Voedselnood drijft Danique in het nauw: “Alles wordt steeds duurder, waardoor ik keuzes moet maken”

Datum	17.10.2026
Subjekt	Het Nederlandse Rode Kruis
Region	Niederlande
Kategorie	Wirtschaft, Gesellschaft und Lebensstil, Soziale Dienste

Alsmaar duurder wordende boodschappen en stijgende brandstof- en energieprijzen: steeds meer families in Nederland hebben moeite om de eindjes aan elkaar te knopen en hun boodschappen te betalen. Zo ook de 34-jarige Danique*: “Alles wat ik te besteden heb, gaat naar mijn kinderen, maar dat wordt steeds moeilijker”, vertelt ze.

In Nederland leven zo’n 450.000 mensen in onzichtbare voedselnood. Dit betekent dat zij niet genoeg geld hebben om de dagelijkse boodschappen te betalen en niet in aanmerking komen voor structurele hulp. De alsmaar stijgende prijzen zorgen ervoor dat het voor mensen in deze situatie nóg moeilijker wordt om rond te komen.

Rondkomen wordt steeds moeilijker
Danique woont met haar twee kinderen en haar man in Alkmaar. Voor haar wordt het steeds moeilijker om rond te komen en voor haar gezin te zorgen: “Alles wordt steeds duurder, van de boodschappen tot mijn vaste lasten. Hierdoor hou ik steeds minder over en moet ik keuzes maken”, vertelt ze. “Je wilt het goed doen voor je kinderen om ze een fijne jeugd te geven. Alles wat ik te besteden heb, gaat naar mijn kinderen, maar dat wordt steeds moeilijker.”

Hulp dankzij lokale initiatieven

Om mensen te helpen die te maken krijgen met voedselnood, delen we boodschappenkaarten uit. Dit doen we samen met lokale buurtinitiatieven, zoals stichtingen en buurthuizen. Zij organiseren al veel voor de buurtbewoners en weten daarom goed wie in de wijk deze hulp het hardst nodig heeft.

Één van deze partners is Hilde. Met haar stichting ‘Stichting Hilde’, zet ze zich in voor vrouwen die te maken krijgen met huiselijk geweld. Bijna iedere dag organiseert ze verschillende bijeenkomsten en trainingen voor vrouwen uit Alkmaar die hiermee te maken hebben. “Vrouwen die hier komen worden soms door hun partner geslagen of ervaren emotionele, of zelfs seksuele mishandeling. Dat zijn hartverscheurende verhalen”, vertelt Hilde.

Versterken

Hilde helpt met verschillende projecten, die ervoor zorgen dat de deelnemers er fysiek en mentaal sterker uitkomen. “We organiseren fietstrainingen, wandeltochten, yogasessies, maar ook zelfverdedigingslessen zoals krav maga en kickboksen. Naast deze trainingen, die gericht zijn op het mentaal en fysiek versterken van deze vrouwen, helpen we met juridische zaken om vrouwen te informeren over hun rechten en waar ze terecht kunnen voor de juiste hulp.”

Hilde’s stichting helpt bij het versterken van vrouwen in Alkmaar.

Boodschappenkaarten bieden verlichting

Veel van de mensen die bij Hilde komen, komen ook in aanmerking voor de hulp van boodschappenkaarten. Hilde legt uit: “Soms komen vrouwen bij mij die aangeven niet meer rond te kunnen komen. Zij hebben dan niet genoeg geld om überhaupt eten te kunnen kopen. Dankzij het Rode Kruis kan ik deze vrouwen dan boodschappenkaarten geven. Hiermee kunnen ze wekelijks tóch de boodschappen betalen die ze nodig hebben.”

Ook Danique ontvangt hierdoor de boodschappenkaart. “Met de boodschappenkaart kan ik fruit en brood kopen dat ik mijn kinderen kan meegeven naar school. Hiermee kunnen zij met plezier naar school blijven gaan en hoop ik ze een goede toekomst te geven.”

Help mensen in voedselnood

Ook jij kunt mensen zoals Danique helpen. Als boodschappenmaatje van het Rode Kruis steun je een gezin zes maanden lang met een boodschappenkaart. Al vanaf € 3 per maand geef je mensen een broodnodig steuntje in de rug.

* Vanwege privacyredenen is Danique een fictieve naam. Haar echte naam is bij de redactie bekend.

https://www.rodekruis.nl/nieuwsbericht/voedselnood-drijft-danique-in-het-nauw-alles-wordt-steeds-duurder-waardoor-ik-keuzes-moet-maken