

TIPS

JE FINANCIËLE SITUATIE

De prijzen stijgen overal — van de supermarkt tot de huizenmarkt — en dat maakt het voor veel mensen best lastig om rond te komen. Je bent dus echt niet de enige die dat voelt. Geldzorgen kunnen leiden tot veel stress: slecht slapen en lichamelijke klachten. De zorgen kunnen je zo in beslag nemen dat je bijna aan niets anders meer kan denken. Gelukkig kun je hierbij hulp krijgen.

Zo is Petra, een 50-jarige gescheiden moeder en werkzaam in de glastuinbouw, geholpen met inzicht in haar financiële situatie. Ze bleek in aanmerking te komen voor enkele toeslagen waarvan ze het bestaan niet wist. Dit geeft haar net wat meer financiële ruimte, genoeg om elke maand rond te komen.

Zit jij in een vergelijkbare situatie? Hieronder tref je enkele tips die je kunnen helpen:

1. Begin met inzicht

- Zet je inkomsten en uitgaven op een rijtje. Kijk wat er overblijft en maak een onderverdeling zoals wonen, voedsel, auto, enz. Dit helpt om te zien waarop je eventueel kunt besparen.
- Gebruik Apps zoals YNAB, Nibud BufferBerekenaar, of Grip. Deze kunnen je helpen om een overzicht te krijgen van je uitgaven en besparingsmogelijkheden.

2. Probeer een buffer te hebben

- Streef ernaar iedere maand een vast bedrag over te boeken naar je spaarrekening.

3. Verminder schulden

- Neem contact op met je schuldeisers om betalingsregelingen te herzien als je moeite hebt om aan je verplichtingen te voldoen. Betaal eerst de schulden met de hoogste rente af. Maak zo nodig een afspraak met de schuldhulpverlening van je gemeente voor een persoonlijk plan.

4. Houd je uitgaven onder controle

- Zeg zoveel mogelijk abonnementen op.
- Betaal je boodschappen contant: dat geeft meer controle.

Meer informatie hulp of ondersteuning via:

1. Nibud (Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting)

- Website: <https://www.nibud.nl/>
- Wat ze bieden: advies en tools om je financiën op orde te krijgen, zoals budgetplanners en rekentools.

2. Budgetcoach of Financieel Adviseur

- Wat ze bieden: een budgetcoach kan je helpen met het in kaart brengen van je financiële situatie en het maken van een plan om je financiën te verbeteren.
- Waar te vinden: zoek online naar gecertificeerde budgetcoaches in jouw omgeving.



3. Humanitas thuisadministratie

- Website: <https://www.humanitas.nl/programmas/thuisadministratie/>
- Wat ze bieden: vrijwilligers helpen je om je administratie op orde te brengen en te houden, en geven tips om je financiën te beheren.

4. FiKks

- Website: <https://wijgaanhetfikksen.nl/>
- Wat ze bieden: een app die je koppelt aan een vrijwillige buddy die je helpt om je financiën op orde te krijgen.

5. Vakbonden

- Websites: <https://www.startpuntgeldzaken.nl/fnv> en <https://www.cnv.nl/themas/salaris/geldzorgen/>
- Wat ze bieden: informatie en tips

6. Gemeentelijke Schuldhulpverlening

- Wat ze bieden: elke gemeente biedt schuldhulpverlening aan voor inwoners met financiële problemen. Dit kan variëren van budgetcoaching tot bemiddeling met schuldeisers.
- Contact: informeer bij je eigen gemeente naar de mogelijkheden.

7. Sociaal raadslieden

- Wat ze bieden: hulp bij het aanvragen van toeslagen, uitkeringen en andere financiële regelingen. Ze kunnen je ook ondersteunen bij schuldenproblematiek.
- Waar te vinden: vaak onderdeel van gemeentelijke sociale diensten of welzijnsorganisaties.

Deze tips zijn samengesteld door Stigas op basis van verschillende bronnen en ervaring vanuit de praktijk en zijn bedoeld ter inspiratie en ondersteuning van jouw vitaliteit. De inhoud is informatief en vervangt geen professioneel advies.



Stigas

Korenmolenlaan 2 | 3447 GG Woerden | 085 - 044 07 00, optie 1 | info@stigas.nl | www.stigas.nl