ven, psycholoog

Er is nog meer. Zo kijkt Umar Ikram in zijn promotieonderzoek aan het AMC/Universiteit van Amsterdam naar het effect van discriminatie – een ernstige vorm van uitsluiting – op de gezondheid van minderheidsgroepen. "Ik ben zelf opgegroeid in een achterstandswijk in Amsterdam. Ik ken die verhalen over discriminatie van jongeren op de werkvloer, van vrouwen met een hoofddoek. Ik ben zelf ook vaak genoeg gediscrimineerd. Ik weet wat het met je doet." In zijn proefschrift, waarmee hij in 2016 de Volksgezondheidsprijs voor jonge wetenschappers won, toont Ikram aan dat minderheidsgroepen in Europa een grotere kans hebben op depressie en op hart- en vaatziekten. Verder blijkt uit zijn onderzoek dat de gezondheidsproblemen van etnische minderheidsgroepen in Amsterdam flink toegenomen zullen zijn in 2030, terwijl de gezondheid van autochtone Amsterdammers gelijk blijft. Dit oplopende verschil komt grotendeels op het conto van cardiovasculaire ziekten, voornamelijk diabetes, en psychiatrische ziekten. "De toename van deze aandoeningen is deels te relateren aan de zwakkere sociaaleconomische positie van minderheidsgroepen", bevestigt Ikram, "maar", voegt hij daar snel aan toe, "we mogen niet voorbijgaan aan de rol die discriminatie en uitsluiting hier hebben. Dat zou een gigantische miskening zijn van de realiteit van migranten."

Psychose Wat sociale uitsluiting doet met de geestelijke gezondheid, weet psycholoog Els van der Ven, onderzoeker aan de prestigieuze Columbia Universiteit in New York. In haar promotieonderzoek concludeert ze dat etnische minderheden dubbel zoveel risico lopen op een psychose. "Het is niet alleen de vaak traumatische migratie die hier speelt, maar ook het behoren tot een minderheid. We zien dit verhoogde risico namelijk ook bij jongeren van de tweede generatie. Het gaat waarschijnlijk om het gevoel een buitenstaander te zijn."

Van der Ven is blij dat in haar werkveld de aandacht groeit voor



‘Het adagium van de zelfredzaamheid sluit meer mensen uit’

Juliette Schaafsma, sociaal wetenschapper



thema's als uitsluiting en armoede. Ze wijst op een onderzoek in de VS naar de gevolgen van trauma in de kindertijd, zoals gepest worden of mishandeling. "Mensen die als kind te maken hadden met ernstige vormen van uitsluiting bleken later niet alleen vaker met psychische problemen te kampen, maar ook vaker een lichamelijke ziekte te ontwikkelen, waaronder zelfs kanker. Dat was een *wake-up call* voor velen." Er zijn ook aanwijzingen dat sociale uitsluiting in de hersenen de stof dopamine activeert, voegt Van der Ven toe. "Dat zou de relatie met psychoses kunnen verklaren."

Veeleisend Het is helder: sociale uitsluiting maakt ongelukkig en ongezond. En de kloof in Nederland lijkt allesbehalve kleiner te worden. Professor Schaafsma: "Uitsluiting is van alle tijden, maar we leven nu in een erg veeleisende samenleving. Als het gaat om vaardigheden, als het gaat om weerbaarheid. Veranderingen gaan snel en het risico op uitval is groot. Met als gevolg dat mensen die niet meedoen, boos zijn of zich juist meer terugtrekken en daarmee de cirkel in stand houden. Ook de verbanden tussen mensen zijn losser geworden. Vroeger was duidelijk bij welke zuil je hoorde. Verbanden zijn nu veel fragieler, individueler. Mensen moeten alles maar zelf regelen."

Psycholoog Van der Ven in de VS: "Ik zie hier in New York dagelijks om me heen wat er gebeurt in een harde maatschappij waar iedereen zichzelf maar moet zien te redden. Een maatschappij waar

de rijken rijker worden en de armen zieker en ongelukkiger. Daar moet Nederland geen voorbeeld aan nemen."

Maar hoe zorg je dan nu – met al deze wetenschap in het achterhoofd – dat mensen wél meedoen? Hoe voorkom je uitsluiting op grote schaal? Dat is een lastig verhaal, stelt Schaafsma. "We weten steeds meer over de gevolgen van uitsluiting. De urgentie is duidelijk, maar de vertaling naar beleid? Daar is veel minder goed onderzoek naar gedaan. Wat werkt nu echt? Mensen bij elkaar brengen is belangrijk. Maar hoe? Ontmoeten om te ontmoeten werkt niet." Belangrijk is volgens haar dat de overheid zich bewust is van de consequenties van haar beleid. In hoeverre werken sommige maatregelen uitsluiting in de hand? Schaafsma: "Dat geldt zeker ook voor de manier waarop de overheid communiceert. Een gemeente die besluit alleen nog digitaal met burgers te communiceren, zet daarmee een grote groep mensen buitenspel."

Een soortgelijke waarschuwing is terug te vinden in het SCP-rapport. Een groot deel van de mensen bij wie de problemen zich opstapelen, krijgt ondersteuning vanuit onder meer de Participatiewet, Jeugdwet en Wmo. Sinds de decentralisaties doet de overheid een groter beroep op burgers en verwacht zij van hen meer zelfredzaamheid. Maar, stellen de SCP-onderzoekers, daar zitten grenzen aan: er zijn mensen op wie het adagium van zelfredzaamheid niet van toepassing is en ook niet zal worden.

Het SCP concludeert dat de processen van in- en uitsluiting op basis van opleiding, leeftijd of migratieachtergrond om nader onderzoek vragen. 'Worden bepaalde uitsluitingsmechanismen sterker of ontstaan er nieuwe in de complexer wordende samenleving? In hoeverre kunnen burgers bij deze nieuwe vormen van uitsluiting rekenen op de overheid?' Volgens Schaafsma moeten beleidsmakers zich vooral bewust zijn van hun mensbeeld. "Als je hoogopgeleid in de Tweede Kamer zit, is er niets mis met je zelfredzaamheid. Maar als je dit *template* op iedereen in Nederland gaat toepassen, dan sluit je heel veel mensen uit." *

Krimpende hersencellen

Hersenonderzoeker Marloes Henckens doet aan het Donders Instituut in Nijmegen onderzoek naar het effect van stress op het brein. Bekend is dat mensen die kampen met een opeenstapeling van problemen – armoede, schulden, sociale uitsluiting – last hebben van chronische stress.

Bij acute stress, zo laat onderzoek van het Donders Instituut zien, hebben mensen moeite om zich te concentreren en kunnen zij minder goed nadenken. Henckens: "Mensen reageren emotioneler onder acute stress. In een stress-situatie is het immers belangrijk dat zij instinctmatig handelen en niet eerst heel lang gaan nadenken. Deze effecten zijn ook terug te zien in het brein: acute stress maakt het hersengebied dat emoties verwerkt hyperactief, terwijl de hersenactiviteit juist afneemt in de gebieden die zijn betrokken bij het werkgeheugen en het nadenken."

Duurt een stresssituatie voort, zoals in het geval van sociale uitsluiting, dan spreken we over chronische stress. "Daarover weten we uit proefdieronderzoek dat het de hersencellen in het gebied dat emoties verwerkt doet groeien, terwijl cellen in het werkgeheugengebied krimpen. Het brein past zich structureel aan de situatie aan. En hoewel de hersenen zich ook weer kunnen herstellen en we zeker geen slaaf van onze hersenen zijn, moeten we de gevolgen van stress op het brein, op ons handelen en op ons welzijn niet onderschatten."