

Signalen van **Geldstress** *Checklist Werknemers*



Geldstress
Kost meer dan je denkt

Geldstress

Herken je 2 of meer signalen? Vraag advies!

1. Thuis & dagelijks leven

- Je hebt moeite om rekeningen op tijd te betalen
- Je piekert veel over geld
- Je hebt betalingsherinneringen of aanmaningen
- Je gebruikt spaargeld voor dagelijkse kosten

2. Werk & concentratie

- Je merkt dat je sneller afgeleid bent
- Je maakt vaker fouten dan normaal
- Je voelt je sneller gestrest of geïrriteerd
- Je slaapt slechter door zorgen

Geldstress

Herken je 2 of meer signalen? Vraag advies!

3. Geldstress merken in de praktijk

- Je hebt moeite met reiskosten of boodschappen
- Je vraagt vaker om loonvoorschotten
- Je merkt dat je budget steeds krappere wordt
- Je ziet dat abonnementen of verzekeringen worden stopgezet

4. Energie & gezondheid

- Je bent erg vermoeid of uitgeput
- Je krijgt lichamelijke klachten door stress (hoofdpijn, buikpijn)
- Je voelt je somber of opgejaagd

Geldstress herkennen en samen zoeken naar een oplossing

Praat erover met je werkgever



Ontdek wat je kunt doen
als werkgever op geldstress.nu

Geldstress
Kost meer dan je denkt