



# Geldzorgen en bespaartips

Oersichtlik | oktober 2022

Beste {{voornaam}},

Wat doe jij om de kosten een beetje te beperken voor energie, levensonderhoud en vervoer? Met alsmaar stijgende prijzen is het voor heel veel mensen een uitdaging om rond te komen en aan het eind van de maand de boodschappen nog te kunnen betalen. In deze nieuwsbrief probeer ik jullie te voorzien van eenvoudige tips om de kosten een beetje in de gaten te houden en eventueel te beperken maar ook hoe je stress over je financiën de baas kunt worden.

Eerlijk is eerlijk, niet voor iedereen zal het mogelijk zijn om met bespaartips het eind van de maand zonder schulden te halen. Voor sommigen was het altijd al heel erg opletten geblazen en zit er echt geen rek meer in het budget. Diegene die dat betreft zou ik willen adviseren om contact te zoeken met de gemeente waar je woont en te horen wat zij kunnen betekenen voor je.

Wil je graag op avond meedoen met de cursus Get Organized? Dat kan! Start het jaar goed en doe mee met deze inspirerende en praktische cursus. Lees onderaan de nieuwsbrief de details.

Heb je ook een goede bespaartip? Geef het aan me door en ik neem het mee in de volgende nieuwsbrief. Heel graag tot horens of tot ziens!

Johanna Hoekstra  
06-46104961

## Psyche



## Financiële problemen

Financiële problemen zorgen voor stress, psychische klachten en een hoop ander ongemak. Je geniet niet meer van dingen zoals je dat vroeger wel deed, je bent de hele tijd alert en je ziet geen fijne toekomst voor je. Stress door financiële problemen is dan ook helemaal niet raar — het is juist heel logisch. En meestal goed op te lossen!

### Herken jij je in de volgende situatie?

- Je hebt (meerdere) betalingsachterstanden — er liggen rekeningen op je te wachten die je niet kan betalen
- Je hebt al langer dan twee maanden (een deel van) je vaste lasten (huur, energie, verzekeringen) niet betaald
- Je hebt geen (eigen) geld om de rekeningen/schulden te betalen
- Je weet niet hoe je zonder hulp uit deze situatie moet komen

Goed om te weten: je kan én mag al hulp zoeken voordat je tot over je oren in de problemen zit. Hoe sneller je aan de slag gaat met het vinden van oplossingen, hoe kleiner je problemen blijven en hoe sneller je geldzorgen verdwijnen.

### Schulden en psychische klachten

Geldzorgen (of het nou financiële problemen zijn of schulden) zorgen vaak voor psychische klachten. Extra vervelend, want als je je al zorgen maakt om geld, wil je daar niet nog iets bij hebben. Daarnaast is het een cirkel waar je in terechtkomt: je psychische klachten kunnen voor grotere geldproblemen zorgen. Dat werkt zo:

- je denkt bijna nergens anders meer aan dan aan je geldproblemen — je hersenen draaien overuren, je hebt geen ruimte voor iets anders en je denkt langzamer (vergelijk het met nachten niet slapen, wat je misschien ook niet doet door alle zorgen)
- risico's en gevolgen zijn lastiger in te schatten — je betaalt bijvoorbeeld de onverwachte dierenartsrekening, maar kan daardoor je eigen zorgverzekering of huur niet meer betalen, wat weer zorgt voor boetes of extra kosten

Het is niet alleen zo dat schulden voor psychische klachten zorgen, het werkt ook omgekeerd: je psychische klachten zorgen ervoor dat jij in de financiële problemen raakt. Bijvoorbeeld doordat je niet kan werken door een depressie of doordat je veel kosten maakt voor psychische hulp.

### Hoe herken je stress en psychische klachten door financiële zorgen?

Het gemene van stress is dat je eraan 'gewend raakt'. Je vindt het normaal dat je moe bent, dat je sneller boos bent, dat je pijn hebt in je buik en hoofd. Je bent misschien wel bang, ziet niet hoe de toekomst beter wordt en bent benauwd als er weer een rekening op de mat valt.

Herken je bijvoorbeeld...

- dat je geen plezier meer hebt in dingen die je vroeger leuk vond?
- dat je niet meer wil reageren op belletjes, e-mails of sociale media?
- dat het niet meer lukt om je te concentreren?
- dat je met je kaken klemt en je schouders altijd gespannen zijn?
- dat je heel kwaad of verdrietig wordt van een kleine tegenvaller, zoals een glas omstoten?
- dat alles wat je probeert niet lukt?
- dat je somber naar je eigen toekomst kijkt?

Dan is de kans groot dat je te maken hebt met (chronische) stress. En dat is zeker niet gek, maar wel heel vervelend. Veel mensen praten niet over hun geldzorgen, schulden en psychische klachten, omdat ze zich hiervoor schamen. Maar wist je dat juist wél praten over wat er aan de hand is je problemen kan oplossen?

## Zo pak je financiële stress aan

- Praat erover: de meeste stress wordt veroorzaakt door schaamte en angst. Juist erover praten zorgt ervoor dat je dit doorbreekt.
- Confronteer je met de angsten: Je (financiële) reactie op angst maar geeft uiteindelijk voortdurend onrust en stress. Vraag hulp bij de dingen die je angstig maken, doe het samen!
- Kom in actie: onderneem stappen om uit je situatie te komen door hulp te vragen. Soms zijn er oplossingen waar je echt zelf nooit op zou komen!
- Houd een kasboek bij, bewaar bonnetjes en zorg dat je administratie op orde is. Schaf eventueel een map aan waar je alles in kunt stoppen.

## Cursus 'Get organized'

**Get Organized** is een leerzame en praktische cursus van 2 lessen van 2 uren. Het is bedoeld voor iedereen die **meer structuur** aan wil brengen in zijn/haar dagelijkse leven. Je leert hoe je op kunt ruimen, hoe je een haalbare planning maakt en hoe je je administratie op orde krijgt. Ook krijg je inzicht in welke zaken jou belemmeren en hoe je hiermee om kunt gaan. Verder krijg je praktische opdrachten om thuis mee aan de slag te gaan. Het cursusboek 'Oh zo heerlijk opgeruimd' helpt je om dmv kleine stapjes weer grip te krijgen op je dagelijkse leven.

Een waardevolle investering in jezelf! Gun jezelf (en je omgeving) een opgeruimd huis en hoofd.

**Data:** woensdag 18 januari en 1 februari 2023

**Tijd:** 19:30-21:30

**Locatie:** Biskopswei 1, de Wilgen (nabij Drachten, **openbaar vervoer in de buurt**)

**Kosten:** € 49,95 (inclusief koffie/thee/koek en het werkboek 'Oh zo heerlijk opgeruimd' twv € 9,95)

**Opgave** kan via [johanna@it-oersicht.nl](mailto:johanna@it-oersicht.nl) of 06-46104961 (stuur deze uitnodiging gerust door als je iemand kent die de cursus goed kan gebruiken)

Een reactie van eerdere deelnemers:

"De cursus heeft mij geholpen om naar de oorzaak te kijken van mijn chaotische leven. Ik ben nu er nu veel bewuster van wat ik kan doen om dit te veranderen".

"De cursus is voor mij een stok achter de deur geweest om daarmee verandering te slag te gaan. Ik wil al heel lang veranderen maar nu lukt het me om stappen te zetten".

"Ik kan mijn eettafel gebruiken om mijn naaipatronen uit te tekenen, dat voelt zo fijn!".

## Agenda

### Cursus 'Opleven met je hart en je huis'

uitgesteld naar voorjaar 2023  
19:30-21:30 Oasekerk, Drachten

Opgave kan [hier](#)

### Workshop 'Ontspullen'

10 november 20:00-22:00  
Vrouwen van Nu, Eelde

### Workshop 'Ontspullen'

22 november 20:00-22:00  
Vrouwen van Nu, Roodeschool

### Cursus 'Get organized'

18 januari en 1 februari 2023  
Biskopswei 1, de Wilgen

Opgave [johanna@it-oersicht.nl](mailto:johanna@it-oersicht.nl)

### Workshop 'Ontspullen'

13 maart 20:00-22:00  
Vrouwen van Nu, Odoorn

Wil je ook een workshop, cursus, training of coaching boeken?  
Klik [hier](#) voor het volledige aanbod en meer info

-;



## Praktisch

## Tips om eenvoudig geld te besparen

- Heb je iets nieuws nodig? Kijk eerst op Marktplaats of er bij jou in de buurt een alternatief te vinden is. Je zult verstandig staan hoeveel (bijna) nieuwe producten er worden aangeboden.
- Ruil spullen of kleding met anderen
- Doe klusjes voor anderen in ruil voor boodschappen of het lenen van bijvoorbeeld een auto, kar of gereedschap
- Neem zo vaak mogelijk de fiets (neem een goed regenpak mee, handschoenen en een warme sjaal)
- Koop spullen die je vaak nodig hebt in bulk als ze in de aanbieding zijn (sommige verse producten kun je eventueel invriezen)
- Beëindig alle onnodige abonnementen en verzekeringen
- Check je bankafschriften wekelijks en onderneem actie bij foutieve afschrijvingen
- Koop kwalitatief goede producten die lang mee gaan (ook nu kan tweedehands een optie zijn)
- Repareer spullen die stuk zijn
- Pleeg tijdig onderhoud aan je bezittingen, eenmaal stuk of versleten heb je er veel meer kosten van
- Laat je bankpas thuis en neem contant geld mee, zo voorkom je onnodige uitgaven
- Neem een sim-only abonnement en schaf pas weer een telefoon aan als de oude stuk gaat

Heb je hulp nodig? Zou je het fijn vinden om samen te kijken wat jij nodig hebt voor een gezond huishoudboekje en minder stress over je financiën? Bel of mail me gerust voor meer informatie en mogelijkheden: 06-46104961 of [johanna@it-oersicht.nl](mailto:johanna@it-oersicht.nl)

## Geloof

## Wat zegt de Bijbel over financiën?

In de Bijbel staan ca. 2.650 teksten die over geld gaan. En ongeveer de helft van alle gelijkenissen van Jezus hebben een link met financiën. En dat is niet voor niks! God vindt het beheren van geld belangrijk voor ons. Hoe wij omgaan met geld zegt iets over wie wij zijn.

De Bijbel leert ons dat we:

- moeten sparen, maar niet op ons geld moeten zitten, want we kunnen het niet meenemen naar de hemel;
- op een beheerste manier geld moeten uitgeven;
- dat wat we sparen ook moeten besteden;
- met liefde en vreugde aan de Heer moeten terug geven;
- ons geld daarom moeten gebruiken om anderen te helpen;
- best rijk mogen zijn, maar niet van geld mogen houden;
- geen geld uit moeten geven aan dingen die we niet nodig hebben of die onbelangrijk zijn;
- beter zo min mogelijk schulden maken.

Onze maatschappij richt zich op het tegenovergestelde. Op het maken van schulden door in te spelen op emoties en gevoel. De oproep in de Bijbel is dat we schulden zo snel mogelijk moeten aflossen. Dit is in ons belang. Banken verdienen immers geld aan de rente die wij betalen en hebben macht over ons doordat we afhankelijk van ze zijn.

De oproep van de Bijbel is dat we wijs met ons geld omgaan. In Prediker 7:12 staat: "Want de wijsheid beschermt evenals het geld, maar het is een voordeel te weten: de wijsheid doet haar bezitters leven."

**BRON**

