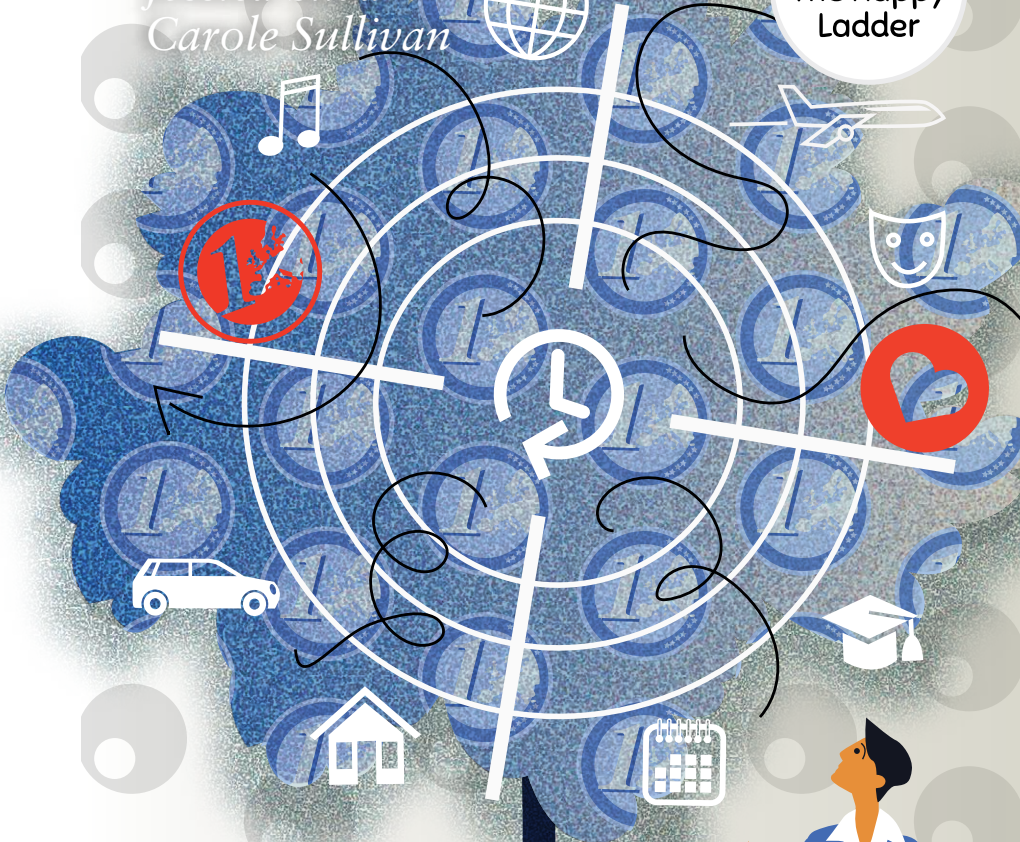


Jacqui Burger
Jessica Silva
Carole Sullivan



FINANCIËEL WELZIJN

WE HEBBEN ALLEMAAL WELEENS GELDZORGEN; het is de meest voorkomende bron van stress. Meer dan 70% van de mensen maakt zich weleens zorgen of ze alle rekeningen wel kunnen betalen of genoeg geld kunnen sparen voor onverwachte tegenslagen of een vakantie.

Ons financiële welzijn heeft weinig te maken met hoeveel geld we hebben.

Waar de een van een bescheiden salaris kan rondkomen, haalt de ander nog niet eens het einde van de maand met een gigantisch inkomen. De kunst is het vinden van een balans: genoeg geld verdienen om het leven te leiden dat we zouden willen en blij zijn met wat we hebben. Zoals gezond eten, lichaamsbeweging en

voldoende slaap onze conditie op peil houden, zo zorgen goede geldgewoontes voor ons financiële welzijn.

PRAAT EROVER

Uit onderzoek blijkt dat we makkelijker over seks praten dan over geld. Dat is jammer, want we zouden veel kunnen leren van anderen in vergelijkbare situaties.



Hoe we met geld omgaan beïnvloedt ons hele leven.

Geld is een belangrijke veroorzaker van ruzies. Erfenissen en leningen hebben voor aardig wat familieruzies gezorgd en vriendschappen om zeep geholpen. Dat heeft vaker te maken met wat we eraan vastkoppelen, zoals liefde, eerlijkheid en respect, dan met het geld op zich.



Net zoals je met gezondheidsproblemen naar een dokter gaat, zou je bij financiële problemen ook een professional moeten inschakelen.

HET GAAT NIET OM HET GELD

Geld roept veel emoties op. Werd je opgevoed met het credo 'Het geld groeit niet aan de bomen' of 'Je leeft maar één keer'? Hoe we omgaan met geld wordt voor een groot deel bepaald door onze opvoeding en onze ervaringen. Hoe beter we onze emoties omtrent geld begrijpen, des te beter worden onze financiële beslissingen.

GEEN WOORDEN MAAR DADEN

In onze maatschappij staat geld voor status en succes. We wor-

den constant verleid door reclames, die ons doen geloven dat we instantgeluk kunnen kopen in de vorm van de laatste smart-phone, handtas of sneakers. Dat levert ongetwijfeld geluksmomenten op, maar als we het doen om mee te doen met onze vrienden of om onszelf te belonen, houden die niet lang stand.

Hoe we ons geld uitgeven, beïnvloedt niet alleen onze eigen portemonnee, maar ook de wereld om ons heen. Als we het bewust uitgeven volgens onze waarden en normen, werken we mee aan een wereld zoals we die graag zouden willen zien.

Geld is een middel om onze doelen te bereiken.

BEKIJK HET ANDERS

Als we van onszelf weten wat we echt belangrijk vinden, wat we willen bereiken in het leven, kunnen we daar een financieel plan voor opstellen. Willen we zekerheid, in de vorm van een financiële buffer? Willen we genoeg geld om avonturen te beleven? Vrijheid? Genoeg geld voor later, als we oud zijn? Als we een duidelijk doel hebben, kunnen we bepalen welke stappen we nu kunnen nemen in die richting. Een spaarplan, een aflossingsschema om van onze schulden af te komen, een auto delen in plaats van bezitten: als we weten waar we het voor doen, is het makkelijker vol te houden.

DE TEUGELS IN HANDEN NEMEN

Alleen al het maken van een plan om je financiële situatie te ver-

Hoe we ons geld uitgeven verandert de wereld om ons heen.

beteren zorgt er al voor dat je je beter voelt. Het begint met een goed overzicht. Uit onderzoek blijkt dat de helft van de mensen niet weet hoe ze er financieel voorstaan. Toch is de onvermijdelijke eerste stap, om eens goed te kijken naar ons inkomen, onze uitgaven, bezittingen en schulden.

Goed financieel beheer betekent niet dat je geen schulden mag hebben. Er zijn goede en slechte schulden. Een hypotheek of studiefinanciering kan een goede investering zijn, terwijl kopen op krediet of creditcardschulden met hoge rentes veel ellende kunnen veroorzaken. Hoe we met geld omgaan beïnvloedt ons hele leven. Ons financiële welzijn heeft verrassend weinig te maken met hoeveel geld we hebben. Het heeft alles te maken met wat genoeg is om te voorzien in onze basisbehoefes en wat we nodig hebben voor ons levensgeluk. Voor de een is vrije tijd belangrijk, de ander wil regelmatig uit eten kunnen en merkkleding dragen. De truc is om ons geld in lijn te brengen met onze mindset, of andersom.





ONZE MIDDELEN

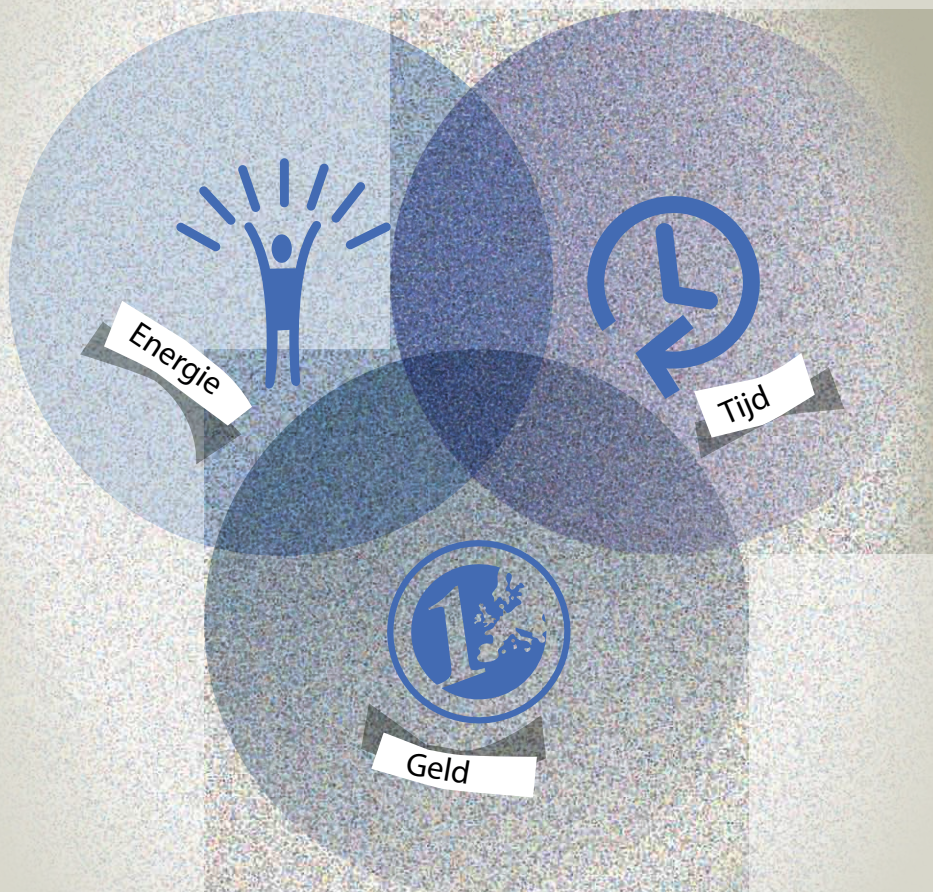
ONS FINANCIËLE WELZIJN WORDT NIET ALLEEN BEPAALD DOOR GELD. HET GAAT OM HET EVENWICHT TUSSEN ENERGIE, TIJD EN GELD, OFTEWEL ONZE MIDDELEN.

ALS WE GENOEG TIJD, energie en geld hebben, kunnen we doen wat we willen. Als we onderbetaald en overwerkt zijn, raken we snel opgebrand. Geld maakt niet gelukkig als je geen tijd hebt of te moe bent om ervan te genieten.

Doorgaans hebben we genoeg tijd en energie als we jong zijn, maar weinig geld. Als we rond de 40 à 50 zijn, hebben we doorgaans meer geld en genoeg energie, maar juist weinig tijd. Als we met pensioen gaan, hebben we zeeën van tijd, maar de hoeveel geld en energie die we hebben, kan heel verschillend zijn.

Hoe we omgaan met onze tijd, energie en geld bepaalt voor een groot deel hoe we ons voelen. Door er bewust mee om te gaan, kunnen we ze gebruiken om te bouwen aan het leven en de toekomst die we willen. We kunnen middelen inzetten om onze doelstellingen te verwerkelijken.

De volgende pagina's helpen je om te ontdekken wat jouw denkbeelden over geld zijn en hoe je jouw tijd, energie en geld kunt inzetten om aan jouw doelstellingen te werken.



**WAAR ZIE JE JEZELF NU?
EN WAAR ZOU JE WILLEN ZIJN?**



SCHRIJFSUGGESTIES

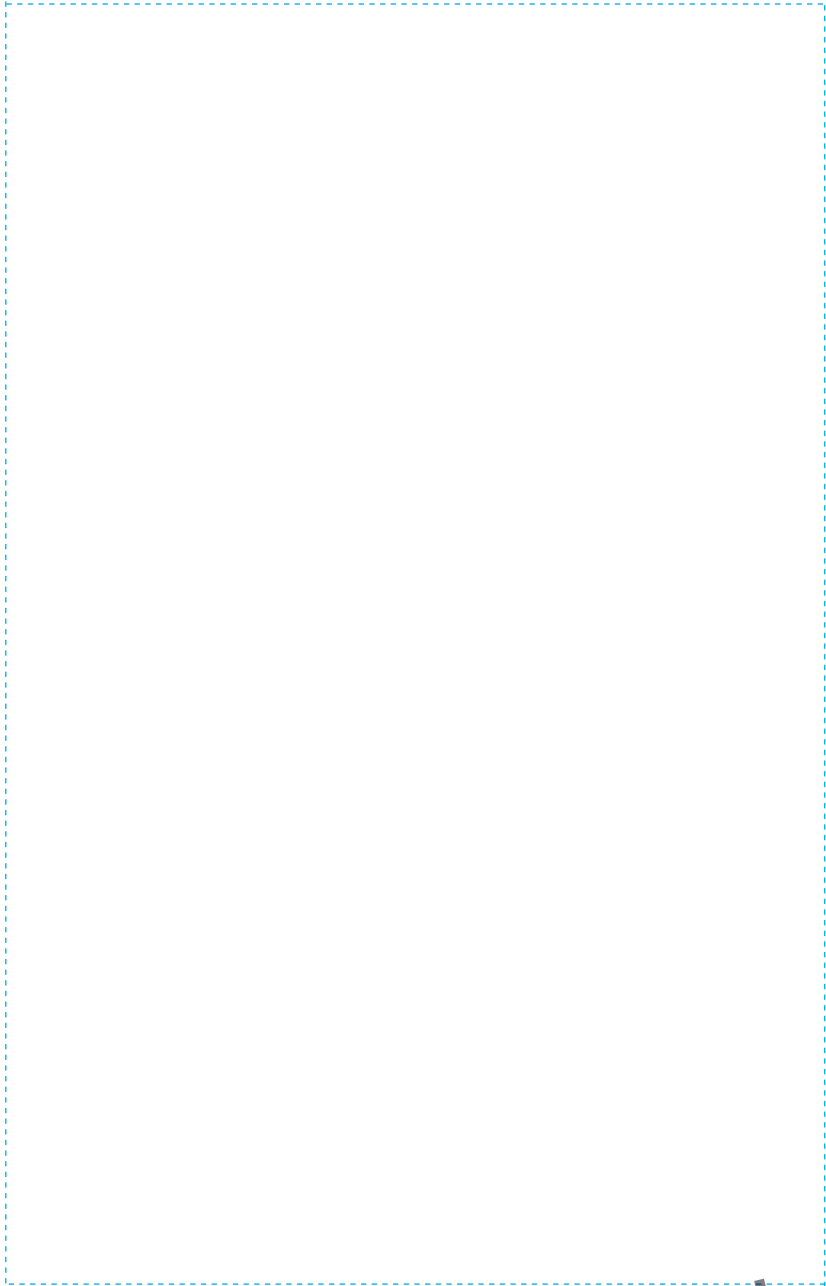
SCHRIJVEN HELPT OM DINGEN HELDER TE KRIJGEN.
HIER ZIJN WAT MOGELIJKE ONDERWERPEN:

1. WAT ZIJN MIJN DUIDELIJKSTE JEUGDHERINNERINGEN OMTRENT GELD? ZIJN DAT POSITIEVE, STIMULERENDE HERINNERINGEN OF NEGATIEVE HERINNERINGEN DIE REMMEND WERKEN?
2. WAT ZOU IK DOEN ALS IK VANDAAG ZOU STOPPEN MET WERKEN? WAT ZOU IK NU AL KUNNEN DOEN OM HIERNAARTOE TE WERKEN?
3. HOEVEEL GELD HEB IK MINIMAAL NODIG OM VAN TE LEVEN?
4. HOEVEEL GELD HEB IK ECHT NODIG OM MIJN DROOMLEVEN TE LEIDEN?
5. WAAR ZOU IK OP WILLEN BEZUINIGEN?
WAAR WIL IK ABSOLUUT NIET OP BEZUINIGEN?
6. KOMT MIJN UITGAVENPATROON OVEREEN MET MIJN WAARDENPATROON? ZO NEE, WAT ZOU IK KUNNEN VERANDEREN?

JE KUNT MEER VRAGEN VINDEN OP THEHAPPYLADDER.ORG
OF SCHRIJF WAT ER IN JE OPKOMT.

ONZE WAARDE WORDT NIET BEPAALD DOOR GELD OF INKOMEN. WE ZIJN NIET WAT WE
BEZITTEN OF VERDIENEN, EN ZULLEN DAT OOK NOOIT ZIJN. - NELL FRIZZELL





Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed blue lines.

LIEFDE KOPEN IS NET ZO STOM ALS VAN GELD HOUDEN. - LOESJE





MIJN OPVATTINGEN OVER GELD.

Onze denkpatronen sturen ons gedrag. Als we weten wat onze overtuigingen zijn en waar die vandaan komen, kunnen we bepalen of ze ons motiveren of juist in de weg staan. Maak de volgende zinnen spontaan af. Maak je geen zorgen over de antwoorden (je kunt ze altijd uitvegen), ze zijn puur bedoeld om jouw gedrag ten aanzien van geld te begrijpen.

MIJN OUDERS HEBBEN MIJ OVER GELD GELEERD DAT ...

HET ADVIES DAT IK MIJN KINDEREN OF JONGE MENSEN ZOU GEVEN IS ...

GELD BETEKENT VOOR MIJ ...

PRATEN OVER GELD IS ...

FINANCIËLE VRIJHEID BETEKENT VOOR MIJ ...

DE GROOTSTE LEUGEN OVER GELD DIE IK MEZELF WIJS MAAK IS ...

**ALS IK NAAR MIJN GELDOVERTUIGINGEN KIJK, WAAR ZIE IK DAN IETS
WAT IK ZOU WILLEN VERANDEREN?**





Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed blue lines.



Leven in balans FINANCIËEL WELZIJN

A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.



Een gemiddeld huishouden geeft 39 euro per maand uit aan ongebruikte abonnementen, omgerekend is dat 468 euro per jaar.

HET GRIEPVIRUS KAN ZEVENTIEN DAGEN OVERLEVEN OP EEN BANKBIJLET.

**5% van de mensen
koopt 50% van de loten.
8% VAN HET GELD IS CASH,
DE REST IS DIGITAAL.**

Star Wars-, Pokémon- en Frozen-munten zijn geldige betaalmiddelen in Niue, een eiland in de Stille Oceaan.

ER ZIJN 7.000 ITALIAANSE MUNTEN VAN 1 CENT, DIE PER STUK VOOR VERZAMELAARS 2.500 EURO WAARD ZIJN.

Er wordt meer monopolygeld gedrukt dan echt geld.

IN HET VERENIGD KONINKRIJK STAAT ER MEER DAN 50 MILJARD POND OP VERGETEN BANKREKENINGEN. IN NEDERLAND WORDT DAT NIET BIJGEHOUDEN, MAAR NAAR SCHATTING GAAT HET OM 300 À 650 MILJOEN EURO.

Meer dan een op de vier waardebonnen wordt niet ingeleverd.

WE VERDIENEN LIEVER 50.000 EURO PER JAAR ALS ALLE ANDEREN 25.000 EURO VERDIENEN, DAN 100.000 EURO ALS ALLE ANDEREN 200.000 EURO VERDIENEN!

Leven in balans FINANCIEEL WELZIJN

Foto: Penny Wincer

CLARE SEAL (31), AUTEUR VAN COLUMNS EN BOEKEN OVER GELD, PLEIT VOOR MEER OPENHEID EN REGIE OVER ONZE FINANCIËN.

TOEN CLARE BESLOOT EEN PUNT TE ZETTEN achter haar constante gevecht met schulden, dacht ze dat ze pas gelukkig zou zijn als zij en haar man een huis hadden gekocht en helemaal schuldenvrij waren. Tot haar eigen verbazing was het al veel eerder zover, lang voordat alle schulden waren afgelost: ze voelde zich al veel gelukkiger toen ze haar financiële situatie onder controle had.

Toen ze alles in kaart had gebracht, bleek ze samen met haar man meer dan 27.000 pond aan creditcardschulden te hebben. ‘Wat schulden betreft hebben we een taalprobleem. Alleen al een andere formulering verandert iets in je denken. Door te zeggen: “schulden hebben” – net als bij een hypotheek – in plaats van “in de schulden zitten” wordt het een probleem dat

je kunt oplossen en kun je je financiële situatie los zien van wat je waard bent als persoon.’ Om rekenschap af te leggen, begon ze een Instagramaccount waar ze haar ervaringen deelde. ‘In het begin was ik zowel op zoek naar straf als naar een oplossing. Het was louterend om open en eerlijk te zijn. In het begin deed ik mijn verhaal anoniem, zodat ik echt helemaal eerlijk kon zijn. Het was een steun in de rug om erachter te komen dat ik niet de enige was. Schaamte isoleert je echt.’ Door open te zijn over haar schulden, ontdekte ze dat er hulp beschikbaar was.

‘Het was een steun in de rug om te ontdekken dat ik niet de enige was.’

In twee jaar loste ze haar schulden af en wat ze in die tijd geleerd had, brengt ze inmiddels in de praktijk bij het sparen voor een eigen huis. ‘Een van de belangrijkste eyeopeners was hoe goed het voelde om de situatie onder controle te hebben, ook al waren de schulden nog lang niet afbetaald.’ In die twee jaar lasten ze soms een time-out in, een periode waarin ze zo min mogelijk aflostten als ze daar echt goede redenen voor hadden. Clare beheerde het geld, maar deed het samen met haar man. ‘Geld is niet meer een taboeonderwerp waar niemand over durft te praten.’

Ze leerde veel over zichzelf, wat ook invloed had op andere dingen, zoals haar zelfbeeld en haar relatie met eten. En er kwamen nieuwe dingen op haar pad: inmiddels schrijft ze succesvolle

boeken en is zelf geldcoach geworden. Een paar van haar adviezen luiden: Probeer vrede te hebben met waar je nu bent, leer omgaan met een budget, geef je geld bewust uit en maak een plan voor de toekomst.

‘We waren blut, niet arm.’

Als je achter je computer zit, dan duizelt het je in eerste instantie misschien, het lijkt waarschijnlijk een onmogelijke opgave om je situatie op orde te krijgen. Maar als het eenmaal achter de rug is, ben je blij dat je het probleem hebt aangepakt en zou je willen dat je het eerder had gedaan. ‘Voor alle duidelijkheid, ik ben me ervan bewust dat wij in een bevoorrechte situatie zaten. We waren blut, niet arm. We hebben familie en vrienden waar we altijd terecht kunnen. En de meeste vriendschappen zijn hechter geworden dan voorheen.’

Als moeder van twee kinderen is ze nu ook begonnen om haar 6-jarige geldwijs te maken: haar dochter heeft een app voor haar zakgeld en ze kan iets bijverdienen. ‘Toen wij klein waren, was alles cash. Wij moeten onze kinderen er goed op voorbereiden om digitaal met hun geld om te gaan.’ Clare vindt het belangrijk dat kinderen wegwijs worden gemaakt, maar wel binnen een duidelijke context.

CLARE VERTELT HAAR VERHAAL IN HET BOEK **REAL LIFE MONEY: AN HONEST GUIDE TO TAKING CONTROL OF YOUR FINANCES**. JE KUNT HAAR OOK VOLGEN OP INSTAGRAM **@MYFRUGALYEAR** EN **@THEFWFORUM OF VIA THEFWFORUM.COM**



- 1.** DE MEESTE HUISHOUDENS ONDERSCHATTEN HUN AUTOMATISCHE AFSCHRIJVINGEN. AL JE APPS, LIDMAATSCHAPPEN, VERZEKERINGEN EN REKENINGEN ONDER DE LOEP NEMEN, KAN JE HONDERDEN EURO'S OPLEVEREN.
- 2.** BEZUINIGEN KAN EEN UITDAGING ZIJN. DOOR JE OP ÉÉN DING TEGELIJK TE FOCUSSEN, BOUW JE FINANCIEEL ZELFVERTROUWEN OP. KIES OM TE BEGINNEN EEN TERREIN UIT WAAR JE MAKKELIJK KUNT BESPAREN, ZOALS BIJVOORBEELD KLEDING, UITGAAN OF ONLINE SHOPPEN, EN MAAK DAAR EEN BEGROTING VOOR.
- 3.** WANNEER JE UITREKENT HOE LANG JE HEBT MOETEN WERKEN VOOR WAT JE HEBT UITGEGEVEN, WORD JE BEWUSTER VAN JE UITGAVEN. HET HELPT OOK OM GELD TE VERTALEN IN WAT JE ERVOOR KUNT KOPEN, BIJVOORBEELD 10 EURO STAAT VOOR OF EEN BIOSCOOPKAARTJE OF VIER CAPPUCCINO'S OP WEG NAAR JE WERK.
- 4.** OMDAT HET GOED VERKOOPT, WORDEN MARKETEERS EROP GETRAIND OM IN TE SPELEN OP JOUW FOMO: FEAR OF MISSING OUT. IEDER VAN ONS HEEFT WELEENS EEN OVERHAASTE AANKOOP GEDAAN. WEES OP JE HOEDE BIJ KRETEN ALS: 'BIJNA UITVERKOCHT' 'DEZE AANBIEDING IS MAAR BEPERKTE TIJD GELDIG, 'MIS DIT NIET' OF 'GRATIS OP PROEF'.
- 5.** SLECHTS 27% VAN DE MENSEN VOELEN ZICH ZELFVERZEKERD OVER HUN FINANCIËN. MAAK JEZELF WIJZER OVER GELD. LEES OVER HET ONDERWERP, BEKIJK VIDEO'S OP YOUTUBE, LUISTER NAAR PODCASTS.

SANDRA

SANDRA IS GEADOpteERD EN WEET NIET BETER OF ER ZIJN AL HAAR HELE LEVEN GELDPROBLEMEN GEWEEST. TOEN ZE NAAR DE KUNSTACADEMIE GING, WEIGERDEN HAAR OUDERS OM DAARAAN BIJ TE DRAGEN.

ZE KWAM NIET IN AANMERKING VOOR EEN BEURS. Ze wist zich te redden, maar bouwde wel schulden op. Toen ze was afgestudeerd en de structuur van de academie wegviel, kreeg ze een depressie. Het was moeilijk om als beginnende kunstenaar het hoofd boven water te houden. ‘Ik had geleerd om kunst te maken, maar niet hoe ik er geld mee kon verdienen.’ Ze zocht een baan voor een vast inkomen en werd manager in een restaurant. Ondanks de lange uren, lukte het haar niet om haar schulden af te lossen, door de hoge rente, boetes en oplopende kosten.

Uiteindelijk raakte ze haar huis kwijt. ‘Financiële stress neemt je hele leven over.’ Op een dag nam ze een vriendin in vertrouwen. ‘Het was niet alleen fijn om erover te kunnen praten, maar vooral ook om iemand te hebben die je bijstaat, die ervoor zorgt dat je het niet opgeeft en je af en toe een schop onder je kont geeft.’ Sandra ging een schuldsaneringstraject in voor drie jaar. ‘Het maandbedrag waarvan ik die drie jaar moest rondkomen, was veel hoger dan waarvan ik jarenlang had geleefd!’ Het heeft haar leven veranderd. ‘Ik ben veel zelfverzekerder geworden. Het enige waar ik spijt van heb, is dat ik dit niet veel eerder heb gedaan, het had me een hoop slapeloze nachten gescheeld.’

SANDRA (41) IS RESTAURANTMANAGER EN KUNSTENAAR.

JOHN

ALS VOETBALLER IN DE EREDIVISIE VERDIENDE JOHN MEER DAN EEN MILJOEN EURO PER JAAR. MAAR HIJ LIET ZIJN GELDZAKEN OVER AAN ANDEREN.

VLAK NADAT HIJ MET ZIJN VROUW EVIE hun eerste kind kreeg, maakte een blessure een vroegtijdig einde aan zijn voetbalcarrière. Zijn financiën bleken niet op orde. Na een flinke depressie van een jaar, was het spaargeld op en besloot Evie het heft in handen te nemen. Het jonge gezin verhuisde naar een kleiner huis, betaalde hun schulden af en John volgde een opleiding tot voetbalcoach.

Als coach verdient hij een stuk minder dan vroeger als profvoetballer, maar hij werkt nog wel met zijn grote passie. Met 95% minder inkomen was het een hele uitdaging om weer grip op de financiën te krijgen. ‘Het was zeker niet makkelijk. We stonden af en toe voor onaangename verrassingen en er waren talloze moeilijke gesprekken, maar uiteindelijk wisten we ons uitgavenpatroon enorm terug te brengen.’ Het heeft hen gelukkiger én hechter gemaakt. ‘We komen rond van minder geld, maar voelen ons vaker dankbaar. Als we destijds hadden geweten wat we nu weten, hadden we nu ongetwijfeld meer geld gehad, maar je kunt het verleden niet veranderen. De toekomst wel!’

JOHN (39) IS EEN SUCCESVOLLE VOETBALCOACH EN FAMILIEMAN.