



Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

# Samen tegen armoede begint bij de 1<sup>e</sup> 1000 dagen

Wat kan jij doen tegen armoede  
in de 1<sup>e</sup> 1000 dagen?



Kansrijke  
Start

*Samen gezond, fit en veerkrachtig*



## Informatie voor (aanstaande) ouders

### Zorgkosten en vergoedingen van zwanger worden tot kraamtijd

Wil je zwanger worden of ben jij of is je partner zwanger? Weet dan wat u betaalt aan zorgkosten en welke vergoedingen er zijn. Wie betaalt bijvoorbeeld een bevalling in het ziekenhuis? Bekijk [de zorgkosten en vergoedingen voor de periode van zwanger worden tot kraamtijd](#).

### Wat kost een kind

Met de komst van een kind verandert er ook financieel veel in je leven. Je krijgt met extra uitgaven te maken en gaat misschien ook minder werken. Aan welke kosten voor een kind moet je denken in welke fase, en hoe bereid je je voor? Het Nibud heeft die kosten in kaart gebracht: [wat kost een kind](#).

### Geldfit

Op [Geldfit.nl](#) kun je de Geldfit-test doen. Op basis van je antwoorden krijg je informatie over regelingen en instanties die jou verder kunnen helpen.

### Babystartpakket

Heb je als (aanstaande) ouder(s) babyspullen nodig, maar heb je weinig geld? [Stichting Babyspullen](#) kan misschien hulp bieden.

## Informatie voor lokale coalities en professionals

### Kansrijke Start

- In september 2018 is het [actieprogramma Kansrijke Start](#) gelanceerd vanuit de overtuiging dat ieder kind de best mogelijke start van zijn of haar leven verdient. Ouders zijn cruciaal voor het geven van een goede start aan hun kind. Als we verschil willen maken, moeten we (aanstaande) ouders in een kwetsbare situatie beter ondersteunen om hun kind de beste start te geven. Hulp vragen en steun geven bij ouderschap moet 'gewoon' worden.
- Tessa Roseboom, hoogleraar Vroege Ontwikkeling aan de Universiteit van Amsterdam, vertelt in [deze video](#) hoe belangrijk de 1<sup>e</sup> 1000 dagen van een kind zijn voor de verdere ontwikkeling. De periode van 1000 dagen begint al vóór de bevruchting en loopt tot aan de leeftijd van 2 jaar.
- Het actieprogramma Kansrijke Start zet daarom via [het stimuleren en faciliteren van lokale coalities Kansrijke Start](#) in op sterkere samenwerking in elke gemeente tussen professionals in het medisch en sociaal domein en het informeel netwerk.
- Als (aanstaande) ouders in een kwetsbare situatie betere ondersteuning krijgen bij het ouderschap en we investeren in een goede start voor elk kind, dan bouwen we aan het fundament van gezondere generaties, waarin meer gelijkheid is, waar iedereen zijn of haar talenten kan ontwikkelen en iedereen de kans krijgt op een gezond en gelukkig leven.

### Kansenkaart

- Op [www.kansenkaart.nl](#) vind je informatie over in welke wijken kinderen de beste kans hebben om armoede achter zich te laten.

### Serious game voor lokale coalities

- Tijdens de conferentie Kansrijke Start 2023: *Samen tegen armoede begint bij de 1<sup>e</sup> 1000 dagen* speelden de deelnemers een serious game om te ervaren hoe het is om in armoede en met stress te leven. Deze serious game was geïnspireerd op de eerste serious game tijdens de 'Week van de Gezonde en Kansrijke Start' in oktober 2022 met als thema bestaanszekerheid. Lees meer over deze [serious game](#).

## Kansrijke Start en armoede

- De meeste kinderen in Nederland hebben een kansrijke start en groeien gezond, veilig en in welzijn op. Toch zijn er grote verschillen tussen gemeenten en ook tussen wijken binnen gemeenten. Naast de genetische aanleg, gezondheid en leefstijl van ouders, spelen leefomstandigheden van (aanstaande) ouders en kinderen een belangrijke rol bij een kansrijke start.
- Armoede en schulden vergroten de kans op een minder goede start. Chronische stress is daarbij een belangrijke factor. En weet: ongeveer 1 op de 15 kinderen groeit op in armoede. Armoede is daarmee een belangrijk thema in steeds meer coalities en aanpakken Kansrijke Start.
- Lees meer over de impact van stress in het [themadossier over early life stress](#) en de [handreiking Omgaan met armoede in de jeugdgezondheidszorg](#) van het NCJ.
- Lees de Pharos-publicatie [Leven met ongezonde stress](#).
- Vind cijfers, informatie over de [gevolgen van armoede](#) en 4 praktische handvatten voor lokale coalities om aandacht te besteden aan het thema armoede en schulden binnen de Kansrijke Start-aanpak in deze [infosheet](#) van Pharos.

## (Stress) sensitief werken

- Via deskundigheidsbevordering en trainingen kunnen professionals leren stress te herkennen en te bespreken met (aanstaande) ouders. Pharos biedt de [training Sensitief werken in de eerste 1.000 dagen](#) gericht op het voorkomen van gezondheidsverschillen, door stress-sensitief te werken met ouders op een begrijpelijke en cultuur-sensitieve manier.
- Lees de Pharos publicatie [Stress-sensitieve zorg in de eerste 1.000 dagen](#)
- Laat je inspireren door het boekje [stress-sensitief werken in Dordrecht en de Drechtsteden](#), dat Nadja Jungmann, lector 'schulden en incasso' bij de Hogeschool Utrecht, noemt in haar [mini-college over stress sensitief werken](#). Het boekje focust op stress-sensitieve dienstverlening en is een toolkit voor alle werkers in het sociaal domein.
- Bekijk de [praktijkvoorbeelden van cultuur- en stress sensitieve zorg](#).
- Kijk de [masterclass over Stress door bestaansonzekerheid](#).

## Samenwerken met de mensen om wie het gaat

- Waarom is het belangrijk om samen te werken met de mensen om wie het gaat? En hoe doe je dat? Lees de [Infosheet Kansrijke Start & Samenwerken met de mensen om wie het gaat](#).
- Lees meer over [de spiegelgroep Kansrijke Start](#)
- Laat je inspireren door Tim 'S Jongers boek [Beledigende broccoli](#).
- Beluister Tim 'S Jongers [podcast 'Zo worden armen in Nederland arm gehouden'](#).

## Stichting Babypullen

- Heb je vaak contact met (aanstaande) ouders die wel een financieel steuntje kunnen gebruiken bij de aanschaf van babypullen? [Stichting Babypullen](#) kan misschien hulp bieden.

## Sociale Kaart Nederland

- De [Sociale Kaart Nederland](#) levert een complete landelijke Sociale kaart-oplossing om gemeenten en zorg- en welzijnsinstellingen te ondersteunen bij hun taak burgers en professionals de weg te laten vinden binnen het sociale domein.
- Ga direct naar de [zoekfunctie](#) binnen deze sociale kaart.

**Dit is een uitgave van**

Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

**Bezoekadres**

Parnassusplein 5 | 2511 vx Den Haag

**Postadres**

Postbus 20350 | 2500 EJ Den Haag  
Telefoon 070 340 79 11  
[www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl)

juni 2023