

Uit de schulden

Werkboek



Inleiding

Welkom in dit 'uit de schulden'-werkboek van de reclassering!

Het is speciaal gemaakt voor cliënten van de reclassering die last hebben van hun schulden en daarin verandering willen brengen.

Heb je schulden en wil je die aanpakken?

Met de informatie en opdrachten in dit werkboek doe jij kennis op waarmee je met schulden aan de slag kunt.

Het doel van het invullen van dit werkboekje is overzicht krijgen, leren omgaan met geld, en stap voor stap werken aan oplossingen.

*"Koop geen dingen die je niet kunt betalen met geld dat je niet hebt
om indruk te maken op mensen die je aardig vindt."*

Hoofdstuk 1 – Jouw situatie in beeld

"Het geld groeit me niet op mijn rug."

"Er is nog geen schip met geld komen langsvaren."

"Er groeit geen geldboompje in mijn tuin"

Er zijn veel uitspraken die te maken hebben met geld.

Hoe werd er vroeger bij jou thuis over geld gepraat?

Oefening 1: Mijn geldgevoel

- Hoe voel ik me als ik aan mijn schulden denk? (angst, schaamte, stress, ...)

- Wat hoop ik te bereiken met dit 'uit de schulden' werkboek?

Mijn doelen

Leefgebied	Doel

"Ik maak mezelf rijk door mijn behoeften te beperken."

Oefening 2: De schuldenlijst

Maak een overzicht van al je schulden en de eventuele afspraken die je daarover hebt gemaakt.

Overzicht schulden en afspraken

Wie is de schuldeiser?	Hoe hoog is het bedrag van de schuld?	Betaal ik af, ja/nee?	Eventuele afspraken
Totaal:			

"Je moet de controle over je geld krijgen, anders zal het gebrek eraan je altijd beheersen."

Hoofdstuk 2 – Inkomsten en uitgaven

Oefening 3: Mijn maandoverzicht

Mijn inkomen (loon, uitkering, toeslagen, ...):

Toeslagen die ik ontvang:

Mijn vaste lasten (huur, energie, verzekeringen, ...):

Mijn variabele kosten (boodschappen, vervoer, ...)

Afbetalingen

Vul voor afgelopen maand overstaand overzicht in.

Maandoverzicht

Maand:			
Inkomsten		Uitgaven	
Standaard inkomsten		Standaard uitgaven	
Inkomsten	Bedrag	Uitgaven	Bedrag
Eenmalige inkomsten		Eenmalige uitgaven	
Inkomsten	Bedrag	Uitgaven	Bedrag

Kijk na het invullen van dit overzicht eens naar het totaalplaatje.

Waar gaat meer geld heen dan ik dacht?

Waar kan ik misschien besparen?

Maak op basis hiervan een nieuwe maandbegroting voor de komende maand.

Maandbegroting

Maand:			
Inkomsten		Uitgaven	
Standaard inkomsten		Standaard uitgaven	
Inkomsten	Bedrag	Uitgaven	Bedrag
Eenmalige inkomsten		Eenmalige uitgaven	
Inkomsten	Bedrag	Uitgaven	Bedrag

*Buy now, pay later lijkt handig,
maar het maakt de aangekochte zaak onnodig duur!*

Kijk na deze maand eens hoe het overzicht daadwerkelijk is geworden.

Maandoverzicht

Maand:			
Inkomsten		Uitgaven	
Standaard inkomsten		Standaard uitgaven	
Inkomsten	Bedrag	Uitgaven	Bedrag
Eenmalige inkomsten		Eenmalige uitgaven	
Inkomsten	Bedrag	Uitgaven	Bedrag

Wat valt je op?

Wat wil je voor de volgende maand anders doen?

Hoofdstuk 3 – Gedrag en gewoontes

Oefening 4: Geld en ik

- Wanneer geef ik vaak geld uit (bij stress, verveling, feest, ...)?

- Bedenk een alternatief: Wat kan ik in plaats daarvan doen?

- Waar wil ik beter op letten?

Er is hulp!

Schroom niet de gemeente te bellen voor hulp bij schulden of andere ondersteuning. Ook vrijwilligersorganisaties zoals SchuldHulpMaatje kunnen je verder helpen!

Stress door schulden

Mensen met voldoende financiële middelen zijn doorgaans gezonder en leven langer. Voor hen is het makkelijker om bijvoorbeeld gezond te eten en leuke dingen te doen met hun familie en vrienden. Zij ervaren geen stress vanwege financiële problemen. Armoede en de bijkomende stress zorgen ervoor dat mensen zich richten op de korte termijn: Het hier en nu. Dat komt door verandering in de hersenen die stress veroorzaakt.

Hoofdstuk 4 – Actieplan richting oplossingen

Oefening 5: Mijn prioriteiten

- Welke schulden zijn het meest dringend?

- Welke stap kan ik deze week zetten (bijv. bellen met schuldeiser, budgetcoach, gemeente, ...)?

Oefening 6: Mijn netwerk

- Wie kan mij steunen (familie, vrienden, hulpverleners, vrijwilligers, ...)?

- Wie bel ik als ik het moeilijk heb?

Roodstaan is niet verstandig, de rente is hoog en je gebruikt geld dat je niet hebt.

Hoofdstuk 5 – Vooruitkijken

Oefening 7: Mijn doel

- Waar wil ik over 1 jaar staan?

- Hoe ziet mijn ideale geldsituatie eruit?

Oefening 9: Positieve motivatie

- 3 dingen waar ik trots op ben in mijn leven.

- Een korte zin op die mij moed geeft als het lastig wordt.

Onthoud dit!

- Jij bent niet de enige met financiële problemen.
- Probeer de focus te verleggen van wat je niet hebt naar wat mogelijk is.
- Het veranderen van gedrag is lastig, maar met doorzettingsvermogen is een schuldenvrij bestaan mogelijk, jij hebt de kracht en de capaciteiten!

Tips om te besparen

Overzicht en budget

- *Maak een budgetoverzicht:* Houd je inkomsten en uitgaven bij om te zien waar je geld naartoe gaat. Gebruik hiervoor een kasboek of een app.
- *Stel spaardoelen op:* Gebruik aparte spaarpotjes voor verschillende categorieën, zoals boodschappen, uitjes, cadeaus en vakanties.
- *Automatiseer:* Stel automatische overboekingen in om het jezelf makkelijker te maken.
- *Betaal rekeningen op tijd:* Betaal rekeningen direct of kies een vaste datum, om extra kosten te voorkomen.

Dagelijkse uitgaven

- *Boodschappen*
 - Maak een boodschappenlijst en houd je eraan.
 - Ga niet winkelen als je trek hebt.
 - Ga minder vaak naar de supermarkt.
 - Ga niet tegen etenstijd naar de supermarkt.
 - Koop huismerken in plaats van A-merken.
 - Kijk onderin het schap voor goedkopere varianten.
 - Koop voordeelverpakkingen en maak een voorraad aan.
- *Eten en drinken*
 - Maak een weekmenu.
 - Beperk uit eten gaan en eten bestellen, bijvoorbeeld één keer per maand.
 - Goede alternatieven voor dure maaltijden zijn bijvoorbeeld peulvruchten en zelfgemaakte lunches.
 - Gebruik apps zoals Too Good To Go om eten te besparen.
- *Vervoer*
 - Tank indien mogelijk alleen bij de goedkoopste tankstations.
 - Probeer indien mogelijk te fietsen, lopen of het openbaar vervoer te nemen.

Abonnementen en verzekeringen

- *Check je verzekeringen:* Vergelijk je autoverzekering, zorgverzekering en andere verzekeringen om te zien of je ergens anders beter af bent.
- *Abonnementen:* Zeg onnodige abonnementen op, zoals van tijdschriften of streamingdiensten.

Energie en huishouden

- *Energie*
 - Zet de verwarming lager als het warm genoeg is.
 - Trek warmere kleding aan zodat de verwarming minder hoog uit.
 - Zet de vervanging later als je niet thuis bent.
 - Vervang gloeilampen door energiezuinige ledlampen.
 - Douche minder lang.
- *Koop tweedehands*
 - Koop meubels, kleding en andere spullen tweedehands in plaats van nieuw.
 - Verkoop je eigen spullen die je niet meer nodig hebt (bijvoorbeeld via internet).

Uit de schulden - werkboek

[illegible]

[illegible]

[illegible]

