

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. En als 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 van alles herkennen. Dit zijn voorbeelden. 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 (ongeoopende) 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 (bv. 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

Probleem gedrag

Vermoeidheid

Overgewicht en obesitas

Buikpijn

Depressie

Kindermishandeling

Diabetes

Overmatig alcohol-consumptie

Eerder overlijden

Jeugd criminaliteit

Roken

Ongezonder eten

Bepaalde gezondheidsvaardigheden

Eenzaamheid

Hoofdpijn

Slechte rolmodellen

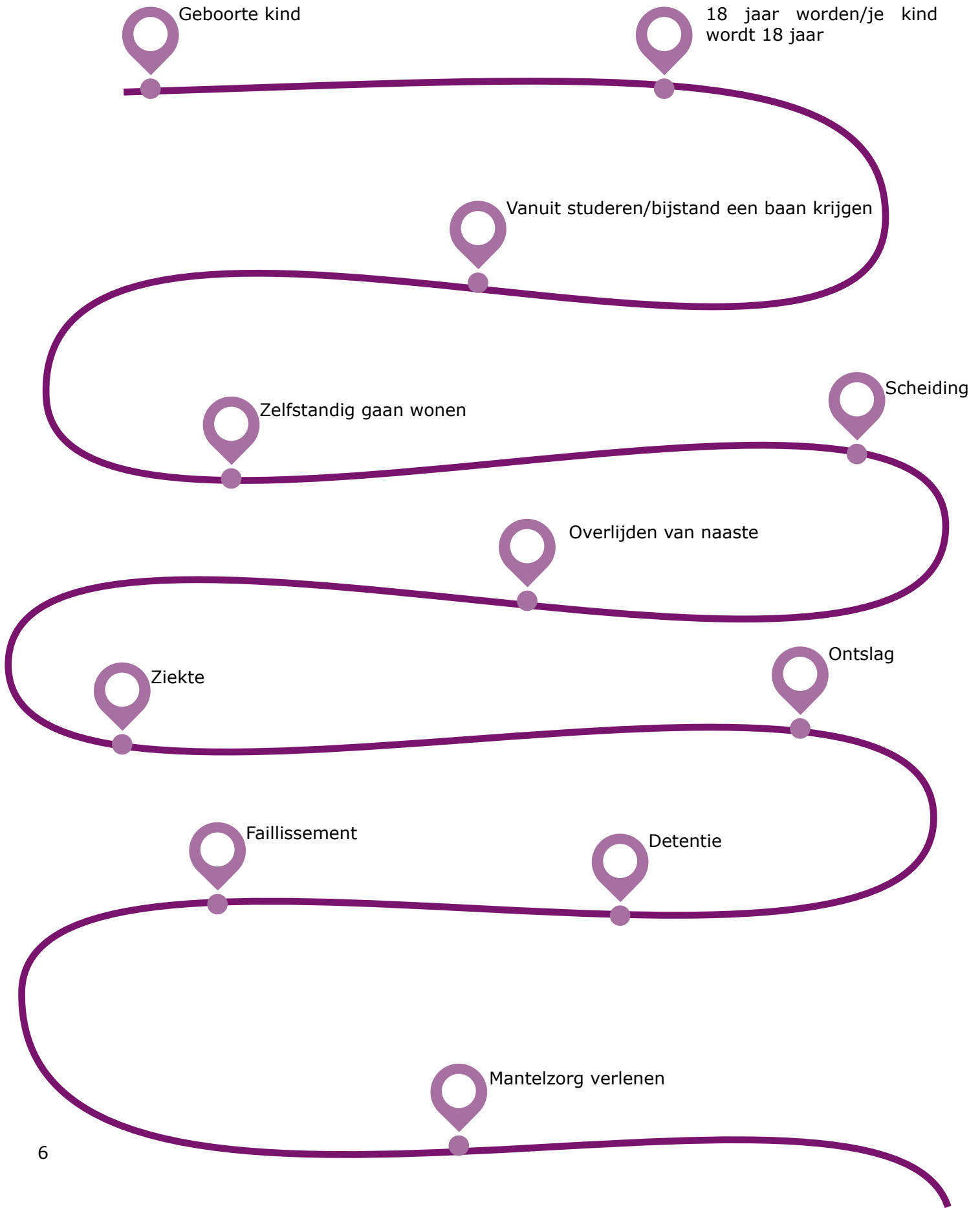
Sociale uitsluiting

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 hierover 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.

SchuldHulpMaatje Amersfoort

Hulp bij schulden / financiële zaken op orde 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

Pit Baarn

Informatie- en adviespunt voor vragen over o.a. financiën, inkomen en werk.

Ping

Praktische ondersteuning bij vragen over financiën, budgetadviesgesprekken en budgetcoachingstrajecten.

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.

Regelingen

Gemeente Bunnik

Regelingen voor werk, bijstand of ondersteuning.

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.

Energiebox

Gratis energiebesparende producten.

De Bilt

Hulp

Sociaal team

Voor vragen over o.a. werk en financiën.

Regelingen

Gemeente De Bilt

Hulp bij laag inkomen of schulden.

U-pas

Korting op sportieve, recreatieve, culturele en educatieve activiteiten.

Leergeld De Bilt

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

De Ronde Venen

Hulp

Kwadraad

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

Regelingen

Servicepunt De Ronde Venen

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

Eemnes

Hulp

Budgetcoach

Ondersteuning bij welke hulp nodig is.

Formulieren inloop Humanitas

Hulp bij vragen over geldzaken.

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 die in acute financiële nood.

Houten

Hulp

Info Spreekuur Houten

Voor vragen over o.a. financiën en administratie.

Regelingen

Gemeente Houten

Overzicht van regelingen en hulp m.b.t. financiën.

U-pas

Korting op sportieve, recreatieve, culturele en educatieve activiteiten.

Leergeld Houten

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

WIL (Werk en Inkomen Lekstroom)

Overzicht extra financiële ondersteuning.

IJsselstein

Hulp

Sociaal Team IJsselstein

Ondersteuning bij weinig inkomen, schulden en hulp bij financiën.

Regelingen

Gemeente IJsselstein

Overzicht van regelingen m.b.t. werk en inkomen.

Leergeld IJsselstein

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

U-pas

Korting op sportieve, recreatieve, culturele en educatieve activiteiten.

Leusden

Verwijzen naar hulp

Minimacoach

Hulp als iemand in een sociaal isolement zit als gevolg van financiële problemen.

Lariks

Sociaal maatschappelijk steunpunt.

Rondkomen in Leusden o.a. Geldloket

Hulp bij vragen over geldzaken of inkomen.

Stadsring51

Hulp bij schulden.

Regelingen

Gemeente

Overzicht van alle regelingen en hulp bij een laag inkomen.

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.

Regelingen

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

Montfoort

Hulp

Gemeente Montfoort
Hulp bij (dreigende) financiële problemen.

MEE
Onafhankelijke ondersteuning voor o.a. werk en inkomen.

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

Geynwijs
Informatie, advies en ondersteuning bij o.a. werk en administratie.

Sociaal Juridisch Servicepunt Nieuwegein van Movactor
Ondersteuning bij sociale en juridische vragen.

Regelingen

Sociale Kaart Nieuwegein
Overzicht van ondersteuning bij geldzaken.

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

Energiebox
Gratis energiebesparende producten.

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

Oudewater

Hulp

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

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

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.

Gemeente Renswoude

Hulp bij geldzaken, administratie, financiële problemen en schulden.

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.

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

GOOS (Geld op orde Soest)

Voor vragen over geldzaken en financiële administratie.

Uitvoeringsorganisatie BBS

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

SchuldHulpMaatje Soest

Hulp bij schulden / financiële zaken op orde stellen.

Regelingen

Uitvoeringsorganisatie BBS

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

Zorgzaam Soest

Inkomensondersteunende regelingen.

Leergeld Soest-Baarn

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

Stichtse Vecht

Hulp

Gemeente Stichtse Vecht
Hulp bij geldzorgen en schulden.

Regelingen

Energiebox
Gratis energiebesparende producten.

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.

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

Regelingen

Armoedecoalitie Utrecht
Overzicht van voorzieningen per thema.

Energiebox
Gratis energiebesparende producten.

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

De Sociale Dorpsteams

Hulp bij o.a. werk en schulden.

Grip op Geld

Inloopsprekuren voor financieel advies.

Regionale Sociale Dienst

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

SchuldHulpMaatje Utrechtse Heuvelrug

Hulp bij schulden / financiële zaken op orde stellen.

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.

Sociaal Startpunt Veenendaal

Hulp bij o.a. geldzaken, schulden, laag inkomen, administratie.

SchuldHulpMaatje Veenendaal

Hulp bij schulden / financiële zaken op orde stellen.

Regelingen

Gemeente Veenendaal - ondernemers

Regelingen voor ondernemers.

De Veenendaalpas

Korting op sportieve, recreatieve, culturele en educatieve activiteiten.

Gemeente Veenendaal

Ondersteuning bij zorg en inkomens.

Sociaal Startpunt Veenendaal

Overzicht van hulp en regelingen voor mensen met een laag inkomen.

Vijfheerenlanden

Hulp

Avres

Hulp bij werk en geldzaken.

Gemeente Vijfheerenlanden

Hulp bij geldzorgen en armoede.

SamenDoen en St. Welzijn Vianen

Maatschappelijke ondersteuning.

SchuldHulpMaatje 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.

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.

Woerden Wijzer van gemeente Woerden
Overzicht van tips en regelingen m.b.t. geldzaken en inkomen.

Woudenberg

Hulp

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

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

Regelingen

De Kleine Schans
Overzicht van regelingen bij een laag inkomen.

Energiebox
Gratis energiebesparende producten.

Zeist

Hulp

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 initiatieven

Advies

fiKKs

Hulp bij geldzorgen via een buddy en app.

Kandoor

Snel en gratis antwoord op vragen over geldzaken via chatbot of gids.

MoneyFit

Over omgaan met geld, voor jongeren.

Nibud

Advies over huishoudfinanciën.

Rijksoverheid

Wegwijzer naar hulp bij het oplossen van betalingsachterstanden of schulden.

Wijzer in geldzaken

Informatie over geldzaken.

Zelf je schulden regelen

Tool om een realistisch aflosplan te maken.

Energie

Energiebox

Gratis energiebesparende producten.

Energietoeslag bij gemeente

Boodschappen

Kerken

Too good to go

Voedselbank

Weggeefkasten

Diversen

Leger des Heils Buurtwerk

Stichting Burger initiatief

Stichting Urgente Noden Nederland (SUN)

Juridische hulp

Het Juridisch Loket

Gratis juridisch advies.

Huisdieren

Dierenvoedselbank

Quidem Carus

Financiële hulp voor medische zorg aan huisdieren.

Kleding

[Clothing4U](#)

[Dress for succes](#)

Kledingbank
Kringloopwinkel
Leger des Heils

[Stichting Babyspullen](#)

[Vinted](#)

Schoolspullen, sporten, muziek- en zwemles, verjaardagen en uitjes

Buurtsportcoach

[Sam& voor alle kinderen](#)

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

Sportspullenbank

[Stichting Kansarme Kinderen in Nederland](#)

[Stichting Kinderfeest](#)

Spullen

[Gratis afhalen online](#)

[Gratis af te halen](#)

Kringloopwinkel

[Marktplaats](#)

[Nextdoor](#)

Weggeefhoek
Witgoedregeling via de gemeente

Handreikingen armoede

[Handreiking armoede in de jeugdgezondheid](#)

[Handreiking armoede in het sociaal domein](#)

[Handreiking armoede op scholen](#)

Noodhulp

Bijzondere bijstand via de gemeente

[Stichting Urgente Noden Nederland](#)

Opleiding / werk

[ABCzetje](#)

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

[Over Rood](#)

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

Speelgoed en boeken

[De bibliotheek](#)

Kringloopwinkel
Minibieb/zwerfboekenkast
Speeltheek

Toeslagen

[Toeslag berekenen](#)

Huurtoeslag
Kinderopvangtoeslag
Kindgebonden budget
Zorgtoeslag

Vakantie

[De Vakantiebank](#)

[Heppie vakanties](#)

[OKEE vakantiecampen](#)

[Stichting Vakantiekind](#)

Colofon

GGD regio Utrecht
oktober 2022

<https://www.ggdru.nl>
Locatie Gouverneurspark
De Dreef 5
3706 BR Zeist

Postadres
Postbus 51
3700 AB Zeist

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

Contactpersoon:
Dagmar Niewold
dniewold@ggdru.nl