

Actief aan de slag met je
Financiën & Geldzorgen

Uit je schulp met je schuld

Een oppepper voor als je schulden hebt

Lees verder >



Uit je schulp met je schuld

Soms loopt het leven anders dan je van tevoren had bedacht. Om een paar voorbeelden te noemen: je gaat scheiden, je partner zit ineens zonder werk of je kind wordt ernstig ziek. Dit soort gebeurtenissen kunnen ervoor zorgen dat je inkomsten veranderen en je in de financiële problemen komt. En door die problemen pieker je je suf, slaap je minder goed en heb je minder energie. Ineens zit je in de vicieuze cirkel van stress. En hoe kom je daar weer uit?

Wees je eigen vriend(in)

Om uit de schulden te komen, zijn er gelukkig steeds meer instanties die je kunnen helpen. Daarover vertellen we je verderop meer. Maar er is één ding wat nog veel belangrijker is en wat je zelf moet doen: stop met je te schamen! Het is niet jouw schuld dat dingen anders lopen, dus wees aardig voor jezelf. Wat zou je tegen een vriend(in) zeggen als die vertelt dat hij/zij schulden heeft? Precies, je toont begrip en probeert een oplossing te bedenken. Nou, zeg dat dan ook tegen jezelf.

Praat erover

Schamen voor je schuld laat je schuld niet verdwijnen. En het levert alleen maar meer stress op. Het is veel beter, én gezonder, om erover te praten. Je zult zien dat je omgeving er meer begrip voor heeft dan dat je denkt. Wist je dat steeds meer werkgevers zich

bezighouden met de financiële problematiek van hun werknemers? Vraag daarom op je werk naar de mogelijkheden voor schuldhelpverlening. Als je het nog te spannend vindt om er met je leidinggevende over te praten, kijk dan of je terecht kan bij een bedrijfscoach, vertrouwenspersoon of bedrijfsarts en vraag hen naar de mogelijkheden.

Vraag om hulp

Buiten je werk zijn er ook nog andere instanties die je kunnen helpen. Bijvoorbeeld een budgetcoach die helpt met het in kaart brengen van je situatie en meekijkt hoe je kan besparen op je uitgaven. De gemeente is er voor je om schuldhelpverlening te regelen. Kijk voor alle mogelijkheden op nibud.nl/consumenten/hulp-bij-schulden.



Een oppepper voor als je schulden hebt

Wist je dat SamenGezond een online zelfhulp cursus over geldzorgen heeft? De cursus biedt concrete hulpmiddelen om hier zelf mee aan de slag te gaan (tips, oefeningen, video's en ervaringsverhalen). Met de online zelfhulp kan je voorkomen dat je problemen nog groter worden.

Registreer je bij SamenGezond en ontvang 150 punten. Met deze punten kun je direct de online zelfhulp cursus kopen. Het kost je dus niets! Kijk op www.samengezond.nl.

Wil je het liever helemaal zelf doen? Volg dan ons stappenplan:

Stappenplan

Stap 1

Breng je schulden in kaart. Dit is misschien niet het leukste werkje, maar je weet dan wel hoe je ervoor staat en dat geeft meteen rust. Weet je niet precies hoe hoog de schuld is, informeer dan bij je schuldeisers. Het Bureau Krediet Registratie (BKR) kan je ook helpen. Zij registreren alle persoonlijke leningen, doorlopende kredieten en het bezit van creditcards en klantenkaarten. Belangrijk: studieschulden, huur- en energieachterstanden worden hier niet geregistreerd.

Stap 2

Bekijk hoeveel er iedere maand binnen komt (denk ook aan toeslagen, alimentatie).

Stap 3

Trek de vaste lasten van je inkomsten. Wat blijft er over en wat zou je daarvan kunnen inzetten om af te lossen? Zet dat in een betaalplan. Als het niet anders kan, kun je kijken of je betalingsregelingen kunt treffen. Dit kan vaak gemakkelijk bij zorgverzekeraars en providers van mobiele telefonie en internet, check hiervoor hun websites. Ook met de Belastingdienst kun je een betalingsregeling zonder rente regelen (bel gratis met de **BelastingTelefoon 0800-0543**).



Een oppepper voor als je schulden hebt

Stap 4

Kijk kritisch naar je uitgaven. Waar kan je op bezuinigen? Je hoeft niet direct alle leuke dingen op te geven, maar soms kun je best wel een tijdje zonder bepaalde luxe. Check sowieso of het elders goedkoper kan, dat kan nooit geen kwaad. We geven je een paar voorbeelden, misschien brengt het jou op een idee.

- Sportschoolabonnement
- Krant- en tijdschriftabonnement
- Telefoonabonnement
- Streamingdiensten



EXTRA TIP: Denk je er al een tijdje aan om te stoppen met roken of alcohol drinken? Doe het dan nu. Je bespaart er direct veel geld mee.

Stap 5

Hou vol en geef jezelf af en toe een schouderklopje. Je bent goed op weg om uit de schulden te komen!



Een oppepper voor als je schulden hebt