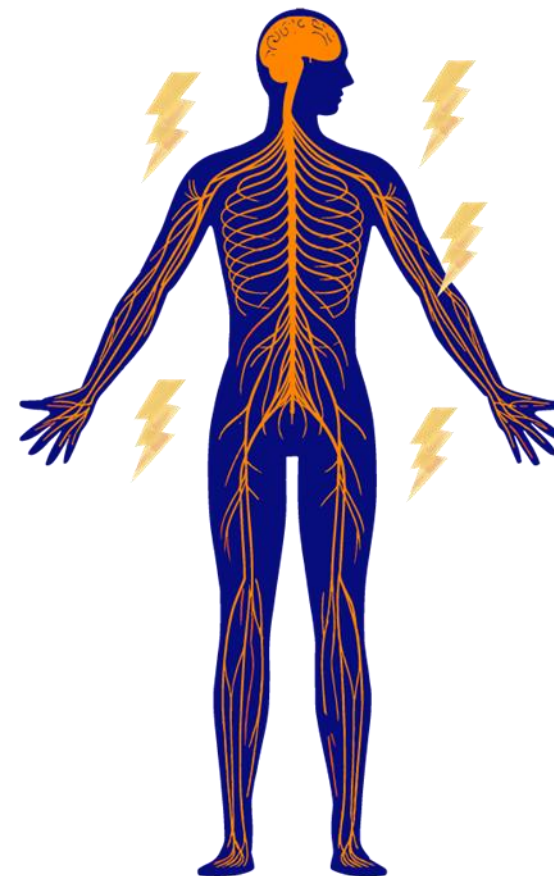


13 November 2025 NVVK Praktijkdag

Wanneer geldstress het denken blokkeert

Wat kun je doen?

Karen Hosper
Annegien Langedijk





Geld (stress)

Programma

- Voorstellen Pharos
- Armoede, stress en gezondheid
- Wat kom je zelf tegen?
- Tips en hulpmiddelen
- 'take home message'
- Wat ga je doen volgende week?

Missie

Het terugdringen van grote gezondheidsverschillen.

Uitgangspunt

Gezondheid en kwaliteit van zorg voor iedereen in Nederland.

preventie

van

geldzorgen



een project van



Gesprek over geldzorgen normaliseren

Geldzorgen bespreekbaar maken bij:

- Huisartsen en apothekers
- Geboortezorg
- Scholen
- Via ervaringsdeskundigen en sleutelpersonen
- Vrijwilligers



A woman with her hair in a bun, wearing a grey zip-up sweater, sits on a light-colored sofa. She is looking upwards and to the right with a thoughtful expression. The room is decorated in a rustic style with a wooden dining table, a white cabinet, a wicker wreath, and several large ceramic pots with dried plants. A stack of books sits on a small white table behind her.

De impact van geldzorgen heeft mij
geraakt als mens echt.

Geldstress en fysieke klachten

Hoeveel Nederlanders ervaren lichamelijke klachten als gevolg van geldstress?

- A. 5%
- B. 17%
- C. 28%
- D. 45%

Bron: Raisin 2023 (landelijke enquête)

Schuldhulp en psychische klachten

Bij ongeveer 45% van de mensen die zich aanmelden voor schuldhulpverlening, is al sprake van mentale gezondheidsklachten.

- A. Juist
- B. Onjuist

Zorgmijding

Hoeveel mensen mijden de zorg uit angst voor kosten?

- A. 1 op de 20 mensen
- B. 1 op de 10 mensen
- C. 1 op de 5 mensen
- D. Dit komt in Nederland nauwelijks voor

Bron: Patientenfederatie; NIVEL/RIVM 2023

Werk & inkomen

Hoeveel mensen met geldzorgen zijn langdurig ziek geweest?

- A. 11%
- B. 3%
- C. 15%

Bron: IPSOS (2024)

Sociaaleconomische gezondheidsverschillen

LEVENSV ERWACHTING



Mensen met een
laag inkomen leven

± 21 jaar

minder lang in **goed**
ervaren gezondheid



Lage opleiding



mannen met
een lage opleiding
leven

± 6,0 jaar
korter



Laag inkomen



mannen met
een laag inkomen
leven

± 8,8 jaar
korter



vrouwen met een
lage opleiding
leven

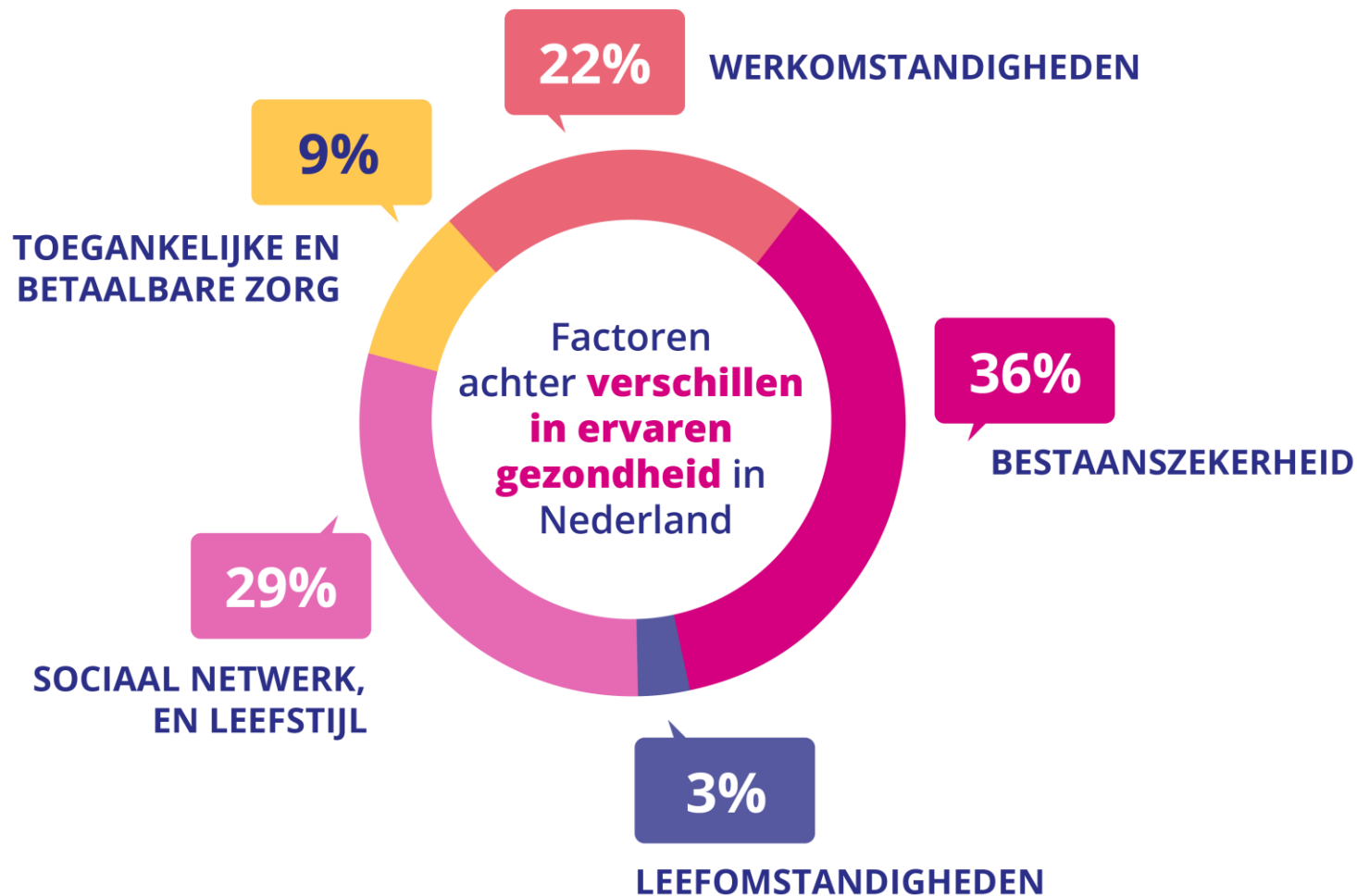
± 4,8 jaar
korter



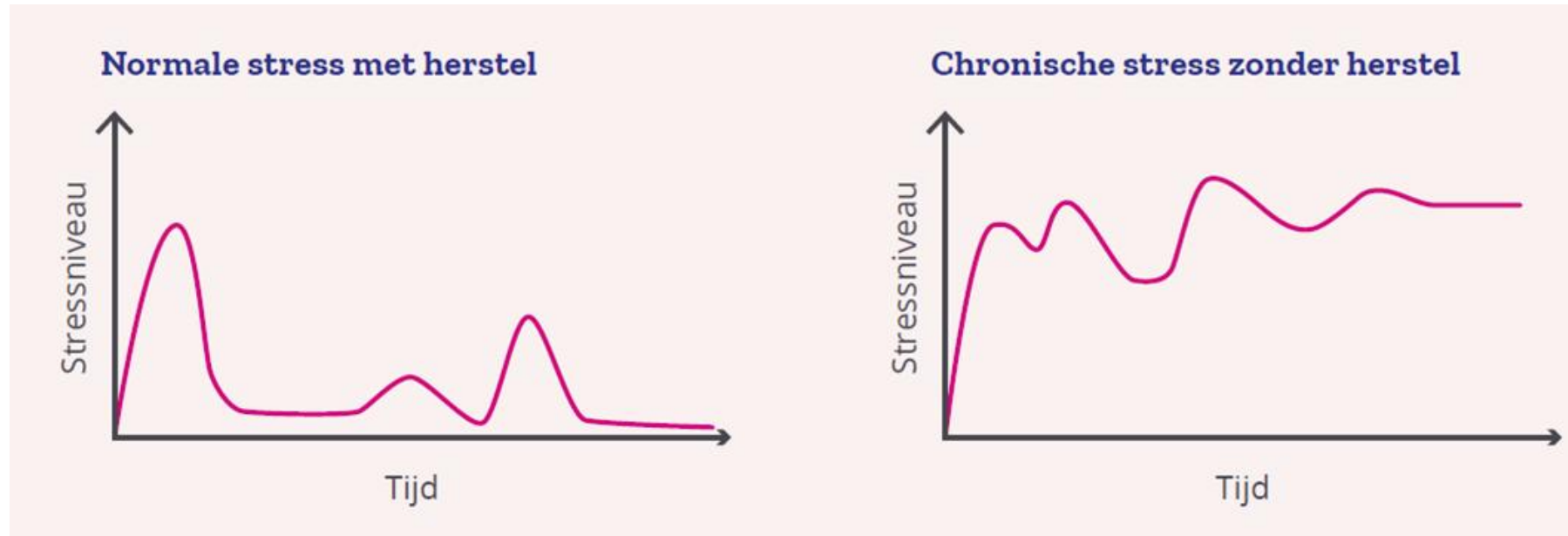
vrouwen met een
laag inkomen
leven

± 7,1 jaar
korter

Gezondheidsverschillen in Nederland



Normale stress versus *ongezonde* stress



Gevolgen van chronische stress

Fysiek

-  Hart- en vaatziekten
-  Diabetes
-  Obesitas
-  Vroegtijdige veroudering (DNA verandert)
-  Verminderde vruchtbaarheid
-  Afweersysteem vermindert



Cognitief

-  Concentratie problemen
-  Minder goed geheugen
-  Impulsief gedrag
-  Moeite met plannen en organiseren
-  Moeite met emoties reguleren

Mentaal



Gevolgen voor dagelijks leven

- Geen overzicht meer op de post / regelingen met instanties
- Geen ruimte voor sociale contacten, weinig sociale steun
- Sneller boos of emotioneel reageren
- Weinig zelfvertrouwen
- Ongezonder leven, meer gaan roken, ongezonder eten
- Adviezen of verwijzingen van zorg- of sociaal werkers niet opvolgen
- Medicatie vergeten te slikken
- Afspraken vergeten



Wat kom je zelf tegen?

- Herken je (chronische) stress bij cliënten? Wat zijn bekende signalen?
- Wat doet dat met het contact en met de voortgang van de ondersteuning?
- Waar loop je soms op vast met een cliënt?

**Je lichaam
reageert
automatisch.**



**Wát er gebeurt, is bij
iedereen anders.**



Huiduitslag



Rood hoofd
of zweten



Hartslag snel
of onregelmatig



Hoge
bloeddruk



Snelle
ademhaling of
hyperventileren



Veel of geen
zin in eten



Hoge
bloedsuikers



Maagklachten
of buikpijn



Diarree of
verstopping
Vaker plassen



Overal
gevaar zien



Vaak ziek



Pijn aan
hoofd,
nek of rug



Slaapproblemen



Geen of veel
zin in seks



Niet goed denken,
Concentreren,
beslissen



Duizelig,
oorsuizen



Snel boos,
verdrietig
of somber

Wat doe je met deze signalen?

- Hoe maak je het bespreekbaar?
- Welke vragen stel je?

Het gesprek starten

Normaliseren van de situatie

Het komt vaak voor dat mensen zich door geldzorgen ongezond voelen. Ze ervaren bijvoorbeeld meer stress. Hoe is dat voor jou?

Veel mensen in Nederland hebben moeite met rondkomen. We merken dat veel mensen het ook best lastig vinden om te praten over deze zorgen. Daarom vragen we er tegenwoordig standaard naar (in onze kennismakingsgesprekken). Dus mag ik ook aan jou vragen: in hoeverre heb jij geldzorgen?

'We horen vaker van mensen die ...
Mag ik vragen hoe dat voor jou is?'

4

Wat zijn dingen die jou stress geven?



Problemen op
je werk of
geen werk



Verwaarlozing
of geweld in
jeugd

Ziekte



Geldproblemen



Mishandeling

Pijn die niet
overgaat



Geen fijne plek
om te wonen



Ziekte
van een
familielid



Negatieve
Gedachtes
over jezelf



Problemen
op school



Verslaving

Digitale
stress



Moeite met
lezen en
schrijven



Problemen
met mensen
om je heen



Nare Herinneringen



Zorgen over de wereld
Of over je toekomst



Discriminatie/
Buitensluiten



5

Wat kan je zelf doen om minder stress te hebben?

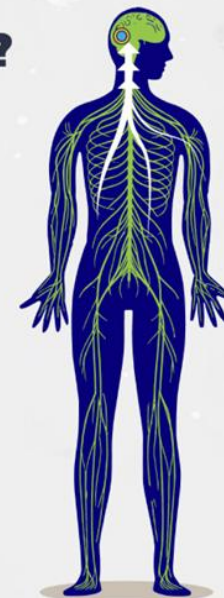
Je hersenen hebben direct invloed op je lichaam.

En dat is ook andersom. Als je lichaam ontspant, zorgen zenuwen en stoffen ervoor dat je hersens ook ontspannen.



Wat helpt kan voor iedereen anders zijn.

Wat helpt jou om te ontspannen?



Ademhalings-
oefeningen



Denken aan
positieve
dingen

Praten met
mensen die
je vertrouwt



Bewegen



Iets doen voor
een ander

Geloof



Niks
doen



Muziek
luisteren of
maken

Creative
dingen doen



Massage,
aanraking- en
knuffels



Gezond en
regelmatig
eten

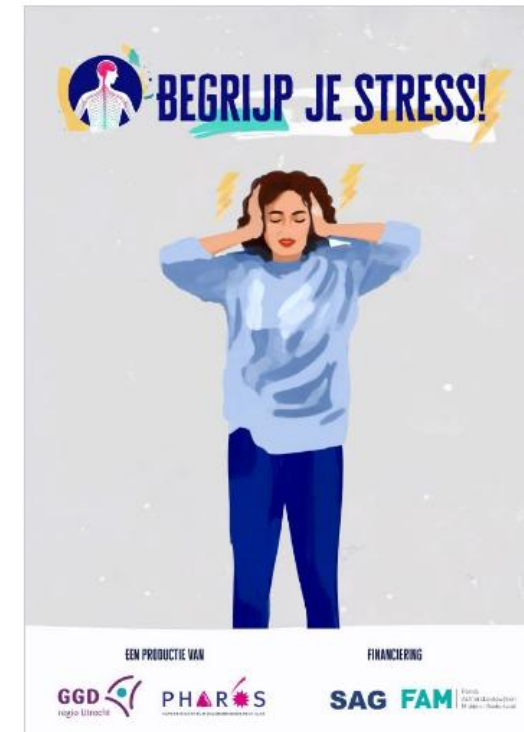
Goed slapen



Begrijpelijke uitleg over stress

<https://youtu.be/tpWEbOYt6xw>

- <https://www.pharos.nl/kennisbank/praatplaten-begrijp-je-stress/>



Ontwikkeld door Pharos ism GGD Regio Utrecht met subsidie van Stichting Achmea Gezondheidszorg (SAG) en Fonds Achterstandswijken Midden Nederland (FAM).
Link naar pagina: [Begrijp je stress](#)

Contacten met zorgprofessionals

- Heb je contact met zorgprofessionals in jouw werkgebied?
- Verwijs je wel eens naar een huisarts of andere zorgprofessional?

Invulling brugfuncties op wijk en individueel niveau

Brugfuncties op wijkniveau

Wijkcoördinator huisartsenzorg

Focus van de opdracht:

- Opbouwen wijknetwerk met vertegenwoordiging huisartsen
- Coördineren samenwerkingsverband
- Regionaal en lokaal beleid vertalen naar uitvoering in de wijk

Wijkverbinder vanuit gemeente

(o.a. dorpscoördinator, adviseur gezonde wijk)

Focus van de opdracht:

- Verbinding leggen tussen inwoners en gemeente
- Opbouwen wijknetwerk met professionals in de wijk
- Faciliteren en coördineren van bewonersinitiatieven

Brugfuncties op individueel niveau

Huisartsen- praktijken

o.a. PO Sociaal, welzijnscoach, POH Welzijn.

Werkzaamheden:

- Spreekuur houden
- Gesprekken met cliënt / patiënt
- Brede uitvraag
- Verwijzing naar passende zorg of ondersteuning sociaal domein
- Terugkoppeling naar huisarts
- Contact onderhouden zorgverleners
- Deelname aan en/of coördineren van netwerkbijeenkomsten

Voorzieningen in sociaal domein

In verbinding met alle lokale partijen voor welzijn, schuldhulp, sociaal werk en vrijwilligersorganisaties, sport en cultuur en met informele ondersteuning en bewonersinitiatieven

Handreiking brugfuncties

Professionals in zorg en sociaal domein met een (aparte) brugfunctie:

Zij kunnen de schakel zijn tussen de financiële ondersteuning en de huisarts.



[Link naar de handreiking](#)

Samengevat: wat kun je doen?

1. Herken de signalen van chronische stress (fysiek, mentaal, gedrag)
2. Maak mensen bewust van wat stress met je kan doen
3. Help mensen op weg om zelf iets te doen aan stressverlichting
4. Verwijs naar een zorgprofessional (huisarts of POH-GGZ) als dat passend lijkt
5. Voeg geen stress toe!
 - Laagdrempelige en aangename omgeving bij instanties en in de wijk
 - Spreek en schrijf in begrijpelijke taal

Wat kun je *morgen* doen?

- Bekijk de video's en de gesprekskaart: hoe kun jij dit gebruiken in je werk?
- Maak stress eens bespreekbaar met een cliënt waar je al tijdje zorgen over maakt. Deel de flyer uit.
- Zoek uit naar welke zorgprofessionals je kunt verwijzen (huisarts of iemand met een brugfunctie)
- Meer lezen over stress? <https://www.pharos.nl/kennisbank/leven-met-ongezonde-stress/>



Dank voor je aandacht



a.langedijk@pharos.nl



k.hosper@pharos.nl