

Wegwijzer bij geldstress in regio Utrecht

Voor professionals



Signaleren



Bespreken



Doorverwijzen



Sociale kaart



Lees de
wegwijzer online

Korte inleiding

Over deze Wegwijzer bij geldstress

Mensen met geldzorgen hebben vaak langdurige stress. Belangrijke hersenfuncties zijn dan minder goed toegankelijk. Daardoor kunnen mensen meer moeite hebben met overzicht houden, post openen, plannen, informatie verwerken en problemen aanpakken. Problemen kunnen vervolgens groter worden, waardoor de stress toeneemt

Geldstress gaat niet alleen over schulden of een laag inkomen. Het gaat ook over onzekerheid: is er genoeg geld voor wonen, energie, eten, zorg, vervoer, internet, opvoeden en mee kunnen doen? Daarom gaat deze wegwijzer ook over bestaanszekerheid.

Professionals die werken met mensen, bijvoorbeeld in onderwijs, zorg, sport, welzijn of dienstverlening, kunnen mensen met geldstress ondersteunen. Geldstress of armoede is echter vaak een moeilijk onderwerp, of het is niet duidelijk welke hulp beschikbaar is.

Deze wegwijzer helpt professionals om signalen van geldstress te herkennen, het gesprek veilig en zonder oordeel te voeren en snel door te verwijzen naar passende hulp in de regio.

Geldstress en armoede in regio Utrecht

Er is sprake van armoede als mensen niet genoeg geld hebben voor dingen die écht nodig zijn. Zoals gezond eten, kleding, zwemles, een huis, internet en verwarming. Mensen die niet genoeg geld hebben, raken ook sociaal uitgesloten. Zorgen over geld hebben zo invloed op het dagelijks leven en de leefomstandigheden. Dit kan ook een negatief effect op de gezondheid hebben. Omgekeerd kan een slechtere gezondheid leiden tot moeite met rondkomen en financiële problemen.

In regio Utrecht wonen zo'n 37.000 mensen in een huishouden met een laag inkomen. Dat is 1 op de 38 personen. Voor bijna 30% van deze mensen duurt deze situatie al vier jaar of langer. Een laag inkomen wordt lang niet altijd ervaren als armoede. Mensen met een laag inkomen hebben wel vaak meer moeite om rond te komen en lopen een groter risico om in de schulden terecht te komen.

In regio Utrecht:

- ➔ 4% van de ouders van kinderen in groep 7 van het basisonderwijs geeft aan dat er thuis moeite is met rondkomen. Dat betekent dat het gezin niet altijd genoeg geld heeft voor (gezond) eten, zwemles, sport of schoenen/kleding.
- ➔ 4% van de jongeren op het voortgezet onderwijs geeft aan dat er thuis enige tot grote moeite is om rond te komen
- ➔ 10% van de jongvolwassenen heeft schulden. Studieschuld en hypotheek zijn hierin niet meegerekend. Ruim een kwart (28%) van de jongvolwassenen heeft moeite om alles te betalen wat moet. 23% heeft het gevoel weinig controle te hebben over geldzaken. 27% van de jongvolwassenen geeft ook aan stress te ervaren door geldzaken of schulden.
- ➔ 12% van de volwassenen heeft enige tot grote moeite met rondkomen.
- ➔ Een op de zeven (14%) volwassenen is niet in staat om een onverwachte noodzakelijke uitgave van €1.000,- te betalen zonder daarvoor schulden te maken of leningen aan te gaan.
- ➔ 3,5% van de volwassenen heeft problematische schulden. Het gaat dan bijvoorbeeld om het hebben van een betalingsachterstand die langer dan 12 maanden duurt, het hebben van meer dan drie soorten betalingsachterstanden (huurschuld, achterstand creditcard, aflossing hypotheek, etc.) of het hebben van een betalingsachterstand groter dan €1.000,-.
- ➔ Bij 6% van de volwassenen zijn geldzaken een bron van (heel) veel stress.

Meer cijfer over inkomen, rondkomen en schulden in regio Utrecht staan op de GezondheidsAtlas van GGD regio Utrecht (www.ggdru.nl/ggdatlas).

Cijfers over gemeente Utrecht staan op www.volksgezondheidsmonitor.nl > Werk en vaardigheden > Armoede en rondkomen & GezondheidsAtlas van GGD regio Utrecht www.ggdru.nl/ggdatlas

Leeswijzer en meer informatie

De vier bouwstenen in deze Wegwijzer zijn:

1. signaleren van geldstress in gedrag en situaties
2. bespreekbaar maken met begrijpelijke taal en voorbeeldzinnen
3. gericht doorverwijzen met warme overdracht
4. de sociale kaart per gemeente met actuele regelingen, contactpunten en landelijke hulp.

Voor professionals die meer handvatten willen voor het gesprek over geldstress, is er 'Begrijp je stress' van Pharos en GGD regio Utrecht. Dit zijn animaties en praatplaten (en een training) over wat stress is, waar het vandaan komt en wat je eraan kunt doen. De materialen zijn ontwikkeld door dokters samen met patiënten en kosteloos te gebruiken via:

Begrijp je stress - GGDrU - Info voor inwoners of www.ggdru.nl/begrijpjestress.

Signaleren

Mensen met geldzorgen kunnen een stressreactie in het lichaam krijgen. Belangrijke hersenfuncties zijn dan minder goed toegankelijk. Daardoor kunnen mensen meer moeite hebben met overzicht houden, post openen, plannen, informatie verwerken en problemen aanpakken. Problemen kunnen vervolgens groter worden, waardoor de stress toeneemt.

Armoede, geldstress en gedrag dat daarbij hoort, kun je aan verschillende signalen herkennen. Achter deze signalen hoeft niet altijd armoede te zitten. Andersom bestaat ook verborgen armoede: mensen kunnen zich bijvoorbeeld juist verzorgd kleden om niet op te vallen.

Let op: een signaal is geen diagnose en geen bewijs van armoede, verwaarlozing of onveiligheid. Kijk naar patronen, vraag toestemming om het onderwerp te bespreken en sluit aan bij wat iemand zelf als urgent ervaart.

Trauma-gerelateerde signalen/Stress sensitieve signalen



- Verhoogde alertheid of overaliertheid.
- Vermijdingsgedrag bij instanties
- Extreme angst voor post
- Afwezig of teruggetrokken gedrag tijdens gesprekken over geld
- Herbelevingssymptomen bij financiële stress
- Problemen met geheugen door langdurige stress
- Overprikkeling in drukke ruimtes
- Moeite met vertrouwen opbouwen

Stress



- Schaamte
- Minderwaardigheidsgevoel
- Slaapproblemen
- Alcohol-, drugs-gebruik of gokken
- Afspraak vergeten
- Chaotisch, paniekerig of gespannen
- Niet verder vooruit kijken dan de dag van morgen
- Laag zelfbeeld
- Concentratie- of geheugenproblemen
- Vermoeidheid

Financiële zaken



- Langdurig inkomen op of rond het sociaal minimum
- Achterstand in betaling van zorgverzekering, huur, energie, belastingen of schoolkosten
- Schulden
- Rekeningen niet betalen of ongeopend laten liggen
- Geld lenen van familie, vrienden of bekenden
- Brieven of bezoek van incassobureaus en deurwaarders
- Loonbeslag of andere beslaglegging
- Vaker moeten verhuizen
- Geen overzicht over financiën
- Toeslagen, uitkeringen, bijzondere bijstand of andere regelingen niet aanvragen
- Achteraf betalen, abonnementen of automatische incasso's niet meer kunnen overzien

Digitale uitsluiting



- Geen of beperkte toegang tot internet of wifi
- Gebruik van verouderde of kapotte digitale apparatuur
- Moeite met online formulieren en overheidsdiensten
- Geen of beperkte digitale vaardigheden
- Afhankelijkheid van anderen voor digitale zaken
- Uitsluiting van online onderwijs of werk
- Geen toegang tot online bankieren
- Missen van belangrijke digitale communicatie
- Niet kunnen deelnemen aan online communities
- Geen mogelijkheid om QR-codes te scannen voor kortingen, acties of informatie

Werk



- Werkloosheid
- Zonder ontbijt of lunch naar werk
- Concentratieproblemen
- Verminderde productiviteit
- Niet deelnemen aan sociale activiteiten
- Veel (over)werken of veel verschillende (bij)banen
- Wisselende inkomsten, minder uren of einde tijdelijk contract
- Loonbeslag
- Regelmatig verzoeken om een voorschot op salaris
- Laaggeletterdheid, beperkte digitale vaardigheden
- Zzp-inkomen dat onvoldoende voorspelbaar is

Thuis



- Geen bezoek willen ontvangen
- Afgesloten zijn van of dreigende afsluiting van gas, water, energie of internet
- Geen of kapotte fiets
- Weinig speelgoed of juist een overvloed
- Terugtrekgedrag of signalen van sociaal isolement
- Moeilijk telefonisch bereikbaar
- Brievenbus puilt uit en/of ongeopende post ligt overal in huis
- Lege of eenzijdig gevulde koelkast of voorraadkast
- Ontbrekend, versleten of ontoereikend meubilair
- Koud in huis
- Geen of traag internet

Persoonlijke verzorging en gezondheid



- Vaak dezelfde, kapotte, slecht passende of niet seizoensadequate kleding
- Geen geld voor anticonceptie, verzorgings-, menstruatie- of babyproducten
- Veranderingen in zelfzorg of mondgezondheid
- Overgewicht of ondergewicht
- Een vermoeide indruk
- Zorg mijden (bijv. niet naar tandarts of opticien gaan, medicatie niet ophalen of verwijzing naar het ziekenhuis uitstellen vanwege kosten)
- Terugkerende lichamelijke klachten die mogelijk samenhangen met stress

Ontwikkeling en opvoeding



- Taken doorschuiven naar het kind
- Weinig positieve aandacht voor kinderen
- Weinig structuur en stabiliteit
- Hechtingsproblematiek
- Geen zwemdiploma
- Niet op vakantie kunnen
- Niet kunnen deelnemen aan schoolactiviteiten, sport, cultuur of verjaardagen

Let op: volg bij signalen van onveiligheid, kindermishandeling, huiselijk geweld uitbuiting of suicidaliteit altijd het protocol van je eigen organisatie

Sociaal



- Ontwijken van activiteiten die geld kosten
- Stil, teruggetrokken of snel geprikkeld
- Geen of klein sociaal netwerk
- Weinig vrienden mee naar huis nemen
- Niet uitgaan
- Geen lid van een club
- Gepest worden of sociaal buitengesloten zijn
- Geen andere volwassenen dan ouders in naaste omgeving van een kind
- Risicogedrag of signalen van criminele druk, uitbuiting of problematisch middelengebruik

Onderwijs



- Zonder ontbijt of lunch naar school
- Te laat komen
- Vaak afwezig zijn of spijbelen
- Niet naar school vanwege reis- of schoolkosten
- Leerachterstand
- Laaggeletterdheid
- Huiswerk niet maken
- Faalangst
- Concentratieproblemen
- Niet deelnemen aan excursies of activiteiten
- Afwezig zijn op eigen verjaardag of feestjes
- Onvoldoende leermiddelen, zoals laptop of internet
- Voortijdig schoolverlaten
- Niet afronden van vervolgstudie
- Achterstand collegegeld of hoge lening bij DUO
- Lage (digi)taalvaardigheid

Sport



- Oude of versleten sportkleding
- Niet alle benodigde spullen of kleding hebben
- Vaak afwezig bij trainingen of wedstrijden
- Niet meedoen aan sociale activiteiten van het team of de club
- Ouders die niet (kunnen) rijden naar uitwedstrijden
- Niet (op tijd) betalen van contributie of andere kosten
- Geen of weinig eten of drinken bij zich hebben

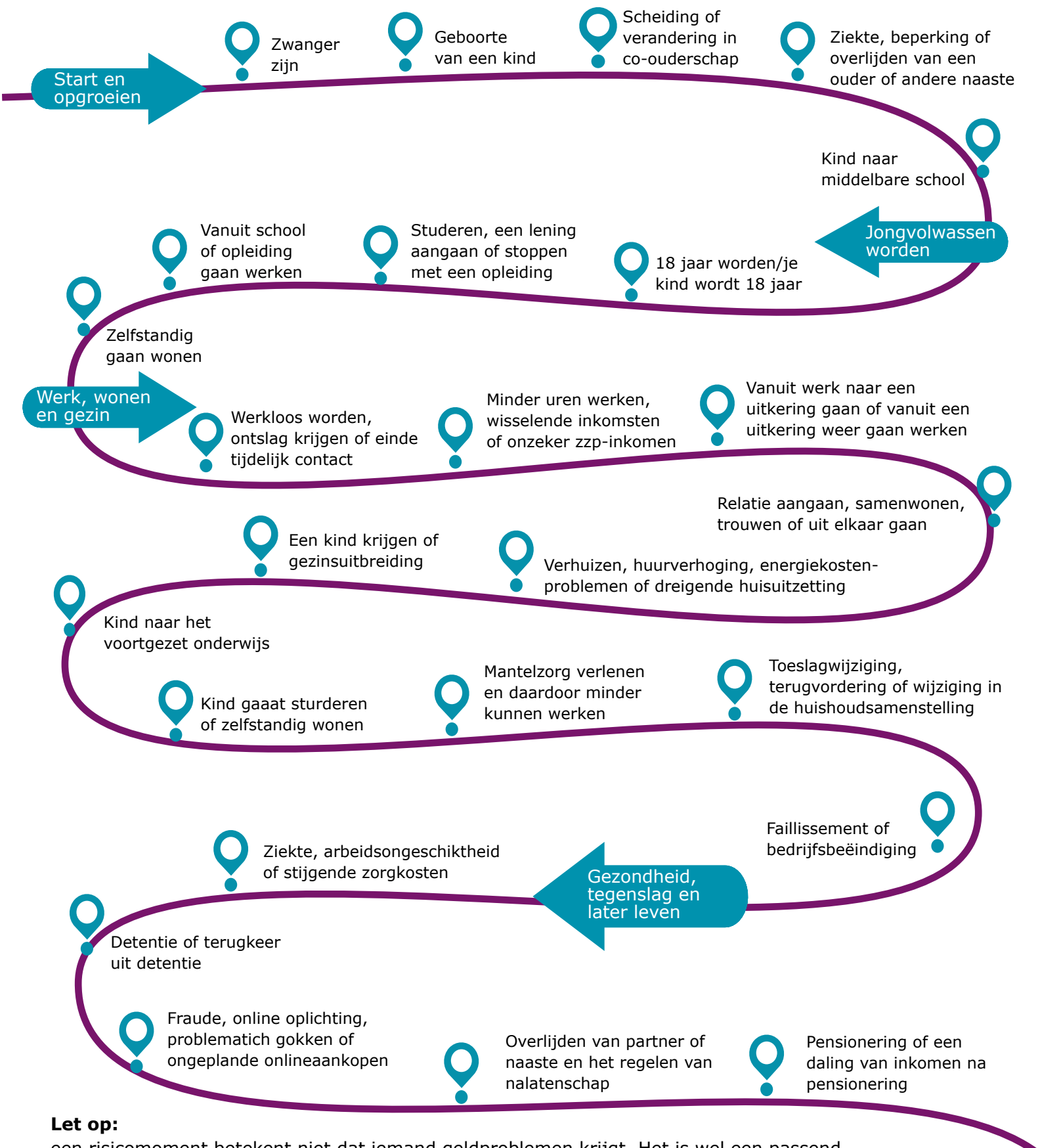
Factoren

Leven met geldstress en in armoede kan veel oorzaken en gevolgen hebben. Deze factoren hangen vaak met elkaar samen. Onderstaande voorbeelden zijn daarom ook mogelijke signalen van geldstress en armoede.



Risicomomenten

Geldstress kan iedereen overkomen. Er zijn momenten in het leven waarop het risico op financiële zorgen of schulden groter is.



Let op:

een risicomoment betekent niet dat iemand geldproblemen krijgt. Het is wel een passend moment om laagdrempelig te vragen: "Er verandert veel. Hoe gaat het op dit moment met rondkomen en met de vaste lasten?"

Trauma-sensitieve benadering

Veiligheid eerst

- "Ik zie dat dit moeilijk voor u is. We nemen de tijd die u nodig heeft."
- "U bepaalt het tempo van dit gesprek."
- "We stoppen als het te overweldigend wordt."
- "U hoeft niet alles te vertellen."

Keuzevrijheid

- "U bepaalt wat u wilt delen en wat niet."
- "Er zijn verschillende opties, u kiest wat bij u past."
- "Heeft u een voorkeur voor hoe we dit aanpakken?"

Transparantie

- "Ik leg uit wat er gaat gebeuren, zodat u geen verrassingen krijgt."
- "Ik vertel u van tevoren welke stappen we zetten."
- "Ik behandel uw informatie zorgvuldig. Als ik iets met iemand anders moet delen, bespreek ik dat met u."

Samenwerking

- "U bent de expert van uw eigen situatie."
- "Samen kijken we naar wat er mogelijk is."
- "Wat heeft u eerder geholpen in moeilijke tijden?"

Cultuur-sensitieve communicatie

Voor mensen met migratieachtergrond

- "Zijn er culturele aspecten waar ik rekening mee moet houden?"
- "Wilt u dat er een tolk bij het gesprek aanwezig is?"
- "Hoe wordt er in uw cultuur over geldzaken gesproken?"
- "Zijn er familieleden die meedenken over financiële beslissingen?"

Voor verschillende levenbeschouwingen

- "Zijn er religieuze of levensbeschouwelijke overwegingen bij financiële keuzes?"
- "Wat betekent geld voor u vanuit uw overtuiging?"
- "Hoe kijkt u aan tegen het ontvangen van hulp of ondersteuning?"

Voorbeeldzinnen

- "Ik leg uit wat er gaat gebeuren, zodat u geen verrassingen krijgt."
- "Deze informatie blijft tussen ons, tenzij u anders aangeeft."
- "Ik vertel u van tevoren welke stappen we zetten."

Met kinderen/jongeren

- "Heb je thuis wifi/internet?"
- "Kun je online schoolwerk maken?"
- "Heb je een eigen telefoon/laptop?"
- "Snap je hoe online bankieren werkt?"
- "Word je wel eens buitengesloten omdat je niet mee kunt doen online?"

Met volwassenen

- "Lukt het u om online formulieren in te vullen?"
- "Heeft u hulp nodig bij DigiD of andere onlinediensten?"
- "Kunt u uw energieverbruik online bijhouden?"
- "Hoe doet u uw bankzaken?"

Bespreken

Het bespreken van signalen van geldstress kan lastig zijn. Hier staan tips om het gesprek daarover te beginnen, en waarmee je voorkomt dat iemand zich aangevallen voelt.

Toon je eigen gevoel

- Ik zie iets en vind het lastig om erover te beginnen.
- Ik zie dat u dit lastig vindt, dat vind ik ook.

Normaliseer zonder te bagatelliseren

- Vanuit mijn rol wil ik samen met u kijken naar de situatie waarin uw kind opgroeit. De omstandigheden van het gezin zijn van invloed op uw kind.
- Veel gezinnen hebben moeite met de kosten van wonen, energie en boodschappen.
- Geldzorgen kunnen veel stress geven. U bent daar niet alleen in.

Kies woorden zoals

- Geldzorgen.
- Moeite om iedere maand rond te komen.
- Niet alles kunnen betalen wat nodig is
- Hoge vaste lasten.
- Dure boodschappen, huur of energie.
- Obstakels of belemmeringen.
- Overzicht krijgen
- Meedoen

Benoem wat je ziet

- Ik zie dat u of uw kind zomerschoenen en een zomerjas aan heeft in de winter. Mag ik vragen of kosten voor kleding soms lastig zijn?
- Ik merk dat post veel spanning geeft. Wat zou u op dit moment het meest helpen?
- U vertelt dat uw kind niet mee kan met activiteiten. Zullen we samen bekijken wat mogelijk is?

Gebruik beeldmateriaal

- Tekeningen, foto's of pictogrammen
- Een eenvoudig huishoudboekje of overzicht van vaste lasten
- Een stappenkaart met maximaal één of twee acties tegelijk

Voorbeeldzinnen

Met kinderen/jongeren



Met volwassenen



Doorverwijzen

Formuleer je verwijzing voorzichtig

- Mag ik u eens iets vertellen over wat andere mensen in uw situatie geholpen heeft?
- We gaan het samen proberen. Ik kan niet beloven dat het direct lukt.
- Zoek samen naar oplossingen als er iets is wat de stap naar deze hulp moeilijk maakt.
- Zullen we nu samen bellen of direct een afspraak maken?

Verzorg een warme overdracht

- Leid zoveel mogelijk persoonlijk toe naar de professionals naar wie je doorverwijst.
- Bel samen, plan een afspraak of loop mee naar een inloopsprekkuur
- Vraag: "Voelt u zich gesteund door deze professional?"
- Help zo nodig met vervoer, kinderopvang, een tolk of digitale aanmelding.

Vraag om terugkoppeling

- Iemand vragen om jou terug te koppelen kan stress geven.
- Vraag daarom zelf na hoe het gegaan is: "Hoe is het gegaan met...?"
- Spreek één concrete datum of moment af waarop jij contact opneemt.

Ken je netwerk

- Onderhoud persoonlijk contact met het lokale hulppunt of sociaal team.
- Weer waar inwoners terecht kunnen voor acute nood, schuldhulp, formulierenhulp, digitale ondersteuning en kindregelingen.
- Controleer regelmatig of contactgegevens en toegangswijzen nog kloppen.



Sociale kaart

Er zijn veel regelingen, voorzieningen en fondsen voor mensen met een laag inkomen. Aanvraagprocedures, criteria en vergoedingen verschillen per gemeente en kunnen veranderen.

Gelukkig zijn er in elke gemeente organisaties die inwoners persoonlijk helpen met geldzaken, administratie, schulden en het aanvragen van regelingen.

- **Hulp:** organisatie en inlooppunten die mensen persoonlijk helpen met advies over geldzaken en regelingen.
- **Regelingen:** verzamelwebsites en fondsen voor subsidies, uitkeringen, vergoedingen en kortingen.

Per gemeente

Amersfoort

Hulp

Coach participatie en inkomen
Advies om de financiële situatie te verbeteren.

Geldloket
Gratis onafhankelijk advies over geldzaken.

Humanitas Eemland
Hulp bij financiële administratie.

IndeBuurt033
Gratis informatie en advies in een informatiewinkel over inkomen en financiën, ook hulp bij formulieren.

SchuldHulpMaatje Amersfoort
Hulp bij schulden en om financiële zaken op orde te stellen.

Stadsring
Hulp bij schulden.

Regelingen

Geldcheck 033
Snelle check of iemand recht heeft op regelingen en aanvragen van regelingen.

Gemeente Amersfoort
Overzicht van alle regelingen en hulp bij een laag inkomen.

Leergeld Amersfoort
Aanvragen voor kinderen voor: schoolkosten, sport, cultuur en welzijn.

Baarn

Hulp

Pit Baarn
Informatie- en adviespunt voor vragen over o.a. geldzaken.

Stadsring Baarn
Hulp bij schulden

Regelingen

Geldwijzer Baarn van Pit Baarn
Organisaties, hulp en activiteiten gegroepeerd op leeftijdsgroep en thema.

Bereken je recht Baarn
Overzicht van landelijke en gemeentelijke regelingen en waar je deze aanvraagt.

Bunnik

Hulp

Centrum voor Elkaar

Vind de juiste zorg en ondersteuning.

Humanitas Heuvelrug

Hulp bij financiële administratie

Regionale Sociale Dienst

Hulp bij o.a. geldzorgen, betalingsachterstand, schulden en in crisissituaties

Sociaal Raadslieden

Voor vragen over o.a. inkomen, uitkeringen, belastingen en toeslagen

Financieel inloopspreekuur

Hulp bij o.a. administratie, financiën en aanvragen.

Regelingen

Gemeente Bunnik

Regelingen voor ondersteuning bij laag inkomen.

Gemeente Bunnik i.s.m. de Regionale Sociale Dienst

Regelingen voor inwoners met een minimuminkomen.

Bunschoten

Hulp

CLIP – de Boei

Clënten Informatie Punt voor financiële vragen.

Gemeente Bunschoten i.s.m. Stadsring

Hulp bij geldzaken en schulden.

SchuldHulpMaatje Bunschoten

Hulp bij schulden / financiële zaken op orde stellen.

Regelingen

Eemkracht

Minimaregelingen.

Gemeente Bunschoten.

Minimaregelingen.

De Bilt

Hulp

Humanitas Heuvelrug

Hulp bij financiële administratie.

Regionale Sociale Dienst

Hulp bij o.a. geldzorgen, betalingsachterstand, schulden en in crisissituaties.

Sociaal Raadslieden

Voor vragen over o.a. inkomen, uitkeringen, belastingen en toeslagen.

Sociaal team

Voor vragen over o.a. werk en financiën.

SchuldHulpMaatje De Bilt

Hulp bij schulden/financiële zaken op orde stellen.

Financieel Wegwijspunt De Bilt

Hulp bij schulden / financiële zaken op orde stellen.

Regelingen

Gemeente De Bilt

Hulp bij laag inkomen of schulden.

Leergeld De Bilt

Aanvragen voor kinderen voor: schoolkosten, sport, cultuur en welzijn.

U-pas

Korting op sportieve, recreatieve, culturele en educatieve activiteiten.

BENG! De Bilt

Eerste hulp bij energie

De Ronde Venen

Hulp

Geldpunt-Stichting Samens
Gratis advies en informatie over geldzaken.

Kwadraad
Hulp bij o.a. geld, schulden en werk.

Regelingen

De Groene Hart Pas
Korting op sportieve, recreatieve, culturele en educatieve activiteiten.

Gemeente De Ronde Venen
Uitkeringen, regelingen en ondersteuning bij een laag inkomen.

Leergeld De Ronde Venen
Aanvragen voor kinderen voor: schoolkosten, sport, cultuur en welzijn.

Servicepunt De Ronde Venen
Regelingen m.b.t. werk, geld en inkomen.

Stichting Urgente Noden DRV
Een financiële bijdrage, een bijdrage in natura of een renteloze lening als er geen andere voorzieningen (meer) zijn.

Eemnes

Hulp

Humanitas 't Gooi
Hulp bij financiële administratie.

Maatschappelijke Zaken
Hulp bij schulden en geldzorgen.

SchuldHulpMaatje Eemnes
Hulp bij schulden / financiële zaken op orde stellen.

Leefstijlpunt BEL Eemnes
Gezond leven in Eemnes

Regelingen

Maatschappelijke Zaken
Overzicht van voorzieningen.

Meedoen HBEL
Regelingen voor kinderen.

Houten

Hulp

Info Spreekuur Houten
Voor vragen over o.a. financiën en administratie.

WIL Werk en Inkomen Lekstroom
Hulp bij geldzorgen.

SchuldHulpMaatje Houten
Hulp bij schulden / financiële zaken op orde stellen.

InformatiePlein Houten
Inlooppunt voor (bijna) al uw vragen over welzijn, zorg, wonen, werk en geldzaken.

Regelingen

Gemeente Houten
Overzicht van regelingen en hulp bij een laag inkomen.

Leergeld Houten
Aanvragen voor kinderen voor: schoolkosten, sport, cultuur en welzijn.

U-pas
Korting op sportieve, recreatieve, culturele en educatieve activiteiten.

WIL (Werk en Inkomen Lekstroom)
Overzicht van extra financiële ondersteuning.

IJsselstein

Hulp

Gemeente IJsselstein
Overzicht van regelingen m.b.t. werk en inkomen en inkomensondersteuning.

Team Sociaal Domein
Hulp bij weinig inkomen, schulden en financiën.

WIL Werk en Inkomen Lekstroom
Hulp bij geldzorgen.

Stichting Pulse -Financiën op Orde
Inlooppreekuur

Stichting Pulse
Budgetcoaching

Regelingen

Gemeente IJsselstein
Overzicht van regelingen m.b.t. werk en inkomen en inkomensondersteuning.

Leergeld IJsselstein
Aanvragen voor kinderen voor: schoolkosten, sport, cultuur en welzijn.

U-pas
Korting op sportieve, recreatieve, culturele en educatieve activiteiten.

WIL Werk en Inkomen Lekstroom
Overzicht van extra financiële ondersteuning.

SUN Lekstroom
Hulp in de vorm van een financiële bijdrage en/of een renteloze lening

Leusden

Hulp

Geldloket
Hulp bij vragen over geldzaken of inkomen.

Sociaal Maatschappelijk Steunpunt Lariks
Hulp bij geldzorgen en regelingen.

Stadsring
Hulp bij schulden.

Regelingen

Rondkomen in Leusden
Financiële regelingen.

Lopik

Hulp

Sociaal Team
Hulp bij vragen over inkomen en schulden.

SchuldHulpMaatje Lopik
Hulp bij schulden / financiële zaken op orde stellen.

WIL Werk en Inkomen Lekstroom
Hulp bij geldzorgen.

Regelingen

Gemeente Lopik
Regelingen m.b.t. werk, inkomen en schulden.

WIL Werk en Inkomen Lekstroom
Overzicht van extra financiële ondersteuning.

Montfoort

Hulp

Gemeente Montfoort
Hulp bij (dreigende) financiële problemen.

SWOM
Inloopspreekuur voor vragen over werk en inkomen, geldzorgen en schulden.

Regelingen

Groene Hart Pas
Korting op en tegoe voor sportieve, recreatieve, culturele en educatieve activiteiten

Gemeente Montfoort
Overzicht van hulp en tips voor uitkomen met inkomen.

Stichting Leergeld Groene Hart
Aanvragen voor kinderen voor: schoolkosten, sport, cultuur en welzijn.

Nieuwegein

Hulp

Gemeente Nieuwegein
Overzicht van alle hulp in Nieuwegein.

Sociaal juridisch servicepunt Movactor
Inlooppunt voor ondersteuning bij administratie en financiële vragen.

Sociaal Raadslieden Nieuwegein
Voor vragen over o.a. inkomen, uitkeringen, belastingen en toeslagen.

WIL Werk en Inkomen Lekstroom
Hulp bij geldzorgen.

Regelingen

Leergeld Nieuwegein
Aanvragen voor kinderen voor: schoolkosten, sport, cultuur en welzijn.

Nieuwegein Stadspas
Korting op sportieve, recreatieve, culturele en educatieve activiteiten.

Wegwijzer Geldzaken Nieuwegein
Overzicht van regelingen en ondersteuning bij geldzaken.

Werk en Inkomen Lekstroom (WIL)
Overzicht van extra financiële ondersteuning.

Oudewater

Hulp

SchuldHulpMaatje Oudewater

Hulp bij schulden / financiële zaken op orde stellen.

Stadsteam Oudewater

Voor informatie, advies en hulp bij o.a. financiële problemen.

Regelingen

Groene Hart Pas

Korting op sportieve, recreatieve, culturele en educatieve activiteiten

Gemeente Oudewater

Informatie over o.a. extra hulp voor lage inkomens, uitkering en hulp bij schulden.

Groene Hart Pas

Aanvragen voor kinderen voor: schoolkosten, sport, cultuur en welzijn.

Sociale kaart Gemeente Oudewater

Activiteiten, ondersteuning en zorg in uw buurt op het gebied van geldzaken en inkomen.

Renswoude

Hulp

Het Budgetloket

Hulp bij schulden.

Formulierenbrigade

Hulp bij vragen over formulieren, toeslagen of financiële regelingen.

SchuldHulpMaatje Renswoude

Hulp bij schulden / financiële zaken op orde stellen.

Regelingen

Grebbebas

Korting op sportieve, recreatieve, culturele en educatieve activiteiten.

Grebbebas-regelingen

Overzicht van regelingen bij een laag inkomen.

Rhenen

Hulp

Het Budgetloket

Hulp bij schulden.

HulpMaatje Rhenen

Hulp bij financiën, administratie en het zoeken van een baan.

Sociaal Team

Voor vragen over o.a. geldproblemen.

Regelingen

Gemeente Rhenen

Uitkeringen en regelingen bij een laag inkomen, geldproblemen of schulden.

De Cunerapas

Korting op sportieve, recreatieve, culturele en educatieve activiteiten.

Soest

Hulp

Geld op orde Soest (GOOS)

Voor vragen over geldzaken en financiële administratie.

SchuldHulpMaatje Soest

Hulp bij schulden / financiële zaken op orde stellen.

Uitvoeringsorganisatie Eemkracht

Hulp bij o.a. werk, inkomen en schuldhulpverlening.

Gemeente Soest

Hulp voor inwoners

Regelingen

Leergeld Soest-Baarn

Aanvragen voor kinderen voor: schoolkosten, sport, cultuur en welzijn.

Uitvoeringsorganisatie Eemkracht

Informatie over o.a. uitkeringen en extra vergoedingen.

Gemeente Soest

Overzicht regelingen bij laag inkomen.

Stichtse Vecht

Hulp

Via Stichtse Vecht

Voor informatie en advies over wonen, werk, geld, opvoeding, zorg en welzijn.

Gemeente Stichtse Vecht

Hulp bij geldzorgen en schulden.

Leef Maatschappelijke Dienstverlening

Hulp bij financiële problemen, administratie en overzicht financiële zaken.

Regelingen

Gemeente Stichtse Vecht

Regelingen voor inkomen, minimaregelingen, bijzondere bijstand, schuldhulpverlening en werk en studie.

Leergeld Stichtse Vecht

Aanvragen voor kinderen voor: schoolkosten, sport, cultuur en welzijn.

U-pas

Korting op sportieve, recreatieve, culturele en educatieve activiteiten.

Utrecht

Hulp

De Geldzaak

Inlooppunten en hulp bij vragen over geldzaken en regelingen.

Gemeente Utrecht en buurtteam

Hulp bij geldzorgen, betalingsproblemen en schulden.

Humanitas Utrecht

Hulp bij financiële administratie

SchuldHulpMaatje Utrecht

Hulp bij schulden / financiële zaken op orde stellen.

Regelingen

Armoedecoalitie Utrecht

Overzicht van voorzieningen per thema.

Gemeente Utrecht

Extra's bij een laag inkomen, regelingen voor extra geld en voor extra hulp.

Leergeld Utrecht

Aanvragen voor kinderen voor: schoolkosten, sport, cultuur en welzijn.

U-pas

Korting op sportieve, recreatieve, culturele en educatieve activiteiten.

Utrechtse Heuvelrug

Hulp

Grip op Geld

Inloopsprekuren voor financiële vragen en advies.

Regionale Sociale Dienst

O.a. Schulddienstverlening en hulp bij o.a. geldzorgen, betalingsachterstand, schulden en in crisissituaties.

Humanitas Heuvelrug

Hulp bij financiële administratie.

SchuldHulpMaatje Utrechtse Heuvelrug

Hulp bij schulden / financiële zaken op orde stellen.

Sociaal Raadslieden Zeist

Voor vragen over o.a. inkomen, uitkeringen, belastingen en toeslagen.

Regelingen

De Sociale Dorpsteams

Overzicht van inkomensondersteunende regelingen en hulp bij geldzaken.

Regionale Sociale Dienst

Overzicht van minimaregelingen voor extra financiële ondersteuning.

Veenendaal

Hulp

Het Budgetloket
Hulp bij schulden.

SchuldHulpMaatje Veenendaal
Hulp bij schulden / financiële zaken op orde stellen.

Regelingen

De Veenendaalpas
Korting op sportieve, recreatieve, culturele en educatieve activiteiten.

Sociaal Startpunt Veenendaal
Hulp bij o.a. geldzaken, schulden, laag inkomen, administratie.

Vijfheerenlanden

Hulp

Avres
Hulp bij werk en geldzaken.

BindkrachtVHL
Hulpvragen bij financiën, armoede en schulden, administratie en uitkeringen.

Gemeente Vijfheerenlanden
Hulp bij geldzorgen en armoede.

Maatje Vijfheerenlanden
Hulp bij schulden / financiële zaken op orde stellen.

Regelingen

Gemeente Vijfheerenlanden
Financiële wegwijzer naar regelingen m.b.t. werk, inkomen en schulden.

Leergeld Ablasserwaard-Vijfheerenlanden
Aanvragen voor kinderen voor: schoolkosten, sport, cultuur en welzijn.

Wijk bij Duurstede

Hulp

Grip op de Knip van Stichting Binding
Inlooppunt voor hulp bij o.a. rondkomen, schulden, administratie.

Humanitas Heuvelrug
Hulp bij financiële administratie.

Regionale Sociale Dienst
Hulp bij o.a. geldzorgen, betalingsachterstand, schulden en in crisissituaties.

Regelingen

Gemeente Wijk bij Duurstede i.s.m. de Regionale Sociale Dienst
Regelingen voor werk, extra's bij een laag inkomen en hulp bij schulden.

Stichting Binding
Overzicht van steun en regelingen bij een laag inkomen.

Woerden

Hulp

Kwadraad
Hulp bij o.a. inzicht in uitgaven, schulden, werk.

SchuldHulpMaatje Woerden
Hulp bij schulden / financiële zaken op orde stellen.

Woerden Wijzer van gemeente Woerden
Hulp bij geldzaken en inkomen.

Regelingen

Groene Hart Pas
Korting op sportieve, recreatieve, culturele en educatieve activiteiten.

Gemeente Woerden
Overzicht van regelingen bij weinig of geen inkomen.

Leergeld Groene Hart
Aanvragen voor kinderen voor: schoolkosten, sport, cultuur en welzijn.

Woudenberg

Hulp

De Kleine Schans

Spreekuur voor financieel advies o.a. een laag inkomen, betalingsachterstand, schulden.

Humanitas Eemland

Hulp bij financiële administratie.

SchuldHulpMaatje Woudenberg

Hulp bij schulden / financiële zaken op orde stellen.

Regelingen

De Kleine Schans

Overzicht van regelingen bij een laag inkomen.

Zeist

Hulp

Wegwijscafé Zeist

Hulp bij o.a. administratie, financiën en aanvragen.

Humanitas Heuvelrug

Hulp bij financiële administratie.

Regionale Sociale Dienst

Hulp bij o.a. geldzorgen, betalingsachterstand, schulden en in crisissituaties.

SchuldHulpMaatje Zeist

Hulp bij schulden / financiële zaken op orde stellen.

Sociaal Raadslieden Zeist

Voor vragen over o.a. inkomen, uitkeringen, belastingen en toeslagen.

Rekenhulp

Hulp bij o.a. administratie, financiën.

Regelingen

Gemeente Zeist

Overzicht van regelingen bij een laag inkomen of schulden.

Gemeente Zeist i.s.m. de Regionale Sociale Dienst

Regelingen voor inwoners met een minimuminkomen.

Stichting Leerkansen Zeist

Aanvragen voor kinderen voor binnen- en buitenschoolse activiteiten.

Jeugd- en volwassenfonds sport en cultuur

Ondersteuning sport en cultuur.

Landelijke en Regionale initiatieven

Advies bij geldzorgen

Bereken Je Recht

Check op landelijk en waar aangesloten gemeentelijke regelingen.

fiKKs

Digitale ondersteuning met een buddy bij geldzorgen; beschikbaarheid kan per gemeente verschillen

Geldfit

Gratis en anoniem advies bij geldzorgen; telefoon **0800-8115**.

Geldfit Zakelijk

Informatie en eerste hulp voor ondernemers en zzp'ers met geldzorgen.

Humanitas Thuisadministratie

Vrijwillige hulp om administratie en geldzaken op orde te krijgen: lokaal aanbod verschilt

Informatiepunten Digitale Overheid (IDO)

Gratis hulp in de bibliotheek bij DigiD, online formulieren en digitale overheidszaken

Nibud

Betrouwbare informatie en tools over rondkomen, budgetteren en geldzaken.

NVVK

Informatie over professionele schuldhulpverlening en beschermingsbewind.

Rijksoverheid schulden

Informatie over schulden, betalingsachterstanden en beschikbare hulp.

SchuldHulpMaatje

Gratis hulp van getrainde vrijwilligers bij geldzorgen, administratie en schulden

Wijzer in geldzaken

Informatie over geldzaken bij belangrijke levensmomenten

Wijzer in geldzaken: 18 jaar en dan?

Informatie voor jongeren over geldzaken, rechten en plichten

Boodschappen en dagelijkse behoeften

Kerk in actie

Informatie over diaconale en lokale kerkelijke hulp; het concrete aanbod verschilt per plaats

Lokale boodschappenkaarten, kerken en diaconiën

Raadpleeg de gemeentelijk sociale kaart of het sociaal team.

Too good to go

Betaalde app voor verrassingspakketten met overgebleven eten. Dit is geen noodhulp en vraagt smartphone internet en betaalmiddel

Voedselbanken Nederland

Directe voedselhulp; zoek een lokale voedselbank of uitgiftepunt via de locatiezoeker.

Huisdieren

Dierenvoedselbank Nederland

Informatie over lokale dierenvoedselbanken

Stichting Bevordering Huisdierenwelzijn

Mogelijke ondersteuning bij noodzakelijke medische zorg voor huisdieren; voorwaarden gelden.

Stichting Blijdschap voor de Dieren

Ondersteuning rond dierenwelzijn voor huishoudens met weinig geld; check actuele voorwaarden.

Stichting Hulp aan Dieren in Nood

Mogelijke hulp bij noodzakelijke dierenartskosten; controleer vóór publicatie de actuele bereikbaarheid en website

Gezondheid

Minimapolis/gemeentepolis

Controleer via de website van de eigen gemeente of deze regeling beschikbaar is.

Menstruatieproducten Uitgiftepunten (MUP)

Informatie over gratis menstruatieproducten en lokale uitgiftepunten; controleer lokaal aanbod.

Nu Niet Zwanger

Ondersteuning bij kinderwens, seksualiteit en anticonceptie, met evt. financiële hulp bij geschikte anticonceptie.

Soa Aids Nederland

Informatie over SOA-testen en waar testen mogelijk is.

Zorgverzekeringslijn

Gratis advies bij zorgverzekeringsschulden, betalingsachterstanden en vragen over verzekering.

Energie en wonen

Milieu Centraal: energie besparen
Praktische, onafhankelijke informatie over energiebesparing

Lokale energiecoach, energiefixer, Witgoedregeling of bijzondere bijstand
Raadpleeg de gemeentelijk sociale kaart.

Rijksoverheid: hulp bij een hoge energierekening
Verwijst bij betalingsproblemen naar gemeente en maatschappelijke organisaties.

Digitale en financiële veiligheid

Digihulp
Tips en hulp bij digitale vaardigheden.

Fraudehulpdesk
Waarschuwingen melden van fraude.

Informatiepunten Digitale Overheid (IDO)
Gratis hulp bij digitale overheid en DigiD.

Slachtofferhulp Nederland
Ondersteuning na fraude of ander strafbare feiten.

Veiliginternetten.nl
Uitleg over phishing, wachtwoorden, online fraude en veilig internetten.

Bij vermoedelijke bankfraude: neem direct contact op met de eigen bank, stop betalingen waar mogelijk en meld de fraude.

Kleding, spullen en babybenodigheden

Dress for succes
Representatieve kleding en advies om succesvol te solliciteren voor werkzoekenden.

Gratis af te halen
Particulier platform voor gratis spullen: let op veiligheid en eventuele ophaalkosten.

Krijg de kleertjes
Ruilpunten voor kinderkleding en kinderspullen.

Kringloop Nederland
Vind kringloopwinkels en herbruikbare spullen in de buurt.

Leger des Heils
Lokale ondersteuning, kleding en tweedehandswinkels; aanbod verschilt.

Marktplaats
Tweedehands platform; let op fraude, verzendkosten en veilige betaalafspraken.

Stichting Babyspullen
Babystartpakketten; aanvragen lopen meestal via een hulpverlener.

Vinted
Tweedehands platform; let op fraude, verzendkosten en veilige betaalafspraken.

Juridische hulp en noodhulp

Bijzondere bijstand
Via de website of het sociaal team van de eigen gemeente.

Het Juridisch Loket
Gratis juridisch advies en informatie.

Leger des Heils
Maatschappelijke opvang, praktische steun en lokale hulp.

Rode Kruis Nederland
Hulp bij rampen en noodsituaties; geen standaardroute voor eguliere geldzorgen.

Stichting Urgente Noden Nederland (SUN)
Hulp via lokale SUN-bureaus, vaak op voordracht van een professional, wanneer andere voorzieningen tekortschieten.

Ondernemen, opleiding, werk

Everyday Heroes

Praktische steun voor de laatste stap naar werk; controleer actuele toegang en werkgebied.

Jongeren Loket

Informatie over hulp bij werk, inkomen en opleiding; lokale uitvoering via de gemeente.

Over Rood

Ondersteuning voor ondernemers en zzp'ers bij schulden, administratie, doorstart of bedrijfsbeëindiging.

Rijksoverheid Bbz

Informatie over gemeentelijke bijstand voor zelfstandigen in financiële problemen.

UWV

Werk, inkomen en uitkeringen.

Vakantie

De Vakantiebank

Gratis vakantieweken voor gezinnen die dat nodig hebben; voorwaarden en aanmelding kunnen veranderen.

Heppie vakanties

Vakanties en weekenden voor kinderen en gezinnen; eigen bijdrage en voorwaarden kunnen gelden.

OKEE vakantiecampen

Vakantiecampen voor kinderen; kijk naar inkomensafhankelijke korting.

Stichting Vakantiekind

Vakantieweken voor kinderen; check actuele voorwaarden.

Jongeren en 18 plus

Kwikstart

Informatie over regelzaken vanaf 18 jaar.

MoneyFit

Informatie en hulp voor jongeren bij geldzorgen.

Nibud: Geldplan Bijna 18

Stappenplan voor geldzaken als iemand 18 wordt.

Wijzer in geldzaken: 18 jaar en dan?

Betrouwbare uitleg over geldzaken, studie en werk.

Seizoensgebonden acties

Actie Pepernoot

Sinterklaasactie; alleen beschikbaar in de jaarlijkse aanmeldperiode.

Kado van de Sint

Sinterklaasactie; controleer actuele beschikbaarheid.

Secret Santa Nederland

Controleer jaarlijks of een relevante lokale of landelijke actie beschikbaar is.

Secret Sint

Sinterklaasactie; controleer jaarlijks de voorwaarden en aanmeldperiode.

Sint voor ieder1

Sinterklaasactie; vaak via lokale hulporganisaties.

Kinderen, school sport en vrije tijd

Buurtsportcoach Nederland

Informatie over buurtsportcoaches; lokaal aanbod verschilt.

Jeugd Educatie Fonds

Ondersteuning voor kinderen via school.

Jeugdfonds Sport & Cultuur

Bijdrage voor sportieve en culturele deelname.

Nationaal Fonds Kinderhulp

Hulp voor kinderen en jongeren die opgroeien in armoede; aanvragen meestal via een hulpverlener.

Sam& voor alle kinderen

Gezamenlijke ingang naar hulp voor kinderen die niet kunnen meedoen.

Stichting Jarige Job

Verjaardagboxen voor kinderen; aanvragen via betrokken organisaties.

Stichting Leergeld Nederland

Hulp bij school, sport, cultuur en welzijn voor kinderen; lokale afdelingen bepalen toegang.

Contactnummers en overheidswebsites

Belastingdienst: 0800-05 43

MijnOverheid; Berichtenbox en overheidsberichten - DigiD nodig.

Sociale Verzekeringsbank: 088-557 90 00

Toeslagen; Aanvragen, wijzigen en proefberekeningen voor toeslagen

UWV; Bekijk het actuele nummer per onderwerp via de contactpagina

Digitale tools en apps

Bereken Je Recht

Check op landelijk en waar aangesloten gemeentelijke regelingen.

Fraudehelpdesk

Waarschuwingen melden van fraude.

Geldfit

Anonieme test en advies over geldzorgen; ook telefonisch bereikbaar via **0800-8115**.

Grassfeld

Digitaal huishoudboekje voor inzicht in uitgaven, budgetten en spaardoelen; gratis basisversie en betaalde premiumoptie.

Grip

Gratis inzicht in inkomsten en uitgaven voor klanten van ABN AMRO. Neem deze doelgroepbeperking in de gedrukte versie op.

Informatiepunten Digitale Overheid (IDO)

Gratis hulp in de bibliotheek bij DigiD, online formulieren en digitale overheidszaken

Nibud

Betrouwbare informatie en tools over rondkomen, budgetteren en geldzaken.

WatKostStuderen

Online hulpmiddel voor aankomende en huidige studenten om inkomsten en uitgaven rond studeren in kaart te brengen.

Voor zelfstandigen

Geldfit Zakelijk

Informatie en eerste hulp voor ondernemers en zzp'ers met geldzorgen.

MoneyMonk

Boekhoudapp voor zzp'ers, met facturatie, urenregistratie, rittenregistratie en bonnetjesscanner.

Over Rood

Ondersteuning voor ondernemers en zzp'ers bij schulden, administratie, doorstart of bedrijfsbeëindiging.

Veilig gebruik van apps

Let op bij apps: controleer kosten, proefabonnementen, privacyvoorwaarden en welke bankgegevens een app vraagt. Kies bij voorkeur een app die zonder bankkoppeling gebruikt kan worden als iemand daar geen vertrouwen in heeft. Deel nooit DigiD-inloggegevens, pincodes of bankcodes met anderen.

Meer informatie over omgaan met armoede

Handreiking armoede in de jeugdgezondheid

Handreiking armoede in het sociaal domein

Handreiking armoede op scholen

Handreiking omgaan met geldzorgen van mbo-studenten

Handreiking omgaan met armoede in de kinderopvang

Colofon

GGD regio Utrecht
www.ggdru.nl
Locatie Gouverneurspark
De Dreef 5
3706 BR Zeist

Postadres
Postbus 51
3700 AB Zeist

Op werkdagen
van 8.00-12.00 uur en 13.00-16.30 uur
Tel: 030 - 608 60 86
E-mail: info@ggdru.nl

ggdru.nl | [#GGDrU](https://www.instagram.com/ggdru)

