



# Balanceren in bestaansonzekerheid

Een onderzoek naar het leven in  
bestaansonzekerheid in de gemeente Zeist

28 november 2023



Aanpakkers van maatschappelijke vraagstukken

---

## Inleiding

Dit is het rapport ‘*Balanceren in bestaansonzekerheid*’. Het is de uitkomst van een kwalitatief onderzoek naar het leven in bestaansonzekerheid in de gemeente Zeist. Reden voor dit onderzoek zijn de nieuwe beleidskaders op de thema’s bestaanszekerheid en gezondheid waar de gemeente binnenkort mee aan de slag gaat. Hiervoor wil de gemeente naast data van de GGD over de huidige stand van zaken op deze thema’s, ook graag inzicht in hoe het leven er van inwoners in bestaansonzekerheid uit ziet. Want wat is een onzeker bestaan eigenlijk? Hoe ziet dat er voor inwoners van de gemeente Zeist uit? Wat vinden zij belangrijk, en wat kan de gemeente volgens deze inwoners doen om hen hierbij te ondersteunen?

De gemeente Zeist heeft K2 gevraagd om dit te onderzoeken door middel van een kwalitatief onderzoek onder inwoners.

### Definitie bestaansonzekerheid

Bestaansonzekerheid is een abstracte en brede term waar veel verschillende interpretaties van mogelijk zijn. In dit onderzoek hanteren wij onderstaande uitleg:

**Bestaanszekerheid** gaat over het hebben van **financiële stabiliteit** om te kunnen voorzien in **basisbehoeftes** zoals eten en drinken, een **dak boven je hoofd** en **mee te doen** in de samenleving. **Bestaansonzekerheid** is het **gebrek** hieraan.

### Leeswijzer

We starten dit rapport met een toelichting op onze onderzoeksopzet. Daarna is het rapport opgedeeld in 2 delen:

1. Het leven in een onzeker bestaan in de gemeente Zeist
2. Wensen, ideeën en aanbevelingen

Alle onderdelen geven we beknopt weer, aangevuld met voorbeelden en quotes uit de interviews.

---

## Onderzoeksopzet

Om een zo goed mogelijk beeld te krijgen bij het leven in bestaansonzekerheid in de gemeente Zeist zijn we op verschillende manieren in gesprek gegaan met inwoners.

### Diepte-interviews met inwoners

We hebben 8 inwoners uitgebreid geïnterviewd die leven in bestaansonzekerheid. In deze interviews stonden we stil bij hoe zij hun leven ervaren op verschillende leefdomeinen, zoals de woonsituatie, daginvulling, gezinssituatie, financiën en gezondheid. Ook hebben we hen gevraagd naar wat zij belangrijk vinden in hun leven en wat de gemeente (extra) kan doen om hen te ondersteunen. Deze inwoners hebben we via hulpverlenings- en vrijwilligersorganisaties en de wijkinloophuizen weten te bereiken. Zij krijgen (of kregen) dus allemaal een vorm van (lichte) ondersteuning.

### Straatgesprekken

Om de opbrengst te vergroten en een breder en rijker beeld te krijgen, hebben we naast de diepte-interviews 5 dagdelen op verschillende plaatsen in de gemeente, bijvoorbeeld bij De Koppeling, Laan van Vollenhove en Winkelcentrum Hoog Kanje, straatgesprekken afgenomen. In deze straatgesprekken haalden we een algemener beeld op over wat er speelt in het leven van inwoners van de gemeente Zeist en waar de gemeente volgens hen in kan ondersteunen. Hier zaten dus ook mensen tussen die wel in bestaansonzekerheid leven, maar daar (nog) geen hulp of ondersteuning bij krijgen.

### Analyse

De uitkomsten van de diepte- interviews en straatgesprekken samen hebben we op een gestructureerde manier geanalyseerd, waarbij we op zoek zijn gegaan naar patronen in de ervaringen van de inwoners. Deze patronen vormen de inhoud van dit rapport.

#### Inzet van ervaringsdeskundigen

In dit onderzoek hebben ervaringsdeskundigen op verschillende manieren meegewerkt. Van het formuleren van de juiste vragen voor de interviews met inwoners, tot het uitvoeren van interviews zelf. Dit is van grote meerwaarde omdat we hierdoor een brede doelgroep hebben kunnen spreken en zo goed mogelijk aan konden sluiten bij de inwoners die we spraken.

**Deel 1**

**Het leven in een  
onzeker bestaan  
in de gemeente**

**Zeist**



---

## Een onzeker bestaan: hoe ziet dat eruit?

De groep mensen die in bestaansonzekerheid leeft is divers. Ieders verhaal en ervaring is uniek en belangrijk om te horen. Toch zien we ook overeenkomsten in de verhalen en ervaringen van mensen. Deze overeenkomsten staan hieronder beschreven.

### 3 groepen mensen in een onzeker bestaan

Als we kijken naar alle mensen die we gesproken hebben die in bestaansonzekerheid leven, zien we drie verschillende groepen. Uiteraard valt niet iedereen te categoriseren in één groep en kunnen er grote verschillen tussen mensen in een groep zijn. Wel geeft het op hoofdlijnen inzicht in welke mensen in bestaansonzekerheid leven.

#### **Dak- en thuislozen**

Een grotere mate van een onzeker bestaan dan dak- of thuisloos zijn is er bijna niet. De dak- en thuislozen in de gemeente Zeist kunnen ingeschreven staan bij de gemeente Zeist en via een briefadres een uitkering hebben. Doordat er in de gemeente Zeist geen opvanglocatie is moeten zij naar de centrumgemeente Utrecht voor tijdelijk onderdak, terwijl ze voor hulp en ondersteuning (door bijvoorbeeld het wijkteam) weer in Zeist moeten zijn.

#### **Mensen met een uitkering**

De meeste mensen die we gesproken hebben en in bestaansonzekerheid leven hebben een uitkering. Dit kan een bijstandsuitkering zijn, maar ook een WIA-, Wajong of Weduwe-uitkering.

#### **Werkende armen**

Deze groep leeft ondanks ze een betaalde baan hebben in bestaansonzekerheid. Door hoge maandelijkse lasten lukt het hen niet of nauwelijks om rond te komen.

---

## Aanleidingen voor een onzeker bestaan

Uit alle gesprekken zien we dat mensen op verschillende manieren in een onzeker bestaan terecht komen:

- Door psychische problemen, waardoor zij niet (meer) kunnen werken.
- Door een life-changing event, zoals het plotseling overlijden van een echtgenoot of een scheiding.
- Door hoge inflatie en daardoor hogere maandelijkse lasten, waardoor mensen met een laag inkomen net over de rand worden geduwd.

### Verhaal van een inwoner

“Mijn man overleed vorig jaar plotseling. Hij was al met pensioen en werkte daarnaast nog een paar uur in de week. Samen konden we goed rondkomen van zijn inkomen. Toen hij overleed werd zijn pensioen per direct gestopt, dat deden ze gelijk de volgende dag. Ik wist niet wat me overkwam, want toen had ik ineens geen inkomen meer, want ik heb nog niet de pensioengerechtigde leeftijd. Ik moest een weduwe-uitkering bij het UWV aanvragen waar ik 5 maanden op moest wachten. In de tussentijd zou ik een overbrugging moeten krijgen via de RSD, maar die kreeg ik niet en dus had ik 5 maanden geen inkomsten. Gelukkig mocht ik €1000,- rood staan op de rekening van mijn man en konden mijn kinderen wat bijspringen, anders had ik het niet gered.”

## Moeite met financieel rondkomen

Iets wat voor de hand ligt bij het leven in een onzeker bestaan, maar daarmee niet onbelangrijk is, is de moeite die mensen hebben om financieel rond te komen. De meeste mensen geven aan dat ze het net redden (soms met hulp van de voedselbank of andere minimaregelingen) om de basisbehoeftes te bekostigen, zoals eten en huur, ook al is dit soms erg minimaal. Een inwoner zegt bijvoorbeeld:

“*Soms eet ik als avondeten maar een boterham.*”

Inwoners bedenken allerlei creatieve manieren om zo zuinig mogelijk te leven:

“*Je moet er creatief mee omgaan. Ik kook als vrijwilliger, daardoor heb ik op die dagen gratis eten.*”

Grotere uitgaven wanneer iets kapot gaat of af en toe iets leuks doen kunnen zij niet bekostigen. Een aantal inwoners lukt het zelfs niet om zichzelf en/of hun gezin te voorzien in de basisbehoeftes en hebben schulden, bijvoorbeeld bij de zorgverzekering.

---

## Stress

De moeite die mensen hebben om financieel rond te komen en de onzekerheid die dat met zich mee brengt, zorgt voor veel stress en zorgen. Uit eerder onderzoek<sup>1</sup> blijkt dat deze constante stress, ook wel chronische stress genoemd, grote gevolgen kan hebben voor de mentale en fysieke gezondheid van mensen. Dat blijkt ook uit dit onderzoek. Inwoners die leven in bestaansonzekerheid zijn over het algemeen niet tevreden over hun mentale gezondheid. Een inwoner met twee jonge kinderen zegt bijvoorbeeld:

“ *Mijn man en ik werken allebei 40 uur, maar redden het nog steeds niet altijd. Ik ben constant in spaarstand aan het rennen om mijn hoofd boven water te houden. Mijn hoofd voelt als een computer met 40 tabs open.* ”

Ook hebben sommige inwoners fysieke problemen, zoals hartproblemen, door de chronische stress die zij ervaren. Daarnaast zorgt de stress soms ook voor spanning in de thuissituatie. Een inwoner zegt hierover:

“ *Mijn meiden mogen niet alles in één keer opeten of opdrinken, dan is alles in één dag op. Dat zorgt wel vaak voor ruzie en spanning thuis.* ”

## Wereld is klein

Meerdere inwoners die leven in een onzeker bestaan geven aan dat hun wereld en die van hun kinderen hierdoor klein is. Ouders willen af en toe wat leuks doen met hun kinderen, maar hebben daar het geld niet voor. Op vakantie gaan lukt al helemaal niet, maar ook een weekendje of dagje weg om even in een andere omgeving te zijn kan niet. Ook het meedoen in de samenleving door middel van werk of vrijwilligerswerk is voor sommigen lastig en maakt hun wereld klein.

“ *Ik heb een Wajong uitkering. Wil wel heel graag werken en contacten opdoen, maar ik houd nu al mijn kop niet boven water, laat staan als ik dat er ook nog bij moet doen.* ”

---

## Onzekerheid door inkomensgrenzen

De inwoners die leven in bestaansonzekerheid zijn vaak afhankelijk van veel toeslagen en andere minimaregelingen, zoals de Voedselbank. Voor deze regelingen gelden bepaalde inkomensgrenzen (niet voor iedere regeling dezelfde). Dit zorgt ervoor dat als iemand net te veel inkomsten heeft, maar wel moeite heeft met rondkomen, geen recht heeft op bepaalde toeslagen of minimaregelingen. Zeker voor de groep werkende armen is dit een probleem. Door de stijging van de kosten voor het dagelijks leven komen zij maandelijks structureel geld tekort. Toch hebben zij geen recht op toeslagen of andere regelingen.

Daarnaast zorgen deze inkomensgrenzen voor veel onzekerheid. Neem bijvoorbeeld de Voedselbank. Mensen die daar gebruik van maken zijn afhankelijk van de Voedselbank om in deze belangrijke basisbehoefte te voorzien. Het gebeurt regelmatig dat iemands financiële situatie tijdelijk verandert, door bijvoorbeeld een toeslag die is gestort, waardoor iemand even boven de inkomensgrens uit lijkt te komen en geen recht meer heeft op de Voedselbank. Een paar maanden later wanneer deze toeslag bijvoorbeeld is gebruikt voor andere basiskosten, heeft iemand er wel weer recht op. Dit kost voor deze inwoners veel tijd en energie om hier constant mee bezig te zijn en zorgt voor veel onzekerheid en stress.

### Verhaal van een inwoner

“Ik ben van best veel dingen afhankelijk. De Voedselbank en ik heb een uitkering. Dat is wel spannend, zeker als ze zeggen dat ik er geen recht op heb. Zoals laatst bij de Voedselbank. Ik krijg mijn kindgebonden budget (KGB) op mijn eigen rekening en daarom zien ze dat als inkomen en heb ik geen recht meer op de Voedselbank. Ik heb er wel recht op. Dus het ging zo ver dat ik een lijstje ging maken over hoe ik mijn KGB opmaak. Mijn bewindvoerder zegt al dat ik 400 euro per maand heb, hoezo twijfelen zij er dan aan? Samen met mijn bewindvoerder heb ik nu een algemeen lijstje gemaakt met waar ik mijn KGB aan uitgeef en nu is het wel weer voor 3 maanden verlengd bij de Voedselbank. Ik loop er al een jaar en moest het op den duur iedere 4 weken gaan uitleggen. Dat kost heel veel energie en ik heb niet zo veel energie. Alle energie die ik aan dit soort dingen besteed, gaat ten koste van mezelf en mijn kinderen. Ik vraag dit soort dingen ook niet voor de lol aan.”



---

### Hulp van organisaties

Op de voorgaande pagina's is te lezen dat leven in bestaansonzekerheid zwaar en stressvol is. De eerder benoemde chronische stress die hierbij komt kijken, heeft niet alleen invloed op de mentale gezondheid maar ook op het mentale vermogen om bijvoorbeeld overzicht te houden, uit te zoeken waar op welke toeslagen en regelingen men recht heeft en de juiste keuzes te maken die positief zijn voor de lange termijn. Daarom is het fijn dat er veel verschillende organisaties in de gemeente Zeist zijn die inwoners hierbij ondersteunen. Veel inwoners zijn blij met en dankbaar voor de hulp die ze krijgen. Met name de laagdrempelige hulp wordt veel genoemd en geprezen, zoals de formulierenbrigade, schuldhulpmaatje, wijkinloophuizen en de Voedselbank.

“ *Het is heel fijn dat er ook voor de kinderen heel veel is, daar ben ik heel dankbaar voor. Het sportfonds bijvoorbeeld of de Voedselbank. Daar krijg je voor hun verjaardag een doos. Mijn kinderen komen niks tekort en voel me helemaal niet armoedig.* ”

### Schaamte en creativiteit

Tegelijkertijd is het goed om te beseffen dat de meeste mensen niet zo maar om hulp zullen vragen. Zeker als het gaat om financiën, wat bij de mensen die leven in bestaansonzekerheid eigenlijk altijd aan de orde is, is er sprake van schaamte. Dit speelt nog meer bij mensen met een niet-westerse migratieachtergrond, waarbij hulp vragen aan instanties niet gewoon is of waar men bang voor is. Een inwoner zegt bijvoorbeeld:

“ *Van de RSD zeggen ze ook: u kan altijd naar de Voedselbank. Ik zeg: dat doe ik niet, dat is me de eer te na.* ”

Met name tijdens de straatinterviews viel op dat er best wel wat mensen zijn die moeite hebben om rond te komen, maar zoveel mogelijk zelf proberen op te lossen en liever geen hulp willen vragen. Dit doen ze bijvoorbeeld door allerlei creatieve oplossingen te bedenken voor een heel zuinig leven en te besparen op kosten voor boodschappen, gas, energie of door (financiële) hulp van vrienden of familie vragen.

---

## Een onzeker bestaan: hoe ziet dat eruit?

### - Ingezoomd op (fysieke) gezondheid -

Voor dit onderzoek hebben we, naast de effecten die chronische stress van het leven in bestaansonzekerheid kan hebben op de (fysieke) gezondheid, wat dieper ingezoomd op verschillende aspecten van gezondheid bij deze groep inwoners. We benoemen hieronder wat daarin is opgevallen.

#### Roken heeft een functie

Het grootste gedeelte van de inwoners die we hebben gesproken rookt niet. Opvallend bij de inwoners die wel roken is dat stoppen op dit moment geen optie lijkt en/of daar geen behoefte aan is. Door het leven in bestaansonzekerheid en de mentale problemen die dat met zich meebrengt voelen ze geen mentale kracht om te stoppen met roken. Daarnaast heeft het voor sommige ook een belangrijke functie:

“ *Ik wil niet stoppen, want roken heeft voor mij een functie. Als ik niet rook ben ik bang om weer aan de drugs te gaan en opnieuw verslaafd te raken.* ”

#### Moeite met gezond eten

Ongeveer de helft van de inwoners die we gesproken hebben en leven in bestaansonzekerheid geven aan moeite te hebben met gezond te eten. De redenen die hiervoor worden gegeven hebben allemaal direct of indirect te maken met het leven in bestaansonzekerheid:

- Door mentale problemen/stress geen puf om gezonde maaltijd te koken
- Door stress veel en ongezond eten
- Gezond eten wordt als duurder ervaren dan ongezond eten

“ *Ik ga ongezond eten door de stress. Als ik veel aan het malen ben in mijn hoofd dan grijp ik toch weer naar zoetigheid voor afleiding en verdoving.* ”

---

### Geen tijd, energie en/of geld voor sporten

De meeste inwoners geven aan wel iets aan beweging te doen, zoals wandelen of fietsen. Maar er komt ook duidelijk een groep naar voren die meer zou willen bewegen, zelf of bij een sportvereniging of –school, maar waarbij dat om verschillende redenen niet lukt. Bijvoorbeeld door gebrek aan tijd door veel te moeten werken om rond te komen. De kosten van een sportschool of –vereniging die men niet kan betalen spelen voor sommigen ook een rol. Ook zijn er mensen die door een opstapeling aan problemen geen energie meer voelen om te gaan sporten.

“ Vroeger zwom ik. Nu doe ik dat af en toe voor de lol met de kinderen. Maar sporten voor mezelf heb ik geen tijd voor. En als ik er tijd voor heb, dan heb ik geen energie.

#### Verhaal van een inwoner

“Ik zou wel meer willen bewegen, maar ik heb geen tijd. Het is of meer geld inleveren door minder te werken en meer te sporten, of kapot gaan in werk en weinig sporten. Ik moet werken om eten op tafel te zetten, dus heb andere prioriteiten.”

### Neerwaartse spiraal

Als we kijken naar de bovengenoemde patronen dan is goed af te lezen dat er een neerwaartse spiraal kan ontstaan rondom (on)gezondheid en bestaansonzekerheid. Door de stress, zorgen en gebrek aan tijd en geld die het leven in bestaansonzekerheid veroorzaken is het lastig om gezond te eten en te sporten. Ongezond eten en weinig sporten kunnen ook weer voor stress en minder energie zorgen, waardoor sporten en gezond eten nog lastiger worden. En ga zo maar door.

# Deel 2

## Wensen, ideeën en aanbevelingen





## Wat vinden inwoners die leven in bestaansonzekerheid belangrijk en hoe kan de gemeente daarin ondersteunen?

Naast dat we met de inwoners in gesprek zijn gegaan over hoe hun leven in bestaansonzekerheid eruit ziet, hebben we hen ook gevraagd wat voor hen belangrijk is en hoe de gemeente hen daarin (meer) kan ondersteunen. Deze wensen en ideeën zijn a.d.h.v. de volgende thema's te vinden op de volgende pagina's:

- Minimaregelingen en andere voorzieningen
- Gezondheid
- Contact met inwoners
- Overige ideeën

Bij een groot deel van de wensen/ideeën van de inwoners staat een aanbeveling of tip vanuit K2 voor wat de gemeente hiermee kan doen. Niet alle wensen en ideeën zijn door een grote groep mensen benoemd, maar wel erg herkenbaar uit soortgelijke onderzoeken die K2 heeft gedaan. Daarom zijn deze hieronder ook terug te vinden, ondanks het geen patronen zijn uit alleen dit onderzoek.

---

## Minimaregelingen en andere voorzieningen

### Bekendheid minimaregelingen en laagdrempelige voorzieningen

Meerdere inwoners geven aan dat de minimaregelingen en andere laagdrempelige voorzieningen onvoldoende bekend zijn bij mensen die leven in bestaansonzekerheid. Dit blijkt ook uit bepaalde uitspraken die inwoners doen, zoals een iemand die zegt dat 'het verhuispotje' is wegbezuinigd, terwijl je via de bijzondere bijstand ook een verhuisvergoeding kan krijgen. Inwoners geven aan dat ze nu via hulpverlening, vrijwilligers zoals schuldhulpmaatje of via hun eigen netwerk horen over de regelingen en voorzieningen die er zijn voor mensen met een laag inkomen.

“ *Als ik geen hulpverlening had gehad dan had ik veel dingen gemist. Als je ergens bekend bent is het fijn om een lijstje te krijgen van dingen die er zijn voor mensen met een laag inkomen. En een update als er wat nieuws bij komt.*

Zoals in deze quote van een inwoner is te lezen, is er behoefte aan het meer en proactief onder de aandacht brengen van minimaregelingen en andere laagdrempelige voorzieningen bij mensen die hier gebruik van kunnen maken. Begrijpelijke en overzichtelijke informatievoorziening zou inwoners erg helpen.

#### Aanbeveling/tip van K2: Overzichtsfolder

- Stuur een overzichtsfolder met minimaregelingen en andere laagdrempelige voorzieningen op naar alle inwoners. Zeker nu de groep inwoners die moeilijk rond kan komen groeit.
- Een brede campagne rondom geldzorgen is ook een goede manier om dit thema en alle ondersteuningsmogelijkheden onder de aandacht te brengen. De gemeente Utrecht had bijvoorbeeld onlangs zo'n campagne, met o.a. posters in bushokjes en andere openbare plekken.

---

### Toegankelijkheid en gebruik minimaregelingen

Inwoners die gebruik maken van minimaregelingen zijn daar over het algemeen erg positief over en blij mee. Een inwoner zegt bijvoorbeeld:

“ Via het Sportfonds kunnen mijn kinderen sporten, dat is fijn. Ze zitten nu ook in een speciaal team dat twee keer zo veel kost, maar dat mag dan. Dus dan hoef ik geen nee te zeggen.

Toch zijn er ook wat kritische geluiden. Een aantal inwoners vinden de minimaregelingen niet toegankelijk. Onder andere doordat voor elke regeling andere inkomensgrenzen en regels gelden en omdat het ingewikkeld is om de aanvragen te doen. Ook wordt de Teruggave-regeling benoemd:

“ De teruggave-regeling dan moet je alles bewaren. Zelfs je entree ticket van je bezoek aan het zwembad, en dat een jaar lang. Dat doe je niet. En je moet inloggen met je DigiD, dat lukt de helft van de mensen al niet.

Dus met name weten welke regelingen er zijn en waar je recht op hebt en die dan vervolgens aanvragen is waar een aantal inwoners hulp bij zou willen. De Formulierenbrigade is er in principe om juist hierbij te helpen, alleen blijkt uit het onderzoek dat dit niet bij iedereen bekend is.

#### **Aanbeveling/tip van K2: Evaluatie minimabeleid**

In dit onderzoek zijn we niet dieper in gegaan op de minimaregelingen. Om goed te kijken of dit aansluit op de inwoners die hier gebruik van maken en welke verbeteringen er mogelijk zijn, is een evaluatie van het minimabeleid onder inwoners en professionals helpend.

---

### Faciliteren van buurtkracht

Uit de interviews blijkt dat er veel kennis en kracht zit bij inwoners om elkaar te ondersteunen in het leven in bestaansonzekerheid. Bijvoorbeeld als het gaat om tips voor zuinig leven. Iedere inwoner weet wel weer iets anders waar een ander ook wat aan kan hebben. Voorbeelden die genoemd worden zijn de Dierenvoedselbank, gratis je haar laten knippen bij de kappersopleiding en de kledingruilbeurs\*. Inwoners zien een kans om dit meer met elkaar te delen. Ook zien een aantal inwoners andere kansen in buurten tussen inwoners. Een inwoner zegt bijvoorbeeld:

“ Er zijn genoeg mensen die van koken houden en graag een gezonde maaltijd voor iemand anders willen maken. Maar nu gebeurt dat niet, want ze weten niet hoe ze dit moeten organiseren en boodschappen zijn duur. Geef inwoners budget om dit soort creatieve dingen te doen.

Sommige inwoners willen elkaar dus graag ondersteunen in kleine mate door tips te delen en soms in grotere mate door voor elkaar te koken. Deze buurtkracht faciliteren vanuit de gemeente is volgens een aantal inwoners erg helpend.

*\*Een overzicht van tips die inwoners hebben genoemd, aangevuld met kennis die K2 in eerdere onderzoeken in de regio heeft opgedaan is te vinden in de bijlage.*

#### **Aanbeveling/tip van K2: Uitwisseling tips faciliteren**

- Maak in de wijkinloophuizen, bij wegwijscafés, op het gemeentehuis en andere openbare plekken een prikbord waar mensen tips voor een zuinig leven voor elkaar kunnen ophangen.
- Zet het overzicht uit de bijlage aangevuld met tips van de prikboarden in de overzichtsfolder met de minimaregelingen en andere laagdrempelige voorzieningen en stuur deze rond.
- Maak het wijkbudget breder bekend onder inwoners via de wijkinloophuizen en wijkmanagers.



---

### **Aanbeveling/tip van K2: Kerngroep opzetten**

Het goed uitvoeren van de eerder genoemde wensen, ideeën en aanbevelingen kan alleen door dit samen mét inwoners, vrijwilligers en professionals te doen. Dit zodat het echt aansluit en het gewenste effect heeft op inwoners van de gemeente Zeist. Een goede vorm om dit te doen is door een kerngroep op te zetten met ervaringsdeskundigen, inwoners, vrijwilligers, professionals en beleidsmedewerkers actief op het thema bestaansonzekerheid. Deze kerngroep kan vervolgens structureel meedenken over hoe beleid faciliterend kan zijn aan de praktijk, ook gekeken vanuit de verschillende wijken en kernen in de gemeente. Samen met deze groep kan bijvoorbeeld ook worden nagedacht wat passende vormen zijn om de minimaregelingen en het wijkbudget meer onder de aandacht te brengen, wat ook deels via hen kan verlopen omdat zij de wijken en inwoners goed kennen.

Het is wel goed om te realiseren dat het opzetten van een sterke kerngroep tijd kost en niet vanzelf ontstaat. Ook moet vooraf helder zijn wat er van deze kerngroep verwacht wordt, waarover ze mee kunnen denken en wat er met hun input gedaan wordt. Het mooiste is als beleid en de uitvoering daarvan echt in samenwerking met deze kerngroep wordt vormgegeven. K2 wisselt hier graag een keer ervaringen over uit.



---

## Gezondheid

### Tegemoetkoming in kosten voor sporten en gezond eten

Als het gaat om gezond eten en sporten geven veel inwoners aan dat dit lastig is door de hoge kosten. Als ze vrijuit mogen denken zouden ze hiervoor graag een tegemoetkoming zien vanuit de gemeente. Ideeën die worden geopperd zijn:

- Goedkoop gezonde maaltijden verschaffen bij wijkloophuizen
- Supermarkt bonnen
- Sportfonds voor volwassenen
- Speciale zwemtijden die goedkoop zijn
- Afspraken met sportscholen om mensen met een laag inkomen gratis of goedkoop te laten sporten

“ Voor mezelf is er niet iets zoals het Sportfonds. Ik moet het alleen doen van de geld terug regeling, maar dat is maar 100 euro per jaar. Daar red ik het niet mee.

### Gezondheid is privé

In een groot deel van de interviews gaven inwoners aan dat gezondheid, en dan met name gezond eten, sporten, middelengebruik, voor hen een privé aangelegenheid is en dat het hun eigen verantwoordelijkheid is om daar iets aan te veranderen. Programma's of adviezen van de gemeente/overheid ervaren zij al snel als bemoeienis. Er is daarom weinig behoefte aan bijvoorbeeld voorlichtingen over gezond eten of stoppen met roken. Tegelijkertijd vindt een groot deel van deze groep het lastig om gezond te eten en genoeg te bewegen. Een coördinator van een wijkloophuis zegt hierover:

“ Mensen moeten geholpen worden om gezond te eten. Vaak wordt gedacht dat je met weinig budget alleen maar ongezond kan eten. Dat is gebrek aan kennis. Geen cola meer drinken maar water is een makkelijke en goedkope verandering

---

### Veiligheid en vertrouwen als basis

Tijdens de straatgesprekken in verschillende wijkloophuizen zijn we verschillende manieren tegen gekomen om gezond leven te bevorderen die wél werken. Zoals een vrijwilliger of coördinator die vanuit de band die ze heeft opgebouwd mensen advies geeft over gezond leven en een groep Syrische vrouwen die bij elkaar komen om allerlei thema's te bespreken, o.a. gezond eten, geleid door een vrijwilliger die ook uit Syrië komt. Beide voorbeelden waren succesverhalen als het gaat om bevorderen van een gezonde leefstijl. De gedeelde succesfactor hierin is de vertrouwensband die mensen hebben met zo'n vrijwilliger en de veiligheid die dat biedt om over dit soort privé zaken te spreken. Daarnaast is bij de groep Syrische vrouwen cultuursensitiviteit ook een belangrijke succesfactor. Doordat deze vrijwilliger de Syrische cultuur kent en begrijpt kan zij advies geven dat aansluit.

“ *Ik merk dat inwoners die hier komen me inmiddels kennen en vertrouwen. Daardoor nemen ze dingen van me aan als het gaat om gezondheid.* ”

#### Aanbeveling/tip van K2: Gezonde leefstijl stimuleren via laagdrempelige organisaties

- Stimuleer een gezonde leefstijl via laagdrempelige organisaties die al vertrouwen hebben en ingebed zijn in de wijk. Wees vooral faciliterend in plaats van belerend door bijvoorbeeld het organiseren kookworkshops of wandelavonden waar ook ervaringen kunnen worden uitgewisseld.
- Een sportfonds voor volwassenen zou ook een mooie manier zijn om een gezonde leefstijl te faciliteren.

---

## Contact met inwoners

### Bejegening inwoners

Een deel van de inwoners die leven in bestaansonzekerheid hebben regelmatig te maken met (een afdeling) van de gemeente en/of de regionale sociale dienst (RSD). Een aantal inwoners voelen zich in het contact hiermee niet menselijk behandeld en niet gehoord. Ze ervaren dat er niet met hen wordt meegedacht en er vanuit wantrouwen naar hen wordt gehandeld. Dit zorgt voor enorm veel stress, zeker omdat men vaak afhankelijk is van de gemeente of sociale dienst voor ondersteuning in de vorm van hulpverlening of een uitkering of toeslag. Een inwoner zegt hierover:

“ *Het contact verliep zo moeizaam. Ik kreeg allerlei vragen, terwijl mijn man net was overleden. Uiteindelijk kreeg ik er zo veel stress van dat ik tegen mijn maatje zei: als dit blijft doorgaan, dan maak ik een einde aan mijn leven.* ”

### **Aanbeveling/tip van K2: Gezamenlijke visie en werkprincipes opstellen**

Deze signalen komen niet alleen in de gemeente Zeist naar voren, maar ook in andere gemeenten in de regio Zuid Oost Utrecht (ZOU). Het kan daarom helpen om als regio ZOU samen met de RSD een gezamenlijke visie en concrete werkafspraken op te stellen over hoe jullie met inwoners in een kwetsbare positie willen omgaan. Dit is helpend omdat het richting geeft aan het concrete handelen in de samenwerking tussen organisaties en continuïteit biedt in het contact met inwoners. K2 heeft bij verschillende gemeenten ervaring met het begeleiden van een proces om tot een gezamenlijke visie en gedragen werkafspraken te komen en deelt daarover graag een keer de ervaringen.

---

## Overige wensen en ideeën

### Spreekuren wijkteam verbreden

De spreekuren van de wijkteams zijn alleen tijdens werktijden. Voor sommige inwoners die fulltime werken, maar wel hulp zouden willen, is dit ingewikkeld. Niet iedereen kan gemakkelijk vrij nemen van werk of werkt met een 0-uren contract, zoals de inwoner van de onderstaande quote. Dit heeft als gevolg dat zij het risico lopen dat zij bepaalde regelingen of (financiële) ondersteuning mislopen.

“ *Het wijkteam is meestal 's ochtends open en dan kan ik niet, want dan moet ik werken. Stel ik zou nog andere hulp nodig hebben dan kan ik daar lastig heen door mijn werk. Dat is wel jammer.*

### Aanbod voor jongeren

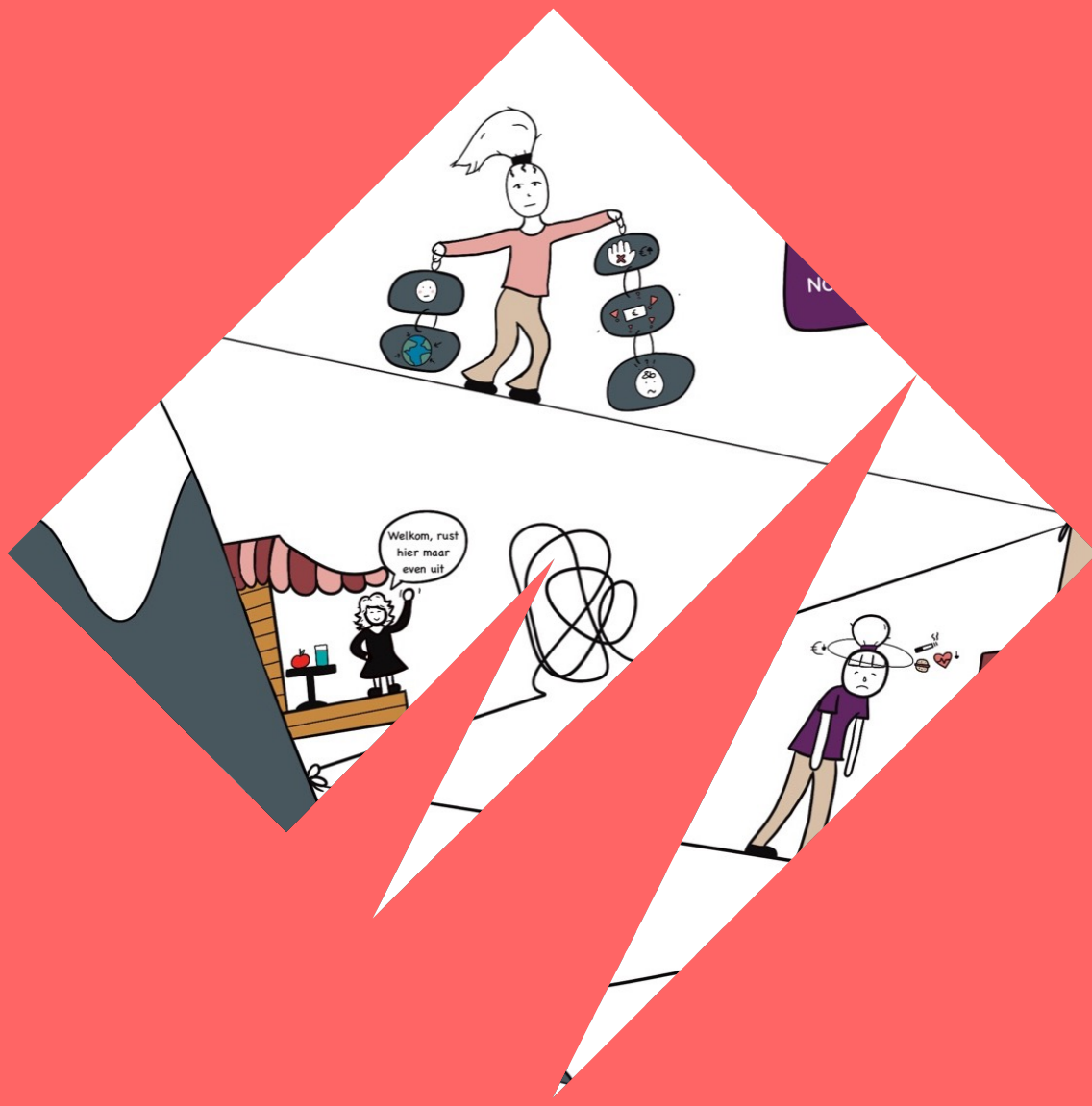
Een aantal inwoners die we hebben gesproken tijdens de straatgesprekken noemen dat ze vinden dat de gemeente meer activiteiten voor jongeren kan organiseren. Sportactiviteiten, maar ook voorlichting op school over geldzaken wordt genoemd. Dat laatste is in het kader van bestaansonzekerheid interessant.

#### Aanbeveling/tip van K2: Moneyways

Uit onderzoek van het Nibud blijkt dat één op de vijf Nederlandse jongeren grote risico's neemt als het op geld aankomt. Veel jongeren hebben geen zicht op hun inkomsten en uitgaven, en kunnen hierdoor in financiële problemen komen<sup>2</sup>. [Moneyways](https://moneyways.nl) is een landelijk bewezen armoede- en schuldenpreventie programma voor jongeren in Nederland. Het is interessant om te kijken of scholen in de gemeente Zeist hier baat bij kunnen hebben.

# De praatplaat

*Balanceren op een koord*



---

## Balanceren op het koord

Het leven in bestaansonzekerheid is als het constant balanceren op een koord. De praatplaat op de volgende pagina visualiseert deze constante strijd van mensen die leven in bestaansonzekerheid. Daarnaast is in deze plaat hulp en ondersteuning terug te zien, aan de ene kant hoe mensen het willen, maar ook wat absoluut niet werkt.

De onderdelen van de tekening die staan voor hoe het leven van mensen in bestaansonzekerheid eruit ziet:

- Voordat mensen het koord opgaan is een banner te zien. Hier zitten 3 vlakken in, deze staan voor de drie types bestaansonzekerheid die mensen kunnen ervaren: dakloosheid, afhankelijk zijn van een uitkering of werkende armen.
- Voor deze banner staan drie personen, zij vertolken de drie meest voorkomende redenen waarom mensen in bestaansonzekerheid terecht komen: psychische problemen, life changing events en de hoge inflatie die een nieuwe groep mensen in bestaansonzekerheid brengt.
- De eerste persoon die je op het koord ziet lopen draagt alle aspecten van een onzeker bestaan die het nog lastiger maken en meer disbalans veroorzaken. Dit zijn stress, een kleinere wereld, moeite met financieel rondkomen, onzekerheid door harde inkomensgrenzen en schaamte.
- De tweede persoon op het koord visualiseert de vicieuze cirkel van gezondheid en bestaansonzekerheid waarin mensen terecht kunnen komen.

Hulp en ondersteuning komt op de volgende manieren terug:

- De vliegtuig banner met “Minima!” erop staat voor de roep om meer bekendheid van minima- en andere regelingen.
- De luchtballon en vooral het marktkraampje staan symbool voor de toegankelijke, laagdrempelige hulp, die letterlijk naast de inwoner gaan staan. Vanuit een plek van vertrouwen kun je mensen helpen, via die weg kan je onderwerpen zoals gezondheid of armoede aansnijden.
- De mevrouw boven op de berg die het laddertje bevestigt, waarop ‘buurtkracht’ is geschreven laat zien hoe belangrijk het is om buurtkracht te faciliteren. Via het laddertje kunnen mensen zelf omhoog klimmen, maar als gemeente moet je mensen aansporen om dit te doen en hen hierin faciliteren.
- De man vanuit de berg met het sportschoentje staat voor de wens van mensen in bestaansonzekerheid dat sporten en bewegen makkelijker en goedkoper gemaakt wordt.
- Bovenop de berg staat tot slot nog een man met een broccoli en een ingewikkeld formulier, die aangeeft dat de personen op het koord niet moeten vergeten om broccoli te eten en het formulier in te vullen. Deze figuur staat voor alles wat niet werkt; vanaf een afstand advies geven, zonder de context van de inwoner te begrijpen of er naast te gaan staan.

# Bijlage 1





---

## Tips voor meer financiële ruimte

Op deze pagina vindt u tips en ideeën van inwoners uit de gemeente Zeist aangevuld met kennis uit eerdere onderzoeken om inwoners te helpen in het verkrijgen van meer financiële ruimte.

### Besparingstips

- *Gratis knipbeurt*: Bij de kappersacademie kun je gratis je haar laten knippen.
- *Kledingruilbeurs*: Op een kledingruilbeurs kunnen inwoners kleding gratis ruilen. Je neemt zelf een aantal (oude) kledingstukken mee naar het event en je kunt daarna zelf kleding kiezen uit de meegebrachte items van andere deelnemers.
- Facebookgroep om *gratis spullen* op te halen. Veel mensen geven gratis spullen weg. Goed om deze facebookgroep in de gaten te houden.
- *Goedkope boodschappen*: Overblijvers van Albert Heijn zijn boodschappenpakketten met producten die aan het eind van de dag overblijven en uit het assortiment gaan of een naderende houdbaarheidsdatum hebben. Inwoners kunnen ze tegen een voordelige prijs aanschaffen.
- *Goedkope boodschappen*: Een gelijksoortige site is [www.foodello.nl](http://www.foodello.nl). Hier kun je boodschappen aanschaffen met een naderende houdbaarheidsdatum voor een zeer kleine prijs.
- *Dierenvoedselbank*: In de stad Utrecht is er een dierenvoedselbank waar je gratis voeding en spullen op kan halen voor je huisdier.
- *Gratis klushulp*: Via NL voor elkaar kunnen inwoners gratis hulp aanvragen voor klussen in huis of tuin. [www.nlvoorelkaar.nl/tips-tricks-hulpvragers/gratis-hulp-bij-klussen-in-huis](http://www.nlvoorelkaar.nl/tips-tricks-hulpvragers/gratis-hulp-bij-klussen-in-huis)

### Vergroten fysiek en mentaal welbevinden

- *Culturele en sociale activiteiten (senioren)*: Stichting vier het leven organiseert (meestal gratis) culturele en sociale activiteiten voor senioren. <https://4hetleven.nl/>
- *Sport, culturele en sociale activiteiten (elke leeftijd)*: Het maakt niet uit waar je interesse ligt, van wandelen en lezen tot aan netwerken en vaardigheden opdoen, er zijn duizenden mensen die dit delen op [www.meetup.com](http://www.meetup.com). Er zijn elke dag evenementen waar inwoners zich (gratis) voor kunnen aanmelden.
- *Gratis online yoga en sport*: Er zijn diverse Youtube-kanalen van zeer goede yoga-instructeurs die wekelijks gratis yogalessen geven. Zoek bijvoorbeeld op *yogawithadrienne*.
- *Gratis mindfulness en meditatie*: Een goede podcast met korte meditaties is de *Magische momenten podcast* op Spotify en Youtube.

## Colofon

---

### Opdrachtomschrijving

Onderzoek naar het leven in  
bestaansonzekerheid in de  
gemeente Zeist

### Datum

28 november 2023

### Sofie Jongepier

Thyrza Eliasar  
Maaïke Kluft

### Gemeente Zeist

In samenwerking met Désiré  
van Pel en Melanie van Haren

### Contact

K2  
Kanaalweg 22b, 3526KM  
Utrecht  
06-43 46 81 24  
info@k2.nl  
www.k2.nl  
KvK 55302270