

Wegwijzer bij geldstress

Hoe ga je ermee om?



HAPPY TALENTS
BOOMING BUSINESS
powered by kolibrie

Geldzorgen: Hoe ga je ermee om?

Geldzorgen kunnen iedereen overkomen. Maar wat kun je doen als het jou overkomt? We leggen je uit hoe je kunt omgaan met geldzorgen. Van het zoeken naar hulp en het voorkomen van geldproblemen, tot het bespreken van je zorgen en het verkennen van schuldhulpverlening. Er zijn altijd stappen die je kunt nemen en wij zetten ze voor je op een rijtje.

Stap 1 Zoek op tijd hulp bij geldzorgen

Merk je dat je af en toe te weinig geld overhebt aan het eind van de maand? Weet je eigenlijk niet wat je inkomsten en uitgaven zijn? Of vind je het lastig om te sparen? Een klein probleem kan zomaar groter worden. Zoek dus op tijd hulp als je (beginnende) geldzorgen hebt. Als je hulp nodig hebt bij het begrijpen van een bepaalde brief, kun je advies vragen aan het juridisch loket of jouw wijkteam. Als je beter met geld om wilt gaan, kun je op zoek naar een budgetcoach of cursus. Er is altijd een passende oplossing voor jouw vraag of probleem.

Stap 2 (grotere) Geldzorgen voorkomen

Er zijn verschillende hulpmiddelen die je kunt gebruiken om geldzorgen te voorkomen of te beperken. Je kunt online op allerlei plekken terecht om je geldzaken beter in de gaten te houden. Zoals:

- geldfit.nl voor het op orde brengen van je geldzaken, tips en advies voor jouw situatie.
- nibud.nl voor allerlei informatie, handige tips en verschillende soorten hulp.
- [nibud geldplannen](https://nibudgeldplannen.nl) voor een geldplan die bij jouw situatie past.
- wijzingeldzaken.nl voor al je geldvragen, rekenhulpen en tips.

Hulp van een vrijwilliger of coach

Liever hulp van een vrijwilliger of coach? Er zijn verschillende organisaties die je met iemand in contact kunnen brengen. Een vrijwilliger of coach kan samen met jou naar je geldzaken kijken. Ook kan diegene je helpen om inkomsten en uitgaven overzichtelijk te maken, tips geven om geld te besparen of vertellen welke toeslagen je kunt aanvragen. Kijk bijvoorbeeld eens bij:

- **Jouw wijk- of buurtteam.** In veel gemeentes kun je daar met je geldzorgen en geldvragen terecht. Kijk op de website van je gemeente welke hulp voor jou mogelijk is.
- **FiKks.** Deze organisatie koppelt je via een app aan een maatje die je helpt overzicht over je geldzaken te krijgen. Je maakt samen een passend stappenplan. Je maatje kan ook helpen bij achterlopende betalingen.
- **Schuldhulpmaatje.nl.** Deze organisatie is op allerlei plekken in Nederland actief. Een vrijwilliger helpt je alles op een rijtje te zetten en aan oplossingen te werken. Ook leert diegene je uitgaves te plannen en een aangepast budget maken.

Stap 3 Praat over je geldzorgen

Praat over je geldzorgen. Zo blijf je er niet alleen mee zitten. Je bent niet de enige die soms niet uitkomt met zijn financiën. Geldproblemen kunnen iedereen overkomen door onverwachte gebeurtenissen. Hoe eng het ook is, vertel het iemand die je vertrouwt. Door je verhaal te delen, valt er een last van je schouders. Door met iemand te praten zie je misschien nieuwe mogelijkheden die je eerder niet kon bedenken. Praten over geldzorgen helpt daarom vaak.

Praat met je werkgever

Geldzorgen kan stress opleveren. Soms zoveel dat je je niet meer op je werk kunt concentreren of dat je er ziek van wordt. Daarom is het belangrijk om met je werkgever of leidinggevende het gesprek aan te gaan. Je werkgever kan meedenken en je misschien informatie of begeleiding geven. Bijvoorbeeld in de vorm van een budgetcoach.

Bel de gratis hulplijn voor geldzorgen

Is praten met bekenden of je werkgever een té grote stap? Je kunt ook bellen met de gratis hulplijn bij geldzorgen: 0800-8115. Je krijgt iemand aan de lijn die naar je verhaal luistert, met je meedenkt en je in contact kan brengen met hulp in de buurt. Het gesprek kan anoniem, je hoeft dus niet te vertellen wie je bent.

Stap 4 Schuldhulpverlening aanvragen

Dreigen er schulden of zijn je schulden al te groot geworden? Onderneem dan actie en zoek zo snel mogelijk contact met je gemeente. Jouw gemeente is verplicht om je te helpen bij geldzorgen en problemen. Bij schulden krijg je gratis schuldhulp. Dit wordt ook wel schuldhulpverlening genoemd. Schuldhulpverlening kun je zelf aanvragen bij de gemeente. Voldoe je aan de voorwaarden voor hulp? Dan zorgt de gemeente ervoor dat je in contact komt met een schuldhulpverlener. Welke hulp je krijgt, wordt bepaald door jouw omstandigheden.

Veelgestelde vragen bij geldzorgen

Welke instanties of organisaties bieden hulp bij geldzorgen?

Verschillende organisaties kunnen hulp bieden bij geldzorgen. Denk aan:

- de gemeente
- het nibud
- geldfit.nl
- wijzeringeldzaken.nl
- schuldhulpmaatje.nl
- de vakbond

Hoe kan ik voorkomen dat ik in geldzorgen terechtkom?

Om geldzorgen te voorkomen, is het belangrijk om een realistisch budget op te stellen, regelmatig je financiën te controleren en te plannen op onverwachte uitgaven. Ook is het belangrijk om verstandig om te gaan met leningen en krediet. Vind je dat lastig? Schakel dan de hulp van een budgetcoach in. Die kan je verder op weg helpen.

Hoe kan ik mijn financiële situatie op lange termijn verbeteren?

Om je financiële situatie op lange termijn te verbeteren, is het belangrijk schulden te verminderen en spaargeld op te bouwen. Ook kun je proberen je inkomsten te verhogen, bijvoorbeeld door bijscholing. Schakel de hulp in van een financiële dienstverlener of hulporganisatie om een lange termijn plan op te zetten.

Zijn er tips voor het verminderen van stress door geldzorgen?

Er zijn verschillende manieren om stress door geldzorgen te verminderen. Denk aan het opstellen van een realistisch budget, het communiceren met je naasten over je zorgen en zoeken naar de juiste hulp voor jouw situatie.

Welke mogelijkheden zijn er voor schuldhulpverlening?

Schuldhulpverlening kun je aanvragen bij jouw gemeente. Je gemeente is verplicht je te helpen bij geldzorgen en problemen. Als je aan de voorwaarden voldoet voor schuldhulpverlening, zorgt de gemeente dat je in contact komt met een schuldhulpverlener. Welke hulp je krijgt hangt af van de omstandigheden.

Contact

Happy Talents

Angelique Hardjosoedarmo

angelique@kolibrie.nl

06 46 314 246