**Bezorgt je financiële situatie je stress?**

Hier volgt een aantal strategieën om je financiële situatie te verbeteren

Financiële gezondheid is een belangrijke factor in ons algehele welzijn. Een beetje stress is "goed". Mits in een gezonde dosis, kan het ons onder andere beschermen tegen ziektes, bouwt het veerkracht op en activeert het ons overlevingsinstinct om gevaar te vermijden. Maar aanhoudende stress kan een negatieve invloed hebben op je gezondheid.

Als je te maken hebt met "slechte" stress kun je last hebben van lichamelijke aandoeningen zoals hoofdpijn, spierspanning, pijn op de borst, problemen met de spijsvertering of vermoeidheid, evenals geestelijke gezondheidsproblemen, zoals verdriet, prikkelbaarheid, gebrek aan motivatie of woede. Als financiële stress blijft aanhouden, ontwikkelt deze zich tot chronische stress, wat kan leiden tot ernstige gezondheidsproblemen, waaronder hoge bloeddruk, hartaandoeningen, obesitas, diabetes, depressie en angst.

Wat je persoonlijke situatie ook is, praten met iemand die je vertrouwt, zoals een familielid, vriend, zorgverlener of financieel adviseur, kan helpen. Het is ook belangrijk dat je maatregelen neemt die je financiële stress verminderen, en dat je werkt aan je financiële gezondheid en welzijn. Hoewel ieders situatie uniek is, volgen hier enkele strategieën die je kunt overwegen om meer controle over je financiën te krijgen.

**Algehele stress verminderen**

Je hebt het waarschijnlijk al eerder gehoord, maar het blijft waar: Goed voor jezelf zorgen is heel belangrijk als je voor andere dingen en mensen in je leven zorgt. Regelmatig sporten, gezond eten, voldoende slapen, jezelf de tijd gunnen om te ontspannen, sociale contacten leggen, dankbaar zijn, dingen buiten doen — ze helpen allemaal bij het tegengaan van stress. En geen van deze suggesties hoeft geld te kosten. Een wandeling maken is al heel goed. Overstappen van junkfood naar gezond eten, stil genieten in een park of lezen telt ook. Het allerbelangrijkste is je lichaam en geest actief te voeden.

**Uitzoeken hoe je over geld denkt**

In veel culturen over de hele wereld is praten over geld of iemands persoonlijke financiële situatie, of die nu goed of slecht is, taboe. Op individueel vlak hebben mensen heel wat verschillende emoties als het om geld gaat, variërend van schuldgevoelens of schaamte omdat ze wel of niet genoeg geld hebben, tot een gevoel van zich uitgeput voelen door de constante strijd om geld te verdienen en/of het te beheren, tot een gevoel van geluk dat het behalen van een financieel doel creëert, en alles daartussenin.

Als je begrijpt wat je van geld vindt en hoe je erover denkt, kun je je meer bewust worden van hoe je met geld omgaat en daar meer controle over krijgen. Houd er wel rekening mee dat je achtergrond of huidige situatie niet noodzakelijkerwijs je emotionele relatie met geld bepaalt. Je relatie met geld begrijpen is cruciaal om een realistisch beeld te krijgen van je gedrag in relatie tot je prioriteiten, verplichtingen en belangrijkste behoeften.

Om daarachter te komen, moet je bekijken hoeveel geld er binnenkomt en hoeveel je uitgeeft. Op deze manier kun je verbanden in kaart brengen. Als je bijvoorbeeld een beperkt budget hebt, maar af en teveel uitgeeft, vraag jezelf dan af waarom en wanneer dat gebeurt. Gebeurt het wanneer een vriend op bezoek komt en je je schaamt dat uit eten gaan te duur is? Gebeurt het wanneer je je kinderen niet wilt teleurstellen en hen trakteert op een nieuw speelgoedje of een activiteit die je je eigenlijk niet kunt veroorloven? Iets anders?

**Berekeningen maken**

Schrijf al je bronnen van inkomsten en financiële verantwoordelijkheden op, waaronder alle terugkerende verplichtingen, zoals rekeningen en schulden. Houd ook je uitgaven bij. Als je een goede boekhouding bijhoudt, kun je gemakkelijk achterhalen waar je geld naartoe gaat. Als je geen boekhouding of gegevens bijhoudt, begin daar dan direct mee. Misschien realiseer je al snel dat je geld uitgeeft aan dingen die wellicht niet per se noodzakelijk zijn.

Stel een budget op voor je essentiële uitgaven zoals voedzaam eten, betaalbaar onderdak, kleding die geschikt is voor het weer en, afhankelijk van waar je woont, dingen als verzekeringen, medicijnen, enz. Kijk dan eens wat je nodig hebt vergeleken met wat je uitgeeft. Identificeer probleemgebieden en neem beslissingen over het elimineren of inperken van niet-essentiële zaken. Zelfs kleine veranderingen kunnen een groot verschil maken.

Overweeg ook manieren om je essentiële uitgaven te verlagen en/of meer inkomen te genereren. Als je bijvoorbeeld meer dan één creditcard hebt, zet je schuld dan op de kaart met de laagste rente en doe de andere kaart(en) weg. Als je niet gelukkig bent in je huidige baan, overweeg dan of het tijd is om naar een promotie toe te werken of ga op zoek naar een nieuwe baan waarin je meer verdient. Heb je iets van waarde dat je niet echt nodig hebt of niet hoeft te vervangen en dat je kunt verkopen, zoals de fiets die te klein is voor je kind?

**Wees bereid om moeilijke keuzes te maken**

Het lijkt allemaal heel simpel (en dat kan het in sommige gevallen ook zijn) maar beslissingen nemen om doorgaans binnen je mogelijkheden te leven, kan aanzienlijk bijdragen tot het bevorderen en creëren van financiële zekerheid. Voor veel mensen kan dit betekenen dat ze moeilijke beslissingen moeten nemen.

Afhankelijk van de keuzes die je al maakt, kunnen er verschillende manieren zijn om je uitgaven en terugkerende financiële verantwoordelijkheden te beperken. Een ideaal begin is het aanpassen van je levensstijl zonder dat je gezondheid en welzijn daaronder lijden. Het hangt allemaal af van waar je woont en welke middelen je tot je beschikking hebt, maar het kan betekenen dat je andere keuzes moet maken, zoals bijvoorbeeld een kleiner huis huren of kopen, het openbaar vervoer nemen of lopen in plaats van met de gaan, of 's ochtend zelf thuis koffiezetten in plaats van naar een barretje te gaan, je smartphone blijven gebruiken zolang hij werkt en automatische updates krijgt, enz.

Als je bij je familie inwoont, is er niets mis mee uit te leggen dat je moet bezuinigen en waarom. Als je kinderen hebt, kan het delen van een dergelijke situatie een leermoment voor hen zijn omdat ze beter begrijpen hoe geld werkt en hoe ze realistische financiële verwachtingen voor zichzelf kunnen opstellen.

**Bereid je voor op het onverwachte**

Nogmaals, het hangt ervan af waar je woont, maar stel je eens voor dat jij of je partner je baan verliest of gezondheidsproblemen krijgt, of als er iets anders voorvalt. Heb je genoeg geld gespaard om je essentiële uitgaven te dekken? Financieel adviseurs raden vaak aan om ten minste drie maandsalarissen te sparen als bescherming tegen onverwachte gebeurtenissen.

Als je banksaldo gezond is, bescherm dit dan door geld te sparen of te beleggen voor het geval je het nodig hebt voor een onvoorziene omstandigheid. Als dat niet het geval is, is dat een doel dat je moet proberen te bereiken.

**Gun jezelf ademruimte en beur jezelf op**

Als de cijfers tussen wat er binnenkomt en wat er uitgaat niet in evenwicht zijn, moet je de situatie rustig analyseren. Jezelf (of je partner) veel druk opleggen helpt niet. Je kunt je verleden niet veranderen, maar je kunt wel maatregelen nemen om je financiële toekomst beter onder controle te krijgen door een financieel plan op te stellen en te implementeren. Stel ook haalbare financiële doelen. Schuld afbetalen en wat geld sparen is niet iets dat je van de ene op de andere dag gedaan krijgt, maar je zult wel merken dat je een gezonder financieel leven begint te leiden.

**Denk aan je geestelijke gezondheid**

Er bestaat een sterk verband tussen financiële stress en geestelijke gezondheid. Psychische aandoeningen beïnvloeden de manier waarop je denkt, voelt en je gedraagt. Mensen met een psychische aandoening lopen meer kans op financieel in de problemen te komen, omdat het vaak moeilijker voor hen is een baan te vinden of te behouden, genoeg geld te verdienen of hun financiën goed te beheren.

Omgekeerd hebben mensen met financiële stress dan weer meer kans om psychische problemen te ontwikkelen, zoals we eerder hebben besproken.

Psychische aandoeningen kunnen worden behandeld. Ze komen ook vaker voor dan je denkt. Wereldwijd heeft naar schatting 1 op de 8 mensen een psychische stoornis.1 Als je vermoedt dat je te maken hebt met een psychisch probleem of ziekte, neem dan contact op met een zorgverlener, een ondersteuningsgroep of een andere gekwalificeerde hulpbron.

**Bronnen**

World Health Organization, “Mental disorders.” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> Geraadpleegd op 1 februari 2023.

American Psychological Association, “Speaking of Psychology: The stress of money.” <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/financial-stress> Geraadpleegd op 1 februari 2023

HelpGuide, “Coping with Financial Stress.” <https://www.helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm> Geraadpleegd op 1 februari 2023

Mayo Clinic, “Healthy Lifestyle Stress management.” <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987> Geraadpleegd op 1 februari 2023

Mind.org, “The link between money and mental health.” <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/money-and-mental-health/the-link-between-money-and-mental-health/> Geraadpleegd op 1 februari 2023

“Money and Mental Health Policy Institute,” The Facts: What you need to know.” [https://www.moneyandmentalhealth.org/money-and-mental-health-facts/#](https://www.moneyandmentalhealth.org/money-and-mental-health-facts/) Geraadpleegd op 1 februari 2023

NAMI, “Mental health conditions.” <https://www.nami.org/about-mental-illness/mental-health-conditions#:~:text=A%20mental%20illness%20is%20a,ability%20to%20relate%20to%20others>. Geraadpleegd op 1 februari 2023

PLOS One, “Financial stress and depression in adults: A systematic review.” <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0264041> Geraadpleegd op 1 februari 2023

Reservebank van Australië, “New measures of financial stress from non-traditional data.” <https://www.rba.gov.au/publications/bulletin/2022/dec/new-measures-of-financial-stress-from-non-traditional-data.html> Geraadpleegd op 1 februari 2023

World Bank Group, “The Global Findex Database 2021 survey headline findings on financial wellbeing.” <https://www.worldbank.org/en/publication/globalfindex/brief/the-global-findex-database-2021-chapter-3-financial-resilience> Geraadpleegd op 1 februari 2023