



*Tips om je maandelijkse  
financiën niet te laten ontsporen*



*Veilig en sterk omgaan met een klein  
maandelijks budget*



### *Maandelijks inkomen verdelen in bedrag voor:*

1. **Vaste lasten**
  2. **Eten, drogisterijartikelen en schoonmaakmiddelen (6 à 7 euro per dag)**
  3. **Vrij te besteden geld** (dat wat overblijft van maandinkomen na aftrek van 1. en 2.)
- **Alle vaste lasten**, zo snel mogelijk na het binnenkomen van je inkomen, **automatisch laten overmaken** van je bank-/girorekening
  - **Vaste lasten zo laag mogelijk** houden, geen of zo min mogelijk abonnementen, **zoveel mogelijk spaarlampen**, goedkoopste energieleverancier, telefoon/internet/tv-abonnement, goedkoopste WA + inboedelverzekering
  - **Rekeningen onmiddellijk betalen**, laat geen schulden ontstaan/oplopen
  - **Geen spullen** kopen op **afbetaling bij postorderbedrijven**
  - **Speel niet mee in loterijen**, allemaal weggegooid geld

### *Organiseer je financiën*

- Bereken nauwkeurig **hoe hoog je vaste lasten zijn**, tel daar het bedrag van 31 keer 7 (levensonderhoud per dag) = **€ 217 bij op**



- **Open een spaarrekening** en laat maandelijks automatisch klein bedrag overmaken, daarmee bouw je een buffer op voor onvoorziene kosten
- **Trek de som van noodzakelijke uitgaven (vaste lasten + € 217,-) af van je maandelijks te besteden inkomen (loon/uitkering + toeslagen). Het bedrag wat je over houdt is maandelijks “vrij” te besteden** (moet natuurlijk wel zo af en toe kleding/schoorsteenvegen/nieuwe stofzuiger etc. van betaald worden)
- Sta **nooit rood** op bank of giro, hooguit voor een klein bedrag voor een korte periode
- **Knip een eventuele creditcard doormidden en gooi de stukken weg.**

### *Laat niets liggen en vermijd verspilling*

- Ga na of je in aanmerking komt voor **huur- en zorgtoeslag, kwijtschelding gemeentebelastingen, teruggave Rijksbelastingen, recht hebt op Bijzondere Bijstand, woonkostentoeslag, Regeling Tegemoetkoming Meerkosten (RTM, voor Amsterdammers), of andere regelingen in je eigen gemeente.**
- Laat **geen** elektrische apparaten op de **stand-by** stand staan.
- Maak je ijskast regelmatig schoon, een vriesvak met veel ijsafzetting maakt stroomkosten hoger.



- Bewaar alle **kassabonnen** en **schrijf iedere dag** in een notitieboekje op **wat je die dag hebt uitgegeven**, zo krijg je *inzicht in je eigen financiële gedrag* en word je bewust van prijzen
- **Winkel** alleen met een klein **bedrag aan cash geld**, laat je **pinpas** zoveel mogelijk thuis, zo bescherm je jezelf tegen impulsaankopen en te dure producten; maak vooraf een **boodschappenlijstje** en houd je daaraan
- **Doe niet elke dag boodschappen** maar sla voor een paar dagen in, ook dat maakt de kans op impulsaankopen kleiner
- **Kijk altijd je bon na**, de kassa is vaak niet aangepast aan de op het schap vermelde prijzen of de aanbiedingen zijn niet ingevoerd.



### *Winkel bewust en uitgekiend*

- Doe boodschappen bij goedkope winkels, **Dirk van der Broek/Aldi/Lidl** en/of op de markt, met name de **Ten Kate markt** is bijzonder voordelig
- Eet de **groenten en fruit van het seizoen**
- Goedkoopste drogisten: **Trekpleister** (bij Dirk van der Broek, Heinekenplein en Bilderdijkstraat) en **Kruidvat**, op markt zijn drogistertijartikelen vaak nog goedkoper.
- *Vlooi iedere week alle folders na op aanbiedingen*
- Raadpleeg de site "**Kieskeurig**" (Consumentenbond) wanneer je een groot apparaat wilt aankopen; je kunt daar **prijzen en kwaliteit vergelijken** en de **goedkoopste internetleverancier** opzoeken.
- Scharrel regelmatig rond in **Kringloopwinkels** en **Tweedehandskledingwinkels** om te kijken of je daar voor spotprijzjes iets van je gading vindt.
- Goedkoopste winkel voor kantoorartikelen, kaarsen, dweilen en andere non-food is de "**Action**"
- Goedkoopste winkels voor computerspullen is, naast de **Loginwinkel** op de Kwakerstraat, **de online computerwinkels**

- Kijk eens rond op [www.gratisafhalen.nl](http://www.gratisafhalen.nl)
- Check regelmatig alle aanbiedingen op het gebied van **internet/telefoon providers** en van **energieleveranciers**.
- Kijk regelmatig naar consumentenprogramma's als **Kassa** en **Radar**



Rabobank



*Wanneer je moeite hebt met financiële discipline open dan een tweede privé rekening bij een andere bank*

Open een **tweede betaalrekening** waarbij je afspreekt:

- Geen betaalpas
- Geen mogelijkheid tot rood staan

Op deze rekening laat je **maandelijks automatisch** het **bedrag**, wat nodig is om **vaste lasten** mee te betalen, **storten** vanaf je andere betaalrekening waarop je inkomen binnenkomt.

Ook laat je op deze rekening **je huur- en zorgtoeslag storten**.

Vanaf deze tweede betaalrekening laat je maandelijks je huur, energiekosten en andere vaste lasten **automatisch betalen**.

Laat het bedrag voor de vaste lasten maandelijks *zo snel mogelijk*, na het

binnenkomen van je inkomen, *automatisch overmaken van je eerste naar je tweede betaalrekening.*

**Zo blijft op je eerste betaalrekening alleen het geld voor eten/vrije bestedingen over.**



Hiermee creëer je als het ware je **eigen budgetbeheerder** die er voor zorgt dat je *niet bij het geld voor de betaling van je vaste lasten kan komen* en daarmee niet in de (problematische) schulden kunt geraken.

**Problematische schulden zijn bv. een huurachterstand waarbij huisuitzetting dreigt of de dreiging afsluiting van gas en elektra wegens wanbetaling van de energierekening.**

*Met veel geld veel kunnen doen is gemakkelijk, dat kan iedereen.  
Met weinig geld veel kunnen doen is een kunst.*

*Als je die kunst goed beheerst geeft dat een enorm goed gevoel,  
zoiets als topsporter zijn.*





## **Uiteindelijk snijdt het mes aan 3 kanten:**

1. Leven zonder de voortdurende dreiging van oplopende schulden, verhoogt je algehele gevoel van veiligheid
2. Als je met hetzelfde geld meer kan doen lijkt het of je meer geld te besteden hebt
3. Als het je lukt je financiën stevig in de hand te krijgen en te houden vergroot dat je gevoel van zelfvertrouwen

## **Checklist**

1. Vaste lasten zo laag mogelijk
2. Vaste lasten automatisch laten overboeken
3. Zoek de best renderende spaarrekening op:  
<http://sparen.startpagina.nl/>
4. Zo kort mogelijk rood staan is altijd beter dan kopen op afbetaling
5. Recht op kwijtschelding gemeentebelastingen?
6. Heb je aangifte inkomstenbelasting gedaan?
7. Heb je recht op woonkostentoeslag?
8. Heb je recht op Bijzondere Bijstand?
9. Heb je recht op gemeentelijke regelingen, bijv. RTM
10. Reken het bedrag van je huur-/zorgtoeslag na op  
<http://www.toeslagen.nl/>
11. Wijzig je huur-/zorgtoeslag als deze te hoog blijkt te zijn om te voorkomen dat je na een jaar een groot bedrag moet terugbetalen
12. Maak altijd een boodschappenlijstje
13. Vlooi folders door op aanbiedingen
14. Knip evt. kortingsbonnetjes uit
15. Bewaar je kassabonnen
16. Schrijf iedere dag in je kasboek je uitgaven op
17. Gebruik een gewoon schoolschrift als kasboek
18. Als je een WAO/WIA/Wajong uitkering hebt mag je altijd iets bijverdienen zonder dat je op je uitkering gekort wordt; vraag daarom je **maatmanloon** op bij het UWV

## Weetjes

1. Bij gaar koken van b.v. aardappels geldt: als het water kookt kun je het gas uitdraaien, de pan op de pit laten staan en 5 minuten bij de kooktijd optellen: aardappels gaar
2. Anderhalf uur voordat je gaat slapen kun je de kachel even helemaal uitzetten, het blijft dan warm genoeg, zet hem daarna evt. laag aan voor de nacht
3. Als tubes leeg zijn blijkt er toch altijd nog 10% te resteren als je ze opengeknipt hebt, geldt ook voor yoghurtpakken
4. via United Consumers kun je groepskorting krijgen op energie, gsm, verzekeringen en benzine. Bezoek de site: [www.unitedconsumers.com](http://www.unitedconsumers.com)
5. Ga naar de site, [www.123tijdschrift.nl](http://www.123tijdschrift.nl), daar kun je een blijvend gratis abonnement krijgen op een aantal tijdschriften, je betaalt alleen een bijdrage in de verzendkosten
6. Op [Marktplaats](#), [Ebay](#) kun je voor spotprijssjes telefoon-opladers en telefoonbatterijen kopen
7. Ga naar site: [www.gratisproducten.nl](http://www.gratisproducten.nl)
8. Of naar: [www.allesvoorniks.nl](http://www.allesvoorniks.nl)
9. Ga voor gratis sociaal-juridische hulp of hulp bij je geldzaken naar Buro Rechtshulp van SCIP (contactgegevens staan op de laatste bladzijde)

© Copyright: *Buro Rechtshulp voor (ex) GGz Cliënten*

Uitgave van:

**Buro Rechtshulp voor (ex) GGz Cliënten**

Keizersgracht 252  
1016 EV Amsterdam

**Telefoon: 020 - 625 31 11**

**E-mail: [rechtshulp@scipweb.nl](mailto:rechtshulp@scipweb.nl)**

**Website: [www.rechtshulp-ggzclients.nl](http://www.rechtshulp-ggzclients.nl)**

***Gratis rechtshulp***

**Openingstijden:**

di en wo van 14:00 uur tot 17:00 uur,  
graag bellen voor een afspraak.

Vind je bellen te moeilijk dan kun je tijdens de  
openingstijden langskomen, indien mogelijk helpen wij je direct.

**project van**

**SCIP**

[www.scipweb.nl](http://www.scipweb.nl)

**onderdeel van**

Regenboog  Groep

[www.deregenboog.org](http://www.deregenboog.org)