

Jeanine Schreurs over rondkomen met (veel) minder geld

Van herijking naar verrijking

Moeten of willen leven met minder geld: het levert een ingrijpende, maar vrijwel altijd positieve ervaring op. Het onderzoek onder *Genoeg*-lezers van enkele jaren geleden toonde dat al aan. Jeanine Schreurs, voormalig hoofdredacteur van *Genoeg*, heeft het nu ook wetenschappelijk vastgesteld. Ze hoopt deze zomer te promoveren op het proefschrift *Living with Less*.

Tekst: **Mar Oomen** Beeld: **Sacha Ruland**

Als je net je baan kwijt bent en je merkt met hoeveel minder geld je iedere maand moet zien uit te komen, is het nog moeilijk voor te stellen. Maar er komt een dag dat je tegen jezelf zult zeggen: dat ontslag was een *blessing in disguise*. Het nieuwe leven is rustiger en zinvoller. Je neemt eindelijk de tijd voor de dingen die jij belangrijk vindt. Je blijkt over onvermoede talenten te beschikken. Een terugval in inkomsten heeft, kortom, een louterende werking. Dat althans was de ervaring van Jeanine Schreurs (1953). Het blijkt ook uit de verhalen van mensen die aan haar onderzoek hebben meegedaan. Schreurs legt op dit moment de laatste hand aan haar proefschrift *Living with Less*, ofwel: leven met minder geld.

En of het allemaal nog niet mooi genoeg is: leven met minder geld is ook nog 'goed voor het milieu'. Schreurs: 'Er is een direct verband tussen minder consumeren en duurzaamheid. Dat vermoeden hadden we natuurlijk al, maar ik heb het nu ook wetenschappelijk kunnen aantonen. Mensen met minder geld kopen minder spullen, verbruiken minder energie, stappen minder vaak – of zelfs helemaal niet – in een vliegtuig.'

Schreurs begon met haar onderzoek in de tijd dat ze hoofdredacteur van *Genoeg* was. Ruim drie jaar geleden stuurde ze de lezers van *Genoeg* een uitgebreide lijst met vragen over het tijdschrift, maar vooral ook met vragen over hun uitgaven en inkomsten, hun opvattingen en leefgewoonten. Enkele jaren daarvoor was ze zelf enorm in inkomen achteruitgegaan. Zij wilde graag weten wat de ervaringen van anderen daarmee waren, en ze had zo'n vermoeden dat zich onder de lezers van *Genoeg* wel wat collega-downshifTERS zouden bevinden.

DownshifTERS?

'Dat zijn mensen die, om welke reden dan ook, op een bepaald moment in hun leven minder geld zijn gaan uitgeven. In het begin verbond ik het begrip steeds aan een terugval in inkomen. Maar dat bleek een vooroordeel: ook zonder in inkomen achter-

uit te gaan, kun je besluiten minder uit te geven. Dat werd duidelijk uit het onderzoek onder *Genoeg*-lezers.'

Ruim duizend lezers namen de moeite om de lijsten in te vullen en terug te sturen. Maar liefst 740 daarvan waren inderdaad zogeheten downshifTERS. Toen Schreurs die groep nader bestudeerde, bleek dat bijna twee derde van hen – 461 mensen – vrijwillig was gaan matigen, terwijl van de helft van die groep het inkomen gelijk was gebleven, of zelfs was gestegen. 279 Deelnemers hadden noodgedwongen minder geld te besteden. Zij waren hun baan kwijtgeraakt, ziek geworden of hadden net een scheiding achter de rug.

Waarom gaan mensen vrijwillig minder geld uitgeven?

'Om te sparen voor een huis of voor de studie van de kinderen, om minder te kunnen gaan werken, om zelf te kunnen gaan studeren: er zijn tal van redenen om te matigen. Overigens bestond de groep die vrijwillig ging consuminderen vooral uit hoger opgeleiden met een partner en een baan. De mensen die noodgedwongen in inkomen achteruitgingen, waren doorgaans wat ouder, alleenstaand en leefden van een uitkering of een pensioen.'

Hoeveel gingen ze gemiddeld in inkomen achteruit?

'Voor beide groepen was dat ongeveer hetzelfde. Een derde van de deelnemers gaf 100 tot 250 euro per maand minder uit en een vijfde bespaarde per maand maar liefst 250 tot 500 euro. Waarop iedereen in eerste instantie bespaarde, kwam voor beide groepen ook aardig overeen: op restaurantbezoek, impulsaankopen, meubels en bijvoorbeeld kleding en boeken.

Bij nadere bestudering van de gegevens bleek dat met name de mensen die vrijwillig in inkomen achteruit waren gegaan, aan sommige zaken juist méér geld gingen uitgeven. Aan goede doelen bijvoorbeeld, aan gezond eten en aan persoonlijke ontwikkeling.

Je zou kunnen concluderen dat met matigen een verschuiving optreedt naar meer kwaliteit van leven. Vrij-

Ook zonder in inkomen achteruit te gaan, kun je besluiten minder uit te geven. Dat werd duidelijk uit het onderzoek onder *Genoeg*-lezers. (Hiervan stond een samenvatting in *Genoeg* nr. 61).





wel alle deelnemers zeiden minder materialistisch te zijn geworden, of eerder: anders materialistisch. Ze hadden meer waardering voor de spullen die ze bezaten, en waren blijer als ze iets nieuws kregen. Ik denk dat ik dat *new materialism* ga noemen, of: *post-materialism*.

Autonoom

Maar het aardigst is toch, zegt Schreurs aan de lange, tweedehands kantoortafel in de ruime keuken van haar riante woning aan de Maas, dat 'mensen die om welke reden dan ook besluiten minder geld uit te geven, autonoom handelende wezens zijn. Ze maken hun eigen keuzes, trekken zich weinig aan van wat andere mensen vinden.'

Hoe ze dat weet? Ze pakt haar onderzoek erbij en toont een vragenlijst. *Frugality scale*, staat erboven, wat zoveel betekent als spaarzaamheidsschaal, of matigheidsschaal. Het blijkt een lijst met vragen en stellingen die in de wetenschap gebruikt wordt om vast te stellen hoe zuinig iemand is. Schreurs heeft er voor haar eigen onderzoek twee stellingen aan toegevoegd: 'Vergeleken met mensen in mijn omgeving ga ik gedisciplineerd met geld om en doe ik minder impulsaankopen' en: 'Ik probeer zo goed en zo kwaad als dat gaat mijn eigen leven te leiden en me niets aan te trekken van wat andere mensen vinden.'

Schreurs: 'De mensen uit het onderzoek scoorden hoog op beide stellingen. Misschien is dat ook wel een voorwaarde: om te kunnen matigen moet je sterk in je schoenen staan. Tegen de stroom in van meer, meer, meer, is kiezen voor minder niet eenvoudig. Dat bleek al uit het lezersonderzoek, en dat werd nog duidelijker uit mijn vervolgonderzoek onder vijftien downshifteners.'

Voor haar promotieonderzoek zocht en vond Jeanine Schreurs vijftien mensen die op een bepaald moment in hun leven minimaal 30 procent in inkomen achteruit waren gegaan – noodgedwongen of uit vrije wil. Ze wilde van hen precies weten wat er sindsdien in hun leven gebeurd was en stelde vragen als: wanneer besepte je dat je minder geld ter beschikking had? Wanneer vertelde je dat aan familie en vrienden, en hoe reageerden die? Waar ging je als eerst op bezuinigen? Enzovoort.

'Om te kunnen matigen moet je sterk in je schoenen staan'

Wat voor mensen deden mee aan je onderzoek?

'De groep was heel divers. Van een advocaat die meer tijd voor haar kinderen wilde tot een directeur die ontslagen werd en in inkomen van 8000 naar 800 euro per maand ging. Van een vrouw die met speculeren heel veel geld verloren had en diep in de schulden zat, tot een studente die voortaan van haar spaargeld ging leven. Ook bij deze groep kon je duidelijk een onderscheid maken tussen mensen die vrijwillig minder waren gaan verdienen en zij die noodgedwongen minder te besteden hadden.'

Wat waren je bevindingen bij dit deel van het onderzoek?

'Kunnen omgaan met minder geld, gaat niet van de ene dag op de andere. Het blijkt een heel proces. Dat ontdekte ik toen ik de verslagen van de interviews voor de tweede keer bestudeerde. Voor de een duurt dat proces

langer dan voor de ander, maar iedereen doorloopt ongeveer dezelfde fasen. Ik heb er zeven kunnen onderscheiden. Van bereid zijn om de nieuwe situatie onder ogen te zien (zie kader) en daarvoor uit te komen, tot je leven opnieuw inrichten.

'Vrijwillige downshiften krijgen veel kritiek te verduren van hun omgeving'

In de eerste fase – de prelude – hebben mensen het gevoel dat er iets gaat gebeuren, of iets moet veranderen. Maar onduidelijk is nog wat en hoe. De situatie waarin ze zitten, is niet prettig, de schulden stapelen zich op, enveloppen worden niet meer opengemaakt, op het werk zijn steeds vaker conflicten, of, en dat geldt vooral voor de vrijwillige downshiften, het is gewoon te druk. Dan komt het moment dat ze de werkelijkheid onder ogen zien, *facing reality* noem ik dat. Voor sommigen duurt het wat langer voor ze zover zijn dan voor anderen. Maar het is een belangrijke fase in het veranderingsproces: mensen gaan calculeren. Hoeveel heb ik nu eigenlijk? Wat kan ik nog wel doen, wat niet meer? Elke fase vereist bepaalde vaardigheden om hem goed door te komen. Het scheelt bijvoorbeeld enorm als je handig bent en goed kunt budgetteren, of de weg kent in de maatschappij.'

De zeven fasen:

1. Prelude:

het voorspel, het 'onheil' dient zich aan.

2. Facing reality:

de werkelijkheid onder ogen zien.

3. Coming out:

de omgeving vertellen over de nieuwe situatie.

4. Restyling:

herinrichten van je eigen leven.

5. Repositioning:

opnieuw bepalen van je plaats in de maatschappij.

6. Redefining:

herdefiniëren van je identiteit.

7. Postlude:

naspel.

De nieuwe manier van leven wordt bestendig.

Maakt het nog uit of je vrijwillig voor je nieuwe bestaan hebt gekozen of niet?

'Op een gegeven moment moet je je omgeving vertellen van je nieuwe situatie. *Coming out* noem ik dat. Vooral vrijwillige downshiften krijgen in deze fase veel kritiek te verduren van hun omgeving. Ik denk dat dit komt doordat zij met hun keuzes expliciet de norm ter discussie stellen van hogerop moeten komen en steeds maar meer moeten verdienen. Mensen met schulden krijgen natuurlijk ook wel verwijten te horen – hoe kon je nu zo stom zijn? – maar de steungroepen komen voor hen makkelijker en sneller in actie dan voor mensen die vrijwillig voor een sober bestaan hebben gekozen.'

Wat maakt het proces zo ingrijpend?

'Soms moesten mensen letterlijk een andere positie innemen in de maatschappij. Zo moest de directeur zijn riant villa in een chique wijk inruilen voor een klein, gewoon huis in een gewone wijk. Dat zijn toekomstige huis klein zou zijn, vond hij niet zo erg, dat leek hem wel knus. Maar hij was doodsbang dat de buurt waarin hij terecht kwam erg lawaaiig zou zijn. Niet dus. Nu heeft hij het er prima naar zijn zin. En het "dondert hem niet meer", zoals hij dat zo mooi kan zeggen, dat zijn nieuwe buurt een lagere status heeft. Dat proces is

natuurlijk niet vanzelf gegaan. Bij niemand. Veel mensen raakten ook hun vrienden kwijt, of hun collega's, als ze waren gestopt met werken. Maar uiteindelijk, en dat zeggen ze vrijwel allemaal, zijn ze blij met hun nieuwe leven. Er heeft een herijking plaatsgevonden. Ze hebben opnieuw moeten vaststellen wie ze zijn, wat ze willen met hun leven, wat hun prioriteiten zijn. "Ik heb nu pas het gevoel dat ik mijn eigen leven leid", zeiden sommigen. En voor iedereen is de verandering blijvend. Ook onvrijwillige downshiften blijven een sober leven leiden, ook als ze weer meer zijn gaan verdienen.'

Heb je ook mensen gesproken die niet met de nieuwe situatie konden omgaan?

'Ja. Dat waren mensen met echt grote schulden van minimaal vijftigduizend euro. Er was een vrouw bij die zich had laten oplichten door een man met mooie praatjes. Uiteindelijk had hij de benen genomen en haar achtergelaten met de schulden. Hoe kan het dat zij zo ver met hem mee was gegaan? Ze had een heel laag zelfbeeld.

Iemand anders had heel veel spullen op de pof gekocht om zijn omgeving te imponeren. Waarom wilde hij dat? Deze mensen bleken niet in staat een nieuw zelfbeeld te creëren. Het lukte hen niet hun leefstijl aan te passen, omdat ze niet lekker in hun vel zaten. Schulden en problemen met geld verwijzen vaak naar andere problemen. Naar problemen met leven. De schuldhulpverlening zou zich daar bewust van moeten zijn. Met alleen iemands budget beheren ben je er niet.'

Kunnen matigen, daar draait het om.

'Het vreemde is: matigheid – zuinigheid – was nog niet zo heel lang geleden een deugd in Nederland. Tegenwoordig ben je geslaagd in de maatschappij als je het breed kunt laten hangen. Zuinigheid is een verguisd begrip. Maar als praktijk is het niet verdwenen: mensen springen nog steeds voorzichtig met hun geld om, laten zich graag verleiden door aanbiedingen als 'twee voor de prijs van één'. In het bedrijfsleven bespaart men graag. De overheid zet aan tot matigheid: we moeten zuinig zijn met energie, niet te veel drinken, niet roken, en ga zo maar door.

Ik ben het begrip gaan onderzoeken – wat voor opvattingen en theorieën bestaan er over? Matigheid blijkt een universeel principe. Alle culturen hebben in alle tijden antwoord moeten geven op de vraag: hoe ga je om met beperkingen, hoe ga je om met schaarste, hoe ga je om met beperkte mogelijkheden. Werkelijk iedere samenleving heeft daar ideeën over ontwikkeld, soms gekoppeld aan godsdienstige principes. Zuinigheid, matigheid blijkt een *life practice*, een manier van leven om te kunnen overleven – als individu, als gezin, als samenleving.'

Jeanine Schreurs: *Living with Less*. Op www.genoeg.nl staat wanneer zij precies promoveert en waar haar proefschrift verkrijgbaar is.