

- Persbericht -

## **Onderzoek Universiteit Maastricht: deelname aan een Liftjeleven programma is een verrijkende ervaring**

Utrecht, 24 mei 2019

Financieel een stapje terug doen kan een verrijkende ervaring zijn! De Universiteit Maastricht heeft een onderzoek uitgevoerd om het Liftjeleven programma (alias Budgetkringen) te evalueren. Dit programma is in 2012 ontwikkeld door Jeanine Schreurs van Stichting LIFT voor mensen die hun leefstijl aan (moeten) passen als ze met minder geld leven. Het onderzoek van de Universiteit Maastricht, waarvoor een subsidie is verkregen van het Oranje Fonds, stelt vast dat deelname aan een Liftjeleven programma een verrijkende ervaring is voor deelnemers.

Liftjeleven is een programma voor praktische verbeteringen in het dagelijks leven. In twaalf wekelijkse groepsbijeenkomsten werken deelnemers met een getrainde begeleider aan thema's op het gebied van geld, groen en gezondheid/welzijn. Alle deelnemers – inclusief de begeleiders – leggen zichzelf taken en huiswerk op en ondersteunen elkaar bij het realiseren van concrete doelen.

### **Resultaten deelnemers**

Uit het UM onderzoek onder ex-deelnemers blijkt dat mensen beter met geld om kunnen gaan, meer tevreden zijn over het leven en zichzelf, en gezonder, milieuvriendelijker en socialer kunnen leven. Deelnemers gaven aan vooral de begeleiding te waarderen, evenals het samenwerken in de groep, de steun van de andere deelnemers en het actief aan de slag gaan met persoonlijke opdrachten.

### **Beter met geld**

De deelnemers aan het programma geven aan dat ze beter letten op hun kosten, meer tevreden zijn over hun koopgedrag, minder geld uitgeven en vaker alleen dat kopen wat ze daadwerkelijk nodig hebben. Het lukt hen beter schulden af te betalen of geld opzij te zetten om te sparen. Een andere verandering is dat ze besluiten meer dingen zelf te maken of tweedehands te kopen.

### **Goed met groen**

Ook op niet-financieel terrein signaleert het onderzoek belangrijke verbeteringen. Mensen die meededen zijn milieubewuster geworden; ze brengen hun energieverbruik omlaag; Kleding en spullen worden niet weggegooid, maar eerder doorgegeven aan anderen.

### **Gezonder en minder stress**

Deelnemers gaan door deelname aan het Liftjeleven programma gezonder leven. Ze ervaren minder stress en rapporteren meer sociale vaardigheden en contacten. De deelnemers gaven aan dat ze positiever zijn geworden, onder andere door de verhalen van anderen. Ze kunnen hun situatie nu meer zien als een uitdaging dan als een probleem.

### **Sociale innovatie**

Het Liftjeleven programma wil mensen stimuleren tot concrete verbeteringen in de richting van een duurzame leefstijl. Het programma is toegankelijk én aantrekkelijk voor allerlei mensen, al dan niet met problematische financiën. Deelnemers variëren van klanten van de Voedselbank of mensen onder bewindvoering tot jonge zzp-ers en anderen die hun geldzaken beter willen regelen. Inmiddels hebben zo'n 1300 mensen meegedaan, inclusief de door stichting LIFT getrainde begeleiders. Op allerlei plaatsen in Nederland zijn Liftjeleven groepen, onder meer in Den Haag, Zwolle, Maastricht, Schiedam, Roermond en Vlaardingen.

De aanpak is ontwikkeld door Jeanine Schreurs op basis van haar promotieonderzoek naar leven met minder geld en duurzaamheid. Schreurs: "Ik constateerde dat leven met een krappe beurs niet problematisch hoeft te zijn als je weet hoe je met je geld moet omgaan en genoeg alternatieven kent. Verder is belangrijk dat je een beetje stevig in het leven staat. Daar heb ik een soort doe-het-zelf actie-programma voor geschreven dat mensen in kleine groepen volgen." In 2012 heeft het Oranje Fonds het initiatief geselecteerd als belangrijke sociale innovatie in Nederland en stichting LIFT gedurende drieënehalf jaar financieel ondersteund.

---

### **Noot voor de redactie:**

Meer informatie is te vinden op [www.liftjeleven.nu](http://www.liftjeleven.nu)

dr Jeanine Schreurs is bereikbaar voor interviews op telefoonnummer: 06-41537442 of per email: [j.schreurs@stichtinglift.nl](mailto:j.schreurs@stichtinglift.nl)