

✖ Een verbeterd zelfbeeld kan het individu helpen om armoede-problemen te overstijgen. Dat is de conclusie van een onderzoek van wetenschappers aan de University of British Columbia bij klanten van voedselhulp in de Amerikaanse staat New Jersey. Respondenten die werden herinnerd aan betere tijden, zoals gerealiseerde successen in het verleden, lieten volgens de onderzoekers een verbeterde hersenfunctie registreren en toonden ook een grotere bereidheid om hulp te zoeken bij gespecialiseerde diensten. Het verbeterde zelfbeeld blijkt volgens de onderzoekers te kunnen afrekenen met het armoede-stigma en psychologische barrières die het moeilijk maken om een problematische situatie achter zich te laten.

“Het onderzoek toont aan dat relatief eenvoudige methodes kunnen worden gehanteerd om de cognitieve functies en het gedrag van slachtoffers van armoede op een positieve manier te beïnvloeden,” zegt onderzoeksleider Jiaying Zhao, professor psychologie aan de University of British Columbia. De Canadese wetenschappers stelden vast dat een herinnering aan een positieve episode uit het persoonlijke leven de score op een intelligentie-test met tien punten kon verbeteren. Bovendien bleken de respondenten, klanten van een soepbedeling in New Jersey, door die herinneringen ook sneller geneigd te zijn om informatie over hulporganisaties op te zoeken.

“Zelfbevestiging lijkt een krachtig wapen om de zware mentale stigma en cognitieve bedreigingen van armoede te bestrijden,” zegt professor Zhao nog. “Armoede dreigt immers niet alleen tot materiële problemen, maar kan ook een negatieve impact hebben op de capaciteit voor het nemen van rationele beslissingen. Eerder onderzoek heeft al uitgewezen dat armoede zoveel mentale energie consumeert dat er nog slechts weinig ruimte overblijft om zich te concentreren op andere aspecten van het leven. Materieel gebrek beperkt daardoor de mentale ruimte die beschikbaar zou kunnen zijn voor opleiding, training, tijdsbeheer, hulpprogramma’s en andere stappen die cruciaal zijn om de armoede-cyclus te kunnen doorbreken.” (MH)

bron: www.express.be