



Een gezamenlijke uitgave van de gemeente Rheden en het Nibud

Jonge moeder Emine:

"De stress werd
steeds erger."

pagina 1 + 2

José uit Dieren:

"We kunnen niet alles
alleen doen."

pagina 4

Jacqueline en Dylan:

"Zonder hulp waren
we nu failliet."

pagina 7

Contactgegevens:

T (026) 49 76 911

www.rheden.nl

info@rheden.nl



Niemand hoeft er alleen voor te staan

Je bankrekening heeft een negatief saldo, je staat rood! Het overkomt iedereen weleens. Voor veel mensen is dat geen probleem, zij hebben voldoende spaargeld of regelmatige inkomsten waarmee ze het tekort snel kunnen aanvullen. Voor anderen is dat lastiger. En er kunnen allerlei omstandigheden zijn waardoor je financiële problemen krijgt. Een scheiding, onverwachte kosten door een tegenvaller, leningen met een hoge rente, een aanmaning die je niet kunt betalen waardoor de incassokosten steeds verder oplopen.

Als wethouder ben ik verantwoordelijk voor het minimabeleid en de aanpak van armoede en schulden in de gemeente Rheden. In deze speciale Geldkrant wil ik iedereen met geldproblemen op het hart drukken om zo snel mogelijk hulp te zoeken. Je hoeft je niet te schamen,

het kan iedereen overkomen. Soms kun je het zelf oplossen, maar als je dat niet kunt, vraag dan om hulp. Doe dat ook zo vlug mogelijk, want schulden stapelen zich snel op. Als je niet op tijd betaalt, wordt het oorspronkelijke bedrag dat je moet betalen, verhoogd met aanmaningskosten en

rente. Betaal je niet binnen de gestelde termijn, dan komen er steeds meer kosten en rente bij. Na verloop van tijd is het bijna onmogelijk om op eigen kracht uit de schulden te komen.

Toch wachten veel mensen te lang voordat zij aan de bel trekken. In mijn vorige baan op een afdeling Personeelszaken van een bedrijf had ik regelmatig te maken met loonbeslagen bij medewerkers. Zij konden hun rekeningen niet meer betalen. Uit gesprekken met deze mensen weet ik dat schulden voor een verstikkend gevoel binnen een gezin zorgen. Volwassenen praten er niet

over en kinderen kunnen vanwege geldgebrek niet meedoen met activiteiten. Maar zeker kinderen moeten niet de dupe worden van geldgebrek. Zij moeten kunnen meedoen in de maatschappij, bijvoorbeeld door lid te zijn van een sportclub of mee te doen met culturele activiteiten.

Gelukkig staat niemand er alleen voor. De gemeente Rheden heeft een loket voor mensen met geldzorgen en er zijn ook verschillende instanties waar je kunt aankloppen voor hulp. In deze Geldkrant, die wij samen met het Nibud uitgeven, lees je meer over alle mogelijkheden.



Gea Hofstede,
wethouder Armoede,
Minimabeleid en Schulden

Emine vertelt: "De stress over mijn schulden werd steeds erger"

Als alleenstaande moeder raakte Emine (29) door hoge studiekosten ongemerkt in de schulden. Met de hulp van financieel jongerencoach Annika kwam ze binnen 2 jaar van haar onbetaalde rekeningen af. Tegenwoordig werkt ze fulltime en woont ze zorgeloos in Velp met haar 7-jarige zoontje.

"Steeds als ik dacht: nu gaat het niet meer, kwam Annika met een oplossing," vertelt Emine in geuren en kleuren, als we vragen wat Annika voor haar betekent. "Zij heeft zóveel voor me gedaan. Als zij er niet was geweest had ik nog dieper in de schulden gezeten."

Geleidelijk en ongemerkt

Het ontstaan van die schuld ging heel geleidelijk en dus ongemerkt. "Na mijn scheiding kwam ik in een uitkeringssituatie terecht," vertelt Emine. "Toen ging het eigenlijk nog best goed.

Maar ik was wel depressief, doordat ik geen werk had en geen ritme in mijn leven. Ik stapte naar de gemeente voor hulp. De hulpverlener van de gemeente hielp me bij het maken van een stappenplan. Ik ging toen een opleiding volgen in de beveiliging. Ik kreeg geen uitkering meer maar studiefinanciering. Daar begonnen de problemen, ik kon niet al mijn rekeningen meer betalen. De schuld liep op tot wel € 6.000 en de stress werd steeds erger." **Lees verder op pagina 2**



Stap voor stap afbetalen

Emine's hulpverlener had dit gelukkig in de gaten. Ze bracht Emine in contact met financieel jongerencoach Annika en samen gingen ze aan de slag. Emine: "Annika heeft me geholpen met het geleidelijk afbetalen van alle schulden via betalingsregelingen. Ze

begreep heel goed hoe ik me voelde. Door mijn situatie was ik heel onzeker, ik durfde de instanties niet meer te bellen. Annika dwong mij echt: 'je gaat nu bellen en zegt dan dit en dat'. Hierdoor kreeg ik steeds meer zelfvertrouwen." Was de schuld bij de ene instantie afbetaald, dan stelde Annika voor om de

maandelijkse aflostermijn bij de andere op te hogen. Emine: "Op die manier werkte ik de achterstanden zo snel mogelijk weg. Dat was even flink doorbijten en in armoede leven, maar mijn schuld aflossen vond ik belangrijker dan uit eten gaan." **Last van de schouders** Uiteindelijk is Emine er sterker

uit gekomen en daar is ze Annika heel erg dankbaar voor. "Ik gun iedereen die ook met geldproblemen zit een Annika." Emine: "Echt waar, trek op tijd aan de bel, want hoe langer

je het uitstelt, hoe hoger de schuld oploopt. Er is echt een last van mijn schouders afgevallen: ik weet dat ik al mijn rekeningen weer kan betalen en dat geeft heel veel rust."



Wist je dat...
je zelf ook via (026) 49 76 911 contact op kunt nemen met een jongerencoach als je niet ouder bent dan 27?

Wist je dat...
het koopkrachtverlies voor vrouwen bij scheiding 25% is en voor mannen 0,2%?
(Bron: Emancipatiemonitor 2016)

Hulp bij je administratie en financiën

krijg inzicht en overzicht

Formulierenhulp

Waarom:
Je hebt geen grote geldzorgen, maar je hebt wel moeite met het begrijpen van brieven en het invullen van formulieren.

Wat:
Vrijwilligers helpen gratis bij het invullen van (digitale) formulieren. Of leggen je uit wat er in een ingewikkelde brief staat. Ook nemen zij contact op met instanties. En helpen ze je bij de aanvraag van bijvoorbeeld uitkeringen, bijzondere bijstand of kwijtscheldingen.

Contact:
De inloopsprekuren zijn op:

- Maandag van 9:30 tot 11:30 uur in het Duynhuis in Dieren.
- Woensdag van 13:30 tot 15:30 uur in Buurthuis De Poort in Velp.
- Donderdag van 9:30 tot 11:30 uur in het Dorpshuis in Rheden.

Je kunt ook bellen naar 06-51 88 92 55 voor informatie en/of een afspraak.

Humanitas Thuisadministratie

Waarom:
Je wil heel graag je administratie op orde brengen en houden. Je wil niet meer hoeven te tobben over je geldzaken omdat je niet precies weet hoe je er financieel voor staat.

Wat:
Een vrijwilliger helpt je met het krijgen van overzicht, zoekt met jou uit op welke tegemoetkomingen je mogelijk recht hebt, en geeft je (bespaar)tips en adviezen.

Contact:
Bel of mail voor een vrijblijvend gesprek:

G. Brouwers
06-23 93 30 04
g.bouwers@humanitas.nl

Schuldhulpmaatje

Waarom:
Je hebt openstaande rekeningen of schulden en geen duidelijk overzicht. Je hebt hulp nodig om overzicht te krijgen.

Wat:
Een vrijwilliger helpt je met het krijgen van overzicht en het lezen van ingewikkelde brieven. Ook krijg je steun als je lastige besluiten moet nemen. Samen werken jullie aan grip op jouw knip.

Contact:
Neem contact op met de coördinatoren van Rheden-Rozendaal:

Jan Hamberg
06-17 87 55 55

Renske Hoekstra
renskeh.schuldhulpmaatje@gmail.com

Laag inkomen? Dit zijn de regelingen!

Wie weinig te besteden heeft, weet hoe lastig het is om de eindjes aan elkaar te knopen. Voor mensen met een laag inkomen zijn er landelijke regelingen van de overheid. Daarnaast heeft de gemeente Rheden een aantal aanvullende regelingen voor haar inwoners. Op welke regelingen je recht hebt hangt onder andere af van je inkomen, je leeftijd, of je werk hebt en of je kinderen hebt. We zetten ze voor je op een rijtje.

Kindpakket

Waarom: Zodat alle kinderen kunnen meedoen, op school en na schooltijd.

Wie: Kinderen van 4 t/m 17 jaar, van ouders die een laag inkomen hebben of in een schuldentraject zitten.

- Wat:**
- GelrePas: sport, cultuur, recreatie
 - Kledingpas
 - Fiets, laptop, smartphone
 - Andere kosten i.v.m. school (in samenwerking met Stichting Leergeld)

Meer info & aanvragen:
Je kunt zelf een aanvraag doen of via een hulpverlener. Kijk op leergeldarnhem.nl/wat-kun-je-aanvragen



Gemeentepolis

Waarom: Omdat iedereen een goede zorgverzekering nodig heeft, die past bij je budget en bij wat je nodig hebt.

Wie: Inwoners met een inkomen tot 120% van de bijstandsnorm.

Wat: Een aanvullende verzekering en tandverzekering met maximale dekking en minimale eigen bijdrage.

Meer info & aanvragen:
gezondverzekerd.nl/rheden



GelrePas

Waarom: Zodat iedereen kan meedoen aan activiteiten op het gebied van sport, cultuur en recreatie.

Wie: Inwoners met een inkomen tot 120% van de bijstandsnorm (zie gemeentepolis).

Wat: Met een pas met een persoonlijk (leeftijdsafhankelijk) tegoed kan je zelf kiezen waar je dit voor inzet. Is je tegoed (bijna) op of kost een activiteit meer? Dan betaal je zelf bij. Lukt dat niet? Soms kunnen het Jeugdfonds Sport en Cultuur en/of Stichting Leergeld helpen. Zie ook Kindpakket en Jeugdfonds Sport & Cultuur op deze pagina.

Meer info & aanvragen:
gelrepas.nl/rheden



Individuele inkomenstoeslag

Waarom: Als je iets moet vervangen of als je je financiële buffer wilt opbouwen, maar je inkomen daarvoor te laag is.

Wie: Inwoners die minimaal 3 aaneengesloten jaren leven van een laag inkomen.

Wat: Een geldbedrag dat de gemeente 1x per jaar belastingvrij uitkeert.

Meer info & aanvragen:
rheden.nl/laaginkomen



Bijzondere bijstand

Waarom: Voor hulp bij onverwachte en noodzakelijke kosten. Bijvoorbeeld rechtsbijstand of hoge stookkosten vanwege een ziekte.

Wie: Inwoners met een laag inkomen.

Wat: Op basis van persoonlijke (financiële) omstandigheden kun je bijzondere bijstand krijgen. Je moet de aanvraag doen, voordat je de kosten maakt.

Meer info & aanvragen:
rheden.nl/laaginkomen



Jeugdfonds Sport & Cultuur

Wie? Kinderen uit gezinnen met een minimaal inkomen.

Wat? Contributie of lesgeld van de sportclub, muziek- of dansles, schilderles, theaterklas, enzovoort.

Waar? Een aanvraag moet iemand anders voor je doen, bijvoorbeeld de leerkracht op school, de buurtsportcoach, een schuldhulpverlener, enzovoort.

Meer info & aanvragen:
jeugdfondssportencultuur.nl/fondsen/gelderland



Kwijtschelding 'legeskosten'

Waarom: Alle inwoners van Nederland moeten verplicht een geldig legitimatiebewijs hebben.

Wie: Inwoners met een inkomen niet hoger dan bijstandsniveau.

Wat: Je krijgt een deel van de kosten van een ID-kaart vergoed.

Meer info & aanvragen:
rheden.nl/idkaart



Individuele studietoeslag

Waarom: Zodat inwoners met een arbeidsbeperking kunnen studeren, ook als het voor hen niet mogelijk is om daarnaast een bijbaan te hebben.

Wie: Inwoners vanaf 18 jaar met een beperkt eigen vermogen, die recht hebben op studiefinanciering of een tegemoetkoming onderwijsbijdrage

Wat: Een geldbedrag van 10% van het wettelijk minimumloon per maand, voor een periode van 6 maanden.

Meer info & aanvragen:
rheden.nl/hulpbijlaaginkomen



Kwijtschelding gemeentelijke belastingen

Waarom: Alle inwoners van de gemeente Rheden moeten verplicht gemeentelijke belastingen betalen.

Wie: Inwoners met een inkomen niet hoger dan bijstandsniveau.

Wat: Kwijtschelding van de afvalstoffenheffing (voor een container van 140 liter), rioolheffing, hondenbelasting en onroerende zaakbelasting.

Meer info & aanvragen:
rheden.nl/kwijtschelding





Wist je dat...
je zelf contact op kunt nemen met Stichting Leergeld via (026) 445 55 72 of info@leergeldarnhem.nl

José vertelt: **“ We zijn er niet voor gemaakt om alles alleen te doen”**

José Kole is al geruime tijd gescheiden en woont in Dieren met haar 3 dochters van 10, 12 en 14. Doordat José chronisch ziek is moeten de vier samen rondkomen van een Wajong-uitkering. Geen vetpot, daarom maakt het gezin dankbaar gebruik van Stichting Leergeld.

Stichting Leergeld en Kindpakket
“Mijn dochters weten heel goed dat we niet bepaald rijk zijn,” vertelt José. “Toch ervaren ze dat niet zo, omdat ik probeer hen zoveel mogelijk te laten meedraaien met de rest. Stichting Leergeld helpt mij daar bij. Met hun hulp en het Kindpakket van de gemeente kunnen ze mee op schoolreisjes en aan sport doen.

Met de Gelrepas naar de Kledingbank
En met de Gelrepas halen we onze kleren bij de kledingbank in Dieren, waar ik als vrijwilliger werk. Pashouders kunnen daar per keer 5 gratis kledingstukken meenemen. En daar zit verrassend

veel leuks tussen! Ook mensen die niet op de kleintjes hoeven te letten komen er graag naartoe om die merkspijkerbroek te scoren.”

Humanitas helpt bij de administratie
Mede dankzij Stichting Leergeld kan José haar kinderen dus toch geven wat ze nodig hebben. Daarnaast krijgt José ook hulp bij de administratie. “Een vrijwilliger van Humanitas helpt me maandelijks met het maken van overzichten.

Ik heb last van ADD, wat erop neerkomt dat alle prikkels bij mij binnen komen. Ken je dat drukke, wat je bij mensen met ADHD van buiten ziet? Dat speelt zich bij mij in mijn hoofd af. Plannen en overzicht houden is heel moeilijk voor mij. Sommige mensen gaan dan alles klakkeloos uitgeven. Bij mij was het andersom: ik hield mijn geld krampachtig vast.

Dankzij de hulp van Humanitas heb ik nu veel beter zicht op wat ik te besteden heb. Dat bleek veel meer te zijn dan ik dacht. Voor mijn middelste dochter

huur ik nu bijvoorbeeld een goede laptop voor school, omdat ik weet dat ik dit kan betalen. Bij mijn oudste dochter wist ik dit nog niet, waardoor ze het moest doen met een oude en trage laptop.”

Ik ben blij dat ik de stap heb gezet
Hulp vragen bij Stichting Leergeld vond José geen enkel probleem. “Ik kan er niets aan doen dat ik een laag inkomen heb en schaam me daar niet voor,” zegt ze trots. Met het aankloppen bij Humanitas lag dat iets ingewikkelder. “Toegeven dat ik de administratie niet zelf kon doen vond ik moeilijk,” vertelt José. “Ik ben een perfectionist, wil het liefst alles zelf kunnen doen. Maar bij elke envelop in de brievenbus schoot ik in de stress.

Nu ben ik erg blij dat ik de stap naar Humanitas heb gezet. Het hebben van overzicht geeft rust. Daarnaast ben ik ook gaan inzien dat de mens is gemaakt om samen te werken. Hulp vragen is geen schande, niemand kan alles zelf.”

Besparen op verwarmingskosten

Bijna de helft van je energierekening bestaat uit verwarmingskosten. Hier valt dus veel winst te behalen. Hieronder 2 tips van Milieu Centraal:

- 1. Sluit alle deuren in huis en verwarm alleen de ruimtes waar je veel bent. Hiermee bespaar je gemiddeld €240 per jaar. Tip: met een deurdranger gaan deuren automatisch dicht.
- 2. Zet je thermostaat 's nachts op 15 graden, daarmee bespaar je gemiddeld €180 per jaar. Maar: heb je vloerverwarming? Zet je thermostaat dan op 17 of 18 graden, anders duurt het opwarmen te lang.

Meer tips? Ga naar milieucentraal.nl en zoek op ‘Bespaartips verwarming’.



Waar kun je nog meer terecht?

Het verhaal van José op pagina 4 onderstreept hoe belangrijk het is dat je hulp krijgt in financieel moeilijke tijden. In de gemeente Rheden sta je er echt niet alleen voor als je geldzorgen hebt. Op pagina 3 staat een overzicht van regelingen waarvoor je bij de gemeente terecht kunt. Maar ook op andere plekken in Rheden kun je hulp vinden. Je ziet hier een overzicht van organisaties die jou kunnen helpen wanneer jij dat (even) nodig hebt.

2Switch Kringloopwinkels

Wie? Voor iedereen.

Wat? Meubilair, serviesgoed, kleding, glaswerk en nog veel meer. Alles van goede kwaliteit en aantrekkelijk geprijsd.

Waar? Onder andere in Dieren, Westervoort, Doesburg en Arnhem.

Meer info: [2Switch.nl](https://2switch.nl)

Voedselbank Arnhem

Wie? Iedereen die onvoldoende inkomen voor de dagelijkse boodschappen heeft. De aanmelding verloopt via een hulpverlener.

Wat? Tijdelijke ondersteuning van 1 boodschappenpakket per week.

Waar? Ophalen bij een van de uitgiftepunten, in Rheden, Dieren en Velp.

Meer info & aanvragen:
voedselbankarnhem.nl/voedselpakket-aanvragen



Stichting Urgente Noden

Wie? Mensen in acute financiële nood, die nergens anders geholpen kunnen worden.

Wat? Een eenmalige financiële gift of boodschappenbonnen.

Waar? Na het doorlopen van de quickscan, kan een hulpverlener online een aanvraag indienen.

Meer info & aanvragen:
sunrheden.nl

Nood Tas (Stichting STRAK)

Wie? Mensen in acute financiële nood.

Wat? Een eenmalige noodtas met boodschappen.

Waar? Na het doorlopen van de quickscan, kan een hulpverlener online een aanvraag indienen.

Meer info & aanvragen:
stichtingstrak.nl/noodtassen

Gratis of voor weinig

Wie? Voor iedereen

Wat? Verschillende initiatieven van inwoners om spullen te ruilen en/of te lenen. Ook kun je spullen soms gratis of tegen een laag bedrag ophalen.

Waar? Onder andere:

- 'weggeefhoek Rheden & omgeving' - een groep op facebook.com
- spullen lenen uit de buurt; peerby.com
- Weggeefwinkel 4Noppes, 4noppes.nl v.d. Duyn van Maasdamstraat 47 in Dieren
- veel dorpshuizen hebben ook een weggeefhoek
- voordelig voedsel dat de houdbaarheidsdatum nadert via 'too-good-to-go' (app downloaden via [appstore/play store](https://appstore/playstore))

Kledingbank (Stichting STRAK)

Wie? Voor iedereen

Wat? 5 gratis kledingstukken, op vertoon van de GelrePas. Geen pas? Dan betaal je een klein bedrag per kledingstuk.

Waar? Duynhuis, v.d. Duyn van Maasdamstraat 63 in Dieren, 3 dagdelen in de week geopend.

Meer info:
stichtingstrak.nl/kleding-uitgifte

Speelstoet, de speelgoedwinkel zonder kassa

Wie? Kinderen en ouders met een GelrePas of doorverwijzing van een hulpverlener.

Wat? 3 keer per jaar gratis speelgoed uitzoeken.

Waar? Het Duynhuis in Dieren en De Wambeek in Velp.

Meer info: speelstoet.nl



Jacqueline vertelt: **“Zonder hulp waren we nu failliet geweest”**

Jacqueline en Dylan beginnen 7 jaar geleden samen een bloemenwinkel. Door achterstallige administratie en inschattingsfouten raken ze gaandeweg diep in de schulden. Ten einde raad klopt het stel aan bij Vereniging Over Rood: zij zien een uitweg en weten een faillissement te voorkomen.

Een droom kwam uit
Dat het zo ver zou komen had Jacqueline 7 jaar geleden nooit verwacht: “Het was de grote droom van Dylan, een bloemenwinkel. Enthousiast en zonder hulp of lening zijn we de zaak begonnen. Al snel bleek dat we ons hadden verkeken op alle maandelijkse kosten. We sloten een grote lening af bij vrienden met de afspraak om die na 3 jaar terug te betalen.

Toen dat niet lukte, haalden zij er een advocaat bij, waardoor de schuld nog groter werd. Ook de administratie hadden we onderschat. De belastingaangiften bleven liggen en toen we een boekhouder inschakelden, maakte deze de ene fout na de andere. Op een bepaald punt was de chaos zo groot dat andere boekhouders hun vingers er ook niet aan wilden branden.”

Hulp vinden bij zakelijke schulden
Het stel beseftte: hier komen we samen niet meer uit, we hebben hulp nodig. Maar dat bleek niet eenvoudig. “Raak je privé in de schulden, dan zijn er meerdere manieren om daar vanaf te komen,” vertelt Jacqueline. “Je kunt betalingsregelingen afsluiten met instanties, of je klopt aan bij de Stadsbank. Maar zakelijk ligt dat heel anders. Zo kregen we van Eneco een folder in de hand gedrukt met de woorden: ga je faillissement maar aanvragen. Ook bij banken vingen we bot: onze situatie was nog niet erg genoeg.”

Drempel van schaamte
Wanhopig googelt Jacqueline verder en klopt uiteindelijk aan bij Vereniging Over Rood. Daarvoor moest ze wel een enorme drempel over. “Je denkt heel stoer dat je het

allemaal kan, hebt in principe een goedlopend bedrijf. Het is moeilijk dat je dan toch moet zeggen dat het niet helemaal lukt. ‘Wat moeten ze wel niet van ons denken?’ dacht ik dan.”

“Maar gelukkig heb ik me over de schaamte heen gezet. Na de eerste afspraak was ik zo opgelucht dat ik moest huilen toen ik thuiskwam.”

De vrijwilligers van Over Rood hielpen het stel bij het scheppen van orde in de chaos van bonnetjes en rekeningen. Zo konden ze die invoeren in een boekhoudsysteem, zodat een accountant er van daaruit mee aan de slag kon. “Boris van Over Rood schreef goede brieven en kon daarmee regelingen afdwingen bij de schuldeisers. Zo kregen we eindelijk de kans om te beginnen met afbetalen. Dat

was ons op eigen houtje nooit gelukt, dan waren we nu failliet geweest.”

Over Rood begeleidt en ondersteunt ondernemers bij een (door)start, schulden, administratieve achterstanden en bedrijfsbeëindiging. Over Rood is een vrijwilligersorganisatie zonder winstoogmerk. meer info zie overrood.nl.



Boris Wielinga van Over Rood

Praten over geld: doe het gewoon

Praat jij wel eens met een familielid, vriend of kennis over geldzaken? Of vind je het een té gevoelig onderwerp? Zou je er wel vrijer over willen praten omdat we er toch allemaal dagelijks mee te maken hebben? Misschien kunnen de volgende tips je helpen.

Toon interesse. Vertel hoe belangrijk geld is in je leven en vraag ernaar bij anderen. Staan zij er hetzelfde in of juist heel anders? Hoe hebben zij dat van thuis meegekregen? Hebben ze weleens zorgen of zien ze wel hoe het loopt?

Leer van elkaar. Hoe makkelijk is het om bespaartips te delen met anderen? En hoe leuk is het om tips van anderen te krijgen?

Begrijp elkaars keuzes. Waar geef je makkelijk geld aan uit en waaraan niet? Denk bijvoorbeeld aan vakantie, sporten, hobby's of je huis. Heb je er het geld niet voor of heb je het er niet voor over? Vraag eens rond in je omgeving, puur uit interesse, niet om te oordelen.

Oordeel niet te snel. Inkomen en uitgaven kunnen per huishouden enorm verschillen. Naast persoonlijke voorkeuren bepaalt dat voor een belangrijk deel de keuzes die mensen maken, hoe onbegrijpelijk ze soms ook lijken.

Steun elkaar. Vermoed je dat iemand in je naaste omgeving geldzorgen heeft? Kijk niet weg, maar informeer ernaar. Kom met een voorbeeld uit je eigen leven. Wanneer lag jij 's nachts wakker door geldzorgen? En hoe is het weer goed gekomen? Een klein beetje begrip kan heel veel betekenen.

Grip op geldstress

Heb je wel eens moeite met rondkomen? Voelt een cadeautje kopen voor een verjaardag of een bruiloft soms als een aanslag op je portemonnee? Kom je elke maand maar **nét** rond en lig je daar 's nachts wel eens wakker van? Dan kan dat veel stress geven.

Heb jij hier last van?

Als je dit herkent, heb je misschien last van geldstress:

- Je komt vaak geld te kort, betaalt rekeningen niet op tijd.
- Je hebt geen geld meer voor dingen die echt nodig zijn.
- Je vindt het lastig om over andere dingen na te denken dan je geldzaken.
- Je bent alleen bezig met wat je nú moet betalen, de rest zie je later wel.

Stress verlagen

Als je gestrest bent, neem je niet altijd de juiste financiële beslissingen. Als je geen rust en ruimte in je hoofd hebt, doe je ook vaker een impulsaankoop. Dergelijke aankopen zijn doorgaans niet noodzakelijk en kunnen je nog meer financiële stress bezorgen. Het helpt dus echt als je je stressniveau kunt verlagen.

Deel je zorgen

Met jou zitten er echt heel veel mensen in hetzelfde schuitje. Weet je dat er zich jaarlijks 100.000 mensen met financiële problemen melden bij hun gemeente of een hulporganisatie? Dus deel je zorgen. Onderaan deze pagina, maar ook op pagina 2, zie je bij welke organisaties je kunt aankloppen. Ze staan voor je klaar!



Veel voorkomende geldzorgen

Dit zijn de meest voorkomende achterstanden/schulden in Nederland.

- achterstanden betalingen vaste lasten (huur, energie, water, telefoon, verzekeringen);
- rood staan;
- leningen bij banken/financiers (persoonlijke lening, doorlopend krediet, autofinanciering, krediet op klantenkaart of creditcard);
- te veel ontvangen toeslagen;
- boetes en fraudeschulden (bijvoorbeeld een onterecht ontvangen uitkering);
- belastingschulden, gemeentelijke heffingen;
- hypotheek;
- studieschulden;
- schulden bij familie en kennissen.



Hulp bij je administratie en financiën

krijg inzicht en overzicht (vervolg van pagina 2)

Incluzio en Sociale Raadsvrouw

Waarom: Je wil weten voor welke uitkering of voorzieningen je in aanmerking komt. Je hebt vragen over terugbetaling van toeslagen of over jouw situatie omdat je bijvoorbeeld gaat scheiden. Je loopt op tegen problemen met regels en instanties.

Wat: De dorpsteams van Incluzio en de Sociale Raadsvrouw geven advies en praktische ondersteuning bij vragen over onder andere belasting, toeslagen, uitkering en schulden.

Meer info & contact:
incluziorheden.nl/dorpsteams

- **Informatiepunt Rheden (Dorpshuis):**
06-13 87 36 94
Ook voor inwoners van De Steeg en Ellecom
- **Informatiepunt Velp (De Poort):**
06-57 11 84 06
Ook voor inwoners van Rozendaal
- **Informatiepunt Dieren (Bibliotheek):**
06-22 58 65 15
Ook voor inwoners van Spankeren en Laag Soeren

Budgetbeheer Rheden

Waarom: Je wil hulp bij het beheren van je geldzaken. Het lukt je niet meer zelf.

Wat: Het kan helpen wanneer iemand tijdelijk jouw financiën voor je beheert. Budgetbeheer Rheden kijkt samen met jou of je hiervoor in aanmerking komt. Als dat niet zo is, zoeken ze naar een andere oplossing.

Meer info & contact:
rheden.nl/geldzorgen voor meer informatie en voor het aanvraagformulier Hulp bij financiën.

Of neem telefonisch contact op:
(026) 49 76 911.

Schuldhulpverlening Rheden

Waarom: Je hebt schulden bij verschillende organisaties. Je weet niet goed hoe je hier uit kunt komen. Je wil daar graag hulp bij.

Wat: Als je schulden hebt bij verschillende organisaties helpt de gemeente je om weer zicht te krijgen op een schuldenvrije toekomst. We helpen je met het maken van betalingsafspraken of het komen tot een schuldregeling of saneringstraject.

Meer info & contact:
Kijk op rheden.nl/geldzorgen voor meer informatie en voor het aanvraagformulier Hulp bij financiën.

Of neem telefonisch contact op:
(026) 49 76 911.

Inzicht in je inkomsten en uitgaven

WAT?! Staat er nog maar zó weinig op mijn rekening? Herken je dit? Het helpt om je inkomsten en uitgaven op een rij te zetten in een maandbegroting. De vaste lasten en de boodschappen zijn elke maand bijna dezelfde, maar andere uitgaven wisselen per maand. Bijvoorbeeld als je een nieuwe winterjas nodig hebt of de auto naar de garage moet.

Maandbegroting

Check met de maandbegroting welke inkomsten en uitgaven je hebt.

Je kunt de maandbegroting ook digitaal invullen via nibud.nl/een-maandbegroting-maken/.

MAAND:

INKOMSTEN

nettosalaris of uitkering	,
nettosalaris of uitkering partner	,
vakantiegeld	,
13e maand/eindejaarsuitkering	,
kinderbijslag	,
zorgtoeslag	,
huurtoeslag	,
kindgebonden budget	,
kinderopvangtoeslag	,
voorlopige aanslag Belastingdienst	,
alimentatie	,
kostgeld inwonende personen	,
gemeentelijke ondersteuning	,
overige inkomsten	,

TOTAAL INKOMSTEN

,

INKOMSTEN

UITGAVEN

MAAND:

VASTE LASTEN

huur/hypotheek	,
servicekosten	,
energie (gas/elektriciteit/water)	,
onroerende zaakbelasting	,
reinigingsheffing	,
rioolheffing	,
overige lokale lasten	,
telefoon, televisie en internet	,
zorgverzekering	,
aansprakelijkheidsverzekering	,
inboedelverzekering	,
overige verzekeringen	,
onderwijs	,
kinderopvang	,
abonnement krant/tijdschrift	,
contributie (sport)vereniging	,
motorrijtuigenbelasting	,
autoverzekering	,
afschrijving auto	,
benzine	,
onderhoud auto	,
openbaar vervoer/fiets	,
alimentatie	,
afbetalingen	,

Totaal vaste lasten

RESERVERINGSUITGAVEN

kleding en schoenen	,
inventaris	,
onderhoud huis en tuin	,
niet-vergoede ziektekosten	,
vrijetijdsuitgaven	,
extra sparen	,

Totaal reserveringsuitgaven

HUISHOUDELIJKE UITGAVEN

voeding	,
was- en schoonmaakartikelen	,
persoonlijke verzorging	,
huishoudelijke hulp	,
huisdieren	,
roken	,
zakgeld	,
diversen	,

Totaal huishoudelijke uitgaven

TOTAAL UITGAVEN

,

Eigenlijk zijn er de zogenaamde 'rijke' en 'arme' maanden. In de 'rijke' maanden komt er meer geld binnen dan normaal. De maanden waarin je bijvoorbeeld vakantiegeld of kinderbijslag ontvangt. In 'arme' maanden houd je niets over of kom je zelfs geld tekort, bijvoorbeeld in september of december.

Tip: Houd je in een rijke maand geld over? Zet dit opzij op een spaarrekening. Zo bouw je in rijkere maanden een buffer op, waarmee je de armere maanden kunt opvangen.

MAAND:

Inkomsten: €

Uitgaven: €

Over/te kort: €

Wist je dat...

je kunt uitrekenen wat meer of minder werken voor je portemonnee betekent? Ga naar de werkurenberekenaar.nibud.nl.

Wist je dat...

rood staan de duurste lening is? Bij de meeste banken kun je instellen dat je een mail of SMS krijgt als je (bijna) rood komt te staan. Zie ook nibud.nl/leningen.

Liever een jaarbegroting maken?

Geen probleem! Download het begrotingsformulier op nibud.nl/jaarbegroting.

Handige apps en tools

Weet je dat er veel (gratis) apps zijn die het jou makkelijk maken om grip op je geld te houden? Om goed te bewaken wat je dagelijks uitgeeft? Het aanbod is groot en het is onmogelijk om hier een compleet overzicht te geven. Maar google eens op 'budget app'. En kijk op de site en in de app van je bank.

Inkomsten en uitgaven

Je hebt bijvoorbeeld apps waarin je je uitgaven automatisch kunt ordenen in categorieën. Je ziet dan in een oogopslag hoeveel je aan verschillende uitgavenposten besteedt. Misschien zie je wel besparingsmogelijkheden. In sommige apps kun je zelfs voor die categorieën een limiet instellen. Als je dan bijna aan je limiet zit, krijg je een berichtje. Je kunt dan nog bijsturen.

Sparen

Sommige banken bieden pinsparen aan. Dat houdt in dat je bank bij elke pinbetaling automatisch een bepaald percentage op je spaarrekening stort (als je tenminste niet rood staat). Bijvoorbeeld: je stelt in dat je 5% wilt pinsparen. Als je dan een betaling van € 25 doet, spaar je € 1,25. Doordat het om kleine bedragen gaat, groeit je spaargeld geleidelijk en ongemerkt.

Colofon

©Nibud, oktober 2021

Deze krant is ontwikkeld door het Nibud in opdracht van de gemeente Rheden.

Aan de teksten in deze krant kunnen geen rechten worden ontleend. Niets in deze uitgave mag u reproduceren zonder schriftelijke toestemming van het Nibud. Het gaat hierbij om druk, film, fotokopie of andere manieren.

Vormgeving en opmaak: Verf en de Buuf