



Tekst: Corina van Zoest-Meester, beleidsmedewerker arbo
Foto's: Regionale Sociale Dienst Kromme Rijn Heuvelrug, Pixabay

Hulp bij schulden

TIPS EN VUISTREGELS VOOR DE TOOLBOXMEETING

Door schulden kun je niet meer goed nadenken, heb je continu zorgen, vul je het ene gat met het andere en durf je de post niet meer te openen. Aan het eind van de rit ben je veel meer geld kwijt en wordt de situatie steeds uitzichtlozer. Het kan iedereen overkomen. Het belangrijkste is dat je om hulp vraagt wanneer het jou overkomt.



ALLE TOOLBOXEN ZIJN OOK DIGITAAL TE GEBRUIKEN VIA DE VEILIG VAKWERK-DIENST.
GA VOOR MEER INFORMATIE NAAR VEILIGVAKWERK.NL



Bronvermelding: Regionale Sociale Dienst Kromme Rijn Heuvelrug

HET ONTSTAAN VAN SCHULDEN

Mensen met schulden schamen zich daarvoor, maar dat is niet terecht. Iedereen kan door zijn persoonlijke omstandigheden in de schulden terechtkomen. De inflatie en de hoge energieprijzen maken het nog moeilijker. Ongeveer 1,5 miljoen huishoudens worstelen daardoor met betalingsachterstanden! Je bent dus echt niet de enige.

INZICHT IN DE OORZAAK VAN JE SCHULDEN

Het helpt enorm om inzicht te hebben. Waar gaat je geld heen? Wie moet er nog geld krijgen? Zo kom je bij de oorzaak van je schulden. Maak (samen met je partner) een overzicht:

- Van alle inkomsten.
- Van alle maandelijkse terugkerende kosten, zoals huur of hypotheek, boodschappen, energie, (zorg)verzekeringspremie, media enzovoort. Gebruik hiervoor je bankafschriften en bewaar bonnetjes als je contant betaalt.
- Van alle schulden.

Kijk voor meer informatie op www.zelfjeschuldenregelen.nl. Stap voor stap kom je verder.

ACTIE ONDERNEMEN

Als je weet waar je geld heen gaat, kun je kijken wat je kunt doen om de balans weer kloppend te maken.

Inkomsten verhogen

- Beoordeel jouw of jullie mogelijkheden om (meer) te werken.
- Kijk ook op www.berekenuwrecht.nibud.nl om te kijken of je gebruik maakt van alle regelingen en toeslagen die er zijn.

Uitgaven verminderen

- Bekijk waar je geld naar toe gaat. Uitgeven kan maar één keer. Wat kun je missen? Zeg op wat niet echt nodig is, bijvoorbeeld een abonnement op een blad of tv-kanaal of een app waar je niets mee doet. Schakel hulp in om te stoppen met roken of drinken.
- Bespaar op energie en brandstof.
- Maak een aflosplan en betalingsafspraken om verhoging van je schuld te voorkomen. Soms is het mogelijk om kwijtschelding te krijgen van de gemeentelijke heffingen.

WIE KAN JE HELPEN?

Het is moeilijk om toe te geven dat je schulden hebt, maar als je er zelf niet meer uitkomt, kun je trots op jezelf zijn als je om hulp vraagt. Dat is een stap naar een oplossing. Je kunt op verschillende plaatsen terecht voor hulp.

• De gemeente

De gemeente is er voor je om je te helpen. Als je betalingsachterstanden van huur, zorg, energie groter worden, krijgt ze automatisch een seintje, maar het is beter om haar op een vroeger moment in te schakelen. Hoe lager je schulden, des te eerder kun je ervan af zijn. Professionele schuldhulpverlening is dan niet nodig en dan houdt je zelf de regie.

• Je werkgever

Vertel je werkgever wat er aan de hand is. Misschien kun je meer uren werken, maar je werkgever kan ook naar je luisteren en je doorverwijzen of voorzien van advies.

• Geldfit

Ga naar de website www.geldfit.nl of bel 0800-8115. Via een eenvoudige test ontdek je welke aanpak bij jou past.

TIPS EN VUISTREGELS OM UIT DE SCHULDEN TE BLIJVEN

1. Maak ten minste drie maanden lang een overzicht van het geld dat er binnenkomt en dat er uitgaat. Zo weet je wat je kunt uitgeven. Zorg voor balans in je inkomsten en uitgaven. Geef niet meer uit dan je hebt en houd een noodgevallenrekening achter de hand.
2. Maak een overzicht van uitgaven die je nog moet doen. De meeste mensen moeten bijbetalen voor de energie. Denk bijvoorbeeld ook aan verjaardagen van jezelf en de kinderen, sinterklaascadeautjes en vakanties, maar ook aan minder leuke dingen, zoals het onderhoud en de keuring van de auto en de kosten van de gezondheidszorg of de tandarts.
3. Maak altijd een zorgvuldige afweging. Als je bijvoorbeeld € 14,- uitgeeft aan roken, kun je dat bedrag niet uitgeven aan boodschappen of iets anders.
4. Zie je dat het de verkeerde kant op gaat? Vraag zo snel mogelijk hulp bij de gemeente.

