

WERKBOEK

Armoede beter begrijpen, verrijk je kennis in vijf dagen



Tips en handvatten uit
de Focusweek Armoede 2024

Leeswijzer



In dit werkboek vind je achtergrondinformatie, kennis en tips waarmee je armoede beter kunt begrijpen en oorzaken en gevolgen kunt aanpakken. De inhoud van dit werkboek was onderdeel van de Focusweek Armoede 2024 die Movisie organiseerde in de week van de internationale dag tegen armoede, op 17 oktober. Met dit werkboek kun jij jouw eigen 'Week van de Armoede' organiseren!

In een vijfdaagse werkweek doorloop je de dagen samen met je collega's. Elke dag staat in het teken van een ander thema met daarbij een passende opdracht. Het is mogelijk om een andere volgorde te kiezen. De dag wordt steeds afgesloten met een afsluitende vraag en een terugblik. Ook hebben we per dag een aantal relevante artikelen uitgekozen. Succes!

De thema's per dag:

Dag 2: **Ontstaan en signaleren van schulden** →

Dag 3: **Stress en emoties bij armoede en schulden** →

Dag 4: **Een oordeelvrije basishouding** →

Dag 5: **Structurele problemen aanpakken: politiseren kun je leren** →

De Focusweek Armoede 2024 is inmiddels voorbij, maar de informatie en opdrachten blijven relevant. Al meegedaan aan de week? Dan geeft dit werkboek jou de kans alles nog eens rustig na te lezen. Bekijk ook de 'meer weten' opties.

INTRO

Leeswijzer

Inleiding

Artikel

DAG 1

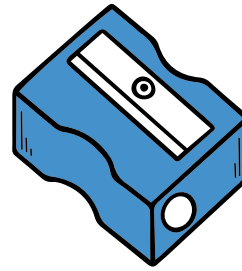
DAG 2

DAG 3

DAG 4

DAG 5

Inleiding



Wil je armoede beter begrijpen en oorzaken en gevolgen van armoede aanpakken? Speciaal voor jou hebben we de 'Focusweek Armoede beter begrijpen, verrijk je kennis in vijf dagen' ontwikkeld. Met de informatie en opdrachten doe jij kennis op waarmee je armoede beter kunt begrijpen en agenderen. En spijker je je vaardigheden bij waarmee je mensen beter kunt ondersteunen.

Het overkoepelende thema van de Focusweek Armoede 2024 is 'Armoede een probleem van iedereen'. Want armoede is een probleem dat ons allemaal aangaat, niet alleen de mensen die hier direct mee te maken hebben. De week verrijkt deelnemers met kennis over geldzorgen en -problemen, langdurige armoede en wat dit met mensen doet. We gaan in op oorzaken en gevolgen van niet kunnen rondkomen, stress en emoties bij armoede en schulden, het ontstaan en signaleren van schulden en de structurele oorzaken van armoede.

De focusweek geeft uitvoerende professionals, vrijwilligers, ervaringsdeskundigen, beleidsmakers, studenten en andere geïnteresseerden achtergrondinformatie en aanknopingspunten om armoede te signaleren en aan te pakken.

Waarom je de opdrachten zeker moet doen:

- Je leert op een andere manier te kijken naar het vraagstuk.
- Je spijkt op een laagdrempelige en snelle manier jouw kennis en vaardigheden over armoede bij.
- Je krijgt zicht op de oorzaken en gevolgen van armoede, op dat waar je wel én geen invloed op hebt.
- Je leert, gebaseerd op de nieuwste inzichten, wat belangrijk is in het begeleiden van mensen in armoede.



TIP

Wil jij in jouw organisatie of regio ook aandacht besteden aan armoede? In november 2023 leerden ruim 300 eerste- en tweedejaars studenten Social Work aan Inholland Rotterdam armoede beter begrijpen. Inholland zette de Focusweek Armoede van Movisie in tijdens hun jaarlijkse themaweek. Belangrijk, want zij zijn de sociaal werkers van de toekomst. Kyriël van der Sloot, een van de organisatoren van de themaweek en docent aan Inholland deelde haar ervaringen. [Lees het interview](#)

INTRO

Leeswijzer

Inleiding

Artikel

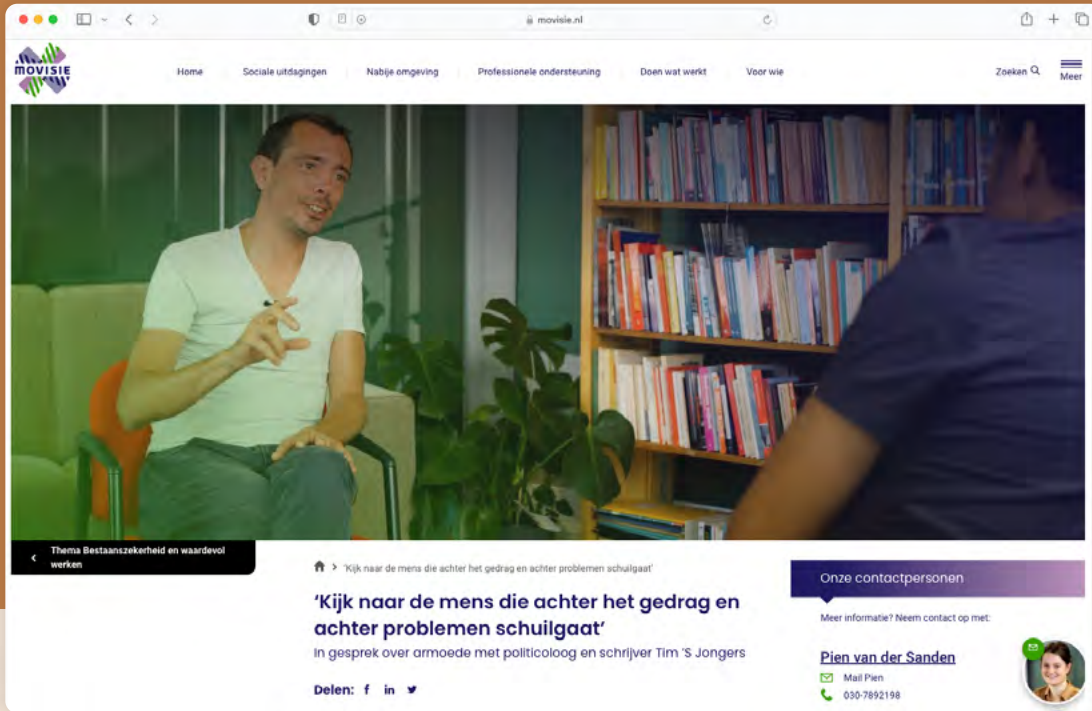
DAG 1

DAG 2

DAG 3

DAG 4

DAG 5



INTRO

Leeswijzer

Inleiding

Artikel

DAG 1

DAG 2

DAG 3

DAG 4

DAG 5

'Kijk naar de mens die achter het gedrag en achter problemen schuilgaat'

Werk diepgaand aan armoedebeleid en aan resultaten die duurzaam hun vruchten afwerpen. Fixeer je niet op oppervlakkige schijnresultaten, zoals nu vaak gebeurt. Dat stelt Tim 'S Jongers, politicoloog en bestuurskundige die zelf in armoede opgroeide. 'Waarom moet ik een ambtenaar serieus nemen die armoedebeleid maakt voor een bepaalde wijk en nog nooit in die wijk is geweest?'

Wat zijn jouw belangrijkste bezwaren bij het armoedebeleid zoals dat momenteel veelal wordt ontwikkeld en uitgevoerd?

'Armoede uitbannen gaat niet gebeuren, maar er is niets wat de menselijke onwaardigheid binnen het huidige armoedebeleid rechtvaardigt. En wat ik daarmee bedoel is dat we naar het gedrag van de persoon kijken, maar niet naar de problemen die het gedrag van die persoon aansturen.'

Lees, kijk of luister dit interview [Kijk naar de mens die achter het gedrag en achter problemen schuilgaat](#) op de website van Movisie. Publicatiedatum: 9 september 2024.

[naar interview →](#)



Oorzaken en gevolgen van niet kunnen rondkomen

Op dag 1 staan we stil bij de nut en de noodzaak van aandacht voor geldzorgen en -problemen. Daarnaast leggen we armoede en bestaanszekerheid uit.

Waarom is het belangrijk?

Armoede gaat ons allemaal aan, niet alleen de mensen die hier direct mee te maken hebben. Armoede en financiële zorgen hebben niet alleen vervelende gevolgen voor mensen zelf, zoals sociale uitsluiting en een slechtere gezondheid, maar hebben een negatieve invloed op de hele samenleving. Zo kan armoede leiden tot hoge maatschappelijke kosten, waaronder zorgkosten door een verslechterde gezondheid. Daarnaast kunnen regels en wetten armoede veroorzaken of in stand houden.

Armoede moet ons als samenleving aan het hart gaan. Hoe kan het dat kinderen in Nederland in armoede opgroeien en mensen geen bestaanszekerheid kunnen opbouwen? De manier waarop wij als samenleving denken over armoede en schulden (aannames en vooroordelen) heeft gevolgen voor de oplossingen die hieruit voortkomen.

Het is belangrijk om je te realiseren dat armoede meer is dan geen geld hebben én dat het iedereen kan overkomen. Uit onderzoek van het Sociaal en Cultureel Planbureau (Hoff et al., 2019) en het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS, 2023a) blijkt dat eenoudergezinnen met minderjarige kinderen, mensen met een niet-westerse achtergrond, mensen die een bijstandsuitkering ontvangen en alleenstaanden tot aan de AOW-leeftijd een grotere kans op armoede hebben. Maar, onverwachte gebeurtenissen zoals de coronacrisis, stijgende energieprijzen en toenemende inflatie, of belangrijke levens(veranderende) -gebeurtenissen (life events) zoals een scheiding of het verlies van werk laten zien dat ook andere groepen in Nederland kwetsbaar zijn.



TEST JE KENNIS!

Hoeveel mensen in Nederland leven in armoede?

- A. 3,5 procent
- B. 4,9 procent
- C. 6,3 procent

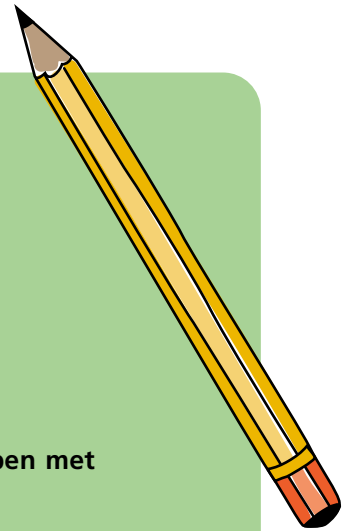
Hoeveel huishoudens in Nederland geven aan moeite te hebben met rondkomen?

- A. 17 procent
- B. 25 procent
- C. 32 procent

Wat is het maandelijkse bedrag van de bijstandsuitkering voor een eenpersoonshuishouden onder de AOW-leeftijd en zonder kinderen in Nederland?

- A. 1308
- B. 1458
- C. 1608

[Bekijk de antwoorden >>](#)



Vooraf stijgende uitgaven (bijvoorbeeld boodschappen en vervoer) terwijl inkomsten gelijk blijven en hoge vaste lasten (zoals huur en energiekosten) noemen mensen als reden voor de financiële problemen die zij ervaren (Van den Enden & Veerman, 2024).

Wat is armoede?

Er zijn verschillende definities van armoede. Langdurig moeite hebben om rond te komen en de daarmee gepaard gaande sociale uitsluiting (zoals als gevolg van armoede niet kunnen deelnemen aan maatschappelijke activiteiten en afname van eigenwaarde) zijn de belangrijkste kenmerken.

Armoede kan allerlei oorzaken hebben. Denk aan *life events* zoals een scheiding, faillissement en het verlies van baan. Ook andere onverwachte gebeurtenissen zoals de coronacrisis, stijgende energieprijzen en toenemende inflatie kunnen een rol spelen. Ook hoe we in onze samenleving omgaan met chronische ziektes, psychische problemen en de eisen die we stellen aan kennis en basisvaardigheden, dragen bij aan de oorzaken van armoede.



Er zijn ook meer structurele oorzaken van armoede. Hierbij kun je denken aan uitkeringen waarvan mensen niet kunnen rondkomen, een ingewikkeld toeslagenstelsel, gebrek aan betaalbare woonruimte, stijgende kosten voor levensonderhoud en energie en/of werk dat te weinig betaalt om van te kunnen leven.

De gevolgen van armoede zijn onder meer stress, een slechtere gezondheid, problematische schulden, een negatief zelfbeeld en sociaal isolement. Ook kan armoede leiden tot psychische problematiek (of andersom).



Veroni heeft veel extra kosten vanwege haar beperking. Dit zorgt ervoor dat ze maar heel weinig geld heeft om te besteden: 'Ik ben ruim 100 euro kwijt aan noodzakelijke medicatie die niet vergoed wordt.' Haar hulphond moest recent geopereerd worden. Ondanks dat hij verzekerd is, kostte dit toch nog 600 euro. Gelukkig kreeg ze een gift van iemand uit haar omgeving om de operatie te kunnen betalen. 'Het is triest dat je als volwassene afhankelijk bent van je omgeving om rond te komen.'

Lees verder op [Armoedecoalitie-utrecht.nl](https://www.armoedecoalitie-utrecht.nl).

Goed om te weten

De Commissie Sociaal Minimum bracht vorig jaar advies uit over bestaanszekerheid en het sociaal minimum in Nederland. Het werd duidelijk dat veel mensen in Nederland moeite hebben met rondkomen. Inkomens rondom het sociaal minimum voldoen niet meer. Een sociaal minimum is het minimale bedrag dat mensen nodig hebben om in hun levensonderhoud te kunnen voorzien. Dit is bijvoorbeeld de bijstandsuitkering. Lees meer over deze zoektocht in het rapport Een zeker bestaan (Commissie Sociaal Minimum, 2023).

Tegelijkertijd werkten het Nibud, CBS en SCP samen toe naar een nieuwe armoedegrens. In deze grens wordt niet alleen gekeken naar inkomen: ook (hoge) uitgaven voor bijvoorbeeld zorg, wonen en energie tellen mee. Door hoge kosten kunnen huishoudens namelijk ook arm zijn. Op donderdag 17 oktober 2024 is de nieuwe armoedegrens bekendgemaakt. Lees in dit artikel meer over de cijfers en nieuwe meetmethode.



Wat is bestaanszekerheid?

Steeds vaker vangen we armoede en schulden onder de term bestaansonzekerheid. Dit plaatst financiële problemen in een breder perspectief; niet alleen voldoende financiële slagkracht maar ook het recht op een bepaalde zekerheid in je leven is belangrijk. Sterker nog, armoede raakt aan veel mensenrechten. Het gaat daarbij om de zekerheid van voldoende en voorspelbaar inkomen, werk, mee kunnen doen in de samenleving, een geschikt en betaalbaar dak boven je hoofd in een veilige en prettige omgeving en toegang tot zorg. Ook een overheid die haar burgers vanuit vertrouwen benadert hoort hierbij: het toepassen van een menselijke maat (VNG, 2023).

Opgroeien in armoede

Ook met oog op de toekomst en kwaliteit van leven is het belangrijk aandacht te hebben voor armoede. Ongeveer 1 op de 15 kinderen in Nederland groeit op in armoede. Wist je dat iemand die opgroeit in armoede bijna twee keer zoveel risico loopt later als volwassene ook in armoede te leven? Er is sprake van intergenerationale armoede wanneer een familie van generatie op generatie in armoede leeft. Het gaat hierbij niet alleen om geld: het overleven en de stress die ouders hebben heeft ook invloed op hun kinderen (Notten, 2022).

Lilith groeide op in armoede en vertelt over de sociale uitsluiting die zij daardoor heeft ervaren. Want armoede betekent meer dan een tekort aan geld voor eten en spullen:



'Het ging mij niet zozeer om het missen van de materiële dingen, maar om het gevoel dat ik er niet bij hoorde. Dit zorgde voor een heel eenzaam gevoel.'

Lees verder op de website van het [Nji](#).

Lees hoe Kansenongelijkheid van generatie op generatie wordt overgedragen of bekijk de video van Milio van de Kamp over kansenongelijkheid en 'Armoede houdt je letterlijk klein'.



TIPS

De precieze armoedecijfers per gemeente zijn te vinden op waarstaatjegemeente.nl. Cijfers over kinderen die opgroeien in armoede in jouw gemeente vind je op Staat-van-de-jeugd.nl. Als je armoedecijfers in jouw werkgebied in kaart brengt, kun je gericht actie ondernemen.

Of bekijk de KansenKaart.nl om erachter te komen op welke plekken in Nederland kinderen de beste kans hebben om armoede achter zich te laten.



OPDRACHTEN DAG 1

Armoede en schulden, hoe treft het jou?

Armoedeproblematiek is niet altijd zichtbaar. Dat maakt het lastig om het te zien. Weet jij wat er bij jouw doelgroep speelt? Laat je gedachten eens gaan over de volgende vragen.

1. Hoeveel procent van de mensen voor wie jij werkt heeft volgens jou moeite om rond te komen?
2. Welke casus uit jouw praktijk, waarbij sprake was van armoede en/of schulden, heeft jou het meest geraakt en waarom?
3. Wat is jouw drijfveer om je in te zetten voor de aanpak van armoede in jouw werkgebied of omgeving? En waar ga jij je de komende tijd hard voor maken?





KORTE TERUGBLIK DAG 1

Je hebt dag 1 van het werkboek afgerond. Als het goed is, heb jij nagedacht over dit thema en waar jij je écht hard voor wilt maken. Dat is belangrijk, want 4,9 procent van de Nederlanders leven in armoede (SCP, 2022). Je kreeg informatie over de verschillende oorzaken van armoede. Ook gingen we in op bestaans(on)zekerheid en opgroeien in armoede.

De hoge inflatie en de stijging van de energiekosten maakte duidelijk dat niet alleen de minima, maar ook de mensen met middeninkomens hun rekeningen steeds moeilijker konden betalen. 32 procent van de Nederlandse huishoudens geeft aan lastig rond te komen in het dagelijks leven. De financiële buffer om tegenslagen op te vangen, zoals een kapotte koelkast, is beperkt. Zo heeft één op de vijf huishoudens minder dan 1000 euro spaargeld (Van den Enden & Veerman, 2024). Waar een huishouden niet meer dan 50 procent van het inkomen kwijt zou moeten zijn aan vaste lasten (huur, gas en elektriciteit, verzekeringen etc.), loopt dit nu soms op tot 70 procent. Er blijft dan weinig over voor andere uitgaven en het opbouwen van een buffer, zo laat het Nibud zien (2022). Dit kan leiden tot ernstige financiële problemen.

Het is goed om je bewust te zijn van het feit dat armoede meer is dan geen geld hebben. Het heeft ook invloed op kansongelijkheid en sociale uitsluiting. Het programma Kansrijke Start maakt duidelijk dat leefomstandigheden als armoede en schulden in de eerste 1000 dagen, gevolgen kunnen hebben in het latere leven. Deze eerste 1000 dagen beginnen al voordat de baby geboren wordt (Pharos).

Armoede en schulden kunnen veel oorzaken en gevolgen hebben. Zo kan er sprake zijn van moeite met lezen, schrijven, rekenen of digitale vaardigheden. We spreken dan van onvoldoende basisvaardigheden. 2,5 miljoen Nederlanders hebben hiermee te maken. Mensen die hiermee te maken hebben zijn oververtegenwoordigd onder de groep die zich aanmeldt bij schuldhulpverlening. Gormah vertelt in deze video hoe zij hierdoor in de schulden kwam. Bekijk voor meer informatie de website basisvaardigheden.nl of de Toolkit met tips voor schuldhulpverleners wanneer mensen met schulden moeite hebben met lezen, schrijven en/of rekenen.



TIP

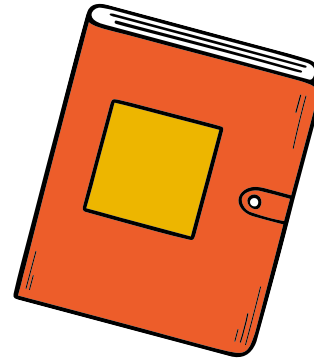
Nibud ontwikkelde de BufferBerekenaar. Met deze tool kun je berekenen wat de hoogte van een goede financiële buffer zou moeten zijn, voor jezelf of voor mensen in jouw werkgebied. Een financiële buffer is geld dat je apart zet om onverwachte, grotere en noodzakelijke kosten, zoals het vervangen van een koelkast, direct te kunnen betalen als ze zich voordoen (Nibud).

Wat kun je doen als mensen structureel geld te kort komen en daardoor geen buffer hebben of kunnen opbouwen? Daarover meer in de opdracht van dag 5!



Meer weten

- Tim 'S Jongers ontkracht in dit artikel vijf misverstanden over armoede. In zijn boek Armoede uitgelegd aan mensen met geld (2024) legt hij uit wat leven in armoede betekent. Dat is volgens hem nodig, want het zijn vaak mensen met geld die bepalen hoe armoede wordt bestreden. Lees in dit artikel alvast meer.
- Omdat de bestaanszekerheid steeds meer onder druk staat, staat het onderwerp inmiddels hoog op de politieke en maatschappelijke agenda. Lees meer over bestaanszekerheid in deze publicatie (2022) of bekijk het Dossier: bestaanszekerheid, meer dan geld (2023) op de website van Movisie.
- Het verhalenboek Gezichten van een onzeker bestaan (2021) door de Raad voor Samenleving & Volksgezondheid toont de verhalen van 14 mensen met een jarenlang onzeker bestaan en de moeizame weg hieruit. Bekijk ook de video's met Tyrell, Eefke en Desire om te horen hoe het tegenwoordig met hen gaat en wat bestaanszekerheid met iemand doet (2023).
- Met #IkRedHetNietMeer (2023) geeft Kassa werkende armen een gezicht: mensen die ondanks hun inkomen in armoede leven. Doordat ze met hun inkomen net boven het bestaansminimum zitten, kunnen ze geen aanspraak doen op toeslagen. Vakbond FNV maakte in 2023 een documentaire over deze groep.
- Ook moeite hebben met cijfers kan ervoor zorgen dat mensen in financiële problemen komen: in Nederland heeft 1 op de 6 inwoners moeite met cijfers. Bij de benadering van mensen met geldproblemen is het goed om je hiervan bewust te zijn. Dit geldt ook voor last met geletterdheid of digitale vaardigheden. Lees meer over gecijferdheid: Verbeteren gecijferdheid (movisie.nl) (2023) en De strijd voor gecijferdheid | Movisie (2022).
- Veel mensen die in armoede leven of schulden hebben, hebben behalve met een financieel probleem vaak ook te maken met andere problemen. Die problemen kunnen elkaar wederzijds beïnvloeden. Wanneer een huishouden problemen heeft op meerdere leefgebieden wordt er ook wel gesproken van multiproblematiek. Het Platform Multiproblematiek deelt praktische toepasbare kennis en ervaringen voor een gezamenlijke aanpak.



Afsluitende vraag

Waar wil jij je echt hard voor maken als het gaat om armoede in jouw werkgebied?



ANTWOORDEN 'TEST JE KENNIS' DAG 1

Hoeveel mensen in Nederland leven in armoede?

- Antwoord B is het goede antwoord.

Volgens cijfers van het SCP leefden in 2023 naar schatting 830.000 mensen in armoede, dit is 4,9 procent van de hele bevolking (SCP, 2022).

Volgens ramingen van het Centraal Planbureau (CPB) van september 2024 leeft naar verwachting 4,5 procent van alle mensen in armoede in 2024 (CPB, 2024).

Op donderdag 17 oktober 2024 werden nieuwe cijfers over armoede in Nederland bekend gemaakt. Deze zijn gebaseerd op een nieuwe armoedegrens. [Lees in dit artikel meer over de nieuwe cijfers en grens.](#)

Hoeveel huishoudens in Nederland geven aan moeite te hebben met rondkomen?

- Antwoord C is het goede antwoord.

Onderzoek van Nibud in 2024 laat zien dat 32 procent van de huishoudens in Nederland aangeeft moeite te hebben met rondkomen. Deze huishoudens bestaan vooral uit huurders, jongvolwassenen en mensen met lagere en/of wisselende inkomsten (Van den Enden & Veerman, 2024).

Naast het Nibud, doet ook CBS onderzoek naar zorgen over financiën. Zij zien dat vooral jongvolwassenen zich ongerust maken over hun financiële situatie in de toekomst (CBS, 2023c).

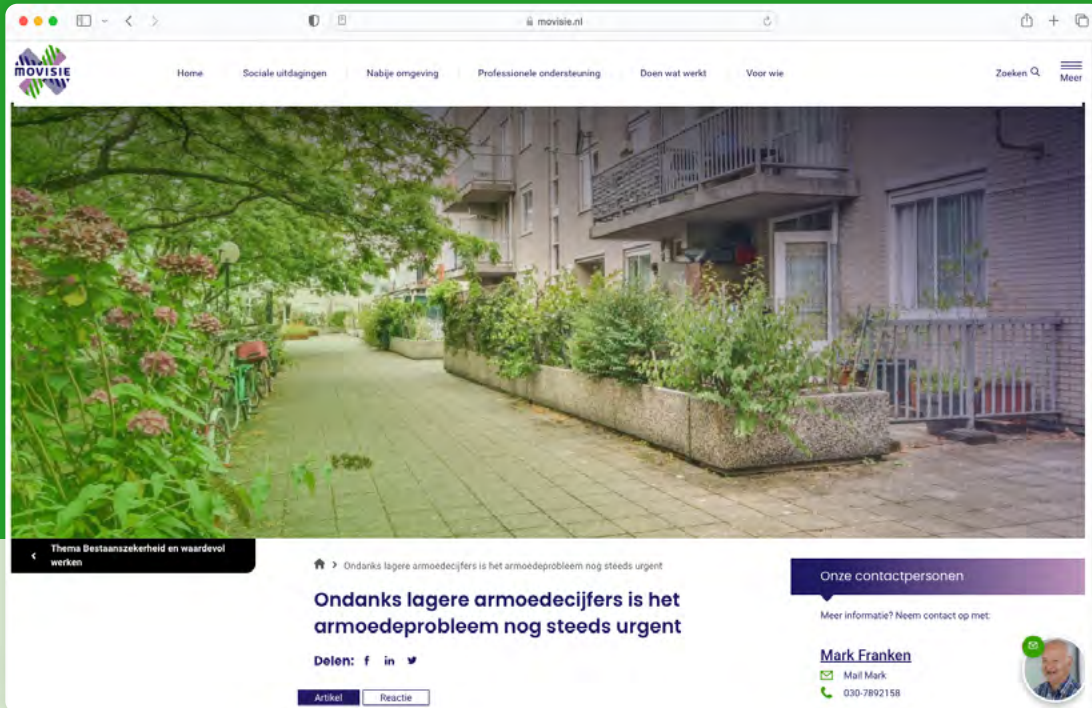
Wat is het maandelijkse bedrag van de bijstandsuitkering voor een eenpersoonshuishouden onder de AOW-leeftijd en zonder kinderen in Nederland?

- Antwoord A is het goede antwoord.

Volgens de [bijstandsnorm](#) ontvangt een alleenstaande tussen de 21 jaar en tot de AOW-leeftijd 1308,45 euro per maand als bijstandsuitkering in 2024 (Rijksoverheid). Berekeningen van het Nibud laten zien dat een eenpersoonshuishouden onder de AOW-leeftijd en zonder kinderen minimaal 1633 euro aan uitgaven heeft per maand, in 2023. Dit bedrag maakt duidelijk dat iemand van alleen een bijstandsuitkering waarschijnlijk niet kan rondkomen.

Uitgebreide informatie over hoe dit bedrag van het Nibud tot stand komt, kun je lezen in het rapport [Op weg naar een nieuwe armoedegrens](#). Het huidige sociaal minimum is voor huishoudens nu onvoldoende. Alleenstaanden en stellen komen tussen de 100 en 200 euro per maand te kort. Gezinnen met kinderen komen 200 tot 500 euro te kort per maand, blijkt uit het onderzoek van het CBS, Nibud en SCP (2023). Lees meer over de zoektocht naar een nieuw sociaal minimum in Nederland in het rapport: [Een zeker bestaan](#) (Commissie Sociaal Minimum, 2023).

Terug naar dag 1 >>



INTRO

DAG 1

Introductie

Opdracht

Terugblik

Artikel

DAG 2

DAG 3

DAG 4

DAG 5

Ondanks lagere armoedecijfers is het armoedeprobleem nog steeds urgent

SCP, CBS en het Nibud zijn op 17 oktober met een nieuwe methode om armoede te meten gekomen. Met daaraan gekoppeld een nieuwe armoedegrens en nieuwe lagere cijfers over hoeveel mensen in armoede leven. Het aantal armen daalt, maar zij die in armoede leven krijgen te maken met steeds ernstiger problemen.

De nieuwe cijfers

In 2023 groeide 3,6 procent van alle minderjarige kinderen op in armoede (ruim 115 duizend). In 2018 was dat 8,6 procent. De nieuwe definitie/methode verklaart voor een gedeelte de lagere cijfers. Maar ook maatschappelijke ontwikkelingen en beleidsmaatregelen hebben daaraan bijgedragen. Sinds 2019 daalde de armoede onder meer door dalende werkloosheid, loonstijgingen, coronasteunmaatregelen, de energiemaatregelen en maatregelen die de koopkracht verbeterden, zoals de verhoging van het minimumloon.

Lees het artikel [Ondanks lagere armoedecijfers is het armoedeprobleem nog steeds urgent](#) op de website van Movisie.
Publicatiedatum: 17 oktober 2024.

[naar artikel →](#)



Ontstaan en signaleren van schulden

Op dag 2 zoomen we in op het ontstaan, signaleren en bespreken van schulden.

Ook betaalachterstanden en schulden zijn een maatschappelijk probleem en hebben vaak oorzaken die buiten de directe invloed liggen van mensen met schulden zelf. De verschillende oorzaken van de toename van schulden, uitgelegd in deze video, laten zien hoe dit zit. Schulden hebben veel impact op het leven van mensen: langdurige stress en uitzichtloosheid zorgen ervoor dat je te maken krijgt met groeiende problemen op allerlei leefgebieden. Verenzaming en isolement, fysieke en geestelijke gezondheidsklachten, problemen op werk of school tot aan suïcide toe.

Schulden kunnen zowel een oorzaak als gevolg van armoede zijn. Wanneer er bijvoorbeeld beslag wordt gelegd op het inkomen zijn schulden een oorzaak van armoede. Wanneer mensen schulden moeten maken om rond te kunnen komen, zijn schulden een gevolg van armoede. Uit cijfers van het CBS blijkt dat mensen met lage inkomens vaker schulden maken dan mensen met hogere inkomens (CBS, 2023a).

TEST JE KENNIS!

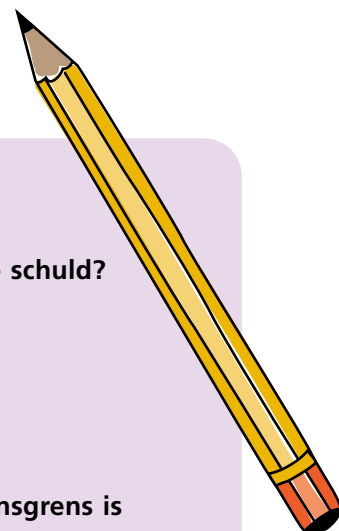
Hoeveel huishoudens in Nederland hebben een problematische schuld?

- A. 6,6 procent
- B. 7,7 procent
- C. 8,8 procent

Bij hoeveel procent van de huishoudens onder de lage inkomensgrens is sprake van schuldenproblematiek?

- A. 11,2 procent
- B. 13,9 procent
- C. 17,4 procent

Bekijk de antwoorden >>





Onderzoek van de Hogeschool van Amsterdam laat zien dat ondanks alle inspanningen van de overheid en hulpverleners afgelopen jaren meer mensen in de schulden zijn gekomen. Tegelijkertijd is het voor hulpverleners steeds moeilijker geworden om deze mensen uit de schulden te helpen (Van Dam et al., 2024).

Ontstaan van schulden

Schulden kunnen allerlei verschillende oorzaken hebben. Zo kan er sprake zijn van een plotselinge inkomensdaling door een scheiding waarbij het mensen niet direct lukt de uitgaven te verminderen. Of het inkomen is te laag om alle noodzakelijke uitgaven te betalen. Door bijvoorbeeld het betalen van de huur uit te stellen of een kapotte wasmachine te vervangen voor een nieuwe op afbetaling, kunnen schulden ontstaan. Ook kan het voorkomen dat mensen uitgaven maken die niet nodig zijn en die zij eigenlijk niet kunnen betalen.

Ervaringsdeskundigen benadrukken dat schulden ook kunnen ontstaan door onvoorziene omstandigheden zoals hoge energieprijzen. Maar ook door extra kosten bij schulden door incasso, administratie en boetes of door het moeten terugbetalen van toeslagen. De overheid is vaak de grootste schuldeiser voor mensen die te maken hebben met schulden (Custers, 2024). Zo is bij één op de vijf huishoudens met problematische schulden Dienst Toeslagen de schuldeiser (NOS Nieuws, 2023).

In onderstaande video van EenVandaag legt Jessica uit hoe in het huidige systeem verkeersboetes kunnen leiden tot schulden. Of bekijk deze documentaire van 2Doc waarin vijf mensen vertellen over hoe makkelijk het is om schulden op te bouwen en hoe moeilijk je er vervolgens weer uit kan komen.



Of lees dit artikel, waarin ervaringsdeskundige Marc Mulder voorbeelden geeft van situaties waarbij sprake is van huurachterstand of huurschuld. Deze voorbeelden laten zien hoe schulden snel kunnen oplopen. Dit maakt het lastig de vicieuze cirkel te doorbreken.



Jongeren en schulden: een maatschappelijk probleem

De financiële situatie van jongvolwassenen is zorgwekkend. Ongeveer 36.000 jongeren van 18 tot en met 24 jaar kampten in augustus 2022 met een betalingsprobleem. Dat is een stijging van ruim 16 procent ten opzichte van een jaar eerder (Stichting BKR, 2022). Uit onderzoek van het Nibud blijkt dat 40 procent van de jongvolwassenen van 18 tot 30 jaar aangeeft moeite te hebben met rondkomen (Van den Enden & Veerman, 2024).

Ook onderzoek van het CBS laat zien dat vooral jongvolwassenen zich ongerust maken over hun financiële toekomst en dat deze zorgen zijn toegenomen (CBS, 2023c). Deze zorgen zijn niet voor niets: in Amsterdam komen zelfstandig wonende jongeren in de bijstand, mbo'ers en jongeren met een minimumloon niet rond. Ondanks alle aanvullende regelingen komen ze maandelijks honderden euro's te kort (Nibud, 2023a).

Jongeren gaan anders om met hun uitgaven dan 30-plussers. Jongvolwassenen richten zich meer op de korte termijn en kopen vaker dingen waar ze eigenlijk geen geld voor hebben (Nibud, 2023b). Tegenwoordig bestaan er veel online verleidingen zoals kopen op afbetaling, online gokken en beïnvloeding van influencers. Jongeren zijn niet altijd weerbaar voor deze verleidingen. Naast deze verleidingsindustrie krijgen jongeren ook te maken met problemen als het ontbreken van betaalbare huisvesting.



Ervaringsdeskundige armoede en schulden Marc Mulder: 'We moeten met zijn allen begrijpen dat bezwijken aan verleidingen en je weg vinden in een samenleving die nauwelijks ruimte biedt, niet een individueel probleem is, maar wordt veroorzaakt door hoe wij met zijn allen de samenleving hebben georganiseerd.'

Lees verder op [movisie.nl](https://www.movisie.nl).

Het is belangrijk dat jongeren bij beginnende achterstanden snel hulp aangeboden krijgen, zodat deze schulden niet verergeren. Maar jongeren met schulden zijn moeilijk te bereiken en beïnvloeden. Daarnaast blijkt dat wanneer jongeren hulp zoeken, zij dit eerder doen in het informele circuit – bij bekenden als familie – en minder gebruik maken van formele hulp zoals organisaties (Sarti et al., 2021).

De belangrijkste oorzaak om niet te zoeken naar hulp komt doordat geldproblemen en schulden voornamelijk als een individueel probleem wordt gezien. Ook jongeren zelf leggen de verantwoordelijkheid voor het ontstaan van schulden grotendeels bij zichzelf. Zij willen dit eerst zelf oplossen voordat ze hulp vragen en schamen zich om te praten over hun financiële situatie. In de praktijk betekent dit dat je jongeren actief moet benaderen en een omgeving moet creëren waarin het normaal is om te praten over geldzorgen (Smith, 2023).



OPDRACHTEN DAG 2

Armoede en schulden signaleren, kun jij het zien?

Armoede en schulden zijn niet altijd zichtbaar. Er verstrijkt vaak een lange tijd tussen het ontstaan van schulden en het doen van een beroep op schuldhulp. In de kennisbundel Signaleren, bespreekbaar maken en doorverwijzen bij geldzorgen, onderscheidt Schouders Eronder drie typen signalen die in de praktijk kunnen wijzen op geldzorgen (Van der Meulen & Madern, 2023):

- 1. Statistische signalen:** als we naar de cijfers kijken, zien we verschillende risicogroepen. Dit zijn groepen mensen waarbij vaker sprake is van armoede en schulden, zoals alleenstaande ouders. Maar ook gebeurtenissen, zoals een scheiding, kunnen ervoor zorgen dat mensen meer risico lopen. Door je te verdiepen in de risicogroepen en -gebeurtenissen, kun je alerter zijn op signalen.
- 2. Directe signalen:** signalen die wijzen op iemands financiële situatie en mogelijke geldzorgen. Zoals boodschappen of de energierekening niet kunnen betalen, ongeopende post of huurachterstand.
- 3. Indirecte signalen:** signalen die niet direct over iemands financiële situatie gaan maar die toch kunnen wijzen op mogelijke geldzorgen. Zoals het vermijden van sociaal contact of ongewoon gedrag.

Eén van deze signalen hoeft niet direct te wijzen op geldzorgen. Maar wanneer je meerdere signalen opmerkt, is het belangrijk het gesprek aan te gaan.

Naast bovenstaande signalen, kunnen signalenkaarten helpen. Hierop zie je per groep/omgeving welke specifieke signalen vaker voorkomen. De kaarten zijn gemaakt voor professionals in het gezondheidsdomein, op school, in het veiligheidsdomein en op de werkvloer. In het gezondheidsdomein kun je denken aan een signaal als slaapproblematiek, op school aan de afwezigheid op verjaardagsfeestjes en op de werkvloer een verzoek om voorschot van het salaris. Ook het Nibud heeft een [lijst van signalen](#) die kunnen wijzen op (beginnende) geldproblemen.

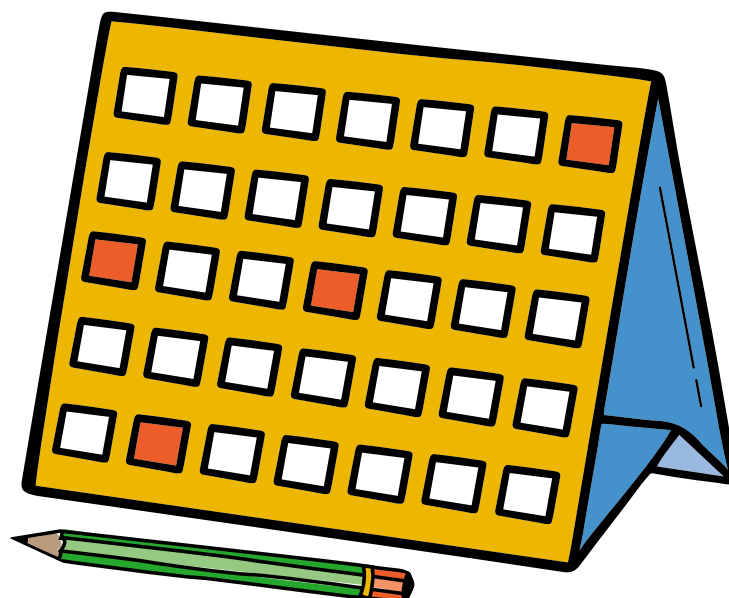
Neem de [signaalkaarten van Schouders Eronder](#) en de [lijst van het Nibud](#) door en beantwoord de volgende vragen:

- 1. Kun je per type signaal een voorbeeld noemen uit jouw eigen praktijk?**



2. Welke signalen van geldzorgen zie jij vooral in jouw werkgebied?

3. Hoe zien de plannen in de gemeente waar jij werkt eruit als het gaat om het signaleren van geldzorgen? En wat is daarin de rol van jouw organisatie en jouzelf?





TIPS: GELDZORGEN BESPREEKBAAR MAKEN

Vermoed je dat iemand schulden heeft door de signalen die je oppikt? Ga hierover het gesprek aan en help mensen verder naar hulp. De kennisbundel van Schouder Eronder geeft tips over het bespreekbaar maken van deze signalen en informatie over juiste doorverwijzing bij financiële problemen: waar kan iemand terecht? Kijk bijvoorbeeld naar het (lokale) aanbod op websites als Geldfit.nl en Voorzeningen.nl of op lokale sites als Benti.nl voor hulp in Rotterdam. Of spreek noodhulpfondsen als SUN Nederland aan.

Random schulden speelt vaak schaamte. Hierdoor kan het lastig zijn het gesprek daarover aan te gaan. Organisaties als SchuldHulpMaatje en Humanitas hebben vrijwilligers die getraind zijn in het voeren van gesprekken over geldzorgen. Ervaringsdeskundigen kunnen waardevol zijn bij het bereiken van mensen met financiële problemen en het starten van een gesprek. Hun inzet kan ervoor zorgen dat mensen eerder openstaan voor hulp.

Zo legt een ervaringsdeskundige uit: *'Ik ben een gelijkgestemde, ik hoor bij hen. Zo wordt dat gevoeld. Ik heb ook in armoede geleefd, ik weet hoe lastig het is. We hebben het daarover tijdens een kopje koffie. Dat kan ertoe leiden dat de drempels verlaagd worden.'* Lees verder op Movisie.nl.

Op Ervaringskennisplein.nl vind je informatie over het inzetten van ervaringskennis en -deskundigheid. In Oost-Groningen werken ervaringsdeskundigen aan het verbeteren van beleid en het hulpaanbod voor mensen in (generatie)armoede en schulden. Lees in dit artikel hoe zij dit doen.

INTRO

DAG 1

DAG 2

Introductie

Opdracht

Terugblik

Artikel

DAG 3

DAG 4

DAG 5



KORTE TERUGBLIK DAG 2

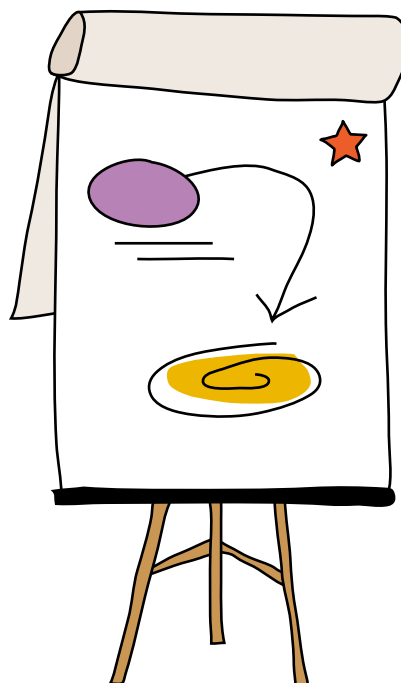
Je hebt dag 2 van het werkboek doorgenomen. Op deze pagina vind je een korte terugblik en extra informatie.

Er zijn verschillende redenen waarom mensen geen hulp zoeken wanneer ze schulden hebben. Dit komt bijvoorbeeld omdat mensen over het algemeen de ernst van problemen lastig kunnen inschatten: mensen denken zelf het hoofd boven water te kunnen houden totdat het echt niet meer gaat en dan is het vaak te laat. Ook schaamte speelt een rol. Hierdoor klopt men niet aan voor hulp. Daarnaast weten mensen niet altijd waar ze terecht kunnen. Tot slot krijgen mensen die wél (bijtijds) aankloppen niet altijd passende hulp of steun. Het kan bijvoorbeeld voor komen dat niet alle schuldeisers willen meewerken aan de meest passende oplossing. Of dat de oplossing die mensen zelf bedenken niet goedgekeurd wordt door schuldeisers.

Vroegsignalering

Ook gemeenten en schuldeisers moeten werken aan het tijdig signaleren van schulden. Met de wijziging van de Wet gemeentelijke schuldhelpverlening (Wgs) per 1 januari 2021 is vroegsignalering van schulden een wettelijke taak voor gemeenten geworden. Het is belangrijk om te weten hoe het beleid van de gemeente eruit ziet en welke rol jij en jouw organisatie daarbij kunnen spelen.

Vroegsignalering is erg belangrijk: het voorkomt onnodig persoonlijk leed en maatschappelijke kosten. Veel gemeenten benutten voor vroegsignalering de Vroeg Eropaf aanpak. Bij deze aanpak neemt een hulpverlener contact op bij betalingsachterstanden. De betalingsachterstand komt in beeld doordat achterstand bij huur, de zorgverzekering, de water- of energierekening centraal gemeld worden. Een hulpverlener neemt dan contact op om hulp aan te bieden en de achterstand op te lossen. In veel gevallen voorkomt dit het verder uit de hand lopen van financiële problemen.





Bereiken en begeleiden van jongeren

NOS op 3 maakte een item over vroegsignalering van schulden bij jongeren:



In de video wordt 'Oprecht: samen tegen schulden' in Arnhem als voorbeeld aangehaald. Lees in dit artikel hoe het Oprecht lukt om jongeren met schulden te bereiken.

Wanneer jongeren geldproblemen wel bespreekbaar maken, zijn daarbij drie dingen van belang, blijkt uit onderzoek van hogeschool Inholland:

1. Er wordt niet over de jongeren geoordeeld.
2. De mensen met wie jongeren het bespreken kunnen praktische hulp bieden.
3. Wat de jongeren delen moet in vertrouwen en anoniem behandeld worden. Jongeren willen weten wat er met hun persoonlijke informatie gebeurt (Smith & Kiewiet-van Ginkel, 2023).

Onderzoek van Verwey-Jonker Instituut laat zien wat volgens jongeren zelf werkt in het bereiken en begeleiden bij (het voorkomen van) betaalachterstanden (Odekerken et al., 2023). Lees in dit artikel verder over wat werkt.

De werkzame elementen uit het onderzoek komen grotendeels terug in wat werkt bij de aanpak van andere problemen waar jongeren in een kwetsbare positie te maken kunnen krijgen. De publicatie Praat niet over ons zonder ons vat in tien leidende principes samen wat jongeren zelf belangrijk vinden in de ondersteuning op weg naar volwassenheid.



Meer weten

- Een duurzame betalingsregeling bij schulden is belangrijk is. In het rondetafelgesprek Sneller uit de schulden in de Tweede Kamer vertellen ervaringsdeskundigen hun verhaal én maken ze duidelijk waarom het anders moet (2023).
- Jong en in de schulden doet wat met je, weten Anne en Stefanie: «Wil nooit meer terug naar toen». Lees hun ervaringen op EenVandaag (2024).
- Lees meer over de aanpak van geldzorgen bij jongeren op de website van het Nederlands Jeugdinstituut (NJI). Download de infographic van NJi die uitlegt waarom jongvolwassenen economisch kwetsbaarder zijn dan eerdere generaties.
- Bekijk de uitzending van Pointer over hoe jongeren met schulden steeds dieper in de problemen raken (2024). Of lees Nick's verhaal (2023). De KRO-NCRV verzamelt programma's die gaan over schulden. Zo is er ook een podcast van Pointer: De Schuldigen, waarin mensen met schulden hun verhalen delen.
- 'Om meer mensen met beginnende schulden te helpen moeten gemeenten investeren in persoonlijk contact. Tegelijkertijd nemen veel mensen met een beginnende schuld geen hulp aan. Hoe overtuig en help je dan mensen die (nog) niet geholpen willen worden?' De nationale Ombudsman ging in gesprek met Marc Mulder, ervaringsdeskundige bij Movisie (2024).
- Utrecht maakt filmpjes over waar Utrechters hulp bij geldzorgen kunnen vinden in verschillende talen: Nederlands, Arabisch, Turks, Farsi en Marokkaans. Bekijk de filmpjes hier. Belangrijk, want mensen met een niet-westerse achtergrond lopen een hoger risico op armoede.
- Ben je werkgever en wil je bijdragen aan het op tijd signaleren van betaalachterstanden bij werknemers en hen helpen? Bekijk de aanpak van Moedige Dialoog Geldzorgen de Baas. Hierbinnen ontwikkelen zij ook een speciale jongerenscan. McDonald's ging je al voor (2022).
- Naast betaalachterstanden bij officiële instanties of organisaties als de Belastingdienst, kunnen mensen ook schulden hebben bij familie, vrienden of kennissen: informele schulden. Dit is een groeiend probleem. Verwey-Jonker Instituut geeft inzicht in de wereld van informele schulden (2024).



INTRO

DAG 1

DAG 2

Introductie

Opdracht

Terugblik

Artikel

DAG 3

DAG 4

DAG 5

Afsluitende vraag dag 2

Wat ga jij morgen anders doen om geldzorgen vroeger te signaleren?



ANTWOORDEN 'TEST JE KENNIS' DAG 2

Hoeveel huishoudens in Nederland hebben een problematische schuld?

- **Antwoord C is het goede antwoord.**

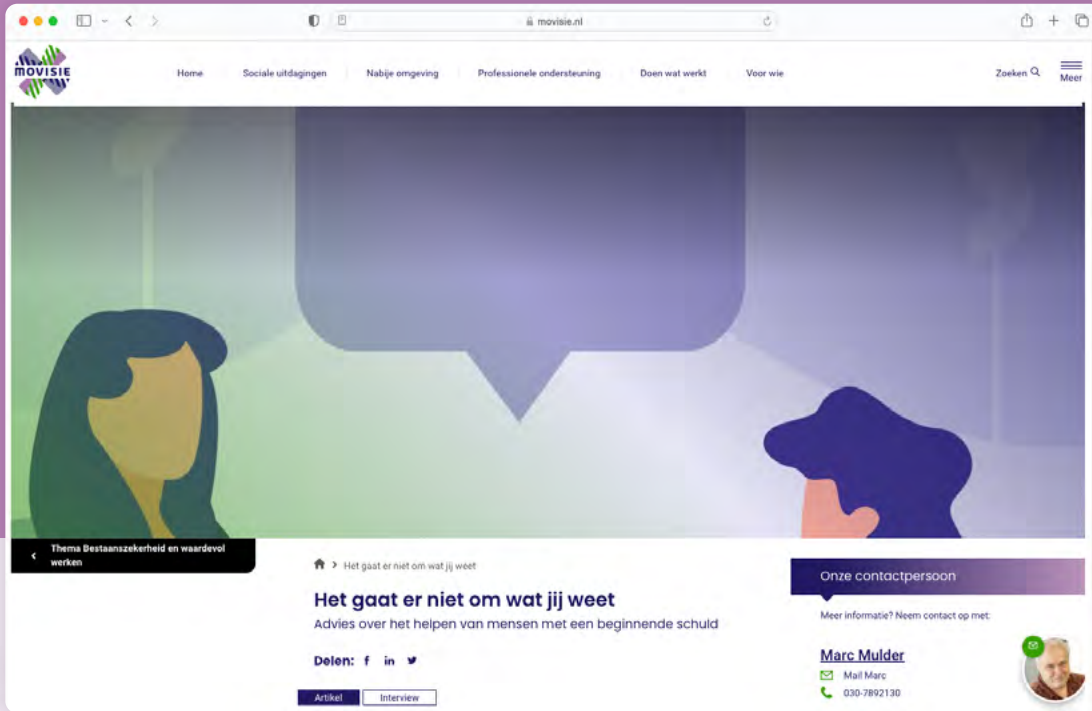
In 2023 hadden 8,8 procent van de Nederlandse huishoudens een problematische schuld. Dit is bijna één op de 11 huishoudens. Dit zijn in totaal ongeveer 726.210 huishoudens en dat is een stijging ten opzichte van 2021. Dit zijn cijfers van het CBS en het gaat om geregistreerde problematische schulden zoals een betalingsachterstand bij DUO of een schuld bij de Belastingdienst (CBS, 2023b).

Bij hoeveel procent van de huishoudens onder de lage inkomensgrens is sprake van schuldenproblematiek?

- **Antwoord B is het goede antwoord.**

In cijfers van het CBS uit 2022 geeft 13,9 procent van de huishoudens onder de lage inkomensgrens aan dat zij schulden moeten maken om rond te kunnen komen. Van de huishoudens boven deze lage-inkomensgrens is dit maar 2,9 procent (CBS, 2023a).

[Terug naar dag 2 >>](#)



Het gaat er niet om wat jij weet

Om meer mensen met beginnende schulden te helpen, moeten gemeenten investeren in persoonlijk contact. Dat is een van de belangrijkste aanbevelingen die de Nationale ombudsman eerder aan gemeenten deed. Tegelijkertijd nemen veel mensen met een beginnende schuld geen hulp aan. Hoe overtuig en help je dan mensen die (nog) niet geholpen willen worden? In gesprek met Marc Mulder, ervaringsdeskundige bij Movisie.

In het onderzoek Hoe eerder, hoe beter benadrukte de Nationale ombudsman dat vroegsignalering gemeenten de mogelijkheid biedt om écht in gesprek te gaan met burgers. Daarom is het cruciaal dat gemeenten met name investeren in persoonlijk contact met mensen.

Er moet vertrouwen ontstaan

Dat onderstreept Marc Mulder. 'Hoe meer iemand ervaart dat een hulpverlener ook een mens is, die vanuit het menszijn luistert. Hoe veiliger en makkelijker het voor iemand is om hulp aan te nemen, of contact te zoeken.'

Lees het artikel Het gaat er niet om wat jij weet op de website van Movisie.

Publicatiedatum: 29 juli 2024.

[naar artikel →](#)

INTRO

DAG 1

DAG 2

Introductie

Opdracht

Terugblik

Artikel

DAG 3

DAG 4

DAG 5



Stress en emoties bij armoede en schulden

Op dag 2 heb je geleerd over het ontstaan en signaleren van schulden. Op dag 3 besteden we aandacht aan wat geldstress met mensen doet.

Stress en kortetermijndenken

Mensen met voldoende financiële middelen zijn doorgaans gezonder en leven langer (en andersom) (Raad voor Volksgezondheid en Samenleving, 2020). Voor hen is het makkelijker om bijvoorbeeld gezond te eten, leuke dingen te doen met hun sociale netwerk en zij ervaren geen stress vanwege financiële problemen. Onderzoeken laten zien dat mensen die te maken hebben met chronische – aanhoudende – stress, bijvoorbeeld door zorgen over geld, gezondheid, huisvesting of werk, in een ‘overlevingsstand’ terecht komen. De hersenen functioneren dan anders en dat heeft negatieve gevolgen voor het doenvermogen van mensen. Gelukkig weten we ook dat wanneer armoedestress afneemt, de hersenen zich weer herstellen (Ten Houte de Lange, 2018; Hosper & Van Loenen, 2021).

Langdurige armoede leidt tot chronische stress. Armoede en de bijkomende stress zorgen ervoor dat mensen zich richten op de korte termijn: het hier en nu. Dat komt door de verandering in de hersenfuncties. Stel daarom als hulpverlener de vraag: ‘Waar kan ik je nú mee helpen?’ of help mensen om de gevolgen van hun keuzes op langere termijn in te zien (De Bruijn & Antonides, 2021; Van Aalten, 2023).

Bij mensen onder invloed van chronische stress kunnen de volgende dingen spelen:

- Emoties en korte termijn verlangens zijn leidend
- Moeite met leren en onthouden van informatie
- Zwart-wit denken en oordelen: minder gevoelig voor feitelijke informatie
- Wantrouwen
- Inertie: mensen hebben moeite positieve intentie om te zetten in actie
- Schaamte en vermijdingsgedrag
- Eenzaamheid en isolement
- Verlies van perspectief



Marc Mulder, senior ervaringsdeskundige armoede en schulden bij Movisie, legt uit hoe het zit:

'Het is goed om te weten dat deze veranderingen in denken en doen een functie hebben. Het is overlevingsgedrag. Omdat je bijna geen energie meer over hebt, doe je alleen dat wat direct iets oplevert. Je kunt alleen ergens aandacht aan geven als je ervan overtuigd bent dat het geen verloren energie is. Ook genuanceerd denken, je informeren en orde houden kost energie en kan al te veel zijn.'

Lees [meer](#) over deze overlevingsmodus. Op dag 4 gaan we verder in op het belang van een stress-sensitieve benadering.

In de Participatielezing 2022 vertelt Tim 'S Jongers dat stress bij iedereen tot het maken van andere keuzes leidt. Hij benadrukt dat dit geen domme keuzes zijn. Kijk [dit stukje van minuut 22:40 tot 25:15 terug](#).





Emoties

Mensen die langdurig in armoede leven ervaren, naast chronische stress door geldzorgen, emoties als schaamte, frustratie, verdriet en angst. Schaamte en frustratie ontstaan bijvoorbeeld omdat mensen zich machteloos voelen. Angst en verdriet omdat ze bang zijn dat hun financiële situatie kan verslechteren. Deze negatieve emoties kunnen worden opgeroepen of versterkt door stigmatisering en traumatisering. Bijvoorbeeld wanneer mensen het gevoel hebben als minderwaardig gezien te worden of als trauma's worden opgeroepen tijdens contact met professionals. Hierdoor kan de emotionele lading groter zijn. Emoties staan vaak niet op zichzelf en hebben een lange geschiedenis. Deze emoties dragen bij aan de chronische stress die mensen ervaren.

Het is belangrijk dat jij als professional of vrijwilliger in het contact met mensen rekening houdt met deze emoties. Wat werkt hierbij? De volgende tips kunnen helpen:

- Zorg voor een vast contactpersoon om te voorkomen dat een emotioneel verhaal herhaaldelijk verteld moet worden.
- Verstuur post op maandag of dinsdag, in plaats van aan het eind van de week. De ontvanger kan dan direct contact opnemen en stress en emoties stapelen zich minder op tijdens het weekend.
- Bel niet met een afgeschermd nummer.
- Vermijd taalgebruik dat als dreigend ervaren wordt. Bijvoorbeeld: 'Als u dit niet doet, kan er dit gebeuren'.

Lees meer over de resultaten van het onderzoek naar emoties en armoede door Wageningen Universiteit in deze [infographic](#) (Movisie, 2022).

Angst voor fouten

Mensen ervaren niet alleen stress door individuele geldzorgen. Ook de interactie met wet- en regelgeving en systemen in Nederland veroorzaakt stress. Mensen zijn afhankelijk van dit systeem, bijvoorbeeld door toeslagen die zij ontvangen. Maar daardoor bestaat er ook een kans op boetes, bijvoorbeeld als je een fout maakt. Dit levert ook stress op. Lees meer over deze 'systeemstress' in het artikel van Anne Custers, lector Armoede Interventies aan de Hogeschool van Amsterdam (2023). Ook [onderzoek van Panteia](#) maakte duidelijk dat bij veel mensen continue angst en stress heerst om iets verkeerd te doen (Oomkens et al., 2022). [Recent onderzoek](#) laat zien dat de verzorgingsstaat mensen extra stress geeft wanneer zij te maken hebben met bestaansonzekerheid en opzoek zijn naar hulp (Amagir & Kremer, 2024).



Angst om fouten te maken en wantrouwen in de overheid kan er voor zorgen dat mensen financiële middelen laten liggen, ondanks dat zij hier recht op hebben. Weten wat je (niet) hebt voelt vaak fijner dan de onzekerheid van meer ontvangen maar mogelijk terug moeten betalen. Dit komt ook naar voren in het verhaal van Tamara, ervaringsdeskundige generatie armoede en sociale uitsluiting:

'Mensen in de Veenkoloniën hebben structureel meer nodig om uit de armoede te komen. Bekijk bijvoorbeeld de kansenkaart maar eens, die kleurt behoorlijk rood. Mensen leven achter de deur en stappen niet graag naar instanties: 'Het gaat niemand wat aan'. Of: 'Dadelijk moeten we alles weer dubbel terugbetalen'. Mensen laten veel extra voorzieningen liggen. Dat zegt iets over hoe complex het systeem is. Maar ook de toeslagenaffaire en de aardbevingsproblematiek spelen een rol.'

Lees verder op [Armoedecoalitie-utrecht.nl](https://www.armoedecoalitie-utrecht.nl)





OPDRACHTEN DAG 3

Inzicht in wat stress doet

Je hebt nu goed inzicht in wat stress doet en hebt een paar tips gekregen om hiermee om te gaan. Laat je gedachten eens gaan over de volgende vragen:

1. Heb jijzelf wel eens te maken gehad met langdurige geldzorgen? Of zo niet: heb je wel eens een periode met veel stress meegemaakt?

2. Wat was de impact daarvan op jou?

3. Wat heeft jou toen geholpen?



4. Wat neem je daarvan mee in de omgang met mensen die te kampen hebben met langdurige financiële problemen?

5. Hoe kan er meer aandacht komen voor wat stress en emoties doen met mensen op jouw werk?



BELANGRIJK: AANDACHT VOOR SUÏCIDALE GEDACHTEN

Mensen met schulden hebben twee keer zo vaak suïcidale gedachten als mensen zonder schulden. Het is belangrijk om te beseffen dat het hebben van (ernstige) schulden een belangrijke risicofactor is voor suïcidaliteit. Het helpt om erover te praten. Maar dat kan als professional of vrijwilliger best spannend zijn. Op de website samenmindersuicide.nl vind je tips en workshopmateriaal voor onder andere mensen die werken met mensen met schulden zoals schuldhulpverleners en deurwaarders. De informatie op deze website helpt je bij het herkennen van signalen en leert je hoe je een gesprek over zelfdoding voert. Door signalen van suïcidaliteit op te vangen en hier zelf het gesprek over aan te gaan kun je een verschil van leven en dood maken.

- Volg de [online training Suïcidepreventie van 113](#)
- Lees het [interview met ervaringsdeskundige Marc Mulder over armoede, schulden en suïcidepreventie](#).

Denk jij aan zelfdoding? Praten hierover kan anoniem: chat via www.113.nl, bel 113 of bel gratis 0800-0113.



KORTE TERUGBLIK DAG 3

Dag 3 ging over stress en emoties die mensen ervaren in armoede. Nederlanders die zich schamen voor hun financiële situatie piekeren meer over geld, ervaren minder controle over hun financiële situatie ervaren en hebben meer stress, blijkt uit onderzoek (Plantinga, 2019).

Marc Mulder, senior ervaringsdeskundige armoede en schulden bij Movisie, vertelt wat volgens hem helpt om over deze schaamte heen te stappen:

'Het is cruciaal dat mensen erop kunnen vertrouwen dat er zorgvuldig wordt omgegaan met hun kwetsbaarheid. Zonder wederzijds vertrouwen kom je nergens. Ga daarom niet overhaast te werk, geef het opbouwen van vertrouwen tijd en ruimte. Als je direct aan een oplossing gaat werken kan de blijvende schaamte later leiden tot afhaken of een moeizaam traject waarbij het lijkt of er geen motivatie is. Belangrijk voor vertrouwen is dat er niet geoordeeld wordt. Niet oordelen lijkt misschien eenvoudig, maar een oordeel kan in kleine dingen zitten. 'Jammer dat je er niet was', bij een gemiste afspraak kan al snel worden opgevat als 'Ik ben teleurgesteld dat je niet kwam opdagen'. Een feitelijke constatering is dan neutraler. 'Je was niet op de afspraak, zullen we een nieuwe afspraak plannen?''

Lees verder op [Movisie.nl](https://www.movisie.nl).

INTRO

DAG 1

DAG 2

DAG 3

Introductie

Opdracht

Terugblik

Artikel

DAG 4

DAG 5



Vanuit vertrouwen

Een voorbeeld waaruit vertrouwen spreekt is het onvoorwaardelijk geven van geld. Internationaal onderzoek en verschillende experimenten in Nederland laten zien dat dit een positief effect heeft op het welzijn van mensen.



Bas Pieck, Programmaleider 'Gewoon geld geven' Kansfonds: *'Waarom is het armoedecijfer in Nederland al zó lang zó hoog? We kijken naar gezinnen, helpen ze met van alles. Alsof bij hén de oplossing ligt – en dus het probleem. Wat nou als niet zij tekortschieten, maar wij als samenleving? Dan richten we ons dus op de verkeerde oplossingen.'*

Kansfonds bestrijdt armoede met bestaanszekerheid en vertrouwen in de ander. Zij gebruiken 'Gewoon geld geven' als breekijzer: *'Een oplossing die simpel en vernieuwend is en uitgaat van een positief mensbeeld.'*

Lees verder op [Kansfonds.nl](https://kansfonds.nl).

Ook zijn er voorbeelden van gemeenten die schulden van inwoners aflossen, zoals in Arnhem. Door schulden af te lossen hoeven mensen niet langer in een uitzichtloze situatie te leven en kunnen zij werken aan andere problemen waar zij door hun schulden mee te maken kregen.



TIPS: WAT DOE JE ALS MENSEN VEEL STRESS ERVAREN DOOR LANGDURIGE GELDZORGEN?

1. **Basishouding:** realiseer je dat mensen niet uit onwil of gebrek aan motivatie in armoede leven. Benader hen vanuit een oordeelvrije houding en straal rust uit. Als jij rust uitstraalt, geef je de persoon tegenover je ook ruimte om na te denken en aan diens problemen te werken.
2. **Doorvragen:** vraag in gesprekken met mensen altijd of het hen lukt om rond te komen. De ervaring leert dat mensen dit niet vervelend vinden, veelal ervaren zij dit juist als een opluchting. Vraag altijd goed door. Houden ze geld over aan het eind van de maand? Zo nee, wat is voor hen dan het lastigste om te betalen? Zorg dat je goed inzicht krijgt in wat er speelt (achterhaal bijvoorbeeld van welke schulden er sprake is), dat helpt jou om je vervolgstappen te bepalen.
3. **Richt je op het opheffen of verminderen van financiële tekorten:** maken mensen wel gebruik van alle inkomensondersteunende voorzieningen waar zij recht op hebben? Dit kun je checken via Bereken uw recht. Kijk ook naar de mogelijkheden op langere termijn en maak gebruik van ruimte in het beleid.
4. **Ga altijd na of er ook kinderen betrokken zijn:** want, het armoederisico onder eenoudergezinnen met minderjarige kinderen is het grootst. Veel kinderen hebben last van de stress die heerst in huis en hebben minder toegang tot sport en cultuur. Op de site [Samen voor alle kinderen](#) kun je kijken welke aanvullende financiële maatregelen er zijn waarmee je een gezin kunt ondersteunen. Besteed ook aandacht aan wat je op psycho-sociaal vlak voor kinderen kunt betekenen. En lees deze handreiking voor sociaal professionals: [‘Omgaan met kinderarmoede in het sociaal domein’](#).
5. **Ken de lokale sociale kaart:** denk aan een voedselbank, noodfonds, diaconie van plaatselijke kerken, schuldhulpmaatje als er sprake is van problemen met budgetteren. Websites als [Geldfit.nl](#) en [Voorzieningen.nl](#) kunnen helpen bij het vinden van (lokaal) aanbod. Verwijs bij ernstige schulden – in geval van crisis of als mensen schulden niet binnen drie jaar af kunnen lossen – altijd door naar schuldhulpverlening in jouw gemeente.



Meer weten

- Kijk de indrukwekkende documentaire Sheila versus de staat (2023) waarin Sheila, gedupeerde van het Toeslagenschandaal, een jaar wordt gevolgd.
- Ervaringsdeskundigen vertellen over hun beleving van armoede. Deze beleving verschilt tussen mensen die in armoede zijn opgegroeid en mensen die later financiële problemen kregen. Lees meer: Sociaal-emotionele armoede is de vervelendste armoede die er bestaat (2023). In het vervolgartikel vertellen zij over hoe het hen is de geluk de vicieuze cirkel van armoede te doorbreken.
- Lees de column van Marc Mulder voor SUN-Nederland (2024) over het belang van urgente noodhulp en de Voedselbank.
- Niet iedereen leert tijdens de opvoeding hoe je omgaat met geld of heeft ouders die hun financieel kunnen ondersteunen. Mia pleit daarom voor het bespreekbaar maken van geldzorgen en armoede op school. Lees haar ervaringen hier (2023).
- In Sociaal Bestek schrijft onderzoeker Marjolein Odekerken over de relatie tussen schulden en criminaliteit bij jongeren. Jongeren met schulden zijn bijvoorbeeld extra kwetsbaar om zich over te laten halen tot criminele activiteiten. Lees meer over de verwevenheid van deze problemen en wat dit betekent voor de aanpak daarvan.



Afsluitende vraag dag 3

Wat kun jij morgen al anders doen om stress bij je cliënten te verminderen?

INTRO

DAG 1

DAG 2

DAG 3

Introductie

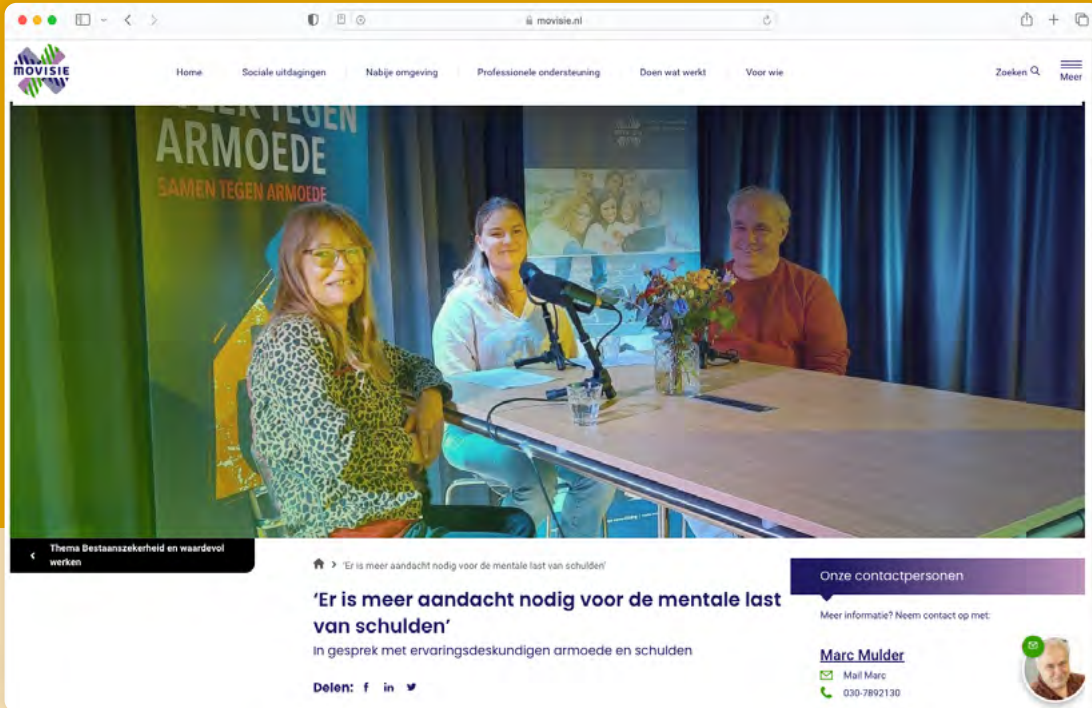
Opdracht

Terugblik

Artikel

DAG 4

DAG 5



‘Er is meer aandacht nodig voor de mentale last van schulden’

Armoede en schulden hebben een grote impact op het dagelijks leven van mensen en hun gezinnen. Tijdens de Q&A in de Focusweek Armoede delen ervaringsdeskundige Janite Brands, Eefke Postma en Marc Mulder hun persoonlijke verhalen over hun strijd tegen schulden, de schaamte en de mentale druk die daarmee gepaard gaan. Ze benadrukken hoe belangrijk het is om de menselijke kant van armoede te zien en om hulpverlening beter te laten aansluiten op de werkelijke behoeften van mensen in financiële problemen

Bekijk of luister de opname terug op de website van Movisie:
[Er is meer aandacht nodig voor de mentale last van schulden.](#)
Publicatiedatum: 17 oktober 2024.

[naar de video →](#)

INTRO

DAG 1

DAG 2

DAG 3

Introductie

Opdracht

Terugblik

Artikel

DAG 4

DAG 5



Een oordeelvrije basishouding

Op dag 3 heb je geleerd over stress en emoties bij financiële problemen. Op dag 4 gaan we verder met de manier van omgaan met elkaar: ook wel bejegening genoemd. We gaan oefenen met behulp van motiverende gespreksvoering. Een oordeelvrije basishouding als professional staat hierin centraal.

Bejegening

Het verhaal van Hanny Heuvelink laat zien hoe de bejegening van mensen in armoede en schulden de ervaren stress en gevoelens van onmacht vergroot:

'Mijn stofzuiger ging kapot en ik belde met de sociale dienst. Die zeiden: "Je kunt toch ook gewoon vegen." Maar dat werkte helemaal niet. Dus nam ik weer contact op met de gemeente. Twee personen zouden bij mij thuis komen kijken, maar toen dat niet lukte, omdat een persoon had afgebeld, kwam het voorstel om dan maar naar hen te komen, met de stofzuiger, om te zien of ie wel echt kapot was. Dus die heb ik achter op mijn fiets meegenomen. Toen kwam die man naar beneden en heeft in de wachtruimte waar allemaal mensen bij zaten, de stekker in het stopcontact gedaan, en zei: "Maar hij doet het niet." Waarop ik zei: "Ik had je ook wel door de telefoon kunnen laten horen dat ie kapot was." Nou, toen mocht ik gaan. Maar de beveiliging kwam achter me aan dat ik de kapotte stofzuiger wel weer moest meenemen, dus die heb ik weer achter op de fiets gebonden. Op de terugweg ging ik echt door mijn hoeven en zat ik huilend op mijn fiets. Ik dacht: Zie je wel, je hebt niks, je bent niks. Toen kreeg ik een brief thuis en daarmee mocht ik naar een elektronicazaak met een gigantisch logo van de gemeente Tilburg. Op de afdeling stofzuigers mocht ik er een uitzoeken. De verkoper weet dan al gelijk dat je via de gemeente komt en dan mag je met diezelfde brief ook nog eens langs de kassa... Zo vernederend. Het was dat ik die stofzuiger echt nodig had, anders had ik gezegd: "Stop hem maar ergens waar het heel donker is."'

Lees verder op [Movisie.nl](https://www.movisie.nl)



Stigma

Stigma is een negatief label dat mensen opgeplakt krijgen en gaat over hoe mensen denken over anderen. Stigma leidt tot discriminatie. Mensen die leven in bestaansonzekerheid ervaren stigma: bijvoorbeeld dat hun problemen als hun eigen schuld worden gezien. Voor mensen zelf heeft stigma negatieve gevolgen: mensen die leven met weinig geld of werkloos zijn, ervaren dat ze niet vertrouwd worden en durven daarnaast door schaamte niet om hulp te vragen. Maar ook op maatschappelijk niveau heeft stigma gevolgen: stigma draagt er namelijk aan bij dat bestaansonzekerheid in stand wordt gehouden. Stigma maakt het moeilijker om uit bestaansonzekerheid te komen en leidt tot polarisatie tussen groepen. Wat kun jij doen tegen stigma?

- Betrek ervaringskennis- en deskundigheid in het vormgeven en uitvoeren van beleid.
- Wie kent jou beter dan jijzelf? Luister naar wat mensen zelf willen, vraag naar hun behoeftes en vertrouw op hun kwaliteiten.
- Vraag na hoe iemand het gesprek met jou ervaart en investeer in het opbouwen van een vertrouwensband.

Lees verder in de verkenning over stigma en bestaanszekerheid of lees over de ervaringen van mensen zelf met stigmatisering (Harnacke et al., 2023).

Gelijkwaardigheid

Hoe zou het voor jou, als professional of vrijwilliger, zijn om vragen of adviezen te krijgen als: 'Hoeveel verdien je?', 'Waar geef jij je geld aan uit?' of 'Je mag geen wijntje meer bij het eten want dat is ongezond'. Door daarbij stil te staan en erop te reflecteren begrijp je beter wat je van iemand vraagt en straal je meer gelijkwaardigheid uit. Dit is van belang voor het krijgen van vertrouwen. Maar het is ook goed om te beseffen en eventueel te benoemen dat de relatie vaak niet gelijkwaardig is en er een ongelijke machtsverhouding is. Het inzetten van ervaringsdeskundigen samen met een andere professional, bijvoorbeeld een klantmanager, kan hierbij helpen.

Marcella van Vloten, ervaringsdeskundige armoede bij gemeente Haarlem, benadrukt het belang van gelijkwaardigheid en zelfreflectie:



'Vertrouwen begint met gelijkwaardigheid. Zelfreflectie vind ik daarbij heel belangrijk: je kunt pas signalen oppikken als je beseft dat armoede iedereen kan overkomen en dus ook jouzelf. Ik merk nog te vaak dat professionals deze signalen missen door gebrek aan (zelf) kennis.'





IN DE DICHTER BIJSTAND

In het project In de Dichter Bijstand wordt gezocht naar een verbetering van deze werkwatatie tussen consulent en cliënt (in dit geval binnen de context van de Participatiewet). Suggesties uit het onderzoek met ervaringsdeskundigen, cliënten en consulenten zijn bijvoorbeeld:

- Cliënten worden voorafgaand aan een gesprek ingelicht over het doel van dit gesprek. Zo kunnen zij zich voorbereiden en worden ze niet overvallen. Het doel hiervan is dat ze meer regie ervaren.
- Cliënten krijgen meer keuzevrijheid in het zelf kiezen van een consulent.
- Consulenten en cliënten bespreken de gevoelens die hen in de weg zitten. Hiermee kan het besef groeien dat ze eigenlijk in hetzelfde schuitje zitten.

Stress-sensitief werken

Stress-sensitief werken is een manier van werken die rekening houdt met de gevolgen van langdurige geldzorgen en de stress die hierbij komt kijken. Bij stress-sensitief werken richt alles in de dienst- en hulpverlening zich op het verminderen van stress. Dit kan door praktische zaken laagdrempelig te maken, denk aan brieven in begrijpelijke taal, de wijze van bejegening tot het optimaal rekening houden en aansluiten bij de persoon die je voor je hebt. Stress-sensitief werken is geen kunstje: het gaat om een oprechte basishouding waarin een gelijkwaardige respectvolle bejegening en empathie centraal staan. Deze basishouding wordt door personen die hulp en ondersteuning ontvangen als het allerbelangrijkst gezien.



OPDRACHT DAG 4

Motiverend gesprekken voeren

Een gesprek open en zonder oordeel voeren lijkt makkelijk en klinkt logisch. Maar, weten is nog geen doen. De technieken van motiverende gespreksvoering kunnen hierbij helpen. Een empathische en motiverende houding van hulpverleners zorgt ervoor dat cliënten actiever betrokken zijn. Belangrijke elementen zijn open vragen stellen, reflectief luisteren, mensen keuzes aanbieden, bevestigen, haalbare doelen stellen en verandertaal uitlokken.

Deze opdracht vormt een vingeroefening die jou verder helpt in jouw dagelijkse praktijk. Je leest een korte casus. Bedenk vervolgens hoe jij hier motiverend en zonder oordeel op kunt reageren.

Open vragen stellen

Dat gesloten vragen niet uitnodigen tot actieve deelname aan een gesprek is een inkopertje. Toch sluipt het er gemakkelijk in. Een open vraag nodigt uit om je verhaal te vertellen. Ook levert het meer informatie op dan een gesloten vraag. Een open vraag begint bijvoorbeeld met woorden als wie, wat, waarom en hoe.

Situatie: Je ben deze week bij Jan geweest. Je ziet dat hij vermagerd is, een lege koelkast heeft en er flinke stapels ongeopende post liggen. Je weet zelf niet alles van schulden, maar wel dat al deze signalen tekenen kunnen zijn van financiële problematiek. Je maakt een vervolgspraak om het hier verder over te hebben om te kijken wat nodig is. En je vraagt hem in ieder geval alvast alle post op één stapel te leggen. Je belt een week later om tien uur 's ochtends aan, maar Jan doet niet open. Je besluit hem te bellen. Wat zeg je?

Reflectief samenvatten

Luister goed naar de persoon die je voor je hebt. Begrijp je écht wat diegene bedoelt? Zegt de persoon wel alles en kan diegene zich goed uit drukken? Je laat zien dat je luistert en de persoon begrijpt door af en toe méér te doen dan alleen samen te vatten, je geeft beredeneerd iets terug. Hierdoor breng je diepgang aan in het gesprek en help je taal te geven aan dat wat er speelt. Denk bijvoorbeeld aan een situatie waarin iemand je vertelt het bed niet meer uit te komen. Je kunt dan zeggen: 'Je komt je bed niet meer uit...'. Je kunt ook zeggen: 'Het valt je momenteel zo zwaar dat je moeite hebt om de dag te beginnen.' Daarmee help je het gesprek een stap verder.



Situatie: Yasmin zou zich melden bij de Voedselbank. Dit is vorige week geregeld. Maar zij heeft dit niet gedaan, met als gevolg dat ze nu geen brood op de plank heeft. Wat zeg je?

Verandertaal uitlokken

Verandertaal is de tegenhanger van weerstand. Door het uit te spreken, wordt motivatie voor verandering versterkt. Mensen zijn veel eerder geneigd om motivatie voor verandering te vinden wanneer je de juiste vragen stelt. Verandertaal lok je uit met vragen als: Wat vind je nu het allervervelendst aan je situatie? Wat zou jou kunnen helpen om dat op te lossen?

Situatie: Lies, een vrouw van middelbare leeftijd, heeft door een nare scheiding een inkomsterugval. Zij weet niet goed hoe zij rond moet komen: haar man deed altijd de financiën. Ze voelt zich diepongelukkig en is erg depressief. Dit compenseert ze door geld uit te geven. Onlangs heeft ze toch weer nieuwe kleding gekocht voor haar zoon, weliswaar op de markt dus niet voor heel veel geld, maar wel met geld dat ze eigenlijk niet heeft. Wat zeg je?

INTRO

DAG 1

DAG 2

DAG 3

DAG 4

Introductie

Opdracht

Terugblik

Artikel

DAG 5



KORTE TERUGBLIK DAG 4

Je hebt dag 4 over een oordeelvrije basishouding afgerond en geoefend met motiverende gespreksvoering. Hieronder zie je een aantal voorbeelden die je zou kunnen gebruiken om je eigen voorbeeld aan te toetsen.

Situatie 1

Jan komt afspraak niet na, je belt hem

Wat motiveert is het volgende: 'Ik maakte me zorgen om je, weet je ook waarom je het vergeten bent?' Een niet-veroordelende houding geeft Jan de ruimte om te reageren. Door de 'overlevingsstand' kunnen mensen niet goed plannen en organiseren: ze hebben te veel aan hun hoofd. Dit kan ervoor zorgen dat zij hun afspraak vergeten. Maak afspraken over hoe je er in het vervolg voor zorgt dat Jan wél op de afspraak komt, bijvoorbeeld door een reminder via WhatsApp. Het kan ook zijn dat Jan het ingewikkeld vindt om de post op een stapel te leggen en te ordenen. Of dat hij bang is voor wat hij in de brieven aantreft. Hij durft dit misschien niet te zeggen. Check dus altijd of de mens die je voor je hebt je écht begrijpt, en of je een haalbare opdracht meegeeft die de persoon echt zelfstandig kan uitvoeren.

Situatie 2

Yasmin gaat niet naar de Voedselbank en heeft nu geen eten

Wat je kunt zeggen: 'Het is blijkbaar zo druk in je hoofd dat het je te veel was.' Het kan ook zijn dat er sprake is van schaamte. Of Yasmin heeft een kapotte fiets en geen geld voor reparatie en is dus niet in staat om te gaan. Psycho-educatie kan schaamte verminderen en zelfinzicht vergroten. Het houdt in dat je mensen informeert over de impact van stress op hun gedrag, waardoor mensen beter begrijpen wat stress met hun gedrag doet. Daardoor ervaren ze meer acceptatie en rust. Vervolgens kijk je samen naar hoe ze beter om kunnen gaan met deze stress. Ook is het belangrijk om te achterhalen wat iemand nodig heeft om wel te gaan. Een 'warme' doorverwijzing werkt doorgaans beter dan het achterlaten van een telefoonnummer van een voor de persoon onbekende hulpverlener; de drempel is dan te hoog. Daarnaast is het heel belangrijk om te regelen dat de persoon in ieder geval voor een paar dagen eten heeft. Is er bijvoorbeeld iemand in het netwerk die iets kan betekenen? Of is er noodhulp waar je een beroep op kunt doen? Denk hierbij aan Stichting Urgente Noden Nederland (SUNN) en hun lokale SUN noodhulpbureaus, het Nationaal Zakat Fonds, de Vincentius vereniging of andere fondsen, organisaties en instellingen.



Situatie 3

Lies geeft geld uit dat zij niet heeft

Lies heeft nooit geleerd om met geld om te gaan omdat haar man dit allemaal deed. Daarnaast voelt zij zichzelf ongelukkig, depressief en schuldig naar haar zoon toe. Wat helpt is om haar erkenning voor en inzicht in haar uitgavenpatroon te geven. 'Het kopen van kleren doet jou je problemen even vergeten. Ook vermindert dit jouw schuldgevoel naar je zoon toe. Het is mooi dat je een manier hebt gevonden om je beter te voelen, maar het maakt het ook lastig, omdat het je veel geld kost. Wat zou jou kunnen helpen om beter in je vel te zitten, zodat dat niet meer nodig is?'

Ook kun je inventariseren wat voor Lies het meest belangrijk is. 'Wat is voor jou en je zoon het belangrijkste? Is dat ook echt nieuwe kleding of is het iets anders?' Door Lies zelf prioriteiten te laten stellen, is de kans groter dat zij zich eraan gaat houden en de uitgaven binnen de perken blijven. Zelfvertrouwen en motivatie groeien hierdoor weer. Daarnaast kun je iemand helpen met het checken of iemand alle inkomensondersteuning waar diegene recht op heeft wel ontvangt via [Bereken uw recht \(nibud.nl\)](http://Bereken uw recht (nibud.nl)). Of schakel iemand in die dit kan doen. Kijk ook of er mogelijkheden zijn voor haar zoon via samenvoorallekinderen.nl.



TIPS

Maak een account aan en volg de gratis online cursus '[Back to basics: Reflecteer op je professionele basishouding](#)' in de Movisie Academie. In 30 minuten leer je over welke houding jij hebt tijdens het dagelijks werk met jouw cliënten en welke drie elementen van belang zijn.

Of volg de [leermodule Mensbeelden bij beleid](#) van de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (RVS). In de leermodule ga je aan de slag met nadenken over mensbeelden binnen jouw werkpraktijk. Hoe heeft dit invloed op beleid dat je maakt of uitvoert? Mensbeelden zijn veronderstellingen over het leven en gedrag van mensen. De leermodule bestaat uit vier onderdelen en duurt per onderdeel één uur.



Meer weten

- Wil je meer kennis opdoen en weten hoe mensgericht jouw contact met mensen is? Meld je aan voor de Mensgerichte Maandag Mails van Movisie en ontvang elke twee weken een mail. Daarin gaat het bijvoorbeeld over gelijkwaardigheid en nieuwsgierigheid (2024).
- Twee deskundige sociaal professionals hebben samen zes stappen op een rij gezet die jou kunnen helpen bij de begeleiding van mensen met financiële problematiek. Lees de zes stappen hier (2020).
- Het kan ook zijn dat iemand een licht verstandelijke beperking (LVB) heeft en daarom afspraken niet goed nakomt. Lees het verhaal van Ans Broelman (2020), ervaringsdeskundige met een LVB. Wat heeft haar geholpen?
- De website Steffie.nl legt moeilijke dingen op een makkelijke manier uit. Bijvoorbeeld geldzaken en DigiD.
- Luistertip: Een podcast over helderde taal (2021) met ervaringsdeskundige Marc Mulder als gast. Hij vertelt over zijn ervaringen en hoe je het beste contact kunt leggen met iemand met schulden.
- In De Dichter Bij Stand is een project met mensen die te maken hebben met de Participatiewet en wat het betekent om langdurig niet mee te doen. De portretten en verhalen van klanten en klantmanagers zijn opgetekend in een bundel en vastgelegd op video. Bekijk ze hier: In De Dichter Bij Stand (2021).



Afsluitende vraag dag 4

Wat ga jij vanaf morgen anders doen om een gesprek motiverend en zonder oordeel te voeren?

INTRO

DAG 1

DAG 2

DAG 3

DAG 4

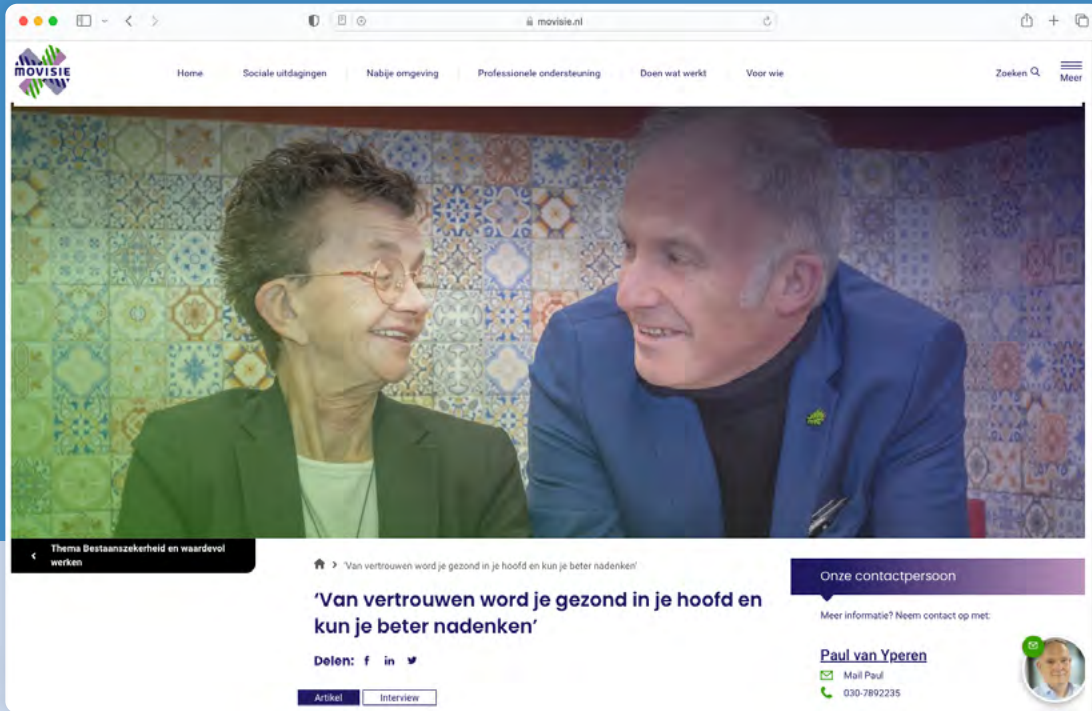
Introductie

Opdracht

Terugblik

Artikel

DAG 5



INTRO

DAG 1

DAG 2

DAG 3

DAG 4

Introductie

Opdracht

Terugblik

Artikel

DAG 5

‘Van vertrouwen word je gezond in je hoofd en kun je beter nadenken’

In 2021 werd Hanny Heuvelink landelijk bekend toen zij op tv vertelde welke vernederingen zij als uitkeringsgerechtigde bij de Tilburgse sociale dienst moest ondergaan toen haar stofzuiger kapotging. Thomas Kampen nam haar verhaal als praktijkvoorbeeld op in zijn Participatielezing en essay ‘De stofzuiger van Hanny’. Hanny nam het boekje trots mee naar haar media-optredens. Hoe gaat het nu met haar?

Hanny is actief voor Stichting Quiet, bekend geworden dankzij de glossy Quiet 500 en inmiddels actief in 13 gemeenten.

De V van vertrouwen is een van jullie boodschappen.

Hanny: ‘Door vertrouwen kan iemand groeien. Van vertrouwen word je gezond in je hoofd en kun je beter nadenken. Als ik continu moet bewijzen waarom ik in de bijstand zit en niet werk, waarom ik geen opleiding heb... Dat maakt mij zo klein en dat wil ik niet meer. En ja, ik heb nog steeds die uitkering, geen opleiding en nog steeds geen betaalde baan, maar van wat ik nu doe word ik zo groot! Dat gun ik iedereen.’

Lees het artikel [Van vertrouwen word je gezond in je hoofd en kun je beter nadenken](#) op de website van Movisie.
Publicatiedatum: 20 maart 2024.

[naar artikel →](#)



Structurele problemen aanpakken: politiseren kun je leren

Dag 5 staat in het teken van het agenderen van structurele problemen die bestaansonzekerheid kunnen veroorzaken, ook wel politiseren genoemd.

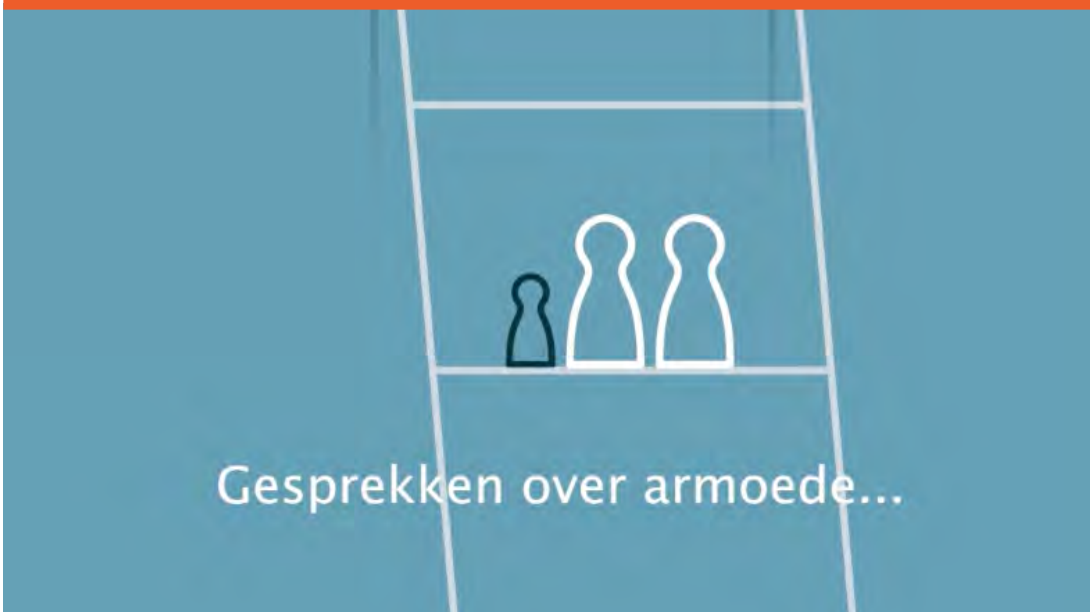
Op dagen 1 en 2 leerde je dat armoede en schulden verschillende oorzaken kunnen hebben. Vandaag gaan we in op de structurele oorzaken.

Wat zijn structurele problemen?

Structurele problemen zijn problemen die mensen niet in hun eentje kunnen oplossen. Denk bijvoorbeeld aan tekortkomingen in regel- en wetgeving die voor bepaalde groepen negatief uitpakken, gebrek aan betaalbare woonruimte, een langdurig te laag bestaansminimum zoals het minimumloon of een bijstandsuitkering, onzekere nul uren- en flexcontracten en energiearmoede. Structurele problemen vragen om een duurzame oplossing.

ARMOEDE IS VEELKANTIG

Tim 'S Jongers legt in deze video van De Correspondent uit dat armoede niet eendimensionaal maar veelkantig is. Zo speelt ook de wijk waarin je woont en de kwaliteit van je huis een rol. Omstandigheden die mensen niet in hun eentje kunnen oplossen. Bekijk de [video](#):





Alleen het verhogen van lonen is niet voldoende om op korte termijn de mentale en fysieke gezondheid van mensen met de laagste inkomens te verbeteren, blijkt uit onderzoek van SCP (2023). Om de kwaliteit van leven te verhogen voor de mensen met lage inkomens, is meer nodig. Kwaliteit van leven gaat immers over meer dan alleen het inkomen van mensen. Bestaanszekerheid gaat over meer dan geld: een op de vijf Nederlanders voert dagelijks strijd om het bestaan. Een miljoen mensen heeft geen toegang tot de arbeidsmarkt en de verschillen tussen arm en rijk nemen toe. Lees hierover meer in het Dossier: Bestaanszekerheid, meer dan geld van Movisie (Ham & Franken, 2023).

Daarnaast is de focus op werk als weg uit armoede te eenzijdig. Dat in Nederland 'werkende armen' bestaan, laat zien dat betaald werk niet altijd de oplossing is om uit armoede te komen. Deze mensen kunnen ondanks hun baan of banen niet rondkomen (Franken et al., 2022). In 2022 had 39 procent van de kinderen die opgroeide in armoede werkende ouders (CBS, 2023a). Ook is voor veel mensen een baan van 40 uur op de reguliere arbeidsmarkt geen haalbare kaart. En dat is wel de norm.

Volgens hoogleraar Arbeidsmarkt Ton Wilthagen en Movisie-expert Marjet van Houten, is de manier waarop werk en de arbeidsmarkt is georganiseerd in Nederland onhoudbaar en toe aan een grondige herziening.



Wilthagen: 'Wij vinden in Nederland een samenleving waardig en rechtvaardig als we mensen die niet kunnen werken een uitkering kunnen bieden. Een sociaal minimum. Maar een samenleving en een arbeidsmarkt zijn eigenlijk pas rechtvaardig als je in staat stelt om iedereen mee te laten doen.'

Lees verder op [Movisie.nl](https://www.movisie.nl).

Wat kun jij doen?

Als mensen elke maand geld tekort komen en de betaalachterstanden zich opstapelen, van welke invloed kun jij dan gebruikmaken om de oorzaken achter deze structurele problemen aan te pakken? Kom erachter met de cirkel van invloed.

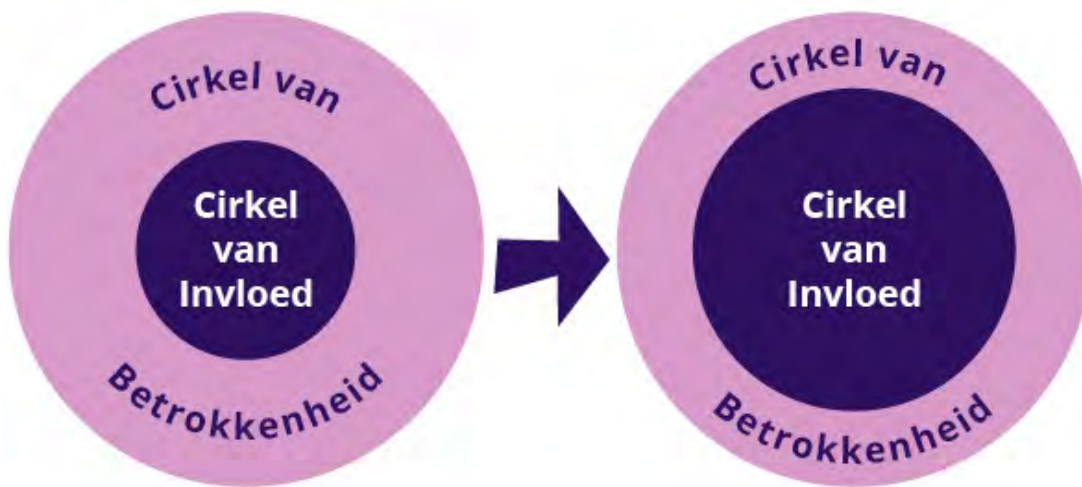


De cirkel van invloed en betrokkenheid

Steven Covey is de bedenker van de cirkel van invloed en betrokkenheid. Deze cirkel maakt je bewust van de vraag of je de mate van invloed die je kunt hebben ook voldoende benut.

Het werkt heel simpel: alle zaken waar jij je druk om maakt of betrokken bij voelt rondom het armoedevraagstuk, zitten binnen de cirkel van betrokkenheid. Op sommige dingen binnen deze cirkel kun je invloed uitoefenen: de cirkel van invloed. Focus op die cirkel geeft je energie. Het is de kunst om de overlap van de cirkel van invloed en de cirkel van betrokkenheid zo groot mogelijk te maken.

Iedereen bevindt zich in een cirkel van betrokkenheid, daarin heb je weinig tot geen invloed. Hier spelen zich zaken af die wel van invloed zijn op inwoners, maar waar jij niet veel aan kunt doen. Denk aan de hoogte van de uitkering of onbetaalbare woonruimte. De cirkel van invloed gaat over zaken waar je wél invloed op kunt uitoefenen. Denk aan je visie op sociale problemen: kijk je vanuit een positief of negatief mensbeeld? Werk je proactief aan vroegsignalering of is het vaak al te laat als mensen aankloppen? Daarnaast kun je structurele problemen en systeemknelpunten terugkoppelen binnen de gemeente, de landelijke overheid of andere partijen. Je vergroot daarmee je cirkel van invloed.





OPDRACHTEN DAG 5

Vergroot jouw cirkel van invloed!

1. Teken een grote cirkel. Dit is de cirkel van betrokkenheid.
2. Schrijf aan de rand een probleem rondom armoede en/of schulden waar jij tegen aanloopt en dat je zou willen aanpakken. Teken vervolgens een kleinere cirkel in de grote ring; de cirkel van invloed.
3. Zet hierin de dingen waarop jij invloed hebt en die met het vraagstuk in de grote cirkel te maken hebben.

Reflecteer aan de hand van de volgende vragen:

1. Aan welke van de twee cirkels besteed jij de meeste tijd en aandacht?
2. Hoe kan jij meer focussen op de cirkel van invloed zodat je je energie juist besteedt?
3. Wat ga je doen om je cirkel van invloed te vergroten? Formuleer een actie die je direct kunt ondernemen.



Sommige oorzaken en oplossingsrichtingen van armoede en schulden liggen niet direct in jouw cirkel van invloed, maar meer in de cirkel van betrokkenheid, denk aan beleid en wet- en regelgeving. Door lokaal signalen en vraagstukken samen met anderen te agenderen en te politiseren, kunnen daar wel veranderingen in plaats vinden. Dit kan een proces van lange adem zijn. Lees hieronder hoe je dat kunt aanpakken.

POLITISEREN

Politiseren is iets tot een politieke zaak maken. Het begint met signaleren: bijvoorbeeld als de zoveelste inwoner tegen hetzelfde probleem aanloopt. Door dit probleem publiek zichtbaar te maken, probeer je mensen te ondersteunen. Om dit voor elkaar te krijgen kun je drie verschillende strategieën toepassen:

1. **Verandering tonen:** bewustzijn creëren en een kwestie zichtbaar maken. Je maakt hiermee duidelijk dat onder individuele problemen een structurele oorzaak ligt. Documentaireseries als Klassen en Schuldig doen dit.
2. **Verandering eisen:** je maakt duidelijk dat het anders moet, je agendeert en eist dit. Dit kun je bijvoorbeeld doen met een protestactie op het Malieveld, een ingezonden brief in de krant of spreektijd tijdens een openbare gemeenteraadsvergadering.
3. **Verandering doen:** je laat zelf zien dat het ook anders kan. Dit doe je door het zelf anders te gaan doen met als doel dat anderen dit uiteindelijk overnemen, omdat ze zien dat het een succes is. Een methode die bijvoorbeeld ooit zo tot stand is gekomen is de Vroeg Eropaf-methodiek bij betaalachterstanden: sociaal werkers zijn begonnen om zelf actief en op tijd af te gaan op betaalachterstanden van huur- of gasrekeningen, in samenwerking met onder andere woningcorporaties.



Wil je zelf aan de slag met politiseren? Deze en 5 andere tips lees je in dit artikel.

1. Zet altijd de mensen zelf centraal en geef hen een podium: richt je op de problemen die zij ervaren en hoe je die kunt oplossen. Het gaat dan niet over welke partij welk belang heeft, maar om hoe je mensen die in armoede leven zo goed mogelijk kunt helpen.
2. Realiseer je als sociaal werker dat beleidsmakers en de overheid niet per definitie je tegenstanders zijn. Zij willen ook vaak het beste voor inwoners, maar in de uitvoering werkt dit niet altijd. Juist jij kunt hen daarop wijzen. Zo help je elkaar.
3. Politiseren is niet altijd makkelijk. Het vraagt moed en lef. Juist daarom is het belangrijk dat je dit samen doet.
4. De media kunnen een belangrijke partner zijn om situaties zichtbaar te maken als andere manieren niet slagen.
5. Zet zoveel mogelijk op papier waaruit blijkt dat een probleem niet één keer voorkomt, maar structureel is. Zo verzamel je kennis en dat helpt je verder.



KORTE TERUGBLIK DAG 5

Op dag 5 stonden we stil bij politiserend werken: hoe kun jij je invloed gebruiken om mensen met armoedeproblematiek te helpen?

Dat kan bijvoorbeeld door een stem te geven aan mensen, iets publiek te maken en individuele problemen tot sociale kwesties te maken. We stonden stil bij het agenderen van structurele oorzaken van bestaansonzekerheid en je kreeg inzicht in jouw cirkel van invloed en betrokkenheid.

Ga bijvoorbeeld lobbyen met andere partijen in de gemeente die ook met armoede bezig zijn. Breng de structurele knelpunten én de mogelijke oplossingsrichtingen helder in kaart en ga hierover in gesprek met de gemeente. Een mooi voorbeeld van hoe je dit kunt doen vormt de Armoedecoalitie Utrecht. Lees in dit artikel wat ze zoal bereikt hebben.

Ervaringsdeskundige Marc Mulder over waarom juist jij iets kunt doen:



'Verwoord aan je cliënten dat je het ook niet eens bent met hoe dingen geregeld zijn, dat je vindt dat daar iets aan gedaan moet worden en dat je snapt dat het een vreselijke situatie is. Vervolgens kun je het aankaarten en een coalitie vormen. Politiseren dus. Realiseer je dat als jij iets signaleert maar er niets mee doet, er niemand anders is die het wel gaat doen.'

Lees verder op [Movisie.nl](https://www.movisie.nl)



Meer weten

- Lees meer over politiseren: Politiserend werken: pak armoede aan door structurele problemen zichtbaar te maken (2022).
- Lees de column van Tim 'S Jongers in de Correspondent (2022) over structurele armoede en waarom termen als 'energiearmoede' het werkelijke probleem verhullen.
- 1 op de 3 mensen met een beperking (2022) kan moeilijk rondkomen. Lees het verhaal van Veroni (2023), zij heeft veel extra kosten door haar beperking en kan alleen rondkomen dankzij giften.
- Kijk de documentaire serie Klassen (2020) over gelijke kansen in het onderwijs. In deze serie komt de kansenongelijkheid in Nederland duidelijk naar voren.





- In het dossier Wat werkt bij de aanpak van armoede en schulden beschrijven we welke werkzame elementen jij kunt inzetten om personen te ondersteunen die te maken hebben met financiële problemen.
- Ga naar de campagne Bestaanszekerheid voor iedereen van de Landelijke Armoedecoalitie.
- Bekijk het stappenplan Effecten van armoede in gezinnen verminderen. Dit stappenplan geeft handvatten om vanuit een gezamenlijke analyse te komen tot een samenhangende aanpak.
- Lees het advies van de RVS over het voorkomen en verminderen van bestaansonzekerheid: Van overleven naar bloeien (2024).

Afsluitende vraag dag 5

Welke actie ga jij doen om structurele problemen aan te pakken en je cirkel van invloed te vergroten?



TIP

Behoeftte aan meer reflectie en kennis over wat werkt bij de aanpak van armoede en hoe je dit kunt inzetten in jouw praktijk? Bekijk dan de leer- en verbetertoolbox Armoede op watwerktbij.nl. Daarin vind je extra oefeningen.

RESULTATEN FOCUSWEEK ARMOEDE 2024

De Focusweek Armoede vond plaats in oktober 2024. Benieuwd naar de ervaring van de deelnemers en wat zij naar aanleiding van de opdrachten anders gaan doen? Bekijk de resultaten hieronder. Bedankt voor jouw deelname!

INTRO

DAG 1

DAG 2

DAG 3

DAG 4

DAG 5

Armoede beter begrijpen

Resultaten uit de Focusweek Armoede 2024

Tijdens de Focusweek Armoede 2024 ontvingen bijna 4000 mensen vijf dagen een e-mail met kennis en opdrachten over armoede. Hoe kijken deelnemers erop terug?

Feiten en cijfers

8

Meer dan de helft van de deelnemers beoordeelde de week met een 8 of hoger, het gemiddelde was een 7,8

4000

Aanmeldingen

8,1

Best beoordeelde dag: woensdag - Stress en emoties bij armoede en schulden

Reacties van deelnemers

ma

Waar wil jij je echt hard voor maken als het gaat om armoede in jouw werkgebied?

'Ik wil armoede onder de aandacht brengen en ervoor zorgen dat deelname aan activiteiten voor iedereen toegankelijk blijft. Daarnaast vind ik het belangrijk om samen te werken met de mensen die het betreft, in plaats van alleen over hen te praten.'

di

Wat ga jij morgen anders doen om geldzorgen vroeger te signaleren?

'Ik ga nog alerter zijn op signalen en wanneer ik iets zie of hoor hierover ga ik eerder in gesprek met mensen.' 'Goed kijken en luisteren en daarna, als het mogelijk is, al hulp aanbieden, hoe klein dit ook mag zijn.'

wo

Wat kun jij morgen al anders doen om stress bij je cliënten te verminderen?

'Laten zien dat ik er voor hen ben. Een warme en open houding uitstralen. Een luisterend oor bieden bij de kleine dingen die ze vertellen en zo een vertrouwensband opbouwen zodat ze uiteindelijk ook met grotere zorgen bij mij terecht durven. Hierbij deel ik een stukje van mijn eigen ervaring en kwetsbaarheid.'

do

Wat ga jij vanaf morgen anders doen om een gesprek zonder oordeel te voeren?

'Vanaf morgen ga ik nog beter luisteren, open vragen stellen en niet zelf conclusies trekken.' 'Vragen waarom iets niet is gelukt en wat ze van mij nodig hebben om dit wel te doen.'

vr

Wat ga jij doen om structurele problemen aan te pakken en je cirkel van invloed te vergroten?

'Ik ga goed om mij heen kijken en op papier zetten wat ik constateer. Daarbij ga ik mijn collega's betrekken en gezamenlijk kijken wat we hierin kunnen ondernemen.' 'Ik wil nauwere samenwerking zoeken met gemeenten en organisaties in de hulpverlening.'



In gesprek met ervaringsdeskundigen

Op woensdagochtend 16 oktober 2024 vond de online Q&A met ervaringsdeskundigen armoede en schulden plaats. Kijk of luister deze hier terug. Tijdens de Q&A zoomden de ervaringsdeskundigen in op schulden en de mentale last daarvan.



De deelnemers beoordelen de Q&A met een 7,4 gemiddeld.

Deelnemers over de Q&A:

'Ik neem mee hoe groot de impact van schulden kan zijn op iemands eigenwaarde en hoe belangrijk het is om mensen met schulden gelijkwaardig en met respect te behandelen en zelf regie te laten houden.'



'Ik heb geleerd dat het belangrijk is om aandacht te hebben voor de mens en dat je echt naast iemand staat zodat die zich gezien, gehoord en gesteund voelt. Want jij als professional kan dat kleine verschil maken in iemands leven.'

Wat hebben deelnemers gehad aan de Focusweek Armoede?

- ★ Mijn kennis over armoede is opgefrist
- ★ Ik weet nu meer dan voorheen wat armoede is en wat het met mensen doet
- ★ Ik ben me bewuster geworden van vooroordelen die ik of anderen hebben over armoede en schulden

Wil je alle informatie nog eens rustig terugkijken of wil jij jouw eigen 'Week tegen Armoede' organiseren? Gebruik hiervoor het werkboek waarin alle kennis en opdrachten van de focusweek samenkomen.

[Bekijk het werkboek](#)

Voorafgaand aan de focusweek gingen we in gesprek met Tim 'S Jongers. Dit is de best bekeken video van Movisie dit jaar. Bekijk of luister het interview hier terug.



Ook dit jaar bundelden we de krachten met de HAN en haar jaarlijkse Week tegen Armoede. Zo trokken we samen op in de organisatie van de online Q&A en leverden we een bijdrage aan het Symposium van de HAN.

De focusweek is een initiatief van Movisie in samenwerking met:



kennis en aanpak van sociale vraagstukken

HAN UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Geef armoede een gezicht

VERWEY JONKER Instituut

BPSW beroepsvereniging van professionals in sociaal werk



Nationaal Instituut voor Budgetvoorzichting



Nji



ASSOCIATIE WIJKTEAMS



Sociaal Werk Nederland



nvvk financiële hulpverleners

BRONNENLIJST

Onderzoeken en rapporten

- Amagir, A., & Kremer, M. (2024). *Bestaanszekerheid begint bij een betrouwbare overheid*. Amsterdam: Kenniscentrum Ongelijkheid. Geraadpleegd van www.uva.nl/content/nieuws/persberichten/2024/01/wirwarverzorgingsstaat-zorgt-voor-extra-stress-bij-bestaansonzekerheid.html?cb
- CBS. (2023a). *Armoede en sociale uitsluiting 2023*. Den Haag: CBS. Geraadpleegd van longreads.cbs.nl/armoede-en-sociale-uitsluiting-2023
- CBS, Nibud & SCP (2023). *Op weg naar een nieuwe armoedegrens. Tussenrapport van het gezamenlijke project 'Uniformering armoedeafbakening'*. Den Haag en Utrecht: CBS, Nibud en SCP. Geraadpleegd van www.scp.nl/publicaties/publicaties/2023/06/30/op-weg-naar-een-nieuwe-armoedegrens
- Commissie Sociaal Minimum (2023). *Een zeker bestaan - Naar een toekomstbestendig stelsel van het sociaal minimum*. Rapport I. Geraadpleegd van www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2023/06/30/een-zeker-bestaan-rapport-i-commissie-sociaal-minimum
- De Bruijn, E.J., & Antonides, G. (2022). Poverty and economic decision making: a review of scarcity theory. *Theory and Decision* 92, 5-37. Geraadpleegd van <https://doi.org/10.1007/s11238-021-09802-7>
- Franken, M., Kuiper, C., & Van der Sanden, P. (2022) *Bestaanszekerheid onder druk. De stand van zaken*. Utrecht: Movisie. Geraadpleegd van www.movisie.nl/publicatie/bestaanszekerheid-onder-druk
- Ham, M., & Franken, M. (2023). *Dossier: Bestaanszekerheid, meer dan geld*. Geraadpleegd van www.movisie.nl/publicatie/dossier-bestaanszekerheid-meer-dan-geld
- Harnacke, C., Fitzpatrick, H., Felten, H., & Van Schaijk, R. (2023). *Verkenning Stigma en bestaanszekerheid. Een literatuurstudie*. Utrecht: Movisie. Geraadpleegd van www.movisie.nl/publicatie/verkenning-stigma-bestaanszekerheid
- Hoff, S., Van Hulst, B., Wildeboer Schut, J.M., & Goderis, B. (2019). *Armoede in Kaart 2019*. Den Haag: SCP. Geraadpleegd van digitaal.scp.nl/armoedeinkaat2019
- Hosper, K. & Van Loenen, T. (2021). *Leven met ongezonde stress. Aandacht voor chronische stress in de aanpak van gezondheidsverschillen*. Utrecht: Pharos. Geraadpleegd van www.pharos.nl/kennisbank/leven-met-ongezonde-stress
- Odekerken, M., Out, M., & Stavenuiter, M. (2023). *Werkzame elementen bij jongereninterventies, gericht op het voorkómen van (mogelijke) betalingsachterstanden. Voor en door jongeren*. Utrecht: Verwey-Jonker Instituut. Geraadpleegd van www.verwey-jonker.nl/publicatie/werkzame-elementen-bij-jongereninterventies

- Oomkens, R., Drijvers, A., Salomé, L., Eleveld, A., Kistemaker, S., & Bouma, H. (2022). *Hardvochtige effecten op burgers door knelpunten in (uitvoering) wet- en regelgeving binnen de sociale zekerheid*. Zoetermeer: Panteia, Muzus, Vrije Universiteit Amsterdam en Hogeschool Utrecht. Geraadpleegd van www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2022/07/07/eindrapport-hardvochtige-effecten
- Plantinga, A. (2019). *Poor psychology: poverty, shame, and decision making*. Ridderprint. Geraadpleegd van research.tilburguniversity.edu/en/publications/poor-psychology-poverty-shame-and-decision-making
- Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (2020). *Gezondheidsverschillen voorbij. Complexe ongelijkheid is een zaak van ons allemaal*. Den Haag: Raad voor Volksgezondheid en Samenleving. Geraadpleegd van adviezen.raadvvsn.nl/gezondheidsverschillen-voorbij
- Sarti, A., Odekerken, M. & Koster, N. (2021). *Ondersteuning van jongeren met schulden in Lelystad. Zicht op wat er is en wat er wordt gemist*. Utrecht: Verwey-Jonker Instituut. Geraadpleegd van www.verwey-jonker.nl/wp-content/uploads/2021/03/220200_Ondersteuning-jongeren-met-schulden-Lelystad-WEB.pdf
- Smith, P., & Kiewiet-van Ginkel, S. (2023). *Jongeren, geldstress en vraagverlegenheid. Schaarste en vraagverlegenheid bij jongeren in Haarlemmermeer*. Hogeschool Inholland. Geraadpleegd van sociaaldomeinnoordholland.mett.nl/documenten/handlerdownloadfiles.ashx?idnv=2458239
- Van Dam, R., Desain, L. & Custers, A. (2024). *Financiële dienstverlening; toen, nu en straks*. Hogeschool van Amsterdam. Geraadpleegd van www.hva.nl/kmr/gedeelde-content/nieuws/nieuwsberichten/2024/06/financiele-dienstverlening.html?origin=Hbxj9BiVSFG0H%2FHbRunXGQ
- Van den Enden, G., & Veerman, N. (2024). *Rapport Geldzaken in de praktijk 2024. Het leven betaalbaar*. Utrecht: Nibud. Geraadpleegd van www.nibud.nl/onderzoeksrapporten/rapport-geldzaken-in-de-praktijk-2024
- Van der Meulen, B., & Madern, T. (2023). *Signaleren, bespreekbaar maken en doorverwijzen bij geldzorgen*. Utrecht: Schouders Eronder en Hogeschool Utrecht. Geraadpleegd van www.kennisbundel.nl/kennisbank/artikel/signaleren-bespreekbaar-maken-en-doorverwijzen-bij-geldzorgen
- VNG (2023). *Bestaanszekerheid als belofte. Naar een lokale agenda bestaanszekerheid*. Den Haag: VNG. Geraadpleegd van vng.nl/sites/default/files/2023-03/bestaanszekerheid-als-belofte-essay-vng-20230329.pdf

Video's

- De Correspondent. (2024, 10 oktober). *Succes is niet alleen een kwestie van hard werken – Tim 'S Jongers* [Video]. De Correspondent. vimeo.com/1018225987
- EenVandaag. (2024, 6 januari). *Hoe verkeersboetes leiden tot nog hogere schulden onder mensen die al in armoede leven* [Video]. EenVandaag. eenvandaag.avrotros.nl/item/dat-verkeersboetes-tot-schulden-kunnen-leiden-merkte-ook-jessica-je-raakt-alleen-maar-verder-in-dat-web-verstrikt
- Movisie Utrecht. (2022, 29 maart). *Participatielezing 2022 – Tim 'S Jongers (RVS)* [Video]. YouTube. www.youtube.com/watch?v=_5r7fedhRXw&t=445s
- NOS op 3. (2022, 6 oktober). *Jong, geldstress en bijna niemand die je helpt* [Video]. YouTube. www.youtube.com/watch?v=_gTyw1Jdres

Webpagina's

- Amsterdam UMC. (2024, 10 juli). Arm door psychische problemen of psychische problemen door armoede? Het kan allebei. Geraadpleegd van www.amsterdamumc.org/nl/vandaag/arm-door-psychische-problemen-of-psychische-problemen-door-armoede-het-kan-allebei..htm
- CBS. (2023b). Schulden problematiek in beeld. Geraadpleegd van dashboards.cbs.nl/v5/SchuldenproblematiekInBeeld
- CBS. (2023c, 8 juni). Zorgen over financiële toekomst in jaar tijd flink toegenomen. Geraadpleegd van www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2023/23/zorgen-over-financiele-toekomst-in-jaar-tijd-flink-toegenomen
- College voor de Rechten van de Mens. (2023, 17 mei). Integrale aanpak armoede broodnodig voor behalen VN-duurzaamheidsdoelen. Geraadpleegd van www.mensenrechten.nl/actueel/nieuws/2023/05/17/integrale-aanpak-van-armoede-broodnodig-voor-behalen-van-vn-duurzaamheidsdoelen
- CPB. (2024, 17 september). Stijging koopkracht gematigd door vertraging lastenverlichting. Geraadpleegd van www.cpb.nl/raming-september-2024-mev-2025#cijfers
- Custers, A. (2023, 27 juni). Systeemveranderingen nodig om mensen uit armoede te halen. *Sociale Vraagstukken*. Geraadpleegd van www.socialevraagstukken.nl/systeemveranderingen-nodig-om-mensen-uit-armoede-te-halen
- Custers, A. (2024, 1 juli). Terugdringen armoede lukt wel, waarom niet bij schulden? *Sociale vraagstukken*. Geraadpleegd van www.socialevraagstukken.nl/column/terugdringen-armoede-lukt-wel-waarom-niet-bij-schulden
- Expertisepunt Basisvaardigheden (z.d.). Over ons. Geraadpleegd van basisvaardigheden.nl/over-ons

- FNO (z.d.). Sidney en Dini. Geraadpleegd van www.fnozorgvoorkansen.nl/afgeronde-programmas-fno/gezonde-toekomst-dichterbij/intergenerationele-armoede/sidney-en-dini
- Kansfonds (z.d.). Gewoon geld geven. Geraadpleegd van www.kansfonds.nl/programmas/gewoon-geld-geven
- Landelijke Armoedecoalitie.(2023, 11 juni). Veroni kan alleen dankzij giften rondkomen. *Campagne bestaanszekerheid voor iedereen*. Geraadpleegd van www.armoedecoalitie-utrecht.nl/gezichten/veroni-kan-alleen-dankzij-giften-rondkomen
- Landelijke Armoedecoalitie.(2023, 2 juli). Tamara: 'Ik denk er wel eens over om te verhuizen'. *Campagne bestaanszekerheid voor iedereen*. Geraadpleegd van www.armoedecoalitie-utrecht.nl/gezichten/tamara-ik-denk-er-wel-eens-over-om-te-verhuizen
- Movisie. (2021, 7 mei). Schaamte voor schulden doorbreken: het kán! Geraadpleegd van www.movisie.nl/artikel/schaamte-schulden-doorbreken-kan
- Movisie. (2022, 10 januari). Wat is er nodig voor een effectieve inzet van stress-sensitieve dienstverlening? Geraadpleegd van www.movisie.nl/artikel/wat-er-nodig-effectieve-inzet-stress-sensitieve-dienstverlening
- Movisie. (2022, 1 april). Inzetten van ervaringskennis en -deskundigheid werkt. Geraadpleegd van www.movisie.nl/artikel/inzetten-ervaringskennis-deskundigheid-werkt
- Movisie. (2022, 19 april). Hanny Heuvelink komt op voor mensen in armoede. Hanny en de stofzuigeraffaire. Geraadpleegd van www.movisie.nl/artikel/hanny-heuvelink-komt-mensen-armoede
- Movisie. (2022, 14 november). Nieuw rapport: wetten zijn nodeloos ingewikkeld en effect soms hardvochtig. Geraadpleegd van www.movisie.nl/artikel/nieuw-rapport-wetten-zijn-nodeloos-ingewikkeld-effect-soms-hardvochtig
- Movisie. (2022, 21 november). Geldgebrek, gezondheid en de stress-sensitieve benadering. Geraadpleegd van www.movisie.nl/artikel/geldgebrek-gezondheid-stress-sensitieve-benadering
- Movisie. (2022, 23 november). Onderzoek naar de impact van emoties bij armoede. Geraadpleegd van www.movisie.nl/artikel/onderzoek-naar-impact-emoties-armoede
- Movisie. (2022, 23 november). Infographic Emoties bij armoede. Geraadpleegd van www.movisie.nl/publicatie/infographic-emoties-armoede
- Movisie. (2022, 1 december). Politiseren kun je leren: 10 tips om samen armoede aan te pakken. Geraadpleegd van www.movisie.nl/artikel/politiseren-kun-je-leren-10-tips-om-samen-armoede-aan-te-pakken
- Movisie. (2023, 13 juli). Hoe het lukte om de vicieuze cirkel van armoede te doorbreken. Geraadpleegd van www.movisie.nl/artikel/hoelukte-om-vicieuze-cirkel-armoede-te-doorbreken-1

- Movisie. (2023, 17 juli). Ook Amsterdam gaat gewoon geld geven, want het werkt. Geraadpleegd van www.movisie.nl/artikel/ook-amsterdam-gaat-gewoon-geld-geven-want-werkt
- Movisie. (2023, 31 oktober). Stigmatisering staat ontwikkeling in de weg. Geraadpleegd van www.movisie.nl/artikel/stigmatiseren-staat-ontwikkeling-weg
- Movisie. (2023, 15 december). Hoe geef jij je werkrelatie vorm? Geraadpleegd van www.movisie.nl/artikel/hoe-geef-jij-je-werkrelatie-vorm
- Movisie. (2024, 26 maart). Jongeren met schulden: een maatschappelijk probleem. Geraadpleegd van www.movisie.nl/artikel/jongeren-schulden-maatschappelijk-probleem
- Movisie. (2024, 23 april). Arnhem gaat alle schulden aflossen van ongeveer 50 huishoudens. Geraadpleegd van www.movisie.nl/artikel/arnhem-gaat-alle-schulden-aflossen-ongeveer-50-huishoudens
- Movisie. (2024, 17 juli). Hoogleraar: 'We moeten af van de hoepeltjescultuur op de arbeidsmarkt'. Geraadpleegd van www.movisie.nl/artikel/hoogleraar-we-moeten-af-hoepeltjescultuur-arbeidsmarkt
- Movisie. (2024, 17 oktober). Ondanks lagere armoedecijfers is het armoedeprobleem nog steeds urgent. Geraadpleegd van www.movisie.nl/artikel/ondanks-lagere-armoedecijfers-armoedeprobleem-nog-steeds-urgent
- Mulder, M. (2022, 2 februari). Doorbreek zo snel mogelijk de escalatie van schulden. *Sociale vraagstukken*. Geraadpleegd van www.socialevraagstukken.nl/dorbreek-zo-snel-mogelijk-de-escalatie-van-schulden
- Nederlands Jeugdinstituut. (2023). Zicht op kinderen die opgroeien in armoede. Geraadpleegd van www.nji.nl/armoede/zicht-op-kinderen-die-opgroeien-in-armoede
- Nederlands Jeugdinstituut. (2024). Lilith: 'Er werd niet genoeg gekeken naar de behoefte om gewoon kind te kunnen zijn'. Geraadpleegd van www.nji.nl/armoede/verhalen-over-armoede/lilith
- Nibud. (2022, 15 juli). Nibud: groeiend aantal huishoudens zit financieel klem. Geraadpleegd van www.nibud.nl/nieuws/groeiend-aantal-huishoudens-financieel-klem
- Nibud. (2023a, 1 mei). Nibud: regelingen voor Amsterdamse jongeren niet genoeg. Geraadpleegd van www.nibud.nl/nieuws/nibud-regelingen-voor-amsterdamse-jongeren-niet-genoeg
- Nibud. (2023b, 23 november). Jongvolwassene richt zich financieel vooral op de korte termijn. Geraadpleegd van www.nibud.nl/nieuws/jongvolwassene-richt-zich-financieel-vooral-op-de-korte-termijn
- Nibud. (z.d.). Een ander helpen. Geraadpleegd van www.nibud.nl/onderwerpen/geldproblemen/een-ander-helpen/#Signalen

- Nibud. (z.d.). Een financiële buffer. Geraadpleegd van www.nibud.nl/onderwerpen/sparen/een-financiele-buffer-opbouwen
- NOS Nieuws. (2023, 13 december). Aantal huishoudens met schulden door toeslagen in vijf jaar verdubbeld. Geraadpleegd van nos.nl/artikel/2501460-aantal-huishoudens-met-schulden-door-toeslagen-in-vijf-jaar-verdubbeld
- Notten, N. (2022, 10 februari). Kansenongelijkheid wordt van generatie op generatie overgedragen. *Sociale vraagstukken*. Geraadpleegd van www.socialevraagstukken.nl/kansenongelijkheid-wordt-van-generatie-op-generatie-overgedragen
- Pharos. (z.d.). Kansrijke Start & armoede en schulden. Geraadpleegd van www.pharos.nl/kansrijke-start-armoede-en-schulden
- Rijksoverheid. (z.d.). Hoe wordt de hoogte van mijn bijstandsuitkering berekend? Geraadpleegd van www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/bijstand/vraag-en-antwoord/hoe-hoog-is-mijn-bijstandsuitkering
- SCP. (2022, 20 september). Armoede daalt door maatregelen kabinet, SCP plaatst wel kanttekeningen. Geraadpleegd van <https://www.scp.nl/actueel/nieuws/2022/09/20/armoede-daalt-door-maatregelen-kabinet-scp-plaatst-wel-kanttekeningen>
- SCP. (2023, 15 februari). SCP: Verhoging minimumloon heeft positief effect op inkomen, maar niet direct op gezondheid en welzijn. Geraadpleegd van www.scp.nl/actueel/nieuws/2023/02/15/scp-verhoging-minimumloon-heeft-positief-effect-op-inkomen-maar-niet-direct-op-gezondheid-en-welzijn
- Smith, P. (2023, 28 april). Schulden bij jongeren zijn vooral ook maatschappelijk probleem. *Sociale Vraagstukken*. Geraadpleegd van www.socialevraagstukken.nl/schulden-bij-jongeren-zijn-vooral-ook-maatschappelijk-probleem
- Stichting BKR. (2022, 18 oktober). Betalingsproblemen blijven afnemen. Geraadpleegd van www.bkr.nl/nl/persberichten/betalingsproblemen-blijven-afnemen
- Stichting Lezen en Schrijven. (2020). Gormah vertelt een persoonlijk verhaal over laaggeletterdheid en schulden. Geraadpleegd van www.lezenenschrijven.nl/over-stichting-lezen-en-schrijven/verhalen/gormah
-
- Ten Houte de Lange, S. (2018, 18 oktober). Interview: Elisabeth Babcock van Mobility Mentoring: 'Hersenen kunnen herstellen van armoedestress'. *Sociale Vraagstukken*. Geraadpleegd van www.socialevraagstukken.nl/interview/elisabeth-babcock-van-mobility-mentoring-hersenen-kunnen-herstellen-van-armoedestress
- Van Aalten. (2023, 8 juni). Armoede verlaagt IQ? Streep erdoor! *Sprank*. Geraadpleegd van sprankmagazine.nl/armoede-verlaagt-iq-streep-erdoor

Movisie: kennis en aanpak van sociale vraagstukken

Movisie is hét landelijk kennisinstituut voor een samenhangende aanpak van sociale vraagstukken. Samen met de praktijk ontwikkelen we kennis over wat echt goed werkt en passen we die kennis toe. De unieke rol van Movisie is het versnellen van leerprocessen. We zijn alleen tevreden als we een duurzame positieve verandering voor mensen in een kwetsbare positie realiseren. Kijk voor meer informatie op www.movisie.nl.



Colofon

Auteurs: Pien van der Sanden en Mirjam Andries. Met medewerking van Marc Mulder (Movisie) en Marcella van Vloten (gemeente Haarlem).

Eindredactie: Communicatie Movisie

Vormgeving: Suggestie & illusie

De Focusweek is een initiatief van Movisie in samenwerking met Week tegen Armoede (HAN), Associatie Wijkteams, Sociaal Werk Nederland, Armoedecoalitie Utrecht, het Nederlands Jeugdinstituut (Nji), het Verwey Jonker Instituut, Nvvk (branchevereniging voor financiële dienstverlening), Nibud en Beroepsvereniging van professionals in sociaal werk (BPSW).



De inhoud van deze publicatie is met grote zorg samengesteld. Desondanks is Movisie niet aansprakelijk voor de eventuele schade die ontstaat door het gebruik van deze informatie.

Overname van tekst is toegestaan onder voorwaarde van bronvermelding: © Movisie, Utrecht, 2024. Overname van afbeeldingen, foto's of illustraties is niet toegestaan.

December 2024

Deze publicatie is tot stand gekomen dankzij financiering van het ministerie van VWS



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport