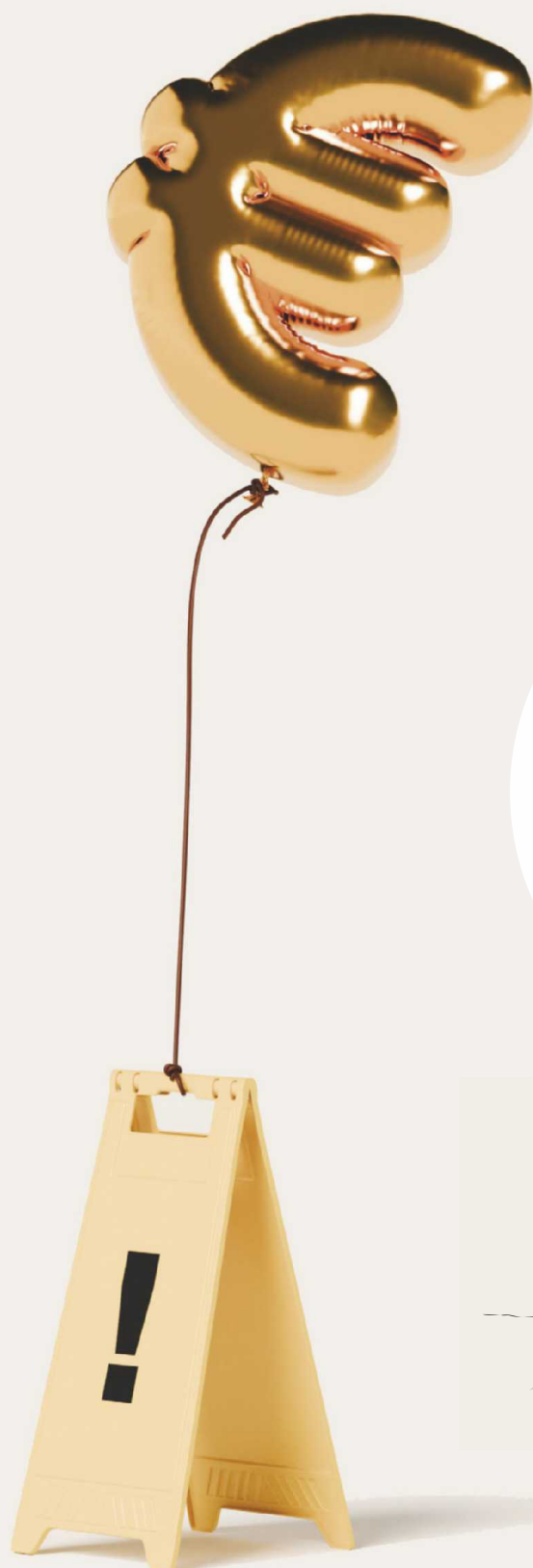




**Zorgen
om geld:**
red ik het
financieel
wel?



5x eerste hulp bij geldstress



1

Schaam je niet voor je geldzorgen. "We zijn heel bang dat andere mensen denken dat we niet goed met geld kunnen omgaan of schulden hebben", zegt budgetcoach Corine Langeveld. "Maar dat hoeft helemaal niet het geval te zijn. Het gebeurt namelijk best vaak dat mensen meer geld uitgeven als de inkomsten jaarlijks hoger en hoger worden."

2

Praat erover met anderen. "Het is goed om open en eerlijk over je eigen geldsituatie te praten met mensen die je vertrouwt", tipt Langeveld. "Als het bij jou goed gaat, kun je andere mensen helpen met tips en trucs. Als het minder goed gaat, kun je juist leren van mensen die er beter mee om kunnen gaan."

3

Steek je kop niet in het zand. "Sommige mensen met geldstress 'belonen' zichzelf met aankopen, met als excuus dat ze heel hard hebben gewerkt, zich niet lekker voelen

of verdrietig zijn", aldus Langeveld. "Maar dat levert alleen maar meer stress en dus ook onrustige nachten, lichamelijke klachten en soms ook depressieve gedachten op."

4

Schakel (op tijd) een deskundige in. Langeveld: "Je hoeft niet overal goed in te zijn. Je laat ook een specialist komen als je huis verbouwd moet worden, je auto toe is aan een grote beurt of als je last hebt van een frozen shoulder. Op dezelfde manier is het logisch als je een expert inschakelt voor je geldzaken als dat minder goed lukt."

5

Zorg voor inzicht en overzicht. "Vaak weten mensen wel wat er ongeveer binnenkomt en aan vaste lasten uitgaat, maar hebben ze geen inzicht in de variabele uitgaven. Als je alle uitgaven in kaart hebt gebracht, kun je aan de slag met het veranderen van je geldgedrag. En ja, dat is soms heel lastig als je bepaalde dingen gewend bent."