

Administratie en geld oefeningen

Heb je geen zin om veel te lezen, maar wil je gelijk aan de slag om je leven op orde te krijgen? Pas dan eerst de 3B's toe: Brood, Bed, Bad. Of in normaal Nederlands:

- Brood: **eerst financiën en je administratie in orde** krijgen. Zodat je je huur kan betalen, genoeg te eten kan kopen/gezonder gaat eten, je huis kan verwarmen, ziekenfonds betalen en schulden kan voorkomen / verminderen.
- Bed: Een **dak boven je hoofd**: maak het thuis weer gezellig door op te ruimen en schoon te maken. hygiëne in huis.
- Bad: **hygiëne voor jezelf**. Wees "gezond egoïstisch" door ook aan jezelf te denken: en beter voor jezelf te zorgen. Door dagelijks op tijd opstaan, te douchen, iedere dag schone boven en onderkleding aantrekken. En door meer **positiviteit in je leven toe te laten**: bewuster werken aan betere sociale contacten; op het (vrijwilligers) werk / studie, met je gezin/familie en met vrienden / kennissen. Zo krijgt je leven meer zin / inhoud en kwaliteit.

Zo krijg je inzicht, overzicht en leer je wat voor jou belangrijk is (keuzes maken) in je leven. Want: "geen pieken zonder de dalen". Iedere keuze in je leven heeft gevolgen in de toekomst voor jezelf en voor anderen.

Niet alles zal gaan zoals je het graag zou zien: tegenslag en teleurstelling hoort er nu eenmaal bij het normale leven. Net zoals geluk en tevredenheid. Dit laatste zit vaak in kleine dingen: een opgeruimd huis, een schoon aanrecht/keuken, een lekkere maaltijd of een kop thee met de kat op schoot. Een goed boek lezen. Geluk hoeft niet veel te kosten.....

Daarom begin je eerst met administratie- en geld oefeningen.

Want met geldzorgen worden andere problemen alleen maar groter en geldzorgen aanpakken verminder ook vaak andere problemen voor jezelf (minder piekeren bijvoorbeeld) en anderen, je kinderen bijvoorbeeld, omdat het schoolfonds (na aanvraag door jou) betaald voor een schooltasje van je kinderen of voor een fiets/laptop voor hen.

Hieronder geef ik een **samenvatting** van de oefeningen waarmee je thuis aan de slag gaat de komende weken als je je financiën op orde wilt krijgen.

Oefening 1 t/m 7 zijn de belangrijkste: ik doe deze nog steeds, om inzicht en overzicht te blijven houden over mijn gelduitgaven en een leuker leven te houden.

Wekelijks een goede betaling- en post administratie uitvoeren en bijhouden, helpt daar erg bij. Ik heb nu ook geen geldzorgen meer.....

Oefening 8-12 zijn goede oefeningen als je wel geldzorgen/schulden hebt. Zo maak je een begin met de aanpak en oplossing. Bedenk: een goed schuldsaneringstraject kan 3-5 jaar duren. Maar alles begint(en eindigt) bij jezelf; met een eerste stap tot verandering. En het volhouden daarvan. Kijk zelf wat voor jou werkt; en wat je vol kan/gaat houden.

Oefening 1: Dagboek bijhouden waarin je dagelijks beschrijft wat je hebt gedaan die dag en waar je tevreden /dankbaar voor bent. Doel: positiever leren kijken en denken over je eigen leven en weer actiever worden. Dit kost je dagelijks 15 minuten.

Oefening 2: een (A4) agenda bijhouden waarin je dagelijks schrijft wat je gaat doen /hebt gedaan op die dag en hoeveel tijd je dat kost. Dit kost je dagelijks 5 minuten.

Doel dat je kunt zien: hoe jij je tijd besteed. Schrijf concreet op wat je wilt gaan doen *in het huis* en *buiten de deur*. Door het in de agenda te zetten en dit bij het ontbijt te bekijken, herinner je jezelf eraan wat je die dag van plan bent om te gaan doen, en kom je sneller in actie. Wacht niet op motivatie, want die komt pas NADAT je het afgerond hebt: "*Fijn, dat het klaar is*" en "ik ga nu en kop thee drinken in een schone en opgeruimde keuken. Waar ik extra van geniet".

Maak duidelijk afspraken met jezelf in de agenda. Mijn weekritme is: op maandag de keuken schoonmaken en boodschappen in de supermarkt, op dinsdag de huiskamer schoonmaken en vrijwilligerswerk doen, op woensdag de douche/wc schoonmaken en naar vrienden/de bibliotheek, op donderdag de hal/balkon schoonmaken / opruimen en boodschappen op de markt, op vrijdag bedden verschonen en de slaapkamer opruimen /schoonmaken en op zaterdag

wassen draaien en op zondag de administratie bijhouden en vrienden thuis uitnodigen.

Oefening 3: een huishoudboekje bijhouden. Dit kost je dagelijks 2 minuten.

Doel: zien waar je geld blijft en waaraan je het uitgeeft. Schrijf alles op: hoe klein ook en bedenk je eigen uitgaven posten o.a.: huur/huis, gas/licht, water, ziekenfonds, andere verzekeringen, eten, huishouden/inrichting huis, inrichting huis, schoonmaak, persoonlijke hygiëne/kleding, kinderen, huisdieren, familie/vrienden, werk/school/studie, vrije tijd/hobby, reiskosten, tv/telefoon/internet. Je krijgt zo overzicht: waar blijft mijn geld?

Oefening 4: een administratiesysteem opzetten. Doel: inzicht krijgen in je leven en overzicht te krijgen om een budgetplan te kunnen maken (oefening 5) dit kost je eenmalig een half uur (materiaal kopen bij de HEMA). En wekelijks 30 minuten bijhouden van de post/bank betalingen en opbergen in de administratie mappen. Tip: betaal alles wat je moet betalen direct als je inkomen binnen is (Meestal de 25^{ste}) om schulden te voorkomen.

Oefening 5: een budgetplan maken Doel: prioriteiten leren maken: waar geef ik mijn geld aan uit en waar kan ik op bezuinigen om schulden te verminderen/te voorkomen. Dit kost je maandelijks 10 minuten.

Oefening 6: sparen. Maak een spaarplan voor jezelf. Stel per doel en eigen plan op. Dit kost je maandelijks 10 minuten. Los schulden zo snel mogelijk af.

Oefening 7: vergelijken. Vergelijk via internet je vaste uitgaven voor gas/licht en (zorg) verzekeringen en (telefoon/internet) abonnementen. Waar kan je op bezuinigen door over te stappen of op te zeggen? Doel: minder kwijt zijn aan vaste lasten, waardoor je meer financiële vrijheid krijgt. Dit kan je bijvoorbeeld in november doen/ einde looptijd van de verzekering. Hier ben je ca. 20 minuten jaarlijks per verzekering/abbonnement mee bezig.

Oefening 8: extra inkomen aanvragen. Belastingtoeslagen, extra gemeente regelingen en (school/studie/sport) fondsen: kijk waar je nog meer recht op kan hebben zodat je zelf minder hoeft uit te geven. Vraag advies bij de Formulieren brigade. Dit kost ca. 30 minuten per aanvraag.

Oefening 9: schulden voorkomen/verminderen: maak een schuldenoverzicht en neem contact op met de financiële winkel van Delft/ de woningbouw bij schulden. Dit kost je gemiddeld 1-2 uur eenmalig. En bij veel schulden: wekelijks een uur aan bijhouden.

Oefening 10: (vrijwilligers)werk en studie. Test jezelf waar je capaciteiten en vaardigheden liggen. En wil je gaan studeren: maak een studieplan hoe je dit aan gaat pakken.

Oefening 11: extra geld. Kijk van welke regelingen/studiefondsen je gebruik kan maken, om je kans op werk te vergroten door omscholing/ vak of interne opleiding/ aanvullende cursus.

Oefening 12: bij schulden, onderneem gelijk actie. Onderzoek het minnelijke en wettelijke traject (WSNP) om uit de schulden te komen.