



Universiteit Leiden

TUSSEN BESTAANSZEKERHEID EN PARTICIPATIE: EEN VERKLARENDE STUDIE NAAR STRESS BIJ DEELNEMERS AAN DE INSTAPECONOMIE

Ginger Wouters – s2525453
MSc. Public Administration – Economics & Governance
Masterscriptie
09-01-2026
Dr. L. Beekers
9376 woorden

Samenvatting

Deze studie onderzoekt in welke mate financiële stressoren en psychosociale hulpbronnen bijdragen aan verschillen in stressniveaus bij deelnemers aan de Instapeconomie in Den Haag, met het transactionele stressmodel als theoretisch uitgangspunt. Het onderzoek is uitgevoerd met behulp van kwantitatieve surveydata ($N = 141$). Samenhangen tussen stressniveaus en financiële en psychosociale factoren zijn geanalyseerd met Spearman-correlaties. Daarnaast is een Oaxaca–Blinder-decompositie toegepast om verschillen in stressniveaus tussen deelnemers met een korte en een lange deelnameduur te ontleden, waarbij financiële stressoren en psychosociale hulpbronnen zijn gebruikt als verklarende kanalen. De resultaten laten zien dat verschillen in stressniveaus slechts in beperkte mate samenhangen met de onderzochte factoren. Vooral ervaren financiële druk en de mate waarin deelname bijdraagt aan dagstructuur hangen samen met stressniveaus, terwijl objectieve financiële kenmerken en sociale interactie geen aantoonbare bijdrage leveren. Verder rapporteren deelnemers met een langere deelnameduur gemiddeld lagere stressniveaus dan deelnemers met een kortere deelnameduur. De Oaxaca–Blinder-decompositie laat echter zien dat dit verschil slechts in beperkte mate en niet significant kan worden toegeschreven aan verschillen in financiële stressoren en psychosociale hulpbronnen.

Inhoud

Inleiding	3
Theoretisch kader	6
Transactioneel stressmodel	6
Financiële stressoren	7
<i>Financiële onzekerheid en bestaansonzekerheid</i>	7
<i>Cognitieve belasting en sociale dimensie</i>	7
<i>Financiële onzekerheid in de context van de Instapeconomie</i>	8
Psychosociale hulpbronnen	8
<i>Psychosociale hulpbronnen in relatie tot stress</i>	8
<i>Sociale steun, dagstructuur en stabiliteit</i>	9
<i>Psychosociale hulpbronnen in de context van de Instapeconomie</i>	10
Deelvragen en verwachtingen	11
Methodiek	14
Dataverzameling	14
Operationalisatie	14
<i>Dataselectie en beschrijving variabelen</i>	14
<i>Afhankelijke variabele: ervaren stress</i>	15
<i>Financiële stressoren</i>	15
<i>Psychosociale hulpbronnen</i>	16
Data-analyse	18
<i>Samenhang tussen stress, financiële stressoren en psychosociale hulpbronnen</i>	18
<i>Korte vs. lange deelname aan de Instapeconomie</i>	18
<i>Oaxaca-Blinder decompositie</i>	19
Resultaten & analyse	22
Beschrijvende statistieken	22
Spearman-correlaties tussen stressniveaus, financiële stressoren en psychosociale hulpbronnen	23
Verschillen in stressniveau naar duur van deelname	24
Oaxaca-Blinder-decompositie	25
Conclusie	27
Discussie	29
Referenties	32
Appendix	35

Inleiding

Stress is een veelvoorkomend verschijnsel in de Nederlandse samenleving. Volgens een lopend onderzoek van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM, 2025) ervaart ongeveer één op de vier volwassenen regelmatig stress. Wanneer stress langdurig aanhoudt, kan dit leiden tot negatieve gevolgen voor zowel de mentale als de fysieke gezondheid (NHG, 2024). Hoewel stress vaak wordt geassocieerd met werkdruk, blijkt uit onderzoek dat mensen buiten het arbeidsproces eveneens in aanzienlijke mate stress ervaren, met name wanneer zij te maken hebben met onzekerheid over inkomen, gezondheid of toekomstperspectief (Boelhouwer, Iedema, Van der Torre & Vrooman, 2023; Veerman & Weijers, 2023).

Personen met een afstand tot de arbeidsmarkt leven relatief vaak in omstandigheden die blijvend stress veroorzaken. Zij leven vaker in financiële onzekerheid, hebben te maken met complexe regelgeving rondom uitkeringen en beschikken soms over een beperkt sociaal netwerk. Deze omstandigheden kunnen bijdragen aan een gevoel van instabiliteit, waardoor het moeilijk wordt om richting te geven aan het dagelijks leven (WRR, 2017). In reactie hierop zijn in Nederland diverse sociaal-activeringsprojecten ontwikkeld die zich richten op participatie, structuur en begeleiding.

De Instapeconomie is een voorbeeld van een dergelijk initiatief. Het programma biedt bijstandsgerechtigden de mogelijkheid om via vrijwilligerswerk, begeleiding en lichte werkzaamheden weer actief deel te nemen aan de samenleving. Deelnemers ontvangen een vrijwilligersvergoeding en kunnen ondersteuning krijgen bij persoonlijke of financiële vraagstukken. Het project beoogt deelnemers met een afstand tot de arbeidsmarkt te ondersteunen bij het opbouwen van arbeidsritme, sociale contacten en zelfvertrouwen, met als doel duurzame maatschappelijke participatie (Purpose Management Consulting, 2021). In het licht van de doelstelling van de Instapeconomie kan ervaren stress worden opgevat als een relevante randvoorwaarde voor participatie. De WRR (2017) benadrukt dat chronische stress het mentale functioneren en het vermogen tot regie ondermijnt, wat participatie kan bemoeilijken.

Hoewel bekend is dat langdurige stress negatieve gevolgen heeft voor gezondheid en participatievermogen (WRR, 2017), is minder duidelijk hoe financiële en psychosociale stressfactoren zich tot elkaar verhouden binnen sociaal-activeringsprojecten. Recent onderzoek naar de Instapeconomie laat zien dat deelnemers uiteenlopende welzijnsprofielen vertonen, waarin problemen op meerdere leefdomeinen samen voorkomen, waaronder stress,

financiële situatie en sociale aspecten (Lageman, 2025). Dit sluit inhoudelijk aan bij gedragseconomisch onderzoek dat stress beschouwt als het resultaat van een samenspel van factoren (Haushofer & Fehr, 2014; Gennetian & Shafir, 2015), maar biedt geen inzicht in de mate waarin deze factoren bijdragen aan verschillen in stressniveaus tussen deelnemers binnen de Instapeconomie. Om dit inzicht te verkrijgen, wordt de volgende onderzoeksvraag geformuleerd:

In welke mate dragen financiële stressoren en psychosociale hulpbronnen bij aan verschillen in stressniveaus bij deelnemers aan de Instapeconomie?

Stress heeft niet alleen individuele, maar ook maatschappelijke consequenties. Empirisch economisch onderzoek laat zien dat blootstelling aan stressvolle omstandigheden samenhangt met verslechterde mentale gezondheid en langdurige negatieve arbeidsmarkteffecten, waaronder lagere arbeidsparticipatie en inkomens (Jolivet & Postel-Vinay, 2024). Ook beleidsgericht onderzoek wijst erop dat aanhoudende stress de mentale draagkracht ondermijnt en participatie belemmert (WRR, 2020). Inzicht in stressfactoren binnen projecten als de Instapeconomie is daarom van praktisch belang voor beleidsmakers, gemeenten en uitvoerende organisaties. Wanneer duidelijk wordt welke financiële en psychosociale omstandigheden samenhangen met verschillen in stressniveaus, kan begeleiding gericht worden vormgegeven. Hierdoor kan ondersteuning beter aansluiten bij de behoeften van deelnemers, bijvoorbeeld door financiële begeleiding te combineren met sociale ondersteuning. Een dergelijke gerichte inzet kan bijdragen aan een doelmatige inzet van zorg en ondersteuning (Jolivet & Postel-Vinay, 2024; WRR, 2020).

Daarnaast sluit dit onderzoek aan bij het bredere maatschappelijke debat over *bestaanszekerheid*, waarin steeds vaker wordt benadrukt dat bestaanszekerheid niet alleen door financiële middelen wordt bepaald. Uit recent SCP-onderzoek blijkt dat ongelijkheid en kwetsbaarheid samenhangen met een tekort aan meerdere hulpbronnen. Bijvoorbeeld sociale steun, gezondheid, vaardigheden en psychosociaal kapitaal, die gezamenlijk het dagelijks functioneren en de ervaren stabiliteit beïnvloeden (Boelhouwer et al., 2023). Verder wordt beschreven dat beperkte hulpbronnen gepaard kunnen gaan met stress, wat het vermogen tot plannen en het maken van lange-termijnbeslissingen onder druk zet. Door stress te analyseren in relatie tot financiële en sociale factoren binnen een activeringscontext draagt dit onderzoek

bij aan inzicht in de psychosociale mechanismen die relevant zijn voor het begrijpen van bestaanszekerheid.

Wetenschappelijk gezien sluit dit onderzoek aan bij drie centrale onderzoeksvelden: stressonderzoek, sociaaleconomische ongelijkheid en arbeidsparticipatiebeleid. Binnen het stressonderzoek laat bestaand werk zien dat financiële schaarste samenhangt met verhoogde stress en cognitieve belasting, wat het vermogen tot doelgericht handelen kan beperken (Haushofer & Fehr, 2014). Tegelijkertijd laat sociaalpsychologisch onderzoek zien dat sociale steun en andere hulpbronnen belangrijk zijn voor welzijn en het omgaan met stress (Thoits, 2011).

Deze literatuur richt zich vooral óf op financiële omstandigheden óf op sociale en psychosociale hulpbronnen en vaak in brede armoedecontexten of in relatie tot betaald werk. Het concept van *doenvermogen* biedt een manier om deze inzichten met elkaar te verbinden, maar is vooral op conceptueel niveau uitgewerkt (WRR, 2017). Door stress empirisch te analyseren in relatie tot zowel financiële als psychosociale factoren binnen een activeringscontext draagt dit onderzoek bij aan een meer samenhangend begrip van stress en participatie bij sociaal kwetsbare groepen.

Theoretisch kader

Transactioneel stressmodel

In dit theoretisch kader staat centraal hoe stress ontstaat en waardoor verschillen in stressniveaus tussen deelnemers aan de Instapeconomie kunnen worden verklaard. Stress wordt in dit onderzoek benaderd vanuit het *transactionele stressmodel*, waarin stress wordt opgevat als het resultaat van een ervaren balans tussen eisen die door de omgeving worden gesteld en de hulpbronnen waarover individuen beschikken om met deze eisen om te gaan (Lazarus & Folkman, 1984).

Binnen het transactionele stressmodel ontstaat stress via twee beoordelingsprocessen. In de primaire beoordeling wordt een situatie geïnterpreteerd als bedreigend of belastend, terwijl in de secundaire beoordeling wordt ingeschat of men over voldoende middelen beschikt om met deze situatie om te gaan. Stress ontstaat wanneer individuen ervaren dat de eisen groter zijn dan de beschikbare middelen (Lazarus & Folkman, 1984; Hobfoll, 1989). Het transactionele stressmodel maakt geen inhoudelijk onderscheid tussen typen eisen of hulpbronnen, maar biedt een algemeen analytisch kader dat contextspecifiek kan worden ingevuld.

In onderzoek naar sociaal kwetsbare groepen wordt deze balans vaak geconcretiseerd langs financiële en psychosociale lijnen. Enerzijds vergroten sociaaleconomische omstandigheden, zoals financiële onzekerheid en bestaansonzekerheid, de eisen waarmee individuen worden geconfronteerd (WRR, 2017; Boelhouwer et al., 2023). Anderzijds kunnen psychosociale hulpbronnen, zoals sociale steun, structuur en stabiliteit, het vermogen versterken om met deze eisen om te gaan en daarmee de ervaring van stress beïnvloeden (Cohen & Wills, 1985; Thoits, 2011).

Vanuit dit perspectief wordt in dit theoretisch kader onderscheid gemaakt tussen twee centrale kanalen: financiële stressoren, die betrekking hebben op economische onzekerheid en bestaanszekerheid, en psychosociale hulpbronnen, die verwijzen naar steun, structuur en stabiliteit. De volgende paragrafen werken deze twee kanalen afzonderlijk uit, waarna wordt ingegaan op hun onderlinge samenhang in relatie tot ervaren stress.

Financiële stressoren

Financiële onzekerheid en bestaanonzekerheid

Financiële onzekerheid wordt in veel onderzoeken in verband gebracht met verhoogde stressniveaus (WRR, 2017). Daarbij gaat het niet uitsluitend om een tekort aan financiële middelen, maar vooral om de onvoorspelbaarheid van het bestaan. Wanneer mensen niet weten of zij op korte termijn in hun basisbehoeften kunnen voorzien, kan dit leiden tot aanhoudende gevoelens van spanning en onzekerheid. Deze situatie wordt aangeduid als bestaanonzekerheid en omvat zowel objectieve omstandigheden, zoals een laag of instabiel inkomen, als subjectieve ervaringen van controleverlies en zorgen over de toekomst (Boelhouwer et al., 2023). Personen die hiermee te maken hebben rapporteren vaker gevoelens van onrust, stress en een gebrek aan grip op het dagelijks leven (NHG, 2024).

Financiële onzekerheid kan verschillende vormen aannemen en beperkt zich niet tot inkomen alleen. Ook schulden, het ontbreken van financiële buffers en onzekerheid over toekomstige inkomsten spelen hierbij een rol. Deze omstandigheden vergroten de ervaren eisen in het dagelijks leven en kunnen bijdragen aan een gevoel van voortdurende druk. Daarmee vormt financiële onzekerheid een indicator van stress.

Cognitieve belasting en sociale dimensie

Gedragseconomisch onderzoek biedt inzicht in de mechanismen waarlangs financiële onzekerheid kan samenhangen met stress. De *schaarstetheorie* van Mullainathan & Shafir (2013) stelt dat financiële tekorten en instabiliteit voortdurend cognitieve aandacht vragen. Het steeds moeten afwegen welke uitgaven mogelijk zijn en welke risico's vermeden moeten worden, vraagt mentale inspanning en kan de beschikbare cognitieve ruimte beperken. Hierdoor blijft minder capaciteit over voor planning, zelfregulatie en het nemen van weloverwogen beslissingen. Experimenteel onderzoek laat zien dat blootstelling aan acute financiële schaarste leidt tot slechtere prestaties op cognitieve taken, waarbij de gevonden effecten vergelijkbaar zijn met die van slaapgebrek (Mani et al., 2013). Dit wijst erop dat financiële onzekerheid gepaard kan gaan met verhoogde mentale belasting.

Naast cognitieve belasting kent financiële onzekerheid ook emotionele en sociale gevolgen. Financiële problemen gaan vaak samen met gevoelens van schaamte en falen, wat kan leiden tot sociale terugtrekking en een verminderde bereidheid om hulp te zoeken (Gennetian & Shafir, 2015). Wanneer mensen zich terugtrekken uit sociale netwerken, kunnen bestaande steunbronnen minder toegankelijk worden. Hierdoor kan financiële stress

zich verdiepen en een bredere impact krijgen dan alleen materiële beperkingen in het dagelijks leven.

De gevolgen van financiële stress voor het psychisch functioneren zijn uitgebreid onderzocht. Systematische reviews laten zien dat financiële zorgen in een groot deel van de studies samenhangen met depressieve symptomen en angstklachten (Guan et al., 2022). Ook een recente empirische studie toont aan dat subjectieve financiële onzekerheid sterk samenhangt met psychisch onbehagen, zelfs wanneer rekening wordt gehouden met inkomen en andere sociaaleconomische kenmerken (Ryu & Fan, 2023). Beleidsgericht onderzoek wijst er bovendien op dat langdurige stress samenhangt met verstoringen in executieve functies, zoals het vermogen om overzicht te houden, prioriteiten te stellen en administratieve taken uit te voeren (WRR, 2017).

Financiële onzekerheid in de context van de Instapeconomie

Binnen de context van de Instapeconomie spelen financiële stressoren een grote rol. Deelnemers aan dit programma leven veelal van een uitkering of een beperkt inkomen en hebben regelmatig te maken met onzekerheid over toeslagen, vergoedingen en administratieve verplichtingen (Purpose Management Consulting, 2021). Deze institutionele omstandigheden kunnen bijdragen aan gevoelens van onvoorspelbaarheid, zeker wanneer regelgeving complex is en het doenvermogen beperkt is (WRR, 2017). Daarnaast beschikken financieel kwetsbare deelnemers vaak over weinig financiële buffers, waardoor onverwachte uitgaven of tegenslagen moeilijk op te vangen zijn (Purpose Management Consulting, 2021). Hierdoor kan financiële onzekerheid langdurig aanwezig blijven en een blijvende bron van stress vormen.

Gezamenlijk laat deze literatuur zien dat financiële stressoren via meerdere, samenhangende mechanismen bijdragen aan verschillen in ervaren stress. Financiële onzekerheid beïnvloedt niet alleen materiële omstandigheden, maar raakt ook cognitieve processen, emotionele reacties en sociale interacties. Dit suggereert dat deelnemers die meer financiële onzekerheid ervaren gemiddeld hogere stressniveaus zullen rapporteren.

Psychosociale hulpbronnen

Psychosociale hulpbronnen in relatie tot stress

Naast economische omstandigheden spelen psychosociale hulpbronnen een rol in de mate waarin stress wordt ervaren. In de literatuur verwijzen psychosociale hulpbronnen naar persoonlijke en sociale kenmerken die mensen helpen om met stressvolle situaties om te

gaan. Het gaat daarbij niet om de stressoren zelf, maar om de middelen waarover individuen beschikken om deze stressoren te hanteren. Taylor en Seeman (1999) onderscheiden in dit verband onder meer sociale steun, ervaren controle en coping-stijl als centrale psychosociale hulpbronnen. Deze hulpbronnen beïnvloeden hoe mensen situaties beoordelen en in hoeverre zij stressvolle omstandigheden als beheersbaar ervaren.

De *stress-bufferinghypothese* van Cohen en Wills (1985) verklaart hoe deze hulpbronnen samenhangen met stress. Volgens deze benadering verminderen psychosociale hulpbronnen de impact van stressoren doordat zij gevoelens van steun, grip en handelingsmogelijkheden versterken (buffer). Mensen met meer hulpbronnen ervaren stressvolle gebeurtenissen daardoor minder snel als bedreigend en rapporteren gemiddeld minder aanhoudende stressreacties.

Onderzoek laat zien dat psychosociale hulpbronnen ongelijk verdeeld zijn over sociaaleconomische groepen. Sociaal kwetsbare groepen beschikken gemiddeld over minder sociale steun en ervaren minder controle over hun situatie (Taylor & Seeman, 1999; Thoits, 2011). De literatuur verklaart deze ongelijkheid niet uitsluitend vanuit individuele kenmerken, maar ook vanuit verschillen in de omstandigheden van het dagelijks leven zoals sociale relaties, regelmaat in de daginvulling en stabiliteit van leefomstandigheden.

Sociale steun, dagstructuur en stabiliteit

Sociale steun vormt een centrale psychosociale hulpbron in de literatuur over stress. Thoits (2011) laat zien dat sociale relaties stress kunnen verminderen doordat zij zowel emotionele ondersteuning bieden als praktische hulp bij het oplossen van problemen. Emotionele steun, zoals erkenning en begrip, kan negatieve emoties temperen, terwijl instrumentele steun kan bijdragen aan het verminderen van concrete stressoren. Personen met toegang tot dergelijke steun rapporteren gemiddeld lagere stressniveaus en meer levensvoldoening. Daarnaast tonen Holt-Lunstad, Smith en Layton (2010) in hun meta-analyse aan dat sociale steun samenhangt met gedempte fysiologische stressreacties, wat wijst op een biologisch mechanisme waarlangs sociale relaties stress kunnen beïnvloeden. Tegelijkertijd verschillen individuen sterk in de omvang en toegankelijkheid van hun sociale netwerken, wat kan bijdragen aan verschillen in ervaren stress.

Naast sociale steun benadrukt de literatuur het belang van dagstructuur voor psychosociaal functioneren. Jahoda (1982) beschrijft dat werk latente functies vervult die verder gaan dan inkomen, waaronder tijdsstructuur, sociale contacten en een gevoel van doelgerichtheid. Het ontbreken van deze functies kan leiden tot gevoelens van leegte en

spanning. Paul en Moser (2009) laten in hun meta-analyse zien dat langdurige werkloosheid samenhangt met verhoogde depressieve klachten en lager psychisch welbevinden, wat onder meer wordt verklaard door het wegvallen van regelmaat en betekenisvolle activiteit.

Regelmaat en vaste routines hangen daarentegen samen met meer voorspelbaarheid en ervaren controle in het dagelijks leven.

Daarnaast wijst recent onderzoek op het belang van stabiliteit in leefomstandigheden. Blank et al. (2023) tonen aan dat onzekerheid over wonen en andere basisvoorwaarden samenhangt met gevoelens van oncontroleerbaarheid en verhoogde stress. Een stabiele en voorspelbare leefomgeving kan daarentegen bijdragen aan rust en grip op het dagelijks leven. Verschillen in sociale steun, dagstructuur en stabiliteit vormen daarmee concrete psychosociale hulpbronnen die samenhangen met verschillen in ervaren stress.

Psychosociale hulpbronnen in de context van de Instapeconomie

Binnen de context van de Instapeconomie zijn psychosociale hulpbronnen in verschillende mate aanwezig. Via instapwerk en begeleiding kunnen deelnemers regelmatig sociale interactie hebben en een vaste dagindeling ontwikkelen, wat kan bijdragen aan sociale steun, structuur en voorspelbaarheid (Purpose Management Consulting, 2021). In de literatuur worden deze elementen beschouwd als psychosociale hulpbronnen die het omgaan met stress kunnen ondersteunen, doordat zij samenhangen met ervaren steun, controle en houvast (Cohen & Wills, 1985; Thoits, 2011).

Tegelijkertijd kunnen deelnemers verschillen in de mate waarin zij daadwerkelijk over deze hulpbronnen beschikken. Wellicht ervaren niet alle deelnemers hun sociale netwerk als steunend en kunnen de groottes van dit netwerk verschillen. De mate van dagstructuur en stabiliteit kan ook variëren afhankelijk van persoonlijke omstandigheden en instabiliteit in andere leefdomeinen (WRR, 2017). Dit suggereert dat de aanwezigheid van psychosociale hulpbronnen binnen de deelnemersgroep varieert.

De literatuur suggereert dat het beschikken over meer psychosociale hulpbronnen samenhangt met lagere stressniveaus, doordat deze hulpbronnen de impact van stressoren kunnen dempen en het ervaren van grip versterken (Cohen & Wills, 1985). Binnen de context van de Instapeconomie impliceert dit dat deelnemers met meer sociale steun, dagstructuur en stabiliteit gemiddeld minder stress zullen ervaren dan deelnemers bij wie deze hulpbronnen in mindere mate aanwezig zijn.

Deelnameduur

Zoals in de voorgaande paragrafen is uiteengezet, kan ervaren stress worden begrepen als het resultaat van een balans tussen aanhoudende eisen en beschikbare hulpbronnen (Lazarus & Folkman, 1984). Binnen de context van de Instapeconomie blijkt dat de reële financiële situatie van deelnemers doorgaans stabiel blijft tijdens de deelname. Veel deelnemers blijven rond het bestaansminimum leven (Purpose Management Consulting, 2021). Dit betekent niet dat financiële stress voor deelnemers afwezig is; ook bij een relatief stabiele financiële situatie kan onzekerheid over inkomen en regelgeving blijven bijdragen aan het ervaren stressniveau (Moore et al., 2017).

Tegelijkertijd biedt deelname aanknopingspunten voor het versterken van psychosociale hulpbronnen, zoals dagstructuur, sociale contacten en ervaren houvast. De eindrapportage laat zien dat deelnemers gedurende deelname vaker meedoen aan vaste activiteiten, meer sociale interactie hebben en zich geleidelijk vertrouwd voelen binnen het programma en de begeleiding (Purpose Management Consulting, 2021).

Belangrijk is dat psychosociale hulpbronnen zich niet direct bij aanvang van deelname volledig manifesteren. Sociale relaties, vertrouwen in begeleiders en het ontwikkelen van routines ontstaan geleidelijk, naarmate deelnemers wennen aan het ritme en de verantwoordelijkheden van het instapwerk (Purpose Management Consulting, 2021). In de beginfase bevinden deelnemers zich daardoor in een overgangssituatie waarin bestaande financiële stressoren samengaan met nog ontwikkelende psychosociale hulpbronnen.

Vanuit deze context krijgt de duur van deelname analytische betekenis. Volgens de *adaptatiehypothese* ontwikkelen reacties op veranderingen in leefomstandigheden zich over tijd en stabiliseren zij pas na een periode van aanpassing (Clark & Georgellis, 2012). Dit suggereert dat deelnemers met een korte deelnameduur zich bevinden in een aanpassingsfase, terwijl deelnemers met een langere deelnameduur meer gelegenheid hebben gehad om psychosociale hulpbronnen op te bouwen. Aangezien stress het resultaat is van de balans tussen eisen en beschikbare hulpbronnen, is het aannemelijk dat deze balans verschilt tussen deelnemers in een aanpassingsfase en deelnemers bij wie hulpbronnen al verder zijn ontwikkeld. Dit leidt tot de verwachting dat de gemiddelde stressniveaus verschillen tussen deelnemers met een korte en een lange deelnameduur aan de Instapeconomie.

Deelvragen en verwachtingen

Op basis van het literatuuronderzoek worden drie deelvragen geformuleerd. Deze deelvragen geven richting aan de empirische analyse en zijn gericht op het verklaren van verschillen in ervaren stress tussen deelnemers aan de Instapeconomie. Daarbij staat centraal in hoeverre

financiële stressoren en psychosociale hulpbronnen samenhangen met stress en in welke mate zij bijdragen aan verschillen tussen deelnemers.

Deelvraag 1: samenhang tussen hulpbronnen en stress

DV1: *In hoeverre hangen financiële stressoren en psychosociale hulpbronnen samen met het ervaren stressniveau van deelnemers aan de Instapeconomie?*

Uit de literatuur blijkt dat financiële onzekerheid samenhangt met verhoogde stressniveaus, doordat zij de ervaren eisen in het dagelijks leven vergroot en gepaard gaat met cognitieve belasting en emotionele spanning (WRR, 2017; Mullainathan & Shafir, 2013; Guan et al., 2022). Op basis hiervan wordt verwacht dat deelnemers die meer financiële stressoren ervaren gemiddeld hogere stressniveaus rapporteren.

Daarnaast laat de stress- en welzijnsliteratuur zien dat psychosociale hulpbronnen, zoals sociale steun, ervaren controle en structuur, samenhangen met lagere stressniveaus doordat zij coping en het gevoel van grip versterken (Cohen & Wills, 1985; Taylor & Seeman, 1999; Thoits, 2011). Personen met meer psychosociale hulpbronnen ervaren stressvolle situaties gemiddeld minder als bedreigend. Dit leidt tot de volgende hypothesen:

H1: De mate van financiële stressoren hangt positief samen met het ervaren stressniveau van deelnemers aan de Instapeconomie.

H2: De mate van psychosociale hulpbronnen hangt negatief samen met het ervaren stressniveau van deelnemers aan de Instapeconomie.

Deelvraag 2: verschillen in stressniveaus tussen deelnemers

DV2: *Verschillen de gemiddelde stressniveaus tussen deelnemers met een korte en een lange deelnameduur aan de Instapeconomie?*

Eerder onderzoek laat zien dat stressniveaus binnen sociaal kwetsbare groepen kunnen verschillen afhankelijk van omstandigheden en beschikbare hulpbronnen (WRR, 2017; Boelhouwer et al., 2023). De duur van deelname aan de Instapeconomie kan worden opgevat als een contextuele factor die samenhangt met verschillende fasen van deelname en uiteenlopende ervaringen met activiteiten en routines. Op basis hiervan wordt het volgende verwacht:

H3: De gemiddelde stressniveaus verschillen tussen deelnemers met een korte en een lange deelnameduur aan de Instapeconomie.

Deelvraag 3: bijdrage van financiële en psychosociale factoren aan verschillen in stress

DV3: *In welke mate hangen verschillen in stressniveaus tussen deelnemers met een korte en een lange deelnameduur samen met verschillen in financiële stressoren en psychosociale hulpbronnen?*

Deze deelvraag bouwt voort op de voorgaande literatuur waarin stress wordt opgevat als het resultaat van een samenspel van financiële omstandigheden en psychosociale hulpbronnen (Lazarus & Folkman, 1984; Cohen & Wills, 1985). Deze deelvraag heeft een verklarend karakter en wordt daarom zonder vooraf gespecificeerde verwachtingen onderzocht in de empirische analyse.

Tabel 1.

Overzicht deelvragen en verwachtingen

Deelvraag	Omschrijving	Verwachting
DV1	Samenhang tussen financiële stressoren, psychosociale hulpbronnen en stress	H1: Financiële stressoren hangen positief samen met stress H2: Psychosociale hulpbronnen hangen negatief samen met stress
DV2	Verschillen in stressniveaus naar deelnameduur	H3: Stressniveaus verschillen tussen deelnemers met een korte en lange deelnameduur
DV3	Verklaring van verschillen in stressniveaus	Geen hypothese (verklarend karakter)

Methodiek

Dataverzameling

Dit onderzoek is van kwantitatieve en deductieve aard, in die zin dat op basis van bestaande theoretische inzichten verwachtingen worden geformuleerd over samenhangen tussen stress en verklarende factoren. Het onderzoek is cross-sectioneel van aard en analyseert verschillen tussen deelnemers op één meetmoment.

De data die in dit onderzoek worden gebruikt, zijn afkomstig uit de output van de *Vragenlijst Deelnemer Instapeconomie*, een enquête die in opdracht van de Gemeente Den Haag is afgenomen onder deelnemers aan de Instapeconomie. De vragenlijst is opgesteld in samenwerking tussen de Gemeente Den Haag, de betrokken stichtingen en de Universiteit Leiden. Deze is in twee meetjaren afgenomen, 2024 en 2025. In september 2025 is de verzamelde data opgeschoond door de Gemeente Den Haag en opengesteld voor dit onderzoek. Studenten van de Universiteit Leiden uit het februari cohort hebben mede geholpen met de verzameling van de data in 2025. De coördinatoren van de betrokken stichtingen hebben vervolgens de namen van de deelnemers gecodeerd naar de initialen van de desbetreffende stichting en een nummer (bijvoorbeeld LP17). In het geval van dit onderzoek is er geen direct contact geweest met de deelnemers die de vragenlijst hebben ingevuld. Enkel de opgeschoonde dataset is met het huidige september cohort aan studenten gedeeld. Hierdoor is de identiteit van de deelnemers volledig geanonimiseerd.

In 2024 bevatte de opgeschoonde dataset 50 respondenten, in 2025 waren dat 126 respondenten. Een deel van de respondenten heeft de vragenlijst in beide jaren ingevuld. Om afhankelijkheid in de data te voorkomen, is per respondent één observatie opgenomen in de analyses. Indien een respondent in beide jaren voorkwam, is de meest recente meting uit 2025 behouden. Respondenten die uitsluitend in 2024 deelnamen, zijn toegevoegd aan de analyses. Na deze selectie resteert een steekproef van $N = 141$ verschillende respondenten.

Operationalisatie

Dataselectie en beschrijving variabelen

De vragenlijst bestaat uit 63 vragen die zijn opgedeeld in de volgende categorieën: achtergrondinformatie (7 vragen), motivatie (5 vragen), taal (12 vragen), gezondheid (9 vragen), financiën (7 vragen), opleiding, talent en vaardigheden (6 vragen), dagelijks leven (5 vragen), sociaal netwerk (6 vragen) en zingeving en perspectief (6 vragen). De vragenlijst bestaat uit 21 open vragen en 42 gesloten vragen. Door de kwantitatieve aard van de analyse,

worden enkel gesloten vragen gebruikt. In lijn met de theoretische onderbouwing van dit onderzoek is er binnen de gesloten vragen een selectie gemaakt van de relevante vragen voor dit onderzoek. Een belangrijke kanttekening is dat deze vragen voornamelijk nominaal (geslacht) of ordinaal (ervaren stress) van aard zijn. De ordinale vragen hebben een schaal van vijf smileys, waarbinnen respondenten ook de waarden tussen de smileys mochten aankruisen. Dit resulteert in een schaal van 1 tot 9 mogelijke waarden (zie Figuur 1). Waarbij 1 vaak een negatieve reactie weergeeft en 9 een positieve reactie. Dit is tijdens de opschoning van de dataset ook zo gecodeerd door de Gemeente Den Haag.



Figuur 1: waardeschaal met smileys

Afhankelijke variabele: ervaren stress

De variabele *ervaren stress* wordt binnen dit onderzoek gemeten met vraag 25: '*Hoeveel stress ervaar je in een week?*' Deze vraag is beantwoord op een ordinale schaal van 1 tot 9, waarbij 1 staat voor '*heel veel stress*' en 9 staat voor '*helemaal geen stress*'. Deze variabele wordt in de tabellen aangeduid als *stressniveau*.

Financiële stressoren

Financiële stressoren worden geoperationaliseerd aan de hand van twee vragen die verschillende aspecten van financiële stressoren weerspiegelen: beschikbare middelen en subjectieve financiële druk. De eerste indicator betreft het beschikbare bedrag per week naast vaste lasten, gemeten met vraag 28: '*Hoeveel kan je per week ongeveer besteden, naast je vaste lasten?*' De vijf antwoordcategorieën zijn:

- 0: 0 tot 50 euro
- 1: 50 tot 100 euro
- 2: 100 tot 150 euro
- 3: 150 tot 200 euro
- 4: 200 euro of meer

Deze variabele is ordinaal en geeft een indicatie van de financiële speelruimte van respondenten. Lagere scores duiden op beperktere financiële middelen. Deze variabele wordt in de tabellen aangeduid als *financiële bestedingsruimte*.

De tweede indicator betreft subjectieve financiële druk, gemeten met vraag 29: *‘Ervaar je uitdagingen met rondkomen?’* Deze vraag is beantwoord op een ordinale schaal van 1 tot 9, waarbij 1 staat voor *‘ja, heel veel’* en 9 staat voor *‘nee, helemaal niet’*. Lagere scores duiden op grotere financiële uitdagingen. Deze variabele wordt in de tabellen aangeduid als *financiële uitdagingen*.

Psychosociale hulpbronnen

Psychosociale hulpbronnen worden in dit onderzoek geoperationaliseerd via twee kerncomponenten uit het theoretisch kader: sociale steun en structuur. Stabiliteit van leefomstandigheden kon niet afzonderlijk worden meegenomen, omdat de beschikbare indicator (vaste verblijfplek) geen variatie vertoonde binnen de steekproef.

De variabele *structuur* wordt binnen dit onderzoek gemeten met vraag 42: *‘Geeft het instapwerk extra structuur aan je dag?’* Deze vraag is beantwoord op een ordinale schaal van 1 tot 9, waarbij 1 staat voor *‘nee, helemaal niet’* en 9 staat voor *‘ja, heel veel’*. Deze variabele wordt in de tabellen aangeduid als *dagstructuur*. Lagere scores duiden op minder toegevoegde structuur.

Sociale steun wordt benaderd via twee indicatoren van sociale interactie. De eerste vraag die een indicator vormt is vraag 48: *‘Hoe vaak heb je een gesprek (minimaal 15 min) met andere mensen in de week? Dit mag in persoon zijn, (video)bellen, of chatten via sociale media.’* Deze variabele wordt in de tabellen aangeduid als *gesprekken*. Lagere scores duiden op minder sociale interactie. De vijf antwoordcategorieën zijn:

- 0: niet
- 1: 1x in de week
- 2: 3x in de week
- 3: 1x per dag
- 4: 3x per dag of meer

De tweede vraag die een indicator vormt voor sociale steun is vraag 49: *‘Hoe vaak heb je ongeveer contact met familie of vrienden? Met contact bedoelen we in persoon, per telefoon, per e-mail of sociale media.’* Deze variabele wordt in de tabellen aangeduid als *sociaal contact familie en vrienden*. Lagere scores duiden op minder sociale interactie met familie en vrienden. De vijf antwoordcategorieën zijn:

- 0: geen contact
- 1: 1x in de maand
- 2: 1x in de week
- 3: 3x of meer in de week
- 4: elke dag

Beide variabelen zijn ordinaal en geven een indicatie van de frequentie van sociale interactie. Hoewel frequentie niet gelijkstaat aan kwaliteit van sociale steun, wordt in de het literatuuronderzoek herhaaldelijk aangetoond dat regelmatige sociale interactie samenhangt met ervaren steun en lagere stressniveaus (Holt-Lunstad, Smith en Layton, 2010; Thoits, 2011).

Deelnameduur

De duur van deelname aan de Instapeconomie wordt gemeten met de open vraag: *‘Hoe lang doe je het instapwerk nu? Geef aan in aantal weken of maanden.’* De antwoorden zijn door de Gemeente Den Haag omgerekend naar maanden en worden aangeduid in de tabellen als *deelnametijd*.

Controlevariabelen

In dit onderzoek wordt gecontroleerd voor leeftijd, geslacht en zelfgerapporteerde gezondheid, omdat deze kenmerken in eerder onderzoek samenhangen met verschillen in stressbeleving en psychisch functioneren. Beleids- en sociaalwetenschappelijk onderzoek laat zien dat stress en draagkracht variëren over de levensloop en kunnen verschillen tussen mannen en vrouwen, mede door uiteenlopende sociale rollen en gezondheidscondities (WRR, 2017). Daarnaast wordt gezondheid in de literatuur beschouwd als een factor die nauw samenhangt met stress, aangezien lichamelijke klachten en verminderde vitaliteit de ervaren belastbaarheid kunnen beïnvloeden (Thoits, 2011).

- Leeftijd is een ratio variabele en wordt gemeten in jaren;
- Geslacht is een nominale variabele waar 0 staat voor vrouw en 1 voor man. *‘Anders’* en *‘Wil ik niet zeggen’* waren de resterende opties, deze komen echter niet voor in de dataset waardoor deze opties achterwege worden gelaten;
- Gezondheid (*gezond gevoel*) is een ordinale variabele en wordt gemeten met de vraag: *‘Hoe gezond voel jij je?’* (1 = helemaal niet gezond, 9 = heel gezond).

Na controle van de dataset zijn ontbrekende of inconsistente waarden (zoals negatieve deelnameduur) verwijderd of als *missing* gecodeerd. Hierdoor worden deze niet opgenomen in de analyses. Waar nodig zijn stringvariabelen gecodeerd naar numerieke variabelen en labels toegevoegd ter verduidelijking van de schalen en categorieën.

Data-analyse

Samenhang tussen stress, financiële stressoren en psychosociale hulpbronnen

Om Hypothese 1 en Hypothese 2 te toetsen, worden correlatieanalyses uitgevoerd die inzicht geven in de samenhang tussen stress en respectievelijk financiële stressoren en psychosociale hulpbronnen. Stress en de verklarende variabelen zijn grotendeels gemeten op ordinale schalen. Daarom wordt gebruikgemaakt van Spearman rangcorrelaties, die geschikt zijn voor het analyseren van monotone samenhangen tussen ordinale variabelen (Laerd Statistics, z.d.).

Hypothese 1 stelt dat financiële stressoren samenhangen met hogere stressniveaus. Deze hypothese wordt getoetst door correlaties te berekenen tussen het stressniveau en (1) het besteedbaar bedrag per week en (2) ervaren uitdagingen met rondkomen.

Hypothese 2 veronderstelt dat psychosociale hulpbronnen samenhangen met lagere stressniveaus. Deze hypothese wordt getoetst door correlaties te berekenen tussen stress en (1) de mate waarin het instapwerk structuur biedt in de week, (2) de frequentie van sociale gesprekken, en (3) de frequentie van contact met familie of vrienden.

Korte vs. lange deelname aan de Instapeconomie

Om **hypothese 3** te toetsen, wordt onderzocht of het gemiddelde stressniveau verschilt tussen deelnemers met een korte en lange deelname aan de Instapeconomie. Hierdoor is een tweedeling binnen de onderzoeksgroep noodzakelijk. Om deze splitsing te maken wordt gekeken naar de beschrijvende statistiek van de duur van deelname (tabel 2).

Tabel 2.

Beschrijvende statistiek duur deelname aan de Instapeconomie

Variabele	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	Min	Max
Deelnametijd	126	13,42	12,33	0	39

Tabel 2 laat zien dat deelnemers tot nu toe gemiddeld 13 maanden ($SD = 12,33$) bij de Instapeconomie lopen. Hierdoor vormt dit een representatieve grenswaarde of iemand al lang

of kort deelneemt aan de Instapeconomie. Hierdoor kan de groep gesplitst worden in deelnemers met een korte deelname (≤ 13 maanden) en deelnemers met een langere deelname (> 13 maanden). Op basis hiervan wordt een nieuwe variabele aangemaakt genaamd *duur_groep*. De beschrijvende statistiek in tabel 3 laat zien dat 53,19% minder dan 13 maanden heeft deelgenomen aan de Instapeconomie en 46,81% meer dan 13 maanden heeft deelgenomen aan de Instapeconomie.

Tabel 3.

Frequentietabel van de groepen met een korte en lange deelname aan de Instapeconomie

<i>duur_groep</i>	Freq.	%	Cum.
Korte deelname	75	53,2	12,3
Lange deelname	66	46,8	100
<i>Totaal</i>	141	100	

Allereerst worden beschrijvende statistieken gebruikt om inzicht te krijgen in mogelijke verschillen in stressniveaus tussen deelnemers met een korte en een lange deelname aan de Instapeconomie. Hiervoor worden per groep het aantal observaties en het gemiddelde van het stressniveau weergegeven. Deze beschrijvende vergelijking geeft een indicatie of deelnemers in verschillende fasen van deelname gemiddeld meer of minder stress rapporteren.

Oaxaca-Blinder decompositie

Om verschillen in gemiddeld stressniveau tussen deelnemers met een korte en een lange deelnameduur te verklaren, wordt gebruikgemaakt van de Oaxaca–Blinder-decompositie. Deze methode is oorspronkelijk ontwikkeld voor lineaire regressiemodellen, maar kan ook worden toegepast wanneer de afhankelijke variabele ordinaal is gemeten, mits deze als quasi-continu wordt benaderd. In dit onderzoek wordt het stressniveau gemeten op een schaal van 1 tot 9, waarbij de antwoordcategorieën gelijkmatig zijn verdeeld en de afstanden tussen opeenvolgende waarden als gelijk worden verondersteld. Hoewel voor ordinale uitkomsten ook niet-lineaire varianten van de Oaxaca–Blinder-decompositie bestaan, gebaseerd op conditionele verwachtingswaarden (Bauer, Hahn & Sinning, 2007), wordt in dit onderzoek gekozen voor een lineaire benadering vanwege de transparantie en interpretatie van de resultaten. Deze aanpak is gangbaar in toegepast sociaalwetenschappelijk onderzoek en sluit aan bij het verklarende karakter van de analyse (Jann, 2008). De decompositie wordt

uitgevoerd als een *threefold* decompositie, waarbij het totale verschil in gemiddeld stressniveau wordt opgesplitst in een verklaard deel (verschillen in kenmerken), een onverklaard deel (verschillen in coëfficiënten) en een interactieterm.

De methode vergelijkt twee groepen afzonderlijk en kijkt daarbij naar hun gemiddelde stressniveau en naar kenmerken zoals financiële stressoren, psychosociale hulpbronnen en achtergrondkenmerken. Vervolgens wordt berekend in hoeverre het verschil in stress tussen beide groepen kan worden toegeschreven aan verschillen in deze kenmerken. Dit wordt het verklaarde deel genoemd. Het resterende verschil wordt aangeduid als het onverklaarde deel en kan samenhangen met verschillen in de manier waarop deze kenmerken doorwerken op stress, evenals met factoren die niet in het onderzoek zijn meegenomen (Jann, 2008).

Formeel kan het verschil in het gemiddelde stressniveau tussen beide groepen worden weergegeven als:

$$\bar{Y}_1 - \bar{Y}_2 = (\bar{X}_1 - \bar{X}_2)\beta_1 + \bar{X}_2(\beta_1 - \beta_2)$$

In deze formule staat $\bar{Y}_1 - \bar{Y}_2$ voor het verschil in gemiddeld stressniveau tussen beide groepen. Het eerste deel van de formule $(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)\beta_1$ geeft weer welk deel van dit verschil kan worden verklaard door verschillen in kenmerken tussen de groepen, zoals financiële stress en psychosociale hulpbronnen. Het tweede deel $\bar{X}_2(\beta_1 - \beta_2)$ vertegenwoordigt het resterende verschil dat niet door deze kenmerken kan worden verklaard en samenhangt met verschillen in de wijze waarop deze kenmerken samenhangen met stress (Jann, 2008; Jann, 2024).

In deze studie wordt de groep met een korte deelname gebruikt als uitgangspunt bij het ontleden van het stressverschil. Deze keuze sluit aan bij de standaardtoepassing van de Oaxaca–Blinder decompositie, waarbij één referentie noodzakelijk is om het groepsverschil eenduidig te berekenen (Jann, 2008). Om de robuustheid van de Oaxaca–Blinder decompositie te toetsen, worden twee modelspecificaties toegepast. In **Model 1** bevat de decompositie uitsluitend de verklarende variabelen die centraal staan in de onderzoeksvraag, namelijk financiële stressoren en psychosociale hulpbronnen. In **Model 2** wordt dit model uitgebreid met controlevariabelen voor leeftijd, geslacht en zelfgerapporteerde gezondheid. Door deze vergelijking wordt nagegaan of de bijdrage van financiële stressoren en psychosociale hulpbronnen aan het stressverschil tussen deelnemers met een korte en een lange deelname aan de Instapeconomie stabiel blijft bij toevoeging van achtergrondkenmerken (Jann, 2008).

De keuze voor de Oaxaca–Blinder decompositie, in plaats van een reguliere multivariate regressieanalyse, is gebaseerd op het doel van dit onderzoek. Waar een multivariate regressie vooral inzicht geeft in verbanden op individueel niveau, richt de Oaxaca–Blinder decompositie zich expliciet op verschillen tussen groepen (Jann, 2008).

Resultaten & analyse

Beschrijvende statistieken

Tabel 4. weergeeft de beschrijvende statistieken van de overige variabelen binnen dit onderzoek. De steekproefomvang (n) varieert tussen de 131 en 141 observaties omdat bepaalde waarden ontbraken. Het gemiddelde stressniveau bedraagt 4,93 ($SD = 2,35$) op een schaal van 1 tot 9. De financiële stressoren laten zien dat respondenten gemiddeld 1,64 ($SD = 1,31$) scoren op financiële bestedingsruimte en 4,61 ($SD = 2,25$) op ervaren financiële uitdagingen.

Wat betreft psychosociale hulpbronnen is de gemiddelde score voor dagstructuur 7,46 ($SD = 1,51$). De frequentie van sociale gesprekken bedraagt gemiddeld 2,84 ($SD = 1,25$) en het gemiddelde niveau van sociaal contact met familie en vrienden is 3,05 ($SD = 1,05$). De gemiddelde leeftijd van de respondenten is 48 jaar ($SD = 8,58$). Verder bedraagt de gemiddelde zelfgerapporteerde gezondheid 5,18 ($SD = 2,42$).

Tot slot weergeeft Tabel 5 de verdeling van de steekproef naar geslacht weer. Deze variabele is van nominale aard (vrouw of man) waardoor een frequentietabel passender is voor het weergeven van de beschrijvende statistiek. Van de 141 respondenten is 74,5% vrouw (freq. = 105) en 25,5% man (freq. = 36). Opvallend is dat vrouwen 2/3^e van de respondenten uitmaken.

Tabel 4.

Beschrijvende statistieken van stressniveau, financiële stressoren, psychosociale hulpbronnen en controlevariabelen

Variabele	n	M	SD	Min	Max
Stressniveau	139	4,93	2,35	1	9
Financiële bestedingsruimte	134	1,64	1,31	0	4
Financiële uitdagingen	138	4,61	2,25	1	9
Dagstructuur	131	7,46	1,51	3	9
Gesprekken	134	2,84	1,25	0	4
Sociaal contact familie en vrienden	135	3,05	1,05	0	4
Leeftijd	133	48,08	8,58	24	67
Gezond gevoel	141	5,18	2,42	1	9

Tabel 5.*Beschrijvende statistiek: frequentietabel van geslacht*

Variabele	Categorie	Freq.	%	Cum.
Geslacht	Vrouw	105	74,47	74,47
	Man	36	25,53	100
	<i>Totaal</i>	141	100	

Spearman-correlaties tussen stressniveaus, financiële stressoren en psychosociale hulpbronnen

Tabel 6 toont de Spearman-correlaties tussen ervaren stress en financiële stressoren. Er wordt een statistisch significante positieve samenhang gevonden tussen ervaren stress en ervaren financiële uitdagingen ($\rho = 0.302$, $p < 0.010$). Dit duidt erop dat hogere scores op financiële uitdagingen samenhangen met hogere stresscores. Aangezien hogere scores op zowel ervaren stress als financiële uitdagingen wijzen op minder stress respectievelijk minder financiële problemen, duidt de positieve samenhang erop dat minder ervaren financiële uitdagingen samenhangt met lagere stressniveaus. Voor financiële bestedingsruimte wordt geen significante samenhang gevonden met ervaren stress ($\rho = 0.102$, $p = 0.247$).

Gezamenlijk laten deze resultaten zien dat niet alle financiële stressoren in gelijke mate samenhangen met ervaren stress. Op basis hiervan wordt hypothese 1 gedeeltelijk ondersteund.

Tabel 6.*Spearman-correlaties tussen stressniveau en financiële stressoren*

Variabele	1	2	3
Stressniveau	—		
Financiële bestedingsruimte	0.102	—	
Financiële uitdagingen	0.302**	0.250**	—

Noot. N = 131. ** $p < .01$.

Tabel 7 toont de Spearman-correlaties tussen ervaren stress en psychosociale hulpbronnen. Er wordt een statistisch significante positieve samenhang gevonden tussen ervaren stress en dagstructuur ($\rho = 0.186$, $p < 0.050$). Dit duidt erop dat hogere scores op dagstructuur

samengaan met hogere stresscores. Aangezien hogere stresscores wijzen op minder ervaren stress, suggereert deze positieve samenhang dat meer dagstructuur gepaard gaat met lagere stressniveaus. Voor de frequentie van sociale gesprekken ($\rho = 0.075$, $p = 0.400$) en het sociale contact met familie en vrienden ($\rho = 0.069$, $p = 0.442$) wordt geen significante samenhang gevonden met ervaren stress.

Gezamenlijk laten deze resultaten zien dat niet alle psychosociale hulpbronnen in gelijke mate samenhangen met ervaren stress. Op basis hiervan wordt hypothese 2 gedeeltelijk ondersteund.

Tabel 7.

Spearman-correlaties tussen stressniveau en psychosociale hulpbronnen

Variabele	1	2	3	4
Stressniveau	—			
Dagstructuur	0.186*	—		
Gesprekken	0.075	0.179*	—	
Sociaal contact familie en vrienden	0.069	-0.039	0.227*	—

Noot. N = 127. * $p < .05$.

Verschillen in stressniveau naar duur van deelname

Tabel 8 toont de beschrijvende statistieken van het stressniveau voor deelnemers met een korte en een lange deelname aan de Instapeconomie. Deelnemers met een korte deelname rapporteren gemiddeld een stressscore van 4,62 (SD = 2,29), terwijl deelnemers met een langere deelname een hogere gemiddelde stressscore van 5,29 (SD = 2,39) rapporteren. Tabel 8. laat dus zien dat deelnemers met een langere deelname rapporteren gemiddeld hogere stresscores (minder ervaren stress) dan deelnemers met een korte deelname. Tabel 8 laat verder zien dat er een verschil van afgerond 0,67 bestaat in de gemiddelde stresscores tussen deelnemers met een korte en een lange deelname aan de Instapeconomie. Op basis hiervan wordt gesteld dat hypothese 3 kan worden ondersteund.

Tabel 8.*Beschrijvende statistiek stressniveau naar duur van deelname*

Variabele	Categorie	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Stressniveau	Korte deelname (≤ 13 maanden)	74	4,62	2,29
	Lange deelname (> 13 maanden)	65	5,29	2,39

Noot. N = 139**Oaxaca-Blinder-decompositie**

Nadat is vastgesteld dat er een gemiddeld verschil in stressniveau bestaat tussen beide groepen, wordt met behulp van de Oaxaca-Blinder-decompositie onderzocht in hoeverre dit verschil kan worden verklaard door financiële stressoren en psychosociale hulpbronnen.

Tabel 9 weergeeft de relevante resultaten van de analyse. De volledige decompositie is terug te vinden in Tabel A1 in de appendix.

In lijn met de beschrijvende statistiek laat de Oaxaca-Blinder-decompositie zien dat het gemiddelde stressniveau lager ligt bij deelnemers met een lange deelnameduur ($M = 5,36$) dan bij deelnemers met een korte deelnameduur ($M = 4,70$), wat resulteert in een gemiddeld verschil van -0.656 in model (1). In model (2) ligt het gemiddelde stressniveau ook lager bij deelnemers met een lange deelnameduur ($M = 4,71$) en hoger bij deelnemers met een korte deelnameduur ($M = 5,37$). Dit suggereert dat deelnemers met een langere deelname aan de Instapeconomie gemiddeld minder ervaren stress rapporteren dan deelnemers met een korte deelname. Het gemiddelde verschil in model (2) bedraagt -0.659 . Dit verschil is statistisch significant en laat zien dat het controleren op leeftijd, geslacht en gezond gevoel leidt tot een groter verschil (verandering van 0.003).

In model (1) bedraagt het verklaarde deel van dit verschil -0.080 ($SE = 0.230$), terwijl het onverklaarde deel -0.433 ($SE = 0.430$) bedraagt en de interactieterm -0.143 ($SE = 0.240$). Geen van deze componenten is statistisch significant. In model (2), waarin controlevariabelen zijn toegevoegd, bedraagt het verklaarde deel -0.179 ($SE = 0.336$), het onverklaarde deel -0.283 ($SE = 0.388$) en de interactieterm -0.197 ($SE = 0.273$), waarbij ook hier geen statistisch significante effecten worden waargenomen. Het toevoegen van controlevariabelen gaat wel gepaard met een verschuiving van het onverklaarde naar het verklaarde deel van het groepsverschil. In beide modellen is het onverklaarde deel van het verschil groter dan het verklaarde deel.

Binnen het verklaarde deel leveren afzonderlijke financiële stressoren en

psychosociale hulpbronnen slechts beperkte bijdragen, waarbij geen enkele variabele significant bijdraagt aan het totale verschil. Financiële bestedingsruimte draagt -0.030 (SE = 0.059) bij in model (1), dit stijgt in model (2) naar -0.048 (0.070). Financiële uitdagingen dragen -0.142 (SE = 0.149) bij in model (1), dit daalt naar -0.048 (SE = 0.070) in model (2). Dagstructuur draagt -0.019 (0.068) bij in model (1), dit daalt naar -0.014 (SE = 0.042) in model (2). Gesprekken dragen 0.018 (0.044) bij in model (1), dit daalt naar 0.003 (0.017) in model (2). Sociaal contact met familie en vrienden draagt 0.092 (0.135) bij in model (1), dit daalt naar 0.015 (0.111) in model (2).

Tabel 9.

Oaxaca-blinder decompositie van het verschil in gemiddeld stressniveau tussen korte en lange deelname

	(1)		(2)	
	Stressniveau		Stressniveau	
Overall				
Korte deelname (groep 1)	4.700	(0.292)	4.709***	(0.311)
Lange deelname (groep 2)	5.356	(0.310)	5.368***	(0.321)
Verschil (gr. 1 – gr. 2)	−0.656	(0.426)	−0.659	(0.447)
Verklaard (endowments)	−0.080	(0.230)	−0.179	(0.336)
Onverklaard (coefficients)	−0.433	(0.430)	−0.283	(0.388)
Interactie	−0.143	(0.240)	−0.197	(0.273)
Verklaard deel				
Financiële bestedingsruimte	−0.030	(0.059)	−0.048	(0.070)
Financiële uitdagingen	−0.142	(0.149)	−0.036	(0.067)
Dagstructuur	−0.019	(0.068)	−0.014	(0.042)
Gesprekken	0.018	(0.044)	0.003	(0.017)
Sociaal contact familie en vrienden	0.092	(0.135)	0.015	(0.111)
Leeftijd			0.097	(0.110)
Geslacht			0.008	(0.086)
Gezond gevoel			−0.205	(0.270)

Conclusie

In deze studie is onderzocht in welke mate financiële stressoren en psychosociale hulpbronnen samenhangen met stressniveaus onder deelnemers aan de Instapeconomie, en in hoeverre verschillen in deze factoren bijdragen aan verschillen in stressniveaus tussen deelnemers met een korte en een lange deelnameduur. De resultaten laten zien dat financiële en psychosociale kenmerken gezamenlijk slechts een beperkt deel van de variatie in ervaren stress zichtbaar maken. Stressniveaus blijken niet breed samen te hangen met alle onderzochte omstandigheden, maar met een beperkt aantal specifieke factoren. Daarmee wordt duidelijk dat stressbeleving onder deelnemers slechts gedeeltelijk kan worden begrepen op basis van de in dit onderzoek meegenomen kenmerken.

Binnen de financiële stressoren blijkt met name de ervaren financiële situatie samen te hangen met individuele stressniveaus. De analyses laten zien dat deelnemers die meer moeite ervaren met rondkomen gemiddeld hogere stressniveaus rapporteren. Andere gemeten financiële kenmerken, zoals de beschikbare financiële bestedingsruimte, vertonen geen aantoonbare samenhang met individuele stressniveaus. Dit wijst erop dat individuele stressniveaus binnen deze context vooral samenhangen met subjectieve ervaringen van financiële druk, en minder met objectieve financiële omstandigheden.

Ook de onderzochte psychosociale hulpbronnen hangen niet in gelijke mate samen met individuele stressniveaus. De resultaten laten zien dat stressniveaus samenhangen met de mate waarin deelname aan de Instapeconomie bijdraagt aan structuur in het dagelijks leven. Dit suggereert dat dagstructuur functioneert als een psychosociale hulpbron die samenhangt met lagere stressniveaus, doordat structuur en voorspelbaarheid bijdragen aan een beter hanteerbare dagelijkse situatie. Andere psychosociale kenmerken, zoals de frequentie van sociale interactie en het contact met familie en vrienden, vertonen daarentegen geen aantoonbare samenhang met individuele stressniveaus. Dit maakt duidelijk dat niet alle psychosociale hulpbronnen in gelijke mate relevant zijn voor stressbeleving binnen deze context.

Daarnaast laat de analyse zien dat gemiddelde stressniveaus verschillen tussen deelnemers met een kortere en een langere deelnameduur aan de Instapeconomie. Deelnemers die langer deelnemen rapporteren gemiddeld lagere stressniveaus dan deelnemers die korter deelnemen. De aanvullende analyses tonen echter aan dat verschillen in financiële stressoren en psychosociale hulpbronnen slechts in beperkte mate bijdragen aan het verklaren van dit verschil. Het grootste deel van het verschil in gemiddelde stressniveaus

tussen deze groepen blijft daarmee buiten het bereik van de in dit onderzoek onderzochte factoren.

Samenvattend laat deze studie zien dat individuele stressniveaus onder deelnemers aan de Instapeconomie samenhangen met subjectieve ervaringen van financiële druk en met dagstructuur, terwijl verschillen in stressniveaus tussen deelnemers slechts in beperkte mate worden verklaard door de onderzochte financiële en psychosociale kenmerken. Deze bevindingen ondersteunen dat stressbeleving binnen deze context slechts gedeeltelijk zichtbaar wordt via meetbare omstandigheden, en dat een aanzienlijk deel van de variatie in stressniveaus samenhangt met factoren die buiten het bereik van dit onderzoek vallen.

Discussie

Een belangrijk inzicht uit dit onderzoek is dat ervaren financiële druk sterker samenhangt met individuele stressniveaus dan objectieve financiële kenmerken zoals beschikbare bestedingsruimte. Dit sluit aan bij eerdere studies die benadrukken dat stress niet zozeer voortkomt uit absolute materiële omstandigheden, maar uit de perceptie van onzekerheid, controleverlies en zorgen over toekomstige tekorten (Lazarus & Folkman, 1984). Financiële stress wordt in deze literatuur begrepen als een subjectief proces, waarbij vergelijkbare financiële situaties kunnen leiden tot uiteenlopende stressreacties. De bevindingen van dit onderzoek ondersteunen dit perspectief en suggereren dat binnen de Instapeconomie stressbeleving vooral samenhangt met de wijze waarop financiële uitdagingen worden ervaren.

Ook binnen de psychosociale hulpbronnen laat het onderzoek een selectief patroon zien. De mate waarin deelname aan de Instapeconomie bijdraagt aan structuur in het dagelijks leven hangt samen met stressniveaus, terwijl de frequentie van sociale interactie en het contact met familie en vrienden geen aantoonbare samenhang vertonen. Dit resultaat is in lijn met literatuur die het belang van structuur, voorspelbaarheid en dagritme benadrukt voor psychologisch welzijn, met name in contexten van instabiel of onzeker werk (Jahoda, 1982). Tegelijkertijd wijzen eerdere studies erop dat sociale steun vooral stressbufferend werkt wanneer deze kwalitatief betekenisvol is en niet enkel frequent aanwezig (Thoits, 2011). De afwezigheid van samenhang tussen stress en sociale interactie in dit onderzoek kan daarom samenhangen met de beschikbare data, die geen onderscheid maakt tussen oppervlakkig contact en emotioneel ondersteunende relaties.

Daarnaast laten de resultaten zien dat deelnemers met een langere deelnameduur aan de Instapeconomie gemiddeld lagere stressniveaus rapporteren dan deelnemers met een kortere deelnameduur. De Oaxaca–Blinder-decompositie maakt echter duidelijk dat verschillen in financiële stressoren en psychosociale hulpbronnen dit verschil slechts in beperkte mate en niet statistisch significant verklaren. Dit wijst erop dat stressverschillen tussen deze groepen grotendeels samenhangen met factoren die buiten het bereik van dit onderzoek vallen. In de literatuur wordt beschreven dat stressreacties zich in de tijd kunnen ontwikkelen en veranderen door processen van aanpassing aan aanhoudende eisen (Hobfoll, 1989). Hoewel dergelijke processen in dit onderzoek niet expliciet zijn gemeten, biedt dit een mogelijke context voor het duiden van de waargenomen verschillen in stressniveaus.

Het transactionele stressmodel van Lazarus en Folkman (1984) vormde het theoretische kader voor dit onderzoek. Dit model conceptualiseert stress als het resultaat van een voortdurende wisselwerking tussen ervaren eisen en beschikbare hulpbronnen, waarbij cognitieve beoordeling centraal staat. De bevindingen van dit onderzoek ondersteunen deze benadering gedeeltelijk. Het belang van ervaren financiële druk en dagstructuur onderstreept de rol van subjectieve beoordeling en ervaren controle, kerncomponenten van het transactionele stressmodel.

Tegelijkertijd laten de resultaten zien dat het model, zoals het in deze studie is geoperationaliseerd, slechts een beperkt deel van de verschillen in stressniveaus verklaart. Het transactionele stressmodel omvat naast stressoren en hulpbronnen ook processen zoals primaire en secundaire *appraisal* en copingstrategieën. Deze elementen zijn in dit onderzoek niet expliciet gemeten. De beperkte verklarende kracht van de onderzochte variabelen suggereert daarom niet zozeer een tekortkoming van het theoretische model zelf, maar eerder een beperking van de empirische invulling ervan binnen dit onderzoek. In die zin laat deze studie zien dat toepassing van het transactionele stressmodel binnen activeringscontexten vraagt om een bredere en meer gedifferentieerde operationalisatie en dataset.

Methodologisch kent dit onderzoek zowel duidelijke sterktes als beperkingen. Een belangrijke sterkte is de combinatie van correlatieanalyse en een Oaxaca–Blinder-decompositie, waardoor enerzijds samenhangen tussen stress en financiële en psychosociale factoren konden worden onderzocht en anderzijds inzicht kon worden verkregen in de mate waarin verschillen in stressniveaus tussen groepen kunnen worden toegeschreven aan verschillen in kenmerken. Daarnaast maakt het gebruik van zowel subjectieve als objectieve financiële indicatoren het mogelijk om onderscheid te maken tussen materiële omstandigheden en ervaren stress.

Tegelijkertijd brengt het cross-sectionele karakter van de data beperkingen met zich mee. Omdat alle variabelen op één meetmoment zijn verzameld, kunnen geen uitspraken worden gedaan over causale relaties of veranderingen in stressniveaus over tijd. Verder zijn meerdere theoretisch relevante factoren buiten beschouwing gebleven, waaronder copingstrategieën, mentale gezondheid en de kwaliteit van sociale relaties. Aangezien deze factoren in eerder onderzoek sterk samenhangen met stressbeleving (Thoits, 2011; Hobfoll, 1989), kan hun afwezigheid bijdragen aan de beperkte verklarende kracht van de analyses.

Wat betreft validiteit is de interne validiteit van het onderzoek redelijk, aangezien de gebruikte meetinstrumenten aansluiten bij bestaande literatuur en de analysemethoden geschikt zijn voor het beantwoorden van de onderzoeksvraag. Echter, de Oaxaca–Blinder-

decompositie is een regressie van lineaire aard. Ordinale variabelen, zoals ervaren stress en andere onderzochte variabelen zijn niet per definitie linear. Alhoewel er non-lineaire benaderingen van de Oaxaca-Blinder-decompositie bestaan, zijn deze geavanceerd en minder gebruikelijk binnen sociaal-economisch onderzoek (Jann, 2008). Gezien het tijds kader van het onderzoek is hierdoor gekozen voor de lineaire variant. De externe validiteit is beperkter, omdat de resultaten specifiek betrekking hebben op deelnemers aan de Instapeconomie en niet zonder meer generaliseerbaar zijn naar andere populaties. De betrouwbaarheid van de gebruikte schalen is acceptabel, maar toekomstige studies zouden kunnen profiteren van uitgebreidere schaalconstructies en triangulatie met kwalitatieve methoden.

Hoewel dit onderzoek geen specifieke beleidsinterventies toetst, suggereren de resultaten dat beleid dat zich uitsluitend richt op objectieve financiële verbetering mogelijk tekortschiet. Aandacht voor ervaren financiële zekerheid en voor structuur in het dagelijks leven kan relevanter zijn voor het verminderen van stress. Tegelijkertijd benadrukken de bevindingen dat stress binnen deze context niet volledig kan worden verklaard vanuit financiële en psychosociale factoren alleen, wat pleit voor een bredere benadering in zowel onderzoek als beleid. De Gemeente Den Haag zou hierop in kunnen spelen door binnen de Instapeconomie explicieter te sturen op vaste ritmes en voorspelbaarheid, bijvoorbeeld door duidelijke start- en eindtijden, herkenbare weekindelingen en consistente verwachtingen. Daarnaast kunnen aanvullende vormen van ondersteuning, zoals laagdrempelig financieel advies of hulp bij administratieve vragen worden overwogen om ervaren financiële druk te verminderen die participatie kan belemmeren, zonder het activerende karakter van het programma te veranderen.

Referenties

- Bauer, T., Hahn, M. & Sinning, M. (2007). *Blinder-Oaxaca decomposition for linear and non-linear models* [Powerpoint-slides]. 5th German Stata Users Group meeting, RWI Essen. Geraadpleegd op 3 januari 2026, van https://www.stata.com/meeting/5german/SINNING_stata_presentation.pdf
- Blank, L., Booth, A., Clowes, M., Cuevas, D., Fairbrother, H. & Hock, E. (2023). Exploring the impact of housing insecurity on the health and well-being of children and young people: a systematic review. *Public Health Research*, 11(13). <https://doi.org/10.3310/TWWL4501>
- Boelhouwer, J. Iedema, Van der Torre, A. & Vrooman, C. (2023). *Eigentijdse ongelijkheid: De postindustriële klassenstructuur op basis van vier typen kapitaal. Verschil in Nederland 2023*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau. Geraadpleegd van <https://www.scp.nl/documenten/2023/03/07/eigentijdse-ongelijkheid>
- Clark, A. & Georgellis, Y. (2012). Back to Baseline in Britain: Adaptation in the BHPS. IZA Discussion Paper No. 6426. SSRN. <https://doi.org/10.2139/ssrn.2031994>
- Cohen, S. & Wills, T. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. (1e editie). Springer Publishing Company.
- Gennetian, L. & Shafir, E. (2015). The persistence of poverty in the context of financial instability: A behavioral perspective. *Journal of Policy Analysis and Management*, 34(4), 904–936. <https://doi.org/10.1002/pam.21854>
- Guan, N., Guariglia, A., Moore, P., Xu, F. & Al-Janabi, H. (2022). Financial stress and depression in adults: A systematic review. *PLOS ONE*, 17(2), e0264041. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264041>
- Haushofer, J. & Fehr, E. (2014). On the psychology of poverty. *Science*, 344(6186), 862–867. <https://doi.org/10.1126/science.1232491>
- Hobfoll, S. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. & Layton, J. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>
- Jahoda, M. (1982). *Employment and unemployment: A social-psychological analysis*.

Cambridge University Press.

- Jann, B. (2008). The Blinder–Oaxaca Decomposition for Linear Regression Models. *The Stata Journal: Promoting Communications on Statistics and Stata*, 8(4), 453-479. <https://doi.org/10.1177/1536867X0800800401>
- Jann, B. (2024). *The Oaxaca-Blinder decomposition in Stata: an update* [Powerpoint-slides]. 2024 UK Stata Conference London, University of Bern. Geraadpleegd op 14 december 2025, van https://www.stata.com/meeting/uk24/slides/UK24_Jann.pdf
- Jolivet, G., Postel-Vinay, F. (2024). A structural analysis of mental health and labour market trajectories. *The Review of Economic Studies*, 92(3), 1920-1954. <https://doi.org/10.1093/restud/rdae071>
- Laerd Statistics. (z.d.). *Spearman's Rank-Order Correlation*. Geraadpleegd op 21 december 2025, van <https://statistics.laerd.com/statistical-guides/spearmans-rank-order-correlation-statistical-guide.php>
- Lageman, K. (2025). *Werken aan welzijn: een verkennende analyse van welzijnsprofielen binnen de Haagse instapeconomie* [Masterscriptie, Universiteit Leiden]. Scriptiewerkplaats Den Haag Zuidwest. Geraadpleegd op 16 december 2025, van <https://www.scriptiewerkplaats-dhzw.nl/uploads/cfswdhzw/attachments/Kaat.pdf>
- Mani, A., Mullainathan, S., Shafir, E. & Zhao, J. (2013). Poverty Impedes Cognitive Function. *Science*, 341(6149), 976-980. <https://doi.org/10.1126/science.1238041>
- Moore, T., Kapur, N., Hawton, K., Richards, A., Metcalfe, C. & Gunnell, D. (2017). Interventions to reduce the impact of unemployment and economic hardship on mental health in the general population: A systematic review. *Psychological Medicine*, 47(6), 1062-1084. <https://doi.org/10.1017/S0033291716002944>
- Mullainathan, S., & Shafir, E. (2013). *Scarcity: Why having too little means so much*. Times Books.
- Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG). (2024, 27 november). *Chronische stress*. Geraadpleegd op 14 oktober 2025, van <https://www.nhg.org/praktijkvoering/leefstijl/chronische-stress/>
- Paul, K. & Moser, K. (2009). Unemployment impairs mental health: Meta-analyses. *Journal of Vocational Behavior*, 74(3), 264–282. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.01.001>
- Purpose Management Consulting. (2021). *Eindrapportage effectmonitoring 'Instapwerk'*. Geraadpleegd op 10 november 2025 van <https://wijkvolwaarde.nl/wp-content/uploads/2023/02/Eindrapportage-2021-Onderzoek-Instapwerk-Den-Haag-1.pdf>

- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). (2 september 2025). *Mentale gezondheid*. Geraadpleegd op 18 november 2025 van <https://www.rivm.nl/gezondheidsonderzoek-covid-19/kwartaalonderzoek-volwassenen/mentale-gezondheid>
- Ryu, S. & Fan, L. (2023). The Relationship Between Financial Worries and Psychological Distress Among U.S. Adults. *Journal of Family and Economic Issues*, 44, 16-33. <https://doi.org/10.1007/s10834-022-09820-9>
- Taylor, S. & Seeman, T. (1999). Psychosocial Resources and the SES-Health Relationship. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 896(1), 210-225. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1999.tb08117.x>
- Thoits, P. (2011). Mechanisms Linking Social Ties and Support to Physical and Mental Health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145-161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
- Veerman N. & Weijers, M. (2023). *Nibud-competenties voor financiële redzaamheid: herziene uitgave 2023*. Nibud. Geraadpleegd van <https://www.expertisepuntburgerschap.nl/wp-content/uploads/2023/10/Nibud-competenties-2023-DEF.pdf>
- Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid (WRR). (2017). *Weten is nog geen doen: Een realistisch perspectief op redzaamheid*. Geraadpleegd van <https://www.wrr.nl/publicaties/rapporten/2017/04/24/weten-is-nog-geen-doen>
- Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid (WRR). (2020). *Het betere werk: De nieuwe maatschappelijke opdracht*. Geraadpleegd van, <https://www.wrr.nl/publicaties/rapporten/2020/01/15/het-betere-werk>

Appendix

Tabel A1.

Volledige Oaxaca-Blinder decompositie resultaten

	(1)		(2)	
	Stressniveau		Stressniveau	
Overall				
Korte deelname (groep 1)	4.700	(0.292)	4.709***	(0.311)
Lange deelname (groep 2)	5.356	(0.310)	5.368***	(0.321)
Verschil (gr. 1 – gr. 2)	−0.656	(0.426)	−0.659	(0.447)
Verklaard (endowments)	−0.080	(0.230)	−0.179	(0.336)
Onverklaard (coefficients)	−0.433	(0.430)	−0.283	(0.388)
Interactie	−0.143	(0.240)	−0.197	(0.273)
Verklaard deel				
Financiële bestedingsruimte	−0.030	(0.059)	−0.048	(0.070)
Financiële uitdagingen	−0.142	(0.149)	−0.036	(0.067)
Dagstructuur	−0.019	(0.068)	−0.014	(0.042)
Gesprekken	0.018	(0.044)	0.003	(0.017)
Sociaal contact familie en vrienden	0.092	(0.135)	0.015	(0.111)
Leeftijd			0.097	(0.110)
Geslacht			0.008	(0.086)
Gezond gevoel			−0.205	(0.270)
Onverklaard deel				
Financiële bestedingsruimte	−0.356	(0.560)	−0.831*	(0.494)
Financiële uitdagingen	−0.463	(0.957)	0.981	(0.859)
Dagstructuur	1.055	(2.253)	−1.609	(1.998)
Gesprekken	−0.621	(0.973)	−0.757	(0.869)
Sociaal contact familie en vrienden	1.495	(1.428)	0.925	(1.279)
Leeftijd			−3.425*	(2.004)
Geslacht			0.368	(0.251)

Gezond gevoel			-0.136	(0.909)
constante	-1.542	(2.770)	4.201	(3.114)
Interactie				
Financiële	0.047	(0.089)	0.103	(0.138)
bestedingsruimte				
Financiële uitdagingen	0.041	(0.094)	-0.096	(0.121)
Dagstructuur	-0.038	(0.091)	0.038	(0.078)
Gesprekken	-0.030	(0.069)	-0.018	(0.067)
Sociaal contact familie en vrienden	-0.163	(0.178)	-0.100	(0.150)
Leeftijd			-0.122	(0.140)
Geslacht			-0.011	(0.112)
Gezond gevoel			0.009	(0.060)

Noot. Coëfficiënten met standaardfouten tussen haakjes. N = 109 (1), N = 112 (2). $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$.