

Inzicht krijgen in je geld uitgavepatroon

Keuzes maken

Iedereen maakt ieder dag keuzes: hoe laat sta ik op, wat doe ik aan, wat ga ik doen en waar geef ik mijn geld aan uit?

Veel van die keuzes maken mensen automatisch, zonder erbij na te denken. Dat is maar goed ook, want dan ben je minder tijd kwijt. Je leeft voor een groot deel van je leven op de automatische piloot. Daardoor lijken de dagen ook op elkaar.

Maar sommige keuzes in je leven leveren niet op wat je eigenlijk wilt bereiken, een leuk en fijn leven hebben. Welke keuzes maak je vanuit je *emotie voor snelle keuzes* zonder na te denken aan de noodzaak (heb ik het echt nodig?) en bij welke keuzes denk je wel beter over na?

Voorbeelden hiervan zijn: het jurkje dat je voor 80 euro hebt gekocht in de uitverkoop (want er was korting van 50%!) draag je nooit omdat het meestal te koud weer is, of het leuke avondje uit in het buurthuis/ sportcafé / je vriendenclub zorgde ervoor dat je de volgende dag 60 euro armer bent door de 2 rondjes die je hebt gegeven. Je wordt de volgende middag wakker met een stevige hoofdpijn en suizende oren. Deze dag zal je je verder ellendig en misselijk voelen. Was dat die uitgave waard?

Door meer bewustere keuzes te maken *door te plannen, na te denken en afspraken te maken met jezelf* kan je je leven beter maken voor jezelf. Je gaat dan hopelijk betere keuzes maken waar je meer aan hebt dan aan gedachteloos of impulsief. Leren om niet meer te denken: dit wil ik nu, want het is leuk om dat jurkje te hebben!

Maar te leren om vaker te denken: heb ik dat echt wel zo hard nodig? Kan ik het nu wel betalen of kan ik beter het uitstellen, of voor sparen als het nodig is?

Plannen

Door vooruit te denken (te plannen) leer je altijd **betere keuzes te maken** omdat je bewuster met je gedrag om leert te gaan.

Tip: mijn inkomen/uitkering komt de 23^{ste} op mijn rekening. Dan zorg ik dat de *vaste lasten* van huur, ziekenfonds, gas/water/licht, tv/telefoon/internet en betaalachterstanden/schulden eerst betaald worden op de 26^{ste}. Door dit automatisch in te stellen bij de bank, hoef ik er niet meer over na te denken dat dit betaald wordt, want de bank doet dit voor mij.

Ik **controleer** wel iedere maand of de bedragen nog kloppen: is er bijvoorbeeld iets gewijzigd in de hoogte van de bedragen, is er iets bij gekomen van nieuwe betalingen, klopt alles nog. In een Excel overzicht hou ik dat bij (daar kom ik later nog op terug)

Uitvoeren

Na het plannen (na denken over geld) kan je betere beslissingen nemen: bijvoorbeeld:

- Hoeveel geld hou ik over voor eten?
- Hoeveel heb ik nodig voor andere uitgaven deze maand?
- Wordt het een dure maand (december/juni) of normale maand voor mij?

Ik reken bijvoorbeeld op 8 euro per persoon per dag voor de uitgavepost: ETEN. Bij mij is dat alles wat ik in de supermarkt koop, dus ook schoonmaak middel en wc rollen, zitten daarbij. Door te plannen en:

- Dit bedrag maandelijks op een aparte rekening te storten de 26^{ste} op de aparte leefgeld/**boodschappen rekening**.
- En alleen dat leefgeld rekening pasje mee te nemen als ik boodschappen ga doen
- Een **weekbudget** met mijzelf af te spreken

Zorg ik ervoor dat ik niet teveel geld uit kan geven. Meestal tenminste, ook ik geef soms te veel uit.

Tip: reserveer geld op een aparte boodschappen rekening waarvan je de boodschappen betaald.

Voorbeeld: inkomen 1050 euro per maand op de 23^{ste}. Uitgaven die ik dan de 25^{ste} af schrijf door de bank: huur/servicekosten: 350 euro, gas/licht water: 150 euro, telefoon/internet/tv: 80 euro, eten: 310 euro (begroot, zet ik op een aparte boodschappen rekening) ziekenfonds/verzekeringen 150 euro. Totale uitgaven: 1040.

Dan hou ik deze maand 10 euro over voor onverwachte en/of leuke uitgaven. Dat is niet veel. Maar zonder deze planning weet je vaak niet waar het geld blijft en kan je makkelijk te veel uitgeven waardoor je snel in de schulden komt.

Na te denken

Of ik kan kijken: waar kan ik op bezuinigen en waar kan ik extra geld mee verdienen? Daar ga ik later verder op in.

Afspraken maken met jezelf

Door afspraken te maken met jezelf over **wanneer** en **waaraan** je je geld uit geeft, krijg je **meer invloed op je uitgaven**. Maar dan moet je wel jezelf eraan houden. Dat kan je bijvoorbeeld doen door jezelf te **belonen** als je iets hebt bereikt.

Tip: De 1 euro regel voor kleding

Hiervoor kan je je dus gedachten gebruiken: "heb ik dat jurkje echt nodig, ik heb nog 8 jurken in de kast hangen die ik weinig draag", maar ook afspraken met jezelf. Zo heb ik de 1 euro regel m.b.t. kleding bedacht voor mijzelf: als iets 80 euro kost, ga ik het dan 80 keer dragen?(kleine kans bij jurkjes en jasjes, dus beter niet kopen)

Maar: als deze wandelschoenen 50 euro kosten ga ik die dan 50 keer dragen (grotere kans bij mij) èn ik heb schoenen nodig (Hoeveel heb ik in de kast) dan is de kans groter dat ik ze wel koop.

Kan ik deze uitgave eventueel **uitstellen** om te sparen voor iets beters? Ook daar kan je keuzes en beslissingen over maken met jezelf. Maar geld kan je jammer genoeg maar een keer uitgeven en het is dus vaak of/of in plaatst van en/en als je geld uitgeeft.

Tip: boodschappen doen op de markt tegen sluitingstijd.

Ik had met mijzelf de afspraak dat ik voor de iedere week **voor 25 euro per week** boodschappen mocht doen de markt. Ik nam contant geld mee en haalde dan eerst de dure dingen: kaas en vlees. Daarna de goedkopere dingen zoals: groenten en fruit. Vaak bij een kraam met bakken waar je voor 1 euro groente/fruit kan kopen.

Geld dat ik **overhield** van die 25 euro mocht ik van mijzelf gebruiken om **iets leuks mee te doen**. In mijn geval was dat vaak een goedkope kinderpatat kopen of een kop koffie ergens

gaan drinken. Afhankelijk hoeveel ik over hield en waar ik zin in had. Soms hield ik niets over, maar dat hoort erbij: je kan niet alles krijgen wat je wilt in je leven...

Door jezelf af te toe te belonen voor goed gedrag, hou je nieuw gedag ook langer vol. Of je kiest er bijvoorbeeld voor om geld dat je overhoudt na boodschappen doen, te sparen voor iets anders.

Je kunt bijvoorbeeld 5 euro per week overhouden/sparen door (als je rookt) ervoor te kiezen om minder te gaan roken en dan na 10 weken voor 50 euro iets kopen of betalen wat je ook nodig hebt, maar waar geen geld voor was gereserveerd. Een leuke fietsband bijvoorbeeld of andere onvoorziene uitgaven.

Op startwebsite Consuminderen kan je een aantal sites zelf bekijken die mogelijk op weg kunnen helpen om minder geld uit te geven:

<https://consuminderen.startpagina.nl/>

Inzicht in je eigen uitgaven:

Tip: doe het zo simpel mogelijk en maak er een gewoonte van

Door inzicht te krijgen in je uitgave patroon kan je beslissingen nemen over waar je je geld aan uit geeft en hoe belangrijk het voor je is. Is het noodzakelijk/nuttig of is de uitgave alleen gewenst maar niet nodig (een dure vakantie bijvoorbeeld).

Tip: Ik heb veel geleerd (en doe dat nog steeds) over mijn eigen uitgaven door heel simpel alles op te schrijven in een schriftje dat in de keuken ligt. En dat maandelijks in een Excel overzicht te zetten.

Tip: controleer wekelijks je banksaldo en overboekingen op je telefoon/pc en kijk of de afschrijvingen goed zijn verlopen. Als je bijv. 300 euro op je rekening hebt staan de 10^{de}, sta je in de plus.

Maar er moet op de 11^{de} 350 euro huur afgeschreven worden via een automatisch incasso, (meer dan dat je hebt) dan lukt dit vaak niet. De huur wordt dan niet afgeschreven door de bank of overgemaakt, en je loopt zo snel een huurachterstand op, zonder dat je dat weet.

Meer weten en zelf ontdekken?

Wil je op een andere manier je administratie regelen / inzicht krijgen in je uitgaven kan je op internet vinden via <https://www.nibud.nl>

Daar kan je je aanmelden om 12 weken lang gratis tips te krijgen over check, plannen, bewaren en sparen. Aanmelden kan via:

<https://www.nibud.nl/consumenten/aanmelden-emailcoaching-checkplanspaar/>

Kijk ook eens op: [SchuldZero | Wegwijzer in je financiën](#) met handige tips en trucs om met je geld om te gaan. Gericht op jongeren uit Den Haag maar de tips kan je altijd zelf ook toepassen.

Heb je al (beginnende) schulden en wil je die aanpakken? Kijk dan op: [Samen werken aan een financieel gezond Nederland | De Nederlandse Schuldhulproute](#) voor tips en advies.

Kan je niet zo makkelijk lezen? Kijk dan op STEFFIE <https://www.steffie.nl/> voor uitleg van websites met simpele taal en informatie over verschillende onderwerpen in je dagelijks leven. Ook over geldvragen: <https://www.steffie.nl/eenvoudige-websites/#Geld>

Tips over hoe je nieuw gedrag vol kan houden:

- Maak het duidelijk: wat wil je bereiken?
- Maak het aantrekkelijk: verlangen is de drijvende kracht achter al onze keuzes. Beloon jezelf dus als je iets hebt bereikt, vol hebt gehouden
- Maak het makkelijk: dan hou je het vol
- Maak het lonend: wat levert het je op?

Tot slot: iedereen maakt wel eens verkeerde keuzes/beslissingen. Dat is niet erg als je er maar van leert en in de toekomst andere keuzes maakt hierin. Dan hou je nieuw gedrag langer vol.

Meer over gedrag en keuzes maken vind je op internet: bijvoorbeeld bij psychologie magazine onder persoonlijke ontwikkeling:

<https://www.psychologiemagazine.nl/thema/persoonlijke-ontwikkeling/>

Aan de slag met een huishoudboekje

Ik ben nog ouderwets en vertrouw op pen en papier. Daar krijg ik geen spam/hacks/ virussen/reclame /ongewenste informatie op.

Wil je wel via je eigen computer / telefoon je huishoudboekje digitaal op orde houden? Kijk dan eens op de site wijzer in geldzaken:

<https://www.wijzeringeldzaken.nl/huishoudboekjes/>

Daar staan verschillende digitale huishoudboekjes: van gratis tot betaald. En kan je selecteren wat je belangrijk vindt.

Ben je niet zo goed met de computer? Neem dan contact op met de **Digitale huiskamer** in Delft. Zij kunnen je helpen met bijv. leren omgaan met Excel.

Maar ook met je smartphone en andere computervragen.

Uit hun website:

Locatie: DOK Centrum in OPEN - Vestplein 100 , 2611 WG , Delft

Telefoonnummer: 015 212 3450

Heeft u vragen over digitale media? Bij de Digitale huiskamer staan er tijdens het spreekuur deskundige vrijwilligers voor u klaar om al uw vragen te beantwoorden. Dat kunnen allerlei vragen zijn over bijvoorbeeld:

- het gebruik van internet, e-mail en printen van gegevens voor bijvoorbeeld UWV of een andere instantie;
- het zoeken naar digitale (overheids-)informatie;
- het uploaden van foto's;
- aanmaken van een account;
- invullen van (online) formulieren;
- gebruik van een USB-stick.

U kunt uw eigen tablet, laptop of smartphone meenemen of gebruikmaken van laptops en tablets die beschikbaar zijn tijdens het spreekuur. Er is gratis Wi-Fi aanwezig.

Tweede dinsdag van de maand van 10.00 tot 12.00 uur, spreekuur Senior Web

Vierde zaterdag van de maand van 13.00 tot 15.00 uur, spreekuur Senior Web

Nog meer websites: kijk dan eens op: <https://www.vrekkenpagina.nl/> die hebben een boekje geschreven met 400 tips dat je voor 9 euro kan kopen bij

BOL.com: https://www.bol.com/nl/nl/p/ontdek-snel-bespaartips/9200000024267786/?bltgh=p8k4VVy7SqPyX-p-sLZN1A.2_14.16.ProductImage ISBN: 9789059407176

Gratis Informatie

In een bibliotheek kan je altijd alle boeken gratis lezen, je hoeft er geen lid van te zijn. Het is wel handig en voor mijzelf ook een **noodzakelijke uitgave** het lidmaatschap, ik zou niet zonder bibliotheekpas willen!

Tip: heb je weinig geld/inkomen, dan kan je soms korting krijgen op het lidmaatschap. Informeer daarna bij je eigen bibliotheek wat er mogelijk is.

In de bibliotheek/boekenwinkel: in de reeks voor Dummies heb je het boek: *Zuinig leven voor dummies* ISBN 9789043007801 en *Geld besparen voor dummies* ISBN 9789045355115, daar staan nog veel meer tips en informatie in.

Of het boek: *Leven van 1 euro per dag* geschreven door Kath Kelly. ISBN. 9789041762962. Een komisch boek waarbij veel tips staan.

De website Moneymatters is zeer informatief en leuk om te lezen en bespaartips toe te passen in je eigen leven: <https://moneymatters.nl/> ook voor iemand die ouder is dan 25 jaar.....

Oefeningen om inzicht te krijgen over je uitgaven

Samenvattend:

Iets nieuws leren kost tijd en inzet; en je moet het **belangrijk genoeg vinden** om er ook prioriteit (dus tijd en aandacht) aan te geven. Deze oefeningen zijn daarom ook niet verplicht, maar wil je voor jezelf betere keuzes leren maken en is je administratie/post /betalingen nu (nog) niet op orde, dan raad ik je aan om je de oefeningen hieronder te doen.

Want zonder overzicht kan je geen inzicht krijgen in je uitgaven. En zonder inzicht blijf je in je oude gedrag zitten en leer je niets. Je leert namelijk het beste door **iets te doen** met de kennis die je hebt!

Oefening 1: Huishoudboekje:

Noteer vanaf deze week alles wat je uitgeeft op

- datum,
- onderwerp (waar heb ik het aan uitgegeven) en
- de kosten (prijs)

Doe dit minimaal 3 maanden (12 weken) als je een goed overzicht wilt krijgen. Want iedere maand is even “duur”.

Hier ben je ongeveer 3 minuten per dag mee bezig.

Oefening 2: Administratie op orde brengen.

Verzamel alles in huis dat nodig is om te bewaren en dat met geld te maken heeft. Denk aan contracten, bankafschriften, garantie bonnen en betaalverzoeken via de post.

Hier ben je eenmalig tussen een uur en 3 uur mee bezig.

Oefening 3: Bewaren

Maak een bewaarsysteem voor jezelf met (digitale en echte) mappen/dozen en berg de papieren uit oefening 2 op een manier dat jij het terug kan vinden/wekelijks gaat gebruiken.

Hier ben je maandelijks een uur mee bezig.

Kijken hoe dat kan? <https://www.rtlnieuws.nl/lifestyle/eigen-huis-tuin/artikel/5219470/administratie-opbergen-ordenen-mappenstructuur>

Vragen?

Kom je er niet uit of wil je iets extra vragen? Kan je stellen via de mail: jelevenoporde@ziggo.nl