



kalender



Geldstress
Kost meer dan je denkt



December

Reflectie en voorbereiding

- Maak een jaaroverzicht van je financiën: waar kon je besparen?
- Stel doelen voor het nieuwe jaar: bijvoorbeeld een spaardoel, schulden aflossen, of meer grip op je uitgaven.
- Plan vooruit voor januari: houd rekening met vaste lasten zoals gemeentebelastingen of zorgpremies.
- Zie voor meer info onder andere:
www.geldfit.nl & www.datgeldtvoormij.nl

Maak een jaaroverzicht

Maak een jaaroverzicht van je inkomsten & uitgaven voor het komende jaar zodat je kunt vooruitplannen en tijdelijke tekorten voorkomen.

Maak een overzicht van je:

- inkomen
- vaste lasten
- reserveringsuitgaven
- huishoudelijke uitgaven

Januari

Nieuw jaar, nieuw overzicht

- Maak een budgetoverzicht: wat zijn je vaste lasten en inkomsten?
- Check of je recht hebt op toeslagen of gemeentelijke regelingen. Pas eventueel je toetsingsinkomen aan om terugbetalen te voorkomen
- Begin met een spaardoel voor het jaar, hoe klein ook.

Maak een budgetoverzicht

- **Overzicht:** Je ziet precies hoeveel geld er binnenkomt en waar het naartoe gaat.
- **Inzicht:** Je krijgt inzicht in je uitgavenpatronen en kunt zien waar je eventueel kunt besparen. **Planning:** Je kunt beter plannen voor de toekomst, bijvoorbeeld voor grote aankopen of vakanties.
- **Sparen:** Een budgetoverzicht maakt het makkelijker om geld opzij te zetten voor spaardoelen of een buffer.
- **Rust:** Je voorkomt verrassingen en onverwachte financiële problemen, wat stress vermindert.





Februari

Slim besparen

- Vergelijk energiecontracten en verzekeringen.
- Plan een “no spend week”
- Durf jij het aan? Een dag, een week of zelfs langer niks uitgeven? Doe een No Spend Challenge en geef alleen geld uit aan wat écht moet. De rest? Lekker laten zitten!
- Kijk kritisch naar abonnementen: wat gebruik je echt?

Vuistregels financiële gezondheid

- Check wekelijks je saldo en uitgaven
- Plan jaarlijks je inkomsten en uitgaven
- Spaar maandelijks 10 procent van je inkomen
- Bewaar je administratie op een geordende manier.

Maart

Voorjaarsschoonmaak (ook financieel)

- Ruim je administratie op: digitaliseer waar mogelijk.
- Verkoop spullen die je niet meer gebruikt via Marktplaats of Vinted.
- Controleer je zorgverzekering: zijn er aanvullende kosten geweest?

Geldtips

- Split je geld. Gebruik 2 rekeningen: 1 voor je vaste lasten en 1 voor je overige uitgaven.
- Let op kleine uitgaven: veel kleine uitgaven opgeteld kunnen flink aantikken!
- Houd een kasboek bij voor inzicht in uitgaven. Zie bijvoorbeeld www.nibud.nl voor tips
- Kom je er niet uit? Dat geeft niets! Zoek hulp en pak geldzaken samen op.





April

Belastingtijd

- Doe op tijd aangifte inkomstenbelasting.
- Vraag hulp bij de belastingaangifte als je het lastig vindt.
- Check of je aftrekposten hebt, zoals studiekosten of zorgkosten.
- Denk aan je toetsinkomen. Voorkom terugbetalen toeslagen en zet je jaarinkomen iets hoger bij de toeslagen.

Administratie bijhouden

- **Dagelijks:** (digitale) post openen.
- **Wekelijks:** administratie bijwerken en betalingen doen.
- **Maandelijks:** bijzonderheden doornemen (met partner).
- **Jaarlijks:** administratie grondig opruimen. Bewaar belangrijke papieren, zoals papieren over belastingen, inkomsten en verzekeringen, 5 jaar.

Het advies is om het lopende en voorgaande jaar “bij de hand” te hebben

Mei

Vakantievoorbereiding

- Stel een vakantiebudget op.
- Boek vroeg of kies voor een budgetvriendelijke vakantie.
- Bespaar op vakantie-uitgaven door zelf te koken of gratis activiteiten te zoeken.

Vakantiegeld

- Sparen voor een buffer of spaardoel
- Schulden aflossen
- Maar overweeg ook om een deel van je vakantiegeld te gebruiken voor een leuke ervaring of een ontspannende activiteit, zoals een dagje uit of een weekendje weg.





Juni

School en studie

- Vraag op tijd studiefinanciering of tegemoetkomingen aan.
- Koop schoolspullen tweedehands of in de aanbieding.
- Leer kinderen omgaan met geld.
- Zie voor meer info onder andere:

www.nibud.nl

www.wijzingeldzaken.nl

Zakgeld & kledinggeld

- Kinderen die met geld leren omgaan, worden financieel vaardige volwassenen. Zakgeld helpt daarbij: ze sparen, plannen en beheren hun geld zelf.
- Kledinggeld draait om meer dan mode. Het leert jongeren plannen, sparen en leven met een vast budget, een waardevolle stap naar financiële zelfstandigheid.

Juli

Zomerbesparingen

- Maak een lijst met gratis zomeractiviteiten in Groningen. Zie bijvoorbeeld: www.visitgroningen.nl
www.stadjerspas.gemeente.groningen.nl
- Let op aanbiedingen voor zomerproducten, maar koop alleen wat je nodig hebt.
- Gebruik minder energie: was koud, droog buiten, zet apparaten uit.

Geld besparen op boodschappen

- Sparen voor een buffer of spaardoel
- Maak een weekplanning voor de maaltijden
- Houdt hierbij rekening met aanbiedingen bekijken (online folders)
- Doe geen boodschappen op lege maag
- Besparen doe je ook door niet te verspillen, bijvoorbeeld kook voor 2 dagen of met klikjes.



Augustus

Terug naar school

- Koop schoolspullen in bulk of samen met anderen.
- Check of je kind recht heeft op een kindpakket of andere gemeentelijke hulp. Zie bijvoorbeeld: www.leergeld.nl
www.stadgerspas.gemeente.groningen.nl
- Maak een overzicht van de kosten voor het nieuwe schooljaar.

Sparen

- **Stel een spaardoel:** Bepaal waarvoor je spaart (noodfonds, vakantie, huis, etc.), dat motiveert.
- **Automatisch sparen:** Stel automatische overboekingen in naar je spaarrekening. Dit kan vaak via je bankapp.
- **Gebruik meerdere spaarrekeningen:** Eén voor noodgevallen, één voor leuke dingen etc. Zo houd je overzicht.
- **Rond bedragen af:** Rond betalingen naar boven af en zet het restbedrag op je spaarrekening. (Bij veel bankrekeningen automatisch kunt instellen)





September

Cadeaus voor de feestdagen

Koop cadeaus voor de feestdagen in september of oktober omdat:

- Lagere prijzen & aanbiedingen.
- Meer keuze en meer voorraad.
- Minder drukte & stress.
- Betere levertijden.

Tips voor het koken

- Plan je maaltijden, voorkom verspilling en koop alleen wat je nodig hebt.
- Kook in porties, maak extra en vries in voor drukke dagen.
- Gebruik restjes creatief, maak soep, omelet of een roerbak.
- Deksel op de pan, bespaart energie en kookt sneller.



Oktober

Energie besparen

- Bereid je voor op de winter: tochtstrip, thermostaat lager, dekens.
- Vraag energietoeslag aan als je daar recht op hebt.
- Doe mee aan lokale initiatieven zoals energiecoaches, [www. duurzaamgroningen.nl/huis/energiecoach](http://www.duurzaam groningen.nl/huis/energiecoach)

Duurzaam Groningen

- **Huis:** Verduurzaam je woning.
- **Tuin & Omgeving:** Meer groen in je leefomgeving.
- **Afval & Omgeving:** Afval scheiden, zo doen we dat.
- **Voedsel:** Slimmer met eten, minder verspillen
[www.duurzaamgroningen.nl](http://www.duurzaam groningen.nl)

November

Vorbereiden op dure maanden

- Begin vroeg met het plannen van Sinterklaas en kerst.
- Koop cadeaus in de aanbieding of tweedehands.
- Spreek met familie af om het klein en gezellig te houden.

Bij twijfel, niet doen!

Soms denk je wel eens “mmm ik twijfel, maar ik kan het terugbrengen binnen 30 dagen, dus ik koop het gewoon”.

Niet slim, want vaak hou je het toch, of vergeet je het terug te brengen.

Denk

- Heb ik het nodig
 - Heb ik het geld ervoor
 - En denk nog 1 of 2 dagen er over na.
- Vaak ben je het dan al vergeten en koop je het niet meer.





December

Feestelijk én bewust

- Plan je uitgaven vooraf. Stel een budget op voor cadeaus, eten en versiering.
- Eet met aandacht niet met overvloed. Kies een paar favoriete recepten en niet een overvolle tafel
- Kies voor betekenis boven spullen. Een wandeling, samen kopen of een persoonlijke kaart.

Overstappen of blijven

Vanaf medio november tot 31 januari kun je de zorgverzekering voor het volgende jaar aanpassen. Zorgverzekeraars maken in deze periode veel reclame. Kijk of het huidige pakket nog bij je past en wijzig eventueel je verzekering.

- www.zorgkiezer.nl
- www.zorgwijzer.nl
- www.independer.nl

Goed werk-
geverschap
anno 2026:

Signalen van
geldstress
herkennen
En samen
zoeken naar
een oplossing



Geldstress
Kost meer dan je denkt

Ontdek wat je kunt doen als werkgever op geldstress.nu