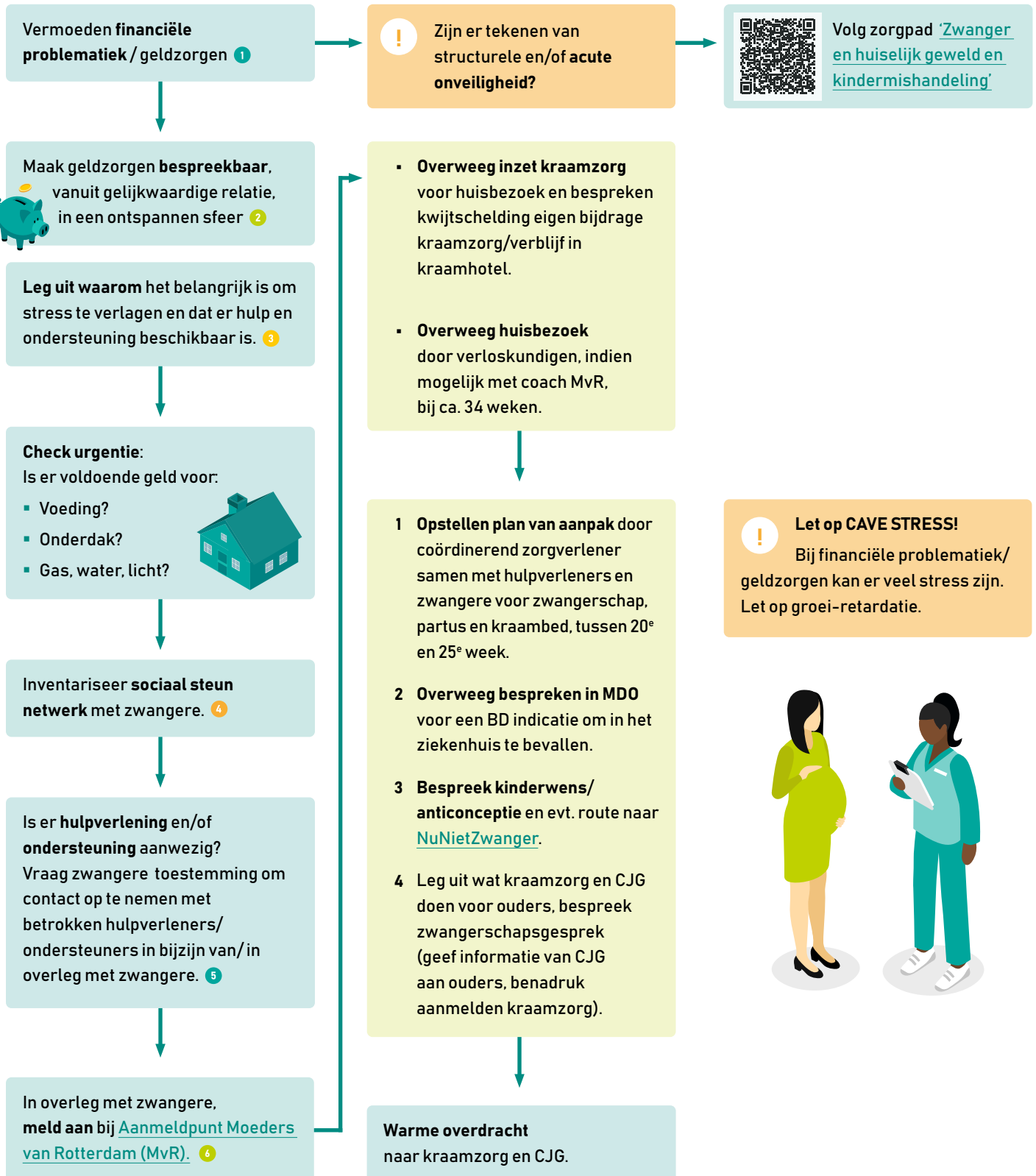




# Zorgpad Zwanger en geldzorgen

## SCREENING DOOR VERLOSKUNDIGE ZORVERLENER

NB: de aanwijzingen en tips in dit zorgpad staan op pagina 2 toegelicht.





## AANWIJZINGEN EN TIPS BIJ ZORGPAD ZWANGER EN GELDZORGEN

### 1 Mogelijke signalen en omstandigheden die kunnen duiden op geldzorgen zijn:

- Alleenstaand ouderschap
- Scheiding, overlijden, langdurige ziekte, detentie
- Ontslag, faillissement, onzekerheid over eigen toekomstperspectief
- Stapeling van meerdere problemen, onrust en instabiliteit in gezin
- **Onvoldoende werk of opleiding hebben:**
  - werkloosheid, te weinig opdrachten of slecht betalende baan/veel kleine banen
  - slechte beheersing van de Nederlandse taal
  - laaggeletterdheid of licht verstandelijke beperking, beperkte digitale vaardigheden

### 3 Leg uit waarom het belangrijk is om stress (door geldzorgen) te verlagen en dat er hulp en ondersteuning beschikbaar is.

Er is een onderscheid tussen normale en chronische stress en de gevolgen van chronische stress. Het goede nieuws is dat er ondersteuning en hulp beschikbaar is om hiermee om te gaan.

- **Positieve stress** is een normale en gezonde reactie van het lichaam wanneer iemand met uitdagingen of bedreigingen wordt geconfronteerd. Positieve stress helpt om hiermee om te gaan.
- **Draagbare stress** treedt op bij grote levensveranderingen, zoals het verwachten van een kind. Dit kan tijdelijk stressvol zijn, maar meestal verdwijnt de stress na verloop van tijd en herstelt het lichaam.
- **Toxische stress**, ook wel chronische stress genoemd, is schadelijk. Dan komt het stresssysteem niet meer tot rust. Dit kan negatieve invloed hebben op de ontwikkeling van het kind, in de baarmoeder en in het latere leven. Het is dus belangrijk om niet te wachten en nu actie te ondernemen.



### 2 Maak geldzorgen bespreekbaar, vanuit gelijkwaardige relatie, in een ontspannen sfeer.

- **Normaliseer de situatie** – Er zijn (helaas) heel veel mensen met geldzorgen.
- **Erken dat het een moeilijk onderwerp kan zijn.** Erkennen hiervan kan deel van ongemakkelijkheid wegnemen.
- **Geef aan dat de (aanstaande) moeder/ouders zelf kiezen.** Vaak voelen mensen zich onder druk gezet. Minimaliseer deze druk door maximaal de ruimte te geven aan de ander en te benadrukken dat de keus bij hem of haar ligt.
- **Oppikken en benoemen van aanknopingspunten in gesprek.** Vaak zitten er verschillende aanknopingspunten in een gesprek om te beginnen over de financiën. Probeer deze op te pikken en daar op in te gaan. Voorbeelden: 'Ik zie dat...' 'Klopt het dat...' 'Hoe zie jij dat?'

### 4 Inventariseer sociaal steunnetwerk met zwangere.

Een sociaal steunnetwerk is belangrijk en kan als buffer dienen tegen de stress. Gaat o.a. om:

- iemand die de zwangere vertrouwt voor goede raad en advies;
- iemand voor praktische hulp (klusjes in huis, brengen met auto, oppassen);
- iemand voor de gezelligheid;
- iemand met een luisterend oor.

### 5 Is er hulpverlening en/of ondersteuning aanwezig en toestemming voor contact?

**Leg uit waarom jij dit vraagt:** "Met een kind wordt alles anders, niemand doet dat alleen. Daarom is het goed om te weten of er professionals of organisaties zijn die jou helpen. En zo ja, wie jou al helpt, waarmee en hoe. Samen met jou en de betrokken hulpverleners kunnen we kijken of er extra hulp nodig is en dit samen afstemmen en organiseren."

### 6 Meld de zwangere aan bij het [Aanmeldpunt Moeders van Rotterdam \(MvR\)](#). Doe dit in overleg met de zwangere.

Leg uit dat er via het Aanmeldpunt van MvR professionals zijn die afstemmen of hulp gewenst is. Dit gebeurt samen met de zwangere, en eventueel ook samen met de partner en/of vertrouwenspersoon van de zwangere. Samen wordt besproken welke hulp gewenst is en wat er geregeld kan worden op verschillende gebieden (denk aan hulp bij financiën/administratie, gezonde leefstijl en voorbereiding op het ouderschap.)



## CONTACTGEGEVENS - ZWANGER EN GELDZORGEN



### Aanmeldpunt Moeders van Rotterdam

Moeders van Rotterdam/Wijkteams/  
Voorzorg (CJG)

Zwangere vrouwen die ondersteuning nodig hebben kunt u aanmelden bij het Aanmeldpunt van Moeders van Rotterdam. Ook financiële ondersteuning kan via dit aanmeldpunt geregeld worden.

✉ [moeders@rotterdam.nl](mailto:moeders@rotterdam.nl)

☎ 010 - 267 26 53

Meer informatie op:

🔗 [www.rotterdam.nl/mvr-voor-professionals](http://www.rotterdam.nl/mvr-voor-professionals)



### Nu Niet Zwanger

🔗 [GGD Rotterdam-Rijnmond | Nu Niet Zwanger \(ggdrotterdamrijnmond.nl\)](http://ggdrotterdamrijnmond.nl)

✉ [nunietzwangermo@rotterdam.nl](mailto:nunietzwangermo@rotterdam.nl)



### Stichting babyspullen

Steeds meer Rotterdammers hebben moeite om rond te komen. Als er een kind op komst is geven geldzorgen extra veel stress. De gemeente Rotterdam ondersteunt daarom aanstaande ouders met een babystartpakket. Hierin zitten basisproducten voor de baby die lang niet alle ouders kunnen betalen. De verloskundig zorgverlener kan zo'n startpakket aanvragen.

Let op: je hebt hiervoor een account nodig.

Account aanmaken:

🔗 [stichtingbabyspullen.force.com/hulpverlening/s](https://stichtingbabyspullen.force.com/hulpverlening/s)

📺 Animatie: [www.youtube.com/watch?v=SsQcv-ieu67E](https://www.youtube.com/watch?v=SsQcv-ieu67E)

Kijk voor meer informatie op:

🔗 [www.stichtingbabyspullen.nl](http://www.stichtingbabyspullen.nl)



### Veilig Thuis Rotterdam Rijnmond

🔗 [www.veiligthuis.nl](http://www.veiligthuis.nl)

☎ Bereikbaar 24/7 op 0800 - 20 00

## Wat kunnen aanstaande ouders zelf doen?



**Moeite met rondkomen:** blijf niet met uw geldzorgen rondlopen, maar vraag om hulp! Er zijn veel Rotterdamse organisaties die graag willen helpen.

Een overzicht:

🔗 [www.rotterdam.nl/hulp-in-de-stad](http://www.rotterdam.nl/hulp-in-de-stad)



Er zijn verschillende regelingen en toeslagen beschikbaar.

Kijk op de **pagina Geldzorgen**

🔗 [www.rotterdam.nl/geldzorgen](http://www.rotterdam.nl/geldzorgen) voor een overzicht van alle regelingen en toeslagen.



Bij de **Voedselbank** kan een voedselpakket aangevraagd worden. Aanvragen via:

**Vraagwijzer bij u in de buurt:**

🔗 [www.rotterdam.nl/vraagwijzer](http://www.rotterdam.nl/vraagwijzer)  
Of bel 14010.



Bij de **Kledingbank** kan twee keer per jaar (winter en zomer) een kledingpakket gehaald worden. Aanvragen via Vraagwijzer bij u in de buurt. Of bel 14010.

🔗 **Meer informatie:** kledingbank  
[www.kledingbank-rotterdam.nl](http://www.kledingbank-rotterdam.nl)