

Factsheet / juni 2023

Armoede tijdens de eerste 1000 dagen: cijfers, feiten en gevolgen

Ongeveer 1 op de 15 kinderen groeit in Nederland op in armoede. We weten dat langdurige armoede en problematische schulden de kans vergroten op een minder goede start van het leven. Uit een [publicatie van het CBS](#) blijkt dat vooral kinderen uit bijstandsgezinnen geen kansrijke start hebben. In Nederland zijn er grote verschillen tussen regio's en gemeenten voor wat betreft het aantal kinderen dat in een gezin met een laag inkomen opgroeit. In Rotterdam, Heerlen, Delfzijl en Amsterdam woonden in 2019 naar verhouding de meeste kinderen in een gezin met een laag inkomen.

(Aanstaande) Gezinnen in armoede – de cijfers

Volgens cijfers van het CBS groeiden in 2021 **ruim 209.000 minderjarige kinderen** op in een huishouden dat minstens een jaar onder de lage-inkomensgrens moest leven. Dat betekent dat 6,6 procent van alle kinderen leeft met armoederisico. Dat is ongeveer **1 op de 15 kinderen**.

- Een laag inkomen kwam het meest voor bij eenoudergezinnen met minderjarige, thuiswonende kinderen.
- Kinderen met een migratieachtergrond lopen een groter risico op armoede dan kinderen van Nederlandse origine.
- Met name kinderen uit gezinnen die recent gevlucht zijn uit onder andere Syrië, Afghanistan, Eritrea en Irak lopen extra risico.

[Lees meer over de cijfers op deze webpagina van de NJI.](#)

Moeite met rondkomen

Uit [het rapport 'Rondkomen en betalingsproblemen'](#) van het Nibud (2022) komt naar voren dat 42 procent van de huishoudens in 2022 te maken had met 1 of meer betalingsproblemen. Dat kan variëren van af en toe een rekening te laat betalen tot het niet meer kunnen betalen van boodschappen of betalingsachterstanden over een langere periode.

- Niet alleen mensen met een uitkering of laag inkomen hebben moeite met rondkomen, ook hogere inkomens hebben vaker moeite met rondkomen. De belangrijkste reden daarvoor is de stijging van vaste lasten en andere uitgaven.
- Jongvolwassenen tussen de 18 en 35 jaar die zelfstandig wonen, komen veel vaker dan gemiddeld moeilijk rond. Bijna de helft van hen (49 procent) heeft moeite met rondkomen en ruim een kwart zegt zelfs moeilijk tot zeer moeilijk te kunnen rondkomen.
- Bij de meeste mensen blijft het niet bij één betalingsprobleem, maar om meerdere. Daarbij gaat het bijvoorbeeld om het treffen van een betalingsregeling, het hebben van een creditcardschuld of het niet kunnen betalen van de boodschappen.

Problematische schulden

Nederland telde op 1 oktober 2020 ruim 614.000 huishoudens met geregistreerde problematische schulden. Dat is 7,6 procent van alle particuliere huishoudens ([CBS, 2021](#)).

- Huishoudens met problematische schulden tellen vaker een of meer thuiswonende kinderen.
- Er zijn verschillen in gemeenten en regio's. Zo hadden op 1 oktober 2020 Rotterdam (15,5 procent), Schiedam (13,7 procent), Lelystad (13,4 procent) en Den Haag (13,3 procent) de grootste aandelen huishoudens met geregistreerde problematische schulden. Gemeenten met relatief grote aandelen zijn verder geconcentreerd in Zuid-Limburg en Noordoost-Groningen.

Wil je nagaan hoe dat voor jouw gemeente is? Raadpleeg waarstaatjegemeente.nl (thema Gezondheid).

(Aanstaande) Gezinnen in armoede – de gevolgen

Als armoede tijdelijk is en er geen betalings- of andere problemen zijn, kunnen (aanstaande)ouders daar meestal goed mee omgaan. Een sociaal netwerk bijvoorbeeld, kan zorgen dat zij net rond kunnen komen en kan steun bieden. Maar als armoede langdurig is en schulden problematisch worden, ervaren gezinnen lange tijd stress. Zij hebben dan minder kansen om hun leven op te bouwen. Ook kunnen er bij gezinnen in armoede meerdere problemen tegelijkertijd spelen. Denk aan problemen rond huisvesting, veiligheid in de buurt of gezondheid. Hoe langduriger het geldgebrek en gebrek aan perspectief, des te groter is de kans op nadelige gevolgen voor (aanstaande) ouders en hun kinderen.

Chronische stress

Meer dan de helft van de mensen met schulden heeft last van stress, terwijl dit bij mensen zonder schulden 10 procent is. Bij chronische stress is het lichaam voortdurend overbelast en heeft het geen tijd om te herstellen. Dit geeft schade aan organen en hersenen en heeft een ongunstige invloed op gedrag. Het maakt het moeilijker goed voor jezelf te zorgen en de juiste keuzes te maken. Chronische stress veroorzaakt enerzijds directe fysieke schade op het lichaam en anderzijds beperkt stress het denkvermogen. Dit verkleint de kans om financiële problemen goed aan te kunnen pakken en op te lossen. Chronische stress draagt daarom bij aan het ontstaan en in stand houden van (sociaaleconomische) gezondheidsverschillen.

Wat veroorzaakt stress als je weinig geld hebt?

- Betalen van rekeningen (terwijl inkomsten nog niet binnen zijn);
- Elke dag heel zorgvuldig met geld moeten omgaan;
- Geen onverwachte uitgaven aankunnen;
- Risico -bij beslag op het inkomen of de uitkering- te weinig over te houden om rond te komen;
- Zorgen over afsluiting van gas en elektriciteit en/of huisuitzetting;
- Het niet kunnen vinden van de toegang tot de juiste hulp;
- Angst dat benodigde zorg geld gaat kosten (tandarts, verwijzing ziekenhuis);
- Schaamte om armoede te verbergen geeft extra stress, wat vaak leidt tot terugtrekkend gedrag.

Lees meer over chronische stress in [dit infosheet](#).

Chronische stress in de eerste 1000 dagen

Chronische stress tijdens de zwangerschap heeft een negatieve invloed op de ontwikkeling van de hersenen, hormonen, het zenuwstelsel, het immuunsysteem en zelfs het DNA van de foetus. Ook tijdens de eerste levensjaren van het kind kan stress effect hebben op de hersenontwikkeling. Dat geldt met name voor het deel van de hersenen dat helpt om activiteiten te plannen, emoties onder controle houdt en motivatie en concentratie reguleert. Dit heeft invloed op de mogelijkheden in het latere leven.

Lees meer hierover in het [thema dossier](#) Earlylife stress (NCJ).

Opgroeien in armoede

- Opgroeien in armoede, zeker als deze langdurig is, kan voor kinderen op de korte termijn leiden tot:
 - minder welbevinden: zich zorgen maken over de situatie en schaamte.

- meer sociale uitsluiting: door geldgebrek niet mee kunnen doen aan sport, schooluitjes, verjaardagfeestjes, enzovoort.

- Op de langere termijn is er een verhoogde kans op slechtere schoolprestaties, probleemgedrag, voortijdig schoolverlaten en jeugdcriminaliteit.

- Uiteindelijk kan het leiden tot een verminderde kans op een goedbetaalde baan, een slechtere fysieke en mentale gezondheid en/of slechtere woonomstandigheden.

- De gevolgen kunnen doorlopen van de ene generatie naar de volgende. [Lees meer](#) over armoede en het welbevinden van kinderen.

- Door stress en spanning kan de band tussen ouders en kinderen onder druk komen te staan. Ouders kunnen onzeker raken over hun rol als ouder en opvoeder, en ervaren soms dat ze falen of hun kinderen tekort doen. Kinderen hebben dus niet alleen last van hun eigen stress, maar ook van de stress van hun ouders. En dit verhoogt de kans op bijvoorbeeld problemen rond hechting en (psychosociale) ontwikkeling. [Lees meer](#) over armoede en opvoeding.

Gevolgen van geldproblemen op gedrag

- (Aanstaande) Ouders met schulden of een langdurig laag inkomen ervaren stress door de ervaren (financiële) schaarste. Volgens de psychologie van de schaarste leidt dit tot beperkingen in de cognitieve vermogens. Bij mensen die langdurig schaarste ervaren kan zelfs [het IQ met een aantal punten dalen](#).

- Het vermogen om langetermijnbeslissingen te nemen gaat achteruit. Mensen zijn vooral bezig met het oplossen van de schaarste op korte termijn. Hierdoor worden vaker onverstandige beslissingen genomen. Mensen zijn soms onvoorzichtig en afwezig. Zij doen vaker impulsieve aankopen en maken meer fouten. Hierdoor lukt het hen minder goed om de financiële problemen op te lossen.

- Mensen met financiële problemen schamen zich vaak over hun situatie. Dit geeft extra stress, bijvoorbeeld doordat zij de problemen proberen te verbergen. Schaamte veroorzaakt vaak ook andere negatieve gevoelens, zoals machteloosheid en een negatief zelfbeeld. Schaamte kan leiden tot terugtrekkingsgedrag en gaat vaak samen met minder sociale contacten en eenzaamheid. Een minder groot netwerk kan invloed hebben op de sociale steun die mensen ervaren. Schaamte kan ervoor zorgen dat mensen geen hulp durven of willen vragen.

Gevolgen van geldproblemen op gezondheid

- Armoede en gezondheid hebben een grote invloed op elkaar. Mensen met geldzorgen hebben vaker een slechter ervaren gezondheid en meer lichamelijke en mentale problemen als mensen zonder geldzorgen. Het risico op chronische ziekten als diabetes neemt toe naarmate het inkomen lager is. Hetzelfde geldt voor psychische aandoeningen. Zo komen slaapproblemen, depressie en angstklachten vaker voor bij mensen met een laag inkomen. Ook voelen zij zich vaker machteloos en hebben minder zelfvertrouwen.

- (Aanstaande) Ouders met een inkomen onder de lage inkomensgrens, hebben vaker minder gezonde leefstijl: ze roken meer, hebben vaker ernstig overgewicht en bewegen te weinig. Tegelijkertijd kan een slechtere gezondheid leiden tot (meer) financiële problemen door veel zorgkosten of minder kunnen werken door ziekte.

- Uit angst voor de zorgkosten kunnen (aanstaande) ouders met financiële problemen een medisch specialist of bijvoorbeeld de tandarts mijden.

Handvatten voor coalities Kansrijke Start

We hebben vier handvatten uitgewerkt voor coalities Kansrijke Start om de inzet op het thema (kinder)armoede concreet te maken:

- 1 [Armoede tijdens de eerste 1000 dagen: zicht op de problematiek](#)
- 2 [Armoede signaleren en gezinnen ondersteunen](#)
- 3 [Bekendheid en toegankelijkheid van ondersteuning en hulp bij armoede](#)
- 4 [Samen leren over armoede tijdens de eerste 1000 dagen](#)

Lees meer over [Kansrijke Start & Armoede en schulden](#)

Meer feiten en cijfers over armoede en de eerste 1000 dagen

- CBS publicatie [Armoede en sociale uitsluiting 2021](#)
- [De Kansenkaart](#)
- [Gevolgen van armoede en schulden](#) in het dossier van NJI.
- Werkboek [Armoede beter begrijpen, verrijk je kennis in vijf dagen](#) (Movisie)
- [Factsheet Perinatale kerncijfers: toelichting](#)
- Publicatie 'Leven met ongezonde stress' van Pharos

[Naar boven](#)