

Wegwijzer bij geldstress in regio Utrecht

Voor professionals

Signaleren



Mensen zijn arm als ze niet genoeg geld hebben voor dingen die écht nodig zijn. Zoals gezond eten, kleren, een huis en verwarming. Waardoor ze niet genoeg geld hebben voor dingen die ervoor zorgen dat ze kunnen meedoen, en ze sociaal uitgesloten raken door het geldgebrek. Een laag inkomen wordt lang niet altijd ervaren als armoede. Mensen met geldzorgen krijgen een stressreactie in het lichaam. Hun hersenen doen hun werk minder goed. Vervolgens hebben ze meer moeite om problemen aan te pakken en worden die erger, waardoor de stress verder toeneemt en ze zich ongezonder voelen. Armoede, geldstress en het gedrag dat daarbij hoort, kun je aan allerlei signalen herkennen. Een aantal signalen staat hieronder opgesomd, maar achter deze signalen hoeft niet altijd armoede te zitten. Andersom is er ook verborgen armoede: mensen kleden zich bijvoorbeeld juist verzorgd, om niet op te vallen.

Stress

- Schaamte
- Minderwaardigheidsgevoel
- Slaapproblemen
- Alcohol- en/of drugsgebruik
- Afspraak vergeten
- Chaotisch, paniekerig, gespannen
- Niet verder vooruit kijken dan de dag van morgen
- Laag zelfbeeld



Thuis

- Geen bezoek willen ontvangen
- Afgesloten zijn van gas/water/energie
- Geen/kapotte fiets
- Weinig speelgoed of juist een overvloed
- Altijd de gordijnen dicht
- Moeilijk telefonisch bereikbaar
- Brievenbus puilt uit en/of (ongeopende) post ligt overal in huis
- Lege of eenzijdig gevulde koelkast/voorraadkast
- Ontbrekend, versleten of ontoereikend meubilair
- Koud in huis

Onderwijs

- Zonder ontbijt/lunch naar school
- Te laat komen
- Vaak afwezig zijn, 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 (laptop of internet)
- Voortijdig schoolverlaten
- Niet afronden vervolgstudie
- Achterstand collegegeld of hoge lening bij DUO



Werk

- Werkloosheid
- Zonder ontbijt/lunch naar werk
- Concentratieproblemen
- Verminderde productiviteit
- Niet deelnemen aan sociale activiteiten
- Veel (over)werken of veel verschillende (bij)banen
- Loonbeslag
- Regelmatig verzoeken om een voorschot op salaris
- Laaggeletterdheid, beperkte digitale vaardigheden



Persoonlijke verzorging

- Vaak dezelfde, kapotte, slecht passende of niet seizoen-adequate kleding
- Geen geld voor anticonceptie, verzorgings-/menstruatie- en babyproducten
- Onverzorgd uiterlijk en gebit
- Onfrisse lichaamsgeur
- Overgewicht/ondergewicht
- Een vermoeide indruk
- Zorg mijden (bijv. niet naar tandarts/opticien gaan)
- Vaak naar de huisarts gaan zonder concrete klachten

Sociaal

- Ontwijken van activiteiten die geld kosten
- (Kleine) criminaliteit, drugs dealen
- Stil en teruggetrokken, snel geprikkeld
- Weinig of verkeerde vrienden
- Geen of klein sociaal netwerk
- Weinig vrienden mee naar huis nemen
- Niet uitgaan
- Geen lid van een club
- Gepest worden
- Geen andere volwassenen dan ouders in naaste omgeving van kind



Ontwikkeling & opvoeding

- Taken doorschuiven naar het kind
- Weinig positieve aandacht voor kinderen
- Verwaarlozing
- Hardhandig opvoeden
- Weinig structuur en stabiliteit
- Hechttingsproblematiek
- Geen zwemdiploma
- Niet op vakantie

Financiële zaken

- Langdurig inkomen op bijstandsniveau
- Achterstand betaling zorgverzekering, huur en/of energie
- Schulden
- Rekeningen niet betalen
- Geld lenen van familie en vrienden
- Brieven/bezoek van incassobureaus en deurwaarders
- Vaker moeten verhuizen
- Geen extra kraamhulpuren
- Geen overzicht op financiën



Factoren

Wat kan leven in armoede of met stress tot gevolg hebben?

Leven met (geld)stress en in armoede kan vele oorzaken en gevolgen hebben. Deze factoren hangen vaak met elkaar samen. Hieronder staan voorbeelden. Dit zijn dus ook signalen van geldstress en armoede.





Chronische stress

Moeite met plannen en organiseren

Angst

Tunnelvisie

Minder goed ervaren gezondheid

Gevoelens van schaamte

Slecht slapen

Huiselijk geweld

Meer impulsief

Zorg mijden

Verslaving

Eetstoornis

Weinig bewegen

Burn-out

Verminderde vruchtbaarheid

Probleemgedrag

Vermoeidheid

Overgewicht en obesitas

Buikpijn

Depressie

Kindermishandeling

Diabetes

Overmatig alcohol-consumptie

Eerder overlijden

Jeugdcriminaliteit

Roken

Ongezond eten

Bepaalde gezondheidsvaardigheden

Eenzaamheid

Hoofdpijn

Slechte rolmodellen

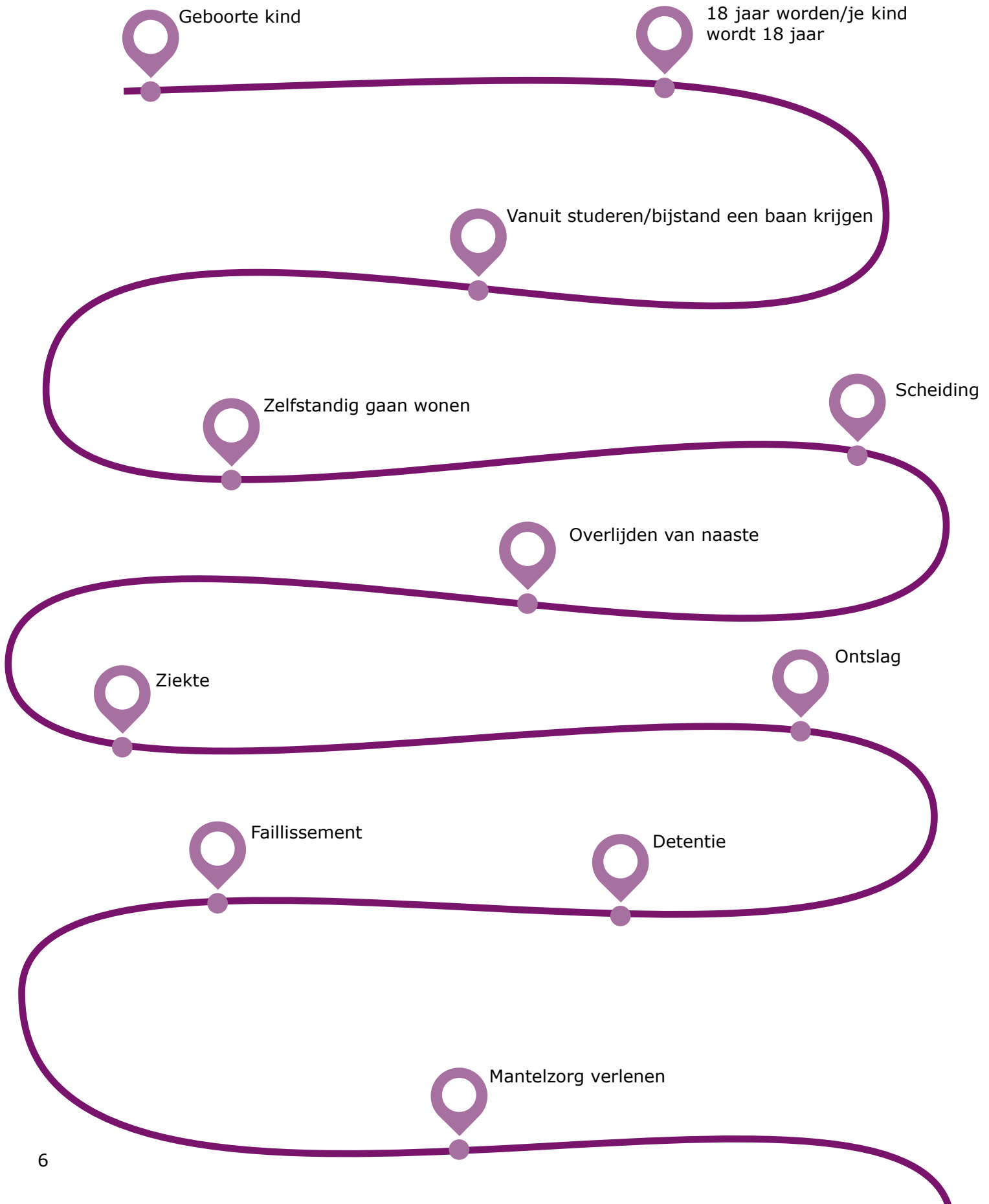
Sociale uitsluiting

Minder goede taalontwikkeling

Slechte woonomstandigheden

Risicomomenten

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



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/ontschuldigt

- Vanuit mijn rol wil ik samen met u kijken naar de situatie waarin uw kind opgroeit. De omstandigheden van het gezin zijn namelijk van invloed op uw kind. Als het goed gaat in uw gezin, is dat een goede basis voor uw kind om zich goed te kunnen ontwikkelen.
- Er zijn tegenwoordig veel gezinnen die het moeilijk hebben in deze tijd...
- We horen vaker mensen die...

Kies woorden/zinnen zoals

- Obstakels, zoals: Hoge energieprijzen, dure boodschappen, hoge huur en corona.
- Belemmeringen.
- Geldzorgen.
- Moeite om iedere maand rond te komen.
- Niet alles kunnen betalen, wat je nodig hebt/je kinderen nodig hebben.
- Ontspannen, wat iemand doet om te ontspannen.

Benoem wat je ziet

- Ik zie dat u/uw kind zomerschoenen en een zomerjas aan heeft (in de winter). Ervaart u een financieel obstakel bij het kopen van kleding?
- Ik zie dat er veel ongeopende post ligt. Wat zou u op dit moment het meest helpen?

Gebruik beeldmateriaal

- Tekeningen, foto's of pictogrammen (zoek op internet of via Word-Invoegen-Pictogrammen)

Voorbeeldzinnen

Met kinderen/jongeren



Is er bij jou genoeg geld voor maandverband of tampons (van je voorkeur)?

Sport je?

Wat heb jij nodig om te doen wat andere kinderen ook doen?

Heb je een laptop?

Wat heb je nodig om minder stress te ervaren?

Ga je weleens met vakantie?

Ga je wel eens naar de bios of een pretpark?

Ik zie dat jouw broek tot op je enkels komt, ben je zo groot geworden?

Met volwassenen



Zijn er financiële obstakels als het gaat om zwemles, de dokter, nieuwe schoenen?

Heb je een U-pas, Stadspas, ...pas?

Heb je inzicht in wat de kosten zijn van het hebben van een kindje?

Hoe is het nu met jullie werk?

Heeft/had corona invloed op jullie gezin? Bijvoorbeeld als het gaat om financiën?

Ga je weleens met vakantie?

Zijn er financiële gevolgen als je parttime gaat werken na de komst van je baby?

Er zijn tegenwoordig veel gezinnen met (grote) financiële problemen waardoor kinderen niet de kansen krijgen die ze verdienen. Is dit misschien bij jou het geval?

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 lukt.
- Zoek samen naar oplossingen als er iets is wat hen belemmert de stap naar deze hulp te zetten.

Verzorg een warme overdracht

- Leid zoveel als mogelijk persoonlijk toe naar de professionals naar wie je doorverwijst.
- Voelt u zich gesteund door deze professional?

Vraag om terugkoppeling

- Aan iemand vragen om jou een terugkoppeling te geven, kan hun stress opvoeren.
- Vraag dus zelf na hoe het gegaan is: Hoe is het gegaan met...

Ken je netwerk

- Onderhoud persoonlijk contact met het lokale hulppunt of sociaal team.



Sociale kaart



Er zijn veel regelingen, voorzieningen en fondsen voor mensen met een laag inkomen. De aanvraagprocedures, criteria en de hoogte van de vergoedingen zijn in elke gemeente anders. Gelukkig zijn in elke gemeente wel organisaties die inwoners hierbij helpen. Hier vind je per gemeente in regio Utrecht:

- Verwijzingen naar hulp: links naar instanties die mensen helpen met advies over geldzaken en regelingen.
- Verwijzingen naar regelingen: links naar verzamelwebsites met allerlei regelingen, fondsen, subsidies, uitkeringen en extra vergoedingen bij een laag inkomen.

Per gemeente

Amersfoort

Hulp

[Coach participatie en inkomen](#)

Advies om de financiële situatie te verbeteren.

[Geldloket](#)

Gratis onafhankelijk advies over geldzaken.

[Humanitas Eemland](#)

Hlp 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.

[Stadsring51](#)

Hulp bij schulden.

Regelingen

[Geldcheck 033](#)

Nagaan of iemand recht heeft op 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

[Ping](#)

Praktische ondersteuning bij vragen over financiën, budgetadviesgesprekken en budgetcoachingstrajecten.

[Pit Baarn](#)

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

[SchuldHulpMaatje Baarn](#)

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

Regelingen

[Geldwijzer Baarn van Pit Baarn](#)

Organisaties, hulp en activiteiten gegroepeerd op leeftijdsgroep en thema.

[Leergeld Soest-Baarn](#)

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

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

Regelingen

Gemeente Bunnik

Regelingen voor ondersteuning bij laag inkomen.

Bunschoten

Hulp

CLIP – de Boei

Cliënten Informatie Punt voor financiële vragen.

Gemeente Bunschoten i.s.m. PLANgroep

Hulp bij geldzaken en schulden.

SchuldHulpMaatje Bunschoten

Hulp bij schulden / financiële zaken op orde stellen.

Regelingen

Uitvoeringsorganisatie BBS

Informatie over o.a. subsidies, uitkeringen en extra vergoedingen.

De Bilt

Hulp

Humanitas Heuvelrug

Hulp bij financiële administratie.

Sociaal team

Voor vragen over o.a. werk en financiën.

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.

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.

De Ronde Venen

Hulp

Kwadraad

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

Tympaan-De Baat

Hulp en ondersteuning bij financiën.

Regelingen

Gemeente De Ronde Venen

Uitkeringen, regelingen en ondersteuning bij een laag inkomen.

Servicepunt De Ronde Venen

Regelingen m.b.t. werk, geld en inkomen.

Eemnes

Hulp

Budgetcoach

Ondersteuning bij welke hulp nodig is.

Humanitas 't Gooi

Hulp bij financiële administratie.

SchuldHulpMaatje Eemnes

Hulp bij schulden / financiële zaken op orde stellen.

Regelingen

Maatschappelijke Zaken

Overzicht van voorzieningen.

Meedoen HBEL

Regelingen voor kinderen.

Stichting Noodhulp Eemnes

Financiële hulp aan inwoners in acute financiële nood.

Houten

Hulp

Info Spreekuur Houten

Voor vragen over o.a. financiën en administratie.

WIL Werk en Inkomen Lekstroom

Hulp bij geldzorgen.

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

Team Sociaal Domein

Hulp bij weinig inkomen, schulden en financiën.

WIL Werk en Inkomen Lekstroom

Hulp bij geldzorgen.

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.

Leusden

Hulp

Humanitas Eemland
Hulp bij financiële administratie.

Sociaal Maatschappelijk Steunpunt Lariks
Hulp bij geldzorgen en regelingen.

Coach Participatie en Inkomen
Advies om de financiële situatie te verbeteren.

Rondkomen in Leusden o.a. Geldloket
Hulp bij vragen over geldzaken of inkomen.

Stadsring51
Hulp bij schulden.

Regelingen

Rondkomen in Leusden
Financiële regelingen.

Lopik

Hulp

Breed Sociaal Loket Gemeente Lopik
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

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

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

Nieuwegein

Hulp

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

Sociaal Raadsliden 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 van Gemeente Nieuwegein
Overzicht van regelingen en ondersteuning bij geldzaken.

WIL Werk en Inkomen Lekstroom
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

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

Leergeld Groene Hart
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

Grebbepas
Korting op sportieve, recreatieve, culturele en educatieve activiteiten.

Grebbepas-regelingen
Overzicht van regelingen bij een laag inkomen.

Rhenen

Hulp

Het Budgetloket
Hulp bij schulden.

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

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

Regelingen

Leergeld Soest-Baarn
Aanvragen voor kinderen voor: schoolkosten, sport, cultuur en welzijn.

Uitvoeringsorganisatie BBS
Informatie over o.a. subsidies, uitkeringen en extra vergoedingen.

Stichtse Vecht

Hulp

Gemeente Stichtse Vecht
Hulp bij geldzorgen en schulden.

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
Inloopspreekuur voor financieel advies.

Humanitas Heuvelrug
Hulp bij financiële administratie.

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

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 Alblasserwaard-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.

SchuldHulpMaatje Wijk bij Duurstede
Hulp bij schulden / financiële zaken op orde stellen.

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

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

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.

Wegwijscafé Zeist

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

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.

Landelijke/Regionale initiatieven

Advies

fiKKs

Hulp bij geldzorgen via een buddy en app.

Kandoor

Gratis antwoord op vragen over geldzaken via chatbot of gids.

Nibud

Tips en tools over rondkomen, geldproblemen en inkomensondersteuning.

Rijksoverheid

Wegwijzer naar hulp bij het oplossen van betalingsachterstanden of schulden.

Wijzer in geldzaken

Informatie over geldzaken.

Boodschappen

Boodschappenkaart

Tegodbon voor het kopen van voedsel.

Kerken

Veel kerken hebben projecten voor armoedebestrijding en bieden hulp.

Too good to go

Een pakket met producten van o.a. restaurants tegen een lage prijs om verspilling tegen te gaan.

Voedselbank

Directe voedselhulp (gratis).

Diversen

Leger des Heils Buurtwerk

Plekken waar iedereen welkom is voor koffie, een maaltijd, een goed gesprek, zingevingsvragen of kleding.

Stichting Burger initiatief

(Voedsel)pakketten en activiteiten.

Stichting Present

Hulp bij klussen, schoonmaken, opruimen en tuinieren of gezelschap.

Energie

Energiebox

Gratis energiebesparende producten.

Energietoeslag bij gemeente

Eenmalige tegemoetkoming in de energiekosten.

Gezondheid

Anticonceptie via Nu Niet Zwanger

Gesprek over kindwens, seksualiteit en anticonceptie, met evt. financiële hulp bij geschikte anticonceptie.

Menstruatieproducten

Overzicht van gratis menstruatieproducten via menstruatie-uitgifte-punten.

Minimapolis/gemeentepolis

Collectieve zorgverzekering die de gemeente aanbiedt o.a. aan mensen met een laag inkomen.

SOA-test

Gratis SOA-test voor specifieke doelgroepen.

Zorgverzekeringslijn

Gratis advies over het oplossen van zorgverzekeringsschulden en het afsluiten van een zorgverzekering.

Huisdieren

Dierenvoedselbank

Diervoeding voor huisdieren.

Quidem Carus

Financiële hulp voor medische zorg aan huisdieren.

Stichting Bevordering Huisdierenwelzijn

Acute medische steun aan ernstig zieke of (levensbedreigend) gewonde huisdieren.

Jongeren/18+

Get a Grip

Hulp van een vrijwilliger bij grip op geldzaken.

Jongeren Loket

Loket van de gemeente voor jongeren, voor vragen over werk, inkomen, onderwijs en schulden.

MoneyFit

Over omgaan met geld, voor jongeren.

Nibud: Geldplan Bijna 18

Tips voor het regelen van geldzaken als iemand 18 jaar wordt.

Wijzer in geldzaken: 18 jaar en dan?

Informatie over de dingen die je moet regelen als iemand 18 jaar wordt, gaat studeren of een (bij) baan krijgt.

Juridische hulp

Het Juridisch Loket

Gratis juridisch advies.

Kleding

Clothing4U

Pakketten met nieuwe kleding.

Dress for succes

Representatieve kleding en advies om succesvol te solliciteren voor werkzoekenden.

Kledingbank

Gratis herbruikbare kleding.

Kringloopwinkel

Herbruikbare kleding.

Krijg de kleertjes

Ruilpunten om kinderkleding en spullen te ruilen.

Leger des Heils

Gratis kleding en tweedehandskledingwinkels.

Stichting Babyspullen

Pakketten met gebruikte en nieuwe babyspullen.

Vinted

Online verkoop van tweedehands kleding.

Noodhulp

Bijzondere bijstand

Financiële ondersteuning via de gemeente voor extra en bijzondere kosten.

Stichting Urgente Noden Nederland (SUN)

Een gift of renteloze lening als er geen andere voorzieningen (meer) zijn.

Ondernemen, opleiding, werk

ABCzetje

Hulp voor meisjes en vrouwen bij hun ontwikkeling in opleiding en naar werk.

Everday Heroes

Hulp bij de laatste stap naar een baan, door bv. de kosten voor een fietst rijbewijs of laptop te betalen.

Over Rood

Hulp voor ondernemers bij een (door)start, schulden, administratieve achterstanden en bedrijfsbeëindiging.

Stichting Anne-B0

Hulp voor meisjes die willen studeren (HB) of (WO) bij de betaling van studiekosten en kosten van de boeken.

Schoolspullen, vrije tijd, verjaardagen en zwemles

Buurtsportcoach

Hulp bij het vinden van een passende sport en beweegactiviteit.

Sam& voor alle kinderen

Ingang voor Stichting Leergeld, Jeugdfonds Sport & Cultuur, Stichting Jarige Job en Nationaal Fonds Kinderhulp.

Sportspullenbank

Gratis sportspullen (Stichtse Vecht).

Stichting Kansarme Kinderen in Nederland

Pakketten met kleding, speelgoed, schoolspullen en cadeaus en uitjes.

Stichting Kinderfeest

Compleet kinderfeestje met een cadeautje, eten en te drinken en een activiteit buitenshuis.

Speelgoed en boeken

De bibliotheek

Boeken lenen en activiteiten, gratis voor kinderen onder 18 jaar.

Kringloopwinkel

Herbruikbaar speelgoed en boeken.

Minibieb/zwerfboekenkast

Gratis boeken in kastjes op scholen, bij kinderboerderijen, in buurthuizen en in voortuinen.

Speelothek

Voor weinig geld speelgoed lenen.

Spullen

Gratis afhalen online

Online marktplaats met gratis af te halen spullen.

Gratis af te halen

Online marktplaats met gratis af te halen spullen.

Kringloopwinkel

Herbruikbare spullen voor het huishouden.

Linda Foundation

Cadeaubonnen voor o.a. Albert Heijn, Hema, Intertoys en H&M.

Marktplaats

Online verkoop van tweedehands spullen.

Nextdoor

Lenen/kopen van spullen met burens, bedrijven en openbare diensten in de buurt.

Weggeefwinkel/weggeefkast

Gratis spullen in winkels of kastjes op scholen, bij kinderboerderijen, in buurthuizen en in voortuinen.

Witgoedregeling

Vergoeding via de gemeente voor reparatie of vervanging van een wasmachine, koelkast, fornuis, kookplaat, oven of stofzuiger.

Toeslagen en tegemoetkomingen

BerekenUwRecht

Laat zien voor welke landelijke en gemeentelijke toeslagen iemand in aanmerking komt en waar je deze aanvraagt.

Toeslag berekenen

Proefberekening om te weten hoeveel toeslag iemand kan krijgen.

Huurtoeslag

Een bijdrage in de huurkosten van een woning.

Kindgebonden budget

Een bijdrage in de kosten voor kinderen tot 18 jaar, naast de kinderbijslag.

Kinderopvangtoeslag

Tegemoetkoming in de kosten van de kinderopvang.

Zorgtoeslag

Bijdrage van de overheid om de zorgverzekering betaalbaar te houden.

Vakantie

De Vakantiebank

Gratis vakantie week op een recreatieve locatie in Nederland.

Heppie vakanties

Vakanties voor (gezinnen met) kinderen van 4-18 jaar voor een lage prijs.

OKEE vakantiecampen

Jeugdvakanties met een inkomensafhankelijke kortingsregeling.

Stichting Vakantiekind

Vakantie week voor kinderen van 7-17 jaar met een minimale eigen bijdrage van € 5,00 per deelnemer.

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](#)

Colofon

GGD regio Utrecht
februari 2023
www.ggdru.nl
Locatie Gouverneurspark
De Dreef 5
3706 BR Zeist

Postadres
Postbus 51
3700 AB Zeist

Op werkdagen van 8.30 - 17.00 uur
Tel: 030 - 608 60 86
E-mail: info@ggdru.nl

Contactpersoon:
Dagmar Niewold
dniewold@ggdru.nl

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

