

Minder stress over geld

Door Arwen Kleyngeld

De coronacrisis beïnvloed velen van ons in de portemonnee. Minder verdienen, dezelfde vaste lasten. Mindfulness en praktische rekenen kunnen helpen tegen geldstress.

Stress verminderen

„Geld is de grootste veroorzaker van stress ter wereld. Als je leert om je gevoelens ten opzichte van geld te veranderen en dit combineert met wat praktische vaardigheden bij het beheren van je bankrekening, krijg je vanzelf meer rust in je hoofd over geldzaken”, zegt Michael Keet, schrijver van het Engelstalige boek Moneyfulness, dat deze week in de Verenigde Staten verschijnt. Hij raakte enkele jaren geleden financieel aan de grond, maar bleef daar tot zijn eigen verbazing heel relaxed onder. Dat was de basis voor zijn boek. Keet had veel baat bij mindfulness, volgens hem een mooie manier om rustiger naar een lastige financiële situatie te kijken. „Mindfulness helpt om direct te kalmeren. Dat kan met ademhaling, afstand nemen van gedachten, de bodyscan waarmee je fysieke spanning kan wegnemen, meditatie of yoga. Stress komt voort uit het herbeleven van het verleden en uit angst voor de toekomst. Mindfulness is juist gericht op het nu. De technieken over mindfulness kan je ook toepassen op je emoties met betrekking tot geld.”

Praktisch plannen

Als de ergste spanning is afgenomen, is het slim om te gaan rekenen. Karin Radstaak van budgetvoorlichter Nibud raadt mensen die financiële stress hebben om goed naar hun vaste lasten te kijken en daarbij welke je kan schrappen. „Wat komt er binnen en wat gaat eruit. Als er door de crisis minder geld binnenkomt, kijk dan of er onder de streep een min uitkomt zodat je ziet of er moet worden bezuinigd. Dat kan op verschillende manieren. Mensen hebben bijvoorbeeld ongemerkt tien tot vijftien abonnementen, vaste lasten. Bij abonnementen denken mensen vaak aan een krant of tijdschrift, maar bijvoorbeeld loterijen, sportclubs, een maaltijdbox, een fiets, streamingdiensten als Spotify en Netflix en een telefoon met internet zijn ook maandelijkse kosten. Het is goed om dat in kaart te brengen. Misschien kan er tijdelijk iets weg.

Op de site van het Nibud vind je ook persoonlijk budget advies (PBA). In deze rekentool kan je zien of je aan bepaalde zaken meer uitgeeft dan anderen. Vaak is dat een kostenpost waar je op kan besparen.”

Laat je niet verleiden

Online winkels strooien je om de oren met mooie aanbiedingen, nu de winkelstraten verlaten zijn en veel consumenten hun hand op de knip houden. Radstaak waarschuwt mensen om zich niet te laten verleiden. „Veel mensen zijn de hele dag thuis aan het werk en de hele dag online. Je wordt makkelijk gelokt met mooie aanbiedingen. Maar koop niet te makkelijk dingen die je misschien niet nodig hebt. Vraag je eerst af of je de aankoop echt wil hebben en of je er over een paar maanden nog steeds zo blij mee bent. Sommige mensen vinden dat lastig. Dwing jezelf dan om eerst een rondje te lopen en even na te denken. Kan je het geld missen? Houd je je baan? Of is het nu misschien handiger om te sparen? Als dat zo is, houd je geld dan lekker in je zak.”

Verschillende geldtypes

Volgens Keet zijn mensen onder te verdelen in verschillende geldtypes. „Door te leren welk type je bent, weet je ook welke sterke en zwakke kanten daarbij horen, kan je jezelf een spiegel voorhouden. Dat helpt bij het maken van een financieel plan.”

Volgens Keet is veertig procent van de mensen een spender. „Een spender krijgt een prettig, rustig gevoel van geld uitgeven. Het probleem is dat je dat gevoel ook blijft opzoeken als je niks te besteden hebt. Spenders komen aan het eind van de maand vaak te kort. Een tip voor deze mensen is om te kijken hoe anderen het doen.”

Een derde van de mensen is een saver, die geld ziet als een vorm van veiligheid. „Voor deze groep geldt, hoe groter de buffer, hoe prettiger”, legt Keet uit. „Een saver durft eigenlijk niks uit te geven. Een tip voor deze spaarders is om lekker te blijven sparen, maar ook iets meer uit te geven, want dat maakt het leven een stuk leuker.”

Volgens Keet is twintig procent van de mensen een avoider, iemand die geldzaken liever aan anderen overlaat. „Dit zijn mensen die rekeningen negeren en in grote problemen kunnen komen. Avoiders kunnen het beste leren de confrontatie aan te gaan. Kijk op je rekeningen en zorg dat je het op orde krijgt. Je zal merken dat het oplucht.”

Planning

Mensen die op dit moment veel zorgen hebben over geld kunnen volgens Keet het best een planning te maken voor een paar maanden. „Houd jezelf daarnaast een spiegel voor. Bedenk welk geldtype je bent en wat je houding is ten opzichte van geld. De emoties die je hebt over geld bepalen voor een groot deel je eigen financieel gedrag. Zo snap je ook waarom je bijvoorbeeld toch weer te dure spullen hebt gekocht en kan je voorkomen dat dat weer gebeurt. Kijk op je rekeningen en zorg dat je het op orde krijgt. Je zal merken dat het oplucht. Zorg dat je twee buffers krijgt. Eén voor grote uitgaven als een nieuwe auto of wasmachine en één om 6 tot 9 maanden te kunnen overleven zonder inkomen. Probeer daarnaast bezit te verwerven waar geld uitkomt, zoals aandelen. Haal de stofkam door je normale uitgaven. Kijk wat echt nodig is en waar je op kunt bezuinigen. Plus: schenk geld aan een goed doel. Van geven word je gelukkig.”

Kader:

Hulp bij problemen

Rekeningen opschorten

Als je nu een acuut probleem hebt en je rekeningen niet kan betalen, neem dan zo snel mogelijk contact op de bedrijven waarvan je de rekening niet kan betalen. „Leg de situatie uit en probeer een regeling te treffen”, zegt Radstaak. „Banken geven op dit moment uitstel van betalingen van de hypotheek. Neem contact op met de bank als je van deze regeling gebruik wil maken. Ook aan woningcorporaties, verzekeringsmaatschappijen en energiebedrijven kan je de situatie uitleggen. Vraag wat je kan doen. Probeer ook vast te leggen dat je achterstallige rekeningen straks in termijnen kan afbetalen, zodat je niet in een keer dubbele lasten hebt. Wacht in ieder geval niet af tot de bedrijven contact opnemen met jou. Het scheelt veel stress en problemen om het gelijk op te lossen.”

Schuldhulp

Voor hulp bij het oplossen van grote financiële moeilijkheden kan je aankloppen bij de gemeente waar je woont. Iedere gemeente heeft dit op een andere manier georganiseerd. Je bent niet de enige met problemen, elk jaar melden zich 100.000 mensen met financiële ellende bij een hulporganisatie of bij de schuldhulpverlening van de gemeente. „Stel het zoeken van hulp niet uit”, adviseert Radstaak. „Schaam je niet, deel je zorgen. Vaak worden de problemen alleen maar groter als je langer wacht.”

Kijk op de site van de gemeente of op de site stichting LSTA (www.lsta.nl) voor meer informatie.

Overheidsregeling

De overheid heeft een noodpakket voor ondernemers en zzp'ers die in de problemen komen. Als een deel van je werk door de crisis stopt, heb je mogelijk recht op tijdelijke inkomensondersteuning. Als je in dienst bent bij een bedrijf, kan jouw werkgever bij de overheid hulp vragen om je salaris door te betalen. Als je zzp'er bent kan je zelf inkomensondersteuning aanvragen bij een loket van de gemeente.

Alle informatie over de financiële regelingen zijn te vinden op de sites van de rijksoverheid en de kamer van koophandel.

www.rijksoverheid.nl od www.kvk.nl