

## Rust over je financiën

De slimste tips voor jouw  
geldzaken in dure tijden.



# 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. Zeker in een tijd waarin we de prijsstijgingen en inflatie allemaal voelen in onze portemonnee. 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 actuele bespaartips van financieel expert Garbiëlla van het Nibud. 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!**
  - Video: Praktische bespaartips van Gabriëlle (Nibud)
  - Methode Prikkl: 20% besparen zónder je leefstijl aan te passen
  - 7 x slim besparen op je gezonde boodschappen
3. **Wonen en geld: ontdek jouw mogelijkheden**
  - De laatste ontwikkelingen in de huizenmarkt op een rij
  - Attens: de Hypotheek voor zorg en welzijn
4. **Besparen op je woning: actuele tips**
  - Besparen op je huurhuis of koophuis
  - Je huis verduurzamen? Wij helpen je op weg
  - Hulp bij het betalen van je energierekening
5. **Bijlage:**
  - Inkomsten en uitgaven op een rij zetten



## Hoofdstuk 1

# Rust door overzicht

90% van onze leden merkt dit jaar de gevolgen van de prijsstijgingen in hun portemonnee. Meer dan de helft maakt zich hierdoor zorgen over hun financiële situatie. Kan ik nog wel rondkomen?

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

# Overzicht in jouw geldzaken in 3 stappen:

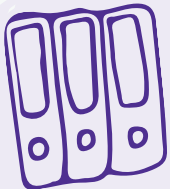
1

## 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:

Rust met je financiën

PGGM  
&CO

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

Van je dagelijkse boodschappen tot de maandelijkse energierekening: alles wordt duurder. Waar kun jij in dit soort dure tijden het beste op besparen? En zijn er misschien toelagen waar je gebruik van kunt maken om geld over te houden? Gabriëlle van het Nibud vertelt je er alles over in haar video. Bekijk daarnaast de handige methode van Prikk! om al gauw 20% te besparen zónder je leefstijl aan te passen. En ontdek hoe jij goedkoper uit bent bij jouw bezoekje aan de supermarkt.



**Gabriëlla:** “Voor meer overzicht moet je opnieuw bekijken of je nog uitkomt met je geld”



Waar kun jij op de korte en lange termijn nou het beste op besparen? En zijn er eigenlijk toeslagen waar je als zorgprofessional gebruik van kunt maken? In deze video geeft financieel expert Gabriëlla Bettonville van Nibud je praktische tips voor jouw geldzaken. Ook vertelt ze waar je terecht kunt voor hulp als iemand uit jouw omgeving geldzorgen heeft.

[Bekijk de video](#)



### 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:

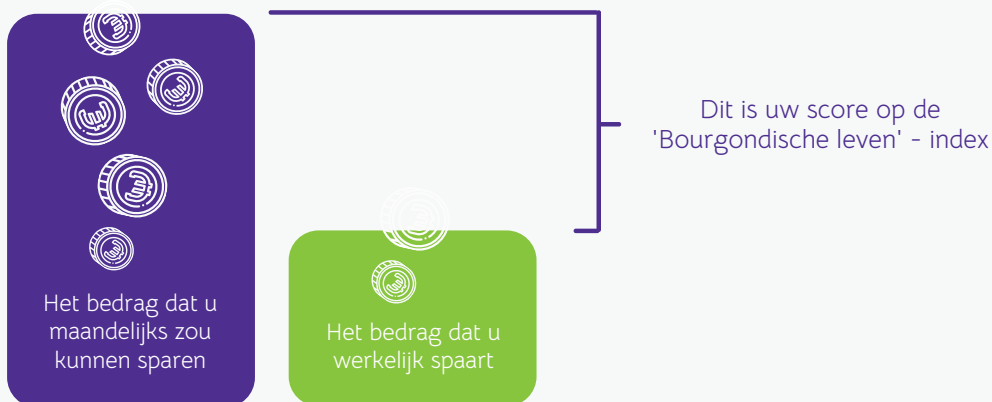
Minder uitgeven, meer overhouden én je leefstijl nauwelijks aanpassen. Klinkt goed, toch? Maar hoe bereik je dat? PrikkI heeft een slimme methode ontwikkeld hoe jij dit voor elkaar krijgt. Deze methode bestaat uit de volgende 3 stappen:

## 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 | €        |
| <b>JE SCORE OP DE BOURGONDISCH LEVEN INDEX</b>                                                                                     | <b>€</b> |



### 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](http://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

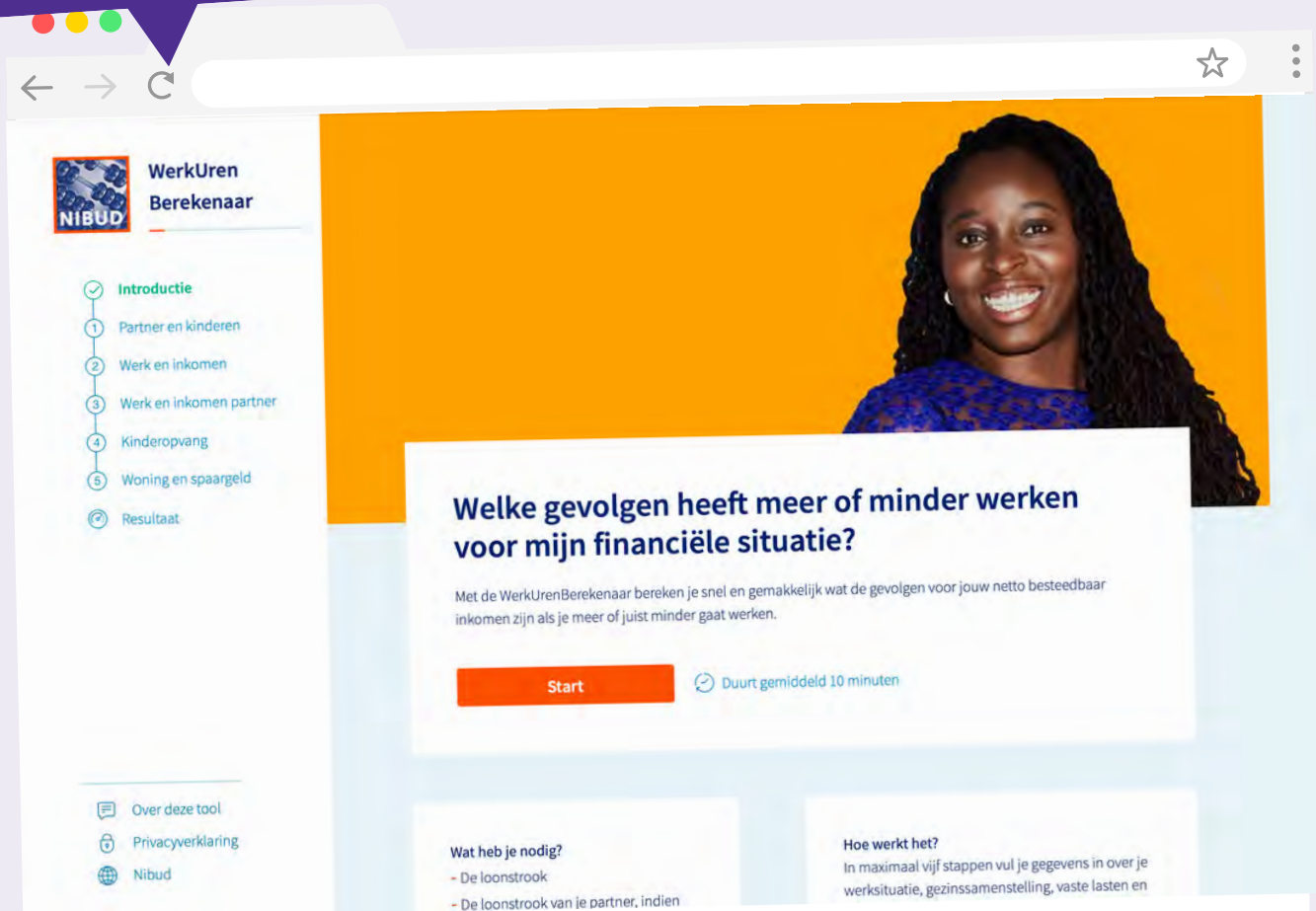
Beweeg en blijf fit! Stap op de fiets om boodschappen te doen, of neem de benenwagen. De voordelen spreken voor zich; het is goedkoper én minder vervuילend dan wanneer je de auto pakt. Ook krijg je gelijk een frisse neus en wat extra beweging. Heb je geen fietstassen? Neem dan een grote rugzak of stevige 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

# Wonen en geld: ontdek jouw mogelijkheden

De huizenmarkt verandert extreem. De rente steeg de afgelopen tijd flink en het enorme overbieden nam af. Sterker nog; kopers krijgen inmiddels vaker de kans om een woning twee keer te bekijken. Dat was een half jaar geleden nog ondenkbaar. Waar moet je in deze tijd financieel gezien extra op letten als je erover denkt om te verhuizen? Hendrik-Jan is financieel adviseur, NVM-makelaar én kent de huurmarkt goed. Hij geeft daarom tips voor kopers én huurders. Lees daarnaast alles over Attens: dé hypotheek voor zorg en welzijn.

# Verhuizen? Let hier extra op

## Tips van expert Hendrik-Jan

Rust over je financiën

PGGM  
&CO



### Bij een huurhuis:

- Houd er rekening mee dat je een lange adem moet hebben.

*De vraag naar huurwoningen is erg hoog. Gemeentes leggen druk op woonmaatschappijen om nog meer sociale woningen te bouwen. Maar het lastige is dat veel van die projecten worden uitgesteld. Of soms helemaal worden stopgezet.*

- Neem je energiecontract mee naar je volgende huurhuis.

*De energiecrisis maakt het voor huurders niet makkelijker. Je hebt veel minder in de hand wat je gaat betalen. Bekijk daarom of je jouw energiecontract kunt meenemen naar je volgende huis. Dat kan vaak gewoon. En kan, zeker in deze tijd, een hoop geld schelen.*

- Kijk naar de puntentelling van het huis dat je wil huren.

*Met [de puntentelling bepalen we wat je woning waard is](#). En wat je dus maximaal per maand zou mogen betalen. Soms zijn die bedragen hoger. Je kunt jezelf dan afvragen of je dat per maand wil betalen. Maar niet iedereen is in de positie die afweging te maken natuurlijk. Toch weet je zo wel of het bedrag dat je per maand betaalt eerlijk is.*

### Bij een koophuis:

- Bekijk ook woningen die niet helemaal af zijn.

*'Zelfs in een markt waarin er meer vraag is dan aanbod zijn dát de huizen die overblijven. Voor woningen die helemaal af zijn betaal je gewoon een stuk meer. Een huis dat niet af is schrikt veel kopers af. Dat biedt zoveel kansen! Zo kun je onder je budget een huis kopen waardoor je misschien wel flink wat overhoudt voor verbouwing.'*

- Bekijk ook woningen die al wat langer in de markt staan.

*Verkopers van woningen die al wat langer in de markt staan willen hun huis vaak kwijt. Dat geeft je de kans om over de prijs van de woning de praten. Dus probeer ook die woningen te ontdekken.*

- Ga uit van de meest negatieve situatie als je doorstroomt.

*Ik zie regelmatig situaties waarin mensen een nieuw huis hebben gekocht met het idee dat ze hun eigen huis ook lekker snel gaan verkopen. En dan ook nog eens voor véél meer geld. Dat gebeurt alleen echt niet altijd. Het gevolg is dat er ergens geld vandaan moet komen. Soms tot wel tienduizenden euro's. Probeer dus echt een eerlijk beeld te krijgen over wat je eigen huis oplevert als je het gaat verkopen.*



## Attens: dé hypotheek voor zorg en welzijn

Wist jij dat er een hypotheek bestaat speciaal voor zorg en welzijn? Samen met Attens hebben we onderzoek gedaan naar de behoefte in de sector. En op basis hiervan een hypotheek ontwikkeld voor leden van PGGM&CO. Het is een heldere hypotheek met een aantal bijzondere mogelijkheden voor professionals in zorg en welzijn:

- Onregelmatigheidstoeslag telt volledig mee als inkomen
- Flexibele arbeidscontracten tellen mee als inkomen
- Ouders mogen meetekenen voor de lening
- Rentekorting van 0,4% bij energiezuinig huis
- Automatische rentedaling bij (extra) aflossen hypotheek

Lees [op de website van Attens](#) meer over deze speciale hypotheek



Wil jij weten of het voor jou ook mogelijk is om een (nieuw) huis te kopen? Op de site van Attens vind je adviseurs die je hypotheekadvies kunnen geven en ook nog eens goed op de hoogte zijn van de Attens hypotheek. Heb je al een woning en voorlopig geen verhuisplannen? Ontdek dan samen met een adviseur of het misschien slim is om je [hypotheek over te sluiten](#). Zodat je maandelijks geld bespaart.

**Vind een hypotheekadviseur bij jou in de buurt**







Wat vinden jouw collega's  
van hun Attens Hypotheek?



Al meer dan 10.000 collega's in zorg en welzijn hebben een hypotheek van Attens. Zo ook Valerie. Zij heeft een onregelmatig inkomen, zoals veel mensen in de zorg. Bij Attens vond ze de hypotheek die bij haar situatie past. In deze video vertelt ze er meer over.

[Bekijk de video](#)



## Hoofdstuk 4

# Besparen op je woning: actuele 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. Want met de extreem hoge energieprijzen, lijkt dit belangrijker dan ooit. 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.
- Bekijk of het slim is om je hypotheek over te sluiten. Hiervoor hoeft je niet te verhuizen. En het levert soms voordeel op als de nieuwe rente lager is. In onze [speciale wegwijzer](#) lees je er alles over.

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



## Waar begin ik met verduurzamen?

Misschien ben jij flink geschrokken van je energierekening. Of dacht 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 [Energiesubsidielijzer](#) 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 zelf 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

Dat de energieprijzen flink zijn gestegen zal voor niemand een geheim zijn. Grote kans dat ook jij dit al in je portemonnee hebt gevoeld. Vind jij het inmiddels 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.



## Kijk of je recht hebt op energietoeslag van €1300,-

De energieprijzen blijven maar stijgen. De overheid heeft daarom een eenmalige energietoeslag geregeld voor huishoudens met lage inkomens. De gemeente regelt de uitbetaling van de toeslagen. Ben jij benieuwd of jij daarvan gebruik mag maken? [Ontdek op Geldfit.nl hoe jouw gemeente het heeft geregeld.](#)



## 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.



Lees op onze website waar je nog meer terecht kunt voor hulp bij het betalen van je energierekening >

# 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.

Benieuwd naar meer nieuws over Prinsjesdag en jouw geldzaken? Neem dan gauw een kijkje op onze speciale Prinsjesdag pagina.

[Naar de Prinsjesdag pagina >](#)



Tot slot geeft Amy je in deze video nog een paar laatste, leuke tips voor jouw geldzaken en deelt ze haar favoriete websites over dit onderwerp.



[Bekijk de video](#)





# Bijlage: Inkomsten en uitgaven op een rij zetten

1

## 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

€