



Routekaart Armoede en Gezondheid 1.0



wijkgerichteaanpakarmoede@gmail.com



<https://wijkgerichteaanpakarmoede.nl/>



Routekaart 'Van worsteling naar ambassadeur'

Deze routekaart geeft inzicht in de stappen die een inwoner doorloopt vanaf het moment dat die problemen ervaart met geld, gezondheid en regie over het leven, tot het moment waarop de inwoner weer stevig in zijn/haar schoenen staat en zelfs anderen helpt als ervaringsdeskundige. De route laat zien hoe persoonlijke situaties kunnen escaleren als mensen te lang zelf blijven worstelen, en hoe belangrijk het is dat ondersteuning laagdrempelig, mensgericht en op maat beschikbaar is.

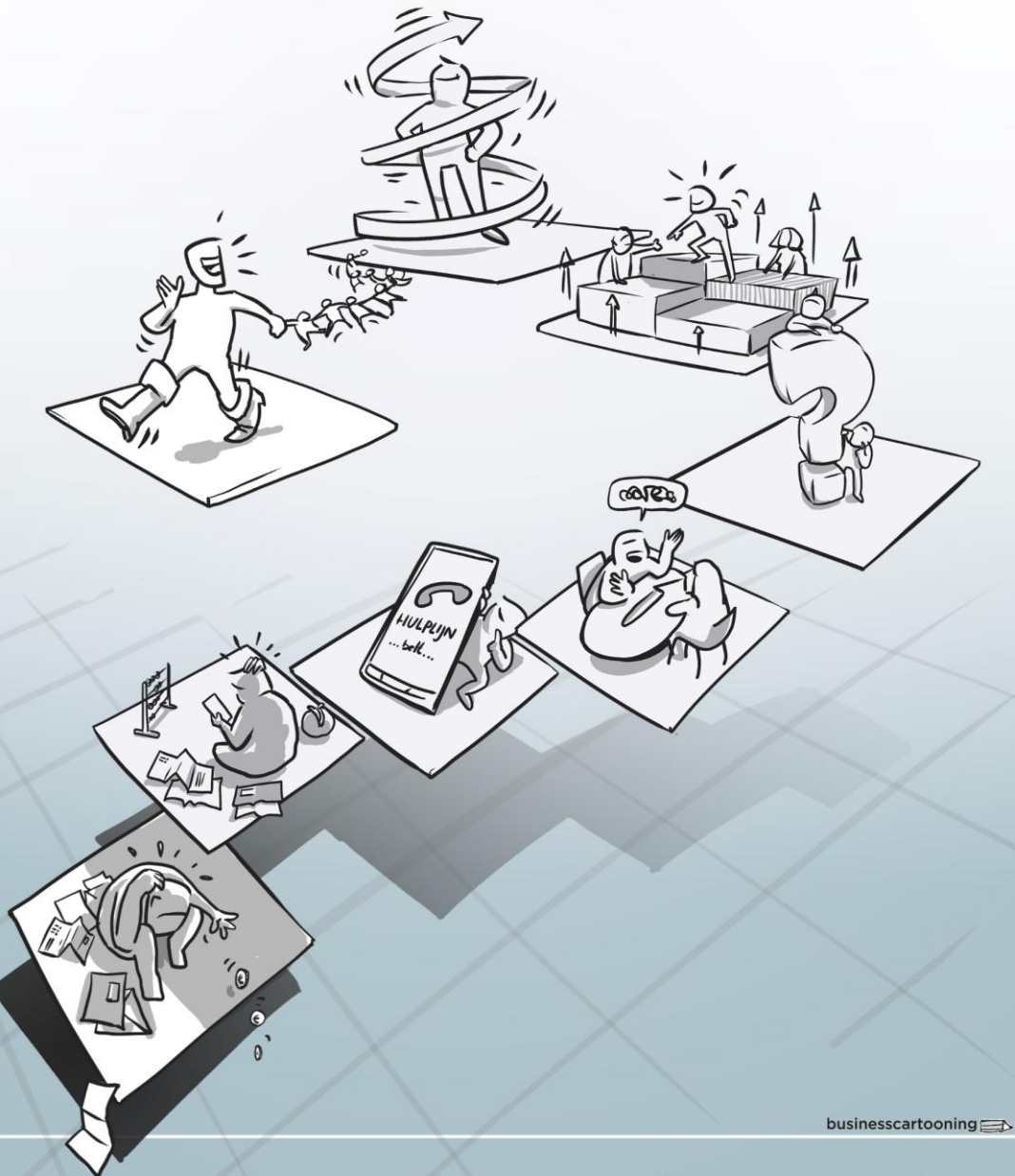
De routekaart helpt om door de ogen van de inwoner te kijken. Het maakt duidelijk waar drempels, gevoelens van schaamte of wantrouwen ontstaan, en waar samenwerking in de wijk cruciaal is. Niet alleen formele hulpverleners, maar ook informele netwerken, vrijwilligers en buurtinitiatieven spelen hierin een rol. Door het proces stap voor stap te begrijpen, kunnen organisaties hun eigen werkwijze toetsen, signaleringsmomenten versterken en beter op elkaar aansluiten.

Voor samenwerkende organisaties in de wijk – zoals sociaal wijkteams, huisartsen, schuldhulpverlening, welzijnswerk en ervaringsdeskundigen – is deze routekaart een middel om het gesprek te voeren:

- Waar sluiten we goed aan?
- Waar laten we kansen liggen?
- Hoe maken we de stap naar hulp kleiner en het pad naar herstel krachtiger?

Deze routekaart kan dienen als denkkader, praatplaat of vertrekpunt voor gezamenlijke verbetering, met het perspectief van de inwoner centraal.

ROUTEKAART ARMOEDE EN GEZONDHEID VAN WORSTELING NAAR AMBASSADEUR



De routekaart bestaat uit 8 stappen.

1. Bewustwording van het probleem
2. Zelf proberen op te lossen/ informele steun
3. Eerste oriëntatie op hulpverlening
4. Eerste contact: over de drempel komen en vertrouwen opbouwen
5. Gezamenlijk verkennen van de hulpvraag en passend aanbod
6. Ondersteuning op meerdere leefgebieden
7. Versterking & regieherstel
8. Ambassadeur / ervaringsdeskundige

Per stap zijn de volgende vragen beantwoord.

1. **Situatie:**

Omschrijf de situatie van deze stap waar de persoon zich nu in bevindt, waar staat hij / zij tov inzicht, oriëntatie en aanpak tav zijn haar positie in armoede en gezondheid en hoe kijkt hij / zij naar hulp

2. **Acties:**

Welke acties / stappen horen bij deze stap vanuit de persoon zelf?

3. **Drempels:**

Wat weerhoudt de persoon tegen om te doen wat hij / zij wil en kan doen in deze stap? Waarom lukt het niet?.

4. **Hulpverlening:**

Welke acties / stappen kunnen hulpverleners doen in deze stap en aan welke eisen moet de hulpverlener voldoen vs wat moet een hulpverlener vooral niet doen?

Stap 1: Bewustwording van het probleem



Situatie:

De persoon merkt dat geld en gezondheid uit balans raken. Er is verwarring, schaamte en soms zelfs een gevoel van falen. De problemen zijn voelbaar, maar nog niet helder gedefinieerd. Hulp wordt gezien als ‘voor anderen’ of als falen.

Acties:

- Stilletjes stress ervaren
- Mogelijk signalen oppikken uit de omgeving
- Overwegen iets te delen met een vertrouwd persoon
- Beginnen met nadenken over hoe het anders moet

Drempels:

- Schaamte, trots, ontkenning (“zo erg is het niet”)
- Angst voor stigmatisering of oordeel
- Geen overzicht, bevroren gedrag
- Verwarring over rechten en regelingen

Hulpverlening:

- Laagdrempelig luisteren, geen oordeel
- Zichtbaarheid van hulp (offline/online, begrijpelijke taal)
- Gebruik maken van ervaringsverhalen voor herkenning
- Niet invullen of forceren; geen “reddersrol” aannemen

Stap 2: Zelf proberen op te lossen/ informele steun



Situatie:

De persoon probeert op eigen kracht uit de situatie te komen. Geld lenen bij bekenden, lijstjes maken, gezonder leven – het voelt als overleven. De drempel naar professionele hulp blijft hoog.

Acties:

- Inkomsten en uitgaven op een rij zetten
- Online zoeken naar hulp
- Praten met familie of vrienden
- Zelf regie proberen te houden

Drempels:

- Schaamte, angst, piekeren
- Onbekendheid met formele hulp
- Faalervaringen in het verleden
- Overbelasting door een te volle agenda of mentale onrust

Hulpverlening:

- Informele steun versterken (vertrouwde omgeving betrekken)
- Niet met oplossingen komen voordat er echt geluisterd is
- Goed doorverwijzen, samenwerken met andere betrokkenen
- Signalen oppikken zonder te snel interventies aan te bieden

Stap 3: Eerste oriëntatie op hulp



Situatie:

De persoon overweegt professionele hulp, maar is onzeker en wantrouwig: voorzichtig googlen, soms een telefoontje of gesprek. De stap voelt groot, maar is een cruciale drempel voor de match tussen hulpbehoevende en hulpverlener/de hulpverlening.

Acties:

- Informatie opzoeken
- Hulp overwegen, een afspraak maken
- Een loket binnenlopen
- Vertrouwenspersonen raadplegen

Drempels:

- Wantrouwen richting instanties
- Taaldrempels, digibeet
- Onduidelijke websites, lange wachttijden
- Moeilijke bereikbaarheid van instanties

Hulpverlening:

- Wees zichtbaar, bereikbaar, laagdrempelig
- Houd contact, kom afspraken na
- Benaderbaar taalgebruik, luisterend oor
- Niet bureaucratisch of afstandelijk reageren

Stap 4: Eerste contact: over drempel komen en vertrouwen opbouwen



Situatie:

De eerste afspraak met een hulpverlener vindt plaats. Dit is vaak spannend: de persoon is kwetsbaar, maar hoopvol. Het gesprek kan het vertrouwen maken of breken.

Acties:

- Verhaal delen
- Erkennen dat hulp nodig is
- Vragen stellen, zoeken naar herkenning (en erkenning)
- Zoeken naar antwoorden

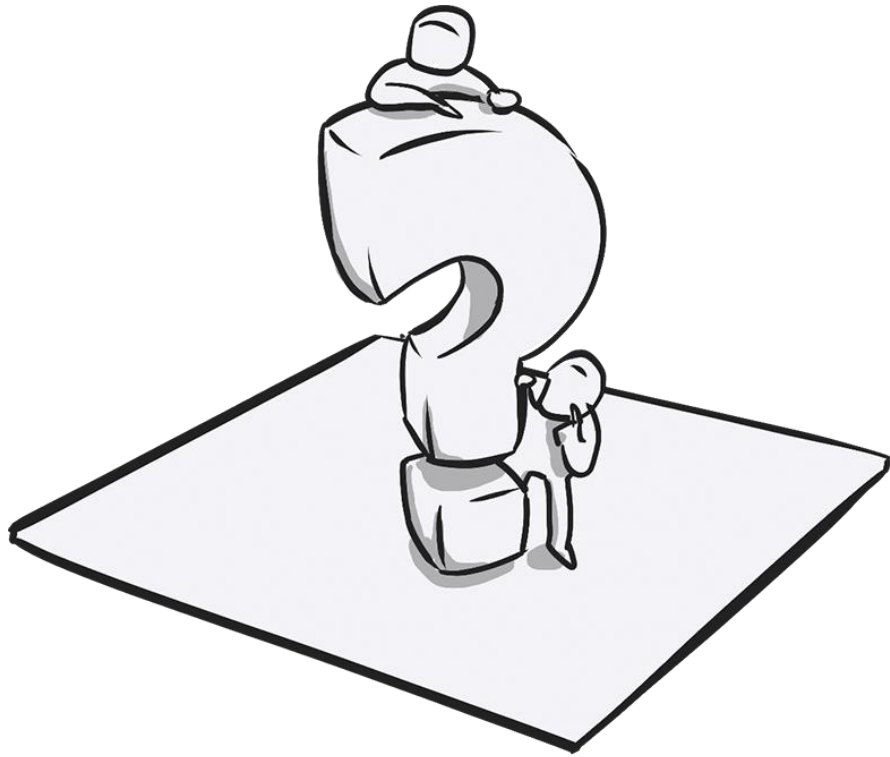
Drempels:

- Onduidelijke formulieren
- Gesprekken die als zakelijk of onpersoonlijk voelen
- Schaamte of angst voor afwijzing
- Overweldigd raken, dichtslaan

Hulpverlening:

- Luisteren zonder oordeel
- Rust en veiligheid bieden
- Begrijpelijke uitleg geven, vertrouwen opbouwen
- Niet doorschakelen zonder concrete hulp te bieden

Stap 5: Gezamenlijk verkennen hulpvraag en passend aanbod



Situatie:

De persoon staat open voor hulp, ziet perspectief. De hulpvraag wordt in kaart gebracht. Het tempo moet passen bij de draagkracht.

Acties:

- Emoties erkennen en delen
- Samen stappen plannen
- Actieve rol nemen in het proces

Drempels:

- Schaamte of slachtofferschap
- Niet serieus genomen worden
- Informatie-overload of vage ondersteuning (niet concreet voelbaar)
- Oplossingen worden opgedrongen

Hulpverlening:

- Doorvragen, kern achterhalen
- Stap voor stap begeleiding
- Regie bij de cliënt laten (of cultuursensitief afstemmen)
- Out of the box denken en creatief meedenken

Stap 6: Ondersteuning op meerdere gebieden



Situatie:

Er wordt hulp geboden op meerdere vlakken (schulden, gezondheid, gezin). Dit vraagt om afstemming tussen professionals. De persoon voelt zich meer gesterkt, maar ook afhankelijk van de kwaliteit van samenwerking.

Acties:

- Samenwerken met meerdere instanties
- Openstaan voor ondersteuning
- Eigen prioriteiten aangeven

Drempels:

- Verlies van overzicht, afhaken
- Onbegrip voor regels en systemen
- Verwarring door rolverschuivingen tussen hulpverleners
- Wantrouwen bij tegenstrijdige adviezen

Hulpverlening:

- Bruggen bouwen tussen domeinen
- Heldere, integrale begeleiding
- Transparantie en duidelijke rollen
- Geen afschuiven of bureaucratische rompslomp

Stap 7: Versterking en regieherstel



Situatie:

Er ontstaat weer rust, overzicht, zelfvertrouwen. De persoon kan zelf regie nemen, met af en toe steun. Nieuwe doelen zoals opleiding, werk of sociale betrokkenheid worden mogelijk.

Acties:

- Doelen stellen en nastreven
- Steunnetwerk (her)activeren
- Positieve kijk op toekomst ontwikkelen

Drempels:

- Terugval, tegenslagen
- Te hoge verwachtingen
- Nazorg ontbreekt
- Klant wordt te snel losgelaten

Hulpverlening:

- Evalueren en nazorg organiseren
- Empoweren, maar met realistische verwachtingen
- Aanhoudend contact (ook bij terugval)
- Niet overvragen of overschatten

Stap 8: Anderen helpen als ambassadeur en/of als ervaringsdeskundige



Situatie:

De persoon voelt zich krachtig en wil anderen helpen. Hij/zij wordt betrokken bij projecten, denkt mee over beleid, of ondersteunt lotgenoten.

Acties:

- Ervaring delen
- Rolmodel zijn
- Deelname aan ervaringsgroepen of beleid

Drempels:

- Te veel verantwoordelijkheid
- Niet gehoord worden in rol
- Terugval door te snel losgelaten
- Onduidelijke rol (ambassadeur vs hulpverlener)

Hulpverlening:

- Waarderen, begeleiden en opleiden
- Duidelijke afspraken over rol en verwachtingen
- Blijf ondersteunend en betrokken
- Niet je eigen ervaring als maatstaf opleggen