

Tips en inspiratie geldgedrag

We hebben ervaringsdeskundigen gevraagd naar hun tips over omgaan met geldzaken. Misschien vind jij hier inspiratie voor jouw eigen geldgedrag.

Inhoudsopgave

Overzicht houden

3

- Doe je geldzaken samen met een ander
- Houd je inkomsten en uitgaven bij in één document
- Maak financiële afspraken concreet en zet ze op papier
- Gebruik een fysiek planbord
- Gebruik kleurcodes in digitale overzichten
- Erken: geldzaken ‘niet jouw ding’ maar wel jouw verantwoordelijkheid

Structuur

4

- Doe je geldzaken samen met een ander
- Denk vooruit over de komende periode
- Gebruik verschillende rekeningen voor verschillende uitgaven
- Verdeel je inkomsten vooraf over verschillende potjes
- Houd rekening met kleinere en grotere uitgaven

Vergroot je kennis

5

- Neem (telefonisch) contact op bij onduidelijke rekeningen of brieven
- Zoek meer informatie over geldzaken waar je je zorgen over maakt
- Rechten/regels/risico's uitzoeken
- Volg een cursus over omgaan met geld
- Durf te vragen

Rekening houden met tegenvallers

6

- Reserveer geld voor mogelijke naheffingen
- Zet de maandelijkse voorschotten hoger dan nodig
- Maak onderscheid tussen meer en minder belangrijke tegenvallers
- Maak gebruik van een financiële buffer
- Reken bij een aanschaf de vervolgcosten door en plan die in
- Spaar voor specifieke doelen voor korte en lange termijn

Minder uitgeven

7

- Koop spullen die je niet echt nodig hebt als beloning
- Gebruik Nibud-richtlijnen
- Bepaal een budget voor dingen waar je anders te veel aan uitgeeft
- Koop alleen iets nieuws als je ook iets verkoopt
- Stel een bedenktijd in
- Stel een drempelbedrag in voor impulsaankopen
- Stel jezelf checkvragen
- Verplicht jezelf om op één moment je geldzaken te doen
- Ga niet in op financiële verzoeken van anderen
- Maak een rigoureuze keuze

Makkelijker geld uitgeven

8

Gun jezelf iets, ook als het geld kost
 Doe aankopen samen met iemand anders
 Maak een potje 'genieten en verbrassen'
 Maak verlanglijstjes
 Bepaal een bovengrens én een ondergrens
 Sommige dingen als regel, andere dingen juist niet
 Gebruik contant geld
 Bedenk wat maakt dat iets een bepaalde prijs heeft
 Bepaal wat je belangrijk vindt
 Bedenk hoeveel jouw beslistijd je waard tijd is
 Betrek bij een grote uitgave een bekende

Omgaan met uitstellen

10

Accepteer je uitstelgedrag en organiseer eromheen
 Beredeneer wat het uitstellen jou kost en oplevert
 Begin met het eind in gedachten
 Kies wat je het belangrijkste vindt

Omgaan met stress

11

Maak geldzaken bespreekbaar met vrienden
 Beslis niet in stress
 Oefen met iets dat stress geeft
 Maak een signaleringsplan
 Maak een reddingsplan
 Zoek (h)erkenning
 Gebruik je medicijnen? Kijk naar de eventuele invloed daarvan
 Zoek professionele ondersteuning
 Meer ervaringsverhalen
 Meer tips

Meer lezen?

13

Heb jij een tip voor anderen?

13

Overzicht houden

Doe je geldzaken samen met een ander

“Ik vind het lastig om mijn geld te beheren. Ik ben slim genoeg, maar toch krijg ik onvoldoende overzicht over mijn inkomsten en uitgaven. Een vriendin kijkt nu maandelijks met mij mee. Samen bepalen we wat ik per categorie kan uitgeven. Ik kan haar ook tussendoor bellen als ik ergens vragen over heb.”

Houd je inkomsten en uitgaven bij in één document

“Om overzicht te hebben over onze geldzaken hebben mijn partner en ik een Excel-bestand gemaakt met alle inkomsten en vaste lasten erin. Dat bestand werken we bij als er iets verandert. We hebben drie maanden bijgehouden wat we uitgeven aan boodschappen en zo. Daarmee hebben we een maandbedrag bepaald dat we op een losse rekening storten voor de dagelijkse uitgaven. Voor alle incidentele uitgaven hebben we potjes in onze bankrekening gemaakt. Zo houden we er goed grip op.”

Maak financiële afspraken concreet en zet ze op papier

“Mijn dochter vindt het fijn om duidelijke afspraken te hebben. We hebben daarom samen op papier gezet wat ze aan zakgeld, kleedgeld en andere bijdragen krijgt. Ook hebben we beschreven wat ze daarvan zelf moet kopen en wat wij betalen. Er staat bij wanneer we deze afspraken opnieuw bekijken en we hebben het allebei ondertekend.”

Gebruik een fysiek planbord

“Mijn zoon heeft moeite om tijd te overzien. Daarom hebben we samen een planbord gemaakt met een maandoverzicht van inkomsten en uitgaven. Zo ziet hij precies wat er wanneer automatisch bijkomt of afgaat van zijn rekening. Hij houdt hier ook zijn variabele uitgaven op bij.”

Gebruik kleurcodes in digitale overzichten

“Wij hebben in Excel een maandoverzicht waarin we voor de komende maand steeds aangeven wat er wanneer binnenkomt en wat er betaald moet worden. Met kleurtjes geven we verschillen aan. Bijvoorbeeld tussen automatische incasso's en betalingen die we handmatig moeten doen.”

Erken: geldzaken ‘niet jouw ding’ maar wel jouw verantwoordelijkheid

“Vanaf je 18e ben je zelf verantwoordelijk voor je financiële zaken. Maar dat is best heel ingewikkeld en lang niet iedereen snapt hoe alles werkt. In het begin ging ik die verantwoordelijkheid gewoon uit de weg. Maar sinds ik een keer belastingteruggave van mijn bijbaantje ben misgelopen door een ongeopende brief, denk ik daar wel anders over. Ik ga het openen van dat

soort brieven nog steeds uit de weg. Wel heb ik nu mijn zus gevraagd om iedere keer als ze bij me is dat samen te doen. Dus ik heb er wel een oplossing voor gevonden.”

Structuur

Doe je geldzaken samen met een ander

Plan vaste momenten om je administratie en financiën te doen

“Omdat ik altijd erg onrustig word van administratie en rekeningen, doe ik dit twee keer per maand op een vast moment. In de tussentijd open ik geen post en mails die over financiën gaan.”

Denk vooruit over de komende periode

“Ik neem één keer per kwartaal de tijd om goed na te denken over mijn financiën. Ik bedenk dan of ik uitgaven verwacht die anders zijn dan de vaste en dagelijkse uitgaven. Zoals een apparaat dat misschien vervangen moet worden, de jaarlijkse afrekening van de energierekening, een vakantie of de kerstperiode. Daardoor voorzie ik beter onvoorziene kosten.”

Gebruik verschillende rekeningen voor verschillende uitgaven

“Ik heb twee rekeningen: een voor de vaste lasten en een voor de dagelijkse en variërende kosten. Op beide rekeningen heb ik spaarpotjes voor verschillende soorten uitgaven, zoals boodschappen, kleding, cadeautjes en leuke dingen doen. Mijn bankapp helpt om mijn uitgaven eenvoudig in te delen in kostensoorten. Het is even wennen maar nu heb ik veel meer overzicht.”

Verdeel je inkomsten vooraf over verschillende potjes

“Ik zet al mijn inkomsten automatisch in digitale spaarpotten op mijn bankrekening en maak wekelijks een vast bedrag over voor dagelijkse uitgaven. Als ik meer leefgeld nodig heb of als ik iets extra's wil kopen, dan moet ik eerst geld overmaken van zo'n spaarpot naar mijn betaalrekening. Die extra stap zorgt ervoor dat ik veel grip heb op mijn uitgaven.”

Houd rekening met kleinere en grotere uitgaven

“Ik hoorde eens dat je voor ongeveer € 7 per dag boodschappen kunt doen. Dat vond ik een fijne regel voor mezelf. Maar eigenlijk werkte het niet. Ik kocht nauwelijks basisproducten zoals olie en kruiden omdat dat in één keer veel geld kost. Daarnaast kocht alles in kleine porties om onder het dagbedrag te blijven. Terwijl grootverpakkingen van bijvoorbeeld rijst of diepvriesgroenten veel voordeliger is. Nu heb ik een maandbedrag gemaakt en een richtbedrag voor dagelijkse inkopen. Dat is iets minder overzichtelijk maar wel veel beter.”

Vergroot je kennis

Neem (telefonisch) contact op bij onduidelijke rekeningen of brieven

“Ik vind de jaaroverzichten van de energiemaatschappij en het waterbedrijf met de nieuwe voorschotbedragen heel onduidelijk. Ik bel altijd de klantenservice om uitleg te vragen. Vooraf schrijf ik mijn vragen op papier. Ik bel handsfree zodat ik aantekeningen kan maken tijdens het gesprek. Of ik bel samen met mijn begeleider die dan aantekeningen maakt. Het geeft mij rust als ik het beter snap. Voorheen zat ik avonden zelf te puzzelen om het te begrijpen, wat mij veel stress gaf. Dit werkt veel beter.”

Zoek meer informatie over geldzaken waar je je zorgen over maakt

“In mijn eerste studiejaren was ik erg gestrest over het idee om een studieschuld te hebben. Ik durfde bijna geen geld uit te geven en maakte me veel zorgen. Mijn moeder heeft me toen geholpen met uitzoeken wat een studieschuld precies betekent. Ik heb nu een idee wanneer ik moet starten met terugbetalen, hoelang en hoeveel ik moet terugbetalen, wat de totale rente ongeveer zal zijn en wat de gevolgen zijn als je bijvoorbeeld een hypotheek wilt. Nu vind ik het goed te overzien en ben ik ook niet meer zo bang om wat studieschuld op te bouwen.”

Rechten/regels/risico's uitzoeken

“Ik kreeg een aanmaning waarvan ik wist dat het niet klopte omdat ik wel betaald had. Ik maakte me erg veel zorgen omdat ik niet goed wist wat er nu zou kunnen gebeuren en wat ik het beste kon doen. Iemand wees mij op het Juridisch Loket. Daar hebben ze goed meegedacht en veel informatie gegeven. Het advies was gratis omdat ik een laag inkomen heb.”

Volg een cursus over omgaan met geld

“Ik vond het moeilijk om met geld om te gaan. Mijn gemeente organiseerde hier cursussen voor. Dit heeft mij nieuwe inzichten gegeven.”

Durf te vragen

“Als ik vragen over financiële zaken heb, bel ik nu altijd de klantenservice van die organisatie. Ik stel dan heel simpele vragen. Eigenlijk vind ik het heel fijn als de medewerker van de klantenservice denkt dat ik niet zo slim ben. Ik weet wel beter, maar dan praten ze wel langzaam en duidelijk en heb ik voldoende bedenktijd voor mijn volgende vraag. Zo iemand spreek ik daarna toch nooit meer.”

Rekening houden met tegenvallers

Reserveer geld voor mogelijke naheffingen

“Bij mijn ziektekosten ga ik ervan uit dat ik ieder jaar mijn eigen risico op maak. Dat bedrag zet maandelijks opzij op een spaarrekening. Aan het eind van het jaar kan het dan alleen meevallen.”

Zet de maandelijkse voorschotten hoger dan nodig

“Ik zet de maandelijkse voorschotbedragen voor bijvoorbeeld water en energie altijd hoger dan het voorgestelde bedrag. Daardoor hoef ik nooit bij te betalen. Voor mijn toeslagen geef ik een iets hoger inkomen op dan ik werkelijk heb, zodat ik die niet hoef terug te betalen. En het eigen risico van de zorgverzekering zet ik jaarlijks in een spaarpotje op mijn bankrekening. Zo heb ik minder tegenvallers en onverwachte kosten.”

Maak onderscheid tussen meer en minder belangrijke tegenvallers

“Ik heb een lijst gemaakt met alle belangrijke spullen die kapot kunnen gaan. Daarop staat bijvoorbeeld de auto, de wasmachine, de telefoon en de laptop, want ik kan niet zonder. Ik maak een inschatting wanneer ik daar waarschijnlijk kosten aan heb en hoeveel die kosten zullen zijn. Dat bepaalt hoeveel ik hiervoor apart zet in een spaarpotje. Bijvoorbeeld de afwasmachine en staafmixer staan niet op deze lijst. Als ik geen geld heb om die te vervangen, dan is dat gewoon pech. Ik heb mijn begeleider mee laten kijken naar mijn lijst, om te voorkomen dat ik dingen overschat of onderschat. Het blijft natuurlijk een inschatting en de werkelijkheid is altijd anders. Maar dit geeft me in ieder geval houvast.”

Maak gebruik van een financiële buffer

“Toen ik net op mezelf woonde had ik geen spaargeld en dus ook geen reserve. Dat gaf mij veel stress. Ook omdat ik op de site van het Nibud las dat het verstandig is om drie maandsalarissen aan spaargeld te hebben als reserve. Mijn ouders hebben dit bedrag toen op mijn spaarrekening gestort. Ik maak maandelijks zelf een bedrag over naar die spaarrekening en betaal hetzelfde bedrag terug aan mijn ouders. Op een gegeven moment is het hele spaarbedrag dus van mij.”

Reken bij een aanschaf de vervolgkosten door en plan die in

“Voordat ik een hond nam heb ik goed uitgezocht wat de kosten zijn. Ik plan dat nu heel goed in, ook periodieke en onvoorziene kosten zoals vaccinaties en andere bezoeken aan de dierenarts.”

Spaar voor specifieke doelen voor korte en lange termijn

“Naast ons potjessysteem voor uitgaven, gebruiken we ook spaardoelen. Zo hebben we een lange termijn spaardoel voor een auto. En een korte termijn spaardoel voor Lego.”

Minder uitgeven

Koop spullen die je niet echt nodig hebt als beloning

“Als ik online iets zie dat ik graag wil hebben, zoals een kledingstuk of een nieuwe telefoon, dan zet ik het op mijn wensenlijstje van die webwinkel. Als ik vind dat ik een beloning verdien, dan kijk ik wat er in dat lijstje staat en heb ik echt iets waarmee ik mezelf een plezier kan doen. Overigens vind ik dan meestal een groot deel van mijn wensenlijstje al niet meer interessant en gooi ik die eruit.”

Gebruik Nibud-richtlijnen

“Om niet te veel, maar ook niet te weinig uit te geven houd ik de Nibud-richtlijnen ongeveer aan. Zo houd ik een goede balans tussen verschillende typen uitgaven.”

Bepaal een budget voor dingen waar je anders te veel aan uitgeeft

“Ik pas en koop te veel kleding. Als ik eenmaal bij de kassa sta, weet ik dat ik dom bezig ben. Maar dan schaam ik me en durf ik het niet meer weg te leggen. Ik heb nu een regel voor mezelf gemaakt dat ik één keer in de drie maanden kleren mag passen en kopen. Ik maak van tevoren een lijstje van wat ik nodig heb en ik bepaal het budget. Pas als ik alles van mijn lijstje gevonden heb, mag ik van het overgebleven budget andere kleding kopen. Zo kom ik niet in geldproblemen.”

Koop alleen iets nieuws als je ook iets verkoopt

“Ik koop veel Lego. De grote sets zijn heel duur. Ik heb nu met mezelf de afspraak dat ik pas een nieuwe set mag kopen, als ik een oude set tweedehands verkocht heb. Ik vind dat heel moeilijk maar het is wel beter zo.”

Stel een bedenktijd in

“Ik heb de neiging om impulsaankopen te doen. Ik heb nu met mezelf de afspraak dat ik een dag wacht voordat ik een aankoop mag doen. Dit geldt zowel voor online aankopen als voor aankopen in een winkel. Vaak vind ik het dan al minder interessant.”

Stel een drempelbedrag in voor impulsaankopen

“Impulsaankopen tot € 10,- mag ik van mezelf gewoon doen. Als iets duurder is, dan moet ik er eerst over nadenken.”

Stel jezelf checkvragen

“Ik heb een lijst met 3 vragen gemaakt waarop ik eerst antwoord moet geven voordat ik een grotere aankoop van mezelf mag doen. Die vragen zijn: Ben ik over drie maanden nog steeds gelukkiger als ik dit nu koop? Is deze aankoop het geld waard of zijn er misschien alternatieven? Kan ik dit geld missen?” Als ik er niet uitkom, dan overleg ik dit met een vriendin voordat ik een aankoop doe.”

Verplicht jezelf om op één moment je geldzaken te doen

“Ik verplicht mezelf om elk eerste weekend van de maand al mijn administratie en financiën te doen. Ik ga dan door tot het af is. Pas daarna mag ik weer iets leuks gaan doen. De rest van de maand laat ik deze mails en post dicht.”

Ga niet in op financiële verzoeken van anderen

“Ik heb de neiging om snel in te gaan op een aanbod van een straatverkoper, telefonische verkoper of vrienden die geld vragen of iets willen gaan doen dat best wat geld kost. Nu zeg ik standaard ‘nee’ en ga de discussie niet aan. Ik kan altijd later zelf contact opnemen met een organisatie of vrienden aangeven dat ik alsnog ergens voor open sta.”

Maak een rigoureuze keuze

“Ik heb de pinpas van de rekening waarop mijn inkomen binnenkomt doorgeknipt. Ik heb een tweede rekening geopend voor mijn dagelijkse uitgaven waar ik wekelijks een deel van mijn inkomen naar overmaak. Daar heb ik wel een pinpas van. Zo kan ik niet in een wilde bui opeens mijn hele inkomen uitgeven.”

Makkelijker geld uitgeven

Gun jezelf iets, ook als het geld kost

“Ik heb eraan moeten wennen dat ik geld aan mezelf en aan mijn hobby’s mag uitgeven. Ook als het niet echt nodig is. Natuurlijk gaat dat alleen over geld dat ik ook beschikbaar heb.”

Doe aankopen samen met iemand anders

“Ik vind het moeilijk om geld uit te geven, ook aan levensmiddelen of kleding. Het helpt als iemand meekijkt of meegaat. Ik bespreek nu iedere

week mijn boodschappenlijstje met mijn moeder. Twee keer per jaar ga ik met mijn broer kleren kopen.”

Maak een potje ‘genieten en verbrassen’

“Ik vond het heel moeilijk om geld uit te geven aan leuke dingen en ik had altijd de angst om te weinig geld te hebben. Mijn begeleider raadde mij aan om een potje ‘genieten en verbrassen’ te maken. Het voelt als rijkdom om zo’n potje te hebben waar ik zomaar iets leuks of lekkers van kan kopen. Ik heb voor mezelf de regel dat dat potje ook regelmatig op moet zodat ik niet alsnog alles opspaar.”

Maak verlanglijstjes

“Onze zoon kon niets bedenken om zijn geld aan uit te geven. We maken nu overzichten voor hem met daarop concrete keuzes met foto's/plaatjes en een bedrag erbij. Eigenlijk een soort verlanglijstjes. Nu vindt hij het wel leuk om dingen voor zichzelf te kopen.”

Bepaal een bovengrens én een ondergrens

“Als ik bijvoorbeeld naar de kermis ga, geef ik óf niks uit óf veel te veel. Nu bepaal ik voor mezelf een bovengrens én een ondergrens. Zo heb ik een leuke avond zonder rotgevoel achteraf.”

Sommige dingen als regel, andere dingen juist niet

“Wanneer ik boodschappen doe, let ik vaak heel erg op de prijzen. Dit kost mij heel veel tijd en energie. Ik heb bepaalde regels voor mezelf, zoals dat ik bij vergelijkbare producten de voordeligste optie moet kiezen. Sinds een jaar heb ik mijn regels iets soepeler gemaakt. Nu mag ik van mezelf bijvoorbeeld vrij kiezen als het prijsverschil tussen twee producten minder dan €1 is. Dat ik bij de kassa iets duurder uit ben, compenseer door naar een voordeligere supermarkt te gaan. Daarnaast heb ik er best wat geld voor over dat boodschappen doen me nu minder tijd en energie kost.”

Gebruik contant geld

“Iedere maand pin ik een bedrag voor boodschappen en kleine uitgaven. Contant geld is voor mij veel overzichtelijker. Ik doe steeds voor één week geld in mijn portemonnee. Soms moet ik iets 'lenen' van de volgende week, bijvoorbeeld als ik olijfolie of wasmiddel moet kopen. Maar dan heb ik nog steeds meer overzicht dan als ik pin. Helaas kun je niet overal meer contant betalen, dus soms moet ik pinnen. Dat verreken ik dan thuis met mijn contante geld.”

Bedenk wat maakt dat iets een bepaalde prijs heeft

“Mijn zoon is extreem zuinig en rekent alles door. Hij wilde geen drinken bestellen in een restaurant, omdat dit zoveel duurder is dan thuis. We

hebben toen met hem samen bedacht welke kosten een horecaondernemer allemaal heeft. Dat heeft hem inzicht gegeven waardoor hij nu wel met plezier een glas drinken kan bestellen.”

Bepaal wat je belangrijk vindt

“Ik vond het moeilijk om cadeaus te geven. Niet omdat ik een ander niet waardeer, maar omdat ik het idee van cadeaus eigenlijk onzin vind. Nu zie ik het als een investering in de relatie. Dat maakt het makkelijker.”

Bedenk hoeveel jouw beslistijd je waard tijd is

“Ik heb de neiging om álles uit te zoeken als ik iets nieuws wil kopen. Dat kost me heel veel tijd, terwijl ik een druk leven heb. Op een gegeven moment heb ik bedacht dat tijd ook waarde heeft. Nu kan ik makkelijker beslissen zonder dat ik voor mezelf de allerbeste prijs-kwaliteitverhouding heb uitgezocht.”

Betrek bij een grote uitgave een bekende

“Ik had een nieuwe laptop nodig. Ik verdiep me daar dan helemaal in, en dan wil ik eigenlijk altijd degene met de nieuwste en beste eigenschappen. Mijn begeleider stelde me toen een paar slimme vragen. Hij zei: Hoe vaak koop je een laptop? Ik zei: ongeveer 1x per 5 jaar. Toen vroeg hij me te tekenen hoe tevreden ik was met mijn laptop in het eerste jaar, in het tweede jaar et cetera. Daarna vroeg hij mij onder die jaren op te schrijven wat de prijs is van het nieuwste model, een model van 1 jaar oud, en zo verder. Dat maakte voor mij inzichtelijk dat ik voor veel minder geld een laptop kan kopen waar ik toch heel blij mee ben.”

Omgaan met uitstellen

Accepteer je uitstelgedrag en organiseer eromheen

“Ik weet van mezelf dat ik altijd pas op het allerlaatst in actie kom. Voor mijzelf is dit inmiddels ok, maar anderen hebben er wel eens last van. Nu heb ik mijn boekhouder gevraagd om mij ruim van tevoren een deadline te stellen voor de aanlevering van gegevens voor de belastingaangifte. Ik weet dat ik haar pas de avond vóór die deadline de informatie mail, misschien zelfs pas een dag erna. Maar op deze manier is het alsnog ruim op tijd voor de aangifte.”

Beredeneer wat het uitstellen jou kost en oplevert

“Eind vorig jaar heb ik erg veel tijd besteed aan het beslissen over mijn zorgverzekering. Terugkijkend heb ik daar twee hele middagen en drie avonden voor op mijn telefoon gezeten. Ik kwam steeds terug op mijn keuzes. Toen heb ik heb uitgerekend dat ik met het overstappen naar een

andere verzekering maximaal €96,- kon besparen op mijn premie. Maar als ik meteen had gekozen om bij mijn zorgverzekering te blijven, had ik al die tijd andere dingen kunnen besteden. Omgerekend kost een vrije dag opnemen mij zo'n €180,-. Dus ik had veel beter meteen kunnen kiezen. Zo'n sommetje maken helpt mij om een volgende keer sneller een knoop door te hakken."

Begin met het eind in gedachten

"Ik raak soms overprikkeld als ik aan een klus moet beginnen, er zijn dan gewoon té veel mogelijkheden. Wat mij dan enorm helpt is om me het einddoel concreet voor te stellen. Zo bedenk ik me soms: Wat heb ik om 17:00 idealiter allemaal bereikt? Dan bedenk ik wat ik daar voor gedaan moet hebben. Wat eerst, wat daarna, enzovoort. Zo worden de mogelijkheden, en dus ook de prikkels, voor mij minder en kan ik makkelijker beginnen."

Kies wat je het belangrijkste vindt

"Ik vind gezond leven belangrijk. En ik vind zuinig leven belangrijk. Die twee waarden botsen soms met elkaar als ik keuzes moet maken. Om het mezelf makkelijker te maken heb ik bepaald dat ik gezond leven belangrijker vindt dan zuinig leven. Nu maak ik niet iedere keer opnieuw de hele afweging."

Omgaan met stress

Maak geldzaken bespreekbaar met vrienden

"Het helpt mij om met anderen te praten over geld. Dat deed ik eerst nooit en ik dacht dat ik de enige was die geldzaken lastig vindt. Maar nu weet ik dat heel veel mensen daar moeite mee hebben. Soms heeft iemand een tip voor mij en soms heb ik een tip voor een ander."

Beslis niet in stress

"Ik dwing mezelf om eerst tot rust te komen voordat ik een grote financiële beslissing neem. Geldzaken geven mij veel stress en ik krijg er regelmatig een paniekaanval van. Maar uiteindelijk komt er altijd een oplossing. Nu wacht ik eerst een paar dagen of zoek ik hulp voordat ik iets doe."

Oefen met iets dat stress geeft

"Ik moest een nieuwe stofzuiger kopen. Dat doe ik het liefst in een winkel in plaats van online. Maar ik ben bang dat een verkoper mij dan iets duurders aansmeert dan ik wil hebben. Daarom heb ik vooraf met mijn vader doorgesproken wat ik belangrijk vind en wat mijn maximale budget is. Dat heb ik hardop tegen mijn vader uitgesproken voordat ik naar de winkel ging. Het is me daarna goed gelukt om in de winkel zelf aan te geven wat ik wel en niet wilde."

Maak een signaleringsplan

“Op advies van een behandelaar heb ik een prikkelsignaleringsplan gemaakt. Daarin zitten drie fases: groen = prikkels, geel = geprikkeld, rood = overprikkeld. Bij iedere fase heb ik opgeschreven hoe ik het bij mezelf kan herkennen en wat ik dan het beste kan doen. Dat heb ik ook gekoppeld aan omgaan met geld. Ik geef nooit geld uit als ik in rood zit. In geel geef ik alleen geld uit als ik al precies weet wat ik wil kopen en ik daar niet meer over hoeft te denken. Alle andere geldzaken doe ik alleen als ik groen zit.”

Maak een reddingsplan

“Ik ben in een winkel een keer helemaal geblokkeerd toen een verkoper me aansprak. Samen met mijn coach heb ik twee simpele dingen bedacht die ik in zo’n situatie kan doen. Ik kan tegen de verkoper zeggen dat ik even tijd nodig heb om over een beslissing na te denken. Ik kan ook de ‘Over mij-kaart’ laten zien op mijn telefoon. Dat is een PDF-je dat ik met mijn coach gemaakt heb, waarin ik in een paar korte zinnen uitleg hoe ik in elkaar zit en hoe ik reageer als ik blokkeer. Daarna zoek ik een rustige plek of ga ik een stuk lopen met mijn koptelefoon op.”

Zoek (h)erkenning

“Sinds twee jaar zit ik in een maandelijkse gespreksgroep met mensen met dezelfde classificatie als ik. Het mag daar over van alles gaan. Omgaan met geld is een onderwerp dat vaak aan de orde komt. Binnen deze groep praat ik hier makkelijk over. Het geeft me het gevoel dat ik niet gek ben, dat ik niet overdrijf en het helpt me dat ik weet dat meer mensen hier stress van hebben.”

Gebruik je medicijnen? Kijk naar de eventuele invloed daarvan

“De medicijnen die ik gebruikte, waren ’s avonds uitgewerkt. Tijdens het gamen gaf ik veel te veel geld uit omdat ik geen remming ervaarde. Na overleg met de huisarts ben ik andere medicijnen gaan gebruiken en ervaar ik meer controle over gamegedrag en dus over mijn uitgaven.”

Zoek professionele ondersteuning

“Ik had zoveel stress dat ik van alles vermeed. Zeker ook mijn geldzaken. In zes maanden tijd was ik alles kwijt: mijn baan, mijn huis, mijn geld. Na een crisisperiode heb ik bewindvoering gekregen. Dat was zwaar maar inmiddels is mijn leven weer op orde en kan ik weer alles zelf doen. Ik let nu goed op zodat ik niet opnieuw in die valkuil stap.”

Meer lezen?

Meer ervaringsverhalen

Op moneymatters.nu/ervaringsverhalen vind je interviews met 9 autistische mensen en van 2 ouders.



Meer tips

Op moneymatters.nu/vervolg/hulpbronnen vind je een overzicht met websites, organisaties en andere hulpbronnen.



Heb jij een tip voor anderen?

Heb je een tip of ervaring die anderen kan inspireren?
Deel die anoniem met ons via het online invulformulier op moneymatters.nu/jouw-tip.

