

8 en 22-11-2024: AD(H)D-café Amersfoort over Geld!

Herkenning dat geldbeheer problematisch kan zijn, zeker met AD(H)D

- Zeker zo'n 40% van de aanwezigen geeft in de loop van het gesprek aan dat zij geen goed **overzicht hebben over hun geld** (wat komt er binnen, wat gaat er uit, mijn saldo). Maar dat is niet voor iedereen een echt probleem (lees: wel bij mensen met een echt bescheiden inkomen).
- Twee partners werken beiden, maar de één koos voor een baan waarin hij maar liefst € 500 per maand minder ging verdienen. Dan wordt op slag duidelijk dat meer overzicht over de financiën nodig is.
- Ook **impulsaankopen doen** wordt heel breed herkend en dat geeft vaker dan zelden spijt.
Opvallend: bij de voorbeelden hiervan kwam eigenlijk niet naar voren dat deelnemers zich hadden laten verleiden door 'buitenkansjes', Black Friday-koorts e.d.
- In een huwelijk met twee ADHD'ers treden impulsaankopen allicht ook vaker op. Als voorbeeld werd genoemd: helemaal gegrepen worden door een hobby, en daarvoor prompt een hele uitrusting kopen. Dat hoeft op zich geen verspilling te zijn, je investeert in iets nieuws. Maar dan 'na een week'..... verflauwt de motivatie al weer. Was het tóch een bevestiging. En dat herhaaldelijk. Dan heb je een zolder vol ongebruikte spullen. Dat bleek wel bij een verhuizing! Dit werd dáárdor een leerpunt, ze 'houden zich nu beter in'.
- In onze beide discussies kwam niet naar voren dat iemand enveloppen met rekeningen maar liever ongeopend liet.
Dat is overigens een bekende manier om in de schulden te raken en nog boetes en invorderingskosten te krijgen ook! Het treedt juist op bij mensen die heel weinig kunnen besteden, en van 'wéér een rekening' in paniek raken – ook bij gebrek aan overzicht. Maar juist dat gebrek versterk je door iets niet onder ogen te zien.
- Bij de oplossingen (zie hierna) blijkt dat velen gebruik maken van handige tools van hun bankrekening (zoals meteen en automatisch geld naar potjes wegzetten bij binnenkomst). Maar... dat is geen garantie dat je je geld onder controle hebt. Iemand noemde dat ze twee of drie reserveringspotjes aanhoudt (verzekering, vakantie, e.d.), maar voor de rest hevelt ze toch net wat te gemakkelijk een stukje spaargeld over naar de betaalrekening zonder bewuste en weloverwogen keuzes. Zo 'vloeit je geld toch nog weg'.

Genoemde tips / eigen oplossingen

Uit de twee subgroepen van 8/11 en online 22/11 kwam een rijke oogst van tips!

- Ik heb net een huis opgeknaapt. Uiteraard ging daar (vrijwel) de hele spaarbuffer naar toe. Maar ik stelde me wel een volgend spaardoel. Iets waarvan ik echt ga stralen als het zo ver zal zijn. En dat helpt me om zuinig te blijven: bijna alles voelt aan als 'te duur' en wordt uitgesteld.
- Erg belangrijk is dat je zelf eerlijk onderkent dat je impulsief kunt zijn bij aankopen. En in een relatie: onmisbaar is dat je hier open, eerlijk en oplossingsgericht over kunt praten. Het is iets dat soms een probleem vormt voor allebei.
- Een echtpaar voert een gezamenlijk rekening. Enkele keren deed hij een duidelijke impulsaankoop. Dan roept zijn vrouw prompt: "Wat doe je nou?!". Hij leerde door die directe terugkoppeling om zelf eerst 3x na te denken.
- Tip: word je wel erg enthousiast voor iets waar je níet al langer naar op zoek was, loop dan eerst weg en ga wat anders doen.
- Iemand las als tip: Als iets €50,- kost, vraag je dan af, of je het ook '50x gaat gebruiken'. Die knoopte hij in zijn oren!
- Iemand heeft een tijd lang als coach budgettering gegeven aan groepjes mensen met schulden. Dus: werken met reserveringspotjes en een beetje planning om het hoofd boven water te houden. Een paar punten:
 - Budgetteren vergt discipline. Dat is een inspanning. Daarom moet er tegenover één of andere vorm van beloning staan die het de moeite waard maakt. Maar: die beloning mag zelf niet ook weer geld kosten!
 - Als je je vaste uitgaven en reserveringen eenmaal goed op een rijtje hebt, blijft er misschien maar een aantal tientjes leefgeld per week over. Tip: neem dát bedrag dan contant mee in je portemonnee. Zo zie je onder je ogen hoe hard dat weekgeld slinkt. Met een PIN-betaling voelt dat niet zo.
 - Ook impulsaankopen kun je budgetteren!
- Tip: doe je boodschappen vlak voor sluitingstijd. Dan heb je alleen tijd voor noodzakelijke spullen en geen tijd om verleid te worden door 'onnodige' spullen in de aanbieding. Natuurlijk kun je prima eens profiteren van een aanbieding van iets wat je altijd al gebruikt. Genoemd werd bv. dat de grote drogisterijketens ombeurten forse korting bieden op best wel kostbare spullen. Meestal houdbaar. Sla je slag.
- Tip: begin een aankoop vaker met zoeken bij tweedehands spullen. Nog fijn voor het milieu ook.
- Kleding of schoenen blijven kopen is niet alleen voor mensen met ADHD een bekende valkuil. Een gespreksdeelnemer noemde als vuistregel: "Trui erin? Minstens twee eruit".
- Heel vaak geldt: goedkoop is juist duurkoop. Maar je moet je wel een degelijker product kunnen veroorloven...
- Iemand met een vast inkomen zet direct bij binnenkomst automatisch 10% ervan weg op een spaarrekening.

- Als je eens extra inkomen ontvangt, besef dan dat je gewone uitgavenpatroon daarop niet is gebaseerd, en zet het daarom direct weg van de betaalrekening.
- Een ander heeft op de bankrekening een hele reeks potjes voor spaardoelen: een opgroeiende zoon, huisonderhoud, toekomen aan een eigen koophuis, een echt goeie camera, ... “En van die potjes blijf ik af!”
- Ik heb jarenlang ervaren dat ik geen grip had op mijn geld. Vol goede wil, natúúrlijk wil ik geen schulden, maar het lukte me gewoon niet. Toen koos ik voor een bewindvoerder. Die kost op zich ook wat geld. Maar... ik ben nu al 5 jaren schuldenvrij 😊
- Ook ik heb ‘een waakhond’ over mijn uitgaven. Aan zijn advies houd ik me. Ik mag een weekbedrag van € 70 opmaken. Niks te ruim, en als dan op zaterdag dat geld op is, pech, dan maar niet een avondje uitgaan.
- Naast (diverse) spaarpotjes bij de bankrekening kun je ook ervoor zorgen dat voor alle tóch onvermijdelijke vaste uitgaven een incassomachtiging geldt. Tegen vergeten en tegen grote schrikken.
- Voor iemand anders geldt juist: mij helpt het overzicht te houden, door rekeningen zo veel mogelijk op papier binnen te krijgen. Rekeningen via email zie ik vaak over het hoofd, en je kunt je betaling niet in die mail aantekenen.
- Tip: als je spaart voor iets groters, echt fijn en belangrijk voor je, kan het helpen een klein plaatje van dat ideaal te plakken op je PIN-pas.
- Tip tegen kwijtraken van bonnen waarop garantie rust: er zijn apps om ze te bewaren.