

Geld overhouden? Zo doe jij dat!

Ontdek de slimste tips voor jouw
geldzaken. En word ook een held
met geld!

Over dit e-book

Geld. Het houdt ons allemaal in meer of mindere mate bezig. Soms zelfs zo erg dat we er wakker van liggen en ons zorgen maken. Wij vinden het belangrijk dat jij je goed voelt over jouw geldzaken. Dat je vertrouwen hebt in nu en in later. Want dát geeft rust.

Met dit e-book helpen we jou daarom om je financiën goed op orde te krijgen. En er slimmer mee om te gaan. Ontdek bespaartips van financieel expert Paulien. Lees alles over het verduurzamen van je woning. En waar je terecht kunt voor hulp bij het betalen van je energierekening.

Inhoudsopgave

1. Rust door overzicht

- Breng orde in je financiën in 3 stappen

2. Geld besparen in dure tijden: zo doe je dat!

- De beste bespaartips volgens geldexpert Paulien
- Methode Prikkl: 20% besparen zónder je leefstijl aan te passen
- 7 x slim besparen op je gezonde boodschappen

3. Besparen op je woning: handige tips

- Besparen op je huurhuis of koophuis
- Je huis verduurzamen? Wij helpen je op weg
- Hulp bij het betalen van je energierekening

4. Bijlage:

- Inkomsten en uitgaven op een rij zetten

Hoofdstuk 1

Rust door overzicht

Rust over je geldzaken begint bij overzicht. Wéten hoe jouw financiële situatie eruitziet. Ontdek in dit hoofdstuk hoe jij dit overzicht voor jezelf creëert.

Overzicht in jouw geldzaken in 3 stappen:

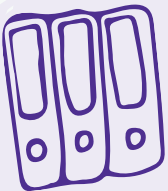
1

Breng orde aan in je administratie

Het is slim om alle informatie over je geldzaken op 1 plek te hebben. Dit geeft overzicht, voor nu en in de toekomst. Ook is het handig als je ooit financieel advies of hulp wil vragen. Met de volgende acties krijg je jouw administratie op orde:



Open dagelijks je mail en post. Gooi spam en reclame weg of maak hier een aparte stapel of map voor in je e-mail.



Bewaar belangrijke post in een map met tabbladen. Bij de HEMA koop je voor een paar euro de mooiste mappen. Zo maak je administratie doen al wat leuker ;-).



Kijk regelmatig op sites waar je digitale facturen van krijgt.



Betaal je rekeningen op tijd en houd je bankafschriften in de gaten.



Betaal je rekeningen automatisch. Is dit niet mogelijk? Zet dan een herinnering in je telefoon.

Overzicht in jouw
geldzaken in 3 stappen:

2

Zet je inkomsten op een rij

Dan is het nu tijd om te kijken wat er allemaal binnenkomt. Als je kijkt naar je bankrekening, dan zijn deze inkomsten meestal makkelijk te berekenen. Je hebt een inkomen en wanneer je een werkende partner hebt een tweede inkomen. Maar houd ook rekening met inkomsten die niet maandelijks zijn. Heb je bijvoorbeeld kinderen onder de 18? Dan krijg je eens in de drie maanden kinderbijslag. Denk ook aan toeslagen van de belastingdienst en vakantiegeld. Schrijf alles zo nauwkeurig mogelijk op.



Overzicht in jouw geldzaken in 3 stappen:

3

Krijg inzicht in je uitgaven

Je inkomstenbronnen zijn meestal beperkt tot een paar soorten, zoals inkomen en kinderbijslag. Maar je hebt veel meer verschillende soorten uitgaven. Denk aan vaste lasten als hypotheek of huur, verzekeringen, telefoon- en internetabonnementen. Maar ook andere uitgaven, zoals vervoer, boodschappen en bijvoorbeeld kleding. Sommige uitgaven zijn vast. Andere uitgaven verschillen per maand. Denk bijvoorbeeld aan de stijgende energieprijzen. Houd hierbij rekening in je overzicht. Om een goed overzicht te krijgen, is het slim om je uitgaven onder te verdelen in een aantal categorieën. Maak bijvoorbeeld onderscheid in:



Huur of hypotheek



Gas, water, elektriciteit



Verzekeringen



TV, telefoon en internet



Vervoer



Boodschappen



Overigen



Bonustip

in de bijlage van dit e-book vind je een handige tabel om al jouw uitgaven en inkomsten op een rij te zetten. Ga er direct mee aan de slag en vul hem in.



Of maak gratis gebruik van het [Nibud Persoonlijk Budgetadvies](#). Deze tool laat precies zien waar je geld blijft en hoe je het financieel doet in vergelijking met anderen.

Overzicht in jouw geldzaken in 3 stappen:



Zet je inkomsten en uitgaven onder elkaar voor overzicht

Nu weet je precies wat erin komt en eruit gaat. Misschien ben je wel geschrokken? Bijvoorbeeld omdat je dacht dat je maar een paar maandabonnements had, en het er ineens veel meer blijken te zijn. Maar nu wéét je in ieder geval hoe het zit. En dat is al een winst op zich.

Als je nu je uitgaven van je inkomsten aftrekt, heb je het bedrag dat je in theorie maandelijks kunt sparen. Toch is dat vaak níet het bedrag dat je ook echt spaart of zou willen sparen. Hierover meer in het volgende hoofdstuk.

Hoofdstuk 2

Geld besparen in dure tijden

Waar zet jij geld voor opzij? Misschien spaar je voor een nieuwe woning of elektrische fiets. Of hoop je eindelijk weer eens lekker op vakantie te gaan. Het kan natuurlijk ook dat je er helemaal niet zo mee bezig bent. En gewoon hoopt dat je aan het eind van de maand je boodschappen nog kunt betalen. Hoe dan ook; in dit hoofdstuk geven we je een aantal slimme tips om te sparen én te besparen. Want wist je dat sparen vaak sneller gaat als je een duidelijk doel voor ogen hebt? Maak bewuste keuzes. Zo hou je geld over voor j ouw spaardoel.

Dit zijn de 5 grootste bespaarkansen volgens geldexpert Paulien:



Besparen op je woning

Woonlasten zijn vaak je hoogste kostenpost. Terwijl veel mensen in deze tijd nog steeds een forse overwaarde op hun woning hebben. Het is dus slim om te kijken naar jouw mogelijkheden. Ga hierover in gesprek met een financieel adviseur.



Goedkoper reizen

De maandelijkse kosten voor vervoer lopen soms flink op. Zeker een auto kost veel geld, als je alles meetelt. Gebruik je je auto niet veel? Overweeg dan om een auto te delen.

Als je hem wel vaak gebruikt, kun je besparen door:

- Een kleinere auto te kiezen (kleinere auto's zijn over het algemeen goedkoper en je betaalt minder wegenbelasting).
- Je rijgedrag aan te passen (schakel zo snel mogelijk door, rij zoveel mogelijk met een gelijke snelheid en zet de motor uit bij korte stops).
- Slim te tanken (tank niet op de snelweg, maar vergelijk de kleinere, goedkopere tankstations in de buurt).

Reis je veel met het openbaar vervoer? Kijk dan naar voordelige abonnementen. En bekijk de vergoedingen die je vanuit je werk kunt krijgen voor reizen. Vaak is dit meer dan je denkt.



Slimmer boodschappen doen

Van eten tot wc-papier en van koffie tot tandpasta. Je dagelijkse boodschappen vormen een groot deel van je uitgaven. Hier valt een hoop te besparen. Bijvoorbeeld door het maken van lijstjes, het afspeuren van aanbiedingen en door zoveel mogelijk zélf te koken. In dit hoofdstuk delen we nog eens 7 tips om te besparen op je boodschappen.



Je vaste lasten onder de loep nemen

Vaste lasten lopen meestal automatisch door en daarom kijken we er vaak niet naar om. Op sommige vasten lasten heb je geen invloed, zoals gemeentelijke belastingen. Maar er zijn ook vaste kosten waar je wél invloed op hebt.

Denk aan:

- Je energiekosten. Vergelijk en stap over als je ergens anders goedkoper uit bent. Daarnaast kun je je huis duurzamer maken en zo je energierekening verlagen. Ontdek op onze website waar je terecht kunt voor [hulp bij het verduurzamen van je woning](#).
- Je verzekeringen. Bekijk elk jaar welke verzekeringen je hebt en of ze nog nodig zijn. Kijk ook of je voor zaken dubbel verzekerd bent.
- Je abonnementen. Bijvoorbeeld voor sporten en je telefoon, maar ook voor loterijen, tijdschriften en extra tv-zenders. Bekijk of ze goedkoper kunnen of zet abonnementen (tijdelijk) stop als je er geen gebruik van maakt.



Besparen op grote uitgaven

Bedenk elk jaar welke grote uitgaven je verwacht. Denk bijvoorbeeld aan het onderhoud van je huis, een nieuwe auto of een vakantie. Ook deze kosten kun je zo gek maken als je zelf wil. Vraag meerdere offertes aan om goed te kunnen vergelijken en struin marktplaats af voor tweedehands opties.

[Ontdek ook budgetvriendelijke vakanties in eigen land.](#)



Bonustip

Bekijk ook de [10 praktische en actuele geldtips van Wijzer in Geldzaken](#) om beter rond te komen. Inclusief handige doorlinks naar organisaties en instanties die jou hierbij kunnen helpen.

[Bekijk de tips >](#)

20% besparen zónder je leefstijl aan te passen in 3 stappen:

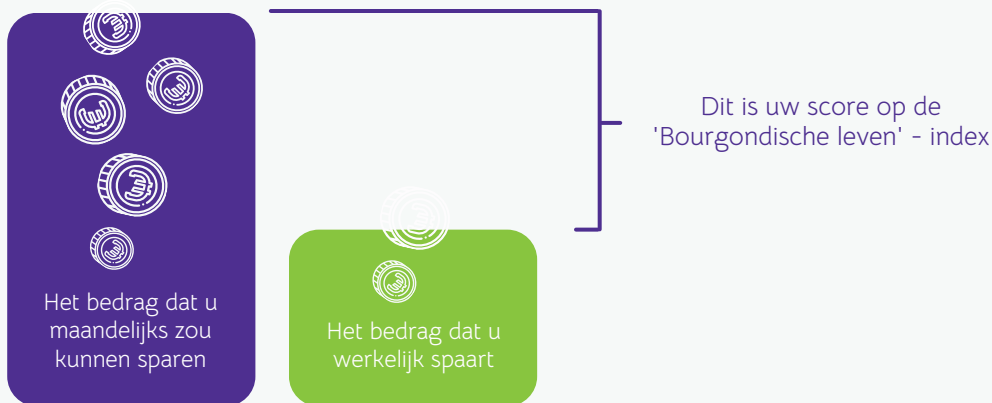
Minder uitgeven, meer overhouden én je leefstijl nauwelijks aanpassen. Klinkt goed, toch? Maar hoe bereik je dat? PrikkI heeft een slimme methode ontwikkeld hoe jij dit voor elkaar krijgt. Deze methode bestaat uit de volgende 3 stappen:

1

Bepaal jouw score op het Bourgondisch Leven Index (BLI)

In het vorige hoofdstuk lieten we je al zien hoe je overzicht krijgt in jouw inkomsten en uitgaven. Het verschil hiertussen is het bedrag dat je in theorie kunt sparen. Maar waarom is het dan zo moeilijk om dit bedrag ook elke maand netjes op je spaarrekening te storten? Terwijl het volgens de berekeningen gewoon moet kunnen?

Het antwoord is simpel. Het is gewoon menselijk gedrag. We worden namelijk elke dag verleid om uitgaven te doen waar we ons soms niet eens bewust van zijn. En daarom komt het vaak voor dat er een verschil is tussen het bedrag dat je zou kunnen sparen én het bedrag dat je daadwerkelijk spaart. Dit verschil noemen we ook wel de Bourgondisch Leven Index (BLI).



Wat is jouw BLI? Bereken het hieronder uit:

Bedrag dat je maandelijks kunt sparen (inkomsten – uitgaven)	€
 Bedrag dat je maandelijks daadwerkelijk spaart	€
JE SCORE OP DE BOURGONDISCH LEVEN INDEX	€



Let op

Nog geen overzicht in jouw inkomsten en uitgaven? In de bijlage van dit e-book vind je een handig tabel om al jouw uitgaven en inkomsten mee op een rij te zetten. Ga er direct mee aan de slag en vul hem in.

➔ Of neem een kijkje op [Wijzer in geldzaken](#) voor een aantal handige digitale huishoudboekjes.

2

Aan de slag met drie bankrekeningen

Je weet nu wat jouw BLI-score is. Hoe zorg je er dan voor dat je vanaf nu ook daadwerkelijk 20% van je uitgaven bespaart? Dit doe je door aan de slag te gaan met drie bankrekeningen:



Vaste lasten-rekening



Boodschappenrekening



Spaarrekening

De inkomsten en vaste lasten blijven hetzelfde. Al je inkomsten komen binnen op de vaste lasten-rekening en al je vaste lasten worden (automatisch) van deze rekening afgeschreven. Nieuw is dat je vanaf nu elke maand een vast bedrag overmaakt van de vaste lasten-rekening naar de boodschappenrekening. Het tweede bedrag dat je automatisch gaat overschrijven is het overschot. Dat gaat elke maand naar je spaarrekening.

Welk bedrag stort je op je boodschappenrekening?

Pak het overzicht van je uitgaven erbij en bekijk wat je maandelijks ongeveer kwijt bent aan boodschappen en andere uitgaven, zoals vervoerskosten. Tel er een bedrag bij op waar je zelf van vindt dat je het gewoon 'vrij' mag uitgeven: het maakt je niet uit waaraan.



Totaal boodschappen (eten en drinken, persoonlijke verzorging, kleding, schoonmaakmiddelen, etc.)	€
+ Andere maandelijks uitgaven (brandstof, openbaar vervoer,)	€
+ Jouw gewenste BLI-bedrag	€
TOTAAL PER MAAND NAAR BOODSCHAPPENREKENING	€

Het is de bedoeling dat de boodschappen rekening elke maand 'leeg' is, dus aan het einde van de maand houd je €0,00 over. Je start dan de nieuwe maand weer met het vaste bedrag voor variabele uitgaven. Stel: je bent met deze aanpak gestart en na drie maanden heb je een vakantie gepland. Op dat moment maak je vanuit de spaarrekening een bedrag (de reservering voor de vakantie) over naar de boodschappenrekening.

Welk bedrag stort je op je spaarrekening?

Op je spaarrekening stort je maandelijks het bedrag dat je opzij wilt zetten. Bijvoorbeeld voor het onderhoud voor je huis, de afschrijving van je auto, een geplande vakantie of andere grote kosten die niet maandelijks zijn. Dit noemen we ook wel je reserveringen. Daarbovenop komt het bedrag dat je elke maand kunt of wilt sparen. Bijvoorbeeld 5% tot 10% van je inkomsten.



Totaal reserveringen per maand	€
+ Jouw gewenste spaarbedrag	€
TOTAAL PER MAAND NAAR SPAARREKENING	€

3

Houd een keer per jaar een financiële schoonmaak

Het idee van deze methode is dat het een automatisch proces wordt. Je organiseert dit eenmalig en daarna heb je, zonder al te veel moeite, meer grip op je geldzaken. Op deze manier bespaar je dus al gauw zonder dat je er echt iets voor moet opgeven. Wel is het verstandig om jaarlijks een kleine financiële schoonmaak te houden. Want je situatie verandert. Bijvoorbeeld door de overgang van werk naar pensioen, nieuwe abonnementen of stijgende vaste lasten. Pak je lijst er weer bij en pas eventuele inkomsten en uitgaven aan.

Maak gelijk van dit moment gebruik om onnodige uitgaven op te ruimen. Want misschien kom je wel uitgaven tegen, die je eigenlijk helemaal niet had willen doen. Denk aan de loterij of dat proefabonnement dat je vergat op te zeggen. Via de gratis opzegservice van www.kanikervanaf.nl zeg je eenvoudig je abonnementen op.



Bonus: slimme tips om niet aan je spaarpotjes te komen



Verstop het pasje van je vaste lasten. Van deze rekening gaat alles namelijk automatisch. En als je deze pas niet bij de hand hebt, kom je ook niet in de verleiding om er toch mee te betalen.



Bouw een drempel voor het overboeken van je spaarrekening naar je boodschappenrekening. Breng de rekeningen bijvoorbeeld bij verschillende banken onder, waardoor het even duurt voordat het geld is overgeschreven.

Merk je dat je toch nog regelmatig geld stort van je spaarrekening naar je boodschappenrekening? Geef jezelf dan maandelijks wat extra budget.



Maak je spaardoel visueel: hang een foto op de koelkast van die prachtige vakantiebestemming waar je voor spaart. Of print een foto van de nieuwe auto die je eind dit jaar hoopt te kopen. Zo blijf je gemotiveerd.

7 x slim besparen op je gezonde boodschappen



Plan je maaltijden voor de hele week

Ligt er bij jou ook altijd bedorven groente in de koelkast? Niks is zo vervelend als het verspillen van eten. Je hebt meer afval én het is zonde van je geld. Plan daarom je maaltijden voor de hele week en maak hiervoor een boodschappenlijstje. Houd hierbij altijd rekening met wat je nog hebt liggen en wat er deze week in de aanbieding is.



Doe flexibel boodschappen

Een andere manier om te besparen op je boodschappen is om flexibel te zijn in wáár je boodschappen doet. De ene (super)markt heeft groente en fruit scherper geprijsd. Bij de ander moet je zijn voor schoonmaakmiddelen en wc-papier. Wijk ook in je vertrouwde supermarkt eens van de gebaande paden af. Kijk eens of het eigen merk van de supermarkt waar je boodschappen doet aan je kwaliteitseisen voldoet. Dit is vaak voordeliger en tegenwoordig bieden supermarkten vaak ook biologische opties aan.



Laat je niet gek maken door aanbiedingen

Zie je 1 + 1 gratis aanbieding? Dan is dat natuurlijk top. Maar alléén als het om producten gaat die je toch al nodig had of veel gebruikt. Extra kopen omdat het in de aanbieding is, maakt je boodschappen alleen maar duurder. En dan moet je straks misschien alsnóg eten weggooien.



Betaal contant

Zeker als je het lastig vindt om overzicht te houden over je budget. Stop het boodschappengeld voor de week in een pot. Dat geld neem je mee en meer niet. Op deze manier kun je nooit meer over je budget heen gaan.



Kies slim met gezonde producten

Gezonde producten als groente en fruit hoeven echt niet altijd duur te zijn. Met een beetje creativiteit en flexibiliteit bespaar je al gauw een hoop. Denk bijvoorbeeld aan:

- Seizoensgroente en -fruit

Seizoensgroente en seizoensfruit zijn verser, goedkoper, gezonder, hebben meer smaak én zijn beter voor je portemonnee.

- Ingevroren versus vers

Is het niet het seizoen voor een product? Of is het product dat je graag wilt aan de dure kant? Koop het dan ingevroren. Groente en fruit wordt ingevroren op de piek van de rijpheid. Alle gezonde voedingsstoffen zitten er dus nog gewoon in. Daarnaast blijven ze ook nog eens veel langer goed. ideaal!

- Koop groot in

Als het kan, koop dan groot in. Dat is voordeliger dan elke keer minder in huis te halen. Daarnaast scheelt het tijd. Gebruik de vriezer om je eten in te bewaren. En zet op je bakjes wat erin zit en de datum waarop je het invroor.



Neem de fiets

Beweeg en blijf fit! Stap op de fiets om boodschappen te doen, of neem de benenwagen. De voordelen spreken voor zich; het is goedkoper én minder vervuילend dan wanneer je de auto pakt. Ook krijg je gelijk een frisse neus en wat extra beweging. Heb je geen fietstassen? Neem dan een grote rugzak of stevige tassen mee. Zo heb je op de terugrit een extra work-out te pakken met al die kilo's boodschappen erbij. Lekker bezig!



Positieve instelling én een gevulde maag

Je loopt heel anders door de supermarkt als je vrolijk bent en geen lege maag hebt. Als je chagrijnig bent en trek hebt, pak je toch eerder die reep chocola. Hoe blijer je bent, hoe gezonder en slimmer de keuzes die je maakt. Stap dus met een positieve mindset op de fiets en haal je gezonde boodschappen in huis.

Wat levert het op als je
meer zou gaan werken?
Bereken het nu:

Er zijn altijd knoppen waar je aan kunt draaien om nóg meer geld te sparen en besparen. Misschien heb je er al wel eens over gedacht om meer uren te werken. Zodat er meer geld binnenkomt. Maar wat levert het nou onder aan de streep op als jij die paar uur meer gaat werken? Dat reken je nu heel gemakkelijk uit met de WerkUrenBerekenaar. Deze online tool laat je eenvoudig zien wat meer of minder werken precies betekent voor je portemonnee.

In 5 stappen inzicht in jouw persoonlijke situatie


Of het nu gaat om een paar uur extra, of de overstap van parttime naar fulltime: de WerkUrenBerekenaar laat je in vijf eenvoudige stappen zien wat het je oplevert. Door naast je salaris ook alle toeslagen, premies en heffingen mee te rekenen, krijg je in korte tijd een duidelijk overzicht van jouw persoonlijke situatie.

[Ga naar de WerkUrenBerekenaar](#)



Hoofdstuk 3

Besparen op je woning: handige tips



Onze maandelijkse woonlasten zijn voor de meesten van ons de grootste kostenpost. Daarom zetten we slimme manieren op een rij om op je huurhuis of koopwoning te besparen. En zoomen we verder in op het verduurzamen van je huis. Met welke energiebesparende maatregelen kan jij het best beginnen? En waar betaal je dit van? We zetten het voor je op een rij. Lees ook waar je terecht kunt voor hulp bij het verduurzamen van je huis én bij het betalen van je energierekening.

Verlaag je maandelijkse woonlasten met déze tips



Besparen op je huurhuis:

- Bereken op [de website van de Belastingdienst](#) of je in aanmerking komt voor huurtoeslag. Dat is een vergoeding van de overheid voor je huurkosten.
- Woon je in een sociale huurwoning en gaat je huur jaarlijks omhoog? [Doe de huurprijscheck](#) om te zien of je niet te veel betaalt. Hier zijn namelijk regels voor.
- Bespaar zoveel mogelijk op je gas, water en licht rekeningen door zuiniger te leven. En doe eventueel een [verzoek bij de verhuurder](#) om energiebesparende maatregelen te doen. Wijs hem of haar op de nieuwe subsidieregeling (SVOH) sinds 1 april 2022 waarmee verhuurders subsidie kunnen aanvragen voor energieadvies, energiebesparende maatregelen en onderhoud.

Woon je op dit moment in een huurhuis maar denk je erover om een huis te kopen? [Lees op onze website 3 stappen om te sparen voor je eerste koopwoning.](#)



Besparen op je koophuis:

- Houd je maandelijks geld over? Of heb je een erfenis gekregen? Dan kun je ervoor kiezen om extra af te lossen op je hypotheek en zo je maandelijkse kosten te verlagen.
- Breng je energierekening omlaag door je [woning te verduurzamen](#). Op de volgende pagina geven we handige tips om hiermee aan de slag te gaan.
- Overweeg om je [risico-opslag te verlagen](#). Dit is een hogere rente die je betaalt omdat je hypotheeklening (bijna) net zo hoog is als de waarde van je huis. De rente-opslag kan dalen als je meer aflost of als je woning meer waard wordt. De waarde van je huis is dan namelijk hoger ten opzichte van je rest van je hypotheek. Vraag dit na bij je geldverstrekker.

Bespreek met je adviseur welke opties van hierboven voor jou slimme keuzes zijn.

Je huis verduurzamen: wij helpen je op weg

Rust over je financiën

PGGM
&CO



Waar begin ik met verduurzamen?

Misschien is jouw energierekening nog steeds fors. Of denk je er al langer over om energiebesparende maatregelen te nemen. Waar kun je dan het beste mee beginnen als je hebt besloten om je huis te verduurzamen?

Dit verschilt natuurlijk per woning. Daarom ontwikkelde Duurzaam Woongemak een speciale scan. Hiermee ontdek jij in een paar minuten waar jij het beste mee kunt beginnen om jouw woning te verduurzamen. En wat deze verbeteringen kosten én opleveren.

[Doe de scan](#)



Hoe betaal ik het verduurzamen?

Misschien wil je wel verduurzamen, maar weet je niet hoe je het kunt betalen. Want je moet eerst investeren om uiteindelijk je maandelijkse kosten omlaag te brengen. Toch is er vaak meer mogelijk dan je denkt. Denk aan:

- **Subsidies:** De Rijksoverheid heeft veel verschillende subsidies en leningen die je financieel helpen om je woning te verduurzamen. Daarnaast hebben verschillende gemeenten ook hun eigen subsidieregelingen. Met behulp van de [Energiesubsidiewijzer](#) ontdek je waar jij gebruik van kunt maken.
- **Verhogen van je hypotheek:** Heb je een huis met overwaarde? Bekijk dan of het slim is om je hypotheek te verhogen of een tweede hypotheek op je woning te nemen. Ook als je geen overwaarde hebt is het vaak mogelijk om je hypotheek te verhogen. Bij energiebesparende maatregelen mag je namelijk op een bestaande hypotheek tot 106% van de waarde van de woning financieren.
- **Leningen:** Geld lenen kost geld! Toch is een kleine lening afsluiten soms voordeliger dan je hypotheek verhogen. Je hoeft dan geen kosten voor een taxateur of notaris te betalen. Plekken waar je onder andere terecht kunt voor een lening zijn:
 - [Warmtefonds \(energiebespaarlening, ook voor VvE's\)](#)
 - [Je gemeente \(Duurzaamheidslening\)](#)
 - Commerciële bedrijven zoals banken



Waar kan ik terecht voor hulp bij verduurzamen?

Misschien zie je door alle informatie over het verduurzamen van je huis soms door de bomen het bos niet meer. Gelukkig zijn er genoeg instanties en organisaties die jou graag helpen. Zo heeft bijna elke gemeente een energieloket waar jij terecht kunt. Sommige gemeentes hebben zelfs vrijwillige energiecoaches die bij jou thuis langskomen om je persoonlijk advies te geven.

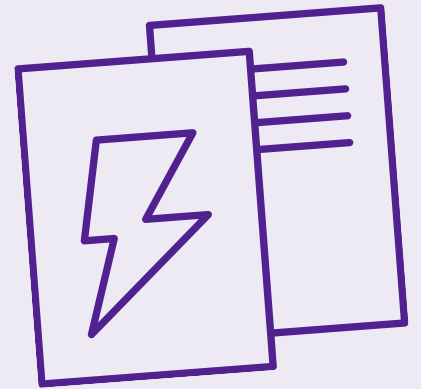
Ook kun je bij [Duurzaam Woongemak](#) een persoonlijk adviesgesprek aanvragen. Een adviseur komt dan langs, bekijkt jouw situatie en beantwoordt al jouw vragen. Daarnaast werkt Duurzaam Woongemak samen met betrouwbare partijen die de gewenste werkzaamheden kunnen uitvoeren. Zodat jij hier niet zélf nog naar hoeft te zoeken.

Op onze website vertellen we waar jij nog meer terecht kunt voor [hulp bij het verduurzamen van je huis](#). Ook als je een huurwoning hebt of lid bent van een VvE.

[Ontdek de mogelijkheden >](#)

Hulp bij het betalen van je energierekening: 3 tips

Vind jij het ook een uitdaging om je energierekening te betalen? We verzamelden een aantal tips die jou misschien kunnen helpen om de rekeningen beter te betalen. En zetten op een rij waar jij terecht kunt voor hulp.



Schakel hulp in van een gratis energiecoach bij jou in de buurt

[Schakel via Geldfit een gratis energiecoach in](#) bij jóu in de buurt voor hulp bij het betalen van je energierekening. De energiecoach is helemaal onafhankelijk en werkt samen met energieleveranciers. Hij of zij heeft veel kennis van hoe jij meer kunt besparen op je energie en denkt graag met je mee.



Neem contact op met je energieleverancier voor een betalingsregeling

Lukt het even niet om de energierekening te betalen? Dan kun je contact opnemen met je energieleverancier. Overleg of je een betalingsregeling kunt krijgen. Je energieleverancier weet dat de prijzen ontzettend zijn gestegen en begrijpt dat het lastig kan zijn om je rekening nog te betalen.



Bel voor anoniem en persoonlijk advies met Geldfit

Vind je het fijner om anoniem iemand te spreken? Bel dan gratis voor persoonlijk advies met Geldfit. Dat is helemaal anoniem. Zij luisteren naar jouw verhaal en de zorgen die je hebt. En ze geven je tips en advies om je verder te helpen. Geldfit kun je bereiken op dit nummer: 0800 - 8115.

En nu:

Aan de slag met jouw geldzaken

En? Hoe kijk jij nu naar jouw geldzaken? We hopen dat dit e-book jou helpt om (weer) meer grip op je geld te krijgen. En dat je goed weet wat er voor jou financieel allemaal mogelijk is. Op onze website delen we meer tips & tools voor jouw geldzaken.

[Naar de website](#)



Bijlage: Inkomsten en uitgaven op een rij zetten



Stap 1: Bepaal je inkomsten

Inkomsten per maand

Bedrag

NETTO SALARIS / UITKERINGEN / INKOMEN

€

NETTO SALARIS / UITKERINGEN / INKOMEN PARTNER

€

VAKANTIEGELD*

€

VAKANTIEGELD PARTNER*

€

ZORGTOESLAG

€

VOORLOPIGE TERUGGAVE VAN BELASTING

€

EENMALIGE TERUGGAVE VAN BELASTING*

€

KINDERBIJSLAG*

€

OVERIGE INKOMSTEN

€

TOTAAL INKOMSTEN

€

Inkomsten en uitgaven op een rij zetten

Stap 2: Bepaal je vaste lasten per maand

Noteer in onderstaande tabel de vaste maandelijkse uitgaven (Let op! Sommige kosten met een * betaal je misschien eens per jaar of per kwartaal. Reken die om naar een bedrag per maand).



2

Vaste lasten per maand	Bedrag
HUUR OF HYPOTHEEK (inclusief aflossingen)	€
ELEKTRICITEIT EN GAS	€
WATER*	€
GEMEENTELIJKE BELASTINGEN (WOZ, afvalstoffen, riool)*	€
WATERSCHAPSBELASTINGEN*	€
TELEFOON (vast en mobiel)	€
TELEVISIE en INTERNET	€
VERZEKERINGEN (inboedel, WA, opstal, overig)*	€
SCHOOL- EN STUDIEKOSTEN (inclusief ouderbijdrage)	€
CONTRIBUTIES, ABONNEMENTEN, GOEDE DOELEN	€
ZORGKOSTEN (verzekering, eigen risico, overig)	€
OVERIGE VASTE LASTEN	€
TOTAAL VASTE LASTEN	€

Inkomsten en uitgaven op een rij zetten

Stap 3: Bepaal hoeveel je uitgeeft aan boodschappen

Deze stap kan lastig zijn, zeker wanneer je elke dag boodschappen doet. De meeste mensen bewaren de bonnetjes niet. Daardoor is het ingewikkeld om vast te stellen hoeveel je precies uitgeeft aan welke boodschappen. Je kunt proberen om een maand lang bij te houden waar je precies geld aan uitgeeft, maar wat meestal ook goed werkt is om voor jezelf een inschatting te maken.



3

Boodschappen per maand	Bedrag
ETEN EN DRINKEN	€
KLEDING EN SCHOENEN	€
INVENTARIS	€
WAS- EN SCHOONMAAKMIDDELEN	€
PERSOONLIJKE VERZORGING (kapper, manicure, massage, overig)	€
OVERIGE BOODSCHAPPEN	€
TOTAAL BOODSCHAPPEN	€

Inkomsten en uitgaven op een rij zetten

Stap 4: Je uitgaven voor vervoer

De kosten voor vervoer kunnen per persoon enorm variëren. De één woont en werkt in dezelfde plaats en doet daar ook de boodschappen (met de fiets). De ander heeft twee auto's en rijdt elke dag 100 kilometer (retour) naar het werk.

4



Vervoerkosten per maand

Bedrag

BRANDSTOF

€

WEGENBELASTING*

€

AUTOVERZEKERING

€

ONDERHOUD*

€

OPENBAAR VERVOER (Abonnement)

€

OPENBAAR VERVOER (Losse ritten)

€

OVERIGE VERVOERSKOSTEN

€

TOTAAL VERVOERSKOSTEN

€

Inkomsten en uitgaven op een rij zetten

Stap 5: Stel de reserveringen vast

Niet alle kostenposten komen maandelijks terug. Sommige uitgaven doe je maar één of twee keer per jaar. Denk aan een vakantie. Toch is het aan te raden dat je hiervoor wel elke maand een bedrag overmaakt op je spaarrekening. Ook als je dat nu nog niet doet, is het belangrijk om je grotere uitgaven terug te rekenen naar een bedrag per maand. Zo houd je het overzicht.



5

RESERVERINGEN per maand

Bedrag

AFSCHRIJVING AUTO

€

ONDERHOUD HUIS en TUIN

€

VAKANTIE, WEEKENDJE WEG

€

OVERIGE RESERVERINGEN

€

TOTAAL RESERVERINGEN

€

Inkomsten en uitgaven op een rij zetten

Stap 6: Vul de uitkomsten van stap 1 tot en met 5 in

Wanneer je de totalen uit de stappen 1 tot en met 5 in onderstaande tabel invult, dan zie je welk bedrag je elke maand kunt sparen (dit is het bedrag dat je voor langere tijd kunt missen, want zaken als vakanties en vervanging van een auto heb je al als 'reservering' aan de kant gezet).



6

Totaal stap 1 tot en met 5

Bedrag

TOTAAL INKOMSTEN

€

TOTAAL VASTE LASTEN

€ -

TOTAAL BOODSCHAPPEN

€ -

TOTAAL VERVOERSKOSTEN

€ -

TOTAAL RESERVERINGEN

€ -

BEDRAG DAT JE MAANDELIJKS KUNT SPAREN

€