

(Bijna) uit detentie?

Zet de eerste stappen
naar een toekomst
zonder schulden.

En ervaar minder stress!



Je bent (bijna) uit detentie, maar je hebt schulden. Wat kun je doen?

Wat goed dat je aan de slag wilt met je schulden!

In dit werkboekje helpen we je op weg.

Je kunt de stappen zelf doen. Je mag ook om hulp vragen.

Zit je in detentie?

Dan is je casemanager je eerste aanspreekpunt.

Ben je al vrij?

Vraag dan hulp bij de reclassering of bij iemand van de gemeente die je helpt met terugkeren in de samenleving.

In de laatste stap lees je wat schuldhulp voor jou kan betekenen.

Aan de slag met je schulden in vier stappen

Stap 1 Welke problemen wil je oplossen en met wie?

Stap 2 Maak een overzicht van je inkomsten en uitgaven

Stap 3 Maak een overzicht van je schulden

Stap 4 Schakel schuldhulp in

Stap 1

Welke problemen wil je oplossen en met wie?

Hoe goed ben jij met je geldzaken?



Welke problemen wil jij graag opgelost zien?

Wat kan je zelf?

Waar heb je hulp bij nodig?

Wie uit jouw omgeving kan je helpen?

(denk daarbij aan partner of gezin, vrienden, kennissen of familie)

Step 2

Maak een overzicht van je inkomsten en uitgaven

Vul in wat je weet en check af wat je hebt gedaan

Zorg dat je het volgende hebt:

- ☐ Een actieve bankrekening
- ☐ Een geldig identiteitsbewijs
- ☐ Een geactiveerde DigiD



Zijn alle belastingszaken gedaan?

- ☐ Alle verplichten aangiftes van inkomstenbelasting zijn gedaan.

Alleen voor ondernemers

- ☐ Als je eerder ondernemer was, moet je zakelijke boekhouding op orde én volledig afgerond zijn. Net als de zakelijke aangiften bij de Belastingdienst.

Hoeveel geld ontvang je maandelijks na detentie?

- ☐ Heb je een baan, uitkering of inkomen als ondernemer?
- ☐ Zijn er mogelijkheden om meer geld te verdienen?
- ☐ Heb je recht op inkomensondersteuning, zoals toeslagen of bijstand?
- ☐ Zijn er potjes die je kunnen ondersteunen met specifieke uitgaven?
Bijvoorbeeld voor kosten voor je kinderen; voor kleding, sport- of schoolspullen.

Ontvang je genoeg geld om alles te betalen?

- ☐ Kun je de vaste lasten betalen van je (te verwachten) inkomen?
- ☐ Kun je per maand geld sparen voor onvoorziene uitgaven en het eigen risico van de zorgverzekering?
- ☐ Hou je genoeg geld over voor boodschappen?

**Heb jij recht op extra
geld van de gemeente?**
Check het hier
potjescheck.geldfit.nl/

Voorbeeld overzicht inkomsten en uitgaven

Inkomen	€
Loon	
Inkomsten ZZP	
Bijstand	
Huurtoeslag	
Zorgtoeslag	
Kindgebonden budget	
Totaal inkomen	

Vaste lasten	€
Huur/hypotheek	
Elektra en gas	
Water	
Zorgverzekering	
Mobiele telefoon	
Totaal vaste lasten	

Totaal inkomen	
Totaal vaste lasten	
Verschil	

Hoeveel geld hou je over voor boodschappen en andere uitgaven?

Verschil (inkomen - vaste lasten)	
Het eigen risico van de zorgverzekering en onvoorziene uitgaven	
Voor boodschappen en andere uitgaven	

Stap 3

Maak een overzicht van je schulden

1. Maak een overzicht

Dit kan een flinke klus zijn. Hieronder geven we een hele lijst met veelvoorkomende schulden. Controleer er telkens een paar totdat de lijst compleet is, zo blijft het goed te doen en bouw jij aan je overzicht!

Schrijf op het overzicht op pagina 8:

- Waar je een schuld hebt én hoe hoog die schuld is.
- Of je al contact hebt met de schuldeiser en misschien zelfs al een betalingsregeling getroffen hebt. Deze betalingsregelingen schrijf je ook in het schuldenoverzicht.
- Neem contact op met de schuldeiser en vraag om een regeling of pauze, zodat schulden niet verder oplopen. Hier kun je ook hulp bij vragen, zie stap 4.

Check je schulden bij:

- ☐ Het CJIB
Vaak zijn deze al bekend bij de casemanager tijdens detentie.
- ☐ Schuldenwijzer www.schuldenwijzer.nl
daar vind je de schulden waarvoor beslag is gelegd.
- ☐ De Belastingdienst
Je kunt bellen met de Belastingtelefoon (0800-0543), houd je burgerservicenummer bij de hand.
- ☐ Het BKR
Op de website van het BKR (www.bkr.nl) dien je een inzageverzoek in. Je identificeert jezelf door in te loggen op de bankpagina, Je kunt de BKR registratie dan gratis bekijken.
- ☐ De gemeente
Dat kan bijvoorbeeld als je de gemeentebelasting niet hebt betaald of nog een sociale lening hebt open staan.
- ☐ DUO

- ☐ Vaste lasten; is er iets wat je niet (op tijd) hebt betaald?
Denk hierbij aan je huur- of woonlasten, de energierekening, de waterrekening of de zorgverzekering.
- ☐ Telefoonprovider
- ☐ Achteraf-betaal-diensten zoals Klarna, Riverty of webshops
- ☐ Je bankrekening (als je daar rood kunt staan)
- ☐ Je creditcard
- ☐ Familie, vrienden of kennissen
Heb je ergens een bewijs van die schuld, bijvoorbeeld een e-mail met afspraken, verzamel dat dan ook.

2. Schulden pauzeren

Zorg ervoor dat de schulden niet oplopen en dat er geen nieuwe schulden bijkomen.

Vraag hier hulp bij.

- ☐ Welke maandelijkse uitgaven kun je stoppen? (Denk aan loterijen en abonnementen.)
- ☐ Welke schuldeisers of deurwaarders kun je benaderen om te stoppen met de incasso en de schuld te bevriezen?
- ☐ Zie je al nieuwe schulden ontstaan in de toekomst, probeer dat te voorkomen. Neem snel contact op met de schuldeiser.

Maak hier jouw schuldenoverzicht

Waar/bij wie schuld?	Hoe hoog	Contact met SE	Pauze geregeld tot	Afspraken met schuldeisers	
CJIB					
Totaal					

Mensen die
overzicht in hun
geldzaken hebben,
ervaren meer rust!

Stap 4

Schakel schuldhulp in

Ben jij er klaar voor om je maximaal in te zetten?

Je moet je namelijk houden aan de regels van schuldhulpverlening.
Dat betekent onder andere:

- Informatie geven over je situatie, ook als je situatie verandert.
 - Je inspannen om zoveel mogelijk inkomen te verkrijgen voor het aflossen van de schulden.
 - Extra inkomsten en vermogen inzetten voor het aflossen van schulden.
- ☐ Ja ik ben er klaar voor om me maximaal in te zetten

Vul hier de gemeente in waar jij gaat wonen na detentie.

Aanmelden voor schuldhulp

Ga naar Geldfit.nl (www.geldfit.nl), bel 0800 - 8115 of neem contact op via Whatsapp en geef de gemeente door waar je woont of straks gaat wonen. Zij helpen je verder.

Geldfit

Naam en contactgegevens schuldhulpverlener

Meer over hulp bij schulden

Je kan met schulden of met vragen over je geldzaken altijd hulp vragen bij jouw gemeente. De gemeente kijkt samen met jou op welke manier ze jou kunnen helpen. De hulp om jou te helpen met je schulden heet schuldhulpverlening.

Hoe werkt schuldhulp?

Bekijk het hier
[schuldhulpverlening.
steffie.nl/nl/](http://schuldhulpverlening.steffie.nl/nl/)



**Het verleden
kun je niet
veranderen, je
toekomst wel!**