GGD regio Utrecht

Jubileum uitgave 5 jaar

# 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 cijfers 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 overalertheid.
- 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 suïcidaliteit 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

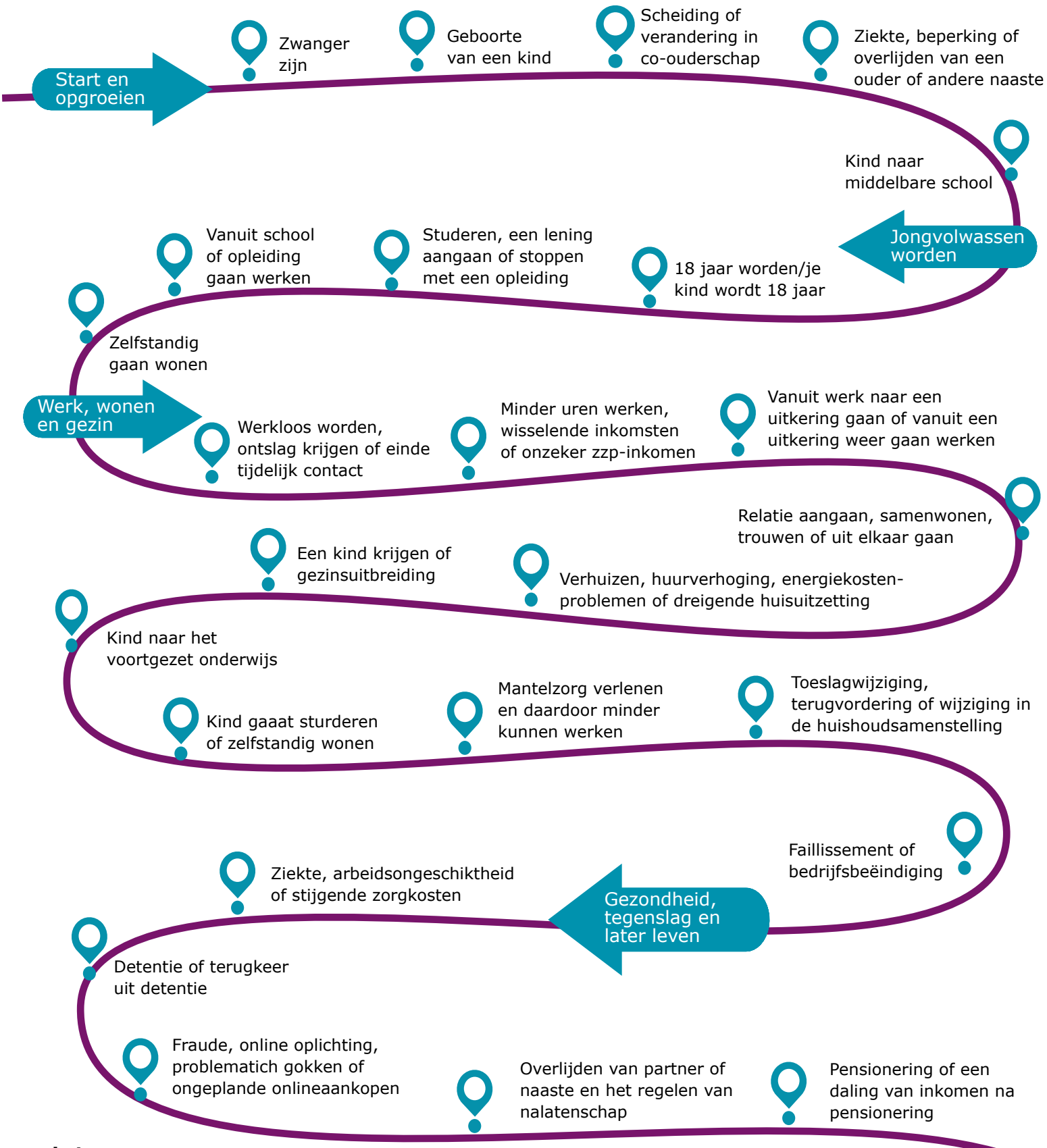
# Factoren

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



Heb je thuis wifi/ internet?

Snap je hoe online bankieren werkt?

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

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

Sport je?

Heb je een eigen telefoon/laptop?

Kun je online schoolwerk maken?

Word je wel eens buitengesloten omdat je niet mee kunt doen online?

Wat heb je nodig om minder stress te ervaren?

Ga je weleens met vakantie?

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

Ga je wel eens naar de bios of een pretpark?

## Met volwassenen



Kunt u uw energieverbruik online bijhouden?

Heeft u hulp nodig bij DigiD of andere onlinediensten?

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

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

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

Hoe doet u bankzaken?

Lukt het u om online formulieren in te vullen?

Heeft/had de hoge energieprijs invloed op jullie gezin? Bijvoorbeeld als het gaat om financiën?

Hoe is het nu met jullie werk?

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

Ga je wel eens met vakantie?

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 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 inloopspreekuur
- 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
*Cliënten 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 bi 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
*Inloopspreekuur*

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*

Terug naar inhoudsopgave

## 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 tegoed 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

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.*

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
*Inloopspreekuur 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 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.*

### 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 benodigdheden

Kerk in actie
*Informatie over diaconale en lokale kerkelijke hulp; het concrete aanbod verschilt per plaatst*

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 oveer 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 ncidentele dierenartskosten; contoleer 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.*

Fraudehelpdesk
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 babybenodgheden

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 julp 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 bijwerk, 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.*

## 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.*

## 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.*

## 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 vakantiekampen
*Vakantiekampen voor kinderen; kijk naar inkomensafhankelijke korting.*

Stichting Vakantiekind
*Vakantieweken voor kinderen; check actuele voorwaarden.*

## 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.*

## 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; Bekijkhet actuele nummer per onderwerp via de contactpagina

## Digitale tools en apps

Bereken Je Recht
*Check op landelijk en waar aangesloten gemeentelijke regelingen.*

Fraudehelpdesk
Waarschuwingenen 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

GGD regio Utrecht

***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

Versie oktober 2026

ggdru.nl | #GGDrU