

## Omgaan met financiële stress



Het zijn moeilijke tijden voor velen. Overal ter wereld is de werkloosheid hoog. En kleine bedrijven hebben het moeilijk. Veel mensen hebben ook te maken met financiële stress. Dit kan leiden tot frequente angst of zorgen over geld. Het kan ook leiden tot ernstigere problemen zoals depressie, slapeloosheid, drugsmisbruik en een verhoogd risico op bepaalde chronische ziekten. Nu we verder gaan en velen beginnen aan het lange proces van het opnieuw opbouwen van hun financiën, is het belangrijk om te begrijpen hoe u financiële stress kunt beheersen.

### Wees bedachtzaam bij het beheren van uw financiën

Om de wederopbouw minder stressvol te maken, volgt u specifieke stappen om een plan op te stellen en dit vervolgens te volgen:

- **Praat dingen door:** De eerste stap is om het probleem te erkennen en er openlijk over te praten met uw partner, familie of vrienden. Naast het praten over de financiën, zorg ervoor dat u praat over hoe financiële stress u beïnvloedt. Zo kunt u bijvoorbeeld sneller opvliegend zijn of moeite hebben met slapen. Het is belangrijk om uw naasten te laten weten hoe u zich voelt.
- **Maak tijd vrij om problemen op te lossen:** Om te voorkomen dat uw voortdurend aan uw financiën denkt en u zich er zorgen over maakt, plan uw tijd in om te gaan zitten en aan uw financiën te werken.
- **Beoordeel waar u financieel staat:** Wanneer u gaat zitten om aan uw financiën te werken, begin dan met een inventarisatie van uw bezittingen, schulden, inkomsten en uitgaven. Dit overzicht in vogelvlucht kan het gemakkelijker maken om het grote geheel te begrijpen en een plan op te stellen.
- **Stel een plan op:** Begin met het stellen van kleine, haalbare financiële doelen voor de korte termijn en zoek uit hoe u die kunt bereiken. Dit kan inhouden dat u een budget opstelt, een maandelijkse inventarisatie van uw financiën maakt, en/of uw uitgaventriggers identificeert en beheert. Als u uw doelen bereikt, begin dan na te denken over grotere doelen op langere termijn.
- **Houd u zich eraan:** Neem elke dag babystapjes om naar uw doelen toe te werken en houd u aan uw plan, hoe moeilijk ook.
- **Volg uw vooruitgang:** Volg uw vooruitgang naar uw doelen en vier de overwinningen, groot en klein.

## Zorg er ondertussen voor dat u uw algehele stress onder controle houdt

- **Neem tijd voor uzelf:** Trek tijd uit om bij uzelf te blijven, u op te laden en te ontspannen, of het nu gaat om mediteren, een dagelijkse wandeling buiten maken of een boek lezen voor u naar bed gaat.
- **Ga sporten:** Fysieke activiteit kan u helpen stoom af te blazen, uw geluk te stimuleren en depressie en angst op afstand te houden. Online workouts, wandelingen, hardlopen, yoga en krachttraining zijn allemaal geweldige manieren om actief te blijven en komen zowel uw lichaam als uw geest ten goede.
- **Oefen dankbaarheid:** Neem elke dag een moment om na te denken over de dingen in uw leven waar u dankbaar voor bent. Dit geeft uw geest een pauze van zorgen, helpt uw stemming te verbeteren en verlicht uw stress.
- **Zoek emotionele steun:** Tot slot, als u worstelt met stress, zoek dan emotionele steun. Praat met familieleden, vrienden of zelfs een professional die u kan helpen uw gevoelens te verwerken.

Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. In een noodgeval belt u 911 als u in de Verenigde Staten bent, of het plaatselijke alarmnummer als u buiten de VS bent, of gaat u naar de dichtstbijzijnde afdeling voor spoedeisende hulp. Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Vanwege de kans op belangenverstremming wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven of een entiteit waarvan de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan, met name diensten voor gezinsleden onder de 16 jaar, zijn mogelijk niet op alle locaties beschikbaar en kunnen zonder voorafgaande kennisgeving gewijzigd worden. Het ervarings- en opleidingsniveau van medewerkers van het ondersteuningsprogramma voor werknemers kan variëren afhankelijk van de contractuele vereisten en wettelijke eisen van het land. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

Optum® is een gedeponerd handelsmerk van Optum Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.

© 2020 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. WF998385 203784-072020