

De ASN Duurzame Winter Week





Financiën in balans

Ilse Broerse-Kooijman, Quint Schouten en Henk Lagerweij
17 februari 2023

Introductie

Nibud: betalingsproblemen stapelen zich op

PERSBERICHT

12 november 2022



Steeds meer mensen ontvangen betalingsherinneringen, treffen een betalingsregeling of vragen om een voorschot op het salaris. Ook halen steeds meer mensen geld van hun spaarrekening en lenen ze geld bij familie om betalingsachterstanden op te lossen.

[Nieuws Nibud](#)

Website voor geldzorgen ruim miljoen keer bezocht

Door REDACTIE DFT
26 jan. 2023 in GELD



Lees voor

AMSTERDAM - Het aantal mensen dat vorig jaar bij Geldfit aanklopte voor hulp bij hun financiën is drie keer zo hard gegroeid ten opzichte van 2021. Ruim 1,2 miljoen mensen bezochten de website om grip op hun geldzaken te krijgen. De grootste zorgen die werden genoemd, zijn de stijgende prijzen en hoge energierekeningen, maar ook het terugbetalen van de coronalening en de online betaalachterstanden.

[Nieuws Telegraaf](#)

Inflatie volgens Europese prijsindex (HICP)



Gemaakt met LocalFocus

Bron: CBS NDS

Quiz

- **Vraag 1**

Hoeveel kinderen krijgen er per week een pakket van de voedselbank?

- **Vraag 2**

Hoeveel kinderen gaan er zonder ontbijt naar school op een schaal van 1 tot 10?

- **Vraag 3**

Hoeveel procent van de volwassene heeft onvoldoende geld om iedere dag warm te eten?

Invloed van stress op ons geldbrein

1. Het reptielenbrein

De basisbehoefte van dit brein is veiligheid. Alles wat hierin gebeurt is instinctief en volautomatisch.

2. Het emotionele brein

Het hoofddoel van dit brein is erbij horen en voortplanten. In dit hersengebied zijn uw emoties opgeslagen. Dit brein zorgt ervoor dat we ervaringen onthouden en ervan leren.

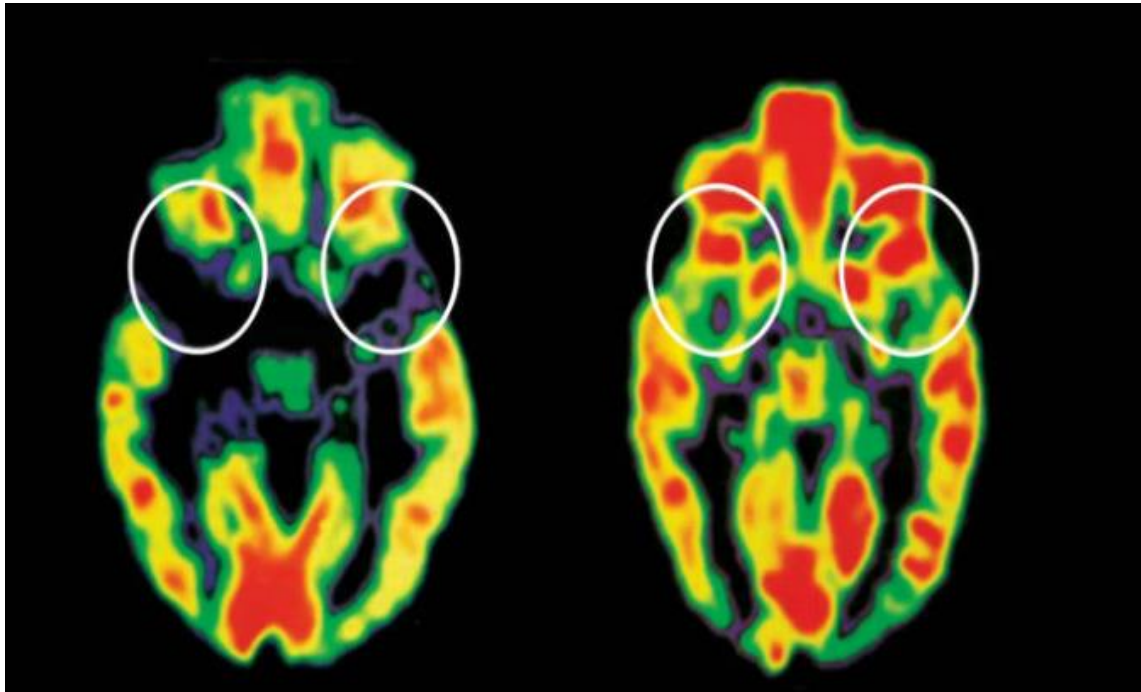
3. Het denkende brein

Dit brein kan logisch denken, analyseren, problemen oplossen, plannen maken, keuzes maken, terugkijken en vooruitkijken.



Wat gebeurt er in uw
brein als u zich zorgen
maakt, bijvoorbeeld
over geld?

Invloed van stress op de hersenactiviteit

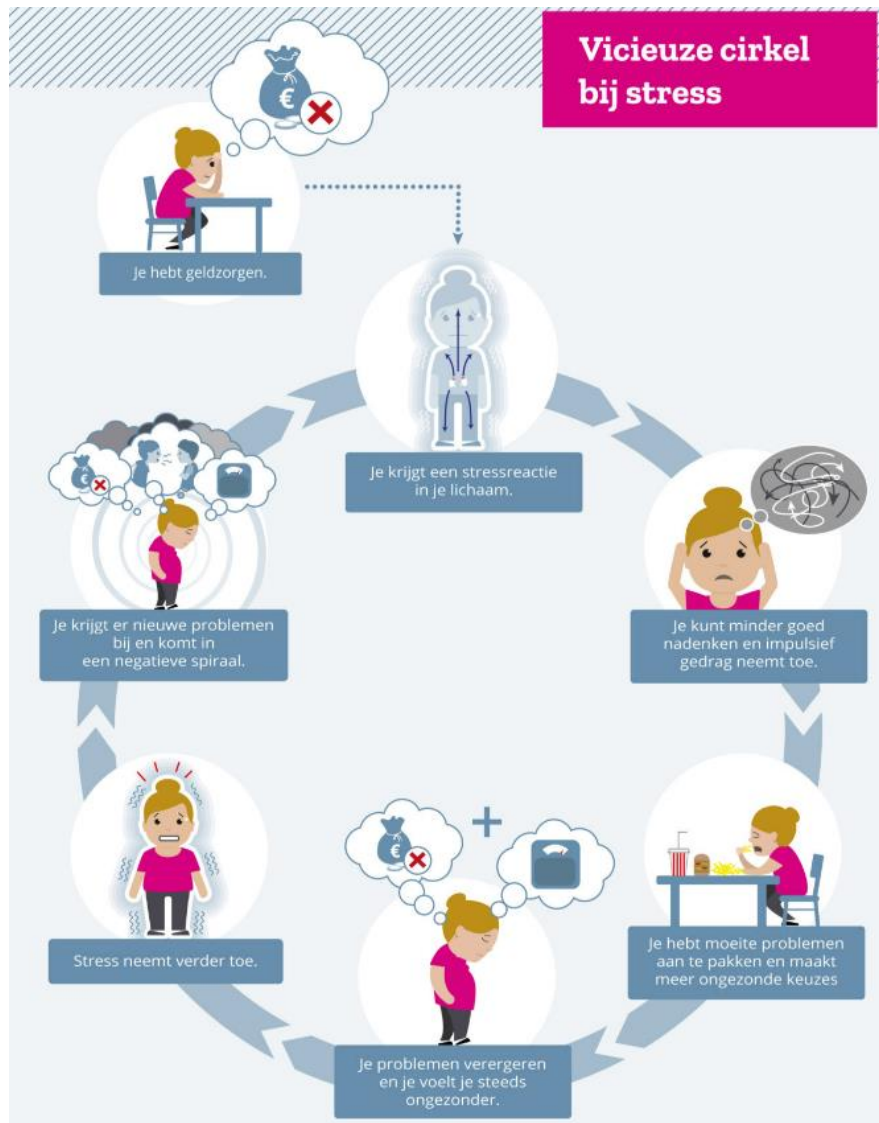


Bron: *Mobility Mentoring*

Leestip



Vicieuze cirkel bij (geld)stress



- Zelfregulerend vermogen neemt af
- Beheerst denk- en handelingsvermogen
- Tunnelvisie
- Korte termijnperspectief
- Relatie privé en met werkgever onder druk
- Minder aandacht voor gezondheid
- Minder aandacht voor opvoeding kinderen
- In chronische armoede blokkeren kinderen

Inkomsten en uitgaven

Inkomsten

Salaris | Toeslagen | Belastingteruggave | Vakantiegeld | Kinderbijslag
Kindgebonden budget | Ondernemersinkomen | Alimentatie | Bonus
13^e maand | Kostgeld | Rendement | Overig



Uitgaven

Vaste lasten

Reserverings-
uitgaven

Huishoudelijke
uitgaven

Vaste regelmaat
Contracten
Prioriteit

Grotere uitgaven
Onderhoud
Onvoorzien

Voeding
Persoonlijke verzorging
Overige huishoudelijk

- Welke inkomsten bronnen heeft u?
- Wanneer komt wat binnen?

- Welke uitgaven heeft u?
- Wanneer moet u wat betalen?
- Welke buffer heeft u nodig voor toekomstige en/of onvoorziene uitgaven?

Uitwerking voorbeeld huishouden

- Stel met 2 kinderen (11 en 13 jaar)
- Hoekwoning met WOZ-waarde tussen € 300.000 – € 400.000
- Totaal gemiddeld maandinkomen € 5.070,00
- Maandnota hypotheek € 1.092,00
- Persoonlijke lening met een maandnota van € 200,00
- In bezig van tweedehandse auto – compact middelklasse – 10.000/20.000 km per jaar
- Er staat € 1.500 op de spaarrekening

Berekening gemiddeld maandinkomen













- Gezamenlijk salaris € 4.233
- Gezamenlijk vakantiegeld € 2.835 per jaar
- Kinderbijslag € 713,00 per kwartaal
- Kindgebonden budget € 185,00 per maand
- Belastingteruggave € 2.300 per jaar



Nibud normen

Gemiddeld inkomen van het gezin: € 5.070 per maand

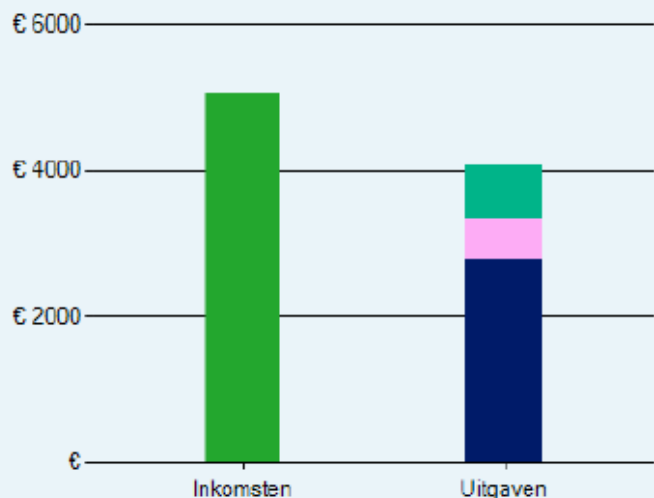
Gemiddelde uitgaven van het gezin per maand in vergelijking met de Nibud normen – Persoonlijk Budgetadvies

| Uitgaven post | Door gezin opgegeven bedrag | Nibud referentienorm vergelijkbaar huishouden | Nibud basisnorm vergelijkbaar huishouden | Uitgaven post | Door gezin opgegeven bedrag | Nibud referentienorm vergelijkbaar huishouden | Nibud basisnorm vergelijkbaar huishouden |
|--|-----------------------------|---|--|--|-----------------------------|---|--|
| Woonlasten*  | 1.092 | 1.092 | 1.092 | Kleding en Schoenen  | 100 | 237 | 176 |
| Energie en lokale lasten  | 498 | 426 | 414 | Inboedel, huis en tuin  | 50 | 472 | 203 |
| Verzekeringen  | 525 | 461 | 394 | Niet vergoede ziektekosten  | 110 | 74 | 74 |
| Abonnementen en telecom  | 350 | 265 | 159 | Vrijetijdsuitgaven  | 300 | 652 | 103 |
| Onderwijs  | 60 | 53 | 53 | Huishoudelijke uitgaven  | 1.080 | 780 | 716 |
| Vervoer  | 511 | 534 | 474 | Totaal gemiddeld | 4.876 | 5.246 | 4.058 |
| Overige vaste lasten*  | 200 | 200 | 200 | Saldo uitgaande van gemiddeld totaal netto inkomen per maand | 194 | 176 | 1.012 |

Inzicht in uw inkomsten en uitgaven

Wil je een onafhankelijke blik op je inkomsten en uitgaven? Of wil je weten hoeveel je kunt sparen of bezuinigen? Het Nibud Persoonlijk Budgetadvies laat zien waar je geld blijft en hoe je het doet in vergelijking met anderen. Je ontvangt tips die helpen goede eigen geldkeuzes te maken.

Uw inkomsten en uitgaven per maand



| | |
|-------------------------|------------------|
| Vaste lasten | € 2.786,- |
| Reserveringsuitgaven | € 556,- |
| Huishoudelijke uitgaven | € 716,- |
| Totaal uitgaven | € 4.058,- |
| Inkomsten | € 5.070,- |
| Uitgaven | € 4.058,- |
| Saldo | € 1.012,- |

- Uitgaande van de Nibud Basis normen zou er een maandelijks overschot van € 1.000 kunnen zijn
- Is dit realistisch? Ja of nee
- De basisnormen geven aan waar u in uw begroting voor de diverse uitgavenposten minimaal rekening mee moet houden

Het Nibud adviesbuffer voor dit gezin



Buffer Berekenaar

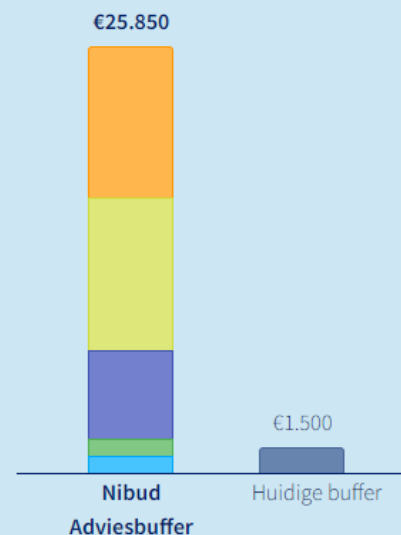
- ✓ Introductie
- ✓ Inboedel en onderhoud
- ✓ Auto
- ✓ Onvoorzien
- ✓ Huidige buffer
- ⊛ **Resultaat**

Resultaat

Je hebt op dit moment minder geld achter de hand dan de Nibud Adviesbuffer.

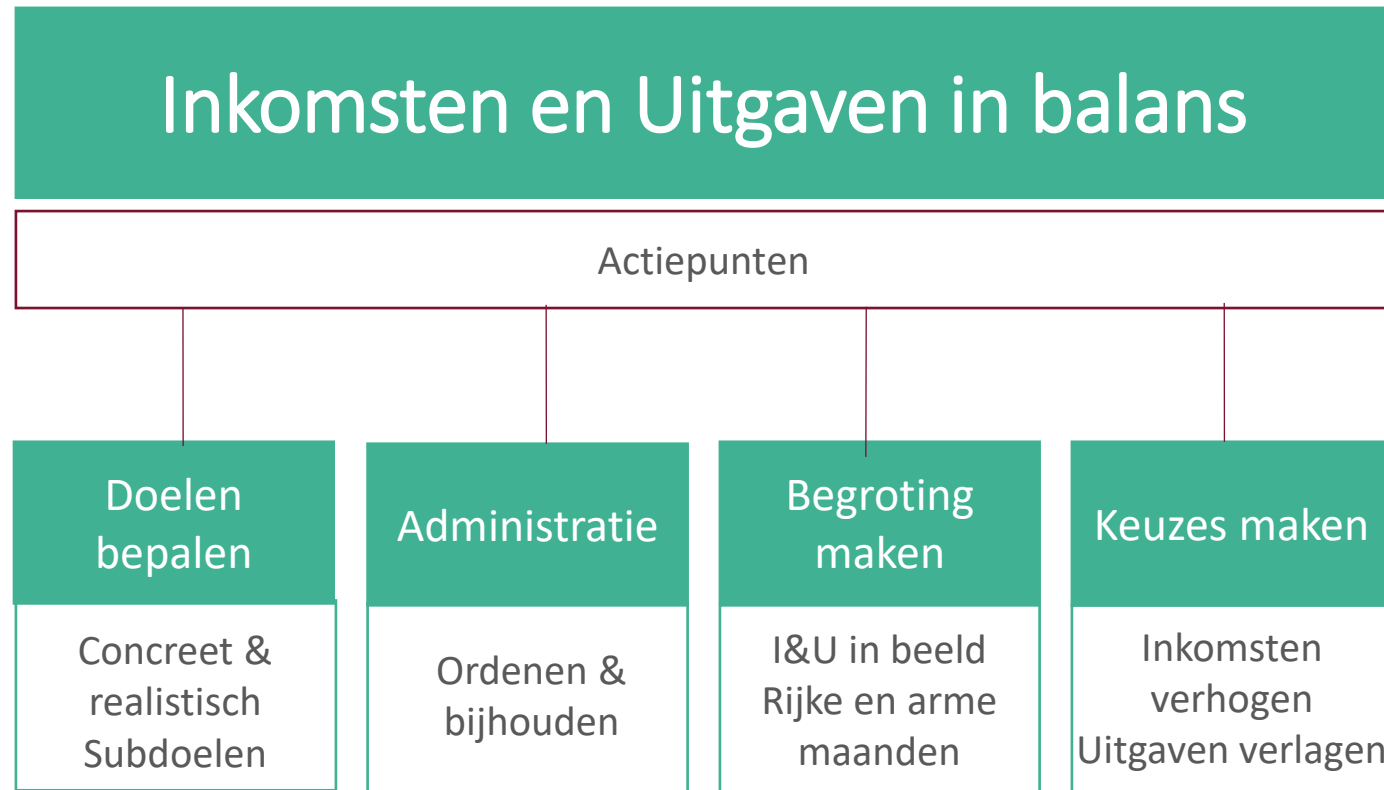
Nibud Adviesbuffer

| | |
|---------------------------|-------------------|
| Inboedel | € 9.200,- |
| Onderhoud huis en tuin | € 9.200,- |
| Vervanging auto | € 5.400,- |
| Onderhoud auto | € 1.050,- |
| Onvoorzien | € 1.000,- |
| Nibud Adviesbuffer | € 25.850,- |
| Huidige buffer | € 1.500,- |



Het Nibud adviseert om maandelijks 10 procent van je inkomen op zij te zetten. Zo kunt u toewerken naar de benodigde financiële buffer en daarmee heeft u minder kans om in financiële problemen te komen.

Inkomsten en uitgaven



Stappenplan financiën in balans

1. Check of u ontvangt waar u recht op heeft.
2. Bepaal uw doelen en maak ze smart. Bepaal subdoelen om uw eindpunt te bereiken.
3. Zorg dat uw administratie op orde is of krijgt. Kijk wat voor u werkt.
4. Maak een overzicht van uw inkomsten en al uw uitgaven.
5. Houd een kasboekje bij.
6. Maak een maand- en jaarbegroting.
7. Maak keuzes (wat vind U belangrijk?).
8. Bepaal uw budgetten per uitgaven-categorie.
9. Maak een bespaarplan.

Check of u krijgt waar u recht op heeft

- Voor mensen met lage inkomsten bestaan er toeslagen en regelingen om te helpen om rond te komen. Laat geen geld liggen, en ga na waar u recht op heeft.
- Dit kan via de website van [Wijzer in geldzaken](#), of [berekenuwrecht.nl](#) van het Nibud.



Zorgtoeslag



Huurtoeslag



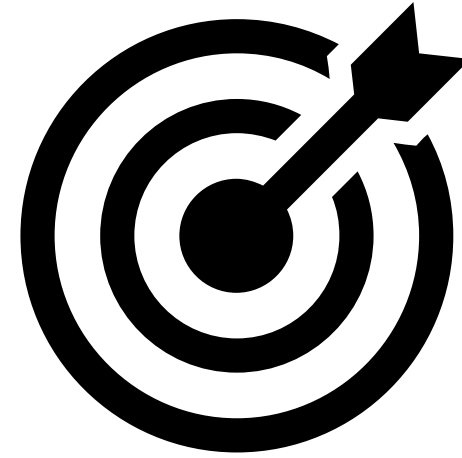
Kinderopvangtoeslag



Kindgebonden budget

Bepaal uw doelen

- Zorg voor een concreet doel.
- Maak dat doel niet te groot.
- Het moet bereikbaar zijn.
- Het moet realiseerbaar zijn.



Zorg dat uw administratie op orde is: Weet wat er in en uit gaat

- Houd een kasboekje bij.
- Zoek uw geldlekkers.
- Maak een jaarbegroting, bijvoorbeeld [deze van Nibud](#).
- Krijg inzicht in uw gemiddelde maand-inkomsten en uitgaven



Persoonlijk Budgetadvies

| MIJN JAARBEGROTING | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------------|
| INKOMSTEN | jan | feb | mrt | apr | mei | jun | jul | aug | sep | okt | nov | dec | gem. p. mnd |
| Netto loon/uitkering | | | | | | | | | | | | | € 0,00 |
| Vakantiegeld | | | | | | | | | | | | | € 0,00 |
| 13de maand/bonus | | | | | | | | | | | | | € 0,00 |
| Netto loon/uitkering partner | | | | | | | | | | | | | € 0,00 |
| Vakantiegeld partner | | | | | | | | | | | | | € 0,00 |
| 13de maand/bonus partner | | | | | | | | | | | | | € 0,00 |
| Kinderbijslag | | | | | | | | | | | | | € 0,00 |
| Zorgtoeslag | | | | | | | | | | | | | € 0,00 |
| Huurtoeslag | | | | | | | | | | | | | € 0,00 |
| Kindgebonden budget | | | | | | | | | | | | | € 0,00 |
| Kinderopvangtoeslag | | | | | | | | | | | | | € 0,00 |
| Belastingteruggaaf | | | | | | | | | | | | | € 0,00 |
| Alimentatie | | | | | | | | | | | | | € 0,00 |
| Kostgeld inwonende personen | | | | | | | | | | | | | € 0,00 |
| Inkomsten uit vermogen | | | | | | | | | | | | | € 0,00 |
| Gemeentelijke ondersteuning | | | | | | | | | | | | | € 0,00 |
| Overige inkomsten | | | | | | | | | | | | | € 0,00 |
| TOTAAL INKOMSTEN | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 |
| UITGAVEN | jan | feb | mrt | apr | mei | jun | jul | aug | sep | okt | nov | dec | gem. p. mnd |
| VASTE LASTEN | | | | | | | | | | | | | |
| Huur / hypotheek | | | | | | | | | | | | | € 0,00 |
| Energie en water | | | | | | | | | | | | | € 0,00 |
| Lokale lasten | | | | | | | | | | | | | € 0,00 |
| Telefoon, televisie, internet | | | | | | | | | | | | | € 0,00 |
| Verzekeringen | | | | | | | | | | | | | € 0,00 |
| Onderwijs | | | | | | | | | | | | | € 0,00 |
| Kinderopvang | | | | | | | | | | | | | € 0,00 |
| Contributies en abonnementen | | | | | | | | | | | | | € 0,00 |
| Vervoer | | | | | | | | | | | | | € 0,00 |
| Levensonderhoud anderen | | | | | | | | | | | | | € 0,00 |
| Abbetalingen | | | | | | | | | | | | | € 0,00 |
| Totaal vaste lasten | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 |
| RESERVERINGSUITGAVEN | | | | | | | | | | | | | |
| Kleding en schoenen | | | | | | | | | | | | | € 0,00 |
| Inboedel | | | | | | | | | | | | | € 0,00 |
| Onderhoud huis en tuin | | | | | | | | | | | | | € 0,00 |
| Niet-vergoede ziektekosten | | | | | | | | | | | | | € 0,00 |
| Vrijtijdsuitgaven | | | | | | | | | | | | | € 0,00 |
| Totaal reserveringsuitgaven | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 |
| Huishoudelijke UITGAVEN | | | | | | | | | | | | | |
| Voeding | | | | | | | | | | | | | € 0,00 |
| Overige huishoudelijke uitgaven | | | | | | | | | | | | | € 0,00 |
| Totaal huishoudelijke uitgaven | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 |
| TOTAAL ALLE UITGAVEN | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 |
| INKOMSTEN min UITGAVEN | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 | € 0,00 |

Budgetten per uitgavenpost – het Nibud

| Uitgaven post | Soort uitgaven |
|--------------------------|------------------------------|
| Woning | Vaste uitgaven |
| Energie en lokale lasten | Vaste uitgaven |
| Verzekeringen | Vaste uitgaven |
| Abonnementen en telecom | Vaste uitgaven |
| Onderwijs | Vaste + reserveringsuitgaven |
| Vervoer | Vaste + reserveringsuitgaven |
| Overige vaste lasten | Vaste uitgaven |

| Uitgaven categorie | Soort uitgaven |
|----------------------------|----------------------------|
| Kleding en schoenen | Reserverings- uitgaven |
| Inboedel, huis en tuin | Reserverings- uitgaven |
| Niet-vergoede ziektekosten | Huishoudelijke uitgaven |
| Vrijetijdsuitgaven | Huishoudelijke uitgaven |
| Huishoudelijke uitgaven | Huishoudelijke uitgaven |

Maak keuzes en houd u daaraan

- Bepaal uw budget per uitgavenpost.
- Waar heeft u zelf invloed op?
- Welke uitgaven hebben (uw) prioriteit?
- Welke uitgaven zijn (makkelijk) aanpasbaar?
- Bedenk dat u niet meer kunt uitgaven dan er binnen komt.
- Bereid u voor op toekomstige uitgaven.
- Houd rekening met onverwachte gebeurtenissen.

Grip houden op uw uitgaven

- **De vaste lasten rekening**

Van deze rekening betaalt u alle vaste lasten. Zorg dat er elke maand voldoende geld op deze rekening staat om alle vaste lasten te kunnen betalen.
























- **De spaarrekening**

De spaarrekening gebruikt u voor de reserveringsuitgaven en om een financiële buffer op te bouwen.

- **De huishoudrekening**

Via deze rekening betaalt u variabele huishoudelijke uitgaven. Stort elke maand (automatisch) uw vastgestelde budget hierop en zorg dat u binnen uw budget blijft.

Overzicht voorbeeld gezin

| Uitgaven | | | | | |
|--|-------------------|--|-----------------|---|-------------------|
| Vaste lastenrekening | | Spaarrekening | | Huishoudrekening | |
|  Woonlasten | 1.092,00 |  Kleding & schoenen | 100,00 |  Boodschappen | 850,00 |
|  Gemeentelijke belastingen | 108,00 |  Onderhoud & inventaris | 50,00 |  Persoonlijke verzorging | 80,00 |
|  Elektriciteit, gas & water | 390,00 |  Niet vergoede ziektekosten | 110,00 |  Was- & schoon- | 15,00 |
|  Verzekeringen | 525,00 |  Onderhoud & afschrijving | 200,00 |  Benzine | 200,00 |
|  Vervoer | 110,00 |  Feest- & verjaardagen | — |  Huiddieren | — |
|  Abonnementen & telecom | 300,00 |  Vakantie & recreatie | 200,00 |  Vrijtijds-uitgaven | 100,00 |
|  Sport | 50,00 |  Spaardoelen | 190,00 |  Overige huishoudkosten | 135,00 |
|  Onderwijs | 60,00 |  Overige reserveringen | — | | — |
|  Overige vaste lasten | 200,00 | | — | | — |
| Totaal | € 2.840,00 | Totaal | € 850,00 | Totaal | € 1.380,00 |

Financieel weerbaar met een financiële buffer

- De vervanging van uw inboedel.
- Onderhoud aan huis en tuin.
- Onverwachte rekeningen.
- Vervanging en reparaties aan uw auto.



Voorbeelden waar u (financieel) andere keuzes kunt maken



Sporten in de sportschool of gratis alternatief

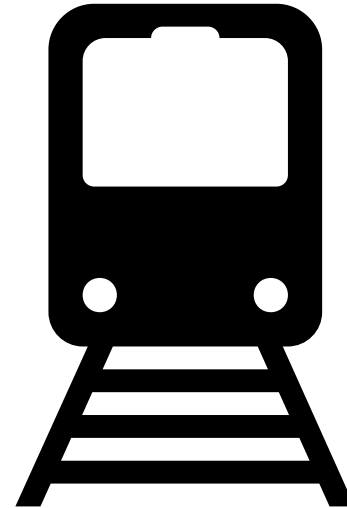
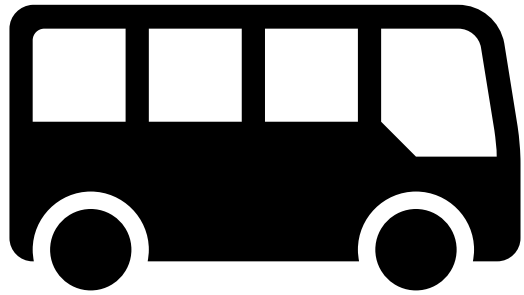


A-merk of alternatief huismerk



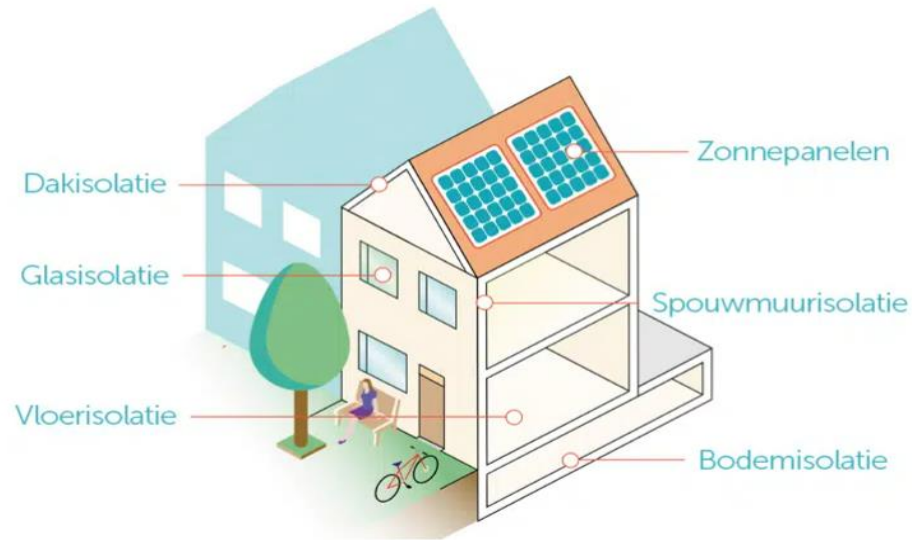
Lunch in het restaurant of alternatief zelf meenemen





Welke goedkopere alternatieven zijn er mogelijk voor uw vervoer?

Nog meer tips en aandachtspunten



- Zijn er mogelijkheden om uw huis te verduurzamen?
- Kijk wat u zelf kunt doen.
- Onderzoek welke subsidies en/of goedkope financiering mogelijk zijn



Bron: [Milieu Centraal](#)

- Koop (een deel van) uw kleding tweedehands.
- Verkoop wat u niet meer draagt.

Hoe is dat bij u?

- Hoe ziet uw persoonlijke situatie eruit?
- Hoe maakt u uw financiële keuzes?
- Welke uitgaven zijn ten opzichte van een vergelijkbaar huishouden relatief gezien hoog?
- Hoe belangrijk zijn de bepaalde uitgaven voor u?
- Op welke uitgaven kunt u makkelijk aanpassen?
- Welke (goedkopere) alternatieven zijn er?
- Zet u een eventueel overschot ook echt opzij?
- Heeft u goed zicht op toekomstige uitgaven voor bijvoorbeeld onderhoud of vervanging van inventaris?
- Heeft u voldoende buffer om onverwachte uitgaven op te vangen?

Hoe kunnen wij u helpen?

- Zit het even tegen? En bent u bang dat u wellicht in de problemen gaat komen? Dan staan we voor u klaar.
- Bel of mail de financiële coach van de Volksbank: 030 - 291 43 35 of rustingeldzaken@deVolksbank.nl. Deze hulp is vrijblijvend en gratis.
- Neem ook eens een kijkje op de website van het Nibud en Wijzer in Geldzaken. Daar is heel veel informatie te vinden.