

Wegwijzer bij geldstress in regio Utrecht

Voor professionals



Lees de
wegwijzer online

Korte inleiding

Over deze Wegwijzer bij geldstress

Mensen met geldzorgen hebben vaak chronische stress. Hierdoor kunnen zij lastiger nadenken en hebben zij moeite met keuzes maken. Dit vergroot hun problemen. En het maakt hulp zoeken lastiger. Dit kan een negatief effect op de gezondheid hebben. Omgekeerd kan een slechtere gezondheid leiden tot moeite met rondkomen en financiële problemen.

Professionals die werken met mensen, bijvoorbeeld in het onderwijs, de zorg, sport, of dienstverlening, kunnen mensen met geldstress ondersteunen. Echter, voor professionals is geldstress of armoede vaak een moeilijk onderwerp, of het is niet duidelijk welke hulp beschikbaar is. Deze Wegwijzer dient als gids voor deze professionals, om signalen van geldstress te herkennen, het gesprek daarover veilig en zonder oordeel te voeren, en snel door te verwijzen naar passende hulp in de regio.

Geldstress en armoede in regio Utrecht

Het is belangrijk dat professionals mensen met geldstress ondersteunen, want geldstress en armoede komen vaak meer voor dan men denkt, en is lang niet altijd zichtbaar. In regio Utrecht wonen zo'n 43.000 mensen in een huishouden met een laag inkomen. Dat is 1 op de 32 personen. Voor ruim een derde van deze mensen duurt deze situatie al vier jaar of langer. Een laag inkomen wordt lang niet altijd ervaren als armoede. Er is sprake van armoede als mensen niet genoeg geld hebben voor dingen die écht nodig zijn. Zoals gezond eten, kleding, zwembad, een huis, internet en verwarming. 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. Mensen die niet genoeg geld hebben, raken ook sociaal uitgesloten. Zorgen over geld hebben daarom invloed op het dagelijks leven en de leefomstandigheden.

In regio Utrecht:

- ➔ geeft 4% van de ouders van kinderen in groep 7 van het basisonderwijs aan dat er thuis moeite is met rondkomen.
- ➔ geeft 4% van de jongeren op het voortgezet onderwijs aan dat er thuis enige tot grote moeite is om rond te komen
- ➔ heeft 10% van de jongvolwassenen 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.
- ➔ heeft 12% van de volwassenen enige tot grote moeite met rondkomen.
- ➔ is één op de zeven (14%) volwassenen niet in staat om een onverwachte noodzakelijke uitgave van €1.000,- te betalen zonder daarvoor schulden te maken of leningen aan te gaan.
- ➔ heeft 3,5% van de volwassenen problematische schulden. Het gaat dan bijvoorbeeld om een betalingsachterstand die langer dan 12 maanden duurt, meer dan drie soorten betalingsachterstanden (huurschuld, achterstand creditcard, aflossing hypotheek, etc.) of een betalingsachterstand groter dan €1.000,-.
- ➔ zijn bij 6% van de volwassenen 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 > Rondkomen en onderwijs > 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 en contactpunten plus landelijke/regionale regelingen en telefoonnummers.

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.

"Gebruik deze Wegwijzer als startpunt, stem af op de situatie, en help de inwoner een eerste stap(je) te zetten richting ondersteuning en minder stress."

Dagmar Niewold, adviseur ervaringsdeskundigheid bij GGD regio Utrecht.

Signaleren

Mensen met geldzorgen krijgen een stressreactie in het lichaam. Belangrijke hersenfuncties zijn minder toegankelijk. 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.

Trauma-gerelateerde signalen/Stress sensitieve signalen



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

Stress



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

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
- Toeslagen, uitkeringen of bijstand worden niet aangevraagd

Digitale uitsluiting



- Geen of beperkte toegang tot internet/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 onlineonderwijs of werk
- Geen toegang tot online bankieren
- Missen van belangrijke digitale communicatie
- Niet kunnen deelnemen aan online communities
- Geen QR-code scanner voor kortingen/acties

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

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
- Geen/traag internet

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, medicatie niet ophalen bij de apotheek. En niet laten doorverwijzen naar het ziekenhuis ivm eigen risico)
- Vaak naar de huisarts gaan zonder concrete klachten

Ontwikkeling & opvoeding



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

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

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
- 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

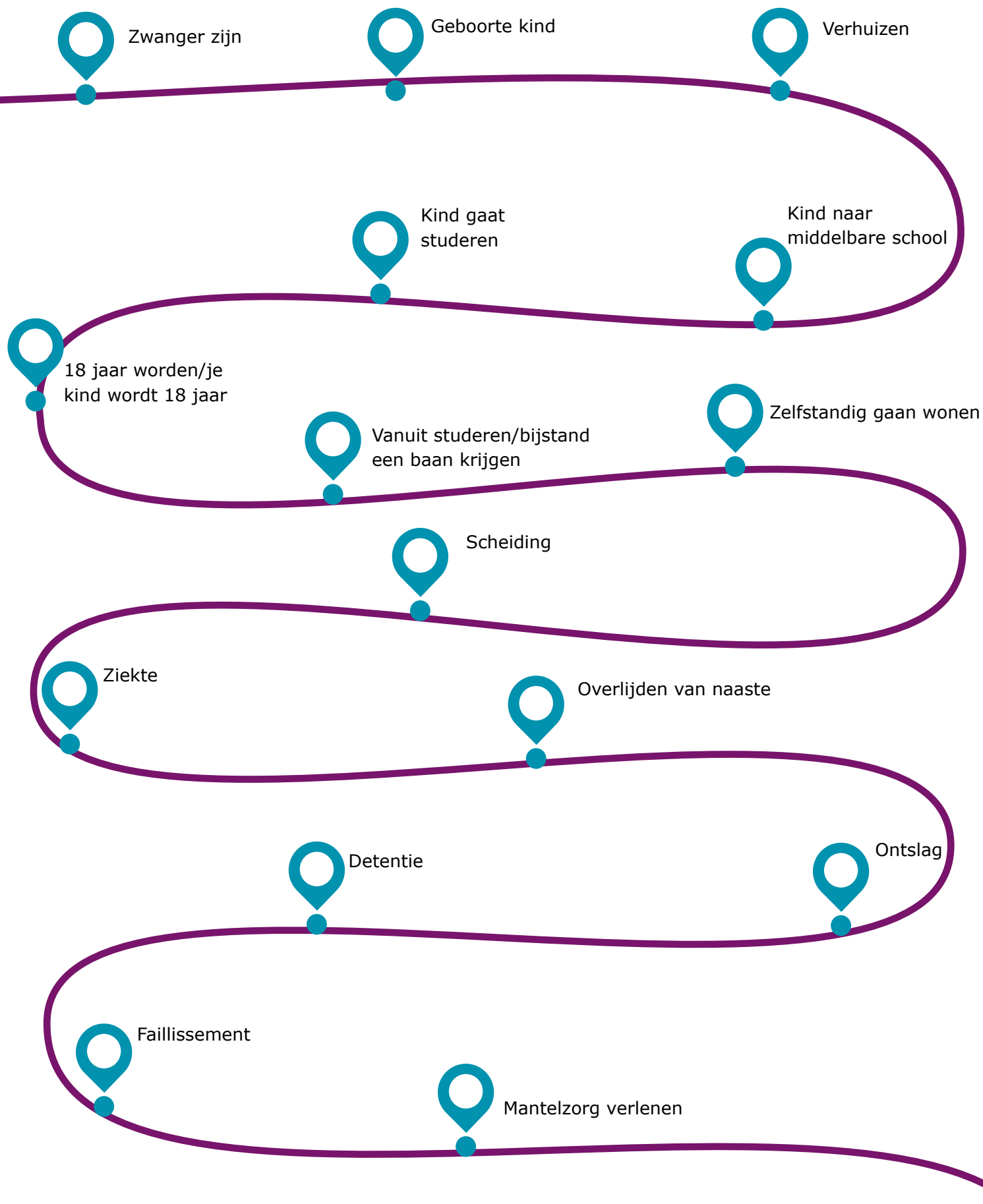
Factoren

Leven met (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.



Risicomomenten

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



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."

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."
- "Deze informatie blijft tussen ons, tenzij u anders aangeeft."
- "Ik vertel u van tevoren welke stappen we zetten."

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 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/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.
- We horen vaker mensen die...

Kies woorden/zinnen zoals

- Obstakels, zoals: Hoge energieprijzen, dure boodschappen en hoge huur.
- 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



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 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 en inlooppunten die mensen persoonlijk 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
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

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

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

Uitvoeringsorganisatie BBS

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

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.

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

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.

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.

Sociaalplein 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

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

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 sportieve, recreatieve, culturele en educatieve activiteiten

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

Groene Hart Pas
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

Grebbeapas

Korting op sportieve, recreatieve, culturele en educatieve activiteiten.

Grebbeapas-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 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.

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.yu777777ujyhthhhh

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.

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 volwassenfond sport en cultuur

Ondersteuning sport en cultuur.

Landelijke/ Regionale initiatieven

Informatienummers

Nibud informatie: 030-239 40 44

Belastingdienst: 0800-05 43

Sociale Verzekeringsbank: 088-557 90 00

UWV: 088-999 90 00

Advies

fiKKs

Hulp bij geldzorgen via een buddy en app.

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).

Digitale tools en apps

Nibud budgetwijzer

Gratis energiebesparende producten.

Grip op je Geld app

Beschikbaar in de app store.

MoneyMonk

Budget app.

Informatiepunt Digitale Overheid (IDO) biedt laagdrempelig, gratis en voor iedereen toegankelijke ondersteuning bij vragen over het gebruik van de digitale overheid.

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

Enmalige tegemoetkoming in de energiekosten.

Gezondheid

Anticonceptie via Nu Niet Zwanger

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

Menstratieproducten

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.

Stichting Bevordering Huisdierenwelzijn

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

Stichting Blijdschap Voor de Dieren

Financiële hulp voor dierenwelzijn, o.a. dierenvoedselpakketten en huisdierverszekering voor minima.

Stichting hulp aan dieren in nood

Financiële hulp bij incidentele dierenartskosten en crematie van huisdieren.

Jongeren/18 plus

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.

Kwikstart

Info over regelzaken als iemand 18 jaar wordt.

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.

Kerst

Secret Santa

Een kerstpakket met kadootjes, dat ouders zelf kunnen aanvragen en wordt thuisbezorgd.

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.

Rode Kruis Nederland

Hulp bij rampen en noodsituaties

Leger des Heils

Maatschappelijke opvang

Ondernemen, opleiding, 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-BO

Hulp voor meisjes die willen studeren (hbo 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, Jeugd Educatie Fonds en Nationaal Fonds Kinderhulp.

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.

Schuldhulpverlening

NVVK

Vereniging voor schuldhulpverlening

SchuldHulpMaatje

Landelijke organisatie vrijwilligers

VEBIS

Branchevereniging schuldhulpverlening

Stichting Schuldenaars Informatie Voorziening

Sinterklaas

Actie Pepernoot

Een cadeaubon om zelf een cadeau uit te zoeken, voor ouders via maatschappelijke organisaties.

Secret Sint

Een compleet pakjesavond pakket met nieuw speelgoed, dat ouders zelf kunnen aanvragen en wordt thuisbezorgd.

Sint voor ieder1

Sinterklaas cadeaupakketten bestaande uit nieuwe en 'als nieuwe' cadeaus en een gedicht, aan ouders via hulporganisaties.

Kado van de Sint

Een compleet pakjesavond pakket met nieuw speelgoed, dat ouders zelf kunnen aanvragen en wordt thuisbezorgd

Speelgoed en boeken

De bibliotheek

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

Kringloopwinkel

Herbruikbaar speelgoed en boeken.

Minibieb/zwervboekenkast

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

Speelothek

Voor weinig geld speelgoed lenen.

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 vakantie kampen

Jeugdvakanties met een inkomensafhankelijke kortingsregeling.

Stichting Vakantiekind

Vakantie week voor kinderen van 7-17 jaar met een minimale eigen bijdrage 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

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

Contactpersoon:
Dagmar Niewold
dniewold@ggdru.nl

Versie oktober 2025

ggdru.nl | #GGDrU

