

Over deze folder

Deze folder is ontwikkeld door het Lectoraat Schulden en Incasso van de Hogeschool Utrecht in het kader van het 'schoenmaker blijf niet bij je leest' project dat gefinancierd is door het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid. Meer informatie over het project kunt u vinden op: <https://www.onderzoek.hu.nl/projecten/schoenmaker-blijf-niet-bij-je-leest>

Heeft u schulden?

Op de website www.zelfjeschuldenregelen.nl staat een stappenplan. Dat stappenplan laat u zien hoe u van uw schulden af kunt komen en welke instanties u kunt benaderen.



GGZ en geldzorgen

Als het met uw geestelijke gezondheid minder goed gaat, is het lastig uw leven op orde te houden.

Daardoor kunt u bijvoorbeeld betalingsachterstanden oplopen. Maar het werkt ook andersom: zorgen om geld kunnen uw gezondheid slechter maken of uw behandeling in de weg zitten. Zoek daarom hulp als u geldproblemen heeft.

U staat er niet alleen voor.

Geldzorgen?

U staat er niet alleen voor

Financiële problemen geven grote zorgen. Maakt u zich zorgen over geld? Is het moeilijk om uw rekeningen steeds op tijd te betalen? Heeft u elke maand meer kosten dan inkomsten? U staat er niet alleen voor!

Er is hulp voor u. Hoe moeilijk uw geldproblemen ook zijn of hoe groot uw schulden ook zijn. Hiernaast staan vier soorten hulp.

Ik heb een ernstig en dringend probleem

Zijn uw achterstanden zo opgelopen dat u nu in ernstige problemen komt? Bijvoorbeeld omdat de woningcorporatie heeft aangekondigd u uit uw huis te zetten of omdat u wordt afgesloten van energie of water?

Meld u dan zo snel mogelijk bij de **gemeentelijke schuldhulpverlening**. Zeg er ook bij dat het om een crisis gaat. Binnen drie werkdagen moet de gemeente met u in gesprek gaan. Tijdens dat gesprek wordt gekeken wat de gemeente voor u kan doen.

Ik wil weten wat mijn rechten zijn

Heeft u te maken met een deurwaarder? Of wordt er zoveel van uw inkomen ingehouden dat u niet genoeg geld meer heeft om van te leven? Rekent het incassobureau hoge kosten?

Neem dan contact op met de **sociaal raadslieden** in uw gemeente. Zij geven u gratis hulp en advies. Bijvoorbeeld door uw *beslagvrije* voet goed te berekenen. Dat is het bedrag dat u iedere maand mag houden om van te leven,

ook al ligt er beslag op uw inkomen. Zij kunnen u ook advies geven als u een juridische vraag heeft of een probleem met een incassobureau. Op de website van de gemeente staat hoe u contact opneemt met de sociaal raadslieden. Zijn er in uw gemeente geen sociaal raadslieden? Dan kunt u ook contact opnemen met het **Juridisch Loket** voor advies. U kunt mailen, bellen of langsgaan. Het advies is gratis, maar bellen kost 0,25 cent extra per minuut.

Ik wil met een goed plan uit de schulden komen

De **gemeentelijke schuldhulpverlening** kan u op veel verschillende manieren helpen om uw financiële problemen of uw schulden op te lossen.

Als u bijvoorbeeld moeite heeft om uw uitgaven in de hand te houden, kan een budgetcursus of budgetcoaching goed helpen. Of een vrijwilliger van de thuisadministratie, die u kan ondersteunen om uw zaken weer op orde te krijgen. Als u uw schulden niet meer zelf kan inlopen, is soms een schuldregeling mogelijk. Als u zo'n regeling krijgt, betaalt u drie jaar lang zoveel mogelijk schulden af. U leeft van een klein maandbedrag. Wat er na die drie jaar nog aan schuld over is, hoeft u niet meer af te betalen.

Zoek hulp!

Geldproblemen en schulden zijn, met de juiste hulp, aan te pakken.

Dat geeft rust en nieuwe kansen. Wacht niet te lang met het zoeken naar hulp! Hoe eerder u actie onderneemt, hoe dichter u bij een oplossing van uw geldproblemen komt.

Ik wil iemand die het een tijdje overneemt

Vindt u het erg moeilijk om uw administratie bij te houden? Of om controle te houden over uw uitgaven? Loopt u telkens weer achterstanden op en weet u niet meer hoe u het aan moet pakken?

Dan kan **budgetbeheer** of **beschermingsbewind** een oplossing bieden. Een budgetbeheerder of beschermingsbewindvoerder neemt uw administratie over en zorgt ervoor dat alle betalingen op tijd worden gedaan. U houdt zelf een bedrag per week over om boodschappen van te doen. Budgetbeheer wordt vaak door de gemeente aangeboden, u kunt daar vragen naar de mogelijkheden. Beschermingsbewind kunt u zelf aanvragen. De kantonrechter beslist of u een bewindvoerder krijgt. Sociaal raadslieden of het Juridisch Loket kunnen helpen met deze aanvraag.