

Geldzorgen herkennen en erover praten

Veel Utrechters hebben geldzorgen. Zo'n 40 procent praat hier niet over. Hierdoor lopen deze mensen hulp en ondersteuning mis. De kans is groot dat jij als vrijwilliger of beroepskracht ook weleens iemand tegenkomt die uit schaamte zwijgt over geldproblemen. **Kun je geldzorgen herkennen? En praten over geldproblemen, hoe doe je dat?**

Signalen van geldzorgen

- ✓ Post niet openmaken
- ✓ Somberheid
- ✓ Minder (behoefte aan) sociale contacten
- ✓ Maaltijden overslaan
- ✓ Geen verwarming als het koud is
- ✓ Lusteloosheid en apathie

Hoe je het gesprek over geld kunt starten

- Voor veel Utrechters is het tegenwoordig niet gemakkelijk meer om rond te komen. Hoe is dat voor jou?
- Nederlanders praten niet gemakkelijk over geld. Vind jij dat ook lastig?
- Sommige mensen kunnen tegenwoordig niet meer iedere avond eten op tafel zetten. Heb jij dat weleens meegemaakt?

Hoe je kunt zorgen dat het gesprek over geld op gang blijft

- Gebruik geen lastige woorden en lange zinnen
- Vraag door en ondersteun de oplossingen die iemand zelf aandraagt
- Laat weten dat iemand niet de enige is met geldzorgen
- Verwijs door naar hulp en ondersteuning via www.utrecht.nl/rondkomen

Virginia van Veluwen in de Wegwijzer voor Utrechtse gezinnen met weinig geld:

'...Geldstress zorgt voor continue strijd in je hoofd. Zet ik vandaag eten op tafel of ga ik een rekening betalen? Door de zorgen raakte ik totaal lamgeslagen. Iedere ochtend ging ik op de bank zitten en dacht: vandáág ga ik dingen regelen.'s Avonds zat ik er nog en dan had ik niets gedaan. Ik wist gewoon niet waar ik moest beginnen. De buitenwereld had geen idee. Ik schaamde me kapot...'

Aanhoudende geldzorgen kunnen leiden tot:

- ✓ Chronische stress
- ✓ Een verzwakt immuunsysteem
- ✓ Een lager IQ door geldstress
- ✓ Ziekten zoals diabetes, hart- en vaatzieken
- ✓ Opvoedproblemen
- ✓ Ongezonde leefstijl
- ✓ Psychosociale problemen

Vragen of zorgen over geld?

Kom naar de Geldzaak. In Utrecht centrum of bij jou in de wijk.

www.degeldzaak.nl



email
info@
degeldzaak.nl



bel/Whatsapp
030 2361766

 **deGeldzaak**

gratis advies
over jouw geldzaken