

Meer greep krijgen op je financiële situatie, wie wil dat niet? Geld overhouden in plaats van leningen afbetalen. Een huis kopen, korter werken of er eerder mee stoppen, een pensioen-voorziening opbouwen. Je denkt er weleens aan, maar het lijkt zo onbereikbaar.

Met dit boek zijn die mogelijkheden, en andere lang gekoesterde wensen, wél te realiseren. Volg de praktische doe-het-zelfcursus, word je bewust van de rol die geld in je leven speelt, en zet de eerste stappen op weg naar FINANCIËLE ONAFHANKELIJKHEID. *Je geld of je leven* is ook een must voor iedereen die genoeg heeft van overconsumptie en die de kwaliteit van zijn leven wil verhogen.

'Een cursus voor het verwezenlijken van dromen'
(*De Telegraaf*)

Hanneke van Veen, maatschappelijk werkster, en Rob van Eeden, organisatieadviseur, startten in 1992 de *Vrekkenkrant*, inmiddels opgevolgd door het blad GENOEG. Zij vestigen de aandacht op een nieuwe aantrekkelijke levensstijl die aan het begin van de 21ste eeuw actueler is dan ooit. Zij publiceerden ook *Hoe word ik een echte vrek?*, *Meer doen met minder*, de *Vrekkenkrant Compleet*, *Lekker zuinig* en *Aldi klanten*.



GENOEG

ISBN 90 6271 943 0



9 789062 719433

HANNEKE VAN VEEN
ROB VAN EEDEN
**JE GELD OF
JE LEVEN**
OP WEG NAAR FINANCIËLE
ONAFHANKELIJKHEID



GENOEG

ZESDE GEHEEL
HERZIENE
DRUK

HANNEKE VAN VEEN

ROB VAN EEDEN

JE GELD OF JE LEVEN

OP WEG NAAR FINANCIËLE
ONAFHANKELIJKHEID

zesde geheel herziene druk

GENOEG

GENOEG is een imprint van Mirananda Uitgevers bv
postbus 85749, 2508 CK Den Haag;
e-mail: info@genoeg.nl; internet: www.mirananda.nl

Veen, Hanneke van
Je geld of je leven, op weg naar financiële onafhankelijkheid
Hanneke van Veen en Rob van Eeden

ISBN 90 6271 943 0
NUR 450/740

Trefwoorden: lifestyle, mens en maatschappij

Geheel herziene zesde druk

© 1995 Hanneke van Veen en Rob van Eeden
Omslagontwerp: Marjo Starink
Typografische vormgeving: Studio Cursief, Amsterdam
Cartoons: Wesley
Grafieken: Studio Cursief, Amsterdam
Druk: Wilco, Amersfoort

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd of openbaar gemaakt
door middel van druk, microfilm of op welke andere wijze dan ook,
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint,
microfilm or any other means without the written permission of the publisher.

INHOUD

Voorwoord bij de zesde druk	6
Waarom dit boek?	11
1. Werken, waar doen we het voor?	23
2. Geld, wat is dat eigenlijk?	42
3. Geld, waar gaat het allemaal heen?	66
4. Op zoek naar de juiste maat	84
5. Vorderingen zichtbaar maken	99
6. Consuminderen, hoe doe je dat?	110
<i>Algemene tips</i>	115
<i>Tips per categorie</i>	126
7. Inkomen, levensenergie ruilen voor geld	170
8. Financiële onafhankelijkheid	188
9. Leven van je geld	209
Als iedereen...?	230
Meer informatie	232

VOORWOORD BIJ DE ZESDE DRUK

Het kan raar lopen in een mensenleven. In 1990 waren Hanneke en ik een 'gewoon' echtpaar. We werkten allebei, hadden het eigenlijk te druk, gingen veel uit eten, geregeld op vakantie, kochten wat ons hartje begeerde. Onze kinderen waren het huis al uit, we hadden het samen financieel goed, meer dan gemiddeld. Toch hadden we af en toe geldzorgen, het geld ging wel erg makkelijk de deur uit; af en toe leek het zelfs of het de ramen uitvloog. Toch was dat geen aanleiding om ons consumptiegedrag eens aan een kritisch onderzoek te onderwerpen.

Dat gebeurde pas nadat Hanneke steeds meer signalen begon te geven dat onze 'levensstijl' haar niet meer beviel. Bijvoorbeeld als we weer eens in een restaurant zaten. Hanneke zei dan zoiets als: 'We zitten hier nu wel een hoop geld uit te geven, omdat we te moe zijn om te koken, maar ik kan er niet echt meer van genieten.' Ik kon het daar wel mee eens zijn. Vroeger was uit eten gaan iets bijzonders, je deed het als er een echte aanleiding was, een verjaardag of iets anders bijzonders. Nu zaten we vaak in een restaurant, maar genoten niet meer. Het eten was wel oké, maar om nou te zeggen dat het écht lekker was. We zaten meestal in de sigarettenrook van anderen, hoorden muziek die ons niet beviel en ook de bediening was niet altijd naar wens. Ik troostte me vaak met de gedachte dat ik in ieder geval de afwas niet hoefde te doen, maar toch.

Zo ging het met andere dingen ook, uitgaan, cafébezoek, kleren kopen, spullen voor in huis, boeken en muziek. We konden het ons allemaal permitteren, maar we genoten er nog maar weinig van. Daar kwam bij dat we ons steeds vaker bewust waren van de schade die al die consumptie aan het milieu berokkent. Ik werkte indertijd op een vooraanstaand milieuingenieursbureau; daar deden we veel onderzoek over de mogelijkheden en onmogelijkheden om Nederlanders te bewegen iets zuiniger om te laten gaan met grondstoffen en milieu. We schreven hoopvolle scenario's over afvalverwerking, minder autogebruik, energiebesparing enzovoort, maar om al die onderzoeken nu echt op onszelf te betrekken, dat deden we niet. Althans niet erg consequent. Net als de meesten van onze collega's, vrienden en kennissen.

Op een dag in de zomer van 1991 stelde Hanneke voor om in ons eigen huishouden uit te zoeken of het met minder zou kunnen, minder uitgaan, minder kopen, minder gemakconsumptie. Ik voelde daar in eerste instantie bitter weinig voor. We deden toch al genoeg voor het milieu? We hadden geen auto en brachten ons glas netjes naar de glasbak. Maar daar ging het niet om. Hanneke wilde kijken hoe het 'voelde' om minder te consumeren. Zou het pijn doen, zouden we er veel moeite mee hebben? Ze wilde onze levensstijl veranderen. Op de een of andere manier vond ik het wel een spannend idee. Daar kwam nog bij dat Hanneke me voorspiegelde dat ik misschien op jaarbasis wel honderden, misschien duizenden guldens zou kunnen overhouden. Eerlijk gezegd heeft dat me over de streep getrokken, niet het milieu, niet het vooruitzicht op een andere levensstijl, maar dat ik geld zou kunnen overhouden in plaats van dat eeuwige continu-krediet.

Eigenlijk direct vanaf het begin vonden we het allebei heel aangenaam om te doen. Het werd al gauw een spannende sport om uit te zoeken hoe we iets voor zo weinig mogelijk geld konden doen. We besloten om niet meer naar het restaurant te gaan tot we het echt niet meer uithielden of als er iets heel speciaals te vieren was. Ik deed al mijn abonnementen de deur uit, besloot voortaan geen nieuwe kleren meer te kopen enzovoort. Wat mij al snel leuk leek, was om de 'ondergrens' van m'n consumptie uit te zoeken. Als ik dan 'moest' minderen, dan ook maar radicaal. Hanneke wilde het allemaal wat rustiger aanpakken. Ik niet, zo zijn onze karakters. Als we nu terugdenken aan die periode herinneren we ons vooral dat we veel gelachen hebben, dat het heel prettig, lichter, eenvoudiger voelde. En al heel snel was ik ervan overtuigd dat ik inderdaad veel geld zou overhouden.

Na ongeveer een half jaar experimenteren met onze nieuwe levensstijl kwamen we in contact met de *Tightwad Gazette*, een Amerikaans blaadje dat precies hetzelfde beschreef wat wij thuis aan het doen waren. Een feest der herkenning. In Amerika bleek iemand te wonen die er net zo over dacht als wij; en die er met veel humor en zelfrelativering over kon schrijven. We maakten contact met Amy Dacyczyn, de maakster van die krant en werden steeds enthousiaster. Ook toen we hoorden dat zij na anderhalf jaar maar liefst 45.000 abonnee's had. Zou zoiets in Nederland ook aanslaan? Om kort te gaan: op 21 april 1992 zag de *Vrekkenkrant* het licht. Wat daarna gebeurd is, kunt u lezen in onze boeken *Hoe word ik een echte vrek?*, *Meer doen met minder* en in de complete jaargangen van de *Vrekkenkrant: De Vrekkenkrant COMPLEET*.

Eind 1993, toen we al twee jaar bezig waren met wat inmiddels 'consu-

minderen' was gaan heten, lasen we het boek *Your Money or Your Life* van Vicki Robin en Joe Dominguez. Dat boek ging nog een stuk verder dan wat wij deden. We hadden onze uitgaven al behoorlijk weten terug te schroeven, maar toen we dat boek lasen ontdekten we dat je je eigen consumptie nog veel gestructureerder kunt aanpakken. En dat er eigenlijk veel meer aan vast zit dan we ooit vermoed hadden. *Your Money or Your Life* gaat verder omdat het niet alleen de middelen geeft om je eigen consumptie te beperken, maar ook laat zien hoe je daardoor je dromen kunt realiseren. In januari 1994 begonnen we met het stappenplan uit deze 'doe-het-zelf cursus'.

In ons persoonlijke leven is sindsdien veel veranderd. Ten eerste bleek dat we meer konden genieten door minder uit te geven. Het klinkt paradoxaal, maar zo is het echt gegaan. Onze uitgaven bleven zakken tot we in 1995/6 het 'aangename minimum' van rond de tweeduizend gulden per maand bereikten. Door deze Amerikaanse inspiratiebron veranderde onze visie op werken, op geld verdienen, de toekomst, ouder worden, sparen en op vrijwilligerswerk drastisch. Na jaren van overconsumeren leefden we 'eindelijk' meer in overeenstemming met onze echte behoeften en dat voelde een stuk beter.

Ons enthousiasme over *Your Money or Your Life* was zo groot dat we (eendaagse) cursussen gingen geven om de ideeën uit het boek te verspreiden. Daaraan hebben inmiddels meer dan 1.200 mensen meegedaan (zie voor deze cursussen achterin dit boek). Kort daarna ontstond het idee voor dit boek. We wisten inmiddels dat het Amerikaanse boek zich niet leende voor een vertaling, omdat de situatie hier erg verschillend is, zoals bijvoorbeeld op het gebied van belastingen, AOW en pensioenen. *Je geld of je leven* is wel gebaseerd op het stappenplan dat de ruggengraat van het boek vormt, maar verder is het puur Nederlands. Onze ervaringen en die van Nederlandse en Belgische cursisten met de methode zijn er uitgebreid in beschreven.

Daarnaast is een aantal interviews opgenomen met mensen die hun eigen manier hebben ontwikkeld om greep op hun geld te krijgen. Net als van de ervaringen van de cursisten hebben we van deze interviews genomen. Vooral om de ongebruikelijk openhartige manier waarop over privé-aangelegenheden en geldzaken werd gesproken.

Voor de totstandkoming van dit boek zijn we vooral dank verschuldigd aan Vicki Robin en Joe Dominguez. Met Vicki zijn we in de loop der jaren bevriend geraakt. Zij en de New Road Map Foundation hebben ons werk voor Zuinigheid met Stijl van harte ondersteund. We zijn er trots op dat we met dit boek (en de uitgave ervan in het Duits en Koreaans) een

bijdrage leveren aan de verspreiding van het stappenplan op weg naar financiële onafhankelijkheid.

Een bijdrage in de vorm van een subsidie werd door het ministerie van VROM geleverd. Dank zijn we ook verschuldigd aan Wim Hoos, die deze zesde druk van zijn kritisch commentaar en correcties heeft voorzien. Alle fouten in de tekst blijven overigens voor onze rekening. Tot slot danken we iedereen die, op welke wijze dan ook, heeft meegeholpen aan de totstandkoming van dit boek. Met tips, adviezen, ervaringen of door een inspirerende levensstijl.

November 2002, Hanneke van Veen en Rob van Eeden

WAAROM DIT BOEK?

Geld speelt een zeer belangrijke rol in ons leven. Of we het onder ogen willen zien of niet. Zonder geld ga je de straat niet op, kun je geen boodschappen doen, op vakantie gaan of wat dan ook. Misschien is het tegenwoordig plastic of elektronisch geld, maar geld is het. Zonder geld is leven bijna onmogelijk. We geven het niet graag toe, maar als we erover nadenken, ontdekken we snel dat het zo is.

En ondanks dat gaan we niet erg bewust met geld om. We denken er liever niet te veel over na. En erover praten doen we ook niet graag. Soms is het wel leuk om even te fantaseren over wat je zou doen als je een hoofdprijs in de loterij won, maar echt over geld nadenken, je afvragen hoe je met geld wilt omgaan, doen we maar weinig. Het is handig om te hebben, maar er zijn belangrijker zaken, zeggen we. En we gaan over tot de orde van de dag.

We stappen weer in de tredmolen, vroeg in de auto om niet in de file te staan, hard werken, lange weken maken, carrière. Veel verdienen en in de weinige tijd die over is veel uitgeven. Dat is wat we doen en wat de meeste mensen om ons heen doen. En waarom ook niet? We willen immers allemaal vooruit. 'Oké, het levert wel de nodige stress op en ik zou eigenlijk wat meer aandacht voor mijn gezin moeten hebben. Maar ja, wat wil je, iemand moet het geld verdienen.'

Raar eigenlijk, dat zoiets belangrijks als geld zo weinig aandacht krijgt, terwijl het ons leven voor een groot deel bepaalt. Er is af en toe natuurlijk wel een moment dat de vraag opkomt: 'Waar doen we het allemaal voor?' Wat moet je daar nu op antwoorden? Het gekke is ook dat we weinig informatie tot onze beschikking hebben over geld. Je leert er weinig over op school en thuis in het gezin. Toen je nog klein was, werd er ook niet over geld gepraat, of hooguit als er te weinig was. Maar hoe ouders precies aan hun geld kwamen hoorde je niet, laat staan dat bekend was hoeveel ze verdienden en uitgaven. En later leerde je ook weinig over hoe met geld om te gaan en wat geld is, en hoe het je leven beïnvloedt. Raar eigenlijk, over tuinieren, over relaties, over woninginrichting liggen de winkels vol met boeken en tijdschriften. Al die onderwerpen hebben op zich wel met

geld te maken, maar over geld, en de rol die het speelt in je persoonlijke leven, vind je toch weinig informatie.

Geld is taboe

Toen Hanneke en ik in 1991 begonnen ons leven drastisch te veranderen, door in alles de ondergrens van onze consumptie te zoeken, hadden we nog weinig weet van geld en alles wat ermee te maken heeft. Consuminderen, zoals we het – in navolging van De Kleine Aarde in Boxtel – noemden, deden we omdat ons 'onbezorgde' tweeverdienerleventje niet meer zo beviel. Omdat we soms voor de derde keer in de week in een restaurant zaten en niet meer van het geserveerde konden genieten. We consuminderden ook om het milieu te sparen, om iets te doen voor mensen in derdewereldlanden die veel meer recht hebben op een beetje groei dan wij. En we deden het omdat we het een grappige uitdaging vonden om uit te zoeken hoe het zou voelen om zelf een stap terug te zetten.

Dat we iets heel fundamenteels aan de orde stelden, daar kwamen we pas later achter, toen we ermee in de openbaarheid traden. Door de *Vrekenkrant* merkten we dat zuinig leven en over geld en geld besparen praten, taboe is. Een van de eerste keren dat dit duidelijk werd, was bij een tv-uitzending in België, in het programma 'Zeker weten' van Jan van Rompaer, waar we als Vrekkenechtpaar waren uitgenodigd. In de week ervoor waren kijkers opgeroepen om hun beste bezuinigingstips op te sturen. Daarop kwamen tientallen reacties. Toen de programmamakers de daaruit geselecteerde briefschrijvers benaderden of zij hun tip in de uitzending wilden komen vertellen, kregen ze bij iedereen nul op het rekest. Daar begrepen ze niets van, dat hadden ze nog nooit meegemaakt. Mensen willen over alles praten op tv: verslavingen, ziekten, overspel, het maakt niet uit. Waarom wilden ze nu niet?

Nu weten we dat het geen op zichzelf staand feit was. In de jaren daarna kregen we talloze vragen van journalisten of we ook andere mensen kenden die een interview wilden afgeven over zuinig zijn, sparen en dergelijke. Het bleek moeilijk om mensen daartoe bereid te vinden, bijna onmogelijk. Praten over geld is taboe, dat doe je niet, dat is gênant. Vooral als het jezelf betreft. Ook merkten we het tijdens de bijeenkomsten van de cursus 'Je geld of je leven'. Daar vroegen we de deelnemers iets te vertellen over hun eigen geldgedrag: wat ze verdienen en wat ze voor allerlei posten uitgeven. Het wordt dan altijd heel stil, en slechts een enkeling durft het aan. Het is eng om over geld te praten. Wat we verdienen, wat we uitge-

ven, wat we overhouden, of wat we sparen of weggeven. We zijn het niet gewend en daarom doen we het niet.

Nu zou je daartegenin kunnen brengen dat er juist veel te lezen valt over geld. Er wordt inderdaad veel over geschreven. Kranten en bladen staan vol met verhalen over de economie, of de uitkeringen en salarissen omhoog of omlaag gaan, de staatsschuld. En niet te vergeten, de verhalen over sterren en rijke mensen en hoe die met hun geld omgaan. En advertenties sporen ons aan om op een bepaalde manier met ons geld om te gaan: door het aangeprezen product of de aangeprezen dienst te kopen, vanzelfsprekend. En wetenschappelijke boeken. Maar ga je zoeken naar een boek of tijdschrift dat ingaat op hoe je persoonlijk, in je eigen leven en dat van je gezin, met geld, met inkomen, uitgaven en sparen omgaat, dan zoek je (bijna) tevergeefs.

Your money or your life

Een grote uitzondering vormt het Amerikaanse boek *Your Money or Your Life* van Joe Dominguez en Vicki Robin. Vanaf het moment dat het zijn intrede deed in ons huis begon er iets te veranderen. We lazen het beiden met rode oortjes en trokken het regelmatig uit elkaars handen. Dit was eindelijk een boek dat veel zaken waar iedereen dagelijks mee bezig is – wij ook natuurlijk – op een bijzondere manier aan de orde stelt en met elkaar in verband brengt. Geld verdienen, geld uitgeven, sparen, milieu, de derde wereld, genieten, keuzes maken, geluk.

Al snel begonnen we het stappenplan uit het boek toe te passen. Vanaf 1 januari 1994 maakten we balansen en allerlei rekensommen. We hielden iedere cent die ons huishouden inkwam én iedere cent die de deur uitging minutieus bij, maakten grafieken en nog veel meer. We voelden daarbij allebei een gretigheid om steeds meer zicht te krijgen op ons eigen geldgedrag. En ondanks het feit dat we in de periode daarvoor onze uitgaven – eigenlijk spelenderwijs – al hadden weten te halveren, waren de resultaten van het toepassen van de adviezen uit het boek spectaculair. Onze uitgaven bleven omlaag gaan, ons inkomen verminderde niet, of ging juist omhoog. En we voelden ons gelukkiger dan daarvoor. Een paar jaar ervoor had ik (Rob) nog een continukrediet bij de Postbank. Nu waren we aan het praten over stoppen met werken voor geld, omdat we, als we op de ingeslagen weg zouden voortgaan, ons eenvoudige bestaan geheel konden bekostigen met de opbrengst van ons spaargeld. Als iemand ons dat vijf jaar eerder voorspeld had, zouden we er hartelijk om hebben gelachen.

Na een klein jaar begonnen we eendagscursussen te organiseren, waarin we onze ervaringen doorgaven aan enthousiaste cursisten. Mensen die ook greep willen krijgen op hun financiële situatie, of ze nu in de bijstand zitten, of juist een hoog inkomen hebben. Mensen die hun dromen willen realiseren, een andere meer bevredigende baan, een reis, een studie of eerder met pensioen. Maar zo hooggegrepen hoeft het niet te zijn. Er zijn ook cursisten die al een gat in de lucht springen als ze eindelijk hun schuld van vijftienhonderd gulden kunnen afbetalen en een paar tientjes per maand overhouden. Bij jong en oud, alleenstaanden en stellen, met of zonder kinderen, blijkt een grote behoefte om nu eindelijk ook dit aspect van hun leven onder ogen te zien.

Je geld of je leven

Niet iedereen kan of wil een cursus volgen of een dik Amerikaans boek doorwerken. Uit dat besef is dit boek geboren. Na de nodige discussie kozen we voor de opzet zoals die er nu ligt. Geen vertaling, maar een bewerking, met daarin een weergave van onze eigen zoektocht naar de rol die geld in ons leven speelt. Daarbij gebruikten we als leidraad het Amerikaanse boek *Your Money or Your Life*. Het stappenplan, de 'ruggengraat' van het boek, is er in zijn geheel uit overgenomen. De teksten en voorbeelden zijn grotendeels door ons geschreven. Hier en daar citerend uit *Your Money or Your Life*, maar vooral gebruik makend van eigen ervaring met het stappenplan en boeken en artikelen die we lasen. Daarnaast is gebruik gemaakt van ervaringen van een aantal cursisten en mensen die met het Amerikaanse boek aan de slag zijn gegaan (want dat kan natuurlijk ook). De ervaringen van Nederlandse en Belgische cursisten zijn voor een groot deel onherkenbaar gemaakt.

De inhoud van het boek is dus sterk aangepast aan de Nederlandse en Belgische situatie. De stijl is luchtig en relativerend, hopen we. Er zijn immers vele wegen die naar Rome leiden. Daarom staat in dit boek ook een aantal interviews met mensen die op eigen kracht en vaak op originele wijze een grote mate van bewustwording over geld hebben bereikt en daarnaar leven. Want daar gaat het uiteindelijk om.

Hoe denken we over geld?

Ondanks dat we dagelijks met geld omgaan en geld in bijna alle facetten van ons leven is binnengedrongen, hebben we er vage en tegenstrijdige ideeën over. En veel van ons 'geldgedrag' komt tot stand op een manier waarvan we ons nauwelijks bewust zijn. Het is de moeite waard daar aandacht aan te besteden voordat we met het stappenplan beginnen.

Geld is vies Toen we klein waren, zeiden onze ouders het al: 'Steek het niet in je mond, geld is vies.' En je deed het niet, want je wist maar nooit wie het allemaal in zijn handen had gehad. Geld is het slijk der aarde. Daar wil je zo weinig mogelijk mee te maken hebben. En zo gaan we met geld om, alsof het vies is, alsof we er zo snel mogelijk vanaf moeten. We geven het uit zolang we het hebben: tot het op is.

Vreemd genoeg zijn we dan toch niet blij, want nu hebben we niets meer. En zonder geld kun je nu eenmaal niet leven. We wachten op de volgende salarisbetaling of uitkering en dan kan alles weer van voren af aan beginnen. Gelukkig helpen de banken ons een handje. Je hoeft het geld nauwelijks meer aan te raken. In de winkel lever je even je giro- of bankpasje in en zonder dat je dat 'vieze' geld aanraakt of uit je portemonnee haalt kun je toch betalen. Dat geeft een veel 'schoner' gevoel. De rekening krijg je later gepresenteerd. Je kunt zelfs rood staan, geld uitgeven dat je helemaal niet hebt. Tegen een flinke rente, dat wel.

Hoe meer hoe beter Geheel in tegenstelling tot het vorige idee willen we allemaal het liefst zoveel mogelijk geld hebben. Geld maakt niet gelukkig, zeggen we. Maar het is wel fijn als je er genoeg van hebt. En het is eigenlijk nooit genoeg.

Het idee dat meer beter is, hebben we van jongs af aan met de paplepel ingegoten gekregen. Onze ouders of grootouders hebben de crisisjaren en de oorlog meegemaakt. Na de oorlog is er een periode geweest van zo'n twintig jaar waarin veel vanaf de grond moest worden opgebouwd. En onze ouders hadden gelijk, ze wilden geen armoede meer. Hun kinderen zouden het beter hebben, niets te kort komen. In die tijd is het idee van groei en 'steeds meer' sterk gaan leven in onze cultuur. Maar in de jaren daarna, toen we eigenlijk alles al hadden wat ons hartje begeerde, bleven we—vaak onbewust—toch uitgaan van het idee dat meer beter is.

Tegenwoordig hoor je steeds vaker geluiden dat we een beetje doorgesloten zijn. In de afgelopen twintig jaar is ons inkomen gemiddeld bijna verdubbeld, maar of we er gelukkiger op zijn geworden? Vroeger hadden

we een gasfornuis, een paar pannen en wat keukengerei om eten te maken. Nu hebben we een luxe inbouwkeuken met allerlei machines, afzuigkap, grillbakoven, magnetron en ga zo maar door, maar is het eten er beter en lekkerder op geworden en kost het minder tijd om het te bereiden? Vroeger gingen we op de fiets naar ons werk, nu staan we in de file te wachten in onze auto. Om al die 'rijkdom' te kunnen betalen, moeten we veel verdienen en hard werken en op ons werk van alles voor lief nemen, want ons baantje is niet zo zeker meer als vroeger.

Die groei van de afgelopen decennia heeft ons nogal wat gekost. We hebben met zijn allen (en vaak ook individueel) meer schulden dan ooit. En niet alleen schulden aan de bank, maar ook aan toekomstige generaties. Met al die groei hebben we de milieuvervuiling erbij gekregen, onzekere werkgelegenheid en ons gevoel van veiligheid is er ook niet op vooruitgegaan. Onderzoeken tonen aan dat de geluksbeleving van de westerse mens in de afgelopen tientallen jaren, ondanks de enorme economische groei, niet of nauwelijks is toegenomen. Sommige onderzoekers menen zelfs te kunnen aantonen dat we er op achteruit zijn gegaan.

Voor geld is alles te koop Toch lijken we niet te kunnen stoppen met verder groeien en steeds maar nieuwe dingen kopen. We weten eigenlijk wel dat voor geld niet alles te koop is: gezondheid, genieten van iets moois, geluk, hangen van heel andere zaken af, hoewel... De reclame die dagelijks op vele tientallen manieren over ons uitgestrooid wordt, wil ons doen geloven dat al dat immateriële geluk wel te koop zijn. En we laten er ons allemaal door beïnvloeden.

Door een shirt te dragen met een krokodilletje erop hoor je er echt bij. Ouders durven hun kinderen niet meer zonder merkschoenen naar school te sturen: je wilt toch niet dat ze een *outcast* worden? Een nieuwe auto is niet zomaar een vervoermiddel; nee, je laat zien wie je bent en wat je je kunt permitteren. Weliswaar geldt overal de maximumsnelheid van 120 kilometer per uur, maar het is toch een machtig gevoel dat je auto 240 kan. Vroeger waste je je haar een- of tweemaal per week. Nu doe je het dagelijks. Onze hoofdhuid of ons haar is niet veranderd in die jaren. Alleen de fabrikanten hebben ons zo gek gekregen dat we dagelijks het vet uit ons haar wassen, waardoor onze hoofdhuid meer vet produceert, waardoor je je haar wel dagelijks moet wassen. Slim bedacht.

De reclame belooft ons buiten de directe bevrediging die het product misschien biedt, veel meer: zekerheid, status, maatschappelijke acceptatie, geluk, en niet te vergeten: troost. En we hebben het ons laten aanpraten. We hollen maar al te snel naar de winkel als er weer iets nieuws op de

markt is of als iets in ons leven niet meer honderd procent is. Dat is ook niet zo verwonderlijk. In 2001 werd ruim vijf miljard euro aan reclame besteed. Dat is ruim driehonderd euro per Nederlander per jaar. Duizenden reclamemakers, betaald door talloze producenten, maken gewiekste campagnes om ons te beïnvloeden, gebruik makend van allerlei wetenschappelijk onderzoek over psychologie en massamedia. Je moet sterk in je schoenen staan om daar tegenop te kunnen.

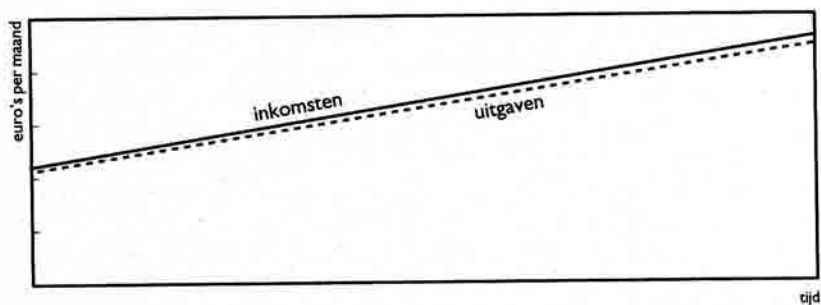
Eigenlijk weten we het al, diep in ons hart. We hebben te veel. En met nog meer voelen we ons alleen maar ongelukkiger, moeten we nog harder werken en nog meer afbetalen. Kunnen we nog moeilijker weg bij die baan waar we het eigenlijk al jaren niet meer uithouden.

De moed om maat te houden

Waar gaat het eigenlijk allemaal om in het leven? Wat willen we bereiken? Welke dromen hebben we en waar verlangen we echt naar? Dat zijn vragen die we onszelf veel te weinig stellen. Vragen die we alleen zelf kunnen beantwoorden. Ook is het nodig om ons eigen gedrag onder ogen te zien. We moeten ons afvragen of dat wat we doen wel klopt met wat we eigenlijk willen. Het gaat erom op een andere manier met geld om te gaan. Bewuster, op zoek naar eigen echte behoeften, zonder je door reclame of burens te laten beïnvloeden.

Dat je ook op een andere manier tegen inkomsten en uitgaven kunt aankijken wordt duidelijk met drie grafieken van 'uitgavenpatronen'. De eerste keer dat wij daarover lazen was in *The Tightwad Gazette* (de Amerikaanse vrekkenkrant) van april 1994. Door naar deze uitgavenpatronen te kijken komen we veel te weten over hoe we met geld omgingen, omgaan en zullen omgaan als we het heft niet in eigen handen nemen.

Het eerste uitgavenpatroon (zie de grafiek op blz. 18) komt niet veel meer voor. Maar onbewust gaan de meeste mensen er wel vanuit dat de werkelijkheid nog steeds zo in elkaar zit. Op de verticale as staat het inkomen dat we verdienen (hoeveel doet er hier niet toe) en op de horizontale as de leeftijd, laten we zeggen van twintig tot 65 jaar. De lijn van het inkomen is gebaseerd op de werkelijkheid en de ideeën die onze ouders of grootouders hadden bij de opbouw van hun naoorlogse bestaan. Toen ging je bij een baas werken, zo rond je twintigste, en misschien wisselde je nog wel een keertje van baan, maar het was de verwachting dat je inkomen tot aan je 65ste levensjaar bleef stijgen, al was het misschien nog zo weinig.

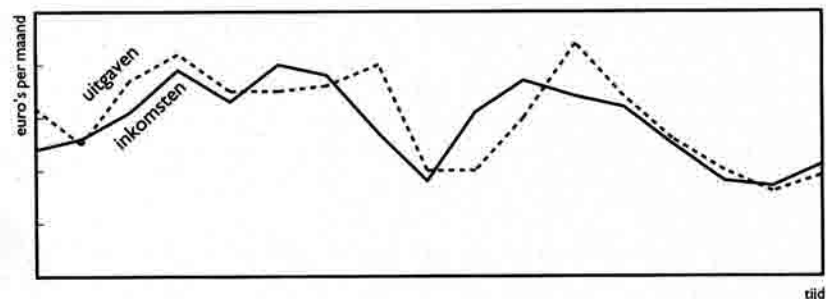


Brave burger, of hoe het vroeger was

Als je een brave burger was, bleven de uitgaven (de stippellijn) netjes onder het inkomen. Lenen was er nauwelijks bij. Liever spaarde men wat voor de oude dag of voor een onverwachte tegenvaller. Ondanks het feit dat er vaak maar weinig ruimte was om te sparen, kon er aan het eind van de rit toch een aardig kapitaaltje bijeen gespaard zijn. Oudere cursisten bevestigden ons dat het vroeger inderdaad zo ging, en dat hun inkomsten en uitgaven inderdaad zo gelopen zijn. Maar de werkelijkheid nu is anders.

In de grafiek op blz. 19 is het inkomen te zien zoals het zich kan ontwikkelen in het leven van iemand die op dit moment aan het begin van of halverwege zijn loopbaan staat. Niets is meer zeker. Het ene moment kan het inkomen sterk stijgen, het andere moment kun je aangewezen zijn op een uitkering, omdat je bedrijf over de kop ging of fuseerde. De gemiddelde duur dat iemand bij een bedrijf werkt, wordt steeds korter en de arbeidscontracten bieden steeds minder zekerheid. Het idee dat het inkomen een mooie stijgende lijn zal vertonen is niet realistisch meer. Er moet rekening worden gehouden met meer onverwachte veranderingen dan je ouders redelijkerwijs konden aannemen.

Aan de uitgavenlijn (gestippeld) kun je het moderne uitgavenpatroon zien. En daaruit blijkt dat we eigenlijk nog steeds van het eerste uitgavenpatroon uitgaan. Als ons inkomen stijgt, gaan we onze uitgaven ook opschroeven. Natuurlijk, je verdient meer, waarom zou je niet? Maar door bepaalde uitgaven te doen, en daarvoor ook geld te lenen, leg je je voor langere tijd vast. Als zich dan een onverwachte verandering in je inkomen voordoet zit je met de gebakken peren. De uitgaven die vaak voor langere tijd vastliggen – zoals bij een hypotheek of een auto – lopen door, terwijl je inkomen daalt. En het kost vaak heel wat meer om versneld van die verplichtingen af te komen. In de periode van minder inkomen moet je je



Achter de feiten aan

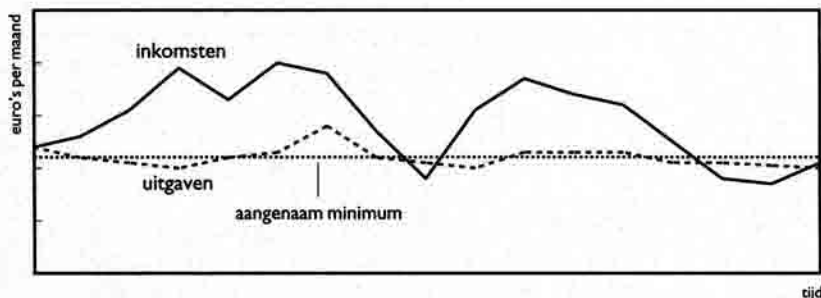
uitgaven wel (enigszins) aanpassen. De wal keert het schip. Maar of we er veel van leren?

Als het inkomen stijgt gaan we er – net als onze ouders – vanuit dat dat altijd zo zal blijven. Niet alleen blijkt dat meestal niet te kloppen, maar we zijn ook door de makkelijke financieringsmogelijkheden meer verplichtingen aangegaan dan onze ouders ooit hadden gekund. Misschien onthouden we het even, maar de volgende keer tuinen we er weer in. Weinig kans dat we op die manier nog wat overhouden om het Zwitserlevengevoel, na ons 65ste, te kunnen realiseren.

Toch is er ook een belangrijke overeenkomst tussen de beide grafieken. Ze lijken heel verschillend en dat zijn ze natuurlijk ook, maar op één punt vertonen ze een opmerkelijke gelijkenis. Bekijk de grafieken nog eens, voordat je verder leest. De overeenkomst is dat de uitgaven in beide patronen 'afhankelijk' zijn van het inkomen. Als het inkomen stijgt gaan de uitgaven omhoog. En de uitgaven gaan omlaag als de inkomsten minder worden. Logisch, zou je zeggen, maar is dat wel zo vanzelfsprekend?

Aan het woord is Gerrie Bleijenberg, die tot voor kort met allerlei baantjes heel weinig verdiende. Maar ondanks die geringe inkomsten had ze het goed. Bleijenberg somt moeiteloos de voorbeelden op van hoe ze tot voor kort met weinig geld een goed leven leidde. Hoe ze stevast ieder jaar een koopsompolis met lijfrente kocht om een pensioen op te bouwen, hoe ze een spaarrekening voor noodgevallen koesterde. Ze noemt het dan ook een culture shock toen ze drie jaar geleden op haar 37ste plotseling als secretaris bij de Raad voor de Kunst ruim twee keer zoveel ging verdienen als het inkomen van 35.000 gulden per jaar dat ze de laatste jaren als freelance dramaturg bijeengaarde. 'Ik ben acuut lid geworden van allerlei clubs, en heb veel kleren aangeschaft om represen-

tatief op mijn werk te verschijnen. Ik kocht me blauw aan cd's en toch hield ik iedere maand geld over [...] Ik heb dit voorjaar een appartement gekocht. Het gevolg is natuurlijk wel dat ik heel hoge lasten heb. En ik heb voor het eerst echt rood gestaan. Dat was nooit eerder gebeurd [...] Ik voel me tegenwoordig bijna armer dan vroeger.' (Geïnterviewd in Elsevier, 7 januari 1995.)



Rond het aangename minimum

Misschien moet je zoiets eerst meemaken om je wat onafhankelijker van je inkomen te gaan gedragen. Want eigenlijk is het wel een beetje gek dat je behoeften precies zoveel toenemen, of misschien wel meer worden, dan je inkomen. Bepalen anderen dan alleen maar wat je behoeften zijn? Of bepaal je dat zelf?

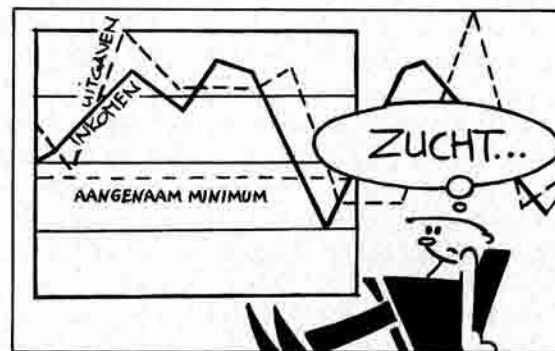
De derde grafiek hierboven geeft daar een beeld van. Je kunt ook op zoek gaan naar een aangenaam minimum. Een uitgavenpatroon dat bepaald wordt door de behoeften die je hebt, en waarvan je weet dat dat is wat je echt wilt, zodat je het daarbij kunt laten. Als het inkomen dan stijgt of daalt, heeft dat in de meeste gevallen geen of weinig invloed meer op de uitgaven, ook niet als je inkomen onverhoopt onder het minimum komt. Al snel is namelijk een reserve opgebouwd, waarmee je die periode kunt overbruggen. Dat is waar we in dit boek aan werken:

Onafhankelijkheid van het inkomen en trouw aan de echte behoeften

Loskomen van de 'verslaving' aan het inkomen en op zoek gaan naar je echte behoeften. Dat lukt niet zomaar, daar is moed voor nodig: de moed om maat te houden. En een flinke portie doorzettingsvermogen. Want je

eigen geldgedrag aan een grondig onderzoek onderwerpen en vervolgens veranderen kost tijd. Je kunt tegen onverwachte zaken oplopen: leuke, maar ook minder leuke. En daar zal je dan wat aan moeten doen. Het stappenplan is geen eenvoudig trucje dat je in een paar minuten door hebt. Je zult er over langere tijd mee aan de gang moeten. Ingesleten patronen zijn niet zomaar te veranderen.

Uit eigen ervaring weten we nu dat het anders kan, en dat de beloning onverwacht groot kan zijn. Tienduizenden cursisten over de hele wereld (het boek *Your Money or Your Life* is inmiddels in acht talen uitgebracht) zijn hun eigen financiële zelfstandigheid aan het heroveren, of hebben deze inmiddels bereikt. Vaak horen we de tegenwerping dat je je wel heel erg op geld fixeert, als je er zo mee aan de gang gaat. Daar ging het toch niet om in het leven? Maar dat is nu juist het grappige. Als je je geldgedrag onder de knie hebt, dan pas – en niet eerder – kun je toekomen aan de zaken waar het werkelijk om gaat. Tot die tijd regeert het geld en niet jij.



I. WERKEN, WAAR DOEN WE HET VOOR?

De kreet 'je geld of je leven!' kennen we uit boevenfilms en detectives. Onder bedreiging van grof geweld worden geld en sieraden schielijk ingeleverd. Ons leven is blijkbaar meer waard dan geld en onze bezittingen. In dit soort extreme omstandigheden gaat dat zeker op. Maar is het altijd zo dat we voor ons leven kiezen?

Als je ziet wat mensen doen voor geld, welke risico's ze lopen, en welke vervelende dingen ze er allemaal voor over hebben, dan krijg je een heel andere indruk. Het gaat hier niet over mensen die dienst nemen in het Vreemdelingenlegioen, prostituees of bankrovers, maar over mensen als u en ik. Het gaat over mensen die van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat werken. En die dat niet doen omdat ze dat echt willen of aangenaam vinden, maar alleen of hoofdzakelijk voor het geld. Het gaat om al die mensen die acuut zouden stoppen met hun huidige baan of werk, als ze een prijs in de loterij winnen. En om mensen die het idee hebben dat ze geen echte keus hebben. Die denken dat ze wel moeten, omdat de verplichtingen zo hoog zijn. Hypotheek, vaste lasten, alimentatie, studerende kinderen en ga zo maar door. Ondertussen lopen ze wel het risico dat hun leven voorbijgaat met hard werken in een baan die ze eigenlijk niet willen.

Er zijn natuurlijk ook geluksvogels, die precies het werk doen dat ze willen en zich daarbij als een vis in het water voelen. Sommigen van hen wisten als klein kind al wat ze later wilden worden en hebben daar, door schoolkeuze en studie, bewust naar toegewerkt. En er zijn mensen die er op de een of andere manier in slagen altijd dat werk te doen waar ze helemaal in opgaan. Dan weer doen ze dit, en dan weer dat, waarbij het onderscheid tussen werk en hobby klein is. Zij leven voor hun werk. Al met al vormen ze een minderheid.

Bewust kiezen

Toch kan het anders. Een enkeling durft het een (soms) drastische ommezwaai te maken: manager wordt strandtentenverhuurder, docent En-

gelse talen gaat biologische groenten verbouwen, typiste wordt politieagent.

Geert Bovenhuis deed waar anderen over dromen. Hij was rond de vijftig toen hij van de ene dag op de andere zijn ontslagbrief aan zijn werkgever de GGD schreef. 'Ik had een tijdlang een vrije baan bij het Kruiswerk. Door reorganisaties kwam ik echter te veel terecht in een bureaubaan en dat bleek niets voor mij te zijn. Door een overlijdensbericht ging hij meer nadenken over de eindigheid van het leven en hij vroeg zich af of het leven dat hij tot nu toe leidde, alles was. "Mijn familie bestond uit vrije ondernemers. Ik doorbrak deze traditie door me veel te lang als slaaf voor mijn werk te verhuren. Mijn motto zou veel meer moeten zijn 'mijn werk ben ik zelf'. Daar ben ik toen aan gaan werken.' (Straatnieuws Utrecht, juni 1995.)

Geert Bovenhuis heeft nu een antiquariaat van reisgidsen en reisliteratuur in Utrecht. Leuk en zinvol werk is voor hem belangrijker dan de vaste verdiensten van voorheen. Ook zijn er mensen die tijdelijk of voorgoed stoppen met betaald werk. Dat zijn nog vooral vrouwen die, na de feministische golf, weer welbewust en zonder schaamte kiezen voor de opvoeding van kinderen en het huishouden, en die daar enorm van kunnen genieten.

Dat roept niet alleen afgunst, maar ook bewondering op. Op het moment dat ik (Hanneke), na zeven jaar in de drugshulpverlening, ontslag nam, terwijl ik geen andere werkkring had, merkte ik dat overduidelijk bij mijn collega's. Die wilden dolgraag mijn voorbeeld volgen, maar konden of durfden niet vanwege de financiële consequenties. Iedereen wist wel hoe slecht de sfeer in het team was, dat het ontbrak aan leiding, en dat het werk zwaar en emotioneel belastend was. Voldoende redenen om na een aantal jaren weg te willen. Het feit dat ik ontslag nam, was voor een aantal collega's behoorlijk confronterend: ik was 'vrij', zij zaten nog 'gevangen'.

Natuurlijk is het niet zo dat al die mensen die 'alleen maar voor het geld' werken continu ongelukkig zijn. Misschien ging het in het begin nog wel, en ontstond de onvrede pas na jaren werken op dezelfde plek met weinig perspectief op verandering.

We troosten ons met de gedachte dat we met veel lotgenoten in hetzelfde schuitje zitten en dat je met de dreigende werkloosheid al blij mag zijn dat je überhaupt werk hebt. Je denkt er niet te veel over na en probeert de moraal hoog te houden. Als je carrière wilt maken, dan moet je nu een-

maal karakter tonen. Er moet door iemand geld verdiend worden, zeker nu je net dat huis gekocht hebt. Je kent je verantwoordelijkheden. Je staat er vroeg voor op en komt er laat voor thuis. Ontbijten met het hele gezin kan helaas alleen in het weekend, door de week is daar geen tijd of rust voor. Snel douchen, aankleden en in de auto of met het openbaar vervoer naar het werk. Twee keer per dag in de spits. Overwerken in drukke periodes of bij ziekte van collega's. Als je thuis komt, heb je echt tijd nodig om op verhaal te komen, en het liefhebbende thuisfront kan maar beter uit de buurt blijven. 's Avonds ben je, ondanks alle goede voornemens, niet tot veel meer in staat dan op de bank hangen voor de televisie. 'We aren't making a living, we're making a dying,' noemen de schrijvers van *Your Money or Your Life* dat.

Minder werken

Onze arbeidsomstandigheden zijn, vergeleken met vroeger, sterk verbeterd. We hebben inmiddels de achturige werkdag, de zesendertigurige werkweek en het minimumloon. Dat is een grote vooruitgang, maar wat veel mensen vergeten is dat die acht uur op papier er in werkelijkheid veel meer worden. Werken van acht tot vijf is geen acht, maar negen uur. Die lunchpauze van een uur ben je weliswaar vrij, maar die heb je ook echt nodig, wil je 's middags nog wat presteren. De reistijd van huis naar het werk (soms een paar uur per dag) vergeten we voor het gemak als we solliciteren, maar na een paar jaar kan dat behoorlijk opbreken. Het gevolg: allerlei lichamelijke klachten, ziekte, stress, burnout-verschijnselen, verzuim en compensatiegedrag.

Het idee dat we leven om te werken, vijf dagen per week, van je twintigste tot je 65ste, en dat je zonder betaald werk eigenlijk niet meetelt, begint hier en daar te veranderen. Vrouwen kiezen er met hun partner voor om wat minder te gaan werken en samen taken in huis te verrichten. Zij willen het niet meer aan anderen overlaten of het er nog even snel snel tussendoor doen. Ze zijn zich bewust geworden van het feit dat de kosten voor kinderopvang, kant-en-klaar voedsel en huishoudelijke hulp ook door henzelf 'verdiend' kunnen worden.

De vrouwen die destijds naast het huishouden en kinderen opvoeden buiten de deur wilden werken en dat ook hebben gedaan, zijn bij bosjes afgebrand door de dubbele belasting. Als dat de tol was voor ontplooiing, dan hoefde het niet. Eerst durfde niemand het toe te geven, want als gemanaceerde vrouw had je toch een aardige man die zonder enig pro-

bleem samen met jou de gezinstaken verrichtte? Stoppen met werken was hetzelfde als toegeven dat je partner misschien wel aardig was, maar net zo hardnekkig weigerde zich met huishoudelijke zaken in te laten als zijn vader. En veel vrouwen hebben inmiddels ontdekt dat werken buiten de deur negatieve kanten heeft, dat niet iedereen enthousiast meewerkt om het parttime werkende vrouwen naar de zin te maken.

Een ander signaal is de VUT-regeling, waar na enige aarzeling gretig gebruik van werd gemaakt door werknemers die het werken wel voor gezien hielden. Het beeld van de pensionering (afgedankt, oud, verveling) blijkt plaats te kunnen maken voor een ander: genieten van je oude dag, op een moment dat je nog niet helemaal versleten bent of minder mobiel. Nu er getornd wordt aan VUT-regelingen, is daar begrijpelijkerwijs veel weerstand tegen.

Parttime werk begint eveneens aantrekkelijk te worden voor een andere groep dan werkende moeders. Vooral stellen, met of zonder kinderen, vinden dat ze samen wel genoeg verdienen in drie of vier dagen en hechten meer belang aan vrije tijd voor hobby of studie dan aan een hoog inkomen en carrière. En er zijn gelukkig ook steeds meer vaders die niet langer de grote afwezige willen zijn en meer tijd vrijmaken voor hun kinderen.

Steeds meer consumeren?

We hebben het dus niet allemaal even prettig op ons werk, maar het geld dat we verdienen maakt veel goed. Daarmee kun je kopen wat je wilt. Het bevrijdt ons van de noodzaak voorzichtig te leven en op de kleintjes te letten. Je kunt joviaal zijn, een rondje geven, leuke cadeaus kopen of jezelf verwennen. Geld geeft je vrijheid, een luxegevoel en geluk. Je kunt je kinderen dingen geven die je ouders niet voor jou konden kopen. Mensen die het echt goed getroffen hebben, kunnen desnoods de hele week biefstuk eten of vijf keer per jaar op vakantie als ze dat willen. Met voldoende geld in de portemonnee zijn er ongekende mogelijkheden.

Na een periode van krap zitten is het inderdaad heerlijk als je eindelijk wat meer hebt. Na het wonen op een kamer is het fantastisch als je een flatje kunt huren. Je droomt over de inrichting, de kleuren van de verf en het behang, de meubelen, je eigen wasmachine. Met rijlessen en de eerste auto gaat dat ook zo. Het is toch een heel bezit, je bent erg trots op je tweedehandsje. Je moet dat een paar keer hebben meegemaakt om te ontdekken dat het gevoel van rijkdom en tevredenheid niet zo lang duurt. Het

flatje wordt toch wel wat klein en je overweegt een eigen huis te kopen. Voor de zaak moet je trouwens verder reizen. Er is een aantrekkelijke kilometervergoeding, en met dat ouwe autootje kun je niet bij je klanten aankomen. En zo gaat het consumeren in de levens van de meeste mensen in opgaande lijn. Hogere verdiensten: grotere woning, duurder auto, meer huishoudelijke apparatuur en luxeartikelen.

Dat is welvaart. We kunnen meer spullen kopen dan vroeger en hopelijk gaat het volgend jaar nog beter. Als we niet werken, besteden we een groot deel van onze tijd aan kopen en winkelen. We zijn echte consumenten geworden. Het kopen op zich zijn we als plezierig gaan ervaren. Een dagje winkelen is voor veel mensen leuker dan een dagje naar een evenement, tentoonstelling of het strand. De winkels zien er ook prachtig uit, met uitstallingen en etalages waar vakmensen zeer veel aandacht aan besteden. Je kunt er uren of, zo je wilt, dagen mee doorbrengen. De keren dat je iets moet kopen zijn trouwens explosief toegenomen. Zonder cadeautje kun je nergens op bezoek. Naast alle verjaardagen, trouwerijen en andere feesten zijn er bijvoorbeeld nog vader- en moederdag en nu ook al grootouder- en secretaressedag.

Als we ons lekker voelen kopen we iets en als we ons niet lekker voelen kopen we iets. Om onszelf te verwennen en om te troosten. Net als met alcohol. Om iets te vieren kun je drinken en als je down bent blijkt het ook te werken: het doet even je zorgen vergeten. De roes duurt echter maar kort en een verslaving is snel geboren. Voordat je dat wilt toegeven kan het lang duren. 'Ik ben niet verslaafd, ik heb het volledig in de hand. Het is gewoon leuk en gezellig. Ja, ik ken wel mensen die echt niet zonder kunnen. Dat is heel erg, maar ik kan best een dag zonder sigaret, een week niet drinken, of een automatenhal voorbijlopen. Geen enkel probleem.' Zo kan het met kopen ook gaan. Koopverslaafden brengen zichzelf en hun gezinnen op precies dezelfde manier in de problemen als met alcohol, drugs of gokken. En we gebruiken dezelfde verhalen om onszelf en anderen voor de gek te houden. Kopen is gewoon leuk. Je leeft tenslotte maar één keer. En de bank geeft graag een consumptief krediet.

Ondertussen neemt het aantal gezinnen met schulden toe en zijn er steeds meer mensen die de greep op hun financiële situatie verliezen. Je hoeft overigens geen koopverslaafde te zijn om problemen met geld te hebben. 'Aan het eind van m'n geld heb ik altijd een stuk maand over,' zegt Loesje heel treffend. Het Amerikaanse tijdschrift *Working Woman* hield daarover een enquête onder vrouwen. Tweederde van de ondervraagde vrouwen ziet het als hun grootste probleem dat alles wat ze verdienen meteen opgaat, waardoor geen geld overblijft om te sparen. Zelfs vrou-

wen die meer dan honderdduizend dollar per jaar verdienen brengen het er niet best af: bijna de helft heeft het salaris al uitgegeven voordat het volgende binnen is.

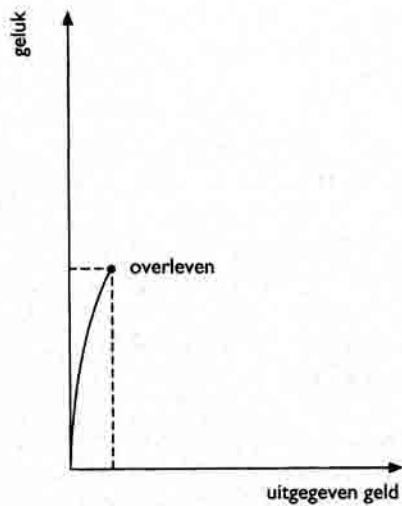
De gelukscurve

Vanaf een bepaald moment is het steeds moeilijker om geluk te ervaren, echt bevredigd te worden, als je iets koopt. Het lijkt wel of de bevrediging afneemt naarmate je meer uitgeeft. En dat klopt ook. Naar dit verschijnsel is veel onderzoek gedaan. De grafieken op blz. 28 laten het verband zien tussen de geluksbeleving die we hebben en de hoeveelheid geld die we uitgeven.

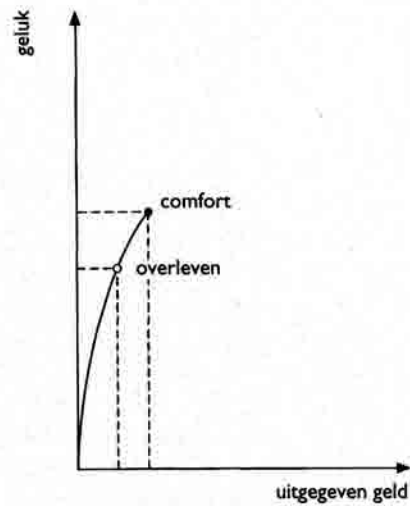
Op de horizontale as staat aangegeven hoeveel geld we, bijvoorbeeld per maand, uitgeven. Op de verticale as staat de geluksbeleving aangegeven. De feitelijke cijfers zijn hier niet van belang. Het gaat om de verhouding tussen geld en geluk.

Onderaan de curve zie je dat er maar een klein beetje geld nodig is om veel bevrediging te geven. Als je helemaal niets hebt, dan is alles wat erbij komt pure winst. Iedereen heeft drinken, voedsel, kleding, warmte en een dak boven zijn hoofd nodig. Als je dat niet hebt, dan ben je er beroerd aan toe. Je hebt dorst en honger, je hebt het koud of geen huis. Om te overleven zal er aan een aantal basisbehoeften moeten worden voldaan. Onze bevrediging stijgt dan ook snel als er aan die voorwaarden wordt voldaan.

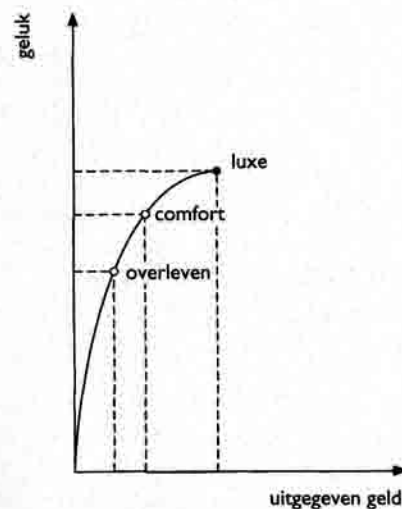
Tijdens een vakantie in Amerika heb ik dat aan den lijve ervaren. Rob en ik waren verdwaald tijdens een dagtocht in de Grand Canyon. Op de hoogte waar wij liepen heerste min of meer een woestijnklimaat. We hadden voldoende voedsel en de voorgeschreven hoeveelheid water voor die dag bij ons. We verdwaalden en het zag er naar uit dat we de nacht in de canyon moesten doorbrengen. Tegen de avond was het water bijna op. De toestand begon echt kritiek te worden en ik voelde me erg beroerd vanwege een – naar later bleek – heat exhaustion. Zonder het uit te spreken hielden we er beiden rekening mee dat het wel eens slecht zou kunnen aflopen. Mijn huid voelde leerachtig aan en ik kon niet meer praten. Plotseling hoorden we stemmen. Het waren een man en zijn twee dochters, die in de canyon de nacht doorbrachten en alles goed voorbereid hadden. Hij gaf ons direct een grote container water. We waren gered en zouden onze belevenissen kunnen navertellen! De volgende dag op de weg terug naar boven kregen we van een vroege



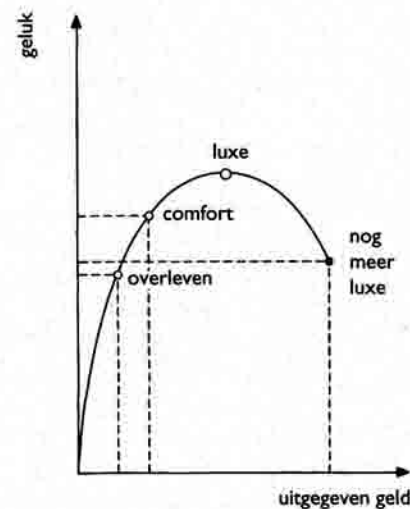
De gelukscurve: Overleven



De gelukscurve: Comfort



De gelukscurve: Luxe



De gelukscurve: Overconsumptie

jogger, die onze deplorabele toestand wel moest opmerken, een paar sinaasappelen en een pakje chocoladekoekjes. Ik kon de man wel zien en de smaak van die sinaasappelen zal ik nooit vergeten. Na uren klimmen kwamen we eindelijk bij het hotel. Dit was een heel bijzondere ervaring. Nooit eerder in mijn leven had ik zo duidelijk gevoeld hoe afhankelijk een mens is van water, voedsel en onderdak, en dat dit ook de volgorde van belangrijkheid is. De man in de canyon had voedsel bij zich, maar daar waren we totaal niet in geïnteresseerd. Ik dacht alleen maar aan water, water en nog eens water. De volgende ochtend kregen we enorme trek en was water minder belangrijk geworden, omdat we daar voldoende van hadden. Weer zoveel uur later leek het wel of er op de hele wereld niets belangrijkers was dan een bed.

Ons geluksgevoel stijgt dus snel als we voldoende geld hebben om in onze basisbehoeften te kunnen voorzien. In de grafiek Overleven gaat de curve daarom bijna loodrecht omhoog. Een klein beetje geld levert relatief veel bevrediging op.

In de grafiek Comfort is te zien wat er gebeurt als je na de bevrediging van de basisbehoeften meer geld tot je beschikking hebt. Je kunt nu dingen kopen die het leven veraangenamen. Niet zomaar eten: lekker, gezond en uitgebalanceerd eten. En niet alleen een dak boven je hoofd, maar ook de inrichting van het huis. We gaan hiermee door tot we op een punt komen dat we ons prettig en comfortabel voelen. In de grafiek is duidelijk te zien dat er voor ongeveer dezelfde hoeveelheid geld, in verhouding, veel minder 'geluk' bijkomt. Die periode kan ik me heel goed herinneren.

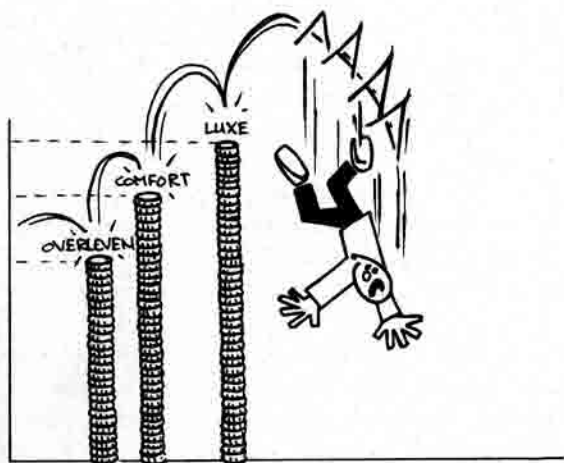
Na de oorlog was de allergrootste armoede overwonnen en er kwam iets meer financiële ruimte in ons gezin. Ik herinner me de prachtige bontlaarsjes die ik kreeg voor sinterklaas, de nieuwe schriften en een mooi etui bij het begin van een nieuw schooljaar, het ijsje met slagroom dat ik bij hoge uitzondering, toen het heel warm was, mocht kopen. Ik wist dat alles geld kostte. Mijn vader zei vaak: 'Het geld groeit me niet op de rug.' Er moest, door beide ouders, hard gewerkt worden om het geld voor eten en af een toe een extraatje voor het hele gezin te verdienen.

Nadat je een zekere mate van comfort bereikt hebt kun je, als je het hebt, nog meer geld spenderen. Langzamerhand behoort de aanschaf van regelrechte luxeartikelen tot de mogelijkheden. Een mooie sportfiets, een televisie, een auto, een vakantiereis naar Spanje, een woonhuis. Dat duurt

vaak jaren, omdat er veel meer geld voor nodig is. We zien in de grafiek Luxe dat er met twee keer zoveel geld nog maar een klein beetje extra geluk verworven wordt.

En als we daarna blijven dóórgaan met meer verdienen en meer uitgeven, en eigenlijk alles kunnen kopen wat ons hartje begeert, dan gebeurt er iets raars. We worden een beetje blasé en af en toe zelfs ontevreden. We hebben het nog niet zo in de gaten, maar er komen ook zorgen, verplichtingen en stapels rekeningen. We maken grapjes over 'woonlasten'. Zo'n hypotheek voelt ook wel heel zwaar en al dat onderhoud kost tijd en bakken met geld. En we merken dat we regelmatig de mensen benijden die simpeler leven, die nog niet zo 'vast' zitten.

Wat is er aan de hand? Wat zien we in de grafiek Overconsumptie? De lijn gaat niet meer omhoog, maar begint naar beneden te buigen! Na het bereiken van een bepaald niveau van luxe, levert nog meer geld geen extra geluk meer, maar juist minder. Dan is er sprake van overconsumptie. Waar dat precies begint is heel persoonlijk. Voor iedereen kan dat punt ergens anders liggen. Maar er kan een punt komen dat elke dag taart eten gaat vervelen. Na Spanje, Frankrijk, Kreta, Amerika en Thailand denk je met weemoed terug aan een kampeervakantie in eigen land of misschien zelfs wel aan gewoon thuisblijven. Of je hebt het nog niet door en je bedenkt steeds extremere dingen om er nog iets aan te vinden. Dat zie je op allerlei gebied, zelfs met kinderpartijtjes. Het verzadigingspunt is bereikt en de kinderen roepen: 'Alweer bowlen?' Nee, dit keer huurt papa de hele



bioscoop af voor zijn zontje die tien wordt, of er wordt een vliegtochtje georganiseerd boven de woonplaats. (ontleend aan een column van Youp van 't Hek in *nrc Handelsblad*.) We willen steeds iets nieuws. Maar vanaf een bepaald punt helpt het allemaal niet meer.

Troep en ballast

Als je voorbij je eigen persoonlijke luxepunt bent, kunnen er momenten komen dat je plotseling, en soms maar heel even, op een andere manier naar de dingen in je huis kijkt. Dan zie je bijvoorbeeld dat je hele huis vol troep staat. Je hebt jarenlang spullen, meubelen, antiek of wat dan ook verzameld, en je hebt er jarenlang plezier van gehad. Maar opeens merk je dat je als een slaafje dagenlang bezig bent die prachtige spullen af te stofsen, op te poetsen of in de was te zetten. Je kunt je kont niet meer keren en je huis lijkt meer op een museum. Een museum waar je jezelf als onbezoldigd werknemer mag afbeulen zonder dat het nog voldoening geeft. Plotseling haat je die prachtige kasten vol spullen, wil je die hele collectie 'enige' kikkers of porseleinen borden het liefst kapot smijten en denk je bij jezelf: 'Waar ben ik in hemelsnaam mee bezig?'

Zo moet het ook de eigenaar van het grote tweede buitenhuis vergaan, die – na zijn zware baan als manager – ieder vrij uurtje bezig is, en moet zijn, in zijn prachtige tuin. In stilte vervloekt hij de elektrische grasmaaiër waar hij straks weer op moet klimmen. Klagen durft hij niet, want hier heeft hij toch altijd van gedroomd? Hij krijgt vluchtneigingen, die hij met moeite weet te onderdrukken. Niet alleen bij rijke mensen kan dat gevoel van verzadiging optreden. Het is heel persoonlijk.

Sanne heeft nu bijvoorbeeld nog maar één boekenkast en daar blijft het bij. Als er wat nieuws bij komt, moet er ook weer wat weg. En dat lukt prima. Boeken zijn er om gelezen te worden, niet om de muren mee te bedekken en jaar na jaar af te stofsen. Op het moment dat haar grote huis en het verhuren van kamers te bewerkelijk werd, heeft ze het verkocht en woont nu in een overzichtelijke en gemakkelijk te onderhouden driekamerwoning. Regelmatig kijkt ze om zich heen, ruimt kasten op en doet dingen weg. Dat geeft ruimte en dat voelt heerlijk: minder ballast. Zodra er weer een paar lege planken in de kasten zijn, is de behoefte om een groter huis te zoeken helemaal verdwenen. Alles wat daarvoor nodig is, is je te ontdoen van de spullen die toch al in de weg staan, die je toch niet meer gebruikt, die ooit waardevol voor je waren,

maar nu niet meer. Als kinderen, burens, vrienden en kennissen er niets aan hebben, dan zijn er genoeg goede doelen, inzamelingsacties of kringloopwinkels. Haar motto: hoe minder spullen, hoe beter.

Hoe meer je je bewust wordt van de troep en van de overbodige rommel om je heen en hoe beter het je lukt je ervan te bevrijden, hoe prettiger je je voelt. En als je toch weer in de verleiding komt? Ga dan voor de grap een half uurtje voor het raam van een cadeaushop staan en verbaas je over de hoeveelheid waardeloze 'hebbedingetjes' die daar uitgestald zijn. Zodra je echt goed door hebt wat het is en hoe het werkt, en vooral hoe het je kan belemmeren in je vrijheid, krijg je er oog voor en zal je waarschijnlijk ook niet meer zo snel naar de winkel rennen. Je hebt je kasten niet van troep ontdaan om ze binnen de kortste keren weer vol te zetten.

Stap I: Hoe heb je het tot nu toe gedaan?

In ieder hoofdstuk van dit boek staat een opdracht. Dit is de eerste.

Het negen stappenplan is een bewustwordingsproces. Daarom is het aan te raden op een handige manier de uitgevoerde opdrachten bij elkaar te houden. Het kan namelijk bijzonder waardevol zijn later iets nog eens over te lezen, na te kijken, of te vergelijken met hoe je er dan voorstaat. Neem een apart schrijfblok, ordner, een dik schrift, of gebruik je computer. Het maakt niet uit, maar bewaar het voor later.

De eerste stap bestaat uit twee delen.

Stap I-A: Hoeveel geld heb je tot nu toe verdiend?

Reken uit wat je gedurende je hele leven aan inkomsten hebt gehad. Het gaat om werkelijk al het geld dat je, op wat voor manier dan ook, hebt gekregen, ontvangen, verdiend, gevonden, geërfd. Te beginnen bij de eerste cent die ooit in je bezit kwam tot en met je meest recente loonstrookje, winstuitkering of loterijprijs.

Stap I-B: Wat is je eigen vermogen?

Om daarachter te komen, stel je een balans op van al het geld en de goederen die je bezit, en alles wat je aan schulden hebt.

Stap I-A: Hoeveel geld heb je tot nu toe verdiend?

Dit lijkt op het eerste gezicht een onmogelijke opdracht, want bijna niemand heeft dit bijgehouden. Je kunt geen laatste opentrekken met alle informatie over de periodes dat je ergens werkte en wat je toen precies verdiende.

Doe daarom alsof je een biografie schrijft en noteer wanneer en waar je gewerkt hebt. Misschien heb je dat voor een bepaalde periode al op een rijtje gezet bij het maken van een cv (curriculum vitae). Een dagboek kan ook helpen. Kortom: duik in je eigen verleden!

Het grappige is dat het niet alleen gaat om salarissen, maar om alles wat er aan geld binnenkwam. Ook verdiensten van vakantiebaantjes van de tijd dat je nog op school zat of studeerde tellen mee. Bijvoorbeeld babysitten bij de buurvrouw, kranten rondbrengen, bollen pellen. En ook al het geld dat je cadeau kreeg, een prijs die je won, een maandelijks bedrag dat je ouders overmaakten om je door een moeilijke periode heen te helpen en een incidentele meevaller. Vergeet het spaarbankboekje niet dat je grootvader opende bij je geboorte of je schonk toen je trouwde. Pensioen, alimentatie en een uitkering is ook inkomen, dus of het nu om een weduwen- en wezenpensioen, de bijstand, de WAO, of de WW gaat, alles wordt meegeteld.

Aan mensen die zelf geen inkomen hebben, maar wel samenwonen of getrouwd zijn met iemand die 'het geld verdient', moeten we even extra aandacht besteden. Het is de bedoeling dat je over alle periodes dat je thuis was en daar werkte wél inkomen rekent. Als je, in onderling overleg, degenen bent die thuis is en de kinderen verzorgt en/of de huishouding runt, dan is het volkomen redelijk dat je de helft van het inkomen van je partner als je eigen inkomen rekent. Er kunnen natuurlijk wel omstandigheden zijn dat je daar, in onderling overleg, van afwijkt. Dan moet je in redelijkheid een ander percentage proberen vast te stellen.

Als je gewoon begint bij het moment van je geboorte en jaar na jaar alles op een rijtje zet, zal je versteld staan wat er allemaal bovenkomt aan verdwenen herinneringen. Rob en ik hebben deze opdracht natuurlijk

ook gedaan. We zagen er eerst tegenop, en moesten ons er echt toe zetten. Wat het werk betreft is het ons meegevallen. We hebben er per persoon twee keer een aantal uren aan besteed. Wij deden het met de computer met een spreadsheetprogramma, dat als voordeel heeft dat je gemakkelijk iets kunt wissen, tussenvoegen of verplaatsen. We deden het samen. Dat gaat sneller, omdat je met z'n tweeën gemakkelijker knopen kunt doorhakken en betere schattingen kunt maken. Wij gebruikten, om ons alles zo goed mogelijk te kunnen herinneren, de verschillende adressen waar we hebben gewoond. Ook hielp het om te denken aan de momenten dat de kinderen geboren werden, of andere speciale momenten in ons leven. Een aardig bijeffect van het maken van deze opdracht was, dat we veel te weten zijn gekomen over de periode voordat we elkaar kenden.

Zo kwam ik aan de weet hoe het destijds in de strandstoelenverhuur – van die ouderwetse rieten – op Scheveningen toeging. Rob werkte daar als werkstudent drie zomers. Naast het witte, nogal lage, inkomen waren er de fooien van de toeristen. Maar ook nogal dubieuze inkomsten. De stoelen werden per dagdeel verhuurd en de huurder ontving een genummerd kaartje. Als iemand maar een uurtje bleef, dan kon dezelfde stoel opnieuw verhuurd worden. Omdat het strand ook schoongehouden moest worden en 'slordige' toeristen hun kaartje in de stoel of op het zand achterlieten, werd het idee van het hergebruik van oud papier geboren. Elke nieuwe werknemer werd steevast op de eerste werkdag ingewijd in de fijne kneepjes van deze lucratieve Scheveningse folklore.

Wat kan dit je opleveren? Je zult merken dat allerlei ideeën die je had over jezelf, en over je eventuele partner, moeten plaatsmaken voor feiten. Bij de één zal wat hij heeft verdiend meevallen, waardoor het vertrouwen kan groeien dat het in de toekomst ook wel zal lukken. Een ander zal merken dat hij beduidend minder verdiend heeft dan hij altijd aannam. Zwart op wit zal hij misschien voor zich zien dat hij voor een groot deel op de zak van anderen heeft geleefd. Ouders die hem door de jaren heen steeds hebben 'bijgespijkerd', of een partner die aardig verdiende. De kans is groot dat je geen flauw idee hebt van de uitkomst. Maak daarom van tevoren een schatting van het totaalbedrag en noteer dat ergens. Als je het werkelijk hebt uitgerekend, kan blijken dat je idee over jezelf klopte of juist helemaal niet.

Geen schaamte of schuldgevoel! Bij het noteren van al die inkomsten ontcom je er niet aan, dat je bepaalde gevoelens krijgt. Je laat uiteindelijk je hele leven de revue passeren en er zijn nu eenmaal leuke en minder leuke herinneringen. Veroordeel jezelf niet! Het heeft weinig zin om steeds te denken: 'Had ik maar... ander werk gezocht, langer gestudeerd, beter mijn best gedaan om een loonsverhoging te krijgen.' Probeer objectief naar de cijfers te kijken en bedenk dat dit is wat je hebt gedaan. Daar heb je voor gekozen. Dat was blijkbaar het beste wat je doen kon, want anders had je wel iets anders gedaan. Als je rekening houdt met de omstandigheden waarin je verkeerde en de mogelijkheden die je toen had, dan moet het toch mogelijk zijn om enigszins liefdevol naar jezelf te kijken. Schaamte, schuldgevoel en spijt leveren weinig op. Ze werken eerder verlammend dan productief.

Bekijk de cijfers, laat ze op je inwerken, verbeter hier en daar iets, indien nodig, en bedenk dat wat er is gebeurd niet is veranderd door het feit dat je het bent gaan opschrijven en onder ogen bent gaan zien. Wat wel verandert zijn de ideeën die je over je werkzame verleden hebt. Het zijn niet langer fantasieën, maar harde cijfers.

Het berekenen van je totale inkomen is een belangrijke eerste stap in het stappenplan. Doe het zo secuur en eerlijk mogelijk. Ga na of je werkelijk alles hebt genoteerd. Of heb je het nu al, hier en daar, met jezelf op een akkoordje gegooid? Vergeet dan niet dat je dit stappenplan in de eerste plaats voor jezelf doet. Je hebt er dus ook alleen jezelf mee.

Checklist inkomsten

- zakgeld en geld dat je ouders of anderen je gaven of betaalden voor klusjes
- geld dat je ouders of anderen voor je gespaard hebben
- geld dat je verdiende met vakantiebaantjes en dergelijke
- inkomsten uit loon (en soldij)

N.B. Ga in alle berekeningen uit van nettoloon. Dat is het bedrag dat je verdiende nadat er belastingen of premies werden ingehouden, het geld dat je werkelijk in handen kreeg. Verzamel oude belastingaangiften, loonstrookjes en jaaropgaven. Soms kunnen bank- en giroafschriften, dagboeken en dergelijke ook helpen.

–allerlei extra vergoedingen die je van werkgevers of eigen bedrijf ontving

- winst uit onderneming
- alle uitkeringen en studiebeurzen en andere financiële ondersteuning die je ooit ontving
- alle grijs en zwart verdiende geld
- alle geld dat je verdiende met bijverdiensten of uit je hobby
- giften in geld die je ontving, erfenissen
- winst bij de verkoop van allerlei roerende en onroerende goederen, zoals huizen, auto's, meubelen
- ontvangen rente, dividend en koerswinst
- prijzen in een loterij
- leningen die je niet terugbetaalde, die omgezet zijn in een schenking of kwijtschelden
- schadeloosstellingen wegens ontslag, gouden of houten handdruk

Stap 1-B: Wat is je eigen vermogen?

Je hebt nu uitgerekend hoeveel geld je in je hele leven hebt verdiend of op een andere manier ontvangen. De vraag die je nu gaat beantwoorden is, wat daar nu nog van over is. Het gaat om de dingen van waarde om je heen en je bezit aan geld. Ook zijn er misschien schulden. Je zou kunnen zeggen dat je gaat uitrekenen wat je 'waard' bent.

Mensen met een eigen zaak zijn daaraan gewend. Naast de winst- en verliesrekening wordt jaarlijks zo'n balans opgemaakt. Een balans heeft twee 'kanten'. Aan de linkerkant komen alle eigendommen met de bedragen die ze waard zijn erachter. De vorderingen, of nog te ontvangen inkomsten, worden bij de bezittingen opgeteld. Aan de rechterkant komen de schulden, de leningen, en de rekeningen die nog betaald moeten worden. Door nu het totaal van de rechterkant van het totaal van de linkerkant af te trekken, bereken je het eigen vermogen.

Nu gaat het erom een zelfde berekening te maken voor de privé-situatie. Uiteindelijk is het leven één grote onderneming en het is helemaal niet zo'n gek idee om ook daarover regelmatig de balans op te maken. Het klinkt als een hele klus, maar in de praktijk valt het mee. Nadat je het 'eigen vermogen' hebt berekend, en je van de eventuele schok bekomen bent, kun je het vergelijken met het bedrag dat je in opdracht 1-A hebt uitgerekend.

Je maakt een persoonlijke balans door eenvoudigweg alle zaken die je bezit en alles wat je schuldig bent op een rijtje te zetten. De meest voorkomende posten worden hier achtereenvolgens beschreven.

Ook hier is het handig om het geheel in een spreadsheetprogramma op te nemen, omdat het de moeite waard is om de balans na een jaar, en de jaren daarna, weer goed en snel te kunnen opstellen en vergelijken.

Liquide middelen Dat is alle contante geld, en alles wat vrij eenvoudig is om te zetten in contant geld, zoals:

- geld in je portemonnee, in je zak, geld in het spaarpotje of oude kous voor noodgevallen
- al het geld op spaarbankboekjes en spaarrekeningen; kijk ook naar oude rekeningen, die je misschien helemaal vergeten bent
- geld op giro- of bankrekening waar je de normale betalingen mee verricht en ongeïnde cheques
- andere waardepapieren, zoals deposito's, obligaties, staatsleningen, aandelen. Bereken steeds wat alles op dit moment, bij verkoop, waard zou zijn
- waarde van spaar- en levensverzekeringen, lijfrentepolissen
- geld dat je tegoed hebt van de belasting en ander uitgeleend geld. Deze bedragen horen ook in dit rijtje thuis. Laat leningen die je zeer waarschijnlijk niet meer terugkrijgt buiten beschouwing, of maak een inschatting van een realistisch bedrag.

Materiële bezittingen Dit zijn alle zaken die je bezit. Ga van groot naar klein. Je huis, of huizen, de auto('s), motoren, fietsen. Vergeet de caravan, het vakantiehuisje of de boot niet. Ga precies na wat al die bezittingen nu waard zijn. Misschien is er net in de straat precies zo'n zelfde huis verkocht en kun je dat vergelijken. Zonder direct kosten te maken voor een taxatie kan een telefoontje naar een makelaar informatie verschaffen. Met de aflossing aan de hypotheekbank houden we nog even geen rekening, die komt straks bij de lijst van leningen en schulden. Informatie over de waarde van auto's, motoren, boten en fietsen vind je in kranten waar tweedehands goederen worden aangeboden, in speciale boeken en lijsten en bij garages, werven, fietsmakers en dergelijke.

Daarna schrijf je alle andere bezittingen in je huis (en daarbuiten) op en je voorziet ze van een waarde. Misschien heb je al een lijst van je inboedel, die bij huwelijk of samenlevingscontract is opgesteld. Maar die is vast niet volledig. Net als bij het afsluiten van een inboedelverzekering loop je alle kamers door. Alleen doe je het nu nog nauwkeuriger. Je maakt geen schatting, je rekent het echt uit. Zeg niet te snel: 'O, dat is allemaal waar-deloze troep.' Ga echt na wat het op dit moment, als je het verkoopt, zou opleveren. Ook hier kan een advertentieblad met aanbiedingen van huis-

raad, wasmachines en koelkasten goede diensten bewijzen.

Maak het jezelf ook weer niet te moeilijk. Niet elke vork en lepel hoeft getaxeerd te worden. Maar schat wat het gehele bestek waard is, en je hele garderobe. Als er echt dure stukken tussen zitten, dan tel je die apart. Vergelijk deze lijst ook eens met je kostbaarhedenverzekering. Misschien ontdek je – en passant – dat je nog steeds premie betaalt voor een toestel of sieraad dat je helemaal niet meer hebt. En realiseer je ook dat die oude spullen op zolder in een antiekwinkeltje aardig wat kunnen opbrengen. En staan er misschien nog spullen van je bij andere mensen in huis? Loop de lijst na een paar dagen nog eens na. Misschien komen er nog dingen 'bovendrijven' die je eerder vergat.

Schulden Nu maken we een lijst van alle schulden. Begin weer met de grote bedragen. De hypotheekschuld is makkelijk te berekenen met de jaaropgave van de hypotheekbank. Als je voor de aanschaf van je auto, boot of andere wat duurere gebruiksvoorwerpen een lening hebt moeten afsluiten, dan geldt hetzelfde. Heb je andere kredieten, afbetalingen, een rekening courant of een lening bij je ouders, vrienden of familie afgesloten? Zet alles eerlijk op de lijst. Het laatste bedrag op de lijst van schulden is je belastingschuld.

Trek nu het totaal van je schulden af van het totaal van liquide middelen en bezittingen. De uitkomst is je eigen vermogen. Het bedrag dat je op dat moment 'waard' bent.

We hopen van harte dat de uitkomst positief is en hoger dan je dacht. Maar niet iedereen zal tevreden zijn. Misschien blijkt dat je behoorlijk negatief staat, ondanks het feit dat je veel verdiend hebt. Of je merkt dat je weliswaar geen schulden hebt, maar ook niets hebt kunnen overhouden. Een ander zal merken dat hij veel meer heeft dan hij dacht. Het is spannend om het uit te rekenen, zeker als het de allereerste keer is. Veel succes!

Het is goed je te realiseren dat het hier uitsluitend om de materiële waarde gaat die in geld wordt uitgedrukt, dus niet om hoe waardevol je als mens bent voor je omgeving of voor de maatschappij. Het gaat hier niet om eigenschappen als aardig zijn, creatief of origineel, of het feit dat je zoveel geleerd hebt en allemaal diploma's in je kast hebt liggen. Misschien ben je van onschatbare waarde voor je ouders, ronduit onbetaalbaar voor je partner en kinderen en onvervangbaar voor je beste vriend. Daar hebben we het niet over. Het gaat hier 'alleen maar' om geld.

Waarom de balans opmaken? Het opmaken van een balans heeft alles te maken met bewustwording. Je wordt je bewust van de werkelijke

stand van zaken. Het maken van een balans was voor mij niet nieuw. Al zo'n twintig jaar maak ik regelmatig een paar keer per jaar een wat minder uitgebreide berekening van mijn spaargeld en bezittingen. Het geeft me een prettig gevoel om te zien dat ik een financiële klap gemakkelijk kan opvangen. Voor Rob, die dit voor het eerst van zijn leven deed, was het een echte ontdekkingstocht. De essentie van zo'n tocht is dat je de uitkomst niet weet. Als je klaar bent, zie dan het resultaat onder ogen, en maak het jezelf niet te moeilijk. Je kunt met deze informatie verder in de volgende stappen van het stappenplan. Bedenk dat je met deze eerste stap (1-A en 1-B) het verleden aardig op een rijtje hebt. Je bent in het heden aangekomen. Daarover gaan de volgende stappen.

Checklist materiële bezittingen

Voor het maken van het overzicht van bezittingen en schulden volgt hier een (zeker niet volledige) checklist. De checklist van liquide middelen is eerder in de tekst opgenomen.

Huis, vakantiehuis, auto('s), boot, keukeninventaris, antiek, kunst, kleding, geluidsapparatuur, grammofoonplaten, cd's, foto-, video- en filmapparatuur, trouwjurk, schoenen en tassen, sieraden en juwelen, computer(s) en toebehoren, typemachines, andere kantoorpullen, sportuitrustingen, attachékoffers, fiets, motorfiets, zilveren spullen, weegschaal, ijskast, kachel(s), wasmachine, magnetron, gasfornuis, droogtrommel, gereedschappen voor huis, tuin en hobby's, linnengoed, speelgoed, tafels, kasten, stoelen, bureaus, verlichting, bedden en banken, verzamelingen, naaimachine, planten, boeken, kampeeruitrusting, tuin en toebehoren en...

Checklist schulden

Hypotheekschuld, andere schulden in verband met financiering van auto, boot en dergelijke en afbetalingen, kredieten zoals continukrediet, negatieve saldi van giro, bank en creditcards, leningen in verband met studie, leningen bij familie, vrienden en anderen, onbetaalde rekeningen van arts, ziekenhuis of tandarts.

En, *last but not least*, te betalen belasting.

INTERVIEW

Achter de meeste hoofdstukken in dit boek zijn interviews opgenomen. Daarin komen mensen aan het woord die, meestal op geheel eigen wijze, greep hebben weten te krijgen op hun financiën en die hun dromen aan het realiseren zijn.

Het eerste interview gaat over een stel dat een radicale beslissing nam over hun beider werk.

SJOUWBUSINESS

'Een paar jaar geleden hadden mijn man en ik nog drukke goed betaalde banen, maar we waren niet gelukkig meer. Mijn baan in het onderwijs op een internationale school werd me te zwaar, en ik werd ziek. Bij mij was het de langdurige overbelasting die me opbrak. Mijn man werkte als computertechnicus en bij hem was er eerder sprake van onderbelasting. Dat kan op den duur ook heel fnuikend zijn.

In de allereerste *Vrekkenkrant* staat dat het prettig is zuinig te leven en meer tijd te hebben voor je dromen. Daar zijn we het helemaal mee eens. Wij zijn ons huis gaan verhuren en wonen nu in een flatje. En we zijn begonnen met de teelt van snijbloemen (op biologische wijze) op een prachtig stuk land tussen Rotterdam en Delft. Dus van computertechnicus en schoolfrik zijn we nu met de handen uit de mouwen, in- en ongelukkig met sjouwen, modder en eerlijk geteelde bloemen. We zijn weer eigen baas en hebben het gevoel dat we echt *léven*, midden in de natuur.

Zo'n bedrijf opzetten is natuurlijk een groot risico, maar we hopen het te redden door zeer zuinig te leven. Zuinigheid is onze overlevingsstrategie. Ik denk dat ik dat van mijn ouders heb geleerd. Zij emigreerden toen ik heel klein was naar Australië. Mijn vader had economie gestudeerd en mijn moeder was kleuterleidster. In Australië bleken hun papieren niet geldig te zijn en ze hebben de eerste jaren met "funny jobs" het geld voor hun gezin moeten verdienen.

We woonden eerst in een caravan op het land, want het huis dat gebouwd zou worden kwam pas na vier jaar klaar. Wij leefden echt op sinaasappelkistjes en soms was de situatie ronduit zorgelijk. Kleding werd gemaakt van oude gordijnen, en ik moest de pyjamabroek, met gulp, van mijn broer dragen. Vreselijk, ik schaamde me dood. Toch hebben we ook heel veel gelachen, en we waren heel vrij en hoofdzakelijk buiten. We werden zeer vindingrijk. Mijn moeder draaide, als er bezoek kwam, haar rok gewoon om. De voorkant, die niet bepaald schoon was, kwam dan

aan de achterkant. Ook kregen we afval van de burens voor de eenden, en daar maakten we soep van voor onszelf. Samen met wat brood hadden we dan toch weer een maaltijd.

Als kind leerde ik dus al om van niets iets te maken en dat vind ik nog steeds een sport. Bijna alle meubelen die in onze flat staan komen uit het blad *De Particulier*, zo'n advertentieblad. Ons eigen huis hebben we gemeubileerd verhuurd, dus we konden alles gebruiken. Tot een magnetron en vrieskist toe, alles kochten we tweedehands en voor lage prijzen. Mijn zuinigheid komt ook naar voren in kleine dingen. De kattenbak krijgt een laagje krantenpapier en wat spaarzame korrels erop. Als het vies is doe ik er weer zo'n laag bovenop, net zolang tot de stapel te hoog is, dan wordt het pas weggegooid. Het etensbakje van de poezen zet ik niet zomaar op de grond, maar op een "poezentafelkleed". Dat is een oud tijdschrift, in het midden opengeslagen. Als het bovenste blad vies is hoeft ik dat er alleen maar uit te scheuren, en dan hebben ze weer een schoon kleed. Dat scheelt in het schoonmaken van de vloer.

We werken in onze bloementuin helemaal biologisch. Dat is als vanzelf gegaan. We hebben sinds een aantal jaren een volkstuin en daar gebruiken we ook geen kunstmest en bestrijdingsmiddelen. Het was vanzelfsprekend daarmee verder te gaan. Omdat het land van ons bedrijf al jaren braak lag konden we vrij gemakkelijk erkenning krijgen van het eko Keurmerk van Skal. We verkopen onze bloemen aan *gea*, de biologische branche van de bloemenveiling van Aalsmeer. Er is steeds meer weerstand bij de milieubeweging en bij particulieren tegen "gifbloemen" en we hopen daarop te kunnen inspelen. Wat dat betreft voelen we ons echte pioniers. Of we het financieel kunnen bolwerken weten we niet.

Misschien moeten we bloemenabonnementen gaan verkopen. Net zoals dat in het begin – en nu ook nog – door biologische boeren met groenten en fruit werd gedaan. Naast de gewone bloemen proberen we ook onbekende, ouderwetse en geurende soorten op de markt te brengen. Weten jullie overigens dat je veel bloemen, zoals Oost-Indische kers en het driekleurige viooltje, kunt eten? Van de honger zullen we dus niet zo snel omkomen (grapje!), maar wat zou het fantastisch zijn als we met dit werk voortaan echt ons brood kunnen verdienen...'

2. GELD, WAT IS DAT EIGENLIJK?



Nu we meer zicht hebben op wat er in het verleden verdiend is en wat daar nu, in materiële zin, nog van over is, wordt het tijd om het heden onder de loep te nemen. De bedoeling van dit hoofdstuk is om zicht te krijgen op de eigen uitgaven en inkomsten. Maar eerst besteden we aandacht aan de vraag wat geld eigenlijk is. Geld heeft veel aspecten, waarvan een aantal aan de orde komt, voordat we een bruikbare omschrijving van geld kunnen geven.

Hoe verschillend je geld kunt opvatten, en vooral hoe raar je ermee kunt omgaan, bleek wel toen Hanneke en ik de opdracht uit het vorige hoofdstuk hadden gemaakt. We voerden al zo'n twintig jaar een gezamenlijk huishouden en ik schreef er toen het volgende over:

We zijn tweeverdieners en onze kinderen wonen sinds een paar jaar zelfstandig. Al die tijd hebben we onze persoonlijke financiën strikt gescheiden gehouden. Hanneke zei, toen we plannen maakten om te gaan samenwonen: 'Ik wil wel het huis, het bed en de opvoeding van de kinderen met je delen, maar de portemonnee niet!' Daar had ze goede redenen voor. Ik kwam altijd geld te kort, ondanks mijn redelijke inkomsten. Aan het begin van de maand betaalde ik aan deze en gene het in de afgelopen maand geleende geld terug. Ook alle rekeningen werden betaald. Dat had tot gevolg dat ik vaak na een week of twee alweer op zwart zaad zat en opnieuw geld moest lenen. Spaargeld had ik niet en ik stond meestal negatief op mijn girorekening. Daarvoor betaalde ik

een flinke rente, overigens zonder dat ik me dat echt realiseerde. Hanneke had haar financiële zaken beter op een rijtje. Ze verdiende minder, maar hield toch altijd wat over en had zodoende een aardig appeltje voor de dorst. Ze had gelijk om de financiën niet te willen delen. Ik zou in staat zijn geweest haar spaargeld er in korte tijd doorheen te jagen. Dat gedrag kwam natuurlijk niet uit de lucht vallen. Hanneke en ik zijn heel verschillend opgevoed, ook op het gebied van geld. Hanneke's vader was bloemist/hovenier en zijn gezin had het tijdens de oorlog, maar ook in de jaren erna, niet breed. De kinderen kwamen niet echt te kort, maar door de geringe inkomsten uit de zaak moest er toch altijd 'op de kleintjes' gelet worden in het gezin met vier kinderen. Hanneke's moeder nam daarom ook haar beroep van onderwijzeres weer op.

Mijn ouders ging het financieel veel beter. Mijn vader vond kort na de oorlog werk bij een grote internationale firma en klom daar op tot een hoge commerciële functie met het vooruitzicht op een directiebaan in het buitenland. Ook mijn grootouders van moederszijde, waar we bijna naast woonden, hadden het financieel goed: de eerste auto in de straat, de eerste televisie, vakanties in het buitenland. Als kind heb ik heel weinig over geld horen praten of er direct mee te maken gehad. We hadden alles wat ons hartje begeerde. Het leek nooit op te kunnen. Vooral in mijn puberteit, toen mijn vader inmiddels de geambieerde directeursfunctie had, leken de bomen helemaal tot in de hemel te groeien. Een kast van een huis buiten Parijs, personeel, auto met chauffeur en op vakantie in dure hotels aan de Rivièra. Leren omgaan met geld kwam niet aan de orde, het was er gewoon.

De bomen groeiden echter niet tot in de hemel. Na jaren bleek mijn vader de financiële vrijheid die zijn functie bood niet te hebben aangekond. Hij had schulden opgebouwd. Het werd net geen faillissement, maar het eindresultaat was wel dat we met het gezin alle luxe vaarwel moesten zeggen en verhuizen naar twee huurkamertjes in Den Haag. Al snel ben ik toen zelfstandig gaan wonen. En zonder er nu echt over te hebben nagedacht heb ik me tot zo'n vijftien jaar daarna verre gehouden van geld, carrière en alles wat daarmee te maken heeft. Ik wilde gewoon niets met geld te maken hebben en slaagde daarin steeds wonderwel door mijn geld zo snel mogelijk uit en weg te geven. Afen toe moest ik wel wat van Hanneke lenen, maar dat moest dan maar.

Toen we beiden uitrekenden hoeveel we hadden verdiend in ons hele leven, was het resultaat verrassend. Hanneke had tot haar 51ste ongeveer één miljoen gulden verdiend en ik 'maar' iets meer. Terwijl ik altijd het

idee had dat ik veel meer verdiende. Dat kwam doordat ik weliswaar gedurende langere periodes veel verdiend had, maar er ook tijden waren geweest dat ik een eigen bedrijf had en bijna niets verdiende. Hanneke echter had steeds betaalde banen gehad, en al die jaren was er weinig schommeling in inkomen geweest. Door de verkoop van een huis en door schenkingen van haar ouders had ze daarnaast ook andere inkomsten. Dat was er bij mij niet bij.

Ook bij het opmaken van de balans waren de resultaten anders dan verwacht. Ik wilde bij mijn overlijden absoluut geen schulden nalaten. Daar heb ik ook steeds – zo goed en zo kwaad als het ging – voor gezorgd. Regelmatig maakte ik een vage hoofdrekening om eventuele schulden en verplichtingen na te komen, zodat mijn erfgenamen daar niet mee opgezadeld zouden worden. Dat had een reden. Toen mijn vader overleed, erfden mijn zus en ik de schulden die hij op dat moment nog had. We hebben die 'erfenis' overigens geweigerd, dat kan gelukkig. Toch bleken mijn pogingen om op nul uit te komen niet geheel geslaagd. Ik was veel meer 'waard'. Tot mijn verbazing kwam uit mijn balans namelijk een positief saldo van een (voor mij) aanzienlijk bedrag. Hanneke had weliswaar meer dan het dubbele aan eigen vermogen, maar ik heb toch een paar weken heel vrolijk rondgelopen.

Iets anders wat we ons beiden realiseerden door stap 1, was dat ik nog veel meer had kunnen sparen. Via een eenvoudig rekenprogrammaatje in de computer is dat na te gaan. Als ik tot mijn vijftigste een miljoen heb verdiend, en als ik daarvan vanaf mijn twintigste steeds tien procent opzij had gezet, dan zou ik – met een gemiddeld rendement (zes procent) – nu een kapitaal van een kwart miljoen hebben. Zover had ik het niet gebracht. Het heeft weinig zin om daar lang over te treuren. Maar ik realiseer me goed dat ik de komende jaren wel ga profiteren van dat 'rente op rente'-effect.

Nadenken over geld

Als je stap 1 hebt gedaan, is je leven op een bepaalde manier aan je voorbijgegaan. Je bent je hopelijk wat bewuster van de hoeveelheid geld die er door je handen is gegaan en hoe je dat verdiend hebt. En je weet wat er nu nog van over is, in materiële zin althans. Maar weet je nu wat geld is?

Als we echt greep op geld willen krijgen, zullen we er een goede omschrijving van moeten hebben. Het is aardig om er zelf eens over na te

denken, voordat je verder leest. Wat is voor jou een goede definitie van geld? Schrijf deze zo helder mogelijk op. Dat is de moeite waard.

Dat blijkt niet zo eenvoudig. We praten veel over geld, maar als je goed luistert merk je dat het niet over geld zelf gaat, maar wat je ermee kunt doen: verdienen, sparen, uitgeven, belasting betalen, een pensioenvoorziening opbouwen. Maar wat is geld? Is het dat stukje papier dat je uit je portemonnee haalt, met die fraaie afbeeldingen erop? Mijn vader heeft me dat vroeger al duidelijk gemaakt. Hij pakte een biljet van tien gulden, dat was in die dagen een flink bedrag voor mij, en zei: 'Geld op zichzelf is niets, een stukje papier,' en hij scheurde het twee keer doormidden. Hij heeft die stukken waarschijnlijk later weer aan elkaar geplakt, maar het maakte een diepe indruk op me. Als we willen weten wat geld is, heeft het geen zin naar papiertjes of munten te kijken en daar de definitie aan te ontlenen. De vraag hier is wat geld in meer algemene zin is. Daarbij kun je verschillende invalshoeken kiezen.

Geld, in de praktijk van alledag Zelfs op het praktische niveau is geld niet alleen 'biljetten en munten', maar alle transacties die we dagelijks, van de wieg tot het graf, vele malen aangaan en ondergaan. Van ons eerste zakgeld, waarvan een deel misschien in een spaarpotje verdween, tot het nemen van een begrafenisverzekering of het kopen van een graf. Geld speelt een rol bij het vinden van een baan, en het streven naar een beter inkomen zodra je een baan hebt. Maar het heeft ook te maken met alle andere transacties in het leven van alledag. In de eerste plaats winkelen en boodschappen doen, maar ook al het andere dat je koopt. Zo leer je in de praktijk om te gaan met geld. Door een bank te kiezen, door verzekeringen af te sluiten, door je belastingbiljet zo gunstig mogelijk in te vullen, door een betaalpas te nemen, een spaarrekening of een salarisrekening. Door een huis te huren of een hypotheek te nemen, door de aanschaf van een fiets of een auto. En misschien door koopsommen aan te schaffen of aandelen te kopen en te verkopen, of door geld te schenken aan goede doelen. Bij bijna al die transacties speelt op de achtergrond, zonder dat we ons daar zo bewust van zijn, de gedachte: hoe meer geld, hoe beter.

Voorals zich problemen voordoen – en die doen zich op het praktische niveau maar al te vaak voor – vallen we terug op die gedachte. Op dat moment denk je: 'Had ik maar wat meer geld.' Als we geld te kort komen, gaan we harder werken, we lenen het, we bedelen erom of we stelen het misschien zelfs, als we maar meer hebben. Dat lijkt ook zo logisch. Maar in veel gevallen blijkt meer helemaal niet beter te zijn. Het is na-

tuurlijk belangrijk dat je je problemen oplost, maar die ene standaardoplossing van 'meer geld' is echt te beperkt.

Zo was mijn oplossing voor mijn maandelijks geldgebrek om maar weer te lenen of rood te staan. Nu ik dat niet meer doe, kan ik bijna niet begrijpen hoe ik al die jaren zo stom ben geweest om duizenden gulden rente te betalen aan banken en vrienden die me voor de zoveelste keer uit de nood wilden helpen. Van al die centen zie ik nooit meer iets terug en wat een tijd heeft het me gekost en vervelende situaties opgeleverd. Nee, wat lessen op dit gebied hadden me geen kwaad gedaan. Toch is het vreemd, want die paar korte lessen zouden waarschijnlijk al enorm geholpen hebben. Toch geven we ze onze kinderen ook niet. Zit er dan misschien meer aan dat geld vast dan alleen de praktische kant? En hebben we er daarom zoveel moeite mee om er gewoon over te praten en na te denken?

Geld, wat het ons doet Als we wat meer afstand nemen van die dagelijkse transacties komen we terecht bij wat geld voor ons op een iets dieper niveau betekent en wat voor gevoelens het ons geeft. Het gaat er nu niet meer om wat je met geld doet, maar hoe je het doet en wat het je doet. Ben je impulsief met geld of juist voorzichtig? Wil je steeds maar meer of kan het je allemaal niets schelen? Geef je veel weg of wil je juist alles voor jezelf houden? Maak je je zorgen om geld? Kom je altijd te kort en wil je dat liever niet weten?

Neem de tijd om rustig na te gaan hoe je ten opzichte van geld staat en wat voor gevoelens het je geeft. Je opvoeding is daarvoor een goede ingang. Hoe is het allemaal begonnen en wat heb je ervan overgehouden? Daarbij kun je je allerlei vragen stellen. Kom je uit een rijk of een arm gezin of was het gemiddeld? Werd er openlijk over geld gepraat of kon dat juist helemaal niet? Kreeg je zomaar zakgeld of moest je er klusjes voor doen? Voelde je je verschillend van je vriendjes omdat zij meer of minder geld hadden? Wie ging er thuis over het geld en hoe voelde dat? Was er genoeg geld om te kopen wat jullie nodig hadden? Als er door je ouders nee gezegd werd tegen een wens van jou, was het dan om het geld of om iets anders? Werd geld in het gezin in verband gebracht met belonen en straffen; waren er ruzies over? Wat heb je geleerd over geld in je gezin van herkomst? Hebben je ouders je iets duidelijk gemaakt op dat gebied en wat is dat precies? In wat we tijdens onze opvoeding hebben meegekregen over geld zitten vaak diepere betekenissen verborgen. Ideeën over geld die ons gedrag beïnvloeden. Ook als we die ideeën rationeel afwijzen, zou het wel eens kunnen zijn dat ze nu nog een rol spelen.

Een van die betekenissen is geld als veiligheid: een schild tussen de kwetsbare eigen situatie en de boze buitenwereld. Voor veel mensen is geld vooral veiligheid. Daar zit ook wel wat in. Geld kan ervoor zorgen dat je te eten hebt, dat je een dak boven je hoofd hebt, goed gekleed bent, en dat geeft een veilig gevoel. Als we verder gaan dan de basisbehoeften geeft geld echter weinig extra zekerheid. Het bezit van een auto of luxe op vakantie gaan kost veel, maar verhoogt eerder de risico's die je loopt. Als je veel geld en bezittingen hebt wordt je leven in bepaalde opzichten juist onveiliger. Als je onverhoopt bestolen wordt van je geld of mooie spullen realiseer je je dat bezit ook een bedreiging kan zijn. Je bent juist extra aantrekkelijk voor dieven en inbrekers.

Geld kan ook een gevoel van macht geven. Je kunt er de zaken mee naar je hand zetten en mensen laten doen wat je wilt. Je kunt gaan en staan waar je wilt. Maar als geld macht is, hoe is het dan te verklaren dat grote sociale veranderingen soms geheel zonder geld gerealiseerd zijn? Dat is bijvoorbeeld de macht die Gandhi 'satyagraha' noemde: burgerlijk verzet. Daartegen was alle geld en geweld van de Engelsen niet opgewassen. Dat is dezelfde kracht die Martin Luther King mobiliseerde in het aan de orde stellen van de rassendiscriminatie in de Verenigde Staten. Of de macht van de mensen die ervoor zorgden dat Kalkar nooit in bedrijf kwam, of dat de Brent Spar niet werd afgezonken door Shell. De macht van geld is makkelijk te overschatten, er is vaak meer dan geld alleen nodig om dingen voor elkaar te krijgen.

Geld wordt ook gebruikt om contact of zelfs vriendschap te 'kopen'. We willen allemaal ergens bijhoren, dat is een diepe behoefte. Buitengesloten zijn geeft een rotgevoel. Natuurlijk weten we het wel: vriendschap is niet te koop. Toch speelt de reclame gretig in op onze behoefte aan erkenning. Er is onnoemelijk veel te koop om je het gevoel te geven dat je echt bij de groep hoort, of het nu poeder voor zweetvoeten is, een Laura Ashley-jurk of een bepaald merk auto. Voor je het weet ben je daar het slachtoffer van, want als je door kopen ergens bij wilt horen, zal je moeten blijven kopen. Gekochte liefde duurt altijd maar kort.

Geld kan dus overschat worden, en dat gebeurt maar al te vaak. Het tegenovergestelde komt ook voor: geld dat gezien wordt als de bron van alle kwaad. Waar het vooral om gaat, is dat je nagaat wat geld voor jou persoonlijk betekent. Erover nadenken helpt. Erover praten is nog beter, vooral met de mensen met wie je je huishouden deelt of met wie je regelmatig 'geld'-zaken doet. Meer inzicht op dit gebied kan helpen om je dagelijkse geldproblemen en gedrag te begrijpen en te veranderen als dat nodig is.

Geld als ruilmiddel Tot nu toe is duidelijk dat geld op zich weinig tot geen betekenis heeft. Met geld moet je iets doen. Geld is een ruilmiddel. Je kunt er weliswaar niet alles voor ruilen, maar wel heel veel. Daarom is geld een uitkomst, al meer dan vierduizend jaar. Toen de mensen steeds meer konden verbouwen, maken en produceren, en er meer voorraden ontstonden, kwam er behoefte aan een neutraal ruilmiddel. Toen mensen steeds meer zaken wilden ruilen werd het te ingewikkeld en is het geld 'uitgevonden'. En het is een handige uitvinding, omdat je geld veel langer kunt bewaren dan bijvoorbeeld graan. Wil zo'n geldsysteem een beetje werken, dan veronderstelt het wel een hoop afspraken en vertrouwen tussen de mensen, en stabiliteit. Als je niet zeker wist dat je met je geld weer spullen kan aanschaffen, zou je het niet aannemen en zou je je liever laten 'betalen' met iets waar je direct wat aan hebt. Geld is een soort opslagplaats voor waarde en omdat het die afgesproken waarde heeft kun je ermee ruilen.

Maar in de huidige tijd is het geldsysteem meer dan alleen een handig ruilmiddel, het is een eigen leven gaan leiden. Economen, politici, wij allemaal hebben dat ruilen, en de waarde waar geld voor staat, tot een allesoverheersend systeem ontwikkeld. Een systeem, de economie, die een niet te onderschatten invloed op ons denken uitoefent. We doen iets, of juist niet, omdat het goed of slecht is 'voor de economie'. En met de economie is ook onverbreekelijk het idee van groei verbonden: meer, steeds meer. Want de economie moet nu eenmaal groeien. Het Bruto Nationaal Product moet groeien en de koopkracht en het Nationaal Inkomen, anders hebben we weer een recessie. Eigenlijk is groei alleen nog niet goed genoeg. Als onze economie 'maar' één procent of minder per jaar groeit, spreken we al van een recessie. We groeien weliswaar, maar niet genoeg, want drie à vier procent is het minimum, vinden we.

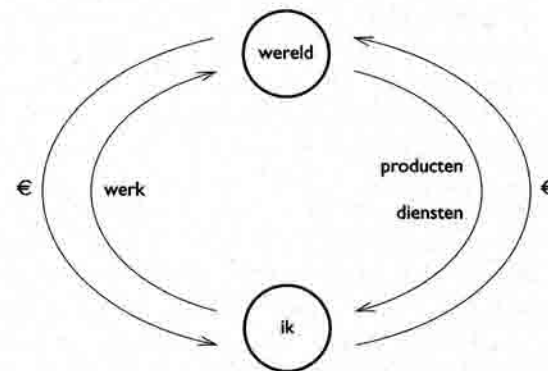
De economie levert het inzicht dat geld een handig ruilmiddel is, maar veel van wat de economie verder 'vertelt' is twijfelachtig aan het worden. Sommigen spreken al niet meer van de economie, maar van de 'zeep-economie', omdat de voortgaande fixatie op groei geen echte welvaart meer oplevert. Dat bijvoorbeeld de economische activiteit die door milieuvervuiling ontstaat 'meetelt' als economische groei, toont aan hoe weinig de economie nog te maken heeft met de werkelijkheid van alledag. Het groeidenken heeft ook een funeste uitwerking op de verdeling van welvaart tussen volkeren. Onze hele cultuur is ervan doortrokken. Alles lijkt afgemeten te moeten worden aan wie het meeste heeft. Als onze buurman een nieuwe auto heeft voelen we ons de mindere, omdat de zijne nieuwer of duurder is. Maar ieder gezond denkend mens weet dat het

gewoon niet mogelijk is dat alle wereldbewoners zulke overconsumenten worden als wij.

Geld als levensenergie

Toch is de vraag wat geld is nog niet helemaal beantwoord. Laten we eens nadenken over wat geld echt voor ons betekent, wat het met ons eigen leven te maken heeft. Daarvoor hoeven we niet te rade te gaan bij anderen, maar kunnen we putten uit eigen ervaring. Bij alle opvattingen die we tot nu toe besproken hebben maken we dezelfde fout. We behandelen geld als iets dat buiten ons staat en een zekere macht over ons uitoefent, ons iets geeft. Het is iets dat we af en toe wél en af en toe niet hebben. We doen ons best het te verwerven en we koppelen ons gevoel van veiligheid, macht, aanvaarding, eigenwaarde en geluk eraan. Geld heeft de 'leiding' en wij volgen. Hoe kunnen we daaraan ontkomen?

We kunnen ook een omschrijving gaan hanteren die geld weer 'op zijn plaats' zet. Die ons de macht over het geld teruggeeft. Dan is geld datgene, waarvoor wij onze levensenergie ruilen, of liever nog: willen ruilen. Geld is niet zomaar een ruilmiddel. Hoe we het ook verwerven of uitgeven, steeds is het verbonden met de levensenergie van andere mensen en/of onszelf. In de afbeelding wordt dat verduidelijkt.



De kringloop van levensenergie en geld

Aan de linkerkzijde zien we de ruil van onze energie tegen het 'geld van de wereld'. Als we ergens werken, of het nu een baan is of een project of als zelfstandige, dan 'geven' we onze levensenergie aan die baan, werkgever of dat project. We geven een deel van de portie energie en tijd die we hier op aarde tot onze beschikking hebben. Als we naar ons werk gaan ruilen we onze energie, onze werkkraft, intelligentie, aandacht en tijd voor geld. Niet alleen voor geld misschien, maar zeker ook voor geld. Het lijkt evident en simpel, maar het is goed je dit te realiseren, want het gaat altijd op. Ook als je je uitkering gaat ophalen is dat een ruil voor je levensenergie. Je hebt op de een of andere manier recht op een uitkering verworven en alles wat je ervoor gedaan hebt om deze te krijgen en te behouden is jouw levensenergie die je eraan spendeert. Zelfs een erfenis krijg je niet zomaar. En als je het geld eenmaal hebt, geeft het allerlei verplichtingen die je met je levensenergie 'betaalt'.

Aan de rechterzijde van het schema gebeurt precies hetzelfde in omgekeerde richting. Als je iets koopt, wat het ook is, vindt er een ruil plaats van levensenergie (en materie natuurlijk) die een ander in dat product heeft gestopt, om het te maken, tegen geld. Zo vindt er continu en overall een ruil van levensenergie tussen mensen plaats. Geld is datgene wat die ruil gemakkelijk maakt. Deze opvatting van geld geeft ons belangrijke informatie. Want ons leven en onze energie zijn reëler dan geld, omdat we die dagelijks direct aan den lijve kunnen ervaren. Je zou zelfs kunnen zeggen dat geld levensenergie is, opgeslagen levensenergie. Geld zelf heeft geen echte betekenis voor ons, maar onze levensenergie wel. Onze levensenergie is alles wat we hebben, het is echt en eindig. Een eenmaal uitgegeven portie levensenergie is niet meer terug te halen. Het is nu veel makkelijker te zien dat we zelf bepalen wat we met onze levensenergie doen. Terugkijkend betekent het: de manier waarop we onze levensenergie gespendeerd hebben is blijkbaar hoe we het wilden. Het was onze keus.

Ruilen is je eigen verantwoordelijkheid Wat doet zo'n omschrijving je? Jij bent degene die er verantwoordelijk voor is welke levensenergie je voor hoeveel geld inruilt. Jij betaalt voor het geld dat je verdient met je levensenergie. Als je veertig jaar oud bent, heb je gemiddeld nog zo'n 39 jaar 'tegoed'. Dat zijn 342.000 uren. In onderstaande tabel staan de gemiddelden van die 'te verwachten' jaren en uren aangegeven.

leeftijd	aantal jaren	aantal uren
20	59	517.000
25	52	473.000
30	48	429.000
35	43	386.000
40	39	342.000
45	34	298.000
50	30	263.000
55	25	219.000
60	21	184.000
65	17	149.000
70	13	114.000
75	10	88.000
80	7	61.000
85	5	44.000

Gemiddelde levensverwachting in jaren en uren, afgerond. (CBS 2002) De levensverwachting in deze tabel is het gemiddelde van mannen en vrouwen samen. Mannen hebben gemiddeld tweeëneenhalf jaar minder en vrouwen tweeëneenhalf jaar meer 'tegoed' dan deze cijfers.)

Als we ervan uitgaan dat de helft van de tijd opgaat aan slapen, eten en ander 'onderhoud' van het lichaam, dan heeft iemand van veertig jaar dus nog zo'n 171.000 uur aan vrije levensenergie beschikbaar. Wat kun je daar allemaal mee doen? Tijd aan jezelf besteden, aan je relatie, je vrienden en kennissen, aan creativiteit en hobby's, aan het leveren van een bijdrage aan de gemeenschap, de wereld, innerlijke vrede bereiken of... aan een baan of werk. Het is nuttig je af te vragen hoe je die portie levensenergie gaat verdelen, want het is je eigen verantwoordelijkheid.

Financiële onafhankelijkheid

Het doel van dit boek is om je financiële onafhankelijkheid te vergroten. In sommige gevallen is het misschien zelfs mogelijk helemaal financieel onafhankelijk te worden. Door het stappenplan te volgen kun je daarbij een heel eind in de goede richting komen. Maar voordat we verder gaan, is het nodig duidelijk te maken wat financiële onafhankelijkheid niet is.

De eerste gedachten die opkomen, als we over financiële onafhanke-

lijkheid fantaseren, zijn een hoofdprijs in de loterij winnen of een grote erfenis krijgen en nooit meer hoeven werken. Altijd alles doen wat je wilt. Luxe villa's, cruises naar tropische eilanden, juwelen, sportwagens en kleding van Dior. Zo zien armeluisdromen er nu eenmaal uit. Maar dit soort 'rijkdom' bedoelen we niet met financiële onafhankelijkheid. Dan ben je nooit onafhankelijk, want je bent nooit rijk genoeg. Als je eenmaal een villa hebt, merk je dat een ander er twee of een mooiere.

Onze opvatting van financiële onafhankelijkheid heeft te maken met een bepaald punt op de gelukscurve uit het vorige hoofdstuk. Het heeft niets met rijkdom te maken. Het heeft te maken met dat punt waarop jij genoeg hebt, meer dan genoeg. Dat is een punt dat wél te bereiken is. Waarschijnlijk heb je het al eens bereikt en ben je er nu al ver voorbij. Die andere rijkdom is niet te bereiken, want daar schuiven de verlangens steeds op, altijd maar meer. 'Genoeg' kan meer of minder zijn dan je buurman nodig heeft, maar hoe dan ook, het is een punt dat te bereiken is, met je eigen levensenergie.

Als je je kunt losmaken van al die ideeën over geld, als je geld koppelt aan levensenergie, kun je financiële onafhankelijkheid bereiken. Het is psychologische vrijheid, vrijheid van alle gedachten die tot nu toe bij geld hoorden, de frustratie, de woede, het schuldgevoel. Hoe je je levensenergie ruilt voor geld is jouw keuze en hoe je je geld ruilt voor de levensenergie van anderen, in hun diensten en producten, is ook jouw keuze. Daarom gaan we nu uitzoeken hoe het met die ruil van levensenergie is gesteld.

Stap 2: Op zoek naar levensenergie in het nu

Hoe manifesteert 'geld is levensenergie' zich in je persoonlijke leven? Aangezien elke cent iets te maken heeft met je levensenergie, is het goed om er een scherp beeld van te krijgen. Vandaar dat stap twee uit de volgende onderdelen bestaat.

Stap 2-A: Voor hoeveel geld ruil je je levensenergie?

Bepaal hoeveel geld en tijd het kost om je inkomen te verdienen, en reken je 'echte uurloon' uit.

Stap 2-B: Noteer iedere cent die je leven in- en uitgaat

Houd van nu af aan nauwkeurig bij wat er gebeurt met iedere cent die je uitgeeft en ontvangt.

Stap 2-A: Voor hoeveel geld ruil je je levensenergie?

Nu we weten dat geld en levensenergie met elkaar geruild kunnen worden, kunnen we bepalen wat we 'echt' verdienen. Dat betekent dat we gaan uitzoeken hoeveel uur onze baan, ons bedrijf of welk ander inkomen dan ook, ons werkelijk kost en welke extra kosten we moeten maken om dit inkomen te verwerven.

De meeste mensen zullen in eerste instantie snel een antwoord hebben op de vraag wat hun uurloon is. 'Ik verdien 1.500 euro netto per maand voor een fulltime baan. Voor 162 uur werken per maand krijg ik 1.500 euro, dus mijn uurloon is 1.500 gedeeld door 162 is € 9,25 per uur.'

Maar zo eenvoudig ligt het niet als we gaan rekenen met geld en levensenergie. Als ik eerst een net pak moet kopen voor mijn werk, dan lever ik dus eerst een heleboel levensenergie in om dat pak te verwerven, het kost immers geld. Dat moet ik dus aftrekken van de inkomsten die ik met dat pak kan verdienen.

En zo ook voor de extra uren die ik werk of reis en waarvoor ik niet betaald word. Dat zijn uren die niet gemaakt worden als je de baan niet zou hebben. En de kosten die ik heb (en de tijd die het kost) om weer een beetje bij te komen van mijn werk. Bij deze opdracht gaan we al die punten systematisch na. Het eindresultaat zou wel eens verrassend kunnen zijn.

In het invulformulier op blz. 57, waarmee het echte uurloon berekend kan worden, komen categorieën voor waarvan we er hier enkele wat uitgebreider behandelen. Het zijn de meest voorkomende. Sommige zijn niet van toepassing in jouw specifieke situatie, andere juist wel, en die moet je dan zelf opnemen en uitrekenen. In de berekening gaan we steeds uit van de inkomsten, uren en kosten per week.

Reizen van en naar het werk Reken eerlijk uit hoeveel tijd het reizen kost per week, van huis tot werk, inclusief (gemiddelde) wachttijden op

stations, in files en dergelijke. Bereken ook de werkelijke kosten van dat vervoer. Voor de auto is het handig om een kilometerprijs te bepalen, inclusief afschrijving, verzekering enzovoort. Een eventuele reiskostenvergoeding laten we hier buiten beschouwing, die komt later aan de orde.

Kleding Voor veel beroepen zijn speciale kleding, schoeisel of andere attributen nodig. Of de eigen kleding moet voor het beroep worden aangepast of slijt extra. Het gaat dus niet alleen om typische beroepskleding, zoals een verpleegstersuniform, maar om alles wat je moet aanschaffen en onderhouden (wassen, repareren, stomen) omdat je de baan hebt, die je hebt. Het kan een driedelig pak zijn of een mantelpakje en schoenen. Reken uit wat dat alles je gemiddeld per week kost en vergeet niet te noteren hoeveel uur het je kost om die kleding te kopen, te wassen en te strijken.

Eten en drinken Reken uit wat je aan extra eten uitgeeft, omdat je werkt. Koffie met een croissantje in de trein, lunchen in de cafetaria, een drankje naderhand met de collega's. En reken ook uit wat je extra uitgeeft, omdat je te moe bent om thuis te koken: eten in restaurants, fast-food, kant-en-klaar eten dat je koopt of door de pizzakoerier laat brengen. Ook hier gaat het er weer om zo redelijk mogelijk uit te rekenen wat de extra kosten zijn. Met een normale lunch die je van huis meeneemt hoef je geen rekening te houden. Als er extra tijd mee gemoeid is, wordt die ook genoteerd. Het zou zelfs kunnen zijn dat je door de stress van je werk zoveel bent aangekomen, dat je op de Weight Watchers bent gegaan.

Afkicken van je werk Als je dagelijks of een aantal keren per week zo moe thuiskomt dat men je beter het eerste uur met rust kan laten tot je je favoriete drankje en hapje hebt verorberd, dan reken je die tijd en kosten ook mee. Misschien is het nog erger met je gesteld en heb je een heel weekend nodig om weer op verhaal te komen, of moet je echt eens flink doorzakken om het werk te kunnen vergeten.

Extra vakantie en troostaankopen horen ook tot deze categorie. Op een normale vakantie heeft iedereen recht, maar als jij vindt dat je baan zo zwaar is dat je er een paar keer of meer extra tussenuit moet, dan zijn dat kosten (en tijd) die in de berekening van het echte uurloon thuis horen.

Extra kosten voor gezondheid Ga na hoeveel dagen je per jaar ziek bent door stress, vermoeidheid of andere oorzaken op je werk. Reken ook

de baaldagen mee en ga na wat de extra kosten zijn die je in verband hiermee maakt, zoals behandelingen die niet door de verzekering gedekt worden: vitaminetabletten, fysiotherapie, healing en fitnessclub.

Overige kosten Kijk nog eens in je balans of er dingen in je huis zijn die puur voor het werk zijn gekocht, zoals een computer. En reken uit welke 'dienstverleners' je betaalt omdat je er door je werk zelf niet aan toekomt: werkster, crèche, kinderoppas, klusjesman (of -vrouw), glazenwasser enzovoort. En vergeet niet de opleidingen, seminars, taallessen en trainingen die je volgt en de abonnementen op bijvoorbeeld vaktijdschriften.

	uren per week	€ per week (netto)	€ per uur
Basisgegevens			
nettoloon	36	300	
reiskostenvergoeding		18	
onkostenvergoeding		15	
		+ +	
Totaal uren/inkomsten	36	€ 333	€ 9,25
Aanpassingen			
reizen	6	16	
kleding	1	5	
eten	5	10	
afkicken	4	6	
vakantie	3	9	
troost	1	2	
gezondheid	1	5	
vakbladen	1	3	
		+ +	
Extra tijd/geld	22	56	
		+ -	
Echte uurloon	58	€ 277	€ 4,78

Voorbeeldberekening echte uurloon in euro's

Reken dus eerst uit wat je netto ontvangt per week, inclusief alle vergoedingen en eventuele betalingen in natura. Het weekbedrag bereken je door het netto jaarinkomen te delen door het aantal weken dat je feitelijk naar je werk gaat. Daarna worden alle aanpassingen zo precies mogelijk berekend of geschat.

De voorbeeldberekening op blz. 55 laat zien dat er een aanzienlijk verschil kan zijn tussen het echte uurloon en het uurloon dat je op de ouderwetse manier uitrekent; in dit geval € 4,78 in plaats van € 9,25 per uur. Op basis van het echte uurloon kom je te weten wat jouw levensenergie in je huidige werk oplevert. Als het zoals hier € 4,78 per uur is, dan betekent het dat alle uren dat je energie 'besteedt' aan je werk, het je € 4,78 oplevert. Houd vanaf nu dit getal voor ogen. Als je iets koopt van bijvoorbeeld tien euro, kun je je afvragen of die aanschaf je twee uur van je levensenergie waard is.

Wat is het nut van deze stap? We zitten allemaal vol met fantasieën over geld, ook over ons uurloon. Om financiële onafhankelijkheid te kunnen bereiken zijn feiten van belang, geen fantasieën. Daarom reken je het echte uurloon uit. Pas dan is duidelijk wat je werk in werkelijkheid oplevert.

Als je van baan wilt veranderen is het echte uurloon ook handig, omdat je verschillende alternatieven beter met elkaar kunt vergelijken. Natuurlijk spelen er nog andere argumenten mee die niet in geld zijn uit te drukken. Maar als je de geldzaak helder op een rijtje hebt valt de afweging hoe dan ook beter te maken.

Maar niet alleen als je van baan verandert is de berekening informatief. Bekijk de berekening en de verschillende extra uren en kosten regelmatig. Meestal zijn er veranderingen mogelijk.

Henk werkt al jaren voor een grote milieuorganisatie. Hij verdient daar een goed salaris als academisch geschoolde coördinator van voorlichtingsprojecten. Dagelijks reist hij zestig kilometer per trein van en naar zijn werk. De berekening van zijn echte uurloon was een vrij pijnlijke verrassing. Ondanks zijn goede salaris en de andere aantrekkelijke kanten van zijn baan kwam hij uit op een echt uurloon van 'maar' € 5,50. Van baan veranderen zou niet bij hem opkomen. Hij was echt tevreden met zijn werk. Maar toen hij zich door de berekening realiseerde dat jaarlijks 600 euro (meer dan honderd uur levensenergie) verdween aan 'troost' in de vorm van koffie, thee en koek tijdens de treinreis, besloot hij dit te veranderen. Met de aanschaf van een mooie

roestvrijstalen thermoskan en een voorraad koekjes behield hij het genot van de troost onderweg, en bespaarde hij zeker tachtig uur levensenergie, die nu aan nuttiger zaken besteed kunnen worden.

Voor de berekening van je 'echte' uurloon is het nodig om alle kosten die je maakt om te kunnen werken, opschrijft en alle extra uren die nodig zijn voor dat werk. Sla over wat niet voor jou van toepassing is en vul aan als je andere kosten hebt. Als je meerdere banen hebt, doe het dan voor één baan tegelijk.

	uren per week	inkomen per week	loon per uur
Uurloon huidige baan	€	€
Extra uren/kosten			
reizen	
kleding	
koffer/accessoires	
bijtscholing	
vakliteratuur	
extra maaltijden	
kant-en-klaar eten	
extra roken/drinken	
op verhaal komen	
extra ontspanning	
extra vakantie	
ziekte door werk	
huishoudelijke hulp	
kinderopvang	
klussenman/-vrouw	
overige	
Totaal extra uren/kosten	€	
	----- +	----- -	
Echte uurloon	€	€
	=====	=====	=====

Berekening echte uurloon

Bij parttime banen met weinig uren, waar veel gereisd wordt en dure voorzieningen zoals kinderoppas nodig zijn, zou wel eens kunnen blijken dat het echte uurloon negatief is. Het kost dan geld om de baan te hebben, in plaats dat de baan geld oplevert. Dan zal moeten blijken of andere 'opbrengsten' van het werk, zoals deelname aan het arbeidsproces, niet thuis hoeven zitten, daartegen opwegen. In ieder geval is het dan zeker zinvol om alle posten nog eens door te nemen op besparingsmogelijkheden. Misschien kan je ook onderhandelen over een betere beloning. Je zal je door de uurloonberekening in ieder geval sterker voelen.

En bij alle uitkomsten geldt weer dat het weinig zin heeft jezelf iets kwalijk te nemen over hoe je het tot nu toe hebt gedaan. 'No shame, no blame!' Tot je je echte uurloon uitrekende wist je niet dat je het zo kon doen. Nu wel, en nu kun je er wat aan doen voor de jou nog resterende uren levensenergie.

Stap 2-B: Noteer iedere cent die je leven in- en uitgaat

Tot nu toe was het mogelijk om het stappenplan te volgen door een paar rekensommen te maken. Dat kan je best een aantal uren hebben gekost. Misschien was het aardig confronterend en waarschijnlijk heeft het inzicht en veranderingen opgeleverd. Je bent je bewuster van de ruil die er plaatsvindt als je werkt. Jouw levensenergie in ruil voor inkomen. Maar nu komt pas de echte testcase. Ben je bereid je gedrag echt onder ogen te zien of niet?

In deze stap komt de rechterkant van het schema op blz. 49 aan de orde. Als je iets aanschaft ruil je geld voor de levensenergie van anderen, zoals die opgeslagen zit in de producten en diensten die je wilt hebben. Er is meer voor nodig dan een paar uur rekenen om daar een beeld van te krijgen. Dit vereist continue aandacht. Want je zult versteld staan hoeveel keer per dag je geld uitgeeft of ontvangt. Je ontdekt hoe ongemerkt dat gaat. Maar is dat nou echt nodig, iedere cent bijhouden?

Discipline Ja, het is echt nodig. Juist als je denkt dat er toch belangrijker dingen in het leven zijn dan geld; dat het daar toch eigenlijk niet om gaat. Als je werkelijk greep op je leven wilt krijgen moet je je dagelijkse gedrag in het geld uitgeven onder ogen zien. Er is één uitzondering: je hoeft het niet te doen als je nu al tot op de cent nauwkeurig kunt aangeven waar je maandelijks je geld aan uitgeeft. Als je al zover bent, dan hoeft je het niet meer bij te houden. Dan doe je het blijkbaar al.

In de cursussen 'Je geld of je leven' is een vast onderdeel van het ochtendprogramma het 'schatten van de eigen uitgaven en inkomsten'. De deelnemers krijgen een formulier waarop ze zo precies mogelijk invullen waar ze hun geld, verdeeld over verschillende categorieën, aan uitgeven. Maar heel zelden is er iemand die deze oefening zonder problemen uitvoert. Het gezucht en gesteun is niet van de lucht. Zelfs na een kwartier schatten en rekenen moeten de meesten bekennen dat er niet veel klopt van hun inschattingen. Het zijn meestal niet meer dan 'wild guesses'. Zelfs het maandinkomen is velen slechts bij benadering bekend. Sommige posten als huishuur worden redelijk goed ingevuld, maar andere als eten en drinken, uitgaan, verzekeringen en cadeautjes zijn bij de meesten volkomen onduidelijk, terwijl ze samen toch vaak een veelvoud van de huur zijn. Opvallend is ook dat er mensen zijn die eerst roepen dat ze het precies weten, maar die even later met het schaamrood op de kaken bekennen dat er toch blijkbaar een gat in hun geheugen zit.

Om zekerheid te krijgen over je eigen situatie is het aan te raden om zelf eerst zo'n schatting te maken. De aangegeven posten zijn de meest voorkomende, maar in jouw specifieke geval kunnen er nog andere zijn. Vul die dan ook in. Ga niets nazoeken! Als je iets niet weet, sla er dan een slag naar. Bewaar dit formulier goed. Later, over een paar maanden, als je echt weet waar je je geld aan uitgeeft, is het leuk om te vergelijken. Het geeft dan een goed beeld van de geldfantasieën die je had voordat je met deze stap begon.

Na deze oefening is misschien duidelijk hoe rommelig we met geld omgaan. Hoeveel discipline brengen we niet op om dagelijks naar ons werk te gaan, het huishouden te doen en voor anderen te zorgen? En hoeveel mensen gaan niet naar gymnastiek, fitness of yoga en ontwikkelen een uitgebalanceerde discipline om hun spieren en ademhaling onder controle te krijgen? Of hoeveel mensen zijn niet bereid om week in week uit naar een therapiegroep te gaan om hun eigen gedrag op relatiegebied onder ogen te zien? Zo moet het helaas ook met geld. Een getrouw beeld van het hier en nu is nodig om verder te komen. Laat je niet afschrikken! Het gaat om je eigen levensenergie. Houd vanaf nu bij wat er met iedere cent in je leven gebeurt!

Bij deze oefening vragen we je om zo precies mogelijk te schatten wat je per maand aan verschillende categorieën uitgeeft. Als je het niet weet: schat het!

Als je een gezin hebt waar alles uit één pot betaald wordt, schat je de kosten voor het hele gezin; anders doe je het voor jezelf persoonlijk. Voeg zo nodig categorieën toe die voor jou van toepassing zijn.

Categorie	bedrag per maand	totaal
Netto-inkomen (alle netto-inkomsten)		€
Uitgaven		
huur/hypotheek	€	
gas/brandstoffen	€	
elektriciteit	€	
water	€	
heffingen	€	
telefoon	€	
verzekeringen	€	
studiekosten	€	
contributies/abonnementen	€	
vervoer	€	
kleding/schoeisel	€	
inventaris	€	
onderhoud huis/tuin	€	
extra ziektekosten	€	
hobby/uitgaan/vakantie	€	
voeding/versnaperingen	€	
overige huishoudelijke uitgaven	€	
kapper/toiletartikelen/make-up	€	
te betalen rente	€	
cadeaus	€	
giften	€	
.....	€	
.....	€	
.....	€	
	----- +	
Totaal uitgaven		€

Overschot of tekort		€
		=====

Schatting eigen uitgaven.

Noteer iedere cent! Hoe je het doet is minder belangrijk, het gaat erom dat je het doet op zo'n manier, dat je altijd een precies overzicht kunt maken van alle inkomsten en uitgaven, met naam en toenaam. Voorlopig concentreren we ons op het 'kasgebeuren'. Het contante geld dat je in je zak (of waar dan ook) hebt en dat je gebruikt om van alles mee te betalen. Er wordt meer geld uitgegeven, via giro, bank, en met creditcards en cheques, maar dat komt later. Eerst houden we ons bezig met het echte tastbare geld dat door onze handen gaat.

In de meeste gevallen is een kasboekje, in de vorm van een klein notitieblokje dat in je zak of tas past, het handigst. Zodra je geld uitgeeft pak je het en je maakt een duidelijke notitie: wat je gekocht hebt, waar, en hoeveel het kostte. Een andere manier is om alle bonnetjes te bewaren. Maar ook dat vereist de nodige oplettendheid en discipline. Sommige zaken geven geen bonnetjes, sommige bonnetjes zijn onleesbaar, onjuist of geheel blanco (ja, dat komt ook voor). Het handigst blijft een blok of schriftje, waar alles keurig chronologisch in bijgehouden wordt. Organiseer het zo dat het een vanzelfsprekende gewoonte wordt. En leer jezelf aan om alles, werkelijk alles op te schrijven.

Echt iedere cent? Ja, want iedere cent is levensenergie, en daar kun je niet zorgvuldig genoeg mee omgaan. Overigens merk je snel genoeg dat er toch gaten in je boekhouding zitten. Of ben jij die ene perfectionist die we toevallig nog nooit zijn tegengekomen? Daarom is het handig om iedere dag de kas op te maken. Voordat je begon heb je wat je in je portemonnee had als beginsaldo opgeschreven. Verschillen waar je, ook na lang zoeken en peinzen niet uit komt worden geboekt onder kasverschillen. Je zult verstedd staan hoe dat kan oplopen als je niet een beetje gedisciplineerd te werk gaat. De opdracht is om dit een hele maand vol te houden. In het volgende hoofdstuk wordt aangegeven wat je met die verzamelde gegevens moet doen.

De kluit belazeren Niets is makkelijker. Zolang je de enige bent die de controle over je kasboek heeft, kun je natuurlijk opschrijven wat je wilt, kasverschillen wegmoffelen op tientallen manieren, en ga zo maar door. Als je merkt dat je dat doet, mag je zelf de vraag beantwoorden of je je geldgedrag echt onder ogen wilt zien. Je doet het voor jezelf en voor niemand anders. En wat heeft jezelf voor de gek houden nu eigenlijk voor zin?

INTERVIEW

Dat mensen door de eeuwen heen al zicht hebben proberen te krijgen op hun geld, blijkt wel uit het feit dat onze manier van boekhouden in het oude Rome is uitgevonden. Wat in dit boek gepropageerd wordt, is niet nieuw. Ook niet wat het echtpaar Cossee-Bommeljé doet, maar het resultaat is er niet minder om.

ARME MAN

Na een kwartiertje fietsen ben ik bij Ri en Piet Cossee-Bommeljé in Scheveningen. In de tuin staat een speciaal rek om je fiets tegen te zetten. Ri verwelkomt me. Zij is degene met wie ik afgesproken heb. Later zal ook Piet zich voor een korte periode bij ons voegen. We gaan een trap op en komen aan een grote ronde tafel te zitten. Op die tafel een flinke stapel kasboeken, die Ri jaar in jaar uit bijhield en die de directe aanleiding voor dit gesprek zijn.

'Wij trouwden in 1942; ik wist totaal niets van het huishouden. Ik dacht bijvoorbeeld dat je aardappelen moest koken van aardappelmeel. Het idee! Alles haalde ik uit boeken. Uit die tijd stamt het gezegde: als je kunt lezen, dan kun je ook koken. Inmiddels heb ik zeker twee meter kookboeken. In 1942 was het oorlog en ik las in de krant hoe je in die benarde tijden jus kon maken (dus zonder boter of margarine). Ik nam dat allemaal zo letterlijk, dat ik de boterbonnen bijna liet verlopen, want wat normaal was wist ik niet.

Na zeven jaar werken bij de giro zat ik opeens, als getrouwde vrouw, alleen thuis; de overgang was enorm. Ik wist me geen raad met al die tijd en vrijheid. Ons eerste kind kwam namelijk pas na twee jaar. Ik maakte een schema met alle werkzaamheden en tijden erbij om structuur aan te brengen. Omdat ik gek was op lezen – ik kom uit een uitgeverfamilie – kwam in dat schema ook een half uurtje lezen voor. Als ik het me goed herinner van 13.00 tot 13.30 uur. Langer mocht niet, dan voelde ik me schuldig.

Mijn man was typograaf bij de ptt. Hij zei: "Ik breng het in en jij geeft het uit." Ik zat heel veel te rekenen en het bijhouden van een kasboek was een absolute noodzaak. In de loop der jaren heb ik allerlei systemen geprobeerd. Ik zag en zie nog steeds het huisvrouw zijn als een vak. Daarin werd ik destijds gesteund door de boeken van mevrouw Schortinghuis, die ook lezingen gaf over dat onderwerp. Kijk, hier heb je het ptt-huishoudboek van 1952. Alle werknemers van de ptt konden jaarlijks zo'n huishoudboek

kopen. Daarin kon je per week bijhouden wat je inkomsten en uitgaven waren, en voorin kwam de jaarlijkse begroting.'

We bladeren het boek door, dat voorzien is van hoofdstukken met goedkope recepten, opvoedkundige adviezen en stichtelijke lectuur. 'De honger kost de mens niet veel... maar eerzucht en een lekk're keel.' Die kan zo in de *Vrekkenkrant!* Op een andere plek lees ik over ouders met grotere kinderen het volgende: 'Moeders noemen deze tijd wel eens zuchtend: zuur en duur. Zuur, omdat ze voortdurend in angst zitten dat het in bomen klimmende, op brugleuningen balancerende, of gevaarlijke toeren op zijn fiets uithalende kind een ongeluk zal krijgen, en duur, omdat ze voortdurend met kapotte kleren thuiskomen. Wat ook erg is.'

'Het is leuk om de oude kasboeken weer in te kijken, soms schreef ik ook boven aan de bladzijde wat er met de kinderen gebeurde. Hier staat op 24 juli dat Emile, onze jongste, kan staan, en op 13 augustus 1948: lopen aan twee handen. Op 3 september ontdekten we twee boventanden. Uit de cijfers kun je achteraf veel opmaken. Op zaterdag haalden we altijd kroketjes. Alles van de banketbakker voor een verjaardag kostte toen slechts twee gulden veertig. Hé, wat vreemd, hier staat een bedrag voor sigaretten, we rookten zelf niet. Dat zal dan wel voor de visite geweest zijn.'

In de week van 6 tot 12 april staat een bedrag van 64 cent voor de bromfietsclub en elders in het boek andere posten die met de bromfiets te maken hebben: benzine, een nieuw achterwiel en olie. 'Een kasverschil boekte ik onder de post onvoorzien en uit die tijd herinner ik me dat Annie M.G. Schmidt daar een grap op had gemaakt. De huisvrouw die niet uitkwam met het geld kon een niet al te groot kasverschil, van een paar dubbeltjes, opvoeren onder de post "arme man".'

Meneer Cossee, Piet, is thuisgekomen en komt erbij zitten. Ri zet thee en schenkt in. Bij de thee heerlijke zelfgebakken roomboterkoekjes. 'Ze kosten slechts 44 cent per ons, terwijl deze kwaliteit koekjes in de winkel ongeveer twee gulden vijftig kost. Het recept is eenvoudig: 350 gram bloem, een theelepel bakpoeder, een snuffe zout, een pakje roomboter (laten smelten) en 150 gram gele basterdsuiker. Kneed daar een soort ronde worst van, die je daarna in plakjes snijdt. Een gedeelte invriezen voor een andere keer kan ook. Dan vijftien à twintig minuten in een oven op stand 3 of 4, bij een elektrische oven op 170 graden.'

Nu komt Piet aan het woord. Hij vertelt dat hij als jonge jongen in de jeugdbeweging, de ajc, hoorde over een staatsman en groot denker, Walter Rathenau. Piet loopt naar de boekenkast en laat een boek zien uit 1912. 'Wij leerden van hem dat het kapitalistische systeem zelf behoeften

schept. Ook werden we aangespoord om niet te roken en te drinken. Overall om je heen zie je mensen die het slachtoffer zijn van koopdwang, die tegen elkaar op willen bieden. Een vriendje van onze kinderen zei dat zijn vader een witte auto had gekocht, omdat witte auto's groter lijken. Maar in de begintijd van de televisie was het bijvoorbeeld helemaal niet chic om er zelf een te hebben. Wim Kan had daarover een mooi gezegde: tv kijken, dat deed je bij je werkster. Wij kochten een tv om onze kinderen goed Engels te leren, want de juiste uitspraak haal je niet zo gemakkelijk uit een boekje. Je had toen het programma Walter and Conny. Onze kinderen geneerden zich zo voor die tv, dat hij op de slaapkamer moest staan.'

Piet werkte dus bij de PTT en vroeger mocht je van deze werkgever absoluut geen neveninkomsten hebben. Kippen houden was bijvoorbeeld verboden, want dan 'verdiende' je de eieren. Gelukkig kon hij een ont-heffing krijgen en het typografische werk, dat in zijn vrije tijd gedaan werd, nam een steeds belangrijker plaats in. Het werd van een welkome bijver-dienste tot dé bron van hun welstand. De kinderen, twee zoons en een dochter, konden naar de universiteit en er hoefden geen beurzen aange-vraagd te worden. Er werden door Piet lange dagen gemaakt en ook in het weekend werd doorgewerkt. 'Dat was echt niet zo vreemd, we waren zo opgevoed, werken was goed. In die tijd zongen we in de kerk een lied... hoe heette dat ook alweer?' De liederenbundel brengt uitkomst en ik lees de eerste regels.

'Rust'-loos wer-ken vroeg en laat!
Heil'-ge wet van 't leven!
Vrij en blij maakt eerst de daad,
't moe-dig voor-waarts streven.'

Voordat Piet weer vertrekt laat hij trots de Zwitserse naaimachine zien die hij voor zijn vrouw kocht. 'Kijk, hier kan Ri zelfs sokken op stoppen, want er zit een losse arm aan, en ze kan er ook mee borduren. Dat was een prima investering!' Ri bevestigt dat zij veel naait. 'Op de markt heb ik stof gekocht. Het lijkt wel damast. Het kostte maar vijf gulden per meter. Daarvan maak ik een dekbedovertrek voor mijn dochter. En sokken stop-pen op de machine deed ik niet alleen voor ons gezin, maar in de jaren vijf-tig en zestig ook voor vriendinnen. Ze brachten soms dertig paar sokken mee, en in ruil daarvoor streken zij mijn was.'

Al ziet Ri het huisvrouwschap als een vak, het weerhield haar er niet van om te gaan studeren en te werken toen de kinderen groter werden.

'Eerst probeerde ik de akte Nuttige Handwerken te halen, maar dat was het niet helemaal. Cijfers en letters en ook vreemde letters hadden altijd al een aantrekkingskracht op mij, en ik ging Hebreeuws studeren. Ik ben een geboren "frik" en studeerde hard. Voor je kinderen kun je toch niet zakken, dat is zo'n afgang. Gelukkig woonden mijn ouders bij ons in en ik kon met een gerust hart gaan werken. Moeder zijn, de huishouding doen en de kinderen verzorgen was goed te combineren met mijn baan van acht lessen per week als godsdienstonderwijzeres op een openbare school. Daarnaast lees ik ontzettend graag. We zijn een paar dagen gele-den naar het boekenbal geweest en hebben ervan genoten. En kijk eens wat ik gekocht heb, drie nieuwe boeken voor een tientje. Het zijn Penguin Classics. Ze lopen gelukkig goed af en hebben niet zo'n vervelend open eind.'

Vlak voordat ik naar huis ga, praten we nog over zuinig zijn met water. Ri: 'In Amsterdam krijg je geen aparte rekening voor het water. Dat is heel onverstandig, want dat stimuleert je niet bepaald om zuinig te zijn. Twee keer per dag in bad of onder de douche, waar is dat nu goed voor?' Ri komt uit Zeeland: 'Als de r in de maand zit moet je niet met zoveel water aan je lief (lijf) knoeien, zeiden de Zeeuwen in vroeger tijd. Daar zit wel wat in.'

We gaan naar beneden, en ik krijg nog een tuintip op de valreep. Ri zet gewoon hier en daar stokbonen in de bloementuin. Ze lijken op lathyrus. Dat staat heel leuk en het levert je snel een paar maaltijden op. En in het halletje wijst ze naar het laurierboompje, dat zomers buiten staat. Zo heb je steeds verse blaadjes voor de soep. Ri duikt in de gangkast en geeft me een potje zelfgemaakte pruimenrabarberjam mee. En dan zeggen ze dat vrekken gierig zijn.

3. GELD, WAAR GAAT HET ALLEMAAL HEEN?

Bij het maken van de oefening uit het vorige hoofdstuk is het misschien al duidelijk geworden: alleen het bijhouden van een kasboek is niet genoeg. Door elke aankoop in je kasboekje te noteren word je je bewust van wat je aanschaft, wanneer je dat doet en wat het kost. Dat is een eerste noodzakelijke stap. Maar er is meer nodig. In dit hoofdstuk wordt een eenvoudige methode beschreven om het zicht op de uitgaven sterk te vergroten. Met een paar uur werk per maand, al of niet met behulp van een computer, is het mogelijk om een slimme boekhouding op te zetten. Met de overzichten die daaruit gemaakt worden krijg je pas echt inzicht in inkomsten en uitgaven. En dan zal blijken wat de grote waarde is van die 'bewustwording'.

Hanneke en ik zijn op 1 januari 1994 begonnen met deze boekhoudmethode. Na de nodige weerstand, want ik ben niet bepaald een boekhouderstype. Toen we begonnen hadden we, als 'Vrekkenechtpaar', al een aantal jaren bezuinigen achter de rug. Van zo'n vijftienduizend gulden aan uitgaven per maand waren we teruggegaan naar ongeveer drieduizend. In 1994 hielden we onze boekhouding volgens het stappenplan van Your Money or Your Life bij en maakten iedere maand een overzicht van uitgaven en inkomsten. Zonder dat we ons duidelijke beperkingen oplegden gingen de uitgaven 'als vanzelf' naar beneden. Uit het eindoverzicht van 1994 bleek dat we in dat jaar geleefd hadden van 2672 gulden per maand (inclusief aflossing hypotheek, exclusief giften en sparen). En hoe we er ook over piekerden, we konden geen vermindering van comfort constateren. Ons leven was er eerder aangenamer op geworden.

Vanzelfsprekend besloten we ook in 1995 door te gaan met boekhouden. Mijn aanvankelijke aversie om met al die cijfertjes aan de gang te gaan was allang verdwenen. Als het bijna ongemerkt tot zulke resultaten leidde, dan wilde ik wel eens zien of je nog 'verder' kon gaan. Uiteindelijk leven honderdduizenden mensen in Nederland van veel minder dan 2672 gulden per maand. Het Nibud gaat voor een vergelijkbaar

tweepersoonshuishouden uit van een minimum van 1870 gulden aan uitgaven. We dachten allebei dat het misschien mogelijk was om nog honderd à tweehonderd gulden per maand te verminderen. Maar zeker waren we daar niet van.

De resultaten zijn echter beter dan we dachten. Uit de totaalstelling van de eerste zes maanden van 1995 bleek tot onze verbazing dat de uitgaven weer verminderd waren. Niet met een klein bedrag, maar met vijfhonderd gulden per maand. We zitten nu op 2172 gulden. Hoe is het mogelijk dat je door een boekhouding bij te houden, zo je uitgaven kunt beperken, zonder er veel moeite voor te doen?

Budgetteren hoeft niet

Voorstellen om een boekhouding bij te houden worden zelden met gejuich begroet. Dat merken we als we in de cursus aan de deelnemers aanraden om voortaan een complete boekhouding van de privé uitgaven en inkomsten te gaan voeren. De gezichten betrekken: al die cijfertjes, die discipline, dat bijkrompen, beperkende gedoe. Nee, weinig mensen hebben er zin in. Dat is eigenlijk raar. Als het mogelijk is om je uitgaven met honderden, misschien zelfs met meer dan duizend euro per maand te verminderen, zonder een centje pijn, waarom hebben we dan zo'n weerstand tegen het simpele bijhouden van een boekhouding?

Voor een groot deel is dit te verklaren uit het beeld dat we van boekhouden hebben. Het doet ons denken aan controle, beperking en saaiheid. Maar de manier van boekhouden die we hier voorstellen heeft daar niets mee te maken. Het enige dat gevraagd wordt is om op een bepaalde manier alle uitgaven en inkomsten in een overzicht te plaatsen, waardoor je je bewust wordt van de feitelijke hoogte van de uitgaven en de verdeling over verschillende voor jou relevante categorieën. Beperkingen opleggen is er niet bij. Budgetteren hoeft niet.

En dat is nieuw, want de meeste programma's om greep op je financiën te krijgen werken met budgetten. Budgetten die je eerst als een soort norm voor jezelf moet vaststellen, of die anderen voor je bedacht hebben. Daar moet je je vervolgens aan houden; je mag ze niet overschrijden. Dat zoiets weerstand oproept is begrijpelijk. Om diezelfde reden werken diëten vaak niet. Ze bestaan uit allerlei geboden en verboden. Dat kan je misschien een tijdje volhouden, maar op een bepaald moment krijg je er genoeg van en begint de cyclus van overgewicht opbouwen en afvallen opnieuw.

Er is ooit een dieet uitgedacht dat daar – net als deze boekhoudmetho-

de – vanaf stapt. Dit 'niet-dieet' bestond er alleen maar uit dat je alles wat je at precies, maar dan ook precies, opschreef in een soort dagboekje. Dat was genoeg, daar viel je echt van af. En zo werkt onze methode ook. Het enige wat je hoeft te doen is nauwkeurig bijhouden wat je aan welke zaken uitgeeft, en dat in een handig overzicht aan jezelf presenteren, eens per maand. Het maken van dat overzicht en de aandacht die je eraan geeft zijn voldoende om je gedrag te veranderen, als je dat wilt.

In sommige situaties kan budgetteren handig zijn of zelfs noodzakelijk. Gezinnen die grote schulden hebben opgebouwd worden door Sociale Diensten soms 'onder curatele' gesteld of krijgen hulp in de vorm van een budgetteringscursus. Maar bij de instellingen die deze cursussen aanbieden begint men tot andere inzichten te komen. Met dwang is er soms wel wat te bereiken, maar of het blijvende resultaten oplevert wordt betwijfeld. Daarom zijn er nu instellingen die ook bij personen en gezinnen met ernstige schuldenproblematiek werken met methoden die meer lijken op de methode uit dit boek.

Bij die aanpak beschouw je het gezin als een soort bedrijfje. Er gaat heel wat geld om en daarmee worden allerlei diensten en producten gekocht om het gezin draaiend te houden. Alleen taken binnen het gezin moeten zo efficiënt mogelijk worden uitgevoerd: mensen moeten wonen, eten, drinken, slapen, zich verschonen. En er moet gezorgd worden voor gezelligheid, opvoeding en ontspanning. Als je je gezin als een bedrijf opvat, ligt het voor de hand om een boekhouding te gaan voeren. Op grond van het inzicht dat ontstaat uit die boekhouding kun je nagaan of er verbeteringen in de 'bedrijfsvoering' zijn in te voeren, afhankelijk van de problemen die je signaleert. Dat zou in een bepaald geval kunnen betekenen dat je gaat budgetteren. Maar er zijn veel meer mogelijkheden om tot efficiëntie te komen. Wat voor oplossing je ook kiest, eerste vereiste blijft: inzicht in de financiële gang van zaken.

Stap 3: Maak een maandoverzicht met een indeling in categorieën

Maak een indeling in categorieën uitgaven die zo goed mogelijk aansluit bij jouw situatie en behoeften. Met die indeling ben je in staat om het volgende te doen:

- een maandoverzicht maken;
- controleren of de saldi van kas, giro en dergelijke kloppen;
- totaliseren van de categorieën en omrekenen in uren levensenergie.

Als je het kasboek gedurende een maand hebt bijgehouden, kun je overgaan op stap 3. Het eerste dat je doet is aandachtig het kasboek bestuderen. Doordat je een maand precies hebt bijgehouden wat je uitgaf, ben je al een hoop te weten gekomen over hoe je met geld omgaat. Als je geen kasboek hebt bijgehouden, maar wel alle bonnetjes hebt bewaard (en aantekeningen van uitgaven waar je geen bonnetje voor kreeg), leg ze dan zo goed mogelijk op volgorde. Als ze allemaal weer door je handen gaan ontdek je bepaalde patronen.

Maak daarna een zo goed mogelijke indeling in categorieën. Het ligt voor de hand dat je een aantal categorieën kiest die voor bijna iedereen gelden –zoals voedsel, huisvesting, kleding en transport– maar het hoeft niet. De indeling moet zo zijn, dat hij een zo getrouw mogelijk beeld geeft van je persoonlijke levensstijl.

Voor welke eenheid?

Als je in je eentje een huishouden voert, met of zonder kinderen, ligt het voor de hand om alle uitgaven en inkomsten in één overzicht te verwerken. In veel gezinnen met twee ouders en kinderen is dat ook het geval. In andere gevallen, bijvoorbeeld bij tweeverdieners, kan het juist handig zijn om ieder apart een overzicht te maken. Kies die eenheid die het meest aansluit bij de werkelijkheid van je uitgavenpatroon en levensstijl.

Ingewikkelder wordt het als een van de partners er niet voor voelt om een boekhouding bij te houden, terwijl het toch voor de hand ligt alles in één overzicht onder te brengen. Misschien is hij (of zij) te overtuigen als je duidelijk kunt maken dat er een flinke winst te behalen valt, waardoor tot dan toe onbereikbare doelen wel gerealiseerd kunnen worden. In de praktijk blijkt het aanspreken van de 'computerexpertise' van de mannelijke partner nogal eens te werken.

Als het echt niet lukt, dan is het aan te raden om voor jezelf te beginnen met het maken van een overzicht van die uitgaven (en inkomsten) waar je zelf verantwoordelijk voor bent en/of invloed kunt op uitoefenen.

Maandoverzicht maken

Als je tevreden bent over de indeling in categorieën kan begonnen worden met het maandoverzicht. Daarvoor is het handig om een groter schrift te nemen, een multimap of tabellarisch kasboek. Of het nu om

een echt tabellarisch kasboek gaat of dat je zelf een overzicht maakt: het is in feite een grote tabel, waar voor iedere categorie een aparte kolom is gereserveerd. De bedoeling is nu dat je alle uitgaven en inkomsten twee keer boekt. Eén keer in de kolom kas of, giro c.q bank en de tweede keer in een kolom van de categorie waar deze post onder valt, zoals vervoer, huisvesting, voeding enzovoort. Zie het voorbeeld op de bladzijde hiernaast: dit is de indeling wij die hanteren. Verder maak je kolommen voor de verschillende manieren waarop je betaalt. Iedereen zal wel een kaskolom hebben, voor alle betalingen met contant geld. Afhankelijk van de eigen situatie maak je ook kolommen voor bank, giro en dergelijke. Het gaat hier alleen om rekeningen die je gebruikt om mee te betalen. Het is niet de bedoeling dat je aparte kolommen maakt voor bijvoorbeeld spaarrekeningen, want sparen is geen uitgave. Vooral bij mensen die wisselende en/of onregelmatige inkomsten hebben, is het wel zinvol om ook een kolom 'Inkomen' te maken.

Eigen ontwerp, tabellarisch kasboek of spreadsheet? Een groot schrift, potlood, liniaal en vlakgom zijn voldoende om een goed maandoverzicht te maken. Het is wel wat meer werk, maar je kunt het overzicht dan naar eigen inzicht vormgeven. Met een tabellarisch kasboek kun je sneller aan de slag, omdat daar de kolommen, echter wel een vast aantal, voorgedrukt zijn. Maar het is ook duurder, alhoewel... misschien ligt ergens op een zolder zo'n prachtig oud kasboek, dat maar voor een klein deel is volgeschreven.

Als je bedreven bent met spreadsheetprogramma's op de computer dan kun je het maandoverzicht ook daarin maken. Dat bespaart je aardig wat rekenwerk en je kunt er fraaie overzichten en grafieken mee maken. Een ander voordeel is dat de negatieve en positieve getallen die in een kolom staan toch eenvoudig worden opgeteld en afgetrokken. De computer berekent het eindbedrag vanzelf. Bij een tabellarisch kasboek is dat iets ingewikkelder, omdat je geen eenvoudige optelsom kunt maken als er negatieve getallen in een kolom voorkomen. Het kost iets meer werk om het saldo uit te rekenen, maar in de praktijk valt het mee, omdat er in de regel vooral uitgaven zijn, die gewoon bij elkaar kunnen worden opgeteld.

Ben je niet bedreven met een computer, begin er dan niet speciaal aan voor de methode uit dit boek. Het zou te veel tijd kosten. Met een tabellarisch kasboek of groot schrift gaat het echt prima. Het voordeel daarvan is dat iedereen die bij de boekhouding betrokken is, het schrift zelf kan inzien. Een ander voordeel is dat eenmaal gedane boekingen in een kas-

Uitgaven Hanneke, augustus 1994																		
D	Omschrijving	Kas	Giro	Voedsel	Drank	Uitgaan	Vervoer	Kled/Lich. verz.	Medisch	Pand	GWL-Tel.	Invent.	Verzek.	Lid/abonn.	Hobby	Cadeaus	Giften	Diversen
I	saldo																	
Totalen																		
												Totaal inkomen						
												Totaal uitgaven						
												Gespaard/tekort						

Voorbeeld van een indeling in categorieën

boek moeilijker te veranderen zijn. Dat kan in een computer veel makkelijker. De verleiding zou te groot kunnen worden om iets te 'creatief' te gaan boekhouden.

Maandoverzicht uitgaven/inkomsten van Henk en Nel, januari 2002

D	Omschrijving	Kas	Giro	Inkomen	Voeding + drank	Huis + onderh.	GLW	Telefoon	Kleding	Medisch	Verzekering	Vervoer	Contr. + abonn.	Diversen	Totaal	
1	SALDO	133,65	433,67													
3	Novib, gift		66,82-												66,82	
	Debetrente		4,67-												4,67	
4	begrafenisverz.		8,19-								8,19					
	Azivo ziekenf.		43,18-							43,18						
	Bril Henk		234,09-							234,09						
7	Risicoverz.		15,35-								15,35					
	Binnenband	5,00-										5,00				
	Bakker	9,98-			9,98											
	Strippenkaart	17,40-										17,40				
	Fietsenstalling	1,80-										1,80				
	Supermarkt	18,86-			18,86											
	Eco wasmiddel	19,32-			19,32											
8	Huur		411,27-			411,27										
9	Bibliotheek		18,50-										18,50			
	Telefoon KPN		68,18-					68,18								
	Pasfoto's		6,25-												6,25	
11	Giromaat	200,00	200,00-													
	Reiskosten NS		8,40-									8,40				
	Abonn. GENOEG		14,50-										14,50			
	Gas/licht		65,00-				65,00									
	Water		17,00-				17,00									
12	Kopjes/glazen	11,55-				11,55										
	Make-up art.	11,65-			11,65											
	Supermarkt	27,43-			27,43											
	Slager	8,65-			8,65											
14	Paspoort	50,00-													50,00	
	Aspirine	3,00-								3,00						
15	Tijdschrift	3,75-													3,75	
	Thee/tandp.	7,32-			7,32											
	Levensmiddelen	3,14-			3,14											
	Lunch werk	7,90-	v													
	Taxi werk	10,00-	v													
	Plusrekening		125,00-													
	Drankenhandel	22,88-			22,88											
16	Salaris Henk		1.581,30	1.581,30												
	Onkosten dec.'01		34,70	v												
	Copyshop werk	5,00-	v													
	Supermarkt	33,18-			33,18											
17	Cadeau moeder	25,00-													25,00	
	Koffie/gebak	11,50-													11,50	
	Schoolboeken	17,40-													17,40	
	Lijm/enveloppen	3,98-													3,98	
	Werk Nel		174,80	174,80												

D	Omschrijving	Kas	Giro	Inkomen	Voeding + drank	Huis + onderh.	GLW	Telefoon	Kleding	Medisch	Verzekering	Vervoer	Contr. + abonn	Diversen	Totaal
18	Chinees eten	42,00-												42,00	
	Dropjes	1,25-			1,25										
	Overhemd Henk		36,50-						36,50						
	Geld-terugactie		2,50		2,50-										
19	Zwemmen Shirley	8,50-											8,50		
	Café de Plak	16,00-												16,00	
	Giromaat	500,00	500,00-												
	Schoenen Nel	53,00-							53,00						
	Horeca stad	6,00-												6,00	
	Kamerplanten	9,00-				9,00									
21	Repar. voordeur	195,00-				195,00									
	Supermarkt	44,93-			44,93										
	VPRO		5,00-										5,00		
	Film	11,00-												11,00	
	Tramabonn.	16,50-										16,50			
	Postzegels	19,50-												19,50	
22	Beltegoed	25,00-						25,00							
23	Kalktabletten	2,50-								2,50					
25	Jenever	9,90-			9,90										
26	Supermarkt	21,63-			21,63										
	Bier/wijn	23,60-			23,60										
28	Reiskosten NS	24,50-										24,50			
	Zangles Nel	60,00-											60,00		
29	Belasting teruggave		180,00	180,00											
	Personeelspot	12,00-												12,00	
	Reis tante Rie	8,70-										8,70			
	Cadeauwijn 2x	9,90-												9,90	
	Cadeau tante Rie	5,00-												5,00	
30	Markt	12,95-			12,95										
	Plant buurvrouw	4,00-												4,00	
	Giromaat	200,00	200,00-												
	Dagmarkt	7,95-			7,95										
	Brood	3,10-			3,10										
	Slager	4,15-			4,15										
31	Shirley maandgeld	20,00-												20,00	
	Kasverschil	19,61-												19,61	
	Totalen	0,79	359,07	1.936,10	289,37	626,82	82,00	93,18	89,50	282,77	23,54	82,30	106,50	354,38	2.030,36
	Uren levensenergie *														
	Vraag 1														
	Vraag 2														
	Vraag 3														

* Op de onderste regels van dit overzicht volgt een toelichting in hoofdstuk 4.

Boeken Nu is de tijd aangebroken om alles te boeken in het maandoverzicht. Zie het voorbeeld van het maandoverzicht op bladzijden 72 tot en met 75.

Het is het overzicht van een fictief stel: Henk en Nel, dat zo is opgesteld dat er allerlei zaken in aan de orde komen die veel duidelijk maken over hoe je zo'n overzicht maakt. Het is hun overzicht van de eerste maand. Zij hebben ervoor gekozen om niet te veel categorieën te maken. Onder 'Voeding & Drank' valt bijvoorbeeld alles wat in de supermarkt gekocht wordt, dus ook non-foodproducten zoals schoonmaakmiddelen, make-up en andere huishoudelijke artikelen. Onder hun categorie 'huis' valt de huur, maar ook alle andere kosten voor het huis en de inventaris.

Het boeken begint met het invullen van de beginsaldi. In dit geval gaat het om contant geld ad € 133,65 en het girosaldo van € 433,67. Als er meerdere rekeningen zijn waarvan regelmatig betaald wordt, moeten die ook in het overzicht worden opgenomen. Vervolgens wordt elke uitgave geboekt in de kolom 'Kas' of 'Giro', afhankelijk van hoe er betaald is én in een van de kolommen van de categorie-indeling. Zo komt de post 'Novib gift' (3 januari) in de kolom 'Giro' en in de kolom 'Diversen' (omdat er geen aparte kolom giften is). De post 'Begrafenisverzekering' (4 januari) komt in de kolom 'Giro' en in de kolom 'Verzekeringen'. In het voorbeeld is duidelijk te zien dat de uitgaven in de kolom 'Giro' met een 'min' worden geboekt en in de kolom 'Diversen' of 'Verzekering' niet, want dan is het bedrag positief. Je zegt nu eenmaal niet: "Ik heb min driehonderd euro uitgegeven." Zo worden vervolgens alle posten geboekt in twee kolommen. Kasuitgaven kan je alleen boeken als je dat eerst in je kasboekje hebt opgenomen, of het bonnetje hebt bewaard. Van de giro of de bank is het makkelijker. Je neemt gewoon over wat er op de afschriften staat die je regelmatig thuis ontvangt.



De saldi bovenaan in het schema worden niet dubbel geboekt. Dat is logisch, want het zijn geen inkomsten of uitgaven, maar datgene waarmee je de maand begint. Dan zijn er nog enkele posten die niet dubbel geboekt hoeven te worden, omdat het geen echte uitgaven of inkomsten zijn. Op 11 januari zie je zo'n post: 'Giromaas'. Dit is een geldopname van de eigen girorekening die in je eigen portemonnee terecht komt. Het is het handigst om die op dezelfde regel als positief in 'Kas' te boeken en als negatief in 'Giro'.

Op 15 en 16 januari staan drie bijzondere uitgaven die ook niet dubbel geboekt worden. Ze zijn gemarkeerd met een v'tje (van verrekenen) erachter. Henk geeft af en toe iets uit voor zijn werk dat later vergoed wordt door zijn baas. Dit zijn dus ook geen echte uitgaven. Als zijn declaratie later op de giro binnenkomt (zie 16 januari 'Onkosten december 2001') is het dan ook geen echte inkomst en wordt niet dubbel geboekt.

Op 18 januari staat een andere bijzondere post 'Geld-terug-actie'. Door het inzenden van een streepjescode van een tandpastatube ontving Nel € 2,50 terug. Dit bedrag staat positief in 'Giro', maar komt negatief onder de kolom 'Voeding & Drank'. Het is immers een vermindering van de kosten 'Voeding & Drank' van Nel en Henk. Zij boeken alle aankopen uit de supermarkt, dus ook tandpasta, onder 'Voeding & Drank'. Je zou dit soort kosten ook in een aparte kolom 'Lichamelijke verzorging' kunnen boeken.

De laatste bijzondere 'uitgave' is op 15 januari: - € 125 voor 'Plusrekening'. Ook dit is geen echte uitgave. Het blijft hun geld of het nu op de giro staat of op de plusrekening. Toch worden al dit soort kosten wel geboekt, omdat het anders zeer ingewikkeld is om de saldi van kas en giro te controleren.

Ter afsluiting behandelen we nog enkele punten van het overzicht van Henk en Nel. Ze hebben voor 'Inkomen' een aparte kolom. Ze waren erachter gekomen dat ze niet eens wisten hoeveel ze verdienden. Henk heeft wisselende inkomsten door overwerk en Nel verdient af en toe wat bij door schoon te maken. Op 29 januari staat in de kolom 'Inkomsten' een post die ook wat toelichting behoeft: 'Belastingteruggave'. Deze belastingteruggave wordt positief geboekt in de kolom inkomsten. Ook betalingen van belasting worden opgenomen in de kolom inkomsten, maar dan negatief.

Veranderen en bijstellen van categorieën Na een aantal maanden zal meestal blijken dat de indeling niet helemaal aan de verwachtingen voldoet. Bepaalde categorieën worden zo weinig gebruikt dat ze beter sa-

mengevoegd kunnen worden, en andere kunnen juist beter worden onderverdeeld.

Aan de hand van het voorbeeld van Henk en Nel kunnen al enkele conclusies getrokken worden over de categorieën. Vooral de kolom diversen valt op. Het totaalbedrag is bijna twintig procent van de totale uitgaven. Door toevoeging van de kolommen 'abonnementen/tijdschriften', 'cadeaus' en 'uitgaan' ontstaat een beter beeld van hun uitgavenpatroon.

Hun kolom voeding zou ook gesplitst kunnen worden. Dit vereist wel wat discipline, omdat nu eenmaal veel zaken tegelijk bij de supermarkt worden aangeschaft. Je moet dan direct na de aankoop aantekeningen maken, anders loop je kans dat je er achteraf niet meer uitkomt.

Als zich de noodzaak tot verandering van categorieën voordoet, schroom dan niet om de indeling te verbeteren. Het gaat er immers alleen maar om een zo getrouw en informatief mogelijk beeld te maken van je eigen gedragpatroon. De enige reden dat je niet te veel moet veranderen is, dat je daardoor naderhand minder goed kunt vergelijken. Het aantal categorieën dat je kunt kiezen is in principe onbeperkt, maar het moet natuurlijk wel werkbaar blijven. Het hangt sterk af van je behoeften en de manier waarop je het maandelijks overzicht gaat maken. Naar aanleiding van onze ervaringen en die van cursisten volgen hier nog enkele voorbeelden van categorieën en onderverdelingen.

Voedsel' Voedsel' (of 'Voeding & Drank', zoals in het schema van Henk en Nel) komt in ieders indeling voor. Waarschijnlijk nuttig je het meeste thuis. Ander voedsel koop én consumeer je buitenshuis in restaurants, snackbars langs de weg of op stations. Dan is het misschien handig om een aparte categorie te maken voor die kosten, of ze op te nemen onder de categorie 'Uitgaan'. Dat kan ook gelden voor lunches op je werk. Als dat een redelijk grote kostenpost is, neem hem dan apart op. Na een maand weet je eindelijk precies wat je uitgeeft aan die gezellige bezigheid met je collega's; schrik niet! Misschien is het ook nuttig om een beeld te krijgen van de kosten van de hapjes die je iedere avond voor de tv nuttigt. Kortom, maak een indeling die bij jou past.

Ingrid: 'Ik had en heb er behoefte aan echt alles over mijn uitgavenpatroon te weten te komen. Daarom maak ik van alles en nog wat categorieën. Aan een oud tabellarisch kasboek dat ik op de kop tikte plakte ik extra uitklapvellen om alles kwijt te kunnen. Een rubriek voor tandpasta en tandenborstels, een andere voor inlegkruisjes en maandverband, eentje voor voedsel voor mijn hond, en ook een aparte voor coca

cola. Toen ik zag dat ik alleen al voor cola twintig gulden per maand uitgaf, ben ik daarmee gestopt.'

Hanneke: 'In het begin maakten we één rubriek voor voeding en alles wat je bij de kruidenier of supermarkt kunt kopen. Daar viel dus ook wasmiddel, zeep, tandpasta, wc-papier en wijn en bier onder. Na een aantal maanden beviel deze indeling niet meer, omdat ik de post vrij hoog vond en het vermoeden had dat dit vooral door de alcoholische versnaperingen kwam. We zijn toen een aparte rubriek "drank" gaan bijhouden.'

Kleding Vaak is één categorie 'Kleding' niet genoeg. In gezinnen met man, vrouw en kinderen ligt het voor de hand om verschillende categorieën te hanteren. Maar ook als je een boekhouding voor jou alleen voert of als er geen kinderen zijn, kan een onderverdeling nuttig zijn. Bijvoorbeeld voor kleding die speciaal voor je werk is aangeschaft of als je relatief veel besteedt aan kleding voor een hobby. Misschien is het beter om kleding dan onder de categorie 'Hobby' op te nemen. Het maakt niet uit hoe, als de indeling maar bij jou past. En als je hem vanaf het moment dat je hem maakt, maar consequent hanteert.

Mia wist al heel lang dat ze kleding niet kocht omdat ze het nodig had, maar om zich te troosten. Haar kasten lagen er vol mee. Zelfs had ze kleding soms direct nadat ze thuiskwam in de vuilnisbak gegooid, omdat ze niet wilde dat haar man erachter kwam. Ze was er al voor in therapie geweest en wist dat ze niet de enige was met deze 'afwijking'. Koopverslaving heet dat. Zij maakte een aparte categorie voor deze kleding en kwam erachter hoeveel haar 'troost' kostte.

Cadeaus Uit vele maandoverzichten blijkt dat de categorie 'Cadeaus' een aanzienlijke aanslag doet op het gezinsbudget. Daar is gemakkelijk verandering in te brengen. De eerste stap is ook hier weer om een volledig beeld te krijgen van de kosten waar het om gaat.

Robert: 'We hadden een gezamenlijke rubriek voor cadeaus en giften. Dat leek ons niet zo gek, omdat in beide gevallen het geld niet voor onszelf werd besteed. Met giften bedoel ik bijdragen aan milieuorganisaties, ontwikkelingsprojecten en dergelijke. Toch bleek het niet handig. De post was tussen de vijf- en zeshonderd gulden per maand. Nadat we hem splitsten werd duidelijker waar het geld naar toeging. Over de

hoogte van de post cadeaus waren we beiden niet tevreden. Het was een uitdaging om die naar beneden te krijgen.'

Controle van de saldi

Tijdens het boeken is het aan te raden regelmatig de kas op te maken. Dat wil zeggen dat je nagaat of de inhoud van je portemonnee klopt met het saldo dat je kunt berekenen aan de hand van je kasboek of maandoverzicht. Hier komen we op een belangrijk punt. Vooral als je begint met het bijhouden van je (dagelijkse) kasboek is het goed om regelmatig de kas op te maken. Bij het begin van de maand bereken je je saldo. Dat is het bedrag dat je op dat moment precies aan contant geld in huis hebt in je portemonnee of waar dan ook.

Als je je kasboek een aantal dagen hebt bijgehouden kun je nagaan hoeveel je hebt uitgegeven en wat je contant hebt ontvangen. Met een eenvoudig sommetje bereken je het nieuwe saldo, bijvoorbeeld:

saldo 1 januari	€ 121,50
opgenomen (giromaats)	€ 100,-
	----- +
Subtotaal	€ 221,50
uitgegeven t/m 7 januari	€ 175,40
	----- -
saldo per 7 januari	€ 46,10

Als je nu minder dan € 46,10 in huis/portemonnee hebt, is er iets mis. Ga na waar het tekort gebleven kan zijn en boek het alsnog. Kan je het niet vinden, dan moet je het kasverschil boeken, bijvoorbeeld onder de kolom diversen. Uiteindelijk is het wel een uitgave al weet je niet waaraan, of je bent het bedrag verloren. Het kan ook zijn dat je saldo te laag is. Dan heb je bepaalde inkomsten niet geboekt, of een rekenfout gemaakt. Veel mensen staan in het begin versteld van de regelmaat waarmee ze onverklaarbare kasverschillen hebben. Komt het veel voor, maak dan de kas op over kortere periodes. Het is belangrijk uit te zoeken waaraan, of aan wie, je steeds geld uitgeeft dat je blijkbaar niet boekt. Henk en Nel kwamen er niet uit en boekten uiteindelijk in hun eerste overzicht het kasverschil van € 19,61 op 31 januari.

Bij bank en giro is het controleren veel makkelijker, omdat daar op de afschriften steeds het oude en het nieuwe saldo gegeven wordt. Hier kun

je dus eigenlijk geen verschillen krijgen, behalve als je fout boekt. Regelmatig controleren voorkomt lang zoeken achteraf. Als je geld opneemt uit een giromaats, moet dit ook geboekt worden. Vraag daarom steeds om een bon en bewaar deze goed en boek hem in de kolommen 'Kas' en 'Giro' zoals eerder beschreven.

Totaliseren en omrekenen in levensenergie

Nadat alles van de hele maand is ingevuld, kan worden begonnen met het totaliseren. Alle kolommen worden opgeteld. Nu is bekend hoeveel er voor de verschillende categorieën is uitgegeven. Aan de hand van de gemiddelde maandcijfers van Hanneke en mij van het eerste halfjaar 1995 zullen we dit nu bespreken. Hanneke en ik hebben, zolang we samen zijn, onze financiën altijd gescheiden gehad. We maken dan ook ieder ons eigen maandoverzicht. Voor de bespreking hier hebben we alles bij elkaar geteld. Ons overzicht hieronder ziet er als volgt uit.

Categorie	guldens per maand	uren (afgerond)
voedsel	306	18
drank	62	4
uitgaan	103	6
vervoer	180	10
kleding/lichamelijke verzorging	58	3
medische kosten	165	9
hypotheek en onderhoud pand	499	29
energie/water/telefoon	184	11
inventaris	9	1
verzekeringen	158	9
lidmaatschappen/abonnements	50	3
hobby (inclusief volkstuin)	226	13
cadeaus	42	2
diversen	130	7
totaal	2172	125

Maandoverzicht van Hanneke en Rob.

Maandgemiddelden eerste halfjaar 1995.

Het eerste maandoorzicht geeft al enig zicht op de uitgaven, maar pas na enkele maanden beginnen zich duidelijke patronen af te tekenen, omdat de uitgaven nu eenmaal niet precies over de maanden verdeeld zijn. Dit geldt onder andere voor verzekeringspremies, abonnementen en vakantie-uitgaven. En er zijn nu eenmaal dure en goedkopere maanden. Uit het overzicht wordt ten eerste duidelijk wat er aan de verschillende categorieën is uitgegeven. Verder kan nu worden uitgerekend hoeveel er in de betreffende maand gespaard is, of hoeveel je te kort kwam.

Naast (of onder) de totalen in geld van de categorieën nemen we ook op hoeveel 'levensenergie' deze uitgave ons gekost heeft. Hanneke en ik hebben over het eerste halfjaar van 1995 ons 'echte uurloon' uitgerekend, zoals in hoofdstuk 2 is aangegeven. Voor Hanneke komt het neer op f 11,02 netto per uur en voor mij op f 23,65. Rekening houdend met de uren die we feitelijk werken (zoals in de 'echte uurloonberekening') hebben we samen een uurloon van f 17,46. Door nu de totaalbedragen te delen door het echte uurloon, zien we hoeveel levensenergie de verschillende uitgaven ons gekost hebben.

Dit omrekenen naar levensenergie helpt om te voelen wat het is om zoveel (of zo weinig) uit te geven. Daarom is het ook zo belangrijk om de juiste, passende indeling van categorieën te maken. Ze moeten een goed beeld geven van je eigen 'geldgedrag'. Het bewustzijn van dit echte uurloon zal, hoe meer je het gebruikt, je uitgaven gaan sturen. Af en toe, zul je merken, neem je een andere beslissing dan voorheen, omdat je denkt: "Goh, die nieuwe computer zou me tweehonderd uren kosten, vijf volle werkweken; m'n oude doet het eigenlijk nog best."

Een andere berekening die je maandelijks maakt is hoeveel je nu precies gespaard hebt, of juist meer hebt uitgegeven. Dit kan natuurlijk eenvoudig door het totaal van de uitgaven van de inkomsten af te trekken. In de hoofdstukken 8 en 9 komen we hier nog uitgebreid op terug.

Laat de cijfers spreken Als het hele maandoorzicht met geldtotalen en uren klaar is, leg je het niet weg. Nu komt het belangrijkste. Bekijk de cijfers goed en probeer erachter te komen wat ze voor je betekenen. Hoeveel uren moet je bijvoorbeeld werken voor je totale uitgaven? En hoeveel voor bepaalde categorieën? Hoe voelt het om te weten dat iets je zoveel geld en energie kost of juist zo weinig? Het kost in het begin soms moeite om je hierin te verdiepen. Maar na een tijdje zal je merken dat de cijfers je meer te zeggen hebben dan je dacht.

Met jezelf overleggen kun je in je eentje en het is goed om daarmee te beginnen. Als je samen de boekhouding doet, geef de ander dan ook de

tijd om zich in de cijfers te verdiepen. Daarna kun je ze met elkaar bekijken en bespreken. Vertel ieder wat het je heeft gedaan en wat de individuele aandacht heeft opgeleverd. Ga voorlopig niet in discussie. Luister naar elkaar en reageer zo min mogelijk. Stimuleer de ander om verder te vertellen. Misschien is dit de eerste keer dat er op zo'n manier over geld, je eigen geld, wordt gesproken. Dat is best een beetje eng. Een aanval is niet op zijn plaats. Wel respect voor de ander.

4. OP ZOEK NAAR DE JUISTE MAAT

Hopelijk heeft het eerste maandoorzicht en de aandacht die je eraan gaf nieuwe inzichten opgeleverd. Je weet nu hoeveel geld je aan de verschillende categorieën uitgeeft en hoeveel uur het je kost om dat geld te verdienen. Je hebt misschien ook voor bepaalde categorieën uitgezocht hoe het kwam dat ze zo hoog waren. Je hebt je wellicht afgevraagd: "Hoe kan het dat die post zo hoog is, klopt dit wel?", "Is een beetje minder niet genoeg?" of: "Heb ik voldoende waar voor mijn geld gehad?" Door elke maand op deze manier naar de cijfers te kijken krijg je op den duur een steeds verfijnder beeld van je uitgavenpatroon. En doordat je ook steeds beter weet hoeveel levensenergie het kost om bepaalde uitgaven te doen, is het mogelijk dat je bepaalde uitgaven omlaag kunt brengen.

Overigens kan het omgekeerde ook. Misschien ontdek je bepaalde categorieën waarvan je denkt: "Daar zou ik meer geld, tijd of energie in willen steken," zoals een hobby, een sport, of bepaalde klussen in huis. Maar op de een of andere manier lukte het tot nu toe niet en kregen andere zaken meer prioriteit. Misschien heb je al bepaalde besluiten genomen. Toch is het beter om de goede voornemens en besluiten nog even uit te stellen. Eerst is het nodig dat je het gevoel voor de juiste maat nog wat verder ontwikkelt, zodat je meer gefundeerd te werk kunt gaan.

In dit hoofdstuk gaan we verder in op de resultaten van het maandoorzicht. Door het stellen van bepaalde vragen is het inzicht in de cijfers aanzienlijk te verdiepen. Maar voordat we op die vragen ingaan bespreken we een ander belangrijk onderwerp dat hier veel mee te maken heeft. Zodra je gaat nadenken over de verdeling van je levensenergie over de verschillende categorieën merk je dat je levensenergie niet alleen 'uitgeeft' in de vorm van geld. Je hebt nog veel meer levensenergie die je naast je werk op allerlei manieren 'aanbiedt' aan de wereld, aan de mensen in je omgeving, en die je gebruikt voor jezelf.

Dat kan leiden tot vragen als: 'Waarom steek ik daar niet wat meer tijd in?', of: 'Waarom steek ik eigenlijk zoveel energie in mijn werk?', 'Waar doe ik dit of dat eigenlijk voor?', of: 'Welk doel bereik ik door die uitgave van levensenergie?', of: 'Wat wil ik eigenlijk met mijn leven?'

Waar doe je het eigenlijk voor?

Toen we jong waren wisten de meesten van ons vrij duidelijk wat we wilden. We hadden idealen en hooggespannen verwachtingen voor de toekomst. Misschien waren onze fantasieën en dromen niet zo realistisch, maar dromen hadden we in overvloed. Wat die dromen ook waren, we wilden dat ons leven betekenisvol zou zijn, dat we een bijdrage zouden kunnen leveren. Dat we de wereld beter zouden achterlaten dan we hem aantreffen. Kortom, dat we een gelukkig en bevredigend leven zouden leiden. In de loop der jaren is daar vaak niet veel van terechtgekomen. En het is misschien ook wel wat veel gevraagd en zijn we al tevreden dat we de dagelijkse problemen het hoofd kunnen bieden.

Maar toch hebben we die dromen ooit gehad. En er zijn ongetwijfeld momenten dat we met weemoed terugdenken aan de tijd dat we onze idealen en toekomstfantasieën nog hadden en koesterden. Misschien is het goed er weer eens aandacht aan te besteden. Dat hoeft geen uren te kosten. Wat zou echte bevrediging schenken in je leven? Misschien kunnen de volgende vragen daarbij helpen.

- Wat waren je dromen toen je jong was?
- Wat heb je altijd gewild, maar is je nooit gelukt?
- Wat zijn de dingen in je leven waar je echt trots op bent?
- Als je niet lang meer te leven zou hebben, wat zou je dan in ieder geval nog willen doen?
- Wat geeft de meeste bevrediging en hoe staat dat in relatie met geld?
- Hoe zou je de tijd besteden als je niet hoefde te werken voor geld?

Iedereen heeft een droom

De eerste stap om dromen helder voor ogen te krijgen, is om er gewoon aandacht aan te geven. Dat doe je door je erop te concentreren, liefst op een rustige plek, waar je het naar je zin hebt. Laat je fantasie de vrije loop en blijf je concentreren op wat je echt zou willen. Dat waar je hart echt naar uitgaat. Als je 'belemmerende gedachten' krijgt, zoals: 'Dat lukt me toch nooit,' of: 'Ik heb nu eenmaal altijd pech,' zet die gedachten dan even opzij. Later kun je er, desgewenst, ruimschoots aandacht aan geven. Nu concentreer je je op je dromen. Probeer alles zo helder en concreet mogelijk voor ogen te krijgen. Het helpt om het naderhand op te schrijven of er met anderen over te praten.

Petra werkt al meer dan twintig jaar in het hogerberoepsonderwijs. Op een bepaald moment kwam haar baan op de tocht te staan. Ze kon stoppen, maar dat wilde ze absoluut niet ook al was er een goede wachtgeldregeling. Ze klampte zich juist vast aan haar werk, want zonder werk komen leek haar verschrikkelijk. Ondertussen zocht ze angstig naar andere baantjes naast haar baan in het onderwijs om nog meer 'zekerheid' te hebben. Het was een zware tijd en ze kon aan niets anders meer denken dan aan werk. Ze bereidde 's avonds en in het weekend de lessen voor. Haar hele leven leek alleen uit werken te bestaan.

Na een jaar werd ze zwaar overspannen en ging in therapie. Er zou iets moeten veranderen in haar leven, dat was duidelijk. Ze ging korter werken en kocht een huis in Frankrijk van geld dat ze van haar vader had geërfd. Daarmee ging een jeugdwijs in vervulling. Ze droomde al sinds haar vijfde over een leven 'in de natuur'. Tijdens de vakanties die ze daar doorbracht merkte ze dat er een steeds grotere weerstand ontstond om terug te moeten. In Frankrijk voelde ze zich voor het eerst sinds tijden echt gelukkig. De wens ontstond om een langere periode onbetaald verlof te nemen en in haar huis in Frankrijk door te brengen. Dan zou ze zuinig moeten gaan leven en gaan sparen. Tot nu toe was dat haar nooit gelukt, ook al verdiende ze goed. Ze volgde de cursus 'Je geld of je leven', ging minder boeken en kleding kopen en bij andere winkels boodschappen doen. De school gaf toestemming voor een onbetaald verlof van acht maanden. Haar flat in Amsterdam kon verhuurd worden. Aan haar vrienden schrijft ze nu: 'Als je bent waar je zijn wilt dan heb je niet veel nodig. Ik heb geen tv, geen telefoon en ga naar de goedkoopste supermarkt. Als ik 's avonds de krekels hoor en de zon zie ondergaan, dan ben ik volkomen gelukkig. Ik ben ontzettend blij dat ik deze stap gezet heb.'

Dromen realiseren is niet alleen weggelegd voor mensen met een goede baan. Ook mensen zonder baan hebben dromen, misschien juist over de ideale baan. Aandacht geven aan dromen kan helpen je doel te bereiken.

Hans had na zijn studie honderden sollicitatiebrieven gestuurd naar allerlei bedrijven, maar was nooit uitgenodigd. Er waren ook zoveel mensen met dezelfde opleiding die ook allemaal solliciteerden. Inmiddels zat hij al jaren in de bijstand en begon de moed te verliezen. De sollicitatiebrieven gingen nog steeds met de regelmaat van de klok de deur uit, maar hij geloofde er zelf niet meer in. Door een familielid kwam hij in contact met een bureau dat werklozen begeleidt bij het vinden van

een baan. Daar werd afgesproken om voorlopig niet meer te solliciteren. De aandacht werd nu gericht op de sterke kanten van Hans en wat het werk was dat hij echt graag wilde doen. Deze benadering verwonderde hem. Als hij al niet aangenomen werd bij al die sluitbanen waarop hij gesolliciteerd had, wat had het dan voor zin om te zoeken naar iets dat je echt leuk vindt? Dat soort banen was er helemaal niet, volgens hem.

Na enige aandrang begon hij zijn ideale baan te omschrijven, in de vorm van een droom: als hij nu eens de hoofdprijs in de loterij won, wat zou hij dan voor werk gaan doen? Voor hem was dat onder meer (want hij had meer dromen): als milieudeskundige in een Oost-Europees land werken. Daar wilde hij, samen met lokale groepen en overheden, werken aan het in kaart brengen van de toestand van de natuurlijke omgeving.

Toen hij zijn dromen had opgeschreven en besproken, merkte hij dat hij enthousiaster werd dan hij in jaren was geweest. Hij wist en voelde nu wat hij echt wilde. Hij wist ook wat zijn bijdrage zou kunnen zijn, waar hij echt goed in was. Vanaf dat moment kreeg zijn zoektocht een ander karakter. Geen standaardbrieven werden meer door zijn pc uitgebraakt. Hij liep stad en land af om mensen te vertellen van zijn plannen. Als men hem vroeg wat hij 'was,' zei hij niet meer 'werkloos,' maar: 'Ik ben milieudeskundige en ik oriënteer me op verschillende projecten.' Binnen een jaar nadat hij zijn dromen had opgeschreven, kwam hij in contact met een adviesbureau dat gebruik wilde maken van zijn deskundigheid én zijn gedrevenheid. En al gauw deed hij onderzoek in diverse landen in het voormalige Oostblok

Het laatste voorbeeld van de rol die dromen kunnen spelen, en hoe ze te realiseren zijn, is van Amy Dacyczyn, de vrouw die in Amerika in 1990 *The Tightwad Gazette* begon.

Amy en haar man Jim hadden een 'eenvoudige' droom. Zij wilden niets liever dan een gezin vormen met veel kinderen en wonen in een boerenwoning op het platteland. Toen ze trouwden hadden ze beiden ongeveer tien jaar een betaalde baan gehad. Zij als grafisch vormgeefster en hij bij de marine. Ze hadden samen niet meer dan 1.500 dollar aan spaargeld in die tien jaar overgehouden. Hun eerste kind werd, zoals Amy het zegt, 'negen maanden en vijf minuten nadat we getrouwd waren geboren'. Ze voelden er niets voor de opvoeding van hun kinderen voor een groot deel aan anderen over te laten. Jim zou blijven werken

en Amy stopte met haar baan om zich aan het gezin te wijden. Het inkomen van Jim was niet hoog. Daarom besloten ze om alles zo zuinig mogelijk te doen, iets waarin hun beider ouders overigens prima voorbeelden waren. Tot hun verwondering ondervonden ze nauwelijks een gemis. Hun leven en relatie werden eerder aangenamer door de 'sport van het vrekkige leven'. Van Jims inkomen van netto dertigduizend dollar per jaar wisten ze een aanzienlijk deel te sparen. Na zeven jaar hadden ze niet alleen vier kinderen, maar ook 49.000 dollar spaargeld. Dat was genoeg om een aanbetaling te doen op een oude boerenwoning in Maine, om een auto te kopen en het huis in te richten. Twee jaar daarna besloot Amy om haar grafische en vrekkige talenten te combineren en bracht ze de eerste Tightwad Gazette uit, boordevol tips en trucs voor een aangenaam én zuinig leven. Het werd een enorm succes. Inmiddels is het gezin uitgebreid met een tweeling en Amy heeft de krant nog jaren gemaakt vanuit haar droomhuis op het platteland.

Stap 4: Op zoek naar de juiste maat

Door het stellen van vragen die aansluiten bij je persoonlijke situatie evalueer je het maandoverzicht. Daardoor ontwikkel je een scherp gevoel voor de juiste maat en komt de realisatie van dromen dichterbij.

Om deze stap te kunnen doen ga je terug naar het maandoverzicht. Zoals in het voorbeeld op de blz. 72 en 75 (van Henk en Nel) te zien is, staan onder de rij waarin de uren levensenergie zijn opgenomen nog drie rijen. In deze rijen kun je per categorie uitgaven aangeven wat je antwoord is op bepaalde vragen die je stelt.

De volgende vragen zijn een hulpmiddel bij het opstellen van eigen persoonlijke vragen die je maandelijks per categorie uitgaven stelt en beantwoordt. Voorbeelden van dergelijke vragen zijn:

- Ben ik tevreden over de ruil die heeft plaatsgevonden?
- Klopt deze uitgave met de dromen en idealen die ik heb?

Vraag 1: Ben ik tevreden over de ruil die heeft plaatsgevonden?

Deze vraag geeft de mogelijkheid om te bepalen of je 'waar voor je geld' hebt gekregen. Maar vat dit niet te letterlijk op! Het kan best zijn dat je

waar voor je geld kreeg toen je al die flessen drank kocht, maar dat je toch niet tevreden bent over de ruil die plaatsvond. Je hebt er te veel katers aan overgehouden en inmiddels begin je zelfs voor je gezondheid te vrezen. Het gaat er niet om of je afgezet bent. Daar kun je beter het prijzenboek voor gebruiken (zie hoofdstuk 6). Je zet onder een categorie een '-' als je ontevreden bent over de hoeveelheid geld en levensenergie die je hebt moeten betalen, als je vindt dat het eigenlijk te veel was. Als je juist meer geld had willen uitgeven aan een bepaalde categorie, zet dan een '+'. Is de ruil naar je idee precies goed geweest, zet dan een 'o'.

Met deze eenvoudige oefening krijgt je uitgavenpatroon meer reliëf. Meestal wordt al snel duidelijk dat er allerlei uitgaven zijn waar je je niet zo van bewust was. Je koopt uit gewoonte, uit verveling of misschien zelfs uit verslaving. Of je ontdekt dat je het toch vooral hebt gedaan om indruk op anderen te maken, om 'erbij' te horen. Je wordt je bewuster van je koopgedrag. Zet de plussen, minnen en nullen zo objectief mogelijk. Doe het vlug en eerlijk. Niemand heeft er iets mee te maken. Je doet het voor jezelf. Door het regelmatig beantwoorden van deze vraag ontwikkel je een beter gevoel voor de zaken die je echt en die je niet echt bevredigen. Langzamerhand zal je ontdekken dat tevredenheid te maken heeft met het punt waarop het 'net genoeg' is. Zit je onder dat 'genoegpunt' dan ben je niet tevreden, maar zit je erboven dan ben je ook niet tevreden.

Het is een hele kunst om op het 'genoegpunt' terecht te komen. Je zult het op eigen kracht moeten doen. Het gevoel voor het genoeg is in onze cultuur nogal in de verdrukking geraakt. Door er regelmatig aan te werken merk je dat je er vanzelf gevoel voor ontwikkelt. Formuleer de eerste vraag zo precies mogelijk, zodat hij echt bij je eigen situatie aansluit.

Vraag 2: Klopt deze uitgave met de dromen en idealen die ik heb?

Met deze vraag kun je dieper op de zaak ingaan. Misschien was je tevreden met de ruil die plaatsvond, maar is de uitgave toch niet in overeenstemming met wat je eigenlijk, diep in je hart, wilt. Als dat zo is, zet je een '-' in de tweede rij onder je maandoverzicht. Je zet een '+' als de uitgaven geheel in lijn zijn met waar je naar streeft en een 'o' als je antwoord neutraal is.

Sommige mensen hebben duidelijke idealen, dromen en doelen. Voor hen zal het niet moeilijk zijn om deze vraag per categorie te beantwoorden. Anderen zullen er meer moeite mee hebben. Als je lange tijd geen of

weinig aandacht hebt gegeven aan dit soort zaken, zal het je meer moeite kosten. Probeer het toch! Je zal niet de eerste zijn die via deze weg weer aandacht gaat geven aan de zaken in het leven waar het eigenlijk om gaat. Het is een hele zoektocht, maar hij is de moeite waard. Door je deze vragen regelmatig te stellen zullen zich kleine en grote veranderingen in je leven voordoen. Aandacht is een grote kracht.

Het maandoverzicht hieronder is een voorbeeld van het beantwoorden van de vragen. Wim is een vrijgezel van 36 jaar. Hij besluit om voorlopig niets te veranderen aan zijn uitgaven. Hij ging gewoon door zoals hij het altijd gedaan had. Na vier maanden berekende hij de gemiddelden van de afgelopen maanden en begon met het zetten van plussen en minnen. Zijn eerste vraag is: 'Is het genoeg?', en de tweede: 'Klopt het met wat ik eigenlijk wil?'

Categorie	euro's	uren levens- energie	genoeg?	klopt het?
huur, heffingen, e.d.	285	48	o	-
gas, licht, water	60	10	o	o
telefoon	33	6	+	o
verzekeringen	115	19	o	o
auto, vervoer	297	50	-	-
kleding	69	12	-	o
inventaris	99	17	o	-
voeding	220	37	o	o
overige huishoudelijke uitgaven incl. hulp	186	32	?	o
overige uitgaven	301	51	?	?
Totale uitgaven	€ 1667	282		
Inkomen	€ 1783			
Gespaard per maand	€ 116			
Echte uurloon	€ 5,90			

*Maandoverzicht van Wim met beantwoording van vragen.
Gemiddelden over vier maanden.*

Het maken van de overzichten en het beantwoorden van de vragen leverde veel nieuwe inzichten op voor Wim. Een van de eerste vrij confronterende ontdekkingen had hij na het berekenen van het echte uurloon. Hij was altijd tevreden geweest met zijn salaris en het werk dat hij deed. Maar dit was de eerste keer dat hij zwart op wit zag dat hij bijna driehonderd uur per maand aan zijn werk kwijt was. Dat vond hij toch wel erg veel.

Wim besteedde altijd veel aandacht aan zijn kleding. Dat had te maken met zijn werk, maar ook met zijn privé-situatie. Hij had de hoop op het vinden van een partner zeker niet opgegeven. Mooie en verzorgde kleding spelen daarbij zeker een rol. Je moet er nu eenmaal goed verzorgd uitzien. Maar als je bijna dag en nacht met je werk bezig bent, heb je nauwelijks tijd om die kleding te 'showen'. Waar doe je het dan voor? Hij besloot voorlopig wat minder te kopen en wat meer te gaan bellen met zijn vrienden en kennissen waarmee de contacten nogal verwaterd waren. Een min bij 'kleding' en een plus bij 'telefoon' dus.

Bij de autokosten kwam een min te staan. Drie jaar ervoor had Wim zijn luxeauto aangeschaft, toen hij er voor zijn werk veel mee door het land moest reizen. De kosten werden voor een groot deel gedekt door de kilometervergoeding. Maar nu was de situatie veranderd. Door een promotie was hij veel meer aan zijn werkplek gebonden en hij reisde nauwelijks nog voor de zaak. € 297 per maand voor een auto is niet ongewoon, maar het is en blijft een hoop geld. Daar moest Wim vijftig uur per maand voor werken, meer dan een volle werkweek.

Bij het beantwoorden van de tweede vraag: 'Klopt deze uitgave met wat ik echt wil?' werd ook een min gezet achter autokosten. Want eigenlijk wilde hij helemaal niet zoveel geld aan vervoer uitgeven, maar aan iets heel anders. Dat had te maken met een andere min achter huur. Wim had al heel lang het idee dat hij een huis wilde kopen. Om al dat geld maandelijks aan de huisbaas te geven sprak hem steeds minder aan. Nu ontdekte hij hoe dat te realiseren was. Door de autokosten te beperken zou hij in staat zijn om te sparen voor een aanbetaling op een huis. Hij zou uitzoeken of hij zijn auto niet kon inruilen voor een kleiner en zuiniger model.

Ook bij de post 'inventaris' zette hij een min. Hij was net van plan geweest een aantal nieuwe dingen aan te schaffen voor in zijn huis. Nu hij voor een huis ging sparen, besloot hij dat uit te stellen tot in het nieuwe huis. Het zou toch zonde zijn als hij nu een koelkast kocht, als die later niet in zijn nieuwe huis zou passen.

Hij zette ook een aantal vraagtekens. Achter 'overige huishoudelijke uitgaven' kwam een vraagteken, omdat hij het toch wel een rare ontdekking vond dat hij zijn hulp per uur meer uitbetaalde dan hij zelf verdien-

de. Hij wilde dit nog niet veranderen, maar er wel over nadenken. Bij de post 'overige uitgaven' kwamen ook vraagtekens te staan. Hij besloot om die post voortaan uit te splitsen, omdat er te veel verschillende kosten in verborgen zaten. Misschien viel daar ook nog wat te besparen voor de aanbataling op het huis.

Andere vragen

De vragen die hierboven besproken zijn, kunnen je helpen je eigen vragen op te stellen. Misschien heb je nog meer vragen die voor jou relevant zijn. Die zouden bijvoorbeeld kunnen zijn:

- Hoe zou deze categorie veranderen als ik niet meer hoefde te werken?
- Hoe zou deze post eruit zien als ik me zo milieuvriendelijk mogelijk gedroeg?
- Hoe zouden deze uitgaven eruit zien als ik verhuisde?

Het gaat er vooral om dat je regelmatig die vragen stelt die in je eigen situatie van belang zijn. Daar zijn geen recepten voor te geven.

Aandacht voor de antwoorden

Nadat je de vragen hebt beantwoord is het tijd om er weer voldoende aandacht aan te geven. Net als aan het einde van hoofdstuk 3. Kijk ernaar, denk erover na, bespreek het eventueel met je partner of huisgenoten. Zie je patronen? Zijn er eenvoudige bezuinigingen door te voeren? Zijn er dingen in je leven die je wilt veranderen?

Stap 4 is een belangrijk onderdeel van het stappenplan. Ook als je dromen, doelen en idealen niet glashelder zijn. Door de vragen regelmatig te beantwoorden zal je gevoel voor de juiste maat alleen maar toenemen en krijg je misschien ook meer zicht op wat je eigenlijk wilt.

In veel gevallen blijkt het stellen van één vraag al voldoende. Hanneke en ik bekijken maandelijks de cijfers en zetten er een rij plussen, minnen en nullen onder. Een plus zetten we bijvoorbeeld bij een te verwachten kostenpost, zoals laatst toen de dakbedekking vernieuwd moest worden. Voor ons betekent een min: het kan nog wel wat minder, laten we het eens proberen. We bespreken dan hoe we het kunnen aanpakken. Het is heel spannend om de maand erna te kijken of het gelukt is.

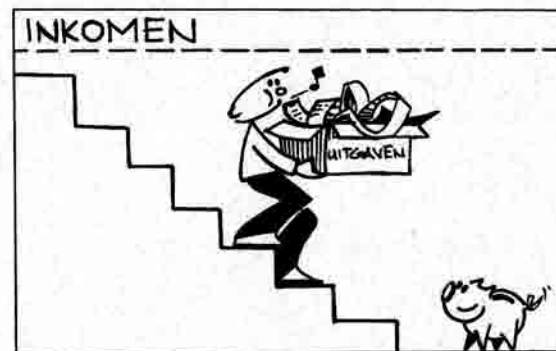
Op naar het genoegpunt

Als je eenmaal op dit punt in het programma bent aangekomen en je hebt de maandoverzichten een aantal keren bekeken en besproken, dan ontdek je dat het steeds uitdagender wordt om het 'genoegpunt' te vinden. In het voorafgaande is duidelijk geworden dat daarvoor een aantal dingen nodig zijn.

Ten eerste is dat een helder en objectief beeld van het uitgavenpatroon. Het maandoverzicht biedt je dat. Verder heb je 'maatgevoel' nodig. Dat ontwikkel je door het stellen van de vragen bij het maandoverzicht. Hoe helderder je dromen, doelen en waarden zijn, hoe gemakkelijker dat maatgevoel is te ontwikkelen. Maar ook als je je jarenlang hebt laten 'sturen' door de anderen, de reclame en onze cultuur van overconsumptie, dan nog blijkt bijna iedereen in niet al te lange tijd in staat om zo'n maatgevoel te ontwikkelen. Het voordeel is dat je het echt zelf kunt.

Natuurlijk willen we allemaal bevrediging van onze basisbehoeften. En als die bevredigd zijn, dan is een beetje comfort en wat luxe ook best aangenaam. Maar het is o zo gemakkelijk om daaraan voorbij te schieten. Voordat je het weet ben je omringd met allerlei troep en ballast. Dan zul je je genoegpunt weer moeten opzoeken, of dat nu ligt op het gebied van uitgaan, eten, verzekeringen of hobby. Zoeken naar het genoegpunt is een aangename bezigheid, omdat je aandacht geeft aan de dingen die voor jou belangrijk zijn. Die zelfwaardering heeft een goed effect op allerlei andere zaken: je humeur, je uitstraling en je portemonnee. Zoeken naar het genoegpunt geeft 'instant-bevrediging'.

En je bent niet alleen: in Nederland en in veel andere rijke landen zijn inmiddels honderdduizenden mensen ook op zoek naar het genoeg. De



cultuur van het 'steeds maar meer' is nog overheersend, maar de tegenbeweging begint krachtiger te worden. Het is goed om daarbij te horen. Niet alleen komt er meer financiële ruimte in je leven, er komt ook meer energie vrij om je te wijden aan zaken die belangrijker zijn dan... (vul zelf maar in).

Als je steeds naar meer streeft, dan gebeurt er iets vreemds. Datgene waarnaar je streeft schuift als het ware van je af. Er blijkt geen einde te zijn aan je verlangens en wensen. Dit betekent dat je steeds meer inspanningen moet leveren, omdat je je steeds op een hoger niveau beweegt. Je moet nog meer verdienen om dit of dat te kunnen bekostigen, en als je het hebt komt de volgende behoefte al weer opzetten. 'Steeds maar meer' is eenzijdig en levert spanning en stress op. En het kost een hoop tijd. Je bent net als de ezel die steeds harder loopt om de wortel aan de stok, die hem wordt voorgehouden, te pakken te krijgen.

Als je naar genoeg streeft doe je iets heel anders. Je stapt even uit. Je maakt pas op de plaats. Als je eenmaal stilstaat kun je rustig om je heen kijken, alle kanten op. Het zou kunnen dat je dan ontdekt dat je het punt van het genoeg al lang gepasseerd bent. Als dat zo is, kan je daar rustig naar terug wandelen. Het kan ook zijn dat je je genoegpunt nog niet bereikt hebt. Dan kun je ook min of meer rustig verder wandelen. Het zou kunnen zijn dat je merkt dat het genoegpunt minder ver ligt dan je dacht. Maar let op! De verleiding om weer door te hollen is groot. Oude gewoonten leer je niet zomaar af.

INTERVIEW

Het derde interview laat een alleenstaande moeder met vijf kinderen aan het woord. Zij besloot uit de bijstand te stappen. Zonder boeken of cursussen heeft deze vrouw, geheel op eigen kracht, iets bereikt dat bewondering afdwingt.

DOE WAT JE WILT

Ruim een week nadat ik haar brief ontving, ben ik al op bezoek. Zo'n bijzondere brief krijg je niet vaak. Acht kantjes, met de nodige emotie geschreven. Een brief van een alleenstaande moeder met vijf kinderen, die het aandurfte om uit de bijstand te stappen, zelfstandig te worden als muzieklerares, en zegt heel gelukkig te zijn. Een ongewoon verhaal dat me raakt en nieuwsgierig maakt, omdat het helemaal niet klopt met het stereotiepe beeld van een bijstandsmoeder. Voor mij is dat een vrouw met kinderen die over lange periodes financieel tekort komt, vaak niet gelukkig is met haar lot en weinig uitzicht heeft op verbetering. Dit is iets heel anders. Ik laat haar zelf aan het woord.

'Je zult het wel niet geloven, maar ik heb in ruim drie jaar bijstand veel geld overgehouden. Gewoon door vrekkelig te zijn. Mijn kinderen en ik maken onze cadeautjes zelf: breien, schilderen, borduren, timmeren, knutselen. We plukken kruiden voor thee, die hangen in bosjes te drogen. We eten vegetarisch, dragen tweedehands of zelfgemaakte kleren, we hebben een moestuin en... nu komt het! Hoi, eng, dit is echt een biecht! Ik doe bijna de hele gezinswas op de hand. Ik ben echt niet gek hoor, maar als ik met twee handen in het sop sta dan sta ik zo gelukkig te wezen!

Dat wassen met de hand begon met een weddenschap. Of je nog wel zonder elektriciteit kan leven in deze tijd. O ja, zeiden we vol bravoure. Wedden? Oké. De volgende dag zat direct vol verrassingen. De deurbel deed het niet, de jongens konden geen plaatjes draaien en ik... stond beuteuterd naar de wasmachine te kijken. Maar ik liet me niet kisten en maakte een grote teil sop en waste dat de stukken eraf vlogen. En toen de was aan de lijn hing, ging ik er op een bankje in de tuin van zitten genieten. Ik was trots, het was mijn was. Het wonderlijke was, dat toen mijn jongste zoon thuis kwam uit school (hij wist op dat moment nog niets van mijn handwasserij), hij helemaal uit zichzelf zei: "Wat is de was mooi." Ik was perplex.

En een paar weken geleden gebeurde er weer iets opmerkelijks. De oudste zoon van twaalf kwam thuis met een vlek op zijn trui. Ik zag hem

naar de keuken gaan en zelf bij de kraan die vlek eruit wassen. Ik denk dat hij zich meer bewust is geworden van het feit dat één vlek op een schone trui geen reden is om de hele trui in de wasmand te gooien. Alle kinderen doen trouwens langer met hun kleren sinds ik op de hand was.

We hebben alles bij elkaar drie maanden, in de zomer, zonder elektriciteit geleefd en vreselijk gelachen. Als je 's avonds met een kaarsje de telefoon moest zoeken als die ging en je lag al in bed, of als je met een kaarsje naar de wc moest. In de herfst is de knop weer omgedraaid, maar toch gaan we nu bewuster met elektriciteit om en... wassen met de hand ben ik blijven doen, op een enkele uitzondering na. Als het écht nodig is, bijvoorbeeld als er een kind ziek is en je moet vaak het bed verschoneren, dan mik ik alles in de wasmachine, en dan ben ik blij dat ik er eentje heb. Als ik op de hand was, en de was is gedaan, dan ben ik zelf ook "schoon". Het is niet uit te leggen. Het is zo heerlijk om met een borstel en zeep op een vuile spijkerbroek te schrobben!

Hetzelfde gevoel heb ik als ik met sla en bietjes uit mijn moestuintje kom. Het is een stukje gemeentegrond naast ons huis, dat ik na anderhalf jaar vragen "in beheer" heb gekregen. Voor niets! Ik ben er zó blij mee. Als die groente op het aanrecht ligt, waauw! Je snijdt het veel zorgvuldiger, je kijkt ernaar. Kijk nou toch eens hoe mooi, die rode kool. Je proeft het, je geniet. Ook dat is niet goed uit te leggen.

We hebben geen auto, geen tv, geen magnetron, geen diepvriezer en zelfs geen... koelkast. Dat bespaart veel geld. Een volle koelkast is zó leeg. "Even iets pakken." Wij doen het anders. Als we na het eten besluiten dat we trek hebben in een toetje, dan gaat een van de kinderen nog even een pak yoghurt halen bij de winkel. We eten het op, de hond likt het pak uit, en klaar is Kees.

's Winters stoken we kolen en afvalhout in onze plattebuiskachel waar we ook op kunnen koken en waar meestal een grote pan kruidenthee op staat te trekken. Iedereen kan nemen als hij zin heeft. Kolen krijg ik overigens voor een deel ook gratis, van mensen die nog een voorraadje hebben en een ander soort kachel hebben genomen. We gebruiken al met al weinig energie van het net. De meteropnemer vroeg dit jaar of wij hier wel het hele jaar gewoond hadden. Leuk!

Na het eerste jaar bijstand was ik gewoon perplex dat ik zoveel geld overhield. Nu is het wel zo dat ik na mijn scheiding onbekommerd vrekkelig kan leven en de kinderen in allerlei beslissingen betrek. We hebben hier bijvoorbeeld een telefoonteller in de kamer. Ik had er geen zin meer in om steeds te roepen dat ze hun gesprekken kort moesten houden. Nu betalen de kinderen van hun zakgeld en hun bijverdiensten zelf de tikken, die

ze noteren in een schrift. Het is even een investering zo'n teller, maar het werkt.

Vrekkelig zijn is soms heel opvoedkundig. Mijn kinderen klaagden wel eens dat al het fruit alweer op was. Het viel bijna niet aan te slepen. Appelen, peren, sinaasappelen, mandarijnen, bananen enzovoort. Elke week haalde ik zakken vol van de markt en ik had echt geen zin om nog meer te kopen, dat werd me te duur. Ik bedacht het volgende. Zodra ik van de markt kom maak ik nu voor elk van de kinderen én voor mezelf een fruitpakket klaar voor de hele week. Dat vinden ze echt leuk, want ieder kan ermee doen wat ie wil. Afgezien van de fruitpakketten kennen wij ook de term voedselpakketten. Dat hebben de kinderen zelf bedacht voor verjaardagen. Ze geven iemand een pakje met daarin bijvoorbeeld een voordelige chocoladereep uit de ene winkel, rijstwafels uit een andere, tot blikjes maïs en potten appelmoes toe. Het is het idee dat je helemaal voor jezelf iets krijgt en dat je zelf kunt bepalen wanneer je het opeet. Dat je niet hoeft te wachten tot de gezamenlijke maaltijd. Die pakketten zijn echt razend populair en niet duur.

Ik heb ook een grote ontdekking gedaan. Let op! Ik heb ontdekt dat tijd en geld rekbaar zijn. Een vorstelijke ontdekking. Want een moeder met vijf kinderen die werkt, muziek studeert, een cursus doet, de was groten-deels op de hand doet, zelf groente kweekt en brood bakt, dat kan gewoon niet. "Daar heeft ze geen tijd voor," zegt iedereen. Maar het kan wel, en weet je waarom? Ja, nou komt ie. Omdat ik ervan geniet! Dat heeft enige uitleg, denk ik.

Ten eerste doe ik niets of bijna niets waar ik geen zin in heb. Ik hoef dus niet telkens bij te komen of uit te rusten van vervelende karweitjes. Als je iets leuks doet, waar je echt plezier in hebt, dan krijg je energie in plaats van dat je energie kwijtraakt. Een voorbeeld: in de tuin laat ik resten van planten gewoon liggen. Dus nadat ik de broccoli heb afgesneden laat ik de resten van de planten daar liggen. Als ik kritiek krijg, omdat het er nogal rommelig uitziet, dan zeg ik dat het de "oppervlakte-compostering-methode" is. Daar heeft men niet van terug. Een ander voorbeeld. Als ik goed in mijn vel zit, dan heb ik 's ochtends terwijl de kinderen hun tassen aan het inpakken zijn, de was al gedaan, en ik ben niet moe. Als ik er niet echt voor kies of loop te piekeren, dan merk ik dat ik nog aan de tafel zit te hangen en moe ben van het niets doen, terwijl ik anders allang die was had gedaan.

Iets anders waar ik in geloof: zodra je je zorgen gaat zitten maken en gaat piekeren of je wel genoeg zult hebben, dus bang bent om te kort te komen, dan kom je ook te kort. Je hoeft alleen maar te denken: ik leef in

het land van overvloed en alles wat ik nodig heb is er voor mij. Ook af en toe een klap op je kop, maar goed. Ik heb hier een sterk voorbeeld van, dat bijna niemand gelooft, maar ik heb vier getuigen. Twee dochters zijn hun tent aan het "proef opzetten". Kijken of alles er nog is. Een zwaar geval, beetje oud, beetje log. Ik sta aan de deur met iemand te praten. "Jullie zouden eigenlijk zo'n lichtgewicht koepeltentje moeten hebben," zeg ik. Op dat moment komt er een auto aanrijden, die voor ons voortuintje stopt. Een man draait het raampje omlaag en zegt: "Ik ben spullen voor een rommelmarkt aan het ophalen en achter in mijn auto ligt een tweepersoons koepeltentje. Dat mogen jullie hebben voor een tientje." Die man zal ons wel dom gevonden hebben met al die open monden. Sindsdien heb ik zoveel soortgelijke ervaringen, vaak heel kleine dingetjes. Heel wonderlijk! En... ik wen er nooit aan. Ik ben iedere keer verbaasd, blij en dankbaar.

Toch moet je opletten dat je niet doorslaat naar de andere kant. Dat je niet gierig wordt of hebzuchtig. Als je veel krijgt is het ook goed veel weg te geven. Dat gaat trouwens meestal vanzelf. De spullen moeten blijven rouleren. Het is maar een heel dun draadje, dat vrekken. Zodra je één voet in het land van de hebzucht zet, rent "genieten" keihard weg. Dat is er dan niet meer bij. Ik noem dat altijd: ik fiets aan de linkerkant van het fietspad. Alles gaat mis, alles botst, is waardeloos. Iedereen is stom. Terwijl de oplossing zo simpel is. Het enige dat ik hoeft te doen is mijn fiets omdraaien.

Ik heb dus de stap gezet om uit de bijstand te gaan. Bij de Sociale Dienst had ik een moeilijk moment, ze vonden het onverantwoord. Ik zou het nooit redden, maar dan kon ik wel weer aanvullende bijstand krijgen. Toch heb ik het gedaan en alles wat ik verdien mag ik nu zelf houden en verdwijnt niet meer in de bijstandspot. Met de alimentatie voor de kinderen van mijn ex en de kinderbijslag erbij lukt het de zaak draaiende te houden. Ook al zit ik officieel onder bijstandsniveau, we houden toch geld over. Zelfstandig zijn is heerlijk. Als het vakantie is verdien ik niks, en als ik ziek ben ook niet. Pensioen is er ook niet bij. Daar moet ik allemaal zelf voor zorgen en sparen. Er komen krachten vrij waarvan ik niet eens wist dat ik ze had. Ik kan gewoon niet vertellen wat voor gevoel dat geeft... Je moet gewoon doen wat je écht graag wilt – en dan bedoel ik "Wilt" met een hoofdletter – dan heb je altijd genoeg en je omgeving ook.

P.S. Al had ik een miljoen, ik zou toch zo willen blijven leven als nu; een restje karnemelk in een leeg jampotje omschudden en dat een milkshake noemen. Dat is veel leuker."

5. VORDERINGEN ZICHTBAAR MAKEN

Stap 5: Maak de resultaten van de vorige stappen zichtbaar door ze in een grafiek te verwerken

De grafiek geeft een beeld van je relatie met geld (en levensenergie) en toont de ontwikkeling ervan op weg naar financiële onafhankelijkheid.

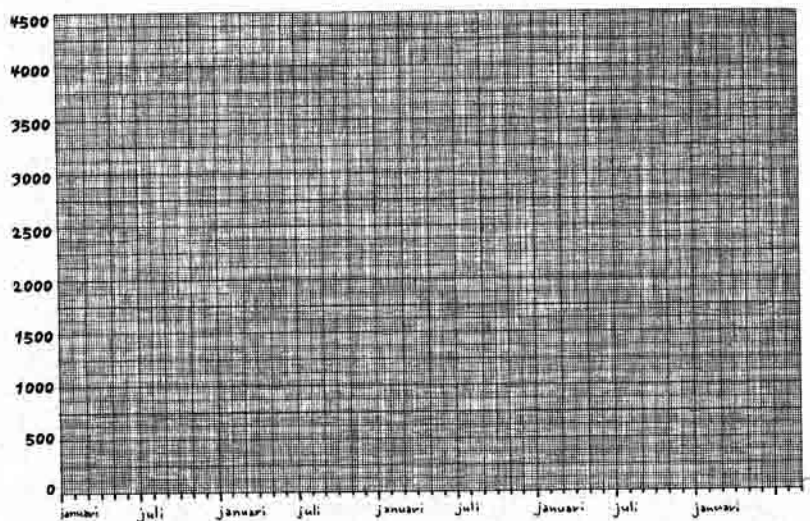
Je eigen grafiek maken

Stap 5 is eenvoudig. Je gaat nu een grafiek maken van inkomsten en uitgaven. De gegevens voor deze grafiek haal je uit het maandoverzicht. Het enige dat je nodig hebt is een stuk papier, een liniaal, potloden (en vlakgom). Als je al met de computer en een spreadsheet werkt, kan het programma de grafiek voor je maken.

Een vel A4-millimeterpapier is in principe voldoende. Op de horizontale as zet je de maanden uit. Als je voor elke maand vijf millimeter neemt, kun je viereneenhalf jaar vooruit. Dat geeft de mogelijkheid om ontwikkelingen op langere termijn goed te zien. Misschien niet tot aan het punt van financiële onafhankelijkheid, maar wel een eind op weg er-naar toe.

Op de verticale as zet je het inkomen uit. Kies een juiste indeling, afhankelijk van je maandinkomen. Zorg er in ieder geval voor dat je een flink stuk ruimte openlaat voor de groei ervan, ook als je dat nu helemaal niet verwacht. Als je nu 1.500 euro netto per maand verdient, laat de verticale as dan tot bijvoorbeeld 2.500 euro lopen, of nog verder als je denkt dat het nodig is. Je weet maar nooit, en het staat zo knullig er later een stukje bovenaan te moeten plakken. Je verdeelt nu de verticale as zo, dat je van nul tot het door jou gewenste maximum komt. Zie het voorbeeld op blz. 100.

Aan het einde van de maand haal je uit het maandoverzicht de totalen van de inkomsten en uitgaven. Die bedragen bepalen twee punten in de grafiek. Na de eerste maand heb je niet meer dan twee losse punten, maar



Voorbeeld millimeterpapier met indelingen

vanaf de volgende maand beginnen zich twee lijntjes te vormen. Trek die twee lijnen met kleuren die duidelijk van elkaar verschillen. Bijvoorbeeld groen voor het inkomen en rood voor de uitgaven.

Met het maandoverzicht en de totalen van de categorieën krijg je alleen een momentopname. Met de grafiek krijg je een beeld over langere tijd. Door consequent iedere maand de totalen in de grafiek te verwerken, krijg je langzamerhand een beeld van de ontwikkeling van uitgaven en inkomsten.

Schokkende gebeurtenissen

Het maken van de eerste maandoverzichten en de grafiek veroorzaakt nogal eens een schok. Een van de eerste ontdekkingen is vaak dat er meer geld uitgegeven wordt dan verdiend. Als reactie volgt daarna nogal eens een periode van overdreven zuinigheid. Je moet en zal die grafiek naar beneden krijgen. Maar net als met diëten is dat niet lang vol te houden. Na een paar maanden gaan de uitgaven toch weer omhoog en als je niet oplet kom je weer op het oude niveau of hoger uit.

Dat kan de bedoeling niet zijn en dat is het ook niet. Het is veel handiger om gewoon de maandoverzichten te blijven maken, goed naar de cij-

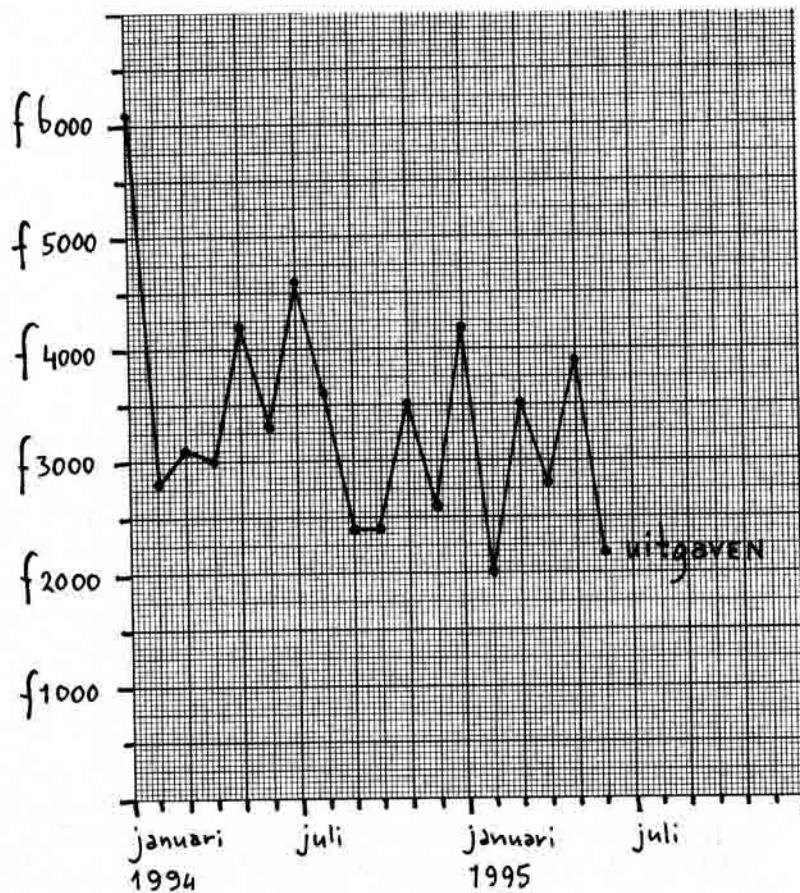
fers van uitgaven en de verhouding tot levensenergie te kijken en de vragen in de onderste rijen van het overzicht te beantwoorden. Iedereen kan wel een korte periode besparen, zelfs extreem als het moet, maar het ontwikkelen van een gevoel voor de juiste maat, voor het genoeg, duurt langer, maar heeft wel blijvende effecten.

Marja houdt sinds begin 1994 haar inkomsten en uitgaven bij en heeft soortgelijke ervaringen. Marja's man heeft een goede baan en verdient circa vijfduizend gulden netto per maand. Ze hebben geen kinderen (zie de grafiek op blz. 102).

Marja vertelt: 'De eerste maand was het ergst. Ik zag duidelijk dat mijn man en ik meer uitgaven dan we verdienden. Nu is januari wel een dure maand, maar toch raakte het me. Vooral omdat ik wist dat het voor ons vrij normaal was om meer geld uit te geven. In de drie maanden die daarop volgden deed vooral ik mijn best te bewijzen dat we met veel minder rond konden komen. We gaven toen opeens ongeveer drieduizend gulden per maand uit. In de maanden daarop lieten we de touwtjes wat vieren. Het was ook vakantietijd. Maar in september gingen we er weer flink tegenaan. Nu op een andere manier. Ik begon te zoeken naar bezuinigingen die gemakkelijk konden. In het begin dacht ik daar minder aan en deed maar wat. Nu vind ik nog dagelijks manieren om de uitgaven te verminderen. Bij ons is het vooral op het gebied van kleding, boodschappen doen, uit eten gaan, cadeautjes en allerlei spulletjes voor het huis, die ik nu niet meer oftweedehands koop. Wat ik vooral leuk vond, was het vergelijken van de eerste maanden van 1995 met die van 1994. We zitten nu structureel op een lager niveau. In januari '95 gaven we tweeduizend gulden minder uit dan in januari vorig jaar. Hoe langer ik naar die grafiek kijk, hoe meer ik erin zie. In de eerste vijf maanden van '95 gaven we ongeveer vierduizend gulden minder uit dan in dezelfde periode vorig jaar.'

Hoe het stellen van de vragen je veel geld kan opleveren

Het regelmatig beantwoorden van de vragen bij het maandoverzicht zal ertoe leiden dat de uitgaven naar beneden gaan. Bijna iedereen merkt dit. Je bent je nu zo bewust geworden van allerlei automatisch aankoopgedrag dat je steeds vaker merkt dat je het gewoon niet meer doet of veel minder.



Marja's graek vanaf 1 januari 1994

Toen Marrie de cursus deed, wist ze allang dat ze veel uitgaf aan lapjes en stoffes. Werken met textiel was nu eenmaal haar hobby. Maar dat het zoveel geld was, iedere maand, kwam toch als een schok. Een van de volgende keren dat ze in een winkel stond en al een aantal couponnetjes had uitgezocht, dacht ze aan al die kasten thuis die vol lagen met lappen en waar ze voor haar hele leven genoeg aan zou hebben. Sterker nog, het was onmogelijk om met al die lappen nog wat te doen, ook al werd ze honderd. Tot haar verwondering legde ze alle couponnen weer terug en liep heel tevreden de winkel uit.

Soortgelijke ervaringen komen veel voor. Alhoewel Hanneke en ik al heel wat besparingen achter de rug hadden toen we met dit stappenplan begonnen, deden we ook regelmatig 'ontdekkingen'. En hoe klein en onbelangrijk ze misschien ook zijn of lijken, met al die bezuinigingen—waar je steeds maar mee doorgaat—zie je in de maandgrafiek de uitgaven langzaam maar zeker omlaag gaan. Vele kleintjes maken nu eenmaal een grote.

In februari 1994 werd Hanneke geopereerd aan haar netvlies, waarna zich complicaties voordeden. Gedurende bijna de hele maand was ze opgenomen. Ik deed alle boodschappen, overigens alleen voor mezelf, want wat eten en drinken betreft had Hanneke 'vol pension' in het ziekenhuis. In januari waren we begonnen met het bijhouden van het kasboek. Aan 'voeding' (inclusief wasmiddel en dergelijke, maar zonder alcoholische drank, die we apart bijhouden), hadden we in januari f315,85 uitgegeven. Vijf gulden per persoon per dag. In de maand dat Hanneke in het ziekenhuis lag, viel ik terug op een oud patroon van 'makkelijk eten' inkopen, tussendoortjes, snackbars en 'even Indisch halen'.

Dat was ook wel begrijpelijk met alle toestanden die de ziekenhuisopname met zich meebracht. Normaal gesproken zou ik er niet veel aandacht aan hebben geschonken. Maar nu zag ik in het maandoorzicht van februari dat ik in mijn eentje f541,90 had uitgegeven, f19,35 per dag voor één persoon, meer dan drie keer zoveel als in januari. In de periode daarna ging ik voor mezelf na wat dat 'eetgedrag' van mij in de afgelopen jaren gekost moest hebben. Dat besef heeft me bij menige bakker of snackbar doen besluiten gewoon door te lopen. Dat heeft me handenvol geld gescheeld.

Als je je bewust bent van wat je écht wilt, kan dat ook geld opleveren. Hoe het beantwoorden van de vraag: 'Klopt dit wel met wat ik echt wil?' besparingen kan opleveren, is in het vorige hoofdstuk al aan de orde geweest met het voorbeeld van Wim. Coby's verhaal laat zien dat je tot opmerkelijke prestaties in staat bent als je weet wat je wilt. Zij is alleenstaande moeder met een zoon van vijftien jaar en heeft een bijstandsuitkering.

'Drie jaar geleden heb ik besloten om een muziekvakopleiding te gaan volgen. Ik wilde dolgraag mijn eigen geld verdienen door les te geven op de gitaar. Maar dan wel met een volwaardige opleiding, zodat ik ook op een muziekschool zou kunnen lesgeven. Toen ik dat aan de sociale dienst voorlegde, voelden ze er niets voor. Er zou te weinig arbeidsper-

spectief zitten in de richting die ik koos. Toch heb ik het voor elkaar gekregen dat ze me die opleiding lieten doen. Het had ook "stiekem" gekund, maar daar voelde ik niets voor. Mijn sollicitatieplicht werd uitgesteld, maar een vergoeding kreeg ik niet. Die driejarige opleiding kostte meer dan zesduizend gulden. Toch is het me gelukt om het helemaal zelf te betalen. En dat kon alleen maar omdat het echt iets is waar mijn hart naar uitgaat, anders heb je de energie en de creativiteit niet om dat te doen. De opleiding is nog niet helemaal af, maar ik heb nu al een aantal leerlingen. Met de parttime baan die ik inmiddels ook heb gevonden, hoop ik over niet al te lange tijd uit de bijstand te kunnen stappen.'

Wat te doen met rare maanden?

Door het maken van de maandoverzichten zal al snel blijken dat er afwijkende maanden zijn. Opeens een grote reparatie aan het huis of alle jaarpremies van verzekeringen moeten betaald worden. Hoe moet je nu met deze maanden omgaan? Heel gewoon eigenlijk. Zet ze gewoon in de grafiek. Die pieken en dalen vormen nu eenmaal het 'landschap' van je uitgavenpatroon. Ze leren je rekening te houden met onverwachte of verwachte hoge uitgaven.

Als je hier toch moeite mee hebt, kun je bepaalde terugkerende uitgaven over periodes van langer dan een maand spreiden over het jaar. Als je bijvoorbeeld in januari 900 euro aan verzekeringspremies moet betalen kan je, in het jaar ervoor, iedere maand 75 euro storten op een speciale spaarrekening. Dan kun je telkens in het maandoverzicht gewoon 75 euro aan uitgaven 'diverse verzekeringen' opnemen. Het voordeel is dat je nog rente krijgt ook. Hetzelfde kun je natuurlijk doen met andere grote uitgaven, zoals belastingen en groot onderhoud. Overigens kunnen die bedragen natuurlijk allemaal op dezelfde spaarrekening gestort worden.

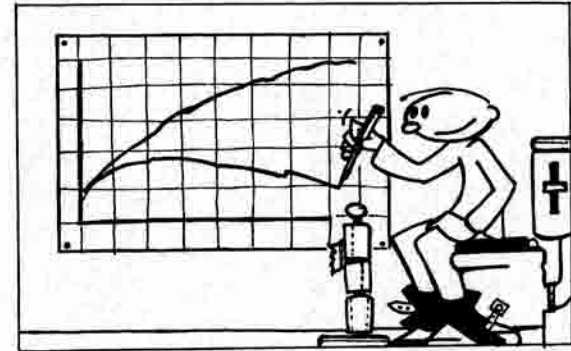
Hoe je het ook doet, doe het op de manier die voor jou het handigst en overzichtelijkst is. Er is niet één goede manier.

De grafiek regelmatig onder ogen zien

Kijk geregeld naar de grafiek. Meestal is het aan het einde van de maand heel spannend om te weten te komen hoe je het gedaan hebt. Maar laat het niet bij die ene keer dat je naar je grafiek kijkt. Misschien gaat het wat

te ver om hem in de wc op te hangen, maar aan de binnenkant van je klerenkast of boven je bureau is misschien een goede plek. Daar heb je de mogelijkheid om vaak even naar je grafiek te kijken.

Je gevoelens en ideeën erover zullen in de loop van de tijd veranderen. Het zou zelfs kunnen dat je op een bepaald moment echt trots wordt op wat je voor elkaar hebt gekregen. Sommige mensen hangen hem zelfs na een tijdje bewust op een plek waar anderen hem wél kunnen zien. Hoe zou het voelen als jij dat deed?



Stappen op weg naar financiële onafhankelijkheid

Na een paar maanden is het vragen van bonnetjes, het bijhouden van het kasboek en het maken van maandoverzicht en grafieken een ingesleten gewoonte geworden. Veel cursisten merken dat ze niet meer zonder zouden willen, na aanvankelijk veel weerstand te hebben gevoeld. Het bijhouden geeft een gevoel van zelfstandigheid en onafhankelijkheid, door de zekerheid dat je grip op de zaak begint te krijgen. En dat is prettig. Het maken van het maandoverzicht en de grafiek is vaak een hoogtepunt. Je kunt soms gewoon niet wachten tot de maand voorbij is om te zien hoe je het gedaan hebt. Door het beantwoorden van de vragen geef je iedere keer aandacht aan de zaken die in jouw leven echt belangrijk zijn. Dat werkt ook bevredigend. En als aardig 'bijproduct' van dit alles blijkt dat je uitgaven naar beneden gaan.

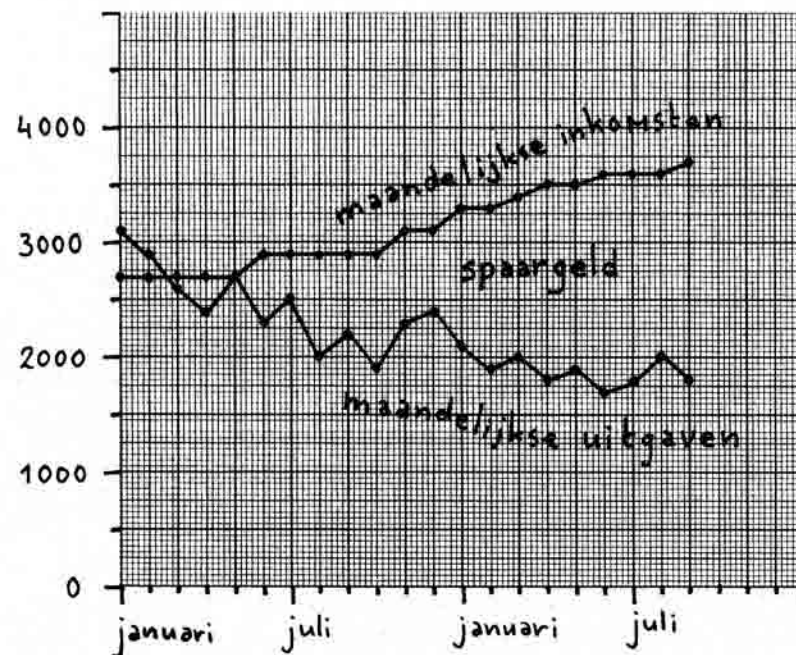
Maar dat dit alles tot financiële onafhankelijkheid zou kunnen leiden, geloven maar weinigen in het begin. In de strikte zin van het woord ben je

pas financieel onafhankelijk als je kunt leven van de opbrengst van je kapitaal. Maar er is een andere, en betere manier om naar financiële onafhankelijkheid te kijken, namelijk als een proces met een aantal stadia. Het zetten van een stap in de richting van financiële onafhankelijkheid is een stap in de goede richting en geeft ook een heel goed gevoel. Je bent immers onafhankelijker geworden dan je ervoor was.

Als je schulden hebt, is de eerste stap om die af te lossen; om je van die last te bevrijden. Het is altijd weer schokkend om in de krant te lezen hoeveel mensen in Nederland in de schulden zitten. Honderdduizenden gezinnen kunnen hun financiële verplichtingen niet meer nakomen omdat ze, vaak op allerlei manieren tegelijk, geld hebben geleend en rood zijn komen te staan. Nu is dat ook niet zo verwonderlijk. De advertenties voor makkelijk te krijgen krediet schreeuwen ons in de dag- en weekbladen toe. Allerlei bedrijven bieden hun producten aan op afbetaling. Je kunt nu al een auto kopen en pas over een jaar beginnen met betalen. Het lijkt allemaal zo aantrekkelijk, nu er steeds meer creditcards beschikbaar komen. Er zijn ook altijd mensen die er gebruik van maken.

Weinigen realiseren zich dat een creditcard een KREDIET-kaart is, want je kunt ermee kopen, ook als je geen geld op je giro hebt. Dat je daar dan een forse rente over betaalt, staat natuurlijk ook in de voorwaarden van de kredietmaatschappij die de kaartjes verkoopt, maar dat zie je toch minder in hun kleurige folders. Daar wordt vooral een beeld geschetst van: 'Het kan niet op.' En: 'Je moet er toch niet aan denken dat je iets niet kunt kopen.' Jaarlijks in augustus en september, als duizenden nieuwe studenten met hun karige beurzen beginnen aan een nieuwe studie, staan de kranten vol met advertenties van banken. Met een speciale 'easy'-studentenrekening kan je maar liefst duizend euro rood staan, en je krijgt nog een pinkaart cadeau ook. Over die duizend euro rood staan betaal je een schappelijke rente van rond de zes procent. Maar kom je daar overheen, dan is de rente opeens zo'n achttien procent of hoger.

Schulden aflossen Door al die kredietmogelijkheden betaalt de gemiddelde consument steeds meer aan rente en andere kosten die aan al die kredieten vastzitten. Het is niet ongebruikelijk dat er vijftien procent rente geheven wordt. Meer is ook mogelijk. Als er in je balans schulden voorkomen, dan is de eerste stap op weg naar financiële onafhankelijkheid om die schulden af te lossen. Hoe groot de bevrediging van deze eerste stap is, merk je pas als je echt schuldenvrij bent. Om te kunnen zeggen: 'Ik ben aan niemand iets schuldig,' is prettiger dan je denkt.



Grafiek met uitgaven, inkomsten en spaargeld

In bovenstaande grafiek zie je hoe zo'n ontwikkeling eruit kan zien. Al na een aantal maanden is het punt bereikt dat je minder uitgeeft dan je verdient. Vanaf dat moment ontstaat er ruimte tussen inkomsten en uitgaven: dat is wat je spaart. En daarmee los je je schulden af. In sommige gevallen kan dat best lang duren, maar ook hier geldt dat zien dat je schulden minder worden een sterk gevoel van bevrijding kan geven.

Niesa had een studieschuld opgebouwd doordat ze twee universitaire studies had gevolgd. Daarna was ze jarenlang werkloos geweest. De schuld was zo groot, dat ze niet geloofde dat ze die ooit zou kunnen afbetalen. Ook toen ze een redelijk betaalde baan kreeg, gaf ze steeds al haar geld (of meer) uit. Het had immers toch geen zin om zuinig te zijn met al die schulden. Na het volgen van de cursus besloot ze om zich een haalbaar doel te stellen: 'Ik wil vijfduizend gulden sparen op een Plusrekening.' Daarvoor moest ze eerst haar krediet bij de giro aflossen. Eerder dan ze had verwacht kon ze ons melden: 'Ik heb vijfduizend gulden gespaard, ik geloof het zelf nog nauwelijks.'

Geld op de bank De volgende stap is nog bevredigender: geld op de bank. Dat is nog eens wat anders dan de pseudo-vrijheid van een continue krediet. Of je nu vijftig of duizend euro per maand overhoudt, dat doet er niet toe. Geld sparen is een kick! Het mag dan de laatste tientallen jaren wat in onbruik zijn geraakt, minder leuk is het er niet om. In veel huishoudens blijkt het weinig moeite te kosten om de uitgaven tien tot twintig procent naar beneden te brengen. En als je eenmaal de smaak te pakken hebt, kun je misschien nog verder. Dat spaargeld zet je natuurlijk direct op een spaarrekening met een aantrekkelijke rente. In het begin is het rentebedrag maar klein, maar dat kan snel oplopen.

Als je spaargeld hebt, breekt een fase van financiële onafhankelijkheid aan waarin je keuzevrijheid nog groter wordt. Vooral als je over een langere periode spaart, en ook profiteert van 'rente-op-rente' en andere voordelen die daarbij mogelijk zijn. Je hoeft niet meer zo bang te zijn dat je baan op de tocht komt te staan. Een grote tegenvaller vang je moeiteloos op. Je kunt iemand anders geld lenen of een plezier doen én je kunt beginnen aan het realiseren van je dromen.

Sparen kan op veel manieren. Als rood staan voor jou het signaal is om het wat zuiniger aan te doen, kun je jezelf misschien een beetje 'helpen'. Sparen moet jein ieder geval niet doen met het geld dat je aan het eind van de maand overhoudt, maar met het geld dat aan het begin van de maand binnenkomt. 'Pay yourself first,' noemen Amerikanen dat. Zodra je salaris of andere inkomsten binnenkomen, neem je er een vast percentage af en stort dat op een spaarrekening. Liefst een waar je het niet zo makkelijk vanaf kunt halen. Begin bijvoorbeeld met vijf procent van je inkomen. Je merkt er meestal niets van terwijl, als je tot het einde van de maand wacht, je al je geld wel uitgeeft of alweer rood staat. Velen hebben de ervaring dat ze dit percentage kunnen opvoeren tot zo'n tien procent zonder er veel ongemak van te ervaren. En het is eigenlijk ook zo logisch dat je jezelf als eerste betaalt. Jij hebt het geld immers ook zelf verdiend.

Is dit allemaal mogelijk met een simpele grafiek?

Ja, het is mogelijk, vooral als je je grafiek regelmatig onder ogen ziet. En, als je doorgaat met het maandelijks invoeren van de gegevens. Gewoon doorgaan, ook als het eens tegenzit! Waarom?

- Omdat de grafiek je er steeds aan herinnert dat je je uitgavenpatroon echt onder ogen wilt zien. En dat je iets wilt veranderen.
- Omdat hij instant informatie geeft over jouw financiële stand van za-

ken. Je hoeft je spaarpot niet open te breken of ingewikkelde sommen te maken. De grafiek laat direct zien hoe je ervoor staat en in welke richting de ontwikkeling gaat. De grafiek is een financieel zelfportret.

- Omdat de grafiek inspireert. Als je uitgaven naar beneden gaan, om te kijken of je nog verder kunt. Maar ook als het je niet lukt, om er harder aan te trekken.

- Omdat de grafiek je af en toe tegenhoudt. Bij het plan om een bepaalde uitgave te doen, realiseer je je wat de uitwerking op de grafiek zal zijn, en bedenk je je misschien nog een keer.

- Omdat de grafiek bevestigt dat je aandacht geeft aan jezelf en de wereld. De lijn van je inkomen geeft aan hoe je al je uren levensenergie hebt geruild voor geld. En de uitgavenlijn geeft aan hoe zorgvuldig je dat geld hebt geruild voor de levensenergie van anderen.

- Omdat de grafiek een steun is, vooral als anderen erop kunnen reageren. Applaus werkt nu eenmaal en opbouwende kritiek ook.

6. CONSUMINDEREN, HOE DOE JE DAT?

Nu je een methodiek hebt om je uitgavenpatroon bewust onder ogen te zien ligt het voor de hand dat je sommige categorieën naar beneden wilt brengen. Dat lijkt moeilijk en vervelend, maar is het niet als je het als een sport of uitdaging kunt zien.

Toen we als Vrekkenechtpaar bekendstonden en interviews, lezingen en cursussen gaven, werd ons herhaaldelijk gevraagd: 'Wat is er nu zo leuk aan zuinig leven?' De vragenstellers keken ons daarbij vol ongeloof en soms ook argwanend aan. Ze hadden het idee dat ze voor de gek werden gehouden, en met plezier zouden ze ons willen betrappen op een tegenstrijdigheid.

Het is een veel voorkomende en begrijpelijke reactie, want het woord 'zuinig' roept allerlei negatieve associaties op. Bij zuinigheid wordt gedacht aan armoede, benepenheid, crisisjaren en spruitjeslucht. Aan drie-hoog-achter wonen, aan beknibbelen, aan verstelwerk en sokken stoppen. En vooral aan het woord 'moeten'. Als je blut bent, 'moet' je wel zuinig zijn; als je werkloos bent, 'moet' je nu eenmaal de tering naar de nering zetten. En dan verschijnen er opeens twee mensen die goed verdienen en uit eigen vrije verkiezing zuinig zijn gaan leven. Daar moet iets vreemds mee aan de hand zijn, daar zit vast een steekje aan los.

Het is niet eenvoudig om uit te leggen wat ons overkomen is, maar het sluit aan op het verhaal over de gelukcurve in hoofdstuk 1. We konden niet meer echt genieten van de luxe en overdaad die er in de loop der jaren in ons leven was geslopen. Ongemerkt waren we doorgeschoten. Het was allemaal te vanzelfsprekend: de kleding uit dure boetiekjes, de etentjes in het restaurant, de verre vakanties, en zo meer. We hebben toen een aantal stappen terug gezet, en merkten tot onze verbazing dat we ons weer prettiger gingen voelen. Dat we weer tevreden werden, zorgelozer en creatiever. Dat we meer contact hadden met elkaar en meer konden lachen. Onze ervaring staat niet alleen. In drie jaar tijd ontvingen we honderden reacties van mensen die hetzelfde meemaakten, nadat ze bewust hadden gekozen voor een zuinige levensstijl.

De juiste maat

Te veel is niet goed voor ons, maar teruggaan naar een situatie van te weinig willen we ook niet. We proberen te ontdekken wat daartussenin ligt, wat precies genoeg is. Zoveel mogelijk genieten met zo weinig mogelijk geld en spullen. Dat is de uitdaging van creatief versoberen. Sinds ik mijn echte uurloon uitrekende en ontdekte dat ik als therapeute geen zestig gulden per uur verdiende, maar minder dan vijftien, ben ik meer gemotiveerd om optimaal te genieten van mijn geld en er zorgvuldig mee om te springen.

Hoe vaak komt het niet voor dat je iets koopt of doet voor een heleboel geld en dat het tegenvalt, dat je er achteraf spijt van hebt? Bijna iedereen heeft dit wel eens aan den lijve ondervonden, dat kan bijna niet anders. Een andere keer gaf je weinig uit en was je juist heel tevreden. Neem bijvoorbeeld twee etentjes met je collega's, en hoe verschillend je je na afloop kunt voelen. In het eerste geval was het een etentje waarbij je verleid werd tot een veel te duur en copieus maal, het tweede was een eenvoudig etentje waar je nog steeds goede herinneringen aan hebt. Alle twee heb ik ze meegemaakt en ze verschillen van elkaar op dezelfde manier als ons vroegere leven verschilt van onze nieuwe 'sobere' levensstijl.

Bij het eerste etentje neem je, ook al heb je niet zoveel trek, gewoon omdat je collega's het ook doen, een hoofdmaaltijd én een voorgerecht. Het smaakt allemaal heerlijk, maar je hebt al tijdens het hoofdgerecht het gevoel dat je te veel gegeten hebt. Je krijgt 't warm, wat benauwd, en je voelt je opgeblazen en neemt je voor de volgende dag te gaan lijnen. Omdat alle anderen daarna besluiten ijs te bestellen en je het niet leuk vindt om te moeten toekijken, neem je, tegen beter weten in, toch ook iets. Je kijkt naar de kaart en alles is even duur en groot. Durfde je maar een kinderijse te bestellen, maar dat staat zo gek. Dan maar de Coupe Fantasie van het huis. Jeetje, wat een enorm ding met vruchten, advocaat en slagroom. Je voelt je nu echt vol, bijna misselijk en ontevreden. De rekening na afloop, die hoofdelijk wordt omgeslagen, valt behoorlijk tegen. Drie gangen, koffie toe en al die flessen wijn, dat loopt snel op. Je hebt de smoor in. Ook nog te veel gedronken...

Bij het andere etentje neemt een van de collega's het initiatief. Zij weet een goedkoop eethuisje dat ze vlak bij de haven ontdekt heeft. Je kunt er alleen het dagmenu bestellen en op donderdag eten ze altijd kapucijners met spek, uitjes en gebakken champignons, met een flinke bak gemengde salade erbij. Je moet aan lange tafels zitten en wordt er snel bediend. Alles is vers, goed gekookt en de wijn gaat er per glas en is betaalbaar. Na afloop

staat er een korte wandeling op het programma. De tocht gaat naar een gezellig cafeetje waar nog een kopje koffie gedronken wordt. Voor een derde van het bedrag, minder vadsig en heel tevreden keer je naar huis terug. Het eten was lekker. Het was een heel gezellige avond en je hebt met een aantal van je collega's leuk contact gehad.

Zuinigheid met stijl

Het verschil tussen het eerste en het tweede etentje is groot. In ons persoonlijke leven komen nu hoofdzakelijk ervaringen voor zoals beschreven bij het tweede etentje; veel plezier, veel genieten, eenvoudiger, beter voor de gezondheid, meer contacten, verrassender.

Een Vlaming, Jan B., die ooit bij ons op bezoek was, verstond de naam van onze Stichting Zuinigheid met Vlijt niet goed. Hij dacht dat het Zuinigheid met Stijl was en eigenlijk is dat een betere naam. Wij leven zuinig, maar doen dat met stijl. Het gaat niet om de kwantiteit, maar om de kwaliteit. Het gaat niet langer om het merkje dat ons vertelt of iets goed is, we hebben onze eigen mening. Sinaasappelsap van een onbekend merk blijkt net zo goed te smaken als die dure waar ze steeds tv-reclame voor maken. De betekenis van het woord 'zuinig' begint voor ons ook te veranderen. Er komen als vanzelf allerlei positieve associaties bij, zoals: handig, slim, milieuvriendelijk, creatief, eenvoudig, grappig, bescheiden en tevreden.

Consuminderen De term consuminderen is ooit bedacht tijdens een cursus op het milieucentrum De Kleine Aarde in Boxtel. Het is een vondst die dankbaar door ons wordt gebruikt, omdat het direct duidelijk maakt waar het om gaat. Consumeren is wat we deden en dat had te maken met geld uitgeven, altijd maar meer willen en steeds groeiende behoeften. Consuminderen is de term voor bewust en kritisch met geld en grondstoffen omgaan en kijken of het anders, dat wil zeggen met minder, kan. Kiezen voor duurzaamheid in plaats van wegwerp. Het woord 'genoeg' in de plaats stellen van 'groeien' en 'meer'.

Maar ook al heb je op grond van de vorige hoofdstukken, of om andere redenen, besloten dat je wilt consuminderen, onderschat de hardnekkigheid van het oude patroon niet. Registreer maar eens hoe vaak je op een dag of in een week een koopimpuls hebt. Als iets stuk gaat denk je waarschijnlijk automatisch: ik moet een nieuwe ... kopen. Het idee dat je het misschien kunt repareren, vinden, maken, ruilen of huren komt niet op.

We zijn zo gewend om direct naar een winkel te lopen en iets nieuws te kopen, dat het echt tijd kost om 'af te kicken'. En als je langs winkels loopt en je ziet iets moois, dan denk je gemakkelijk: dat wil ik ook hebben.

Andere houding Als ik vroeger door een straat met mooie etalages liep, dan keek ik er op een bepaalde manier naar. Ik beoordeelde alles wat ik zag op de mogelijkheid of ik het zou kunnen kopen. Of het financieel haalbaar was. Of het voor mezelf zou zijn of voor iemand anders. Nu kijk ik naar al die winkels met spullen (antiek, Perzische tapijten, kleding, huisraad, boeken) en ik loop er langs alsof ik in een museum ben. Daar vermaak ik me ook met kijken, me verbazen, me ergeren, genieten. Na een uur of wat ga ik weer naar huis. Het idee van kopen komt veel minder bij me op. Ik sluit die gedachte zo veel mogelijk uit. Mijn houding is veranderd en ik koop uitsluitend iets als ik het echt nodig heb. Dat wil zeggen, als ik er op een andere manier niet aan kan komen en er echt niet buiten kan.

Overvloed We leven in een wereld van overvloed. Als het je lukt om op die manier om je heen te kijken, lijkt het wel of je ook telkens de bewijzen daarvan op een presenteerblaadje aangeboden krijgt. Iedere keer opnieuw ben ik verbaasd over alles wat ik zomaar kan krijgen, wat ik op straat vind, wat me spontaan wordt aangeboden. In mijn volkstuin komen van alle kanten de burens overvloedige planten aanbieden, blij dat ik nog wat plek over heb, en dat ze de planten nu niet hoeven weggoeien.

Sinds ik erop let, lees ik geregeld dat er gratis muziekvoorstellingen en andere culturele manifestaties zijn. Vroeger had ik daar nooit van gehoord. Een ander voorbeeld: voor het koken van soep en andere gerechten gebruik ik graag verse tuinkruiden. Die zijn nogal prijzig. Vroeger kocht ik bosjes peterselie, selderij, bieslook en bonenkruid in de winkel. Daarna begon ik zelf keukenkruiden te kweken, op het balkon, de vensterbank en in de volkstuin. Dat was al een aardige besparing. Een paar maanden geleden ontdekte ik ook nog een prachtige kruidentuin waar je gratis mag plukken, vlak bij mijn volkstuin. Daar staan zoveel soorten, in zulke grote hoeveelheden, dat zelf kweken eigenlijk overbodig is geworden. Een paar keer per week kom ik langs dat park en het is een kleine moeite af en toe een bosje verse kruiden voor een vriendin of buurvrouw, als cadeautje of 'op bestelling', mee te nemen. Ik woon al meer dan twintig jaar in Den Haag, en die kruidentuin is er al jaren. Omdat ik vroeger niet geïnteresseerd was in mogelijkheden om geld uit te sparen is het me nooit opgevallen. Nu wel.

Stap 6: Zorgvuldig met je levensenergie omgaan door te consuminderen

Deze stap behandelt het slim omgaan met levensenergie en het bewust naar beneden brengen of geheel overbodig maken van allerlei uitgaven.

De informatie voor deze stap is overal te vinden. Handige bespaartips en goedkope recepten vind je in dames- en milieubladsen, kranten, kookboeken en boeken over zuinig leven. In dit hoofdstuk volgt een samenvatting van de belangrijkste tips en trucs. We putten daarbij ook uit de vijf jaar dat *Vrekkenkrant* verscheen (inmiddels opgevolgd door het tijdschrift *GENOEG*), uit *Hoe word ik een echte vrek?* en uit *Meer doen met minder*. Achter in dit boek is een uitgebreide literatuurlijst van relevante, ook later verschenen boeken op dit en aanverwant gebied opgenomen. De tips en trucs zijn onderverdeeld in categorieën die overeenkomen met veel voorkomende groepen uit het maandoverzicht, zoals huisvesting, voeding, reiskosten, kleding.

Het is geen stof om achter elkaar als een romannetje te lezen, want ook hier geldt: overdaad schaadt. Het werkt beter om per keer één categorie te bekijken en na te gaan welke tips gebruikt kunnen worden. Als uit het maandoverzicht blijkt dat je een te groot bedrag aan cadeautjes uitgeeft, lees je de tips over cadeautjes waarschijnlijk geïnteresseerder dan anders.

Eerst volgt een aantal algemene tips en adviezen die voor allerlei categorieën gelden.



Waarschuwing Niet alles zal aanspreken. Het is zeer persoonlijk. Wat de één direct enthousiast zal toepassen, gaat een ander te ver of wordt ronduit belachelijk gevonden. Als een tip vrij hevige gevoelens losmaakt, is de kans groot dat het iets met vroeger te maken heeft. Het kan zijn dat je ouders je dwongen iets te doen en dat je nog steeds verzet voelt. Voor alle tips geldt dat niets hoeft of moet. Niet van ouders en niet van ons of iemand anders. De tips en adviezen zijn er uitsluitend om te helpen het leven simpeler, minder duur en leuker te maken. Ieder maakt zijn eigen keuze.

Probeer niet langer indruk te maken op anderen

Dit eerste advies gaat altijd en overal op. Zodra je doorkrijgt dat je iets niet voor jezelf doet, maar om indruk te maken, kun je nagaan of je dat zo wilt blijven doen of dat je ermee stopt.

Ingrid had, tot haar grote ongenoegen, al jaren een wao-uitkering. Ze kocht altijd te dure cadeaus, simpelweg omdat ze niet wilde dat iemand zou denken dat ze weinig geld had. Hierdoor kwam ze in de schulden en moest extra kosten maken om een lening te sluiten.

Het trieste van dit veel voorkomende patroon is dat de ontvangende partij zo'n duur cadeau vaak meteen in de kast zet, dat het niet echt gewaardeerd wordt. Dure cadeaus krijgen schept verplichtingen. De ander moet iets duurs teruggeven en zo blijven we aan de gang. Dat gaat niet alleen op bij cadeaus. Koop je dat kledingstuk omdat je het zelf graag wilt of om indruk te maken? En hoe zit het met die auto, dat huis, die vakantiereis? Word je ervan bewust en probeer dit gedrag te veranderen. Herken het kleine kind in jezelf dat nog steeds bezig is om aan vriendjes en vriendinnetjes te laten zien dat haar pop of auto 'lekker veel groter is dan die van de ander'. Lach erom en stop ermee!

Winkel zo weinig mogelijk

Beperk de keren dat je boodschappen moet doen tot een minimum, want iedere keer dat je een winkel ingaat loop je de kans meer te kopen dan je van plan was. Een groot deel van de spullen die gekocht worden zijn impulsaankopen. Je ziet iets nieuws – aardbeienjam met yoghurtmaak – en je denkt: 'Hoe zou dat smaken?' Voor je het weet heb je het potje in je hand en even later ligt het in het winkelwagentje.

Ga ook niet meer als tijdverdrijf winkelen. Maak in plaats daarvan (desnoods met een boodschappentas gevuld met bakstenen) een wandeling, ga naar het strand of het bos, maak een fietstocht of breng iemand een bezoekje. Of heb je zo weinig fantasie dat je niets beters weet te doen dan winkelen? Je bent niet de enige. Winkelen is ontzettend populair, terwijl het welbeschouwd toch de allerduurste hobby is. Als je nog in de 'afkickfase' zit, kun je ook besluiten toch het winkelcentrum te bezoeken, maar niets te kopen. Je kunt je geld dan beter thuis laten. Ga samen met je partner of een goede bekende en doe een wedstrijd wie het meest absurde



artikel dat te koop wordt aangeboden, kan vinden.

Zo zagen we laatst in een hengelsportwinkel een voerboot voor ruim zeventhonderdvijftig euro. Een soort speelgoedbootje, dat radiografisch bestuurbaar is. Met dat ding kun je ervoor zorgen dat vissenvoedsel op een bepaalde plek in het water valt, zodat je een grotere kans hebt om een vis aan je hengel te krijgen. Hoe bedenken ze het!

Of kijk eens niet naar de winkels, maar naar de mensen, die zich allemaal, ge-

wapend met boodschappentassen, als een vreemd soort kuddedieren door de straten voortbewegen. Bezig met kopen, kopen en nog eens kopen. Zien ze er blij uit?

Leef niet boven je stand Hoe komt het dat de één altijd op zwart zaad zit of girorood staat, en de ander met hetzelfde inkomen kan sparen? Heeft het iets te maken met dik doen, met 'het goede heertje' spelen of ben je allerlei verplichtingen aangegaan waar je niet aan kunt voldoen? Als er een ramp gebeurt, de wasmachine begeeft het en repareren is niet meer mogelijk, dan haalt de ene persoon gewoon iets van zijn spaarrekening. De ander moet met een dramatisch verhaal zijn familie en kennissen af om geld te lenen.

Als je boven je stand leeft, geef je meer uit dan je verdient. Dat kan een hele tijd goed gaan, omdat je leningen kunt sluiten bij een bank. Realiseer je dan wel dat je voor zo'n lening een behoorlijk hoge rente moet betalen, waardoor je kosten nog meer stijgen. Hoe groter het bedrag dat je leent, des te meer rente je betaalt. En hoe lastiger het is om het af te lossen of om een onverwachte tegenvaller op te vangen.

Een hoge ambtenaar werd werkloos omdat zijn afdeling opgeheven werd. Hij klaagde steen en been dat zijn inkomen van twee ton naar ongeveer anderhalve ton daalde. Vanwege de hoge verplichtingen en zijn zeer royale levensstandaard kwam hij in de problemen. Hij had nooit iets gespaard, omdat hij ervan uitging dat hij altijd genoeg zou

verdienen. Hij was niet in staat op korte termijn terug te schakelen naar een lager uitgavenpatroon.

Ga zorgvuldig om met wat je hebt

Onderhoud van goederen kan de levensduur aanmerkelijk verlengen. Een fiets binnen zetten in plaats van buiten laten staan en af en toe goed onderhouden en smeren is echt beter. Een huis op tijd (laten) schilderen voorkomt houtrot waardoor het huis in waarde daalt.

In de loop der jaren heb ik een probaat middel ontdekt tegen een slecht humeur. Ik verzamel alle schoenen uit de kast en kleren die kapot zijn of gestreken moeten worden. Als ik na een paar uur een berg glanzend gepoetste schoenen zie en er in mijn klerenkast voor een hele poos kleren 'klaar' hangen, dan is mijn humeur altijd beter. Door goed voor mijn kleding en schoenen te zorgen heb ik ook goed voor mezelf gezorgd. Ik kan er dan weer even tegen.

Marja besloot geen nieuwe kleren meer te kopen en haar overvolle kast te beschouwen als 'het nieuwe boetiekje' dat ze ontdekt had. Ze vertelt nog jaren vooruit te kunnen. Ze legt zich nu toe op het vermaken of veranderen. Vroeger kwam ze met stapels 'koopjes' thuis, en probeerde ze haar man te overtuigen van het feit dat ze weer zoveel bespaard had.

Gebruik iets helemaal op

Als iemand twintig appels koopt en er eentje weggooit, dan vindt iedereen dat dom en weggegooid geld. Maar telkens ongeveer een twintigste deel van je tandpasta, je wasmiddel of je dure gezichtscreme weggooiden wordt heel normaal gevonden. We doen dat niet expres, maar gedachteloos of omdat het ons niet interesseert. Doe maar eens een proef en gooi de tube tandpasta die je naar je idee heel goed uitgeknepen hebt de volgende keer niet weg. Snijdt of knip een stuk van een aantal centimeters overdwars van de tube, zodat je erin kunt kijken en kunt zien hoeveel er nog in zit; genoeg voor een week poetsen. Let op: het stuk dat je van een tube afknijpt, schuif je met een beetje handigheid weer over het andere stuk om uitdrogen te voorkomen. Zulke verrassingen ontdek je ook bij wasmiddel uit een fles, zonnebrandcreme uit een tube, vla uit een fles,

yoghurt uit een pak. Leer jezelf aan dat je vla- en yoghurtflessen of -pakken kunt laten uitdruipen of leegmaken met een flessenschraaper of dat je op het laatst wat melk toevoegt en even goed schudt. Pindakaaspotten en jam-potten maak je helemaal leeg met een pannelikker. Bij afwasmiddel en vloeibaar wasmiddel voeg je water toe.

Van een handdoek die versleten is maak je kleine gastenhanddoekjes of washandjes en later, als die op hun beurt versleten zijn, dweilen of gootsteendoekjes. Het kan ook leuk zijn lang met iets te doen, omdat je eraan gehecht bent geraakt.

Mariëtte kwam terug van de stad waar ze een prachtige set roestvrijstaalen pannen gezien had in zo'n mooie keukenwinkel. Ze overwoog ook

zo'n set te kopen. Bij thuiskomst liet ze dit plan varen, want ze realiseerde zich dat ze al jaren met allemaal verschillende pannen en pannetjes kookte en dat het eigenlijk prima ging. Bovendien had elk pannetje zijn eigen geschiedenis; het kleine geëmailleerde pannetje van de tijd dat ze op kamers woonde en waar ze nu altijd de peultjes in kookte. Een andere, die ze kocht omdat ie zo goed bij dat eerste pannetje paste. Eén pan had ze geruimd met haar zus en er kwam er één heel goedkoop van de Emmauswinkel. En dan was er nog de snelkookpan die ze bij hun huwelijk hadden gekregen.



Doe het zelf

Zelf de band van je fiets plakken? De haren van de kinderen knippen? Je belastingbiljet invullen? Ramen lappen in plaats van de glazenwasser laten komen? Een kamer witten en behangen? Zelf groenten verbouwen? Er is ongelooflijk veel dat je zelf zou kunnen doen als je wat tijd weet vrij te maken en er een beetje lol in hebt.

Naast het financiële voordeel is het ook prettig om te merken dat je jezelf kunt redden, dat je niet afhankelijk bent van een ander. Soms moet je

eerst een cursus volgen om te leren hoe het moet. Er zijn bijvoorbeeld cursussen kleding naaien, klussen in huis, stoelen matten, auto's herstellen, haren knippen en koken, die door allerlei instellingen of volkshogescholen worden gegeven. Soms is een cursus niet nodig en kom je met een les- of instructieboek al een heel eind.

Boorden en manchetten van overhemden keren is een werkje dat ik echt leuk vind. Naar een kapper ga ik nog steeds om mijn haar te laten knippen, maar het verven doet Rob (hij beklagt zich alleen over de te krappe plastic handschoenen die bij de verf zitten), met een zeer goed resultaat. Groenten verbouwen is weer mijn hobby en Rob plakt de banden van de fietsen.

Denk eens na wat je de komende periode zelf zou kunnen gaan doen, of waarin je je kunt bekwamen.

Doe het samen

Een oudere heer uit België, die de cursus 'Je geld of je leven' in Tilburg bijwoonde, gaf twee tips om rijk te worden: 'Een goed inkomen en... trouwen.' Daar moesten we erg om lachen, maar er is weinig tegenin te brengen.

Samen kun je stukken voordeliger leven dan in je eentje. Huisvesting, woninginrichting, energie, voeding, bijna alles is in verhouding voordeliger als je samenwoont. Toch is er een groeiend aantal mensen dat ervoor kiest alleen te wonen. Of je wilt niet alleen wonen, maar je kunt geen geschikte partner vinden. Misschien komt er ooit een vrekkenhuwelijksbureau: 'Zuinig heer, geen bartype, niet rokend en gek op kapjes, zoekt kleine partner om samen te sparen voor oude dag.' Maar zo ver is het nog niet.

Je hoeft niet per se getrouwd te zijn of samen te wonen om met anderen



iets te ondernemen dat het leven minder duur maakt. Een inkoopcoöperatie is daar een voorbeeld van, een liftcentrale ook, of een eetgroep. Studenten koken vaak bij toerbeurt, voor de gezelligheid, maar ook om tijd en kosten te sparen. De kosten per maaltijd worden hoofdelijk omgeslagen. Zo'n maaltijd is geslaagd als hij aan de volgende criteria voldoet: veel, lekker, gezond en goedkoop. Andere voorbeelden zijn Lets-kringen en Ecoteams.

Doe mee aan een lets-groep In steeds meer plaatsen in Nederland ontstaan groepen waarbij mensen diensten vragen en aanbieden en als vergoeding betalen met een soort neppgeld. In Amsterdam heet dat betaalmiddel zeer toepasselijk 'noppes'. Voor mensen met veel vrije tijd en weinig geld is dit een manier om toch van alles en nog wat op een leuke manier voor elkaar te krijgen. A. is goed in banden plakken, B. in taarten bakken en C. in tuinonderhoud en computeren, en via dit systeem komen ze allemaal aan hun trekken. Er is een centrale administratie die bijhoudt hoeveel je verdiend hebt of negatief staat. Het slimme is dat er geen directe ruilen tot stand gebracht hoeven te worden (ik ruil mijn dienst tegen jouw wederdienst), maar dat een hele groep diensten voor elkaar verricht, waardoor de mogelijkheden stukken groter zijn. Informatie: Aktie Strohalm in Utrecht (www.strohalm.nl).

Loes zocht al een tijd Lego-speelgoed voor haar zoon. Ze had een uitkering en vond het bezwaarlijk om het nieuw te kopen. Ze zette een oproep in het Letskrantje voor gebruikt Lego (ook goederen mogen van eigenaar wisselen en betaald worden met Lets-geld). Binnen een week ontving ze twee aanbiedingen waar ze opinging.

Geef je op voor een Ecoteam In kleine groepjes van bijvoorbeeld burens, vrienden en kennissen komt een groepje van zo'n tien personen een half jaar lang geregeld bij elkaar. Per bijeenkomst wordt een bepaald onderwerp behandeld. Iedereen is tegelijkertijd met hetzelfde thema bezig en gaat na hoeveel er bezuinigd kan worden. In Nederland, initiatiefnemer van de Ecoteams, gaat ervan uit dat een huishouden van drie personen gemiddeld per jaar zevenhonderd kubieke meter gas kan besparen, duizend kilowattuur elektriciteit, 45.000 liter water, negenhonderd kilo afval, 250 kilo papier, vijfhonderd liter benzine en 4.250 kilo CO₂. Dat alles komt neer op een financiële besparing van maar liefst zevenhonderd euro.

Het meldpunt van gap bevindt zich in Den Haag (www.ecoteam.nl).

Regeren is vooruitzien

Een huishouding is net een onderneming. En in een onderneming is het heel gewoon om met elkaar plannen te ontwikkelen en ze dan pas uit te voeren. Waarom zou je in je persoonlijke leven ook niet vaker stilstaan bij de zaken die je binnenkort of verder in de toekomst nodig hebt? Thuis kun je daar beter en rustiger over nadenken dan in de winkel. Een boodschappenlijstje maken, of een lijstje van kledingstukken en huisraad die je echt nodig hebt, is aan te raden. Je wordt dan in een winkel niet zo snel verleid tot een impulsaankoop. Als je even nadent, weet je: 'Het stond niet op mijn lijstje, dus ik heb het blijkbaar niet nodig.'

Mensen met een grote familie- en kennissenkring kopen per jaar gemakkelijk vijftig keer een cadeautje. Is het dan zo raar om daar een voorraad van aan te leggen? Je hoeft dan niet telkens voor slechts één cadeautje de deur uit. Dat spaart tijd en geld. Als je iets leuks ziet voor een aantrekkelijke prijs, dat voor meer gelegenheden geschikt is, koop je er meteen vijf of tien.

Met een vooruitziende blik kook je wat vaker voor een paar dagen tegelijk, koop je eerder grootverpakkingen en maak je gebruik van voordelige aanbiedingen. Wc-papier, blikken groente, suiker, lucifers en vuilniszakken zijn nu eenmaal niet aan bederf onderhevig.

Ook in de sfeer van ontspanning en vakanties is het handig van tevoren een plan te maken.

Marit: 'We nemen tegenwoordig altijd drinken en boterhammen mee als we uitgaan. Dat doe ik ook als ik alléén een dagje naar de stad ga. Ik laat niet langer een situatie ontstaan waarin we een horecagelegenheid "moeten" bezoeken, omdat we plotseling zo'n honger of dorst hebben.'

Met een vooruitziende blik voorkom je dat je alles voor je kampeer- of wandelvakantie op het laatste moment moet regelen. Als je een paar maanden van tevoren begint, kun je op je gemak alles lenen of huren: een tent, slaapmatjes, rugzakken, kookpullen en fietstassen.

Word een bewuste consument

Een bewuste consument is iemand die waar voor zijn geld eist en weet waar hij het beste de boodschappen kan doen. Als het om de dagelijkse boodschappen gaat, is het aan te raden een bepaalde tijd een 'prijzen-



boek' bij te houden. Vergelijk de prijzen van boodschappen door ergens, in een multomap of schrift, te noteren wat een bepaald product kost en in welke winkel je het kocht. Doe het op alfabet, dat scheelt zoekwerk. Voor een goede vergelijking is het handig het merkje erbij te plakken en het gewicht erbij te schrijven. Al snel wordt duidelijk dat de ene winkelier voor precies hetzelfde product een paar dubbeltjes meer vraagt dan een andere. Of dat huismerken voordeliger zijn dan merkartikelen en dat ze net zo goed smaken. Op den duur krijg je je eigen hoogst persoonlijke bood-

schappenlijst en hoef je alleen af en toe iets te veranderen of aan te vullen.

Renske: 'Ik ben na de cursus "Je geld of je leven" direct aan de slag gegaan met het vergelijken van producten en prijzen en moest tot mijn schrik concluderen dat ik jarenlang veel te duur boodschappen had gedaan.'

Een bewuste consument is ook iemand die bij de aanschaf van meubelen of huishoudelijke apparaten rekening houdt met de verschillende gebruiksmogelijkheden, het energiegebruik en de duurzaamheid. Doe maar net of je in je huis een onderafdeling van de Consumentenbond hebt gevestigd, en oriënteer je grondig voordat je iets koopt.

Koop tweedehands

Overwin de schroom om iets tweedehands te kopen. Waarom niet profiteren van alle 'welvaartsresten' die voor spotprijzen in winkeltjes en op rommelmarkten te koop zijn? Denk aan je levensenergie en hoe kort je dan nog maar hoeft te werken voor huisraad, boeken, kleding en andere spullen.

Het moet net zo gewoon worden tweedehands kleding te kopen als tweedehands auto's of woningen. Het aanbod is groot en de prijzen zijn zeer laag als je de juiste adressen weet. Ga naar instellingen met een ideëel doel, zoals het Leger des Heils, Emmaus, Spullenhulp, Humana of Kring-

loopwinkels. Incidenteel zijn er verkoopbazars van de kerk, de buurtvereniging of de sportclub, die met de verkoop van kleding (en andere spullen) hun kas proberen te spekken. Er zijn ook duurdere tweedehands kledingzaken, die bijvoorbeeld onder de naam Second Hand Rose of TweedeHans opereren. De prijs ligt ook daar beduidend lager dan wanneer je nieuw koopt. Er wordt ook herenkleding verkocht.

Anna was voor het eerst naar een winkel van het Leger des Heils geweest en kocht een heel mooie blouse voor f 3,50. Thuisgekomen liet ze haar aanwinst zien aan haar zoon, die verstand heeft van kleding en mode. 'Raad eens wat ik betaald heb?' Haar zoon bekeek de blouse kritisch en schatte haar op tachtig gulden. Kassa!

Bij het kopen bij het Leger des Heils en soortgelijke organisaties moet je je realiseren dat er regelmatig nieuwe of nauwelijks gedragen kleding en andere spullen worden gebracht door mensen die (te) veel kopen en op deze manier hun schuldgevoel proberen kwijt te raken. 'Het gaat toch naar een goed doel?' Een ander kan daarvan profiteren.

Marit, die de cursus volgde, schrijft: 'Ik koop nu veel dingen tweedehands. De laatste oogst was: een meisjesfiets voor vijf gulden en een jongensfiets voor tien gulden, twee koffiekannen, een sinaasappelpers, zes borden en twee glazen voor totaal f 2,50, zestien stuks kleding, waaronder een leren broek voor mijzelf en een spijkerjack voor mijn dochter, voor weer totaal f 7,50 en een jeu-de-boulesspel voor tien cent!!!'

Hergebruik, tweede gebruik en voorkomen van afval

Zuinig zijn met grondstoffen, door zo weinig mogelijk nieuw te kopen en zoveel mogelijk een nieuwe bestemming aan iets ouds te geven, is belangrijk voor het milieu én je portemonnee. Waarom plastic tasjes kopen als je boodschappen doet? Je betaalt weliswaar een klein bedrag – 10, 15 of 20 cent – maar als dat een aantal keren per maand gebeurt, dan had je voor dat geld weer een heel brood of een ons kaas kunnen kopen. Neem daarom als je de deur uitgaat altijd een boodschappentas mee of een 'misschientje'. Dat is een opgevouwen (plastic) tasje, dat je altijd bij je hebt in je handtas of aktetas. Je hebt het bij je voor het geval je 'misschien' iets wilt kopen.

Je kunt bijna niet voorkomen dat de plastic tasjes toch je huis binnenkomen. Je krijgt een cadeau in een plastic tasje of je zus neemt er plantjes in mee. Als je ze eenmaal hebt, kun je ze het best zo goed mogelijk gebruiken, om groenten uit je volkstuin mee naar huis te nemen, of als boodschappentas, maar ook in de pedaalemmer. Pedaalemmerzakken hoef je dus nooit meer te kopen.

Maar er is nog veel meer mogelijk: ontdek de duizendeneen mogelijkheden van het 'tweede gebruik'. Geef een voorwerp een geheel nieuwe bestemming. Een wc-pot wordt bloembak, een oude binnenband van een auto zwemband. Van repen gordijnstof maak je voddematten en een oude panty gebruik je om de verf te zeven. Het is echt heel vreemd dat kostbaar groente-, fruit- en tuinafval weggegooid wordt of met de gemeentereiniging meegegeven in biobakken en dat dezelfde mensen daarna een zak compost gaan kopen in het tuincentrum. Als je een tuin hebt, dan maak je natuurlijk zelf compost. Eenvoudige handleidingen zijn in veel plaatsen bij de Gemeentereiniging te krijgen.

Je kunt ook iets opnieuw gebruiken voor hetzelfde doel, dan heet het hergebruik. Ansichtkaarten en enveloppen beplak je met een hergebruiketiket, zodat je ze opnieuw kunt versturen. Wenskaarten knip je doormidden, zodat de onbeschreven helft opnieuw dienst kan doen. Een oude trui van een volwassen persoon haal je uit en van de wol brei je een nieuwe voor een kind. Als je eenmaal door hebt hoe het werkt, kun je je lol niet op. Ontdek hoe creatief je op dit gebied kunt zijn en hoeveel plezier je ermee kunt beleven.



Halveringsprincipe

Dit is een methode om na te gaan hoeveel (je kunt misschien beter zeggen hoe weinig) je van allerlei zaken nodig hebt. Gebruik morgen bij het haren wassen gewoon de helft van de shampoo en kijk of het genoeg is. Als het haar schoon wordt, dan kun je de keer daarop de helft van de helft gebruiken. Enzovoort, net zolang tot het niet meer bevalt. Dan doe je er weer een pietsje bij. Dit baanbrekende principe kun je toepassen op alle cosmetica,

wasmiddel, afwasmiddel, tandpasta, maar ook op minder voor de hand liggende zaken. Elke week het bed verschonen? Is eens in de veertien dagen niet genoeg? Elk een gebakje, of elk de helft? Ontdek zelf nieuwe toepassingen, er zijn er ontelbaar veel.

Alles is er al

Als je het geduld kunt opbrengen iets niet te kopen, en ondertussen overal vertelt wat je nodig hebt, dan is de kans groot dat je het krijgt of vindt. Overal staan kasten, zolders, kelders en schuren vol met overbodige, niet-gebruikte dingen. De mensen zijn blij dat ze daarvan iets kwijtraken op een verantwoorde manier. Jij bent blij dat je iets hebt gekregen dat alleen maar in de weg stond. Onthoud dat bijna alles wat je nodig hebt al door een ander gekocht is en ergens op je staat te wachten. Het is alleen maar een kwestie van signalen afgeven en geduld hebben. Dan komt het als vanzelf naar je toe.

Maak voor de grap ook eens een lijst van spullen die je nooit meer hoeft te kopen, omdat je ze kunt vinden of kunt vervangen door iets anders. Waarom papieren zakdoekjes kopen als er nog een stapel katoenen zakdoeken in je linnenkast ligt? Elastieken vind je op straat (alleen af en toe even bukken). Er is nog veel waar je, zonder een cent te betalen, aan kunt komen: plastic broodzakjes, voorraadbussen, wasknijpers (ook op straat), zaden, planten, enveloppen, Ansichtkaarten, paraplu's, bloempotten, papieren servetten, klerenhangers, papier en kruiden (zelf kweken). Let ook eens op suikerzakjes (uit het café), lucifers (idem), ballpoints (op straat), punaises (in bomen), spelden (bij een nieuw overhemd), geldige telefoonkaarten (in de buurt van telefoocellen).

De gevorderde 'alles is er al'-strategie is ook zeer slim als het gaat om vervangingsmogelijkheden. Bonenkruid kun je vervangen door peterse lie, babypoeder door maïzena en als kruid gebruik je een oude beugelfles. Bij het koken betekent het dat je een recept op die manier bekijkt, en niet klakkeloos ieder buitenissig en onbetaalbaar ingrediënt dat men voorschrijft aanschaft.

Alles is onderhandelbaar

Betaal niet direct de prijs die men vraagt voor een kledingstuk, een ijskast of een vakantiereis. Op de markt is het heel gebruikelijk om af te dingen.



Daar kun je oefenen. Voor een stapel van acht gelezen boeken, die per stuk vijftig cent kosten, zeg je twee euro te willen betalen. Waarschijnlijk vraagt de marktkoopman dan drie euro en zijn beide partijen tevreden. Met duurdere spullen gaat het ook zo. Je laat merken dat je geïnteresseerd bent in een bepaald artikel, maar dat de prijs boven je begroting ligt. Flinkke kans dat er iets van de prijs af kan, want de winkelier verkoopt liever iets tegen een wat lagere prijs, dan helemaal niets.

Gebruik internet

In de eerste druk (1995) van dit boek werd internet nog maar door weinig mensen gebruikt. Dat is bij deze zesde druk (2002) heel anders. Het internet biedt zeer veel mogelijkheden om meer te weten te komen over consuminderen, spaarzaam en zuinig leven. De site bij uitstek om te bezoeken is die van het Infocentrum Zuinigheid met Stijl (www.zuinigst.nl), waar een uitgebreid overzicht te vinden is van alle activiteiten op dit gebied (zie achterin dit boek voor meer contactinformatie). Op de site van Zuinigheid met Stijl staan ook veel online artikelen uit het tijdschrift *GENOEG*. Met een handige zoekmachine is daarin op elk gewenst onderwerp meestal wel een aantal interessante artikelen te vinden.

Ook de Consuminderenpagina (consuminderen.pagina.nl) biedt veel, ook internationale aanknopingspunten voor een zuinige surftocht over het internet.

Tips en trucs per categorie

Na deze algemene adviezen en strategieën volgen dan nu de tips en trucs per categorie. Alle tips opnemen is ondoenlijk. Het zijn er vele duizenden. Daarom beginnen we met één uitgewerkt voorbeeld, dat 'alleen maar' gaat over jezelf wassen en douchen. Het zijn onze persoonlijke ervaringen van de afgelopen jaren, een soort ontdekkingsreis die nog steeds niet afgelopen is.

Wassen en douchen, een verslag Vroeger, voor we begonnen te consuminderen, stonden we dagelijks, samen met het grootste deel van de Nederlandse bevolking, onder de douche. Natuurlijk ieder voor zich in zijn eigen badkamer of douchecabine. Ruim van tevoren werd de douche en de elektrische verwarming aangezet, zodat we in een behaaglijke temperatuur onder de straal konden stappen. Op tijd werd niet gelet en op de hoeveelheden shampoo en zeep evenmin. Degene die daarna aan de beurt was liep een zeker risico, want de douchevloer was nauwelijks meer te zien door het schuim en dus gevaarlijk.

Op een bepaald moment schaften we een water besparende douchekop aan. Via het energiebedrijf kon je er eentje met een flinke korting kopen en dat deden we. Onze oude douchekop en slang waren toevallig dringend aan vervanging toe. Uit de voorlichting over die douchekop maakten we op dat je water bespaart (er komen minder liters per minuut door de sproeier) én energie. Het hete water in de boiler gaat minder snel op, dus minder verwarmingskosten. Het verschil met de 'gewone' douchekop was nauwelijks te merken, we zijn er echt tevreden over. Dat was de eerste stap.

Tijdens een fietsvakantie, waarbij we af en toe bij particulieren overnachtten, maar vaker in een klein tentje, moesten we ons, wat douchen betreft, beperken. Op het ene adres was alleen een wastafel en op een andere plek was wel een douche, maar was het warme water op. Tussendoor was er soms ook een douche met voldoende warm water. Door deze wisselende ervaringen ontdekten we dat je zo'n warme douche vooral waardeert na een paar dagen helemaal geen douche. Verder bleek een koude douche zo nu en dan, als je eenmaal 'door' bent, ook heerlijk. Thuis zouden we er niet over piekeren zo iets te proberen.

De derde ontdekking was dat je je ook prima kunt wassen aan een eenvoudige wastafel. Zelfs haren en voeten wassen lukt goed, als je niet al te stijf bent.

Thuisgekomen besloten we ons douchepatroun op grond van deze ervaringen te veranderen. Niet elke dag douchen, en regelmatig... koud. Het was toen nog zomer. Toen het kouder werd 'verwaterde' deze gewoonte snel.

Wat wél overleefde was de gewoonte van het opvangen van het eerste water. Een lezer van de *Vrekkenkrant* stuurde ons de tip om voor het douchen de slang in een emmer te hangen. Zo kan het eerste, nog koude, water opgevangen worden. Nooit aan gedacht, maar zo simpel en logisch als wat. Als de emmer na een paar keer douchen vol is, gebruiken we hem om de wc door te spoelen. Rob deed een andere ontdekking; hij douchet nu

vaak in het donker. Door het bovenlicht van de gang komt wat licht en dat is voor hem ruim voldoende. Hij zegt geen licht nodig te hebben, omdat hij toch wel weet waar alles zit (grapje). Mijn ogen zijn wat minder goed, dus bij mij gaat het licht wél aan.

In de winter, als de stenen douchevloer lang koud blijft, sta ik graag tijdens het douchen met mijn voeten in een teil. Dat gaat Rob duidelijk te ver. Hij vindt het armoedig voelen. Ook dat opgevangen water wordt gebruikt voor de wc. Zo'n teil is ook prettig als ik in de tuin gewerkt heb en moddervoeten heb. Die kunnen dan tijdens het douchen 'weken'.

Direct na elkaar douchen helpt ook. Dan is de ruimte nog warm en er komt niet eerst weer zoveel liter koud water uit de kraan. Een zeer prettige en gezellige variatie is die van het samen douchen, waarbij we minder water en energie gebruiken en elkaars ruggen kunnen inzepen en wassen.

En zo komt er steeds iets nieuws bij. Op dit moment fungeer ik als proefkonijn voor mijn hoogst persoonlijke wetenschappelijke onderzoek naar de mogelijkheid om het water op de goede temperatuur te krijgen: niet koud mengen bij warm, maar warm mengen bij koud. Dit kan overigens alleen bij boilers en is bij geisers niet mogelijk!

En wat heeft dit alles ons opgeleverd? Afgezien van de energiebesparing gebruiken Rob en ik samen per jaar slechts 43 kubieke meter water, terwijl het gemiddelde gebruik twee keer zo hoog ligt.

Voeding

Iedereen moet dagelijks een aantal keren eten en de post voeding is al snel honderd euro of meer per persoon per maand.

Hier valt op te besparen door heel bewust in te kopen. Zoek uit welke voordelige winkels je in de buurt hebt, door de prijzen te vergelijken. Koop bij verschillende winkels, zodat je bij elk van die winkels gebruik kunt maken van de voordelige aanbiedingen. Maak een prijzenboek, zoals eerder in dit boek beschreven. Bedenk dat het mogelijk is om voor ongeveer een halve euro per persoon een eenvoudige warme maaltijd te bereiden. Verzamel een aantal van deze goedkope recepten. Bijvoorbeeld: pannenkoeken, twee hartige met ontbijtspek of kaas, de rest met appel en suiker, of een soepmaaltijd, waarin restjes aardappelen en groenten van de vorige dag zijn verwerkt, of bonensoep met gebakken kaasboterhammen, of stampot van rauwe andijvie met spekjes.

Inmiddels heeft Hanneke samen met haar broer een inspirerend kookboek geschreven: *Lekker zuinig*, waarover meer informatie achterin dit boek.

Word een expert in restverwerking

Van oud brood maak je paneermeel door het eerst goed te drogen (in de zon op de vensterbank of in de oven) en dan te malen of te raspen. Te gebruiken in gehaktballen, op ovenschotels, in de spinazie. Oud brood kun je ook goed roosteren (een broodrooster voor je verjaardag vragen?) of verwerken tot pizza's, wentelteefjes en broodpudding. Andere restjes (al zijn ze nog zo klein) kunnen in de soep, saus, of omelet.



Eet meer rauw Van groenten heb je beduidend minder nodig als ze rauw in een salade verwerkt zijn, dan als ze gekookt zijn.

Eet eens spinazie- of posteleinsalade, geraspte rode biet, kool of winterwortel. Voor een klein bedrag per persoon eet je groente.

Koop in het groot en grotere verpakkingen Koop direct een flinke hoeveelheid van iets dat goed bewaard kan worden en op dat moment voordelig is. Een pond koffie is voordeliger dan twee pakken van 250 gram, vijf kilo rijst is goedkoper dan vijf keer een kilo.

Koop zo weinig mogelijk 'gemaksvuedsel' Dat is altijd duurder, op zijn minst twee keer en soms wel tien keer. Boerenkool met worst bij de slager is zo'n voorbeeld, of voorgebakken pannenkoeken. Toch is niet alles wat vers is goedkoper. Verse doperwtjes en kapucijners zijn echt duurder dan blikken.

Koop eens in Turkse of Chinese winkels Bepaalde artikelen zijn in deze winkels heel goedkoop. Turks brood, olijven en feta zijn bovendien heel erg lekker, omdat ze steeds vers worden aangevoerd. In Chinese winkels koop je taugé, tahu, ketjap, bami en dergelijke stukken goedkoper dan bij de supermarkt of groenteboer.

Koop op de markt Op de markt was je gulden een daalder waard en je euro anderhalf keer zoveel. Dat klopt, maar je moet wel goed opletten en ook prijzen en artikelen vergelijken met aanbiedingen van andere kraam-

pjes. Koop eens tegen sluitingstijd, dan wordt alles opgeruimd. Wie het dan van de grond durft te rapen, of bij het 'afval' durft te kijken, kan het helemaal gratis krijgen.

Eet gratis groenten en fruit uit de natuur Haal boekjes uit de bibliotheek over dit onderwerp en ontdek hoeveel er in de natuur te vinden is. Brandnetelstampot en -soep zijn lekker. Bramen, bosbessen en vlierbessen verwerk je in je toetje of je maakt er jam van. Diverse soorten paddestoelen en wilde kastanjes zijn eetbaar. Zie het als een uitdaging tijdens je vakantie of dagje uit zoveel mogelijk te vinden dat voor consumptie geschikt is. Het is leuk om dit met iemand anders te doen en alles naderhand te bereiden en op te eten.

Maak zelf je lunchpakket en gebruik een thermosfles Met een trommel of plastic doos houd je je zelfgemaakte lunch smakelijk. Beter dan zo'n geplet zakje dat je tussen je papieren uit je tas moet vissen. Voor reisjes en uitstapjes zorg je ervoor altijd wat fruit, iets lekkers en een thermosfles met thee of koffie bij je te hebben.

Eet aardappelen in de schil Per week scheelt dat je zeker één aardappelmaaltijd. Borstel de aardappelen schoon en kook ze. Eventueel kun je het schilletje op je bord verwijderen, maar tot ver in het jaar kun je het gewoon opeten. Neem dan liever geen 'gifpiepers', zoals het bintje. Bij geraspte aardappelen, die je snel met wat olie tot aardappelkoekjes bakt, proef je de schil helemaal niet. Scheelt bovendien het werk van schillen.



Bespaar energie tijdens het koken

Gebruik een pressurecooker, zet pannen boven op elkaar om ze warm te houden of na te laten garen en werk zoveel mogelijk met een hooikist. Doe altijd deksels op de pan en gebruik niet te veel water, dat komt ook de smaak ten goede. Zet niet elke keer te veel water op voor koffie en thee, maar gebruik een maatbeker. Laat peulvruchten, rijst en andere granen van tevoren weken. Dat scheelt kooktijd.

Maak zelf snacks Koop geen dure chips, zoutjes of nootjes, maar bak tijdens het koken eens een paar porties kroepoek. Berg het op in een goed afsluitbare trommel. Een groot pak kroepoek om zelf te bakken koop je voordelig in de Chinese winkel. Koop pelpinda's in plaats van kant-en-klaar nootjes. Maak eens een beschuitje of wat toostjes met kaas.

Minder vlees mevrouw, u weet wel waarom Vervang vlees regelmatig door iets anders. Met een eitje, wat geraspte kaas, kruiden, een lekker sausje mis je het vlees helemaal niet. Bekende vleesvervangers zijn tofu- en tempehproducten. Bak ook eens verse wijting, gezond en niet alleen voor de poes. Los het jusprobleem op met gebakken uitjes, jusblokjes of -poeder.

Koop geen frisdranken Betaal niet langer enorme prijzen voor water, suiker en wat bubbeltjes. Kinderen worden er dik van. De naam onfrisdrank is eigenlijk meer op zijn plaats. Zorg dat er altijd een fles leidingwater in de koelkast staat. Drink dat zo of maak met siroop limonade. Maak je eigen ijsthee of -koffie van restjes thee en koffie, of zet 's ochtends wat extra. Zet het in de koelkast voor 's avonds.

Drank

Vroeger kreeg je alleen op verjaardagen of andere 'echte' feesten een drankje aangeboden. De heren jenever of bier, de dames een sherry, vermoutje of een rode bessen. Met de gestegen welvaart wordt er in alle lagen van de bevolking meer gedronken en op meer momenten. Er is altijd wel een excuus te bedenken. Er komt bezoek, of je bent juist alleen. Je hebt een opkikkertje nodig na een zware werkdag, een biertje omdat het zo warm is, of een borreltje om beter te kunnen slapen. De post voor aspirine of hoofdpijnpoeders stijgt mee, want de volgende dag moet je daar wel eens je toevlucht toe nemen. Toch is het ook hier mogelijk om maat te houden en de keren dat je drinkt of het aantal drankjes dat je drinkt terug te brengen tot een, voor jezelf, aanvaardbaar aantal.

Bernadette noteert al geruime tijd elke dag wat ze de dag daarvoor gedronken heeft. Ze weet dat ze gemakkelijk te veel drinkt, maar hoeveel te veel was onduidelijk. Op het kantoor waar ze werkt is het 's ochtends niet zo druk en dan noteert ze het aantal alcoholische consumpties in

haar agenda. Ze besloot als maximum een aantal van vier aan te houden. Ze deed het puur voor zichzelf, niemand wist ervan. Langzaam veranderde haar patroon en zakte het gewenste maximaantal naar twee per dag, met af en toe een uitschieter.

Alcohol in bier is het voordeligst Wat rekenwerk leert dat je bij het drinken van een eenvoudig biertje meer alcohol voor je geld krijgt dan bij jenever. Omgerekend betaal je voor een flesje van de goedkopere merken bier ongeveer 17 euro per liter zuivere alcohol, voor jenever komt dat neer op 26 en voor sherry 21 euro. Sommige Belgische bieren uit een flesje spannen de kroon. Die komen op zo'n 50 euro per liter. Als het je om het effect van de alcohol gaat en je wilt voordelig uit zijn, dan moet je die dus niet kopen.

Op is op Koop alleen voor het weekend een bepaalde hoeveelheid drank en drink de dagen dat het op is water, thee, koffie en sap.

Koop nooit blikjes Blikjes zijn in verhouding erg duur en aluminium blikjes zijn ook nog bijzonder slecht voor het milieu.

Wissel gewone drankjes en feestdrankjes af Onder het motto 'het is niet alle dagen feest' kun je door de week iets gewoons en in het weekend of op een verjaardag iets duurders drinken. Of bespaar door net als de Fransen 's zomers water bij de wijn te doen.

Toen Adri zijn boekhouding begon bij te houden, ontdekte hij dat in zijn huishouding een derde van alle kosten voor voedsel en drank aan het laatste onderdeel opging. Dat vond hij wel een beetje al te gek. Hij maakte daarna de afspraak met zijn vrouw om door de week 'gewoon' voordelig bier te drinken en in het weekend iets bijzonders.

Erna serveert 's zomers zeer voordelige witte wijn, die afkomstig is uit literpakken van de supermarkt. Ze zorgt ervoor dat de wijn goed gekoeld is, doet ze over in een prachtige glazen karaf en voegt er nog wat losse ijsblokjes aan toe.

Uitgaan en festiviteiten

Denk bij uitgaan niet aan sleur, verplichtingen en verveling, maar aan creativiteit, vrolijkheid, verrassingen en gezelligheid. Het hoeft niet veel te kosten. In plaats van een duur diner en uren werk in de keuken organiseer je een *pot-luck-party* of een romantische picknick. In plaats van een prijzige theatervoorstelling woon je het straatfestival bij. De kosten van een dagje uit druk je door, in zo'n handig rugzakje, eten en drinken mee te nemen.

Is een café altijd zo gezellig? Vraag je eens af waarom je eigenlijk naar het café gaat. Is datgene wat je er leuk aan vindt niet op een andere manier te 'organiseren'?

Fred: 'Ons horecabezoek is behoorlijk teruggelopen sinds we ons realiseerden dat het vrij vervelend is om iets te drinken in een rokerige, lawaaijerige ruimte, waar je moet staan en geen behoorlijk gesprek kunt voeren. Vroeger hadden we daar niet zoveel last van. We rookten toen zelf nog én hadden minder snel last van onze trommelvliezen. Nu zorgen we ervoor zelf iets in huis te hebben, zodat we bijvoorbeeld na een avondje film thuis gezellig iets kunnen drinken.'



Ga niet voor een plas ergens iets

drinken Een plas wordt op die manier wel erg duur. Zoek uit in welke openbare gebouwen je in je woonplaats of elders terecht kunt. Het gemeentehuis, een groot warenhuis, het ziekenhuis of het station. De bibliotheek heeft ook toiletten, waar je gratis of voor een klein bedrag je sanitaire stop kunt hebben. Of heb gewoon het lef, als je echt geen dorst hebt, gewoon een druk café binnen te lopen en linea recta naar de toiletten te gaan.

Zoek uit welke gratis uitjes er zijn In de meeste grote steden, en in veel kleinere plaatsen, zijn gratis lunchconcerten, musea, straatfestivals, markten en paardendagen. Leg je erop toe deze activiteiten te noteren in je agenda. Er is veel meer dan je op het eerste gezicht denkt.

White elephant party Een zeer geslaagde manier om een afscheidsavondje, een saai familiedag of een trouwerij heel gezellig te maken.

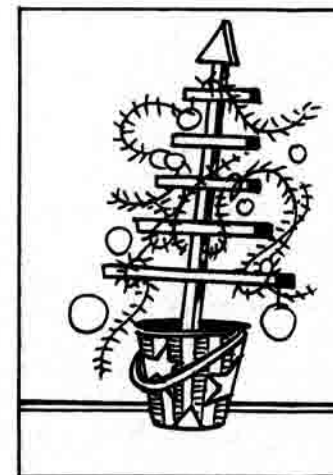
Iedereen neemt iets mee van huis en pakt het leuk in. Het moet iets zijn dat je niet meer nodig hebt. Denk aan boeken, een raar beeldje, speelgoed, een vreselijke vaas, dat superhandige apparaat dat je na thuiskomst van de markt nooit hebt gebruikt. Daarna lootjes trekken wie het eerst mag kiezen. Een cadeau dat niet bevalt mag geruild worden met een ander. Succes verzekerd.

Detty: 'Mijn dochter trouwde onlangs en al enige tijd waren de ceremoniemeester en ik aan het denken over een afscheidscadeau voor de gasten, zoals te doen gebruikelijk. Een gegraveerd glas, geborduurd handdoekje of eigen servet, enzovoort. We kozen voor de white elephant party, zoals die beschreven is in Vrekkenkrant 17. De ruim tweehonderd genodigden kregen de opdracht iets leuks of gek in te pakken, nadrukkelijk geen cadeau voor het bruidspaar! Voordat de gasten binnenkwamen, moesten ze hun pakje ergens op een grote stelling neerzetten en op het cadeau werd één van twee dezelfde nummertjes geplakt, die ze bij binnenkomst kregen. Daarna moesten ze hun nummertje ruilen met een onbekend persoon uit het gezelschap. Dikke pret. Er werd geïntegreerd bij het leven en sommigen ruilden wel acht keer. Het was een groot succes en een bedrag van tweehonderd maal drie euro (want een aandenken zoals eerder gemeld kost op zijn minst zoveel) gaf ik nu dus niet uit. Heel prettig voor mij, want zo'n bruiloft kost veel geld. Heerlijk om te besparen en te merken dat men ervan genoot. Iedereen voelde zich onmiddellijk thuis.'

December, de goedkoopste maand van het jaar? Doe het dit jaar eens helemaal anders. Dimitri wist bijvoorbeeld een smakelijk kerstmenu van drie gangen te maken voor slechts zestig eurocent per persoon. Dan moet het een minder doorgewinterde zuiniger toch lukken voor één euro? Kerstkaarten worden dit jaar helemaal niet verstuurd, omdat het veel weg heeft van het 'zinloos rondpompen van oud papier'. Als je er anders over denkt, dan kunnen de kaarten zelf gemaakt worden van de onbeschreven helft van de kaarten die je vorige jaren ontving. Voor cadeautjes spreken we een maximumbedrag af en we trekken lootjes.

Jan maakte een alternatieve kerstboom van een bezemsteel met latjes erop getimmerd. Onderaan het langste latje, kleiner wordend richting piek. Dat waren de zijtakken. Alles werd wit geverfd, en daarna in een

grote bloempot met zand geplaatst. Alle kerstballen, elektrische kaarsjes en zelfgemaakte versierselen van de kinderen werden erin gehangen. Voordelen: je hoeft nooit meer een boom te kopen en hebt geen last van uitvallende naalden. Extra voordelen: een platte, zeer decoratieve boom, die weinig ruimte inneemt en gemakkelijk te demonteren en op te bergen is.



Verzamel goedkope adresjes om uit eten te gaan

In Den Haag kan men een aantal keren per week zeer voordelig een volledige maaltijd nuttigen in de school waar koks hun vak leren. In ruil voor zo'n goedkope maaltijd wordt gevraagd om te vertellen hoe het gesmaakt heeft. Daar leert men van. Je krijgt een soort strippenkaart, bij vooruitbetaling te voldoen. Ga na of er in je eigen woonplaats ook zo'n school is. Daarnaast worden in verschillende wijk- en dienstencentra door vrijwilligers warme maaltijden gekookt, voor alleenstaanden, ouderen en anderen die voordelig willen eten.

Een betaalbaar etentje Geen zin om uren in de keuken te staan? Organiseer dan een *pot-luck-party*. Vraag de gasten een gerecht mee te nemen in plaats van een fles wijn of bloemetje. Als je van tevoren niets afspreekt is de verrassing des te groter. Allemaal toetjes of salades?

Een ander idee is een 'progressive dinner party', voor een aantal mensen die bij elkaar in de buurt wonen. A. zorgt voor de borrel en wat kleine hapjes, dan vertrekt de hele club naar B. die de soep serveert die hij van tevoren heeft gekookt. Dan naar C. voor het hoofdgerecht en ten slotte naar D. voor het dessert. Veel beweging, veel lol. De moeite, de kosten en de afwas achteraf zijn eerlijk verdeeld.

Nog tien manieren om op etentjes te besparen

1. Ga alleen uit eten als er echt iets te vieren valt.
2. Als je toch al een beetje blasé was, wacht dan tot het moment dat je er weer echt zin in hebt.
3. Ga alleen eten in restaurants waar op bepaalde dagen alle pizza's of andere maaltijden vijf euro kosten of voor de halve prijs verkocht worden.

4. Ga niet buiten de deur eten, maar laat een maaltijd bezorgen en koop van tevoren zelf een flesje wijn.
5. Laat geen maaltijd bezorgen, maar haal hem zelf.
6. Haal eens een keer één (misschien iets grotere) pizza voor twee personen, of één portie Chinees eten voor twee personen. Terwijl jij de maaltijd haalt, laat je je partner wat sla of groente (uit blik) erbij klaarmaken.
7. Zorg dat je altijd, voor dagen dat je geen zin hebt om te koken, iets 'gemakkelijks' in huis hebt: blikken maaltijdsoup, stokbrood dat alleen een paar minuten in de oven moet, kant-en-klaar pannenkoekenmeel, eieren of iets dergelijks. Regeren is vooruitzien.
8. Nog geen zin om te koken? Maak dan een uitgebreide broodmaaltijd, met wat lekkere broodjes, kaas, vleeswaren, fruit, een visje of een kroketje.
9. Nog steeds geen zin? Een grote zak patat kan een enkel keertje echt geen kwaad. Thuis eet je dan nog een sinaasappel of appel voor de vitamien-tjes.
10. Mooi-weer-tip: koop alles van twee tips hiervoor, en spreek met je partner af in een park, op het strand of in het bos... Als je nog langs huis gaat, of daarvandaan vertrekt, neem je twee servetten, een lap om op te zitten, bestek, serviesgoed, een thermosfles koffie, twee warme truien en een waxinelichtje mee. Als dat niet romantisch is...

Vakantie

Vakantie kan heerlijk zijn en echt verdiend. Soms moet je er even tussen-uit. Letterlijk en figuurlijk afstand nemen van datgene waar je een heel jaar mee bezig bent geweest. Naast de leuke kanten zijn er ook nadelen. Voordat je weg kunt moet je alles organiseren, koffers pakken en een op-pas vinden voor de kat. Als je eenmaal vertrekt een lange reis maken met dreinende kinderen achter in de auto. En na aankomst heb je last van de hitte, valt het uitzicht tegen en krijg je acuut diarree. Omdat je er zoveel voor moest betalen, is het extra zuur dat je helemaal niet of niet helemaal tevreden bent.

Er zijn mensen die er iets op vonden en gebroken hebben met de traditie om elk jaar een aantal weken, ergens ver weg, voor veel geld op vakantie te gaan. Een creatieve Belg, die daarover uitgebreid in de *Vrekkenkrant* schreef, blijft gewoon thuis, maar doet alsof hij in Frankrijk is. Bij het ontbijt serveert hij croissants met koffie, tussen de middag stokbrood met Franse kaas, paté en een glas wijn. 's Avonds gaat hij uit eten in een Frans restaurant. Het huis hangt vol met posters van Frankrijk, en de uit-

stapjes overdag krijgen een Frans tintje. Hij bezoekt onder andere de jeu-de-boules-club.

Een vrouw uit Voorschoten bezorgt haar brieven in de regio op de fiets en is zoveel buiten, dat ze geen behoefte meer heeft aan vakantie. Een gezin met drie kinderen uit Den Haag vertrekt elk jaar naar een boerderij in Lochem, waar ze op het huis en de dieren passen. En er zijn nog meer alternatieven.

Ruil je woning Probeer iemand te vinden met wie je van woning kunt ruilen tijdens de vakantie. Misschien lukt het met een van je eigen contacten, anders kun je een organisatie inschakelen die tegen vergoeding bemiddelt. Een paar van die organisaties zijn: Intervac in Oosterbeek (www.intervac.nl) en Holiday Link in Groningen (www.holidaylink.com). Ook bieden deze organisaties mogelijkheden voor het oppassen op woningen, zonder dat je hoeft te ruilen.

Vrienden op de fiets Voor ongeveer veertien euro word je hartelijk ontvangen en krijg je een bed en ontbijt bij mensen die net als jij lid zijn van Vrienden op de fiets. Het landelijke adres is gevestigd in Zevenaar (www.vriendenopdefiets.nl). Ideaal voor een fiets- of wandelvakantie en stukken goedkoper dan hotel of pension. Via de vvv zijn ook andere adressen te krijgen van particulieren die deze service bieden in hun eigen huis.

Blijf eens gewoon thuis Als je erg opziet tegen de stress van het reizen, snel wagenziek bent of heimwee hebt, dan kun je misschien een keer gewoon thuis blijven.

Als het mooi weer is maak je een fietstocht of lange wandeling. Je eet af en toe buiten de deur of gaat picknicken. Eindelijk heb je tijd om al die foto's van vorige vakanties in te plakken, familie te bezoeken, een tentoonstelling te zien. 'Speel toeristje' in je eigen stad, maak een historische wandeling, beklim de toren van de kerk waar je dagelijks langs fietst, bezoek een heempark.



Pas op het huis van een ander Vanwege het risico dat mensen lopen met een groot, duur huis met veel bezittingen wordt steeds vaker gezocht naar een betrouwbare oppas tijdens de vakantie.

Mevrouw S.H. de H.: 'Ik pas buiten de stad op huizen van mensen die afwezig zijn. Begin bij vrienden en bekenden en die zeggen het wel voort. Je hebt zo een vaste kring. Ik geef de planten water en verzorg eventuele dieren en de tuin. Tegenprestatie: een volle ijskast die ik leeg mag eten, een paar flesjes wijn, eieren uit het hok en groenten uit de moestuin, vaak gebruik van auto. Zo bespaar ik naast voedingskosten ook elektra en stookkosten. Dat laatste als ik op een huis pas tijdens hun wintersportvakantie. Dat is mijn vakantie.'

Zoek goedkope overnachtingsmogelijkheden Kamperen bij de boer via de Stichting Vrije Recreatie te Meerkerk (svr.dyndns.org) en/of overnachten in trekkershutten (www.trekkershutten.nl) is aan te bevelen als je iets anders wilt dan de luxe camping met winkelcentrum en kantine. In de jeugdherbergen van de NJHC (www.njhc.nl) ben je als volwassene tegenwoordig ook van harte welkom. Men probeert daarop in te spelen door naast slaapzalen ook kamers te verhuren. Wel eerst informeren om teleurstelling te voorkomen. Het Nivon (www.nivon.nl) heeft adressen van voordelige overnachtingsmogelijkheden in Nivonhuizen of op Nivoncampings in binnen- en buitenland. De Stichting Toeristisch Kamperen te Heesch (www.natuurkampeerterreinen.nl) geeft informatie over kamperen op Kampeerbewijsterreinen.

Neem geen genoeg met slechte kampeerspullen De absoluut waterdichte jas en broek of poncho blijken tijdens een natte vakantie vreemd genoeg nogal eens te lekken. Accepteer het niet en breng de spullen terug naar de zaak waar je ze kocht. Meestal krijg je dan een ander exemplaar.

Inez: 'Onze slaapmatjes voor de camping waren na drie jaar gebruik poreus of lek. De garantieperiode was al lang verstreken, maar ik ging er toch mee terug naar de zaak waar ik ze gekocht had. Zij adviseerden me om de matjes terug te sturen naar de fabriek. Tot mijn grote verbazing kreeg ik een paar weken geleden twee geheel nieuwe matjes toegestuurd.'

Vervoer

Deze post kan dramatisch naar beneden als je op de een of andere manier kunt afzien van een eigen auto. Zuinig omgaan met levensenergie betekent dat je uitrekenet hoeveel uur, met de berekening van het 'echte uurloon' van hoofdstuk 2, je moet werken om er een auto op na te kunnen houden. Het scheelt misschien wel tweehonderdvijftig euro per maand. Als je toch af en toe een auto nodig hebt, kun je die beter huren. Dat kan tegenwoordig vrij gemakkelijk en goedkoop (zelfs op het postkantoor). Of je kunt een auto delen, of gaan carpoolen.

Maar ook fietsers kunnen hun kosten beperken, door op hun werk een fietsvergoeding te vragen, hun fiets goed te onderhouden, een extra fiets-slot te nemen en de fiets zoveel mogelijk binnen te zetten.

Gebruikers van het openbaar vervoer laten zich goed voorlichten als het gaat om kortingskaarten en kopen nooit een strippenkaart in bus of tram, maar op de voorverkoopadressen. Ook op het aantal strippen kan bespaard worden, en ga eens lopen of fietsen in plaats van met bus of tram.

Autodelen Er komen in steeds meer plaatsen initiatieven van mensen die samen een auto hebben en dat allemaal netjes per contract geregeld hebben. Meer informatie is te vinden op www.autodate.nl. Ook wordt autohuren steeds makkelijker, ook voor zeer korte perioden (www.greenwheels.nl). Als je je auto niet weg kunt doen, dan is het te overwegen dichter bij het werk te gaan wonen, iets schriftelijk, per fax, of telefonisch te regelen in plaats van in de auto te springen en zoveel mogelijk thuis te werken. Ritten zoveel mogelijk combineren is ook slim. En bezoek eens de site www.hetnieuwerijden.nl. Daar leer je brandstof en het milieu te sparen.



Inez: 'Voor mijn werk moet ik autorijden en slechts een gedeelte krijg ik vergoed. Als ik van mijn huis naar mijn werk ga is dat voor eigen reke-

ning, maar als ik van mijn huis of van mijn werk naar een bedrijf moet, dan krijg ik het vergoed. Ik combineer nu zoveel mogelijk. Een rit voor mijn werk combineer ik met een bezoek aan iemand of boodschappen. In 1994 heb ik vijftienduizend kilometer gereden. Daarvan kon ik er ongeveer vijfduizend declareren bij mijn werkgever à 59 cent per kilometer. Met deze vergoeding en enig gepuzzel lukt het me om bijna "gratis" te rijden.'

Korte ritjes van minder dan vijf kilometer worden zoveel mogelijk vermeden, die kosten in verhouding extra veel brandstof. Daarvoor in de plaats is lopen en fietsen over het algemeen ook sneller, omdat geen parkeerplaats gezocht hoeft te worden.

Mevrouw Rie van der K.: 'Ik zoek altijd goed uit hoeveel strippen ik kwijt ben als ik met de tram of de bus moet. Als ik maar een of twee haltes verder moet zijn dan de zonegrens, dan loop ik die haltes. Ik zeg nooit dat ik het voor het geld doe, maar voor mijn gezondheid. Dat is trouwens niet geheel onwaar.'

Neem twee of meer 65+abonnementen Bejaarden kunnen reiskosten besparen door meerdere abonnementen te nemen. Per abonnement heb je recht op een bepaald aantal dagen vrij reizen. Als je vaak een lange reis moet maken, zijn meer abonnementen voordeliger. Deze werkwijze is legaal.

Welke kortingen zijn er mogelijk in het buitenland? Informeer bij de Spoorwegen of NS-reisbureaus welke kortingsmogelijkheden er zijn. Sommige landen hebben kortingen voor grote gezinnen, of als je op bepaalde dagen reist.

Kleding en schoenen

In Den Haag is een kledingzaak die boven de etalage heeft laten schilderen: Elke week wel wat nieuws. Dat kan je op twee manieren uitleggen. De klant moet elke week iets nieuws kopen, of de winkel heeft elke week nieuwe snuffjes op kledinggebied in de zaak hangen. In beide gevallen vertelt het iets over de snelheid waarmee tegenwoordig kleding gekocht, gedragen en weer afgedankt wordt. In deze tijd van overvloed is het heel gemakkelijk om op kleding te besparen, juist omdat er zoveel nauwelijks ge-

dragen kleding door anderen wordt weggedaan. Bij de algemene tips is dit al uitgebreid aan de orde geweest. Met schoenen is het wat moeilijker, die worden minder aangeboden en zijn, als ze niet passen, niet te vermaken. Toch is ook hier te besparen: misschien leer je zelf nieuwe hakken op je schoenen te zetten? Of verf je de schoenen uit de uitverkoop in de gewenste kleur? Schoenen bewaren kan ook, na een aantal jaren zijn ze opeens weer 'in'.



Ga eens winkelen in je eigen kast Kijk op een andere manier naar kleding die je al een hele tijd niet gedragen hebt. Kun je iets vermaken, of is er een nieuwe combinatie mogelijk? Kun je een aantal kledingstukken in een bijzondere kleur verven?

Ga eens winkelen in andermans/vrouws kast Kijk eens bij je moeder, dochter, vriendin of vriend in de klerenkast en gun deze persoon hetzelfde voorrecht in jouw kast. Grote kans dat je iets leuks vindt dat je een poosje kunt lenen of kunt ruilen met iets waar je zelf op uitgekeken bent.

Huur speciale kleding of kijk in advertentiebladen Een trouwjurk, een smoking, een avondjurk kun je in speciale zaken (heel discreet) huren. Kijk ook in advertentiebladen, of gewoon in de krant onder de rubriek kleding, of op het prikbord bij de supermarkt.

Koop een voorraad dezelfde sokken, kousen of panty's Omdat bijna iedereen het verschijnsel kent van die ene weggeraakte sok, is het aan te bevelen direct een aantal paren van dezelfde sokken te kopen. Dan kun je ze toch allemaal opdragen. Als je een ladder in je kous of panty hebt doe je hetzelfde; bij de panty knip je het kapotte been, vlak onder het broekje, eraf en je wacht totdat je nog zo'n halve panty hebt. Twee halve maakt weer één hele! Voorkom ladders door je panty's aan te trekken met handschoenen aan. Zodra je een gaatje of een beginnende ladder opmerkt zet je deze vast met een heel dun draadje, of met nagellak (zo maak je een oud flesje mooi op). Als je een lange broek draagt, dan zie je toch alleen

het hele kleine stukje van de voet en de enkel. Op deze manier gerepareerde panty's kunnen nog maanden mee.

Leg voorraden kinderkleding aan

Een moeder van een groot gezin heeft op zolder een systeem met dozen waar ze kleding in opbergt voor de komende jaren. Op de dozen staan de namen van de kinderen en de leeftijd waarop ze de kleding (vermoedelijk) kunnen dragen. Als ze op een rommelmarkt iets moois of leuks tegenkomt, dan koopt ze dat. Ze komt op die manier aan bijna alle kleding voor de kinderen. Het opbergsysteem maakt dat het geen troep wordt in de kasten.

Kijk eens op een andere afdeling Het kan zin hebben om als volwassene kleding voor jezelf te kopen op een kinderafdeling of als vrouw op een mannenafdeling.

Bertie: 'Als ik niet tweedehands koop, slaag ik vaak prima op de kinder-afdelingen van modewarenhuizen. Mijn maat is 38, en die komt overeen met de kindermaat 176 (eventueel 164 of 182). Tieners met die maten kijken liever bij de "volwassen mode", zodat in die maten veel overblijft, wat dan weer afgeprijsd wordt. Mijn laatste winterjas, maat 182, kostte € 13,50.'

Jeanne wilde absoluut geen laarzen met een dameshakje. Ze kon nergens iets geschikts vinden en ging eens bij de herenafdeling kijken. Daar vond ze prima laarzen voor de helft van de prijs die de dameslaarzen gemiddeld kosten.

Laat schoenen repareren, of doe het zelf Schoenreparaties verlenen het leven van je schoenen aanmerkelijk, naast regelmatig poetsen, wat goed is voor het leer. Een tip van onze moeders en grootmoeders: poets ook de onderkant van de leren zolen, met een restje kleurloze schoensmeer of ledervet, dan gaan de zolen langer mee. Voor de heel handigen onder ons zijn er setjes met lijm, spijkertjes en zoolplaat te koop, waar je zelf hakken en zolen uit kunt knippen of snijden. Je hoeft dan niet naar een dure hakkenbar en je kunt jezelf redden als je in het weekend of 's avonds je hak verliest.

Medische kosten

Onder deze categorie vallen de kosten voor de huisarts, de tandarts, de specialist en de fysiotherapeut, voor zover ze niet door de verzekering worden gedekt. Daarnaast de premies die voor deze verzekeringen betaald moeten worden. En alle medicijnen, verbandmiddelen en voedingssupplementen die bij de apotheek of drogist worden gekocht, zoals aspirine, slaappillen, zalf, vitamines, verband en pleisters en... voorbehoedsmiddelen.

Leef gezond Voorkomen is beter dan genezen. Zorg dat je je conditie op peil houdt door gezonde voeding, voldoende beweging, goede nachtrust en ontspanning. Voorkom stress. Luister naar je lichaam. Ga als je een verkoudheid voelt opkomen liever een keer vroeg naar bed met een warme grog, dan dat je de signalen die je lichaam je geeft negeert.

Eet gezond en gevarieerd In principe is het zo dat je geen voedingssupplementen zoals vitaminepreparaten en kalktabletten nodig hebt als je gezond en verantwoord eet. Vitamine C zit in fruit en verse groenten, vitamine B in vlees, bruine rijst, volkorenbrood en zilvervliesrijst, en kalktabletten hoef je niet te kopen als je voldoende zuivelproducten gebruikt. Informatie over een evenwichtige voeding kun je onder andere krijgen bij het Voedingscentrum in Den Haag (www.voedingscentrum.org).

Slik eens géén aspirine of paracetamol Bij hoofdpijn is het soms al voldoende als je een wandelingetje gaat maken of even in een donkere kamer gaat liggen. Een lekkere massage van nek, schouders of voeten doet ook wonderen, evenals een warme douche.

Vergelijk de verschillende ziektekostenverzekeringen Het heeft zin om de kosten van premies en het gebodene goed te onderzoeken voordat je een verzekering afsluit. Er is vrij veel concurrentie, maak daar gebruik van.

Stop met roken In 2000 rookten zo'n vier miljoen Nederlanders (32 procent van alle inwoners ouder dan 15 jaar) gemiddeld 16 sigaretten of shagjes per dag. Reken uit hoeveel je zelf per dag, per week, per jaar uitgeeft aan sigaretten en/of shag. Vermenigvuldig dit bedrag met het aantal jaren dat je vermoedelijk nog te leven hebt. Zie daarvoor de tabel

op blz. 51 in hoofdstuk 2. Voor een fractie van dat bedrag, vanaf vijftienzig euro, volg je een cursus Stoppen met Roken. Inlichtingen bij de Stichting Volksgezondheid en Roken te Den Haag (www.stivoro.nl). Je portemonnee, je gezondheid en die van de mensen in je naaste omgeving varen er wel bij. Er zijn ook ziektekostenverzekeringen en levensverzekeringen die een korting geven op de premie indien de verzekerde niet rookt.

Let op de aanbiedingen bij het kopen van een bril Brillenzaken hebben vaak aanbiedingen die heel aantrekkelijk zijn. Ze geven je bij de aanschaf van een bril een gratis geslepen zonnebril cadeau, een tweede bril, of tijdelijk vijftig procent korting op alle monturen. Bel van tevoren naar verschillende zaken en vraag wat ze op het moment te bieden hebben.

Huisvesting

Huisvesting is een flinke post op de maanbegroting. 'Het heet niet voor niets woonlasten,' verzuchtte iemand tijdens een van onze cursussen. De meeste mensen denken dat hierop niet veel te bezuinigen valt, maar als je te groot, te duur of boven je stand woont, dan zijn er mogelijkheden te over. Misschien is er een kamer te verhuren, of besluit je te verhuizen naar een goedkopere buurt. Een huis kopen in plaats van huren kan op den duur ook voordeliger zijn, vooral als het belastingvoordelen oplevert. Als er op andere posten, zoals voeding of vervoer, bespaard kan worden, kun je sparen voor de eerste aanbetaling op je nieuwe huis. Weer een ander gaat het onderhoud van het huis zelf doen, terwijl vroeger een vakman werd ingehuurd.

Verhuur een kamer of een hele verdieping Het is aantrekkelijk om kamers te verhuren als u huizenbezitter bent. Door de nieuwe belastingwetgeving vallen inkomsten uit huur op kamers of gedeelten van uw eigen huis en tweede huis in de zogenaamde Box 3. Dat betekent dat deze inkomsten beschouwd worden als rendement op vermogen. De belasting daarover is 30 procent van een fictief rendement van 4 procent. In de meeste gevallen is dit gunstig. Wel is het zo dat over het verhuurde gedeelte geen aftrek van hypotheekrente meer mogelijk is. Meer informatie bij de Belastingdienst.

Marja: 'Jarenlang hield ik in mijn Nibudagenda keurig bij wat ik uitgaf, maar met die informatie deed ik niets. Sinds zeven maanden verwerk ik alles in een grafiek en onze uitgaven gaan behoorlijk naar beneden. Het wonderlijke is ook dat mijn man en ik onze angst voor de toekomst kwijtgeraakt zijn. Wij hebben ons gerealiseerd dat er nog zoveel meer mogelijkheden zijn om geld te besparen. We zouden bijvoorbeeld onze zolderverdieping kunnen verhuren, want we hebben een vrij groot huis. Een andere bron van inkomsten is ons vakantiehuysje in 's-Gravenzande. Daar brengen we veel weekends door. Dat zouden we ook door de week of af en toe in een weekend kunnen verhuren.'

Houd regelmatig een opruimactie Door stelselmatig je huis te onderwerpen aan een onderzoek naar overbodige spullen en daar dan de consequenties uit te trekken (verkopen of weggeven), zorg je voor extra ruimte om je heen en heb je minder behoefte om te verhuizen naar een groter (en duurder) huis.

Verhuur je huis tijdens je vakantie In plaats van aan zee is het niet ongebruikelijk dat de bewoners in de zomermaanden hun intrek nemen in het tuinhuisje of op de camping gaan staan en hun woning verhuren aan badgasten. Dit is een aardige bron van inkomsten. Men hoeft het niet zelf te regelen, er zijn bureaus in de grotere steden die hierin bemiddelen.

Voordelig wonen in ruil voor een wederdienst

W. woont al jaren zeer voordelig in panden die tijdelijk leeg staan. Als de panden niet bewoond zouden worden is het risico dat ze gekraakt of vernield worden groot. De eigenaren sluiten een contract voor tijdelijke bewoning af. Het gaat meestal om kantoorpanden, bedrijfsgebouwen en schoolgebouwen. Voor kunstenaars en mensen die zich niet zo thuis voelen in een burgerlijk rijtjeshuis is deze woonvorm zeer aantrekkelijk.



Meld je aan bij een woongroep Wonen in groepsverband komt steeds meer in zwang. In de jaren zestig heette deze woonvorm 'commune' of 'elastische gezinnengemeenschap' en ging het er nogal alternatief aan toe. Nu is het gewoner en algemener geworden en hebben zelfs de ouders de woongroep ontdekt. Naast aspecten van gezelligheid en contact zijn er praktische voordelen. Er wordt bij toerbeurt gekookt en niet iedereen hoeft een eigen wasmachine, ligbad en logeerkamer te hebben. Er bestaan kleine woongroepen met bijvoorbeeld alleen vrouwen. Andere groepen bestaan uit een aantal gezinnen met kleine kinderen en weer andere uit uitsluitend 65+'ers. In verschillende plaatsen zijn grotere projecten opgezet onder de naam Centraal Wonen.

Water, gas en elektra

In de meeste plaatsen krijgt men een aparte rekening voor water en een andere voor gas en elektra samen. Het kan zijn dat je de posten apart wilt onderverdelen op je maandoverzicht, om er beter zicht op te krijgen. Ook is het handig om de jaarafrekening goed te bestuderen en, als je niet alleen woont, met andere huisgenoten te bespreken. Terwijl het niet de hoogste post is op een maanbegroting, is het opvallend dat veel van de tips die bij de *Vrekkenkrant* en het blad *GENOEG* binnenkomen over dit onderwerp gaan. Komt dat door de energiecrisis van destijds, of werpen de voorlichtingscampagnes van de overheid en de energiebedrijven hun vruchten af? We weten het niet precies. Duidelijk is dat veel mensen zich bewust zijn geworden van het feit dat de voorraden eindig zijn en dat er al met al toch aardig te 'verdienen' valt met water- en energiebesparing.

Dat je de wc na een plasje kunt doorspoelen met een liter water uit een emmertje gaat sommige mensen te ver. Zij kopen liever een stortbak met spoelonderbreking, als de oude aan vervanging toe is. Het is maar net wat je gewend bent. Wat voor de een iets nieuws is, is voor de ander doodgewoon. Zo hoorden we dat L. de G. zichzelf tijdens het douchen maar even nat maakt en dan de kraan weer dichtdraait. Ze zeep zich op haar gemak in en wast haar haren, en daarna gaat de douche weer aan om af te spoelen. Ze zegt: 'Inzeppen en wassen onder een stromende douche is eigenlijk net zoiets als dweilen met de kraan open.'

Grappig zijn de oplossingen die ouders bedenken om hun kinderen onder de douche vandaan te krijgen. Eén moeder vertelt ons te werken met een eierwekker. Van tevoren wordt een redelijke tijd afgesproken en als de wekker gaat, wordt eerst gewaarschuwd. Bij niet luisteren zet ze er-

gens anders in huis de warme kraan open, zodat de onwillige een koude straal over zich heen krijgt. Een andere moeder (wat zijn moeders toch slim) stuurt zoonlief ongeveer tien minuten voordat zijn favoriete televisieprogramma begint onder de douche. Na een paar minuten krijgt ze hem er weer onder vandaan door te roepen: 'Vlug, je lievelingsprogramma begint zo, kom snel kijken!'

Plak een sticker op de warme kraan Word je bewust hoe vaak je zonder reden warm water gebruikt. Plak een felgekleurde sticker op je warme kraan om je te waarschuwen.

Wees zuinig met water Meet af hoeveel water je nodig hebt voor koffie en thee zetten, dan voorkom je dat je telkens te veel water opzet, dat je ook voor niets verwarmt.

Baby's en kleine kinderen baden Heel kleine kinderen kun je beter niet in een groot ligbad baden. Zet ze gewoon met een klein kinderbadje in het grote ligbad, dan heb je ook geen plassen water op de vloer. Kleine baby'tjes kunnen ook heel goed gebaad worden in een gewone emmer, in plaats van in een babybadje. Ze zitten dan meer rechtop en kunnen vast leren om te watertrappelen. Je houdt ze natuurlijk wel vast, onder de armpjes, net als bij een gewoon badje. Na het bad kunnen luiers in het nog warme water worden gezet. Elke dag baden hoeft bij baby's, net als bij grote mensen, echt niet. Op de commode kunnen ze met lauw water, een washandje en zeep ook heel goed en net zo plezierig gewassen worden.

Gebruik water voor een ander doel opnieuw Talloos zijn de mogelijkheden om water opnieuw te gebruiken. Water van de afwas om de wc door te spoelen. Water van een sopje van een handwas om de straat te boenen. Waswater van de groenten voor de tuinplanten, badwater om de was in voor te weken enzovoort.



Gebruik een hooikist, theemuts, of bed bij het koken Als je rijst kookt of peulvruchten, hoef je dit maar kort te koken (respectievelijk vijf minuten en circa vijftien minuten). Daarna pak je de pan in een theedoek of een aantal kranten en je zet hem in een hooikist of in je bed, onder de dekens. Een koelbox houdt niet alleen koel wat uit de koelkast komt, maar ook warm wat van het vuur komt. Een hooikist kun je zelf maken van een kartonnen doos met een paar kussentjes of lappen. Alleen in een heel stapeltje kranten pakken werkt ook. Probeer het maar eens.

Elly: 'Ik ben ME-patiënt, en sinds een paar maanden heb ik een erge terugval. Ik kan per dag maar zevenmaal vijf minuten op zijn. Ik heb dit eerder meegemaakt in de winter van 1993-1994. Ik moest toen maaltijden nemen van Tafeltje Dekje. Door de Vrekenkrant, die een artikeltje plaatste over het gebruik van de hooikist, kwam ik op het idee rijst te laten garen onder de theemuts. Dat komt me nu goed van pas. Maaltijden laten bezorgen is niet meer nodig. Ik bespaar dus geld en, wat nog prettiger is, ik behoud een stukje zelfstandigheid. Daar voel ik me gelukkiger mee. 's Morgens als ik een kopje thee zet, kook ik rijst met nasi-kruiden of macaroni met bamikruiden. De rest van de ochtend gaart het vanzelf onder de theemuts. Tussen de middag kook ik in vijf minuten diepvriesgroente beetgaar en kan ik eten. Mijn moeder zorgt ervoor dat ik elke dag gebraden vlees in de ijskast heb. En zo red ik me, eigenlijk dankzij de Vrekenkrant (en mijn ouders, die boodschappen brengen en afwassen).'

Bespaar op verwarmingskosten Stook nooit in kamers waar je niet bent en in de slaapkamers. Zelfs als het hard vriest kun je beter een paar minuten een heteluchtkachelte aanzetten en een kruik in bed leggen. Het is trouwens ook gezonder om in een onverwarmde slaapkamer te slapen.

Zet de verwarming eens een graadje lager, daar wen je heel snel aan, en doe hem 's avonds een uur voordat je naar bed gaat uit. Sluit als het donker wordt de gordijnen of luxaflex.

Bespaar verwarmingskosten met een elektrische deken

André: 'In de wintermaanden kruip ik 's avonds vroeg in bed, nadat ik de verwarming al een uur eerder heb uitgezet en de elektrische deken aangezet. Ik installeer me dan met boeken, tijdschriften en iets te drinken bij de hand in mijn bed en breng zo de rest van de avond door. De elektrische deken kan na korte tijd uit, want daarna blijft het bed warm. Ook gezellig als je samen bent.'

Neem een kruik in plaats van een elektrische deken Met een kruik, die je tijdens het uitkleden op bilhoogte legt en bij het in bed gaan op voethoogte, bereik je hetzelfde effect als met een elektrische deken. Bovendien hoef je de kruik slechts met één à twee deciliter water te vullen. Zodra je voeten warm zijn heb je hem al niet meer nodig. Bij een rubberen kruik alle overtollige lucht eruit drukken.

Draag een woonmantel of hul jezelf in een plaid

Bij tv-kijken, boeken lezen, computeren en dergelijke is het heel goed mogelijk de kachel uit te zetten of op zestien à zeventien graden als je een woonmantel draagt. Dat is een soort slaapzak waar je voeten uitsteken, zodat je ook nog kunt lopen. Een oude deken met een paar grote rokspelden werkt ook. Bij postorderbedrijven zijn woonmantels te bestellen onder de naam manteldecken. Samen tv-kijken met een plaid of slaapzak over beider knieën is niet alleen energie besparend, maar ook heel knus.



Slim omgaan met centrale verwarming Iedereen die even nadenkt verwarmt alleen de kamers die hij of zij gebruikt, en slaapt in een onverwarmde kamer. Een uur van tevoren kan de verwarming uit, want de ruimte blijft nog geruime tijd warm. Als je alleen 's ochtends een kwartiertje in de kamer bent voor je naar je werk gaat, is het handiger een paar minuten een heteluchtkachelte aan te zetten. Heb je dat niet, dan maak je snel je ontbijt in de keuken klaar om het in je nog warme bed op te eten.

De aanschaf van een thermostaat kan praktisch zijn als je vaak weg bent en je het bij binnenkomst een beetje prettig wilt hebben. Omdat je van buiten komt voelt het bij zeventien graden al warm aan. Later zet je dan de verwarming hoger. 's Nachts kun je de minimumtemperatuur best op twaalf graden zetten, en niet op vijftien, zoals in veel voorlichtingsboekjes staat. Daar gaat men ervan uit dat je overdag de thermostaat op twintig of 22 graden hebt, en dan kost het vrij veel energie om het verschil tussen dag- en nachttemperatuur te overbruggen. Als hij 's avonds op zeventien of achttien graden staat, dan kan hij 's nachts heel goed op twaalf graden.

Minder hard stoken is een kwestie van wennen Goede kleding zoals truien, huissokken of pantoffels zijn belangrijk. Als je echt koude voeten hebt, kun je beter een poosje met je voeten in een teiltje warm water gaan zitten dan de kachel heel hoog zetten. Daar krijg je alleen een heet hoofd van.

Maak gebruik van de zon in je huis Laat de zon je kamer mee verwarmen, door niet direct de luxaflex of het gordijn dicht te doen bij het eerste straaltje.

Gebruik ook spaarlampen met mate De energiebedrijven hebben regelmatig acties waarbij ze korting geven op spaarlampen. Als er ergens een gloeilamp kapot gaat in de kamer of op een andere plek waar het licht uren achter elkaar brandt, is het aan te bevelen deze te vervangen door een spaarlamp. Dan verdien je de hogere kosten van de lamp snel terug met het lagere energiegebruik. Op plekken waar het licht kort aangaat (wc, gang, zolder, schuur) heeft het geen enkele zin en zijn spaarlampen zelfs af te raden. En helemaal op plekken waar je vroeger helemaal geen lamp had.

Telefoon

De telefoon is een geweldige uitvinding die we niet graag willen missen. Naast andere voordelen kunnen we ons nodeloze ritten per auto en fiets besparen als we eerst even bellen naar een winkel of ze een bepaald artikel verkopen. Bij een grote aanschaf is het aan te bevelen eerst een aantal zaken te bellen om de prijzen te vergelijken. Zelfs als je je keus hebt gemaakt en je precies weet wat je wilt, loont het de moeite bij verschillende zaken telefonisch naar de verkoopprijs van dat product te vragen. Het kan behoorlijk verschillen. Die paar euro aan telefoonkosten heb je er zo uit.

Toch hoor je veel klachten over hoge telefoonrekeningen, zeker nu de portable telefoon op grote schaal gebruikt wordt. Bestudeer je vorige afrekeningen eens goed en ga na hoe je die kosten kunt terugbrengen.

Bel hoofdzakelijk tijdens de goedkope tijden 's Avonds na 19.00 uur tot 's ochtends 8.00 uur bel je voor de helft van de kosten op de vaste telefoon. Dit goedkope tarief is ook geldig in het weekend, dus de gehele zaterdag en de gehele zondag. Voor in het telefoonboek staan de tarieven. Lees ze nog eens na. Plak een sticker op de telefoon met deze tijden. Bij

portables verschillen de tarieven en periodes omdat er verschillende providers zijn naast KPN. Dit is allemaal goed uit te zoeken via internet, waar diverse prijsvergelijkingsites te vinden zijn (prijsvergelijking.pagina.nl).

Ga anders met je antwoordapparaat of voicemail om Als je weg bent en gebruik maakt van een antwoordapparaat of voicemail, dan ben jij degene op wiens kosten de gesprekken gevoerd worden, als je terug belt. Je kunt ook doorgeven dat je op een bepaalde tijd wél bereikbaar bent en gebeld kunt worden, in plaats van de ander een boodschap te laten inspreken.

Wie schrijft die blijft Lange interlokale of internationale gesprekken zijn duur. Bel ten eerste altijd op de voordelige tijden (zie voorin het telefoonboek) of schrijf een leuke brief. Binnen Nederland kost dat 39 cent aan postzegels en binnen Europa maar 54 cent.

Bel zo weinig mogelijk informatienummers Even de tijd bellen? Wat voor weer is het morgen? Wat is het telefoonnummer van mevrouw Mullenders in Almere? Met een klein beetje meer moeite kijk je gewoon op de klok, luister je naar het weerbericht op de radio en kijk je in de oude telefoonboeken die je van je werk mee naar huis mocht nemen. Lijkt dit allemaal ingewikkeld? Kijk dan eens op je telefoonrekening welk bedrag je voor 'inlichtingen' betaalt.

Blokkeer bepaalde groepen nummers Allerlei betaalde informatienummers (0900, 0906 en 0909) kunt u allemaal of afzonderlijk laten blokkeren. Dat voorkomt onaangename verrassingen. De gratis 0800-servicenummers kunt u dan gewoon blijven bellen.

Gebruik uw voordeelnummers Op uw vaste telefoon van KPN belt u naar bepaalde nummers vaker e/of langer dan naar andere. Door die (maximaal tien) nummers bij KPN op te geven, krijgt u korting telkens als u naar een van die nummers belt.

Bezoek bellen.com Op deze uiterst complete site vindt u informatie over de mogelijkheden en onmogelijkheden van vast en portable bellen, evenals carrier-preselect bellen. Het loont altijd de moeite je hier in te verdiepen voordat je tot aanschaf van een abonnement of toestel overgaat.

Voer een collect-gesprek Via de telefoniste van de PTT kan men een gesprek voeren waarbij de kosten voor de andere partij zijn. Die moet uiteraard wel akkoord gaan en dit bevestigen aan de telefoniste.

Laat de telefoon alleen overgaan Om telefoonkosten te besparen kan men een aantal keren de telefoon laten overgaan. Kinderen die geregeld van een station gehaald moeten worden, laten volgens afspraak één of twee keer de telefoon overgaan en leggen dan weer neer. Hun moeder of vader weet dan dat ze op weg kan gaan.

Een telefoonkaart wordt nogal eens vergeten Als je met een telefoonkaart belt in een cel, moet je extra goed opletten. Bij de oude munttelefoon was je gewend direct na het gesprek de cel te verlaten. Veel bellers laten daarom hun nog geldige kaart in het toestel zitten. Pech, als je net een kaart van 5 euro hebt gekocht! Als je gemakkelijk kaarten kunt kwijt-raken, dan kun je ze ook gemakkelijk vinden... Kijk dus altijd even in zo'n cel of er niet een kaart in de gleuf is achtergebleven. Om te zien of hij nog geldig is bel je een niet bestaand nummer en je ziet op het schermpje hoeveel er nog op staat.

Woninginrichting

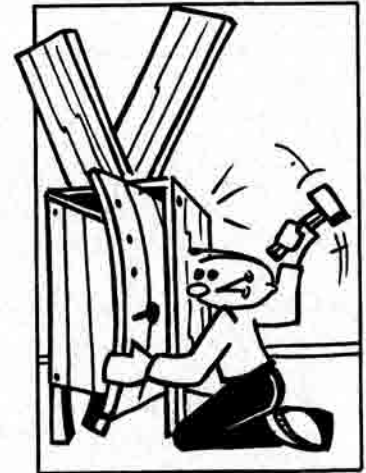
Bij het inrichten van een woning is het goed te bedenken dat je er zelf de meeste tijd doorbrengt. Richt het in naar je eigen smaak en niet omdat een ander het mooi moet vinden. De combinatie van allerlei oude, nieuwe, grappige spullen zorgt er juist voor dat je huis een heel persoonlijke sfeer krijgt. Als je wat geduld hebt dan komen de spullen vanzelf. Die heeft toevallig een kastje over, die een stoel, weer een ander een tafel. Plot-seling overlijdt er iemand in de familie en je krijgt een telefoontje of je wilt komen kijken in het huis van de overledene; alles moet binnen een paar dagen weg. Of een collega vertrekt naar het buitenland en geeft een afscheidsfeest waar de overtollige spullen voor een habbekrats worden verkocht. Op rommelmarkten en in kringloopwinkels is van alles en nog wat te vinden voor weinig geld, en soms leuker dan nieuw.

Kijk regelmatig bij het grootvuil Er wordt ontzettend veel wegge-goooid, en daar kan je van profiteren door op de avond voordat het grootvuil wordt opgehaald een wandelingetje te maken.

Wij vonden in de loop der jaren een antiek hobbelpaard, een oud straalkacheltje waar we een staande schemerlamp van hebben ge-maakt, velours gordijnen die we zo konden ophangen (precies de goede maat, uit het huis van de overburen), dozen met ongebruikte envelop-pen, een krantenbak, planten, een zelfgemaakt speelgoedstation enzo-voort.

Maak zelf meubelen Als je een beetje handig en creatief bent, maak je meubelen van allerlei materiaal: af-valhout, pallets, bakstenen, deuren, oude matrassen, haspels, vaten en dergelijke.

Ger timmerde zelf stapelbedden voor de kinderen en een bank voor de woonkamer. Van een nog goed matras, dat niet meer gebruikt werd, maakte zij het onderste gedeelte waar je op moet zitten. De rug- en zijkussens werden gemaakt van een oud driedelig kapokmatras. Alles werd bekleed met stof van de rom-melmarkt.



Lees de advertentiebladen Tweedehands huishoudelijke apparatuur vind je in advertentiebladen zoals *ViaVia*. Deze bladen nemen gratis ad-vertenties op, dus je kunt bij 'gezocht' een oproep plaatsen. Daarnaast zijn er winkels die uitsluitend tweedehands witgoed (gasfornuizen, ijskasten en wasmachines) of kachels verkopen. Zij geven doorgaans een garantie van een half of een heel jaar.

Gebruik internet Ook het internet biedt vele mogelijkheden om goedkoop aan spullen te komen. De bovengenoemde advertentiebladen zijn ook op internet te vinden, zoals www.viavia.nl. Op de site www.marktplaats.nl worden tienduizenden artikelen tegen lage prijzen aangeboden. En er zijn goede sites die u de weg wijzen in deze wereld, zo-als tweedehands.pagina.nl. Er is zelfs een site voor spullen die gratis op te halen zijn: www.gratisoptehalen.nl.

Gebruik vloerbedekking opnieuw Maak een ijzeren of aluminium plaat (of laat die maken) van vijftig bij vijftig centimeter en twee à drie millimeter dik. Leg de oude vloerbedekking met de bovenkant op een stuk hardboard en de metalen plaat op de achterkant van de vloerbedekking. Snij vervolgens met een stanleymes tegels van de stukken die nog goed zijn, van onder kasten, banken, tafels en langs de plinten. De tegels zijn goed te gebruiken voor een kleinere kamer, een gang, een zolderkamer, een overloop. Bij een verhuizing kan dat een aanzienlijke besparing opleveren.

Ga naar een vrijmarkt in een dure buurt Op Koninginnedag is het aan te raden in een chique buurt naar de vrijmarkt te gaan; daar vind je betere spullen.

Marja kocht voor f 2,50 een gevlochten rieten tuintafel. Het blad was niet mooi meer, maar er was nog een stuk trespa over uit hun zomerhuisje, dat er precies op paste. (Trespa is watervast materiaal.)

Repareer zelf Zie het als een uitdaging om zoveel mogelijk zelf reparaties te verrichten. Als je iets onder de knie hebt kost het minder tijd dan het naar een winkel te brengen en het weer op te halen. De Consumentenbond (in Den Haag) heeft een handig boekje uitgegeven voor reparaties aan huishoudelijke apparaten. Het heet *Apparaten in huis repareren*.

Marja repareerde haar tuinstoelen, waarvan alle plastic singels waren gescheurd, met boomband uit het tuincentrum. Dat is waterbestendig, heel sterk en aan elkaar te naaien met ijzergaren. Plastic singels kon ze nergens vinden. Toch bleef ze zoeken naar een oplossing. Resultaat: alle tuinstoelen voor een klein bedrag gerepareerd en ze staan leuk bij het tafeltje uit de tip hierboven.

Verzekeringen

Kijk al je verzekeringen eens kritisch door. Zijn ze nog wel nodig? Misschien is de situatie inmiddels volkomen veranderd en vergat je het door te geven? Kijk ook of je niet 'per ongeluk' iets dubbel verzekerd hebt. Of betaal je al jaren te veel voor een verouderde polis? Regelmatig wordt een te hoge premie betaald voor kostbaarhedenverzekeringen. Men blijft doorbetalen voor spullen die men niet eens meer heeft (foto toestel, muziekinstallatie).

Jan verdiende in vijf minuten een bedrag van achthonderd gulden. Hij had gemerkt dat overal in kranten advertenties stonden van voordelige particuliere ziektekostenverzekeringen. Zijn eigen polis was een beduidend stuk duurder. Hij belde naar zijn eigen verzekeringsagent, vroeg hoe het mogelijk was dat er zo'n groot verschil was, en kreeg dit antwoord: 'Ja, goed dat u belt, het blijkt dat u inderdaad te veel betaalt. Dit is een wat verouderd aanbod, we zullen het voor u aanpassen.'

Spaargeld maakt sommige verzekeringen overbodig Als je voldoende spaargeld hebt kun je je eigen verzekeraar worden. Je moet wel beslissen welke risico's je kunt en wilt dragen. Te denken valt aan zaken waarvoor het maximale risico kleiner is dan de omvang van je spaargeld. Als je meer dan vijfduizend euro hebt, hoef je geen begrafenisverzekering te nemen. Ook van een glasverzekering is het de vraag of hij echt zinvol is.

Mevrouw B. stopte haar glasverzekering. Ze had de premie twintig jaar betaald en er nooit gebruik van gemaakt of gehoord dat een van haar kennissen van deze verzekering gebruik had moeten maken. Ze besloot een bepaald bedrag op een rekening te reserveren voor het geval er toch een ruit zou breken.

Na haar scheiding had Anneke een aansprakelijkheidsverzekering voor haarzelf en de kinderen afgesloten. Na vijf jaar, tijdens een verjaardagsfeestje van een van de kinderen, bleek dat haar ex-man ook nog steeds een verzekering voor het hele gezin had lopen.



Cadeautjes

Dit is een post waar bijna iedereen op kan besparen. Voor een etentje, een verjaardag, een bruiloft, een pasgeboren baby'tje, telkens kopen we een fles wijn, een bos bloemen, of een 'kleinigheidje'. Al deze kleinigheidjes bij

elkaar kosten een vermogen. Als je even je best doet bedenk je zelf passende alternatieven.

Maak een cadeautjes-la, -plank of -kist Ga een voorraadje aanleggen van cadeautjes die je ergens voordelig op de kop tikt. Boeken bij De Slegte, spulletjes van een rommelmarkt, cadeautjes die je zelf kreeg en niet leuk vindt. Dat spaart geld en tijd, want je hoeft niet steeds naar de winkel te hollen.

Maak zelf cadeautjes Maak zelf kruidenazijn, potten jam met een leuk etiket, bak een cake, appeltaart, koekjes of kweek planten van stekjes.

Marieke maakte zelf een hele voorraad rozenbottelwijn voor eigen gebruik én om weg te geven. De rozenbottels kwamen uit het park in de buurt en ze werden met man en kinderen verzameld.

Henk verzamelde plastic bakjes van de champignons en verraste zijn familie, die bij elkaar kwam op een familiedag, met deze versierde bakjes, gevuld met verse walnoten van zijn notenboom.

Mevrouw A. maakt zelf jam als het fruit in de zomer heel goedkoop is. Ze bewaart kleine glazen potjes met schroefdeksel voor dat doel. Ze geeft bij verjaardagen iemand een 'ontbijt op bed', bestaande uit zo'n potje jam, twee beschuiten ingepakt in aluminiumfolie en versierd met een strik, een paar theezakjes en een minikuipje margarine. Succes verzekerd.

Geef tijd Maak van stevig papier of karton een speciaal ontwerp voor een strippenkaart met daarop: goed voor drie keer een pan soep, vijf keer babysitten, drie massages, twee uur strijken.

Verzamel cadeaupapier en linten Bij een cadeau gaat het om het gebaar, niet om hoeveel het heeft gekost. De verpakking is belangrijk, dus maak er iets van dat leuk is om te zien. Gekreukt papier kun je even strijken, linten en strikken die je bewaarde van andere cadeaus maken het helemaal af. Bevestig eventueel een enkele bloem uit je tuin op het pakje.

Geef een boek met foto's, gedichtjes en herinneringen Voor mensen die alles al hebben en/of oudere mensen is zo'n boek bijzonder geschikt. Iedereen levert een pagina in van een handig formaat (bijvoor-

beeld van een multomap, A4-formaat). Op die manier ontstaat een persoonlijk, onvervangbaar cadeau voor het gouden bruidspaar, vader die tachtig jaar wordt of iemand die afscheid neemt van zijn werk.

Tuin, bloemen en planten

Je kunt een tuin op verschillende manieren aanleggen en onderhouden. Alles nieuw kopen en zodra iets een beetje lelijk is, vervangen door iets anders uit winkel of tuincentrum, of de meer 'natuurlijke' manier. Er is niets dat je zo gemakkelijk van een ander kunt krijgen als plantjes, stekjes of zaden. Omdat planten groeien hebben tuinen de neiging vol te raken. Uitdunnen en snoeien is dan de enige oplossing. Als je wat geduld hebt krijg je van alles en je merkt dat het heel avontuurlijk is. Ieder plantje en bloemetje krijgt een verhaal, een geschiedenis. Een mooie varen uit de tuin van Henk, leeuwenbekjes, papavers en lupine van Ineke, tijm van Marieke, jasmijn en lelietjes-van-dalen van Nancy. Het is ook leuk om zelf, op jouw beurt, weer plantjes weg te geven aan iemand die net verhuisd is naar een huis met een tuin.

Met kamerplanten gaat dat ook zo. Uit een klein takje, dat je in water laat wortelen, ontstaat het nieuwe plantje, dat je zelf kunt houden of kunt weggeven. Geraniums, citroengeraniums en fuchsia's zijn bijvoorbeeld zeer gemakkelijk te stekken. Wissel stekjes uit met familie of kennissen of bezoek een stekjesruilbeurs.

Inez: 'We zijn een halfjaar geleden verhuisd en kwamen voor flinke kosten te staan. Om het huis was een grote, volkomen lege tuin. Ik besloot niets te kopen, ook al had ik af en toe de neiging naar een tuincentrum te stappen. We zagen iemand een prachtige conifeer weggooiën en dat bracht me op het idee een gratis advertentie te plaatsen in de Snuffelkrant met de vraag om planten voor de tuin. Er kwamen heel wat reacties. Zelfs een meneer die een hele aanhanger vol planten kwam bezorgen. Ook de barbecue, stenen en zand heb ik gekregen zonder een cent te betalen. Zodra je in je kennissenkring en bij je familie rondbaazuint dat je planten voor je tuin kunt gebruiken, stromen de aanbiedingen binnen.'

Bewaar zaden voor het volgende jaar Met een beetje handigheid kun je zelf zaden bewaren voor het volgende jaar. Je kunt ook bepaalde planten laten bloeien en dan merk je dat ze zichzelf uitzaaien. Rondom

peterselie en selderijplanten zie je bijvoorbeeld vanzelf nieuwe, kleine plantjes ontstaan, als je er eentje laat 'doorschieten'. (Doorschieten is een ander woord voor bloeien.) Zet wel op de zakjes of doosjes wat het is, want sommige soorten lijken op elkaar.



Gebruik houtas uit open haard of houtkachel De as van ongeverfd hout noemt men wel het goud van de tuinder. Daar zitten veel waardevolle mineralen in. Een andere gratis meststof is gier die gemaakt wordt van brandnetels, boerenwormkruid of andere planten. Recept: knip of snijd brandnetels en dergelijke fijn en zet ze een dag of tien in een grote emmer of ton met water. Als het flink gaat borrelen en stinken is de meststof klaar. Verdunnen en bij de planten gooien. In plantenboeken (in de bibliotheek) over biologisch tuinieren is meer informatie te vinden.

Neem een volkstuin Het is een fabeltje dat een volkstuin je weinig financieel voordeel brengt. 'Als de sla in de tuin klaar is, dan kost de sla in de winkel ook bijna niets. Ga je daarvoor staan zwoegen?' Zo wordt er vaak over gesproken. Maar klopt het ook? Als je milieuvriendelijk zonder bestrijdingsmiddelen en kunstmest in je tuin werkt, kun je de prijs van je eigen kropsla vergelijken met zijn onbespoten broertje uit de reformwinkel. Verder leg je je natuurlijk toe op dure groenten en fruit, zoals peultjes, broccoli, druiven en aalbessen. Een ander voordeel is dat je allerlei groenten kunt kweken die je niet in de winkel vindt, zoals pronkbonen, snijbiet en groenlof. Je eet dus gevarieerder. Tel daarbij op wat je uitspaart aan bloemen voor je eigen tafel en die van een ander als cadeautje. En dan zijn er zaken die moeilijker in geld zijn uit te drukken, maar zeker een bepaalde waarde hebben: je bent van de straat, je hebt een leuke hobby en je hebt een 'buitenverblijf'.

Inmaken zonder wekken Met een volkstuin is er regelmatig een overschot aan groenten en fruit. Zonder diepvrieskist of weckketel kun je toch van alles inmaken. Verzamel glazen potjes van jam, groenten en zoetzuur.

Het gaat om het type potje met een metalen, goed afsluitbare draaideksel. Deze potjes en deksels reinig je eerst in zo heet mogelijk sodawater. Daarna naspoelen met heet water. Zo hygiënisch mogelijk werken. Dus de potten daarna niet met vuile handen of vuil bestek aanraken. Zet alles op schone theedoeken. Maak jam, saus, peertjes en dergelijke volgens de bekende recepten klaar en doe het (weer zo heet mogelijk) in de potten. Tot aan de rand vullen, deksel erop en de potten na sluiting op hun kop zetten. Deze conserven kun je weken tot maanden goed houden. Wel regelmatig controleren.

Kinderen

Kosten kinderen echt zoveel geld, of ligt het aan jezelf en je opvattingen over opvoeden, aandacht en gezelligheid? In de tram hoorden we een vrouw trots aan iemand anders vertellen dat haar vier kinderen elke dag alles van top tot teen schoon aan kregen. Dat kostte haar wel wat uurtjes, maar dat had ze er graag voor over. Andere ouders ontzeggen zich van alles, opdat hun kinderen toch maar het beste van het beste hebben. De grote overeenkomst tussen verwaarlozen en verwennen is, dat de juiste maat zoek is. In het ene geval is er te weinig aandacht, eten of spullen, in het andere geval te veel. Beide met vervelende gevolgen. Het gaat erom dat je regelmatig echte aandacht geeft en dingen doet die je zelf ook leuk vindt, en dat heeft weinig met geld uitgeven te maken.

Uit een brief: 'Sinds mijn man werkloos is geworden en wij zuiniger zijn gaan leven, zijn er een aantal dingen veranderd. Ik knip de haren van de kinderen zelf. In de zomer maken we ijsjes van siroop, yoghurt en vla. We kopen kinderboeken van Paul Biegel en andere uitstekende schrijvers voor twee kwartjes per stuk als de bibliotheek zijn jaarlijkse uitverkoop heeft. Kleding en speelgoed kopen we op de rommelmarkt. Wel heel vroeg komen (de leukste dingen gaan het eerste weg) of juist heel laat (dan krijg je het voor een prikje).'

Voordelige uitstapjes Het vervoer ernaar toe, de toegang tot een pretpark of evenement en de consumpties maken dagjes uit behoorlijk prijzig. Het kan anders:

Henk gaat af en toe met zijn kinderen kijken bij de manege. De kinderen vinden het prachtig. Ze kijken hun ogen uit en mogen soms helpen: een paard borstelen, voeren of water geven.

Ga ook eens met de pont of een klein veerpontje op en neer of maak een ritje met de bus, tram of trein. Voor kinderen die meestal met een auto vervoerd worden, of op de fiets naar school gaan, is rijden met het openbaar vervoer en de kaartjes mogen stempelen op zich al een feest. Bij de NS zijn voordelige kinderkaartjes (Railrunner) en bij de tram en bus ook.

Gebruik kleine glazen Voor frisdrank, fruitsap en limonade is een klein glaasje voor kinderen voldoende en niet zo'n ramp als het omvalt. Bij grote glazen laten ze vaak wat staan of ze moeten het tegen heug en meug leegdrinken.

Word lid van de bibliotheek Voor kinderen onder de achttien jaar is de bibliotheek gratis. Afgezien van de opvoedkundige aspecten is het plezier dat je kinderen met zo'n abonnement doet, groot. Vooral kinderen met een grote leeshonger kunnen daar jarenlang terecht (eerst samen met hun ouders, later alleen).

Het is ook leuk om een abonnement cadeau te geven aan kinderen die niet zo op de hoogte zijn met het 'biebgebeuren'.

Maak gebruik van een speel-o-theek In sommige steden zijn winkels waar je speelgoed kunt huren tegen lage prijzen. Ook voor verjaardagen zijn er glijbanen en 'grote stukken' te huur.

Kinderen en bijbaantjes Kinderen stimuleren om klusjes te doen voor geld, en als ze wat groter zijn om bijbaantjes te nemen, maakt ze zelfstandig en ze leren er veel van.

Hanneke kreeg naar haar idee niet genoeg geld van haar ouders om kleding te kopen. Ze leerde zelf kleding te naaien en verdiende het geld voor de stof als babysitter. Nadat ze een poos bij één familie had opgepast, werd ze door de burens van die mensen gevraagd en door kennissen. Haar naam en adres werden doorgegeven. In het begin was het alleen 's avonds, later bleef ze ook slapen als er sprake was van een laat of ver feest.

De kinderen van Wilma maken samen muziek op straat op koninginnedag en tijdens andere evenementen, maar ook als ze dringend geld nodig hebben. Ze doen het blijkbaar heel erg leuk, want ze halen veel op.



Merkkleding Het kan echt geen kwaad om regelmatig nee te zeggen als kinderen iets willen hebben. Daar krijgen ze echt niets van. Ze leren dan bovendien met frustratie om te gaan en zelf iets te bedenken. Als ze toch, omdat 'alle kinderen uit de klas' het ook hebben, blijven zeuren om een mountainbike of dure merkkleding, kun je een gedeelte meebetalen. De rest kunnen ze zelf sparen of bijverdienen.

Amy Dacyczyn van The Tightwad Gazette ontwierp zelf een opvallend merk en liet er door een borduurbedrijfje enkele tientallen van maken. Op alle tweedehands kleding van haar kinderen werd dit 'huismerk' genaaid. Andere kinderen op school vonden het erg mooi en vroegen waar ze de kleding gekocht hadden. Amy's kinderen antwoordden daarop dat de kleding zeer exclusief was en dat ze het adres jammer genoeg niet konden geven.

Organiseer zelf verjaarspartijtjes Doe niet mee aan het tegen elkaar opboksen als je kind jarig is. Blijf gewoon thuis, bak pannenkoeken, patat, of iets anders dat bij kinderen in de smaak valt. Bak een paar cakes en laat de kinderen die zelf versieren. Verkleeden, knutselen, een toneelstuk instuderen of reclamespots naspelen worden net zo leuk of nog leuker gevonden. Als het mooi weer is kun je gaan picknicken of een speurtocht houden. Zorg wel voor assistentie, zodat je er niet alleen voor staat.

Vakanties Ga eens kamperen bij een boer. Er zijn georganiseerde en vrije boeren die je voor een zeer laag bedrag op hun weiland laten kamperen. Voor kinderen is dat een belevenis, want ze mogen kijken naar het melken of het voeren van dieren en soms ook een handje meehelpen. Adressen via de vvv.

Lessen Waarom kinderen van hot naar her slepen voor het volgen van allerlei lessen, en naar sport- en andere clubs? Of wilde u altijd al particulier chauffeur worden van uw kinderen? Beperk het en bedenk dat het helemaal niet erg is als een kind zich af en toe eens een poosje verveelt. Ze leren dan ook zichzelf eens te vermaken. Een moeder schreef dat ze nu weer zelf pianoles aan haar kinderen geeft en dat het haar stimuleert om te oefenen en alles voor te bereiden.

Lees Consuminderen met kinderen Kort na het verschijnen van de eerste druk van dit boek is een bijzonder boek verschenen van Marieke Henselmans. Als ervaringsdeskundige met drie opgroeiende zonen (en een man) geeft zij in *Consuminderen met kinderen* veel bruikbare informatie, tips, trucs en ervaringen om de kosten van kinderen in de hand te houden, zonder ze tekort te doen. Zie voor meer informatie achter in dit boek.

Abonnementen en lidmaatschappen

Kijk kritisch naar de abonnementen op dagbladen, weekbladen, damesbladen, vaktijdschriften en tv-programmabladen. Lees je ze echt of belanden ze op een stapel en komen ze vervolgens na een aantal weken bij het oud papier terecht? Zodra je bij jezelf denkt: ik 'moet' dat ook nog lezen en je begint hard te zuchten, dan is het hoog tijd het betreffende abonnement op te zeggen. Soms krijg je een blad van een organisatie die je financieel steunt, maar dat je niet wilt lezen. Maak dan alleen het bedrag van de donatie over en zeg geen prijs te stellen op ontvangst van het blad.

Besparen op lidmaatschappen is soms ook mogelijk.

Vera zat op een fitnessclub, waar ze eens per week 's avonds na haar werk naar toeging. Sinds kort doet ze dat niet meer. Nu gymt ze elke ochtend met de ochtendgymnastiek op tv. Het tijdstip bevalt haar beter, want na het gymmen wordt ze erg actief. Dat komt goed uit op de dag, maar 's avonds minder.

Bespaar op kranten en tijdschriften Ga naar de leeszaal van de Openbare Bibliotheek. De leeszalen zijn gratis, dus ook als je geen lid bent, toegankelijk. Er zijn vaak aparte ruimten, los van de uitlening van boeken, waar dag- en weekbladen en andere tijdschriften in grote hoeveelheden voor je klaar liggen.

Je kunt ook samen met burens een abonnement nemen of een abonne-

ment delen met familieleden. Het blad *GENOEG* wordt bijvoorbeeld door veel mensen samen gelezen om de kosten te delen. Je kunt ook oude tijdschriften en damesbladen aan een ander vragen.

Irma vindt het prettig om bij de kapper, als ze op haar beurt wacht, tijdschriften door te bladeren. Dat soort tijdschriften zou ze zelf nooit kopen. Ze kwam op het idee aan haar zus en vriendin oude, gelezen damesbladen te vragen. Als ze te moe is voor een goed boek dan pakt ze een aantal van deze tijdschriften.



Neem een proef- of gratis abonnement Voordat je je op een krant of tijdschrift abonneert, kun je eerst een proefabonnement van een aantal weken nemen om te zien of het je bevalt. Of vraag een (gratis) proefnummer aan. Er zijn ook bladen waar je helemaal niets voor hoeft te betalen. In het *Handboek van de Nederlandse Pers en Publiciteit*, dat in de bibliotheek in te kijken is, vind je de adressen. Een paar voorbeelden: *Samsam* (www.samsam.net) is een blad voor kinderen, met prachtige foto's over het leven van kinderen in de Derde Wereld. *Internationale Samenwerking* is eveneens een blad over derdewereldlanden, maar dan voor volwassenen. Gratis aan te vragen bij het ministerie van Ontwikkelingssamenwerking in Den Haag.

Zeg abonnementen altijd tijdig op Als je de opzegtermijn laat verlopen, dan moet je het hele komende jaar of kwartaal betalen. Noteer (in je agenda) wanneer de uiterlijke opzegdatum is of zeg direct op als je een abonnement neemt voor bijvoorbeeld een jaar.

Hobby's

Dit is de laatste categorie en niet de minst belangrijke. Er zijn mensen die leven voor hun hobby en daar al hun vrije tijd in steken. Ook hier geldt dat je er ontzettend veel geld aan kwijt kunt zijn, dat het je niets hoeft te

kosten, of dat je er zelfs geld mee kan verdienen. Als je aan mensen vraagt wat hun hobby is, dan noemen ze er vaak een aantal achter elkaar: lezen, wandelen en klassieke muziek of zweefvliegen, reizen en lekker eten. Het eerste rijtje hoeft niets of bijna niets te kosten. Met een abonnement van de bibliotheek, een paar wandelschoenen en een radio kom je een heel eind. Met het tweede rijtje is het ingewikkelder, maar ook daar kun je met wat inventiviteit een eind komen. Als een hobby onbetaalbaar is, probeer er dan je werk van te maken, eventueel als vrijwilliger. Misschien is het mogelijk als vrijwilliger hand- en spandiensten te verrichten bij een zweefvliegclub en op die manier lessen in zweefvliegen te verdienen. Als je graag reist kun je misschien tegen een leuke onkostenvergoeding mee als gids tijdens een culturele reis. Als je graag lekker eet: ga op kookles of start een eetgroep.

Voor verzamelen geldt hetzelfde. De één koopt zich arm aan antieke eerdopjes, zilveren vingerhoedjes of legervoertuigen van voor de Tweede Wereldoorlog. De ander doet het kalmpjes aan, vraagt af en toe iets voor zijn verjaardag en ruilt met collega-verzamelaars. Bijna iedereen heeft wel in een bepaalde periode postzegels, sigarenbandjes of suikerzakjes gespaard. Na een tijdje wordt dat minder of je stopt er helemaal mee. Van zo'n jeugdhobby leer je overigens dat er altijd mensen zijn die je helpen. En dat je verzameling sneller aangroeit dan je voor mogelijk hield. Af en toe lees je dat een verzameling van iets onbenulligs opeens veel waard wordt. Voor oude Dinky Toys wordt nu goudgeld betaald. Dekselletjes van camembertdoosjes, cacaoblikjes en oude gereedschappen kunnen ook veel opbrengen.

Als je korter gaat werken of met pensioen gaat, krijg je meer tijd voor je hobby's of je kunt er eindelijk eentje nemen. Dan is het handig om van tevoren ook het financiële aspect mee te wegen. Een hobby waar je veel voor moet reizen of waar je dure spullen voor nodig hebt is dan af te raden.

Dimitri verzamelt postzegels en schrijft graag brieven. Dit wist hij op een handige manier te combineren. Hij correspondeert met andere filatelisten in het buitenland. Met hen ruilt hij per brief postzegels.

Jannie spaart ook postzegels. Op het kantoor van haar man wordt veel post uit het buitenland ontvangen. Haar man neemt alle enveloppen van kantoor, die anders weggegooid worden, mee naar huis. Alles wordt zorgvuldig nagekeken en Jannie vindt er ook nog veel ongestempelde Nederlandse postzegels tussen, die ze zelf weer kan gebruiken voor haar privé-post, net als de enveloppen.

Neem een hobby die geld oplevert Er zijn talloze voorbeelden van mensen die iets bijverdienen met hun hobby. Het kan gaan om borduren, spinnen, weven, stoelen matten, meubels bekleden, verhalen schrijven.

Een oude dame, die zwaar gehandicapt is, breit graag. De hele familie is al voorzien van truien, sokken, handschoenen en dassen. Nu breit ze tegen vergoeding ook voor andere mensen.

Een vrouw die hele dagen uit liefhebberij op rommelmarkten rondstruift, wist daar altijd leuke kleding voor haarzelf en haar gezin te vinden. Ze ging dit ook voor andere mensen in haar omgeving doen. Inmiddels bevoorraadt ze twee winkels in tweedehands kleding en verdient er een paar honderd euro per maand mee.

Donna puzzelt graag en heeft een zeker talent voor het bedenken van slagzinnen. Ze stuurt ze altijd in en wint af en toe een prijs. De laatste prijs was een geheel verzorgd weekend voor twee naar Parijs.

Tot slot

Aan het eind van deze opsomming van tips en trucs is het goed het volgende te bedenken.

Bijna al deze besparingen hebben ook een milieueffect. Als je van schillen en ander organisch afval compost maakt voor de tuin, hoef je minder meststoffen te kopen en spaar je vuilniszakken. Dat is het financiële voordeel voor jezelf. Het milieu vaart er wel bij, omdat waardevolle grondstoffen teruggegeven worden aan de aarde, en niet in een verbrandingsoven terecht komen. Dus: minder energie om afvalstoffen te verbranden en minder luchtverontreiniging.

Als ik een flesje met statiegeld van straat opraap en terugbreng naar de winkel, scheelt dat me ten eerste een dubbeltje of meer. Mijn leefomgeving vaart er wel bij door een iets schonere straat. Daarnaast hoeft er een flesje minder gemaakt te worden, omdat het oude weer ettelijke keren dienst kan doen. Het gaat zelfs nog verder. Doordat het flesje van de straat verdwijnt, is er ook minder risico dat het op straat kapot gegooid wordt en ikzelf of een andere fietser straks een lekke band krijgt.

Zo gaat het met allerlei andere tips ook. Alles wat we kopen heeft een prijs, en daarnaast nog een andere 'prijs', die je er niet direct aan afziet. Tomaten uit Italië, wijn uit Spanje en kiwi's uit Nieuw-Zeeland worden met



vrachtauto's, boten en vliegtuigen naar ons toegebracht. De prijs is luchtverontreiniging, verstopte wegen, toename van het energiegebruik en geluidsoverlast. Als we producten sneller afdanken dan nodig, worden vuilnisbelten of verbrandingsovens extra belast en moeten er, ter vervanging, sneller nieuwe producten door fabrieken en bedrijven worden gemaakt.

Naast milieuverontreiniging kleven er aan producten soms ook ethische bezwaren. Als we vlees uit de bio-industrie kopen, betalen we mee aan dierenleed; als we tapijten uit India

kopen, maken we kinderarbeid mede mogelijk; en met het kopen van een blikje tonijn is er een grote kans dat bij de vangst ook dolfijnen in de netten terecht zijn gekomen.

Het is voor een consument erg ingewikkeld om van elk artikel te weten te komen hoe het gemaakt is, onder welke omstandigheden, en welke bezwaren er allemaal aan kleven. Maar een ding is zeker: overconsumptie, dus meer gebruiken dan je nodig hebt, leidt tot overproductie, met alle kwalijke gevolgen van dien.

Zuinig leven, niet meer gebruiken dan (echt) nodig is, is een eenvoudige manier om te zeggen dat je niet langer mee wilt doen aan deze op hol geslagen toestand. Het leuke is dat je dan geen ingewikkelde onderzoeken hoeft te doen hoe een product precies tot stand is gekomen. Je hoeft niet in een protestgroep te gaan of mee te doen met demonstraties. Door gewoon te consuminderen lever je een kleine, maar belangrijke bijdrage aan de oplossing van het probleem van overconsumptie. En je verruimt je financiële mogelijkheden. Maar het belangrijkste is dat je weer tevreden kunt zijn met wat je hebt en dat je je leven niet langer laat bepalen door de jacht naar meer.

INTERVIEW

Enkele jaren geleden ontmoetten we een echtpaar dat ons snel duidelijk wist te maken dat we nog maar beginners waren op het gebied van zuinig en spaarzaam leven. Waar wij nog maar net mee begonnen waren, deden zij al tientallen jaren. Er is in Nederland een lange traditie van spaarzaamheid. Gé en Henk laten zien wat dat allemaal kan 'opleveren'.

NOEM HET GEWOON ECONOMISCH

Op een wat koude dag in januari maak ik de reis van Den Haag naar Ommen om het echtpaar Henk en Gé den Boer opnieuw te ontmoeten. Een eerste kennismaking vond plaats in Heerlen in 1992, tijdens een korte vakantie in het Nivonhuis, waar zij de huiswachten waren. We hadden toen direct een leuk contact en hoorden allerlei verhalen over hun zuinige manier van leven. Het bestaan van de woonmantel, waar we later 'furore' mee maakten, werd daar door hen aan ons geopenbaard. Met behulp van het tafelkleed deed Gé voor hoe je van een rechte lap, voorzien van drukknopen en een rits, een zeer behaaglijk kledingstuk kunt maken. Als Gé al naar bed was en Henk nog tv wilde kijken, ging de kachel uit en de woonmantel aan. Een besparing van telkens heel wat 'metertjes' gas. Toen al werd me duidelijk dat wij van deze mensen een hoop konden leren en dat een tweede ontmoeting zinvol zou zijn.

Henk haalt me met de auto op van het station. Een klein ommetje langs hun vorige huis en de volkstuin, die slechts 25 gulden huur per jaar kost, geven me een beeld van de wijk. Veel groen, veel water en mooie, vaak vrijstaande, huizen. De ontvangst is hartelijk. Voor koffie met koek wordt gezorgd en Gé steekt onmiddellijk van wal met allerlei tips, vragen en adviezen. Gé praat zeer enthousiast terwijl Henk, die wat stiller is, alles bevestigt door instemmend te knikken. Ze zijn beiden niet echt jong meer. Henk wordt dit jaar 76 en Gé 68, maar wat een gezonde, vitale mensen!

Henk: 'Jullie van de *Vrekkenkrant* kunnen veel beter het woord zuinig vermijden. Gebruik liever de term economisch. Dat valt beter. Wat wij doen is gewoon zo economisch mogelijk omgaan met alles. Het is een sport om van alles en nog wat te kunnen krijgen en toch met weinig tevreden te zijn. Wij weten precies waar het geld blijven, alles wordt genoteerd. Ik ben meer de boekhouder van ons tweetjes. Ik zal eerlijk bekenen dat ik vorig jaar meer geld heb uitgegeven aan kleding dan mijn vrouw. De cijfers liegen niet.' Dit is een reden voor Gé om op te staan en mij

trots haar suède jasje te laten zien, gemaakt van losse lapjes suède, geknipt van een mantel die ze in de kringloopwinkel kocht. De jas wordt aange-trokken, ze draait een paar rondjes en neemt mijn complimenten in ont-vangst.

Gé: 'Voor de kleinkinderen halen we veel uit de kringloopwinkel en on-ze dochter doet dat ook. Prachtige kleertjes, soms maar voor één gulden. En dat is echt geen uitzondering. Soms kopen we truien voor de wol. We halen ze uit en breien er voor de kleintjes iets anders van.'

Actief zijn, knutselen, tuinieren, wandelen en fietsen, daar genieten bei-den van. Ze verheugen zich nu alweer op de eerstvolgende bijeenkomst van het Nivon, waar ze samen met een ander echtpaar koken voor een grote groep mensen. Dat is hard werken, maar het geeft enorme voldoening. 'Ook daar doen we ons best om alles zo goed mogelijk te verzorgen voor zo weinig mogelijk geld. De mensen snappen soms niet hoe we dat voor elkaar krijgen, maar daar zijn we experts in, al zeggen we het zelf.'

Een man en een vrouw die alles samen doen. Samen het huis schoon-maken, samen koken, samen tuinieren. Henk: 'Ik ben net zo goed huis-vrouw als dat Gé tuinman is. We vinden het prettig en gezellig om alles sa-men te doen. We genieten van de verse groenten uit de tuin. We maken van alles in en hebben een grote diepvrieskist in de garage met onze voor-raden.'

Gé: 'Als het mooi weer is stappen we op de fiets. En geen kleine kip-peneindjes, ritten van zeventig of tachtig kilometer zijn geen uitzondering. Onderweg vinden we van alles. We plukken bramen, deze zomer zo'n dertig kilogram. Dan weer vlierbessen of vogelkers, daar maken we jam, wijn of saus van. En lekker dat het smaakt. De gezondheid is voor ons erg belangrijk: dus veel beweging, goed en gezond eten, elke dag rauwkost en veel fruit.'

Dan moet ik alle potten zien met jam, appelmoes, peertjes op sap, zoet-zuur gemaakt van stukjes pompoen, en andere delicatessen.

Het is etenstijd en de tafel wordt ook voor mij gedekt. Henk: 'We doen het maar gewoon. Met het zeiltje en het gewone servies. We doen maar net alsof je tot de familie hoort.' Wat een schatten. Aardappelen, witlof, lendenlapjes, een rauwkostsalade en van die heerlijke rode peertjes toe. Het smaakt allemaal heerlijk. Gé: 'Als we met z'n tweetjes zijn dan kien ik alles precies uit. De aardappelen weeg ik. Wij hebben samen drie ons on-geschilde aardappelen nodig. Dan heb ik nooit restjes over.'

Later op de dag mag ik de garage zien, die van april tot oktober een an-dere bestemming krijgt en als tuinhuis wordt gebruikt. Als het maar even mooi weer is zitten ze hier. De nieuwe vloerbedekking ligt al klaar. Gé: 'Ik

was in het bejaardenhuis op bezoek en zag dat ze die hele rol wilden weg-gooien. Ik erop af. En nu ligt het hier. Gratis. Zo gaat dat heel vaak met ons.' Het bankstel, dat misschien wel zeventig jaar oud is, kregen ze ooit van een multimiljonair voor wie Henk werkte. De vorige bekleding heeft er 24 jaar op gezeten. Het is nog echt vakwerk, dat maken ze tegenwoor-dig niet meer.

Een ander verhaal: 'Laatst fietsten we langs een boerderij. We zagen onder de fruitbomen allemaal goed fruit liggen. We kwamen in gesprek met de boer die ziek was en zei dat wij het fruit wel mochten rapen. An-ders zou het toch wegrotten. We zijn dagen bezig geweest met schillen en inmaken. Die peertjes die je vanmiddag als toetje kreeg, kwamen daar ook vandaan. We hebben onze dank hiervoor tot uiting gebracht door een mooie fruitmand bij de zieke te bezorgen.'

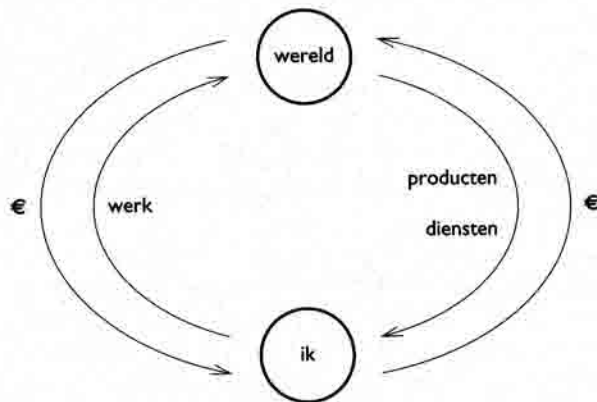
Dat deze levenswijze je gezond houdt, is duidelijk. De Vrije Universiteit van Amsterdam doet onderzoek naar de gezondheid van ouderen en toe-vallig hoorde Henk tot de steekproef. 'Die mensen zijn echt verbaasd als ze bij mij alles opmeten. Dat komen ze niet vaak tegen. We eten veel rauwkost en fruit, maken zelf kiemen en knoflookdruppels en drinken kruidenthee.'

Na hun huwelijk zijn Henk en Gé direct zuinig gaan leven. Op mijn vraag waarom, zegt Henk dat hij als uitvoerder in de bouw altijd met geld van anderen moest omgaan en dan leer je wel om er heel voorzichtig mee om te springen. 'Het is iets waar je niet meer mee kunt stoppen, het is een soort sport, het is leuk. Neem nu de gasmeter. Elke avond noteer ik, voor we naar bed gaan, de stand van de gasmeter.' Ik krijg een lijstje te zien met de meterstand, de datum en het aantal kubieke meters. 'Nu het nog mid-den in de winter is variëren de getallen tussen de zes en de tien kubieke meter per dag.'

Na een wandeling in het bos vertrek ik met allerlei recepten, zaadjes voor de tuin, instructies hoe ik zonder weckketel kan inmaken en een aantal potjes ingemaakt fruit. Gé: 'Doe de hartelijke groeten aan Rob, en kom maar logeren van de zomer. We hebben hier vier fietsen. En... die *Vrekkenkrant* is leuk, maar er staat ook een hoop onzin in, hoor. Wie gaat er nu douchen in het donker en hangt zijn theezakjes aan de waslijn? Nee, wij doen het veel slimmer!' Ze pakt een theezakje met kruidenthee, en laat zien hoe je daar gemakkelijk twee zakjes van kunt maken. 'Aan de helft hebben we samen genoeg. Dit is echt een betere methode.' Ja, wat moet je daar nu nog tegenin brengen?

7. INKOMEN, LEVENSENERGIE RUILEN VOOR GELD

In de voorgaande hoofdstukken is veel aandacht besteed aan het kopen van goederen en diensten. De stappen tot nu toe waren er vooral op gericht je bewust te maken van de ruil die plaatsvindt bij het kopen, bij het consumeren. Als je greep wilt krijgen op je geldgedrag is dat de beste start. Doordat je tientallen, zo niet honderden keren per maand iets doet dat geld kost of iets koopt (of niet), biedt dat even zoveel mogelijkheden om te oefenen met nieuw gedrag: consuminderen. Hopelijk ben je daar al een aardig eind mee gevorderd en ben je je bewust van wat er eigenlijk gebeurt als je iets koopt. Jij ruilt je geld (levensenergie dus) voor producten en diensten. En omdat levensenergie nu eenmaal een beperkt en waardevol goed is, ruil je zorgvuldig. Je zou gek zijn als je er anders mee om-sprong.



De ruil van geld en levensenergie

In bovenstaande afbeelding, die ook in hoofdstuk 2 stond, is consumeren in de rechterkant van het schema te zien. In dit hoofdstuk komt de linkerkant aan de orde: de ruil die plaatsvindt als je geld verdient met werken. Als je jouw werkkraft, je spieren, je verstand, je ervaring, kortom: je le-

vensenergie ruilt voor inkomen. Eigenlijk is aan beide kanten van het schema hetzelfde aan de hand. Levensenergie wordt geruild voor geld en geld voor levensenergie. Aan de linkerkant doordat jij je levensenergie 'inlevert' (bij een werkgever) in ruil voor geld. Aan de rechterkant wordt geld geruild voor producten en diensten die zijn gemaakt met de levens-energie van andere mensen plus de nodige grondstoffen.

In dit hoofdstuk gaan we in op de ruil die plaatsvindt als je betaald werk verricht. Maar om een goed oordeel over die ruil te krijgen is het nodig eerst te kijken naar de plaats die betaald werk inneemt ten opzichte van al het andere werk, het onbetaalde werk en andere activiteiten die we dagelijks verrichten. Net als met consumeren zullen we ontdekken dat er 'meer onder de zon' is dan alleen geld uitgeven en geld verdienen. Eigenlijk zijn dat maar een beperkt aantal onderdelen van ons hele leven.

Werken en geld verdienen

Net als over geld, bestaan er over werken en een inkomen verdienen denkbeelden die zeer uiteenlopen. Die variëren van 'Werk is uitbuiting, dus steek er zo weinig mogelijk tijd en energie in,' tot 'Werken is de mogelijkheid bij uitstek om je talenten te realiseren.'

Maar hoe verschillend er ook over gedacht wordt, bijna iedereen is het erover eens dat betaald werk zeer belangrijk is in onze maatschappij. We hebben er veel voor over om betaald werk te krijgen en te houden. En we steken een groot deel van ons wakend bestaan in baan of eigen bedrijf. Dat lijkt normaal en voor de hand liggend. Maar dat we ons zo gedragen is van betrekkelijk recente datum. Het is niet altijd zo geweest dat we betaald werken zo belangrijk vonden als nu.

Werken in het paradijs Films van mensapen in de vrije natuur laten zien dat we afstammen van een soort die niet bepaald ijverig is. Dagelijks besteedden onze 'voorouders' hooguit een paar uur aan het zoeken naar en opeten van voedsel. Dan is er nog wat aandacht voor de persoonlijke hygiëne, maar daarna is het werk wel gedaan en breekt de tijd aan van lui-eren, spelen, vlooien en natuurlijk: de liefde. Dat was nog eens leven! Adam en Eva moeten het ook zo gehad hebben voordat ze uit het paradijs werden verjaagd.

Ook in de Griekse en Germaanse tijd, in de middeleeuwen en tot ver-erna, werkten de mensen gemiddeld niet langer dan drie tot vijf uur per dag. Dat was genoeg om je dagelijkse kostje bij elkaar te scharrelen. Lan-

ger werken deed je niet, behalve als je gedwongen werd door de omstandigheden of door een ander. Dat gebeurde helaas nogal eens, maar niemand had het idee dat de werkweek pas 'vol' was als je veertig uur of meer gewerkt had. Je werk was gedaan als je genoeg had, en dat was vaak al snel.

Hetzelfde zien we bij veel zogenaamde primitieve volken. Er wordt gewerkt totdat er genoeg voedsel is verzameld, tot het huis, de kano of het lendendoekje af is. Daarna is er alle tijd voor ontspanning, spel, ritueel en allerlei gemeenschappelijke activiteiten.

Alleen tijdens vakanties lukt het ons om dit verre ideaal enigszins te benaderen. Waarom zijn we daar zo van afgedwaald? Wat voor waardevols kregen we dat opweegt tegen die paradijselijke toestand?

Hard werken, zo hoort het! Pas zo'n 150 jaar geleden, tijdens de Industriële Revolutie, zijn we naar het andere uiterste omgeslagen. We leerden steeds beter om de natuur te onderwerpen en om op efficiënte manieren allerlei dingen te produceren. En met het geld dat daarmee verdiend werd, konden we ons leven aangenamer en makkelijker maken. Daardoor ontstond een sterk geloof in verandering en vooruitgang. Vóór die tijd veranderde er maar weinig in een mensenleven. Als je doodging zag de wereld er nog ongeveer hetzelfde uit als toen je geboren werd. In de negentiende eeuw veranderde dat drastisch. Er vonden juist heel veel veranderingen plaats. Daarbij speelde hard werken een grote rol. Dat leverde verbeteringen op in je levensomstandigheden en die van je kinderen. Zo werd het idee van de vooruitgang gekoppeld aan het idee van hard en veel werken. In die tijd zijn de lange werkweken ontstaan. Aan het begin van de twintigste eeuw was zestig uur per week heel gewoon, zelfs voor kinderen.

Toen was inmiddels duidelijk geworden dat er een keerzijde aan die 'vooruitgang' zat. De mensen kregen weliswaar betere behuizing, meer hygiëne en gezondheidszorg en onderwijs, maar de omstandigheden waaronder geproduceerd moest worden, de gevolgen daarvan en bijvoorbeeld de kinderarbeid waren helemaal geen vooruitgang, maar juist onmenselijke achteruitgang. Daaraan en aan die lange werkweken is door de arbeidersstrijd gelukkig een einde gekomen, althans in de rijke landen. Halverwege de vorige eeuw was de situatie van werkenden sterk verbeterd en de werkweek teruggebracht tot veertig à vijfenviertig uur. Maar het idee dat lang werken goed is, was daarmee nog niet uitgeroeid. Inmiddels zijn we weer wat verder. We werken nu zesendertig tot veertig uur per week met een vrij weekend en een paar weken vakantie. Steeds meer mensen werken parttime. Maar 'zo ver' als in de middeleeuwen zijn we nog niet.

We hebben inmiddels afstand genomen van de excessen van de Industriële Revolutie, maar hechten nog steeds enorm veel waarde aan 'hard werken'. Het is een van de belangrijkste elementen van onze cultuur. Directeuren en medisch specialisten, de topinkomens, verklaren trots dat ze weken van tachtig uur maken. Een werkweek van veertig uur is eigenlijk niet genoeg; bij een beetje baan werk je 's avonds en in het weekend ook nog minstens een paar uur. Parttime werken heeft lang niet het aanzien van een volledige baan. We hebben nog steeds het idee dat je veel moet werken. Dan hoor je er pas echt bij.

Betaald werken, dat is het! Dan is er nog een groot verschil met vroeger. Nu heeft voornamelijk betaald werk aanzien. Al het andere werk is tweederangs. Vroeger werkten veel mensen op het land. Heel vaak werd er helemaal geen loon in geld uitbetaald. De één deed dit en de ander dat en samen leverde het net genoeg op. Men verdiende graan, groenten en vlees door ervoor te werken. Het werk thuis was net zo belangrijk als 'buitenshuis'. Nu komt dat nauwelijks meer voor. Iedereen wil betaald werk en al het andere werk, van afwassen tot je oude buurvrouw helpen, wordt misschien nog wel als noodzakelijk, maar niet als 'het ware' gezien. Er is een enorme kloof ontstaan tussen betaald werk en al het andere werk dat gedaan moet worden.

Toch is er nu ook heel veel werk dat niet betaald wordt. In de eerste plaats huishoudelijk werk, maar ook al het andere onbetaalde en vrijwillige werk. Veel aanzien heeft dat niet. Als aan huisvrouwen of -mannen gevraagd wordt wat ze doen, zeggen ze vaak: "Ik werk niet, ik doe de huishouding," alsof het iets anders is dan werk: het runnen van een gezin met partner, kinderen en/of huisdieren. Die onderwaardering is nog duidelijker ten aanzien van werklozen. Betaald krijgen zonder te werken, dat is bijna een schande. De sociale status van de werkloze is laag. Alhoewel hij zijn recht op een uitkering meestal zelf heeft verdiend door jarenlang 'verzekeringspremie' voor werkloosheid te betalen en hij tegen zijn zin met ontslag moest, is een werkloze al snel een 'profiteur'. Zelfs als diezelfde werkloze allerlei nuttig werk doet, in zijn gezin, voor de familie of in de buurt. Dan nog wordt hij met argusogen bekeken.

Een andere kijk op werken

Tijdens de Industriële Revolutie veranderden de opvattingen over werken doordat de mensen ontdekten dat je met hard werken echt vooruit

kon komen. Na 150 jaar is het tijd om je af te vragen of dat nog steeds zo is. Er zijn genoeg redenen om dat te doen.

Hoeveel betaald werk is er nog? Statistieken tonen aan dat sinds veertig jaar de hoeveelheid werkgelegenheid in Nederland nauwelijks is toegenomen. Dat is een schokkende ontdekking. Er wonen veel meer mensen in Nederland dan in 1950, en er zijn ook veel meer mensen die willen werken, bijvoorbeeld vrouwen. Maar de totale hoeveelheid uren betaald werk nu is nauwelijks groter dan in 1950. (Prof.dr. H.P.M. Adriaansens in *NRC Handelsblad* van 22 juli 1995.) Toch is de situatie anders, want in 1950 werkten vier miljoen mensen in loondienst of eigen bedrijf, en nu zeven miljoen. We zijn dus per persoon aanzienlijk minder gaan werken. Blijkbaar zijn we in de westerse landen (want het patroon in al die landen is ongeveer hetzelfde) wel in staat om steeds meer te produceren (want de productie is in die tijd enorm toegenomen) met steeds minder arbeidsuren. Is het dan wel zo verstandig om alleen maar je heil te willen zoeken in een betaalde baan? Is dat niet gokken op het verkeerde paard?

Er is werk genoeg Door de nadruk op betaald werk krijgt ander werk veel te weinig aandacht. Ten eerste is dat huishoudelijk werk en de opvoeding van kinderen. Het is heel begrijpelijk dat zowel mannen als vrouwen buitenshuis willen werken, maar hier en daar zie je alweer een tegenbeweging. Partners beginnen zich af te vragen wat eigenlijk de netto-opbrengst van een tweede inkomen is. Zeker als je kinderen hebt en je een deel van de opvoeding aan anderen moet overlaten.

Een jong stel, dat we enige tijd geleden ontmoetten in Arnhem, bracht dat zo onder woorden. Zij: 'Wij hebben er bewust voor gekozen om niet allebei te werken. Zo kunnen we echt samen de kinderen opvoeden. En we hebben ontdekt dat we, door ons huishouden uitgekiend te doen, veel meer "verdienen" dan wanneer ik een of ander vervelend baantje zou hebben.' Hij: 'Ik verdien het geld buitenshuis, en zij maakt er meer van door er economisch mee om te gaan; als we allebei werkten, zouden we minder overhouden.'

Huishoudelijk werk is niet het enige 'onbetaalde' werk. De hoeveelheid vrijwilligerswerk neemt steeds meer toe. De schattingen over de omvang ervan lopen uiteen, maar het is zeker tien procent van al het betaalde werk. Dat staat gelijk aan zo'n zeventhonderdduizend fulltime banen. Het

gaat natuurlijk om veel meer mensen, omdat het meestal parttime werkzaamheden zijn. Als je huishoudelijk werk meerekent, is de hoeveelheid onbetaald werk waarschijnlijk de helft van al het werk. Die constatering is het overdenken waard. Vooral ook de vraag waarom we zo neerkijken op werk dat de helft beslaat van alle uren die we samen werkend doorbrengen. Hoog tijd voor een herwaardering.

Daar komt nog bij dat het steeds duidelijker is dat er nog een enorme hoeveelheid werk blijft liggen. Je hoeft in de grote steden maar om je heen te kijken om te constateren wat er nog allemaal gedaan zou kunnen worden. Of we het leuk vinden of niet: we kunnen niet meer zonder. Vrijwilligers zijn van groot maatschappelijk belang. We hebben blijkbaar, door de enorme technische vooruitgang, een samenleving gemaakt waar maar een deel van het werk betaald kan worden.

En dan zijn er nog allerlei activiteiten die je niet echt als werk kunt aanmerken, maar die ook gedaan moeten worden, bijvoorbeeld de aandacht die je elkaar als partners en familie geeft. En allerlei ontspannende activiteiten, of het nu een postzegelhobby of joggen is; ze zijn noodzakelijk voor jezelf en je omgeving. Al die activiteiten zouden meer aandacht moeten krijgen.

Meer status voor onbetaald werk Betaald werk betekent voor mensen veel meer dan alleen 'werken voor geld'. Iemand ontleent aan zijn baan: status, gezelligheid, vrienden en kennissen, persoonlijke groei en/of structuur in zijn leven. Wat we vroeger 'kregen' in ons gezin, de kerk of in verenigingen, moet nu grotendeels van het werk komen. Maar het is niet realistisch dit allemaal te willen ontlenen aan betaald werk. Misschien is dat wel een van de oorzaken van stress op het werk. Mensen willen niet alleen geld verdienen met hun baan, ze moeten er ook nog 'geheel bevredigd' vandaan komen. Terwijl het in de eerste plaats toch eigenlijk ging om geld verdienen om van te leven.

Het ligt meer voor de hand om de extra's die we uit betaald werk willen 'halen' te zoeken in het onbetaalde werk. Juist omdat dat niet betaald wordt is het niet zo gespannen en hoeft er niet zo hard geproduceerd te worden. Er is meer tijd voor die andere zaken: onderling contact, gezelligheid, aandacht en waardering. De beloning die onbetaald werk oplevert is misschien wel belangrijker dan geld uit de betaalde baan. Onbetaald werk levert je een goed georganiseerd huishouden, goed opgevoede kinderen, een veilige en aangename buurt, een bruisend verenigingsleven en tal van andere nuttige maatschappelijke activiteiten. En geheel onbetaald is onbetaald werk ook niet. Ten eerste hoeft je er niet zoveel kosten voor te ma-

ken om het te krijgen. En er zijn allerlei vergoedingen en uitbetalingen in natura mogelijk. Het enige dat ontbreekt is 'volwaardige' betaling.

Jan werkt bij De Kleine Aarde in Boxtel. In 1993 nam hij een jaar onbetaald verlof. Een geweldige ervaring, onder meer door een reis naar Kenia. Vanaf 1994 werkt hij niet meer dan 24 uur per week. 'Ik heb altijd al belang gehecht aan het hebben van vrije tijd naast mijn betaalde werk. De laatste tien jaar werkte ik nooit langer dan 32 uur. Toen onze dochters gingen studeren wilde mijn vrouw ook graag werken. Zij heeft nu een baan voor twintig uur per week. Ik zag mijn kans schoon om van vier dagen terug te gaan naar drie. We verdienen zo ruim voldoende en hebben ook nog tijd voor andere dingen.

Ik leg me bijvoorbeeld toe op het zelf repareren van de fietsen voor het hele gezin, en ik teel bloemen, aardappelen en groente op een stukje land dat ik voor een klein bedrag huur. Sinds kort schrijf ik een column voor het Brabants Dagblad. Daar verdien ik iets mee. Het is prettig dat ik zoiets kan aannemen, dat ik daar nog ruimte voor heb. Mijn grote inspirator is Ingmar Granstedt, een Fransman die het boek "Ontmanteling van de groei" schreef. Daarin werkt hij zeer gedetailleerd uit hoe je terug kunt van veertig uur betaald werk naar 32 uur en later naar 24 uur. Hoe je allerlei uitgaven in geld kunt voorkomen door zelf van alles te produceren en te repareren. Dat getal van 24 uur, als ideale werkweek, kom je overigens vaker tegen. De Vrouwenbond van de FNV stelt dat er bij een werkweek van 24 uur voldoende werk is voor iedereen die kan en wil werken.'

Levert hard werken nog wel zoveel vooruitgang op? Vroeger leverde meer werk persoonlijke vooruitgang en maatschappelijke ontwikkeling op, maar nu is dat niet meer zo zeker. We moeten ons juist afvragen of meer produceren nog wel echte vooruitgang brengt. Veel van de nieuwe producten die dagelijks op de markt komen, leveren nauwelijks echte verbetering van onze levensomstandigheden op, hooguit wat meer luxe. En was dat maar alles. De milieu- en andere belasting die door die productie ontstaat doet veel werkenden (en niet-werkenden) zich afvragen waarom ze al die spullen eigenlijk maken en verkopen. Nog meer, nog beter, nog dikker? Is dat echt wat we willen? Al die extra productie en consumptie heeft maar een zeer marginale opbrengst of erger nog, maakt ons leven ingewikkelder en onaangener. En om het allemaal te verdienen moeten we lange dagen maken.

Het is echt tijd om nuchterder aan te kijken tegen werken en geld ver-

dienen. Er moet allerlei werk gedaan worden, van het opmaken van je eigen bed en boodschappen doen voor een ander, via het schoonhouden van de straat tot het bouwen van fabrieken of lanceren van satellieten. Al dat werk is op de een of andere manier nodig. Het moet gedaan worden, of het nu betaald wordt of niet. Laten we het dan ook met overtuiging doen en elkaar ervoor waarderen! Als het betaald wordt is dat mooi meegenomen, anders is er blijkbaar een andere 'vergoeding'. Of het is gewoon noodzakelijk.

Door meer waardering te hechten aan al het andere werk kun je je leven een andere richting geven, een richting die meer in overeenstemming is met je dromen en idealen, zeker als je zou willen dat onze wereld er wat menselijker gaat uitzien. Een bijkomend voordeel van de herwaardering van onbetaald werk is dat de verwachtingen van betaald werk niet meer zo hooggespannen hoeven te zijn. Betaald werk doe je uiteindelijk in de eerste plaats om geld te verdienen en daar is ook niets op tegen. Als je geen overspannen verwachtingen van je werk hebt, omdat je een stuk van je bevrediging op een andere manier krijgt, kan dat onverwachte gevolgen hebben. Je zou je meer ontspannen kunnen voelen en gedragen op je werk en daardoor misschien zelfs meer waard zijn voor je baas of in je eigen bedrijf.

Wat een andere kijk op werk kan opleveren

Consuminderen levert financiële ruimte op. Als je ook anders aankijkt tegen dat heilige huisje van betaald werk, verschaft die financiële ruimte je allerlei mogelijkheden om anders met werk om te gaan. Ga nog eens na hoeveel uren je nog resten in je 'arbeidzame' leven. En wat zijn de echte uurlonen die je met betaald werk kunt verdienen? Wat zijn de echt belangrijke dingen die je in je leven nog wilt realiseren, of ze nu betaald zijn of niet? Door die vragen te beantwoorden kan je besluiten nemen die een heel andere richting opgaan dan je tot nu toe voor mogelijk hield.

Steeds weer gaat het om een ruil van jouw levensenergie tegen geld of andere betaling. Het is natuurlijk niet altijd even makkelijk om dat af te wegen en je hebt niet altijd de vrije keuze, maar door verouderde ideeën los te laten ontstaan wel nieuwe mogelijkheden. Je hebt meer keus. Ook als het om betaald werk gaat.

Minder werken of van baan veranderen Zodra je ontdekt dat je 'maar' een bepaald minimum nodig hebt om van rond te komen, kan je veel makkelijker besluiten minder te gaan werken of van baan te veranderen.

Hanneke en ik hebben dat beiden gedaan binnen een jaar nadat we met consuminderen waren begonnen. We hadden al snel door dat we van heel weinig geld nog steeds een aardige levensstandaard konden handhaven. We verdienden wat geld met het uitgeven van de Vrekkenkrant en het eerste boekje dat we geschreven hadden. Verder werkten we beiden in parttime banen die ons, om allerlei redenen, niet meer bevielen. Zonder uitgebreid te overleggen hebben we die banen kort na elkaar opgezegd. Onze financiële vrijheid had ons zoveel zelfvertrouwen gegeven, dat we die stap aandurfden. Onze vrienden vonden dat maar raar. Dat wij, beiden rond de vijftig, zomaar een vaste aanstelling eraan gaven. We zijn blij dat we die sprong konden wagen. We doen nu al jaren meer wat met onze dromen overeenkomt en dat is heel wat waard.

Zo radicaal zal niet iedereen het willen doen. Misschien wil je alleen korter werken. En durf je het aan er op je werk over te onderhandelen, nu je weet dat je met minder goed kunt rondkomen.

Meer werken vanuit jezelf Als je beter weet wat je wilt en het strikte onderscheid tussen betaald en onbetaald werk hebt losgelaten, kun je meer vanuit je eigen waarden en doelen werken. Je kan een betere afweging maken. Misschien betekent het dat je meer vrijwilligerswerk wilt doen of meer tijd wilt besteden aan je gezin of aan een hobby. Hoe dan ook, door de fixatie op betaald werk los te laten, kan je je leven meer in evenwicht brengen.

We hoorden een radio-interview met een professor van 82 jaar die nog steeds werkte. Geen hele dagen meer, vertelde hij, maar toch nog wel een uur of zes per dag. De interviewer vroeg hem of hij nog een grote wens had voor de komende jaren. Zijn antwoord was: "Ik zou dolgraag wat meer tijd aan mijn familie willen besteden."

Een ander perspectief op werkloosheid Ook met een periode van werkloosheid kan je anders omgaan als je je kijk op betaald werk veranderd hebt. Je zou je wachtgeld of ww-uitkering kunnen beschouwen als een stimuleringspremie om eens een tijdje uit te rusten, om je te oriënteren op wat je echt graag wilt. Je kunt je bijscholen of stage lopen. Als je geen werk hebt hoeft je je geen *outcast* te voelen. Je behoort tot een van de grootste minderheden van Nederland. Laat je niet in de hoek drukken, maar gebruik je tijd en levensenergie optimaal. Dat kan op honderden manieren.

Marc was al jaren werkloos toen hij stopte met de sollicitatiecursus waar hij al veel te lang op zat. Hij was boven de vijftig en besloot niet langer actief te zoeken naar werk, maar nu eindelijk te gaan doen wat hij leuk vond. Al snel vond hij een klus als vrijwilliger bij een stichting die gericht was op projecten in de Derde Wereld. Daar had men wel belangstelling voor zijn ruime ervaring op het gebied van computers. Inmiddels is Marc zo onmisbaar geworden als medewerker, dat hem een betaalde parttime functie is aangeboden

Ineke had een echte kater toen ze op haar 53ste haar baan bij een bank verloor. Ze voelde zich afgedankt en zag de toekomst somber in. Maar een type om bij de pakken neer te zitten is ze niet. Twee jaar verder komt ze tijd te kort omdat ze, onder andere, als activiteitenbegeleidster in een bejaardenhuis werkt en assisteert bij het zwemmen van invalide mensen. De tijd die overblijft besteedt ze aan de verzorging van een oudere tante en bezoeken aan familie overal in het land.

Een sabbatsperiode Steeds vaker hoor je geluiden dat het voor mensen met een zwaar beroep (en wie heeft dat niet?) een goed idee is om af en toe een langere periode vrijaf te hebben, om bij te tanken. Door de onderwijsbonden wordt over dergelijke regelingen al jaren onderhandeld. Er bestaat al een zogenaamd opfrisverlof. En er zijn grote commerciële bedrijven die hun medewerkers verplichten (en betalen) om eens in de zoveel jaar een langere periode vrijaf te nemen om precies te doen waar ze zin in hebben. Of dat nu een reis om de wereld is, drie maanden luiëren in eigen achtertuin of het volgen van een bijscholing; dat moeten ze zelf weten. Zo'n sabbatsperiode blijkt bijzonder motiverend te werken en brengt voor het bedrijf zijn geld ruimschoots op. Op het gebied van ouderschapsverlof (voor man of vrouw) zien we een zelfde ontwikkeling.

Als je consumindert, levert dat het voordeel op dat je niet hoeft te wachten totdat anderen zoiets voor je geregeld hebben. Je kunt nu al zo'n verlofperiode plannen en met je baas afspraken maken. Als betaald verlof er niet in zit, dan betaal je het zelf van je spaargeld.

Thuis geld verdienen De hoogste 'echte uurlonen' zijn ongetwijfeld thuis te verdienen. Als je wat meer vrije tijd voor jezelf hebt georganiseerd, ontdek je dat allerlei werk in en om het huis kostenbesparingen oplevert. Of het nu gaat om de vervanging van een leertje in de kraan of het zelf behangen van een kamer. Als je het zelf doet en niet meer automatisch een vakman inschakelt of iets nieuws koopt, is er naast het finan-

ciële voordeel het extra voordeel dat je dat werkje nu eens precies zo kunt doen als je wilt. Dat geeft extra voldoening.

Drie jaar geleden brak een zwenkwieltje van onze stofzuiger af. Het was uiterst hinderlijk om met dat manke ding door het huis te zwoegen, vooral als stofzuigen toch al niet je lievelingswerkje is. Navraag bij de zaak waar we het apparaat hadden aangeschaft leerde dat het model en de onderdelen niet meer leverbaar waren. Er zat niets anders op dan een nieuwe stofzuiger te kopen. De stofzuigerwinkel had overigens een interessante aanbieding, een super-turbo model voor slechts... 427 gulden, een buitenkansje. Dat vond ik zonde. De oude stofzuiger was nog prima; om nu alleen voor een wieltje... En inderdaad, na een uurtje puzzelen met een metalen strip en wat boutjes was alles weer in orde. Hij doet het nog steeds. Zo'n fenomenaal uurloon heb ik in mijn betaald-werk-carrière nog niet gehad.

Meer tijd voor jezelf, je gezin en je omgeving Uit recent onderzoek in de Verenigde Staten blijkt dat het gemiddelde Amerikaanse ouderpaar per week zes uur besteedt aan boodschappen doen en veertig minuten (!) aan het spelen met de kinderen. (*All-Consuming Passion. Waking up from the American Dream*, New Road Map Foundation, Seattle USA.) Gelukkig zijn wij niet zover afgedegen in de consumptiewaanzin, maar of we nu echt voldoende tijd besteden aan al die gewone dagelijkse taken valt te betwijfelen.

Een andere kijk op werk geeft je de mogelijkheid te doen waar je hardwerkende vrienden en kennissen niet aan toekomen. Spelen met de kinderen, iets in huis opknappen, in de tuin werken, familie en vrienden opzoeken en de helpende hand bieden als dat nodig is. Zomaar samen zijn. Trouwens, wat is ertegen om ook eens wat aandacht aan jezelf te geven, om eens een uurtje lekker niets te doen, te mediteren, in je dagboek te schrijven of om met een vriend een wandeling te maken? En wat denk je ervan om eindelijk weer eens tijd te hebben voor die hobby waar je al jaren niets meer aan gedaan hebt?

Kortom, je zou je kunnen realiseren dat betaald werk niet het belangrijkste in je leven is.

Niet meer krampachtig aan je betaalde baan vasthouden De grote groep babyboomers, die nu tussen de 45 en 55 is, merkt dat er steeds moeilijker is om vast werk te houden. In die groep vallen de meeste klappen. Bij reorganisaties 'vliegen' deze mensen en werknemers die nog ou-

der zijn er het eerste uit. Natuurlijk is dat verschrikkelijk. Als je jarenlang hard gewerkt hebt en dit is je 'dank'. Toch valt te overwegen om je wat minder te verzetten tegen dit onvermijdelijke proces. Je neerleggen bij zo'n situatie hoeft geen afgang te zijn. Er zijn juist steeds meer werknemers die zelf initiatief nemen en niet meer wachten tot het zover is. Vaak is het met de behoorlijke uitkering, wachtgeld of 'gouden handdruk' mogelijk om iets nieuws te beginnen, waarmee je die briljante carrière van je misschien niet in een rechte lijn voortzet, maar waarmee je nog wel een aantal jaren het werk doet waar je eigenlijk altijd naar verlangd hebt. Het interview aan het einde van dit hoofdstuk is daar een voorbeeld van.

Stap 7: Waarde hechten aan levensenergie en je inkomen vergroten

Als je uitgavenpatroon lager is komen te liggen, dan geeft dat meer vrijheid. Die vrijheid is heel concreet aan te geven. Als je echte uurloon bijvoorbeeld zeven euro is en je hebt inmiddels ontdekt dat je goed kunt leven van zeshonderdvijftig euro per maand, dan hoeft je 'maar' $750 : 7 = 107$ uur per maand te werken om aan je kostje te komen. In dit geval is dat 24 uur per week, terwijl je bijvoorbeeld nu nog vijftig uur aan je werk besteedt. Door dat verschil kun je makkelijker kiezen voor korter betaald werk, al of niet in combinatie met onbetaald werk. Ook als je besluit om door te werken zal die keus bewuster zijn. Je doet het om een bepaald doel te bereiken. Bijvoorbeeld om op een bepaalde termijn financieel onafhankelijk te zijn en helemaal op te houden met werken voor geld.

Als je eenmaal tot een bewuste keuze bent gekomen om een bepaalde hoeveelheid van je levensenergie aan betaald werk te besteden, komt de volgende stap. Dat is om de ruil die plaatsvindt op je werk eens onder ogen te zien. Je kent je echte uurloon. Je weet wat je werk je kost en wat het je oplevert. En je bent je bewust van de levensenergie die je nog 'tegoed' hebt. Dat zijn de elementen die je nodig hebt om na te gaan of je genoeg verdient. Net zoals je bij een bepaalde categorie uitgaven nagaat of je wel zoveel levensenergie overhebt voor die uitgave, kun je dat ook bij de betaling voor je werk doen. Bekijk alle berekeningen nog eens goed en vraag je af of de betaling die je nu krijgt redelijk is. Als je echt tevreden bent, is deze stap gauw klaar. Maar als je ontdekt dat je 'meer waard' bent, dan zal je daar iets aan moeten doen.

Wilma geeft muzieklessen. Als beginnend zelfstandig docente ontdekte ze na een tijdje dat het lesgeld, naar haar gevoel, te laag was. Toch had ze er moeite mee om meer te vragen. Een tijdlang hield ze zich voor dat ze het extra geld helemaal niet nodig had. Ze hield nu al geld over en waarom zou je dan meer vragen? Toch bleef het knagen. Na er met een goede kennis over gepraat te hebben besloot ze de stoute schoenen aan te trekken. Ze was er nu van overtuigd dat ze dat nieuwe uurtarief 'waard' was en meldde dat aan haar leerlingen. Tot haar verwondering bleek er nauwelijks reactie op te komen. Men betaalde het nieuwe bedrag zonder tegensputteren. Men vond haar dit bedrag blijkbaar waard en dat gaf een goed gevoel. Een enkele leerling viel af. En was het toevallig dat het nu juist die leerlingen waren van wie ze af en toe had gedacht: 'Waarom wil je eigenlijk muziekles?' Met minder uren verdient ze nu hetzelfde als voorheen en er is nog plaats voor enkele (gemotiveerde) leerlingen.

Meer verdienen, een kwestie van houding Onderhandelen over je salaris of andere beloning is niet makkelijk. Wij Nederlanders hebben dat aardig leren vermijden door voor bijna elk salaris keurige schalen en regels te hanteren. Mensen die een baan aangeboden krijgen wachten passief af welk salaris 'erbij' hoort. Als ze horen dat ze in schaal 7-5 zitten, zeggen ze braaf 'dank u wel'. Daarbij spelen soms beperkende gedachten mee, zoals: 'Laat ik maar niet te moeilijk doen, want ik mag al blij zijn dat ik überhaupt een baan krijg,' of: 'Ik weet eigenlijk zelf niet of ik wel meer waard ben.' Als je inmiddels al langer een baan hebt, ga je veel te makkelijk uit van de automatische periodieke en/of trendmatige verhoging. Een afweging op grond van wat je waard bent wordt zelden gemaakt, afgezien van bepaalde meer commercieel georiënteerde bedrijven.

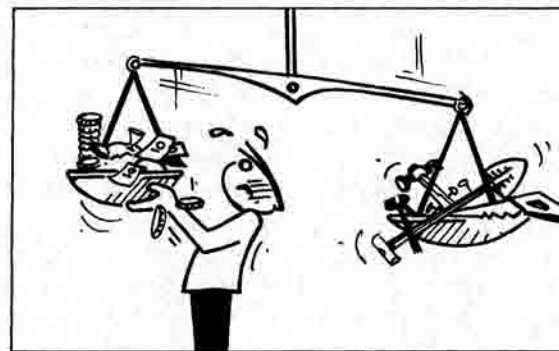
Dat is jammer en niet nodig. Ook als alles in een cao geregeld lijkt te zijn, is er ruimte voor onderhandeling. Mensen die het lef hebben om te onderhandelen over salaris en secundaire voorwaarden blijken regelmatig te krijgen wat ze vragen, of meer dan eerst werd aangeboden. Belangrijk voor onderhandelingen is een juiste houding: weten wat je wilt en weten wat je waard bent. Op grond daarvan moet je je eisen goed omschrijven. Dat en je financiële ruimte geven je het zelfvertrouwen dat nodig is om je als een echte onderhandelaar op te stellen.

Marianne wilde haar fulltime baan bij een advocatenkantoor verruilen voor een parttime baan bij de overheid. Ze was al bijna aangenomen bij de Provincie. 'Alleen' moest nog even met Personeelszaken het

salaris afgesproken worden. Daar bleek dat zij er in salaris verhoudingsgewijs nogal op achteruit zou gaan. Ze deed haar best om minstens een gelijk salaris te krijgen als in haar vorige baan, maar hoe ze ook onderhandelde, het lukte niet. Ze 'zat' nu eenmaal in die en die schaal. Toen stelde ze voor dat ze gecompenseerd zou worden met een ov-jaarkaart. Maar ook dat kon volgens PZ niet. Er was helemaal geen reiskostenvergoeding die dat toestond. Marianne vroeg toen bedenktijd, omdat ze niet wist of ze de baan dan wel wilde aannemen. Enige tijd later werd ze door PZ opgebeld. Er was toch een mogelijkheid gevonden om haar ov-kaart volledig te vergoeden, ter waarde van meer dan vijftienghonderd euro per jaar.

Als je met je huidige werkgever of opdrachtgevers (als je zelfstandig werkt) niet tot een bevredigende ruil kunt komen, ga dan op zoek naar ander werk. Blijf niet hangen op de plek waar je inbreng blijkbaar niet op waarde geschat wordt. Dat betekent natuurlijk niet dat je impulsief ontslag moet nemen. Een baan zoeken en vinden is een kunst op zich. Op dat terrein zijn veel organisaties actief, zoals bureaus op het gebied van loopbaanadvies, outplacement en arbeidsbemiddeling. In bibliotheken en boekhandels zijn goede boeken en handleidingen te vinden over hoe je dat het beste kunt aanpakken.

Net als bij de onderhandelingen over je beloning maak je de meeste kans als je duidelijk weet wat je te bieden hebt, waar je echt goed in bent of waar je echt van houdt. En als je weet wat voor werk je wilt. Dat geeft richting bij het zoeken en het geeft de kracht om in onderhandelingen over de baan én de betaling te krijgen wat je waard bent.



INTERVIEW

Dat een ontslag en al het verdriet dat daarbij hoort ook kan leiden tot een nieuwe levensvisie, met misschien zelfs meer perspectief dan bij de oude baan, laat dit interview met Rob Wiewel zien.

GENIET VAN ELKE DAG

Vrij snel na het ontstaan van de *Vrekkenkrant* neemt hij contact met ons op. Het idee spreekt hem aan en hij wil er iets over schrijven in een rubriek die hij voor verschillende regionale kranten verzorgt. Daarna schrijft hij nog een aantal keren over ons en we leren hem persoonlijk kennen tijdens de cursus 'Je geld of je leven' in Den Haag in 1994. Rob Wiewel, tot voor kort fulltime ambtenaar bij het ministerie van vrom. Werkloos geworden, omdat de functie werd opgeheven. Nu geniet hij sinds een half jaar letterlijk en figuurlijk van zijn wachtgeldregeling. Voor een man van 48 jaar, getrouwd en vader van drie kinderen in de leeftijd van twaalf, vijftien (twee zoons) en zeventien jaar (een dochter) lijkt zo'n gegeven eerder een ramp. Het zal je maar overkomen.

'Mijn huidige situatie geeft me een gevoel van grote dankbaarheid. Ik weet heel goed hoe het is om in loondienst te werken. Alles bij elkaar deed ik dat zo'n dertig jaar in verschillende beroepen. Als filiaalhouder in een boekhandel, als verkoper bij V&D, als werknemer in het bankwezen en als ambtenaar. Ik weet dus wat het is om te werken en ik weet ook wat het is om ergens te werken waar je je niet prettig voelt. Daarom ben ik blij om verlost te zijn van de situatie dagelijks ergens met tegenzin naar toe te moeten gaan. Eerst had ik het echt naar mijn zin, maar de laatste tijd was er een nieuwe arbeidscultuur ontstaan. De productiviteit van de werknemer was belangrijker geworden dan de mens zelf. Daar voelde ik me uiterst onbehaaglijk bij. Nu ontdek ik weer dat ik meer ben dan alleen maar een werknemer en dat ik ook zonder betaalde baan een waardevol iemand ben. Door die wachtgeldsituatie is mijn inkomen natuurlijk naar beneden gegaan, maar vergeleken bij veel mensen met een gewone uitkering ben ik een goudhaantje. Ik heb het zo slecht nog niet. De opgedane ervaring is voor mij een openbaring. Ik ben gelukkiger, rustiger en tevreden. En daar ben ik dankbaar voor.'

Praktisch lukt het ons ook om met minder geld rond te komen. Niet in het minst doordat mijn vrouw prima weet waar ze alles zo goedkoop mogelijk kan kopen. Dat is een grote steun. Maar er is meer gebeurd. Vroe-

ger dacht ik: hoe moet ik het in hemelsnaam redden? Er was sprake van een grote angst om te kort te komen, om minder te hebben dan anderen, om mijn gezin tekort te doen. Door erover na te denken en erover te lezen is er veel veranderd. Ik noem twee schrijvers die bepalend zijn geweest. De eerste is Joseph Murphy, en van hem noem ik drie titels. *De kracht in je zelf*, *De wetten van denken en geloven* en *De bronnen van welzijn en geluk*. Dit zijn meer religieuze boeken. De andere schrijver is Wayne Dyer, met de boeken *Niet morgen, maar nu*, *Eerst geloven, dan zien* en *Lesen in levenskunst*. Deze boeken hebben bij mij een grote verandering teweeggebracht in mijn bewustzijn. Om het heel kort en simpel te zeggen: vroeger was er het schaarstebewustzijn met angsten, denkbeelden en handelingen die ervan uitgingen dat ik te kort zou komen. Dit heeft plaatsgemaakt voor het besef dat er meer dan genoeg is en dat ik over ongeken- de mogelijkheden beschik om mezelf te redden in allerlei situaties.

Terwijl ik die boeken las, hoorde ik van de *Vrekkenkrant* en jullie boeken. Dat viel min of meer samen. Er was veel herkenning. Ik wilde ook die cursus doen en jullie persoonlijk leren kennen. Wat ik zo bijzonder vond, was de openhartige manier waarop jullie over je eigen financiële situatie en je eigen ervaringen spraken. Heel dapper. Het contact met "geloofsge-noten" heeft me zekerder gemaakt. Ik ben dus niet de enige die met deze materie bezig is. Hoe mensen over geld denken en spreken is over het algemeen nogal eng, alsof je je ervoor moet schamen. De cursus werkte in dat opzicht bevrijdend. Mijn gevoel van eigenwaarde is erdoor toegenomen. Ik heb het zelfs aangedurfd, na die cursus, om in een krantenartikel openlijk over mijn eigen situatie van ontslag en uitkering te schrijven. Dat had ik anders niet gedurfd.'

Rob is werkloos en gebruikt zijn tijd goed door actief te zijn in de politiek en in de natuur- en milieubeweging. Daarnaast schrijft hij als freelancer artikelen voor bladen. 'Het is me bij lange na niet mogelijk om daar een behoorlijk inkomen uit te halen. Je moet het meer zien als een aanvulling. Als ik voor mezelf op moet komen dan ben ik niet altijd zakelijk genoeg.' Het is grappig dat hij dat vertelt, want ik heb een heel andere ervaring als hij iets voor elkaar probeert te krijgen voor de Stichting Bomen Over Leven. Deze stichting wil onder meer mensen die iets goeds doen voor het milieu in het zonnetje zetten. Hij heeft deze stichting in 1993 samen met anderen opgericht en hij doet er veel voor. 'Het is wonderlijk hoeveel je voor elkaar kunt krijgen als het gaat om goederen en diensten die je nodig hebt voor een goed doel. Ik heb zeker zo'n honderd nieuwe boeken cadeau gekregen van uitgevers. Ik benaderde hen met de vraag of zij een aantal boeken ter beschikking wilden stellen voor nieuwe dona-

teurs. Ze krijgen dat dan als een soort welkomstcadeau. En dat is nog niet alles. We vonden een notaris die gratis de akte maakte. Een firma die in computers handelt leverde ons een pc en een laserprinter voor het kantoor van de stichting. Het gaat natuurlijk niet allemaal zomaar en niet direct, maar de aanhouder wint. Ik merkte dat er veel gratis en voor niks geregeld kan worden.' Rob wordt nu echt enthousiast en zit op zijn praatstoel. 'Van een boomverzorgingsbedrijf kregen we een boom die zevenhonderd gulden heeft gekost: een prachtige Hollandse linde. Die is in onze gemeente geplant als herdenkingsboom en voorzien van een koperen gedenkplaat. De anwb heeft voor ons gratis een stapel certificaten in kleur laten drukken, die we uitreiken als iemand zich verdienstelijk heeft gemaakt voor de natuur, en zo kan ik nog wel even doorgaan.'

Het gesprek nadert het eind. Omdat ik niet bij hem op bezoek ben, maar hij bij mij, en ik dus niet kan zien hoe hij woont, vraag ik hem een kleine beschrijving te geven van zijn huis. 'Ons huis is ingericht door mensen die zich niet afhankelijk hebben gemaakt van mode en koopdwang. Dat kan een buitenstaander zien. Toch is het er heel gezellig. We wonen met vijf personen in een vierkamerwoning. Onze dochter heeft een eigen slaapkamer, onze zoons delen er een. Dan is er nog een huiskamer en een slaapkamer voor de ouders. We hebben een tuin, maar geen volkstuin. Dat brengt me op het volgende verhaal. Van mijn ouders kregen we enige tijd geleden een bepaald bedrag cadeau. We wilden daar een diepvrieskist voor kopen, om groenten van het seizoen en andere voordelige aanbiedingen in te bewaren. Deze aanschaf moest in overeenstemming zijn met onze ideeën over een milieuvriendelijke, duurzame aanschaf. Hij moest een heel laag energieverbruik hebben en volkomen vrij zijn van cfk's en andere gevaarlijke stoffen. Dát hebben we geweten. Maar het is ons uiteindelijk wél gelukt! Er moest geld bijgelegd worden, want het apparaat dat we na lang zoeken en informeren vonden, was duurder. Een vaatwasmachine gaat ons echt te ver, die komt er niet in. De aanschaf van de vrieskist is zinvol. Hij helpt ons zuinig te leven.' Rob vertelt dat hij lange lijsten maakt met de producten die in de vrieskist gaan en de prijs wordt steeds vergeleken met de prijs die anders voor dat product betaald zou worden. Daaruit kun je aflezen wat je uitspaart. Dat is leuk en spannend. Hij is met de aanschaf zeer tevreden.

Ik vraag hem tot slot nog hoe zuinig leven te combineren is met drie kinderen die op de middelbare school zitten. Daarvan is toch bekend dat ze veel kosten en andere eisen stellen? Geeft dat geen problemen? 'Ja, ze willen soms merkkleding. Zelf geven we daar niets om, maar we verbieden het niet, ook al denk je bij jezelf wel dat het zonde is van het geld. We

sluiten vaak een compromis. We zeggen tegen de kinderen dat ze moeten kiezen. Als ze schoenen willen van een duur merk, dan betekent het dat ze een broek krijgen van het merk Terre des Hommes. Dat is de tweedehands kledingwinkel hier in onze woonplaats. Zo simpel is dat. En dat accepteren ze. Daarnaast verdienen ze iets bij met een krantenwijk of iets dergelijks en dat geeft ze de mogelijkheid om zelf geld bij te leggen.'

Mijn levensfilosofie: 'ga je eigen gang, blijf in jezelf geloven en geniet vooral van elke dag!'

8. FINANCIËLE- ONAFHANKELIJKHEID

Stappen 1 tot en met 7 zijn nu achter de rug. Daarmee zijn de belangrijkste stappen op weg naar financiële onafhankelijkheid gezet. Je weet hoeveel je bezit, hoeveel je uitgeeft en verdient en hoeveel levensenergie je in elk onderdeel van de door jou gekozen levensstijl steekt. Je koopgedrag heeft zeer waarschijnlijk flinke veranderingen ondergaan. Je koopt minder, bewuster en als je af en toe een keertje 'in de fout' schiet, dan heb je daar niet zo'n last van, omdat je vrij snel weer op het 'rechte pad' terugkeert. Je leven is evenwichtiger geworden: je koopgedrag komt meer overeen met de manier waarop je echt wilt leven, met je persoonlijke waarden en idealen.

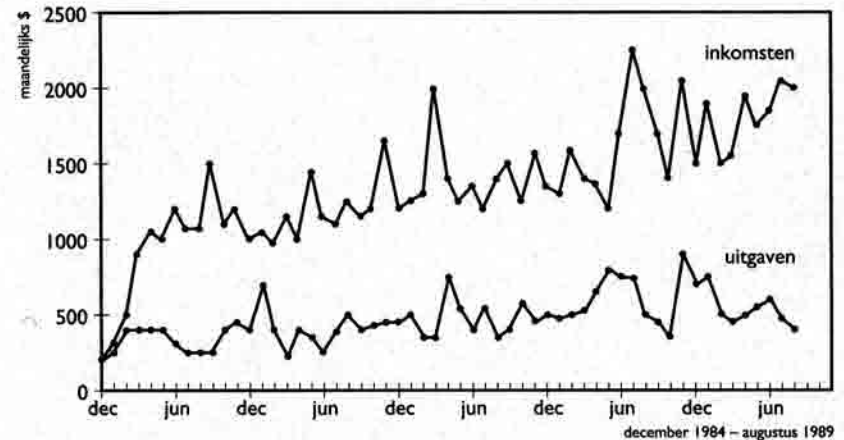
Deze veranderingen op zich zijn al een stukje financiële onafhankelijkheid. Je schulden zijn weggewerkt, je uitgaven blijven dalen, je spaart meer en er is een kans dat je inkomen omhoog gegaan is of zal gaan. Dat is een bevrijdende ervaring. Je hebt meer zelfvertrouwen en je staat er financieel stukken beter voor. Je hoeft geen energie meer te steken in gepieker over geld. Die energie gebruik je nu om zicht te blijven houden op je geldgedrag.

Met stap 8 komt financiële onafhankelijkheid in de ware betekenis van het woord in zicht. Maar eerst moet deze term wat verduidelijkt worden. In het dagelijkse spraakgebruik betekent 'financieel onafhankelijk zijn' vaak iets anders. Dan wordt bedoeld dat een vrouw haar eigen geld verdient en niet door haar man wordt onderhouden. Van een zoon die bij zijn ouders inwoont kunnen we ook zeggen dat hij financieel onafhankelijk is. Dan bedoelen we eveneens dat hij zijn eigen inkomen verdient, en niet op de zak van zijn ouders leeft.

In dit boek betekent financiële onafhankelijkheid iets anders, namelijk dat je niet meer afhankelijk bent van een inkomen dat je met werken verdient. Normaal gesproken bereik je die situatie als je met pensioen gaat. Dat is op je 65ste of enkele jaren eerder. Je hoeft niet meer te werken, maar hebt wel een inkomen. Door het stappenplan te volgen kan je eerder 'met pensioen': aanmerkelijk eerder dan je ooit voor mogelijk hebt gehouden. Hoe eerder je met deze methode begint, hoe meer succes je kunt hebben. Natuurlijk is de snelheid waarmee je financiële onafhankelijkheid bereikt

afhankelijk van de hoeveelheid geld die je kunt sparen. Als dat weinig is, omdat je weinig verdient of een lage uitkering hebt, of omdat je toch veel geld blijft uitgeven, dan bereik je financiële onafhankelijkheid misschien nooit. Maar ook dan is het zetten van een aantal stappen op weg ernaar toe bevredigend en bevrijdend.

De grafieken op bladzijde 189 en 190 zijn sprekende voorbeelden van wat er gebeurt als je langere tijd consumindert en de stappen uit dit boek volgt. Beide zijn overgenomen uit *Your Money or Your Life*.



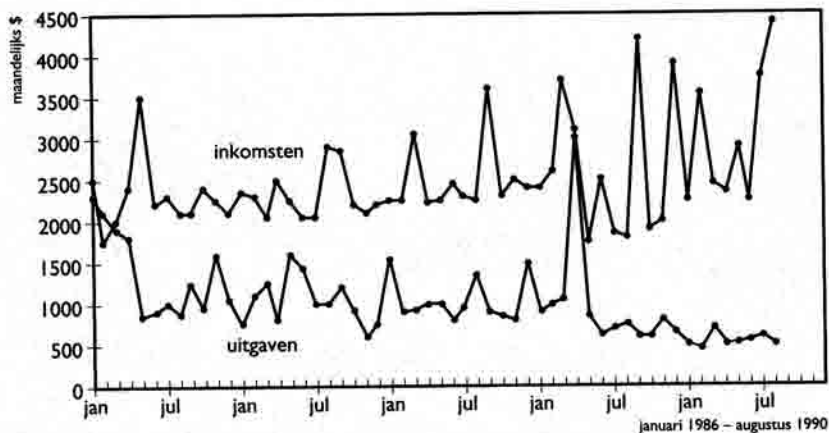
Inkomsten en uitgaven van Marcia Meyer

Bovenstaande grafiek is van Marcia Meyer. Voordat Marcia met het stappenplan begon had ze jaren op de rand van de armoede geleefd. Al na korte tijd stabiliseerden haar uitgaven zich rond de vijfhonderd dollar per maand. Zij hoefde niet af te rekenen met allerlei extreme uitgaven, want die had ze nooit gehad. Marcia's totale uitgaven werden dus niet veel lager, maar haar uitgavenpatroon veranderde wel. Terwijl ze vroeger relatief veel geld uitgaf aan 'entertainment om de leegte op te vullen', besteedt ze nu meer geld aan zaken die haar levensdoelen ondersteunen. Daar is ze naar eigen zeggen veel rustiger van geworden.

Een bedrag van circa 825 gulden per maand om als alleenstaande van rond te komen is voor onze begrippen bijna onmogelijk. (Toen Marcia haar grafiek maakte was zeshonderd dollar ongeveer zoveel waard.) Toch blijkt uit velerlei ervaring dat dit in Amerika goed kan. De schrijvers van het Amerikaanse boek leefden al meer dan twintig jaar van een bedrag

van rond de zeshonderd dollar per maand toen ze hun boek schreven.

Ondertussen ging Marcia veel meer verdienen bij haar baan én door een aantal part-time klussen die ze voor een plaatselijk bedrijf verrichtte. Haar inkomlijn paste zelfs niet meer op de grafiek die ze in eerste instantie maakte. Marcia is een voorbeeld van een doorgewinterd zuinig persoon, wier vermogen om geld te verdienen, voor haar, ongekende hoogten heeft bereikt.



Inkomsten en uitgaven van Diana Grosch

Bovenstaande grafiek van Diana Grosch is een voorbeeld van iemand met een redelijk stabiel maandinkomen, die behoorlijk veel uitgaf. Zij paste de principes van het stappenplan ijverig toe en kon haar uitgaven halveren. Als eerste pakte ze buitensporige gewoonten, die haar geen bevrediging meer gaven, aan: teleurstellende reizen en ontspanning. Daarna kwamen de automatische bestedingen aan bod die niets toevoegden aan de kwaliteit van haar leven: dagelijkse etentjes buiten de deur, om maar iets te noemen, en het kopen van kleding uit pure verveling. Ze verhuisde naar een goedkoper appartement, ging op voordelige skiuitstapjes, ruilde haar sportieve, benzine slurpende auto in voor een zuiniger exemplaar en leerde haar auto zelf te repareren en onderhouden. Ze benadrukt dat dit alles bij elkaar heeft bijgedragen aan de kwaliteit van haar bestaan en haar zelfwaardering.

In beide grafieken zie je een steeds groter wordende ruimte tussen de inkomsten- en de uitgavenlijn. Dat is geld dat gebruikt kan worden om te sparen. Een 'normaal' iemand, die niet besmet is met het 'financiële-onaf-

hankelijkheid-virus', zal dit spaargeld bestemmen voor de een of andere uitspatting, een nieuw huis, een te gekke vakantie of wereldreis. Maar in dit stappenplan wordt daar anders over gedacht. Die ruimte vormt de basis van je financiële onafhankelijkheid. Het is een werkkapitaal dat inkomen gaat opleveren.

Spaargeld of werkkapitaal Er is een onderscheid tussen spaargeld en werkkapitaal. Spaargeld breng je naar een bank om het tijdelijk veilig op te bergen. Als je wat rente krijgt is dat leuk meegenomen, maar dat is niet het doel op zich.

De ruimte tussen inkomsten en uitgaven wordt in stap 8 gebruikt om een werkkapitaal te vormen, dat je niet meer opneemt. Door dit kapitaal op een zorgvuldige manier te beheren gaat het geld opleveren. Het 'werkt' voor je en verzekert je van een inkomen, net zo zeker als een betaalde baan je van een inkomen voorziet. In hoofdstuk 9 gaan we in op de vraag hoe je dat kapitaal het beste kunt laten groeien, waardoor je inkomen verzekerd blijft. Nu is het voldoende om je te realiseren dat je met je spaargeld kunt verdienen.

Het inkomen dat je op die manier verwerft noemen we het rendement. Dat is een geheel ander soort inkomen dan je salaris of ander inkomen uit arbeid. Het blijft binnenkomen, of je werkt of niet. Daarom krijgt dit rendement een aparte lijn in de grafiek. Volgens een bepaalde formule berekenen we het rendement en maken het, net als inkomsten en uitgaven, zichtbaar op de grafiek: de rendementslijn.

Stap 8: Werkkapitaal en het hoerapunt

Bereken iedere maand je rendement met de volgende formule en neem het resultaat op in de grafiek.

$$\text{maandlijks rendement} = (\text{werkkapitaal} \times \text{rente}) : 12$$

Je werkkapitaal is makkelijk te berekenen. Uit je balans weet je precies hoeveel spaargeld je had, toen je met het stappenplan begon. Daarbij tel je iedere maand op wat je spaart. Dat is natuurlijk het verschil tussen totale inkomsten en uitgaven.

Welke rente je in de formule moet toepassen is iets ingewikkelder. Zodra je geld overhoudt zet je dit op een spaarrekening. Daarbij zoek je natuurlijk naar de hoogst mogelijke rente. Zeker in het begin moet het geld direct opvraagbaar zijn. Neem daarom een spaarrekening die geen boete

bij opname heeft. In augustus 2002 is de hoogst mogelijke rente 4,3 procent. Hanteer voorlopig zo'n percentage: de hoogst mogelijke rente op een gewone spaarrekening.

Wanneer je al spaargeld op een andere manier hebt vaststaan, bereken dan zelf het meest reële percentage voor je gehele werkkapitaal. Overigens komen we op dit percentage en het feitelijke rendement op werkkapitaal nog uitgebreid terug in hoofdstuk 9. Om het rekenen eenvoudig te houden gebruiken wij verder een percentage van vijf procent.

Een voorbeeld van de toepassing van de formule: als je honderd euro hebt gespaard en daar vijf procent rente voor krijgt, dan vul je de formule als volgt in: $\text{€ } 100 \times 5\% : 12 = \text{€ } 0,42$ per maand.

Dus voor elke honderd euro krijg je ruim veertig cent per maand, zolang je het geld op een spaarrekening hebt staan. Als je in de eerste maand vijfhonderd euro gespaard hebt, dan levert de formule het volgende op: $\text{€ } 500 \times 5\% : 12 = \text{€ } 2,08$. Iedere vijfhonderd euro aan spaargeld levert maandelijks een bedrag van € 2,08 op. We houden hier nog even geen rekening met belastingen; daar gaan we in hoofdstuk 9 op in.

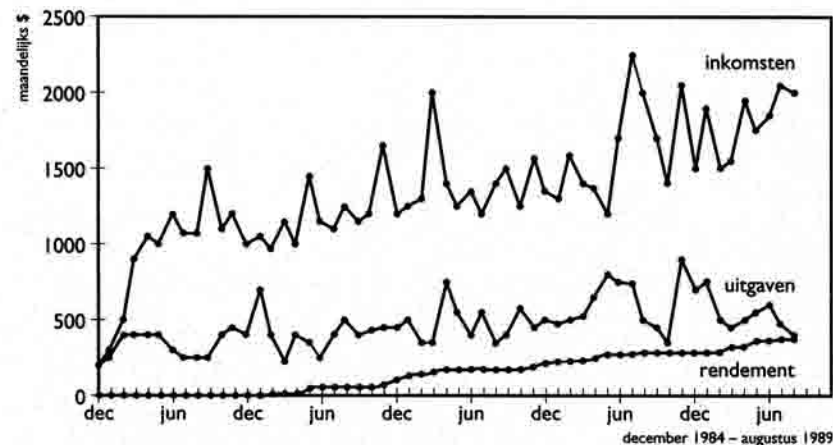
De uitkomst van de formule teken je elke maand in de grafiek in een andere kleur dan die voor inkomsten en uitgaven. Dat ziet er in het begin vrij onbeduidend uit naast de pieken en dalen van inkomsten en uitgaven. Maar als je het omrekent in spullen die je kunt kopen, zijn het bijvoorbeeld twee broden of drie ons kaas en dat voortaan elke maand!

Spaarde je in de eerste maand vijfhonderd euro en in de tweede maand tweehonderd, dan is je werkkapitaal daarna zevenhonderd euro.

Het rendement is nu $\text{€ } 700 \times 5\% : 12 = \text{€ } 2,92$. Teken ook dit bedrag op de grafiek en verbind de twee punten. Na een aantal maanden zie je het lijntje omhoog kruipen vanuit de linkerbenedenhoek van de grafiek.

Wie met dit stappenplan begon op het moment dat er nog schulden waren, zal pas na enige tijd de derde lijn op de grafiek kunnen invullen. Als er al een kapitaal aanwezig was op het moment dat je met het stappenplan begon, dan was er al rendement. Dan begin je een stukje boven de onderste as van de grafiek.

Bekijk nu de grafiek op blz. 193 van Marcia Meyer, die over bijna vijf jaar loopt. Omdat Marcia met een kleine schuld begon is er in het begin geen rendement. Maar na twee jaar, in januari 1987, is het rendement al 125 dollar bij 490 dollar aan uitgaven. In januari van het jaar daarop is het rendement 205 dollar. De uitgaven liggen dan nog steeds tussen de 450 en 550 dollar. In februari 1989 is haar rendement gestegen tot 315 dollar, en de uitgaven zijn nog steeds hetzelfde.



Inkomsten, uitgaven en rendement van Marcia Meyer

De stijging in rendement komt niet alleen doordat het inkomen onder-tussen is gestegen, maar ook door het wonder dat 'rente op rente' heet. Een andere naam daarvoor is samengestelde interest. Het geld dat je spaart gaat naar een spaarrekening en daarop krijg je rente. De uitgekeerde rente komt natuurlijk ook bij je werkkapitaal en daarover ontvang je weer rente, enzovoort.

Ook al is het bedrag dat je maandelijks spaart steeds hetzelfde, bijvoorbeeld tweehonderd euro, de rendementslijn zal, ook bij gelijkblijvende rente, met een kromming extra omhoog gaan. Het zou te ingewikkeld worden als je het feitelijke rendement telkens precies moest uitrekenen. Door de toepassing van de formule krijg je een aardige indicatie. Jaarlijks, of zoveel vaker als je wilt, maak je de balans op en kan je de precieze omvang van je werkkapitaal uitrekenen. En in dat nieuw berekende werkkapitaal is alle ontvangen rente en ander rendement opgenomen. Dat heeft de bank netjes voor je uitgerekend. Vanaf dat moment hanteer je dat werkkapitaal als uitgangspunt en tel je er de maandelijks gespaarde bedragen bij op.

Het hoerapunt

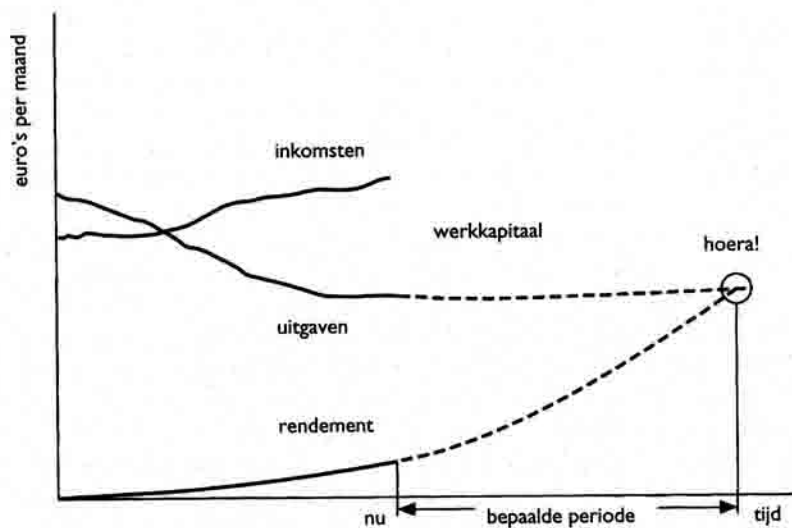
Op een bepaald moment, als je redelijk zicht hebt op inkomsten en uitgaven, kun je de rendementslijn in de toekomst projecteren.

Je weet hoe je uitgavenlijn loopt, want die is nu steeds ongeveer op het-

zelfde niveau, of gaat nog beetje bij beetje omlaag. Als je ook zicht hebt op de ontwikkeling van je inkomsten in de toekomst, kun je de rendementslijn uitrekenen. Het is verstandig om hier voorzichtige schattingen te maken: de inkomsten niet te hoog, de uitgaven niet te laag. Met enig rekenwerk moet dit lukken. Een computer met een spreadsheetprogramma is daarbij overigens een handig hulpmiddel.

Het is logisch dat beide lijnen elkaar op een bepaald moment kruisen. Dat punt noemen we het 'hoerapunt'. Voorbij dat punt is het maandelijks rendement hoger dan het bedrag dat je uitgeeft en kun je stoppen met werken voor geld. Het hoerapunt is het punt waarop je echte financiële onafhankelijkheid bereikt. Vanaf dat moment is er een stabiel inkomen dat in al je uitgaven voorziet.

In het volgende hoofdstuk zal blijken dat dit punt vaak nog sneller bereikt kan worden dan je op grond van deze projectie zou verwachten.



Projectie van het hoerapunt

Nog een afzienbare periode werken voor geld Voor veel mensen brengt het idee dat er nog maar een beperkte periode gewerkt hoeft te worden, ongeloof teweeg. Je bent opgevoed met het idee dat je tot je 65ste moet werken. Alleen als je geen werk kunt vinden of als je ziek bent, komt er een spaak in het wiel. Het geld dat je ondertussen als werknemer ver-

dient, of het nu veel of weinig is, wordt opgemaakt, want daar leef en werk je voor. Hoogstens spaar je wat voor eventualiteiten of voor je oude dag. Zo zag en ziet de wereld er voor de meeste mensen uit. Dat je met niet al te veel moeite, door het volgen van een soort boekhoudmethode, jaren eerder met pensioen zou kunnen gaan, is echt een verrassing. Wij konden het in ieder geval nauwelijks geloven toen we na een paar jaar sparen, tijdens het schrijven van de eerste druk van dit boek, begonnen met het maken van rekensommen, wanneer we zouden kunnen ophouden met werken. Inmiddels weten we het zeker, het kán. Vanaf het jaar 2000 was het voor ons niet meer echt nodig.

Voor ons kwam dat besef (en later de werkelijkheid) behoorlijk hard aan. Het zette eigenlijk alles op zijn kop. Ik had een vrij duidelijk beeld van mijn toekomst. Werken tot mijn 65ste jaar, weliswaar parttime, maar toch net als mijn beide ouders tot de pensioengerechtigde leeftijd. Mijn moeder was als onderwijzeres in het laatste jaar wegens ziekte afgekeurd. Dat was vervelend genoeg. Mijn vader had het als bloemist/hovenier tot het laatst toe kunnen volhouden. Zo zou het mij ook gaan, dacht ik.

Verder maakte ik me weinig illusies over 'mijn oude dag' wat geld betreft. Ik had bijna altijd parttime gewerkt, bij verschillende werkgevers, en er was sprake van diverse pensioenbreuken. Mijn inkomen was nooit geweldig geweest. Naast mijn AOW zou ik over een karig pensioen kunnen beschikken, aangevuld met wat spaargeld. Zo zag het er ongeveer uit.

Rob bleek ongeveer eenzelfde scenario te hebben. Zijn pensioenvooruitzichten waren iets beter, maar ook niet denderend. En nu zag het er naar uit dat we, lang voor ons 65ste levensjaar, zouden kunnen stoppen. We konden het niet geloven en rekenden alles nog een paar keer na. Het klopte echt, zelfs als we met allerlei eventualiteiten rekening hielden. Als we nú prettig konden leven van een bescheiden bedrag, dan hoefde dat later niet het geval te zijn. We hielden er daarom rekening mee dat we met het stijgen der jaren telkens iets meer nodig zouden hebben. Hogere verwarmingskosten, meer tijd om geld uit te geven, een ander huis? Weer nieuwe berekeningen, tabellen en grafieken werden door Rob gemaakt. Hij werd er af en toe helemaal opgewonden van. We merkten ook dat we ons een beetje geneerden. We verdienden goed, konden goedkoop leven en daardoor veel overhouden en straks ook nog eerder met pensioen... Alsof we ons moesten schamen voor het feit dat we het geld dat we zelf verdienen nu niet meer allemaal uitgeven zoals vroeger, maar voor een groot deel sparen.

Wanneer je nog maar een korte periode hoeft te werken in plaats van 'tot je vijftenzestigste', dan heeft dat ook tot gevolg dat je houding ten opzichte van werk verandert.

Onze eerste reactie was: 'Natuurlijk stoppen we ermee zodra het kan,' en: 'Dan kunnen we allerlei werk blijven doen, maar zijn we in de keuze ervan vrij. Geld speelt dan totaal geen rol meer. We kunnen ook werk doen dat geen cent oplevert, maar dat we leuk, of belangrijk vinden.' Na een tijdje begon het Rob te irriteren dat hij, als betrekkelijk jonge vent, 'met pensioen' zou gaan. Alsof hij daarmee ook opeens oud en overbodig zou zijn. Er kwam verzet. 'Misschien kan ik wel stoppen met werken, maar wil ik het helemaal niet. Ik vind werk juist leuk. Dat laat ik me niet zomaar afpakken.' Het was verwarrend. Vroeger had je geen keus. Je moest gewoon werken. Nu was er opeens de vrijheid om te werken, ermee te stoppen of iets heel anders te bedenken. Want je zou toch iets moeten met al die tijd en energie, die er hopelijk over een paar jaar ook nog is.

Als je echt tot je door laat dringen dat je binnen afzienbare tijd niet meer voor geld hoeft te werken, dan is er dus grote kans dat je hevige gevoelens krijgt. Het kan enorm aanspreken en je fantasie prikkelen: allerlei mogelijkheden passeren de revue. Je denkt erover na, praat erover met je partner en vrienden, je bent er helemaal vol van. Het lijkt wel of er een bron is aangeboord, waaruit van alles naar boven komt borrelen. Een heel andere ervaring is ook mogelijk. Als je altijd hard gewerkt hebt, nauwelijks vrienden hebt of weinig of geen hobby's, dan kan het idee van 'werkloos' zijn paniekgevoelens losmaken. Wat moet je met al die vrije tijd, hoe krijg je de dag, de week, het jaar in hemelsnaam om? Je bent bang in een gat te vallen. Je hoort die verhalen ook regelmatig over mensen die 'normaal' op 65-jarige leeftijd met pensioen gaan. De één stort zich in het verenigingsleven en komt tijd te kort, de ander slijt de dagen achter de geraniums en zit zichzelf (en zijn partner) in de weg.

Een geleidelijke overgang is aan te raden, als werken en de structuur die het biedt heel belangrijk voor je is. Misschien werk je liever door, maar wil je wel een uurtje eerder naar huis dan voorheen, of halve dagen werken. Ander werk zoeken dat je leuker vindt, en waar je minder verdient, hoort ook tot de mogelijkheden, evenals voor jezelf beginnen. Door financiële onafhankelijkheid kun je je dat allemaal permitteren.

Het kan ook zijn dat je gewoon door wilt werken en de opbrengst daarvan een bepaalde bestemming wilt geven. Zelf heb je niet meer nodig, je

levensstijl veranderen wil je niet, maar je vindt het een geweldig idee om het geld dat overblijft weg te schenken, of een gedeelte ervan. Misschien ben je lid van een kerkgenootschap of een milieu- of belangenorganisatie. Die doen zulk goed werk, dat je daar graag een flinke financiële bijdrage aan levert. Er zijn doelen genoeg.

Niet meer hoeven werken voor geld kan betekenen dat je eindelijk datgene kunt gaan doen wat je altijd al wilde. Een boek schrijven over oude gereedschappen, rondleidingen geven in natuurgebieden, een kinderkoor oprichten, of iets heel anders. Misschien wil je liever een studie volgen aan de Open Universiteit, leren omgaan met een computer of een reis maken naar de Stille Zuidzee.

Financiële onafhankelijkheid bereiken en stoppen met werken hoeft niet het doel op zich te zijn. Voor de meeste mensen is het dat ook niet, zeker niet in het begin. Je wilde gewoon wat eenvoudiger leven, minder schulden hebben, of iets kunnen sparen. Maar als je er langere tijd mee bezig bent, en het hoerapunt nadert, zouden je ideeën wel eens kunnen veranderen. Wie weet wat je dan wilt.

Financiële onafhankelijkheid en nog iets meer

Met het bereiken van het hoerapunt kun je uit het rendement van je kapitaal je levensbehoeften, op het peil dat je dan al jaren hebt, bekostigen. Toch is het niet aan te raden om op dat moment direct te stoppen. Er kan altijd een situatie ontstaan waarin je meer geld nodig hebt. Je kunt lange tijd ziek worden of minder valide. Dan heb je misschien een auto nodig, terwijl je nu alles op de fiets doet. Of je moet een duur dieet volgen, om van andere medische kosten – die niet vergoed worden – maar te zwijgen. Daarom is het beter gewoon door te gaan totdat je een extra bedrag bij elkaar hebt voor onvoorziene omstandigheden. Over dat 'vangnet' is meer te lezen in hoofdstuk 9.

Als je weet dat je het hoerapunt op afzienbare termijn kunt bereiken, is dat niet zomaar iets. Het betekent dat je minder bang hoeft te zijn voor de toekomst. Als er nu een reorganisatie plaatsvindt op je werk en jij behoort tot de mensen die moeten vertrekken, dan is dat geen ramp. Je hebt ervoor gezorgd dat je jezelf kunt redden. Daarbij komt nog dat je in Nederland bijna altijd recht hebt op een werkloosheidsuitkering, wachtgeldregeling en/of andere schadeloosstelling. Samen met je rendementsinkomen zit je dan op rozen, terwijl je collega's, in het geval van een werkloosheidsuitkering, opeens teruggaan naar zeventig procent van hun

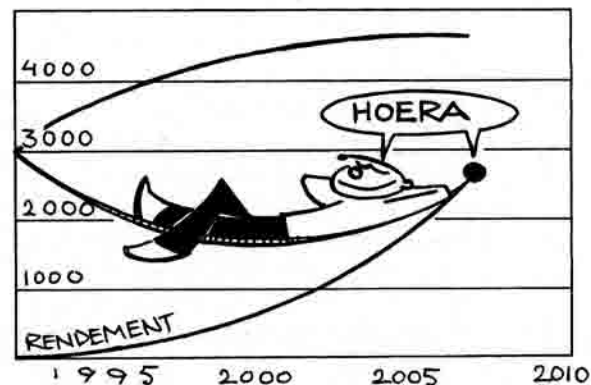
laatst verdiende inkomen. Zij hebben bovendien geen ervaring met consuminderen. Het is een groot verschil of je door de omstandigheden gedwongen terug moet gaan in consumptie of dat je daar zelf, in alle vrijheid, voor hebt kunnen kiezen.

Over Marcia Meyer, wier grafiek eerder in dit hoofdstuk ter sprake kwam, lezen we in het blad *Valley News* van juli 1995 dat ze er iets meer dan vijf jaar over heeft gedaan om financiële onafhankelijkheid te bereiken. Op de leeftijd van 45 jaar stopte ze met betaald werk. Daarna is ze verschillende dingen gaan doen. Ze werkt als vrijwilliger bij de plaatselijke bibliotheek, verzorgt dieren, organiseert van alles en nog wat, en... ze heeft tijd om naar iemand te luisteren als dat nodig is. Via het stappenplan heeft Marcia haar financiële onafhankelijkheid bereikt, net als veel andere Amerikanen die de cursus volgden.

Een arbeidsplaats voor een ander Wanneer je door het bereiken van het hoerapunt eerder stopt met werken komt er een arbeidsplaats vrij. Jij neemt die plek niet langer in beslag. Daar kan een ander van profiteren, iemand die misschien al een tijd werkloos is. Zo vindt er een herverdeling plaats, die voor degene die je opvolgt, en voor de hele maatschappij, alleen maar gunstig is. Een ander krijgt een kans en hoeft geen uitkering te ontvangen.

In het blad *Straatnieuws* van juli/augustus 1995 is te lezen dat meneer Van der Biezen er op zijn 52ste mee ophoudt, na dertig jaar in Utrecht een huiswerkinstituut te hebben gerund. Hij vertrekt samen met zijn vrouw naar het Griekse eiland Zakynthos.

Al ruim tien jaar gaat Van der Biezen daar naartoe op vakantie. Hij kocht een huisje, dat hij opknapte met het idee om er na zijn pensioen naar toe te gaan. Maar hij wil niet wachten tot hij 'krakkemikkig' is. Van der Biezen is van mening dat meer mensen op vroegere leeftijd vrijwillig zouden moeten stoppen met werken. Ze bewijzen er zichzelf een goede dienst mee, maar ook anderen. Het kan een impuls zijn voor de werkgelegenheid. 'Zorg voor een goede opleiding en probeer in kortere tijd voor de tijd na het werken te zorgen.' Van der Biezen heeft het in zijn omgeving vaak genoeg gezien; mensen die op hun 65ste de eindstreep haalden, maar waar de fut compleet uit was. Of ze konden er maar een paar jaar van genieten. Werken is volgens hem een zegen, maar het is niet zaligmakend.



Tijd voor jezelf Financiële onafhankelijkheid kan ook gebruikt worden om, op de leeftijd dat je nog gezond bent en energie hebt, datgene te doen waar je nu niet aan toe komt. Reizen, cactussen kweken, al je foto's inplakken, corresponderen met Oost-Europeanen, elke week twee cryptogrammen oplossen of trainen voor de Vierdaagse. Al die dingen waar nu geen tijd voor is, omdat je een baan hebt. Soms gaat het om iets heel simpels. Een journaliste van *Opzij* hield een interview over de *Vrekkenkrant*. Ze was behoorlijk jaloers toen ze hoorde dat wij korter waren gaan werken. 'Dat zou ik ook zo graag willen, maar het is onmogelijk. In mijn werk is het altijd druk. Aan een heleboel leuke werkjes, zoals zelf koekjes bakken, kom ik echt niet toe.' Als je zoiets hoort, dan lijkt dat even heel absurd. Iemand die geslaagd is in het leven, leuk werk heeft, erkenning krijgt en waarschijnlijk redelijk verdient, kan geen tijd vrijmaken om een keer koekjes te bakken.

Tijd voor anderen Tijdgebrek wordt ook vaak genoemd als het gaat om familie en vrienden. 'Als ik wat meer tijd had, dan kwam ik vaker langs.' Het werk is weer het excuus, en het wordt door de ander geaccepteerd. Werk gaat nu eenmaal voor; er moet geld verdiend worden. Soms hoor je een verhaal waardoor je je plotseling realiseert hoe belangrijk het is dat er mensen zijn die wél tijd hebben.

Marc is al lang werkloos. Een gedeelte van zijn tijd werkt hij als vrijwilliger bij een ideële organisatie. Na zijn scheiding woont hij zelfstandig en moet hij nu ook voor zichzelf zorgen. Dat betekent boodschappen doen, wassen en koken. Toch blijft er nog veel tijd over. Soms heeft hij

het er moeilijk mee, maar hij wil niet 'zielig zitten kniezen'. Op zijn verjaardag kocht hij gebakjes die hij meenam naar een blinde vriend: een oude man die hij op een van zijn fietstochten had leren kennen. Hij bracht een lang bezoek, de gebakjes werden genuttigd en ze maakten een wandeling door het dorp. 'Bijna niemand heeft daar tijd voor. Hij vond het prachtig. Ik hield zijn hand vast en ik liet hem bijvoorbeeld aan de bomen voelen. Hij heeft me van alles verteld over zijn leven en over zijn beroep als boer. We hadden samen een geweldige avond.'

Vrijwilligerswerk

Financiële onafhankelijkheid kan ook betekenen dat je tijd hebt om als vrijwilliger te gaan werken. Dat werk heeft als voordeel dat je je niet vastlegt, je kunt er altijd mee stoppen. Je kunt het eerst een poosje op proef doen en je hebt geen 'opzegtermijn', al is het prettig als je niet van de ene op de andere dag verstek laat gaan. In onze samenleving heeft vrijwilligerswerk lang niet het aanzien van betaald werk en dat is jammer. Soms hoor je het argument dat een vrijwilliger op de plaats zit van iemand die er anders voor betaald zou worden. Dat is theoretisch mogelijk, maar in de praktijk gaat het bijna altijd om werk dat anders niet gedaan kan worden, omdat er geen geld voor is. Het zou misschien beter zijn als dat werk betaald kon worden, maar met die constatering komen we niet veel verder. Dat is net zoiets als zeggen dat het beter is dat er nergens oorlog is of honger heerst.

Zonder vrijwilligers wordt veel belangrijk werk niet gedaan, en hebben veel organisaties geen bestaansmogelijkheid. Ga maar eens na in je directe omgeving hoeveel werk er door vrijwilligers verzet wordt. Collecteren voor de Hartstichting, kleding sorteren bij de Emmauswinkel, brieven schrijven naar politieke gevangenen voor Amnesty International, boodschappen doen voor zieke mensen in de buurt via de Burenhulporganisatie, assisteren bij het zwemmen van gehandicapten, koffie schenken in een opvangcentrum voor vluchtelingen, telefoondiensten draaien bij de Kindertelefoon en ga zo maar door. Soms gaat het om eenvoudig werk, waar geen speciale kennis of vaardigheid voor nodig is, maar dat is lang niet altijd het geval. In het blad *Kritisch Consumeren* lees ik net een oproep voor een redacteur, een voedingskundige en een PR-medewerker. Elk voor 24 uur per week op vrijwillige basis. Hier gaat het om gespecialiseerd werk waar opleiding en ervaring meetellen en waarvoor je moet solliciteren, net als bij betaald werk.

Je hoeft je niet te beperken tot één vrijwillige activiteit als je veel tijd beschikbaar hebt.

Adrie knutselt graag. Hij graveert glas, is goed in figuurzagen en hij maakt van alles voor zijn kinderen, kleinkinderen en verdere familie. Op zijn zestigste ging hij met pensioen. Hij kreeg nog meer tijd voor zijn hobby. Voor het Rode Kruis maakt hij nu puzzels, speelgoed, schilderijtjes en kapstokjes. De materiaalkosten worden vergoed, de opbrengst van de verkoop van de artikelen gaat naar het Rode Kruis. Op donderdagmiddagen organiseert hij samen met zijn vrouw een spelletjesmiddag in het bejaardenhuis van het Leger des Heils en af en toe speelt hij chauffeur voor Tafeltje Dekje, als de vaste chauffeur (ook een vrijwilliger) verhinderd of met vakantie is.

Met vrijwilligerswerk verdien je geen geld, maar je krijgt er wel wat voor terug. Voor de een is dat contact met andere vrijwilligers of iets nuttigs doen voor een medemens. Voor een ander is het dat je leert of iets aanpakt en verandert op maatschappelijk gebied.

Marina werkt al jaren als betaalde kracht in een buurthuis in Den Haag. Een belangrijk deel van het werk wordt er door vrijwilligers gedaan. Naailessen, kooklessen en taallessen worden gedeeltelijk door vakkrachten en gedeeltelijk door vrijwilligers gegeven. Daarnaast zijn er vrijwillige gastvrouwen en gastheren, die voor koffie en thee zorgen bij allerlei activiteiten. Door de bezuinigingen van de laatste jaren is de inzet van vrijwilligers volgens Marina absoluut onmisbaar. Twee keer per jaar biedt het buurthuis hen een gezellige dag aan met een etentje of iets dergelijks. Verder is de koffie en thee gratis en reis- en onkosten worden vergoed.

Het vrijwilligerswerk dat je kiest is afhankelijk van de leeftijd waarop financiële onafhankelijkheid bereikt is. Als je veertig bent is er waarschijnlijk meer energie beschikbaar dan op je zestigste. Aan de andere kant zie je ook dat er mensen zijn die zich op zeer hoge leeftijd nog graag nuttig maken, belangrijk werk doen en zich daar prettig bij voelen.

Bets is 89 jaar en woont sinds een aantal jaren met haar man in een bejaardentehuis. Zij had altijd al een passie voor boeken en lezen en na haar pensionering als onderwijzeres ging ze daarmee door. Van boeken die haar bijzonder interesseren maakt ze uittreksels. Met behulp van

die uittreksels houdt ze lezingen voor de Zusterkring van de Doopsgezinde Kerk en andere groepen. Ook gaat ze af en toe voorlezen bij bewoners van het huis die zelf niet meer kunnen lezen.

Ge is al jaren actief in het vluchtelingenwerk in zijn woonplaats. Ondanks zijn hoge leeftijd doet hij erg veel. Hij schrijft brieven, telefoneert, bemiddelt bij het zoeken naar werk en gaat achter allerlei instanties aan. Het werk is voor hem en zijn vrouw soms emotioneel belastend, vooral als het langdurig tegenzit. Toch is de voldoening groot als eindelijk een verblijfsvergunning wordt verleend, een huis wordt toegekend of gezinshereniging plaatsvindt. Met de mensen waar hij zich voor inzet ontstaat bijna altijd een hechte band.

Je hoeft niet alleen oudere mensen tot voorbeeld te nemen als het gaat om het kiezen van vrijwilligerswerk.

Edwin is 26 jaar. Hij is een aantal keren meegegaan met een reis van de Henri Dunant. Een hospitaalschip dat accommodatie biedt aan zieke en invalide mensen die op vakantie gaan. De mensen moeten met bijna alles geholpen worden. Soms gaan ze met rolstoelen van boord voor een 'wandeling' door een mooi dorp. Veel reizigers zijn al jaren niet op vakantie geweest, en voor hen is het een geweldige belevenis. Edwin: 'Je moet behoorlijk hard werken, maar het contact met de andere vrijwilligers en de patiënten is heel gezellig. Het geeft je een heel goed gevoel als je merkt dat je iets voor een ander kunt doen.'

Voordelen van vrijwillig werk Vrijwilligerswerk onderscheidt zich van betaald werk op een aantal gebieden. Je krijgt er niet voor betaald, dat is logisch, en je kunt er gemakkelijk mee stoppen.

Maar er zijn meer voordelen. Je kunt zelf kiezen wat je leuk vindt en iets heel anders doen dan je ooit in een betaalde baan hebt gedaan. Je kunt soms een bepaald vak of vaardigheid leren en er ervaring in opdoen. Een vriendin van ons werkte eerst in een weverij van vloerkleden en daarna leerde ze antieke gobelins restaureren. Als je eigenlijk altijd al journalist had willen worden, dan kun je nu vrijwillig journalistiek werk doen voor het blad van het buurthuis, de milieuoorganisatie of zelf een tijdschrift oprichten en vol schrijven.

Bij vrijwilligerswerk is er geen sprake van een echte gezagsverhouding. Men kan je niet dwingen iets te doen waar je geen zin in hebt. Je moet het zelf willen. Maar je kunt niet zomaar je gang gaan. Als je je opgeeft bij het

Zuid-Hollands Landschap om te helpen bij het knotten van wilgen, dan is het logisch dat je de instructies van een vakkracht serieus neemt en opvolgt.

Als vrijwilliger kun je je eigen tijd indelen en kiezen. Als je alleen in de wintermaanden beschikbaar bent, zoek je voor die periode werk. Of als je één ochtend per week iets wilt doen of een dag, dan zoek je daarnaar. Dat lijkt misschien weinig, maar in een aantal uren kun je al twee zieke mensen bezoeken, je kunt computerles geven aan huisvrouwen of taalles aan vluchtelingen.

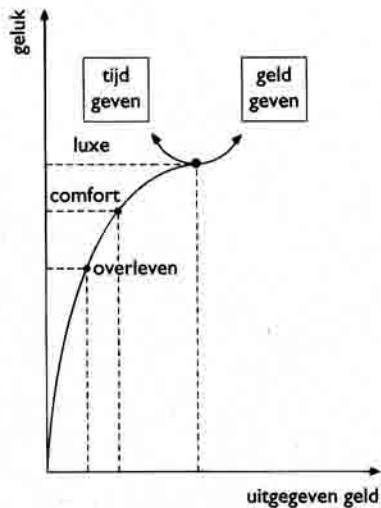
En er zijn bijna altijd materiële voordelen. Je hoeft zelf de kachel niet te stoken of je krijgt korting op bepaalde spullen. Bij Emmaus Den Haag werkte ik in een grote groep vrijwilligers. Deze mensen werden altijd rijkelijk voorzien van koffie en thee en de mensen die een hele dag achter elkaar werkten kregen 's middags een broodmaaltijd aangeboden. Een vrijwilliger bij een biologische winkel krijgt vaak groenten en andere producten mee die niet meer geschikt zijn voor de verkoop, maar nog goed eetbaar zijn. Vrijwilligers bij De Kleine Aarde kwamen een paar weken op het project wonen om te helpen in de tuin of bij een verbouwing. Zij kregen kost en inwoning en reiskosten vergoed.

De gelukscurve opnieuw bekeken

Laten we de gelukscurve uit hoofdstuk 1 nu nog eens bekijken.

Na een bepaald punt kun je nog wel kopen en consumeren, maar het levert geen extra bevrediging meer op. Sterker nog, meer consumptie levert dan juist minder bevrediging op. Bezit wordt ballast en kost meer dan het oplevert. Door te consuminderen heb je minder levensenergie nodig voor je uitgaven. Dat betekent dat er meer energie over is voor andere dingen. Misschien gebruik je die energie in de eerste plaats nog om het hoerapunt te bereiken, maar hoe dichterbij dat komt – en erna helemaal – hoe meer vrije tijd je hebt.

In die extra tijd ligt de sleutel om meer bevrediging te krijgen dan met consumeren alleen mogelijk was. Je kunt je nu, veel meer dan voorheen, inzetten voor doelen die verder gaan dan het persoonlijke belang. Dat is een bijzondere ervaring, waarbij het niet onwaarschijnlijk is dat je geluksgevoel toeneemt in een mate die met geld uitgeven niet meer te bereiken was. In plaats van naar beneden te buigen, kan de grafiek verder omhoog gaan. Naar welke kant dat is, hangt van je persoonlijke keuze af.



De gelukcurve: na de consumptie

Wanneer je geld blijft verdienen na het hoerapunt, zou je dat zonder meer kunnen schenken aan mensen en doelen waar je hart naar uitgaat. En als je, na het hoerapunt niet meer verdient dan je zelf nodig hebt, kun je tijd schenken aan doelen van je keuze.

Door te geven, of het nu geld, tijd of aandacht is, voel je je rijk. Je bent dan een soort 'vrijgestelde', iemand die echt kan ingaan op verzoeken uit de omgeving. Je hoeft niet op alles 'ja' te zeggen. Het gaat om je persoonlijke levensenergie en de hoeveelheid daarvan is nu eenmaal niet oneindig groot.

Wat je ook schenkt aan de wereld: je gelukcurve zal er heel anders gaan uitzien.

INTERVIEW

Wij kunnen inmiddels uit eigen ervaring vertellen hoe 'het leven na het hoerapunt' is. Doordat deze cursus in Amerika al jarenlang gegeven wordt, is men daar al heel wat verder. Vicki Robin, de schrijfster van *Your Money or Your Life*, bracht ons in augustus 1995 een bezoek.

Ze was op doorreis op weg naar een uitnodiging in Hongarije, om tijdens een internationaal congres, dat door Dennis Meadows en zijn vrouw was georganiseerd, een toespraak te houden over de aantrekkelijkheid van 'leven in eenvoud'. Vicki is al sinds haar 25ste financieel onafhankelijk. Daarom wil ik de kans haar een aantal vragen te stellen over haar ervaringen daarmee, niet voorbij laten gaan.

VICKI ROBIN EN DE NEW ROAD MAP FOUNDATION

HANNEKE: Wat betekent financiële onafhankelijkheid voor jou?

VICKI: Mijn dagelijkse bezigheden hebben in geen enkel opzicht te maken met geld verdienen. Ik verricht alleen werk dat in overeenstemming is met datgene wat ik belangrijk vind. Iedereen heeft volgens mij een bepaalde opdracht in het leven. Daarbij denk ik niet direct aan grote zaken, zoals het voorkomen dat er een bepaalde diersoort uitsterft, of een geneesmiddel uitvinden tegen kanker. Mijn doel is om mensen te helpen om minder geld uit te geven. Omdat het beter is voor het milieu, maar ook voor het persoonlijke leven. Als iemand zich beter kan redden en gelukkiger wordt, is dat ook voor de mensen in de omgeving van die persoon prettig.

Samen met een aantal anderen werk ik voor de New Road Map Foundation. We wonen in een huis dat we helemaal afbetaald hebben; alle tijd en energie die we beschikbaar hebben schenken we aan deze organisatie. Het is heel vreemd, ik kan net zo goed zeggen dat ik altijd werk, als dat ik altijd vakantie heb. Er is weinig verschil. Ik doe prettig werk en ondertussen ben ik zo vrij dat het op vakantie lijkt.

H.: Werken voor de New Road Map Foundation vind ik niet zo'n bescheiden doel. Je helpt mensen op het persoonlijke vlak en ondertussen wil je ook nog de wereld redden van de ondergang. Had je ook beperkter doelen toen je financieel onafhankelijk werd?

v.: Ja, ik leerde mezelf van alles en nog wat. Groente verbouwen op een stuk land van ruim tweeduizend vierkante meter. En ik leerde om een motor in elkaar te zetten van losse onderdelen. Met een handleiding erbij lukte dat. Ik ben er maanden lang een paar uur per dag mee bezig geweest. Toen hij klaar was heb ik er jaren op kunnen rijden. Het onderhoud deed ik zelf. Wat ik daarvan leerde was, dat ik mezelf op technisch gebied, met behulp van een handleiding, veel kan leren. Dat gaf me behoorlijk wat zelfvertrouwen.

O ja, ik leerde ook om mijn eigen haar te knippen en dat van andere mensen in mijn omgeving. Een vriendin knipte eerst mijn haar, maar ze ging verhuizen. Voor ze vertrok leerde ze mij hoe het moest. Het is leuk om dingen voor elkaar te doen zonder dat geld een rol speelt. Je doet ze omdat je een relatie hebt met elkaar. Iets doen voor iemand, als ik merk dat hij of zij iets nodig heeft, is heel erg prettig. Het kan om kleine dingen gaan, een klusje, iets opruimen. Ik kan op mijn beurt hulp vragen aan andere mensen. Dat noem ik echte rijkdom. Weten dat je vrienden hebt die voor je klaarstaan, die bereid zijn iets voor je te doen als het nodig is of alleen maar gezellig. Door niet steeds naar een winkel te rennen en iets te kopen, meer zelf te doen of aan anderen te vragen krijg je meer contacten. Zo simpel is het.

n.: Wat deed je vroeger voor werk?

v.: Mijn werk lag in de film- en tv-wereld. Op een bepaald moment kwam ik erachter dat ik koste wat kost carrière wilde maken. Ik moest en zou de top bereiken en ik schrok er niet voor terug om al mijn relaties daar ondergeschikt aan te maken. Het was voor mij heel gewoon om mensen te manipuleren en te gebruiken voor dat doel. Dat was een pijnlijke ontdekking en ik was er erg ontevreden over. Toen ik Joe Dominguez leerde kennen en zijn spectaculaire inzichten over financiële onafhankelijkheid, realiseerde ik me dat ik dat werk eigenlijk helemaal niet nodig had. Ik had al wat spaargeld en met een kleine erfenis die ik kreeg, besloot ik op mijn 25ste om te stoppen met dat werk. Mijn werkkapitaal was nog geen honderdduizend dollar, maar sinds die tijd heb ik van de opbrengst ervan kunnen leven. In al die jaren heb ik er zelfs nog bij gespaard.

n.: Je hebt nu ook de 'top' bereikt. Je schreef met Joe samen een bestseller. Je wordt overal gevraagd voor lezingen en interviews; je bent in de Oprah Winfrey-show geweest.

v.: Deze manier van succes hebben bevalt me beter. Ik denk dat het komt omdat ik niet zo snel opgeef. Ik ben erg optimistisch en een doorzetter. Veel mensen geven snel op. Ze zeggen bijvoorbeeld dat het zo moeilijk is om voordelig te wonen of voordelig op vakantie te gaan. Wij woonden een tijd in een camper en zetten hem neer op plekken waar je niets hoeft te betalen. De afgelopen tijd heb ik welgeteld in tien verschillende huizen kunnen wonen. Allemaal huizen van andere mensen, die leegstonden omdat ze zelf op vakantie waren, omdat het hun tweede huis is, waar ze een oppas voor zochten, of omdat er iemand overleden was. In één geval voor een periode van een half jaar achter elkaar. Op de prachtigste plekken, in de mooiste huizen.

Er zijn meer mogelijkheden dan je denkt. Een ander zegt zoveel te betalen voor de telefoon. Ik sta vroeg op en voer alle interlokale gesprekken met de andere kant van Amerika, tussen zes en acht uur 's ochtends, dan is er een voordelig tarief.

n.: Wat doen jullie met het geld dat er binnenkomt van het boek en andere activiteiten?

v.: Alle mensen die bij de New Road Map Foundation werken zijn financieel onafhankelijk en hebben dat geld niet nodig. De opbrengst van de cursussen en andere activiteiten gaat naar de Foundation. Daarmee helpen we onder meer vrijwilligersorganisaties met kleine bedragen van vijfhonderd tot maximaal tweeduizend dollar voor bureaunkosten en dergelijke. Het liefst steunen we mensen en organisaties die echt enthousiast zijn. Bij wie je merkt dat er sprake is van een soort gedrevenheid.

n.: Hebben jullie ook wel eens last van negatieve reacties?

v.: Ja, af en toe. Na de Oprah Winfrey-show was dat het geval. Mensen voelden zich bedreigd of waren boos. Ze zijn zo gewend om te klagen en anderen de schuld te geven van hun slechte financiële situatie, dat ze het vervelend vinden als iemand dat probeert 'af te pakken'. Ze willen liever blijven klagen dan hun manier van leven veranderen. Daarbij komt dat er een hele generatie is opgegroeid van mensen die vinden dat zij als Amerikaan recht hebben op een bepaalde luxe.

Als er geen geld is om iets te kopen, gebruiken ze hun creditcards. Ze leven boven hun stand, met alle gevolgen van dien. Toch is er de laatste tijd een grotere sociale waardering voor het werk dat wij doen. We krijgen veel publiciteit en zeer lovende artikelen in grote bladen. Het idee dat

er voor iedereen werk te vinden is, begint af te nemen. Overal verdwijnen banen. Er is weinig zekerheid over de toekomst. Steeds meer mensen willen niet langer lijdzaam afwachten tot ze op straat gezet worden.

De noodzaak tot sparen en 'downsizing' neemt toe. Je merkt dat er langzaam een mentaliteitsverandering op gang komt. Als iemand een compliment maakt over je leuke blouse, dan mag je nu trots roepen dat je deze voor één dollar bij de *thriftshop* hebt gekocht. Dat was vroeger ondenkbaar.

De New Road Map Foundation stelt het probleem van de overconsumptie, en de gevolgen daarvan, op allerlei manieren aan de orde. Vooral door duidelijk te maken dat een beperking van de consumptie de kwaliteit van het leven juist vergroot. Dat doet ze door middel van voorlichting, cursussen, publicaties, beïnvloeding van publieke opinie en politiek. Inmiddels zijn de medewerkers, door het succes van hun boek, veelgevraagde sprekers tot aan conferenties van de Verenigde Naties toe. Een van hun motto's is: 'Consume less for the sake of all life.' Meer informatie: New Road Map Foundation, P.O. Box 15981, Seattle, wa 98115, USA. W: www.newroadmap.org

9. LEVEN VAN JE GELD

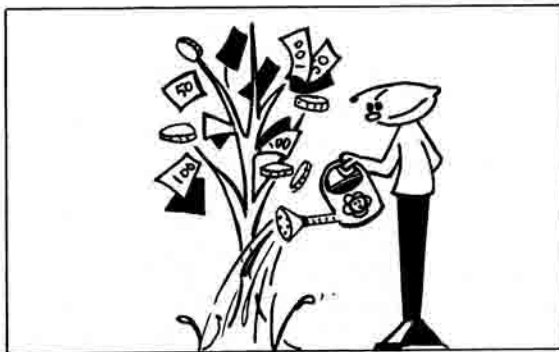
De laatste stap van dit boek gaat over het zorgvuldig beheren van je werk-kapitaal waardoor, na het bereiken van het hoerapunt, een ruim voldoende inkomen – tot in lengte van jaren – verzekerd is.

Maar dat is toch rentenieren? Is dat wel verantwoord? Wat zullen mijn vrienden zeggen als ik hen dat vertel? En wil ik eigenlijk wel steeds bezig zijn met speculeren en beleggen? Trouwens, het is in Nederland helemaal niet mogelijk om van je geld te leven. Daar zorgt de belasting wel voor! Of moet ik soms mijn geld in Liechtenstein of op de Antillen naar de bank brengen?

Dit zijn enkele eerste reacties die we hadden op het idee dat we zouden kunnen 'leven van ons geld'. En zo reageren andere mensen ook: 'Dat kan niet, daar moet een luchtje aan zitten.' Ook hier lopen we tegen dezelfde ideeën aan als in de vorige hoofdstukken. Als je je inkomen 'krijgt' zonder ervoor te werken, dan klopt er iets niet. Dat geldt niet alleen voor een uitkering ontvangen, maar ook voor rentenieren. Dat is niet terecht. Als we die achterhaalde ideeën loslaten, zal snel blijken dat er niets mis is met 'leven van je geld'. Sterker nog, er zitten veel positieve kanten aan, voor de samenleving als geheel en voor jezelf.

Rentenieren, kan dat?

Zonder dat we het ons realiseren worden we allemaal, vroeger of later, rentenier. Ons leven lang betalen we premie voor de AOW, via het loonstrookje of direct aan de inspecteur van de belastingen. Het zit met de AOW wel wat ingewikkelder in elkaar, maar het komt er toch op neer: je hele leven lang spaar je voor je 'oude dag'. Dat is nog duidelijker met pensioenen. Bijna alle werknemers betalen, al of niet samen met hun werkgever, pensioenpremie voor een aanvulling op de AOW. De pensioenpremies komen terecht in pensioenfondsen. Dat zijn instellingen die alle gestorte gelden zo goed mogelijk beheren en die uit de resultaten daarvan wordt ons pensioen te zijner tijd betaald. En zo is het ook met andere



spaarvormen zoals koopsommen, speciale verzekeringen en lijfrenten. Het komt steeds op hetzelfde neer. Je zet nu een deel van je inkomen apart voor later. Zolang je dat geld apart hebt staan zorg je er vanzelfsprekend voor dat het zo veilig mogelijk is opgeborgen en dat het rendement zo hoog mogelijk is, binnen bepaalde grenzen die voor jou aanvaardbaar zijn. Zelfs al heb je alleen een paar duizend euro op een spaarbankboekje: op het geld dat je nu niet uitgeeft ontvang je rente. Een inkomen dus, uit je kapitaal.

Dat je op allerlei manieren betrokken bent bij sparen en beleggen dringt niet zo erg door, omdat we dat in Nederland allemaal overlaten aan de overheid, pensioenfondsen, verzekeringsmaatschappijen en banken. Je hebt de zaak weliswaar bijna geheel uit handen gegeven, maar je profiteert of zal gaan profiteren van de vruchten ervan. Waarom wordt er dan zo negatief aangekeken tegen mensen die dat proces in eigen hand nemen? Mensen die niet tot hun 65ste wachten met 'genieten van hun oude dag'?

Verantwoord rentenieren Rentenieren heeft een slechte naam, omdat er een beeld aan gekoppeld is van kolonialen of industriëlen die schatrijk zijn. Zij hebben hun geld verdiend ten koste van bloed, zweet en tranen van anderen. Onsympathieke mensen, profiteurs zonder gewetenswroeging.

Dit soort mensen zal helaas altijd bestaan, maar dat betekent niet dat iedere rentenier zo is. Wat we in dit boek voorstellen heeft daar in ieder geval niets mee te maken. Het is iets volkomen anders als je ervoor kiest om je uitgaven bewust te beperken en van je inkomsten een deel te spa-

ren, waardoor je later van dat eerlijk verdiende geld, en het rendement ervan, kunt genieten. De winst die je maakt bestaat niet uit het uitbuiten van anderen. Je kiest er bewust en vrijwillig voor om je eigen consumptie te beperken, omdat je ontdekt hebt dat je niet méér nodig hebt. Je kiest voor het genoeg en bent daarmee tevreden.

Sterker nog, het is juist maatschappelijk verantwoord als je er bewust voor kiest om je te beperken, zodat je een kleinere aanslag doet op grondstoffen, energie en hulpbronnen. Wat is erop tegen als iemand zegt: 'Ik wil niet tot mijn vijftenzestigste geld verdienen, want ik heb meer dan genoeg aan het inkomen tot bijvoorbeeld mijn vijfenvijftigste. Als ik er verantwoord mee omga, kan ik daar goed van rondkomen.' Als je even nadenkt, ontdek je dat er niets onverantwoords is aan dit soort rentenieren.

Maar speculeren is toch niet 'ethisch'? Inderdaad zijn er allerlei vormen van beleggen die meer weg hebben van gokken, hopen dat je in één klap schatrijk wordt, en daar zit vaak een luchtje aan. Dat betekent echter niet dat alle vormen van beleggen van spaargeld onverantwoord zijn. Later in dit hoofdstuk zal blijken dat het goed mogelijk is om een redelijk rendement op spaargeld te krijgen met beleggingen in betrouwbare en verantwoorde projecten.

Angst voor de vrijheid Er kunnen zich wel onverwachte problemen voordoen, als je serieus toewerkt naar het punt waarop je niet meer betaald hoeft te werken. Uit eigen ervaring weten we inmiddels dat er angstige gedachten kunnen opkomen. Wat moet ik dan met al mijn tijd? Wie heeft me dan nog nodig? Zal ik mijn werk niet enorm missen en kan ik nog wel terug? Al die vragen hebben te maken met de waarde die je hecht aan je werk. We hebben al eerder gezien dat werk meer kan betekenen dan 'werken voor geld' alleen. Gelukkig is het hoerapunt niet van de ene dag op de andere bereikt, behalve misschien als je een grote erfenis krijgt, maar ook dan nog hoeft je niet direct te stoppen met werken. Je hebt dus alle tijd om je voor te bereiden op je 'vervroegde pensionering'.

Laat het idee eens goed tot je doordringen. En ga na wat je vooral zal missen als je niet meer zou werken. Zijn er manieren om de 'bevrediging van je werk' op een andere manier te organiseren? Realiseer je dat in de tijd die vrijkomt veel nieuwe activiteiten te ondernemen zijn. Wat de meeste mensen die op het hoerapunt afstevnen in het begin vooral parten speelt, is dat er opeens zoveel mogelijkheden zijn. Eigenlijk te veel. Tot nu toe moest je werken voor geld en dan is er nu eenmaal niet zoveel keus. Die nieuwe overvloed kan in het begin overweldigend zijn. Laat dat je niet weerhouden je toekomstige vrijheid onder ogen te zien. Na een tijdje

zal blijken dat die aanvankelijke angst verdwijnt en plaats maakt voor een prettig gevoel van ruimte.

Als je sowieso al met weinig plezier naar je werk ging, zal het minder moeite kosten en kan het voor jou niet snel genoeg gaan. Maar ook dan is het goed om je voor te bereiden. Ook onbevredigend werk vervult, zonder dat je je daar altijd van bewust bent, allerlei functies in je leven. Al was het maar dat je iets hebt om flink op af te reageren.

En als je zoveel van je werk houdt dat je helemaal niet wilt stoppen? Dan werk je gewoon door. Niemand dwingt je tot iets. Dit stappenplan doe je voor jezelf. Toch zou er iets kunnen veranderen, als je het hoera-punt hebt bereikt. Want het geld dat je verdient na het hoera-punt kun je niet gebruiken om 'van te leven'. Dat inkomen komt al uit je kapitaal. Het zou wel eens kunnen dat het er op den duur toch toe leidt dat je ander werk wilt, of minder werk. Vrijheid, blijheid, de keus is aan jou.

In de Verenigde Staten, waar veel nu eenmaal wat eerder gebeurt dan hier, blijkt ook dat er vaak andere redenen zijn dan financiële om niet te stoppen met betaald werken. Daar ontstaan steeds meer groepen van mensen die wel kunnen, maar (nog) niet durven stoppen met hun werk. In die 'simplicity-circles' zitten mensen die hun hoera-punt al zijn gepasseerd, of er vlak voor zitten, en die erachter komen dat ze niet durven te stoppen, al rekenen ze tien keer uit dat ze genoeg zullen hebben. Men helpt elkaar om te weten te komen waarom het zo moeilijk is om te stoppen met werken. Ervaringen worden uitgewisseld met mensen die de 'grote stap' wel hebben durven zetten.

En de inflatie dan? Langzaam maar zeker wordt geld minder waard. Dat weten we allemaal. In landen als de onze stijgen de prijzen maar met een paar procent per jaar, maar toch: ze stijgen. En wat gebeurt er dan als ik van de opbrengst van mijn kapitaal leef? Dan stijgt mijn inkomen niet, zoals het wel deed toen ik werkte, met de trendmatige verhogingen en promotie die ik maakte. Hier lijkt op het eerste gezicht weinig tegenin te brengen. Toch is het de vraag of inflatie zo'n grote rol speelt als wij haar toedenken.

De inflatie wordt berekend op grond van een aantal variabelen. In dit verband is vooral belangrijk de 'prijsindex van de gezinsconsumptie', berekend door het Centraal Bureau voor de Statistiek. Die prijsindex is de uitkomst van een ingewikkelde rekensom. Op grond van de gemiddelde gezinsconsumptie wordt een pakket van goederen en diensten samengesteld en aan ieder onderdeel daarvan wordt een wegingsfactor gekoppeld. Als bijvoorbeeld de gemiddelde consument twee keer zoveel gehakt als

biefstuk koopt, dan krijgt gehakt de wegingsfactor 2 en biefstuk 1, wat betekent dat gehakt twee keer zo zwaar meetelt. De prijzen van alle producten en de wegingsfactoren leiden tot het indexcijfer. Als je dat in 1981 op 100 stelde, dan is het in 2001 200. Dat betekent dat de gemiddelde prijzen in twintig jaar tijd blijkbaar met honderd procent zijn gestegen, precies verdubbeld dus. Hoe moet dat nu als ik op mijn vijftigste stop met werken en als de prijzen in de twintig jaar daarna ook verdubbelen? Raak ik aan de bedelstaf, als ik moet leven van het inkomen van mijn werkkapitaal?

Het prijsindexcijfer is een macro-economisch begrip dat niet zonder meer op een individueel geval kan worden toegepast. Bij mensen die bewust consuminderen is het zeer waarschijnlijk dat er sterke afwijkingen zijn tussen het pakket van goederen en diensten waaruit de prijsindex is opgebouwd en de feitelijke eigen consumptie. In de prijsindex zit nu eenmaal het gemiddelde consumentengedrag verwerkt.

In 1995, bij het schrijven van de eerste druk van dit boek, maakten we een vergelijking van de prijzen tussen 1975 en 1995, toen de prijzen ook verdubbeld waren. Die vergelijking leverde resultaten op die een heel ander beeld geven dan je op grond van de prijsindex zou verwachten. Voor deze herziene herdruk hebben we dat onderzoekje niet herhaald, omdat we ervan overtuigd zijn dat het ongeveer hetzelfde beeld zou opleveren, zelfs als je rekening houdt met de extra prijsstijgingen door de invoering van de euro.

In de tabel op bladzijde 214 volgt een vergelijking van prijzen, met name goedkope aanbiedingen van soortgelijke producten in hetzelfde type winkels.

Uit dit beperkte overzicht blijkt duidelijk hoe groot de afwijkingen kunnen zijn tussen individuele prijzen en de prijsindex. Sommige prijzen zijn zelfs flink gedaald in plaats van verdubbeld. Ook zal het pakket aan goederen en diensten dat jij koopt sterk afwijken van dat van de gemiddelde consument.

Bij echt consuminderen kunnen nog grotere verschillen optreden. Zo gaven wij zes jaar lang helemaal niets meer uit aan tv, kijkgeld en radiogids. En kennen we mensen die de tv blijvend hebben verbannen. Voor kleding kunnen de verschillen ook spectaculair zijn. Vroeger kocht ik bijvoorbeeld alleen nieuwe overhemden van tussen de dertig en vijftig gulden. Nu koop ik ze tweedehands voor twee euro, als ik niet afding ten minste.

Er zijn heel veel producten die nu, door de technische verbetering ervan, niet alleen in aanschaf, maar ook in gebruik goedkoper zijn gewor-

den. Vooral als je je niet gek laat maken om iedere paar jaar een nieuw model te kopen. Dit geldt voor huishoudelijke apparatuur, voor huisinrichting, elektronica en voor auto's en fietsen.

Artikel	1975	1995	verschil
	f	f	%
5 kg aardappelen	2,48	1,89	-24%
2 1/2 kg eko-aardappelen	5,70	3,95	-31%
1 kilo tomaten	0,98	1,79	+83%
1 kg watermeloen	1,58	0,98	-38%
1 kg witte druiven	1,78	1,99	+12%
500 gr Blue Band	1,26	1,39	+10%
1 kg mager rundvlees	1,48	9,99	-13%
1 ons katenspek	0,79	1,89	+139%
pijpe pils	0,45	0,45	+0%
1 fles sherry	6,25	6,95	+11%
1 bruin brood	0,79	0,99	+25%
1 pot pindakaas	1,89	0,99	-48%
1 l halfvolle melk	0,79	0,99	+25%
1 l eko-melk	1,90	1,65	-13%
400 gr Completa	3,38	2,89	-14%
kleine rekenmachine	30,-	4,95	-83%
1 Singer 538 naaimachine	679,-	699,-	+3%
kleine kleuren-tv	590,-	399,-	-32%
1 portable radio	125,-	69,-	-45%
1 vliegretour New York	943,-	625,-	-33%

Prijzvergelijking 1975-1995

Inflatie zou een rol kunnen spelen. Toch is het beter om voor je eigen specifieke situatie zo goed mogelijk na te gaan of er in je uitgavenpatroon stijgingen te verwachten zijn of juist een daling van prijzen. En of er bepaalde producten zijn die je helemaal nooit meer zult aanschaffen, omdat je die al hebt en ze nog dertig jaar meekunnen. Daarbij komt nog dat bepaalde kosten flink kunnen dalen in de loop van de tijd. Ouders wier kinderen eenmaal zelfstandig zijn, kunnen daarover meepraten, vooral als ze zelf hun inmiddels veel te grote huis hebben verruild voor een kleiner. Of als je besluit om meer te gaan fietsen en misschien je auto wel helemaal

wegdoet. Dat alles duurder wordt na je pensionering, is meer een mythe dan werkelijkheid.

Samengevat is het zeer waarschijnlijk dat de gemiddelde creatieve ver-soberaar door zijn doorgaande vermindering van kosten de prijsindex makkelijk kan 'verslaan'.

Nog een laatste 'geruststelling': de inflatie beweegt zich ongeveer in gelijke mate als de rentetarieven. Dat komt goed uit, want later in dit hoofdstuk zal blijken dat beleggingen met rente het meeste in aanmerking komen om een goed en veilig rendement te krijgen uit je werkkapitaal. Als de inflatie stijgt, zal het rendement op het werkkapitaal dus ook stijgen.

En een onverwachte tegenvaller dan? Natuurlijk, daar moet je rekening mee houden. Veel zaken zijn te verzekeren, maar je weet toch maar nooit. Daarom is het onverstandig om direct na het hoerapunt te stoppen met werken. Dan zou het wel eens kunnen gebeuren dat je je werkkapitaal moet aanspreken, waardoor je inkomen blijvend vermindert. Dat is niet de bedoeling. Voor die onverhoopte situaties, en ook om fluctuaties in het inkomen uit je werkkapitaal op te vangen, maak je een 'vangnet'. Dat vangnet is een bedrag dat je direct kunt opnemen en dat losstaat van je werkkapitaal.

Hoe groot dat vangnet moet zijn is voor ieder verschillend. Het geld dat je normaal nodig hebt om een half jaar van te leven lijkt redelijk, maar als je je daar niet veilig bij voelt, kun je ook een groter vangnet maken.

Overigens blijkt dat na het bereiken van financiële onafhankelijkheid het eenmaal aangeleerde spaargedrag gewoon doorgaat. Zelfs van het inkomen uit je kapitaal kun je nog overhouden. Reken daar niet op, maar sta niet verbaasd als het je overkomt.

Als je een bedrag hebt gespaard dat de omvang van een, voor jou veilig voelend, vangnet heeft, dan kun je beginnen met de opbouw van je werkkapitaal.

Stap 9: Voor het werkkapitaal ontwikkel je zelfstandig een beleggingsstrategie, waardoor een inkomen ontstaat waar je de rest van je leven genoeg aan hebt

Zoals we hierboven zagen wordt een groot deel van het geld dat we nu 'sparen' in de vorm van AOW-, pensioen- en verzekeringspremies beheerd

door anderen. We hebben er nauwelijks zicht op wat er met dat geld gebeurt. Af en toe lees je in de krant iets over een beleggingschandaal bij een verzekeraar of pensioenfonds, maar normaal gesproken kunnen we ervan uitgaan dat ons geld daar in veilige handen is.

Voor het werkkapitaal dat je nu aan het opbouwen bent, stellen we een andere strategie voor: neem het heft in eigen handen! Nu je greep hebt op uitgaven en inkomsten, is het niet meer dan logisch dat je ook op het gebied van het beheer van je eigen kapitaal de leiding neemt. Dat betekent niet dat je alles alleen moet doen; wel dat je de mogelijkheden eerst zelf goed onderzoekt. Dan zal al snel blijken dat het helemaal niet zo ingewikkeld is om een kapitaal op een verantwoorde manier te beheren.

Natuurlijk kan er een moment aanbreken dat je aan een deskundige om advies moet vragen. Maar bedenk wel dat bijna alle adviseurs ook producten verkopen: spaarregelingen, verzekeringen, beleggingshypotheken, kapitaalbeheer en wat al niet meer. Hun eigen belangen zouden wel eens anders kunnen liggen dan de jouwe. Neem alleen een adviseur in de arm als je precies weet wat je weten wilt, en als je weet of je de juiste adviseur op het oog hebt. Je moet eerst zelf voldoende kennis van zaken opbouwen. Anders kun je zijn advies sowieso niet op waarde schatten.

Realiseer je ook dat de meeste deskundigen op beleggingsgebied midden in de 'meer is beter'-wereld zitten en helemaal niet gewend zijn aan het adviseren van mensen die er bewust voor kiezen zo weinig mogelijk uit te geven. Beleggingsadviseurs zijn vooral gericht op mensen met grote vermogens. Zij zijn bezig met het voorkomen van hoge belastingen, waar mensen die veel verdienen nu eenmaal last van hebben. Met de gemiddelde 'consuminderaar' ligt dat anders. Die verdient vaak helemaal niet zoveel, houdt daar toch aardig wat van over, en wil met een beperkt kapitaal uitzoeken hoe hij daar een redelijk rendement op kan maken. Gelukkig zijn er inmiddels bureaus die wel op dat soort vragen willen en kunnen ingaan.

Om deskundig te worden op het gebied van beleggen van je eigen kapitaal hoeft je geen economiestudie te doen. Met het lezen van dit hoofdstuk kun je zeker een tijdje vooruit en er is voldoende lectuur en andere informatie die je, op voor jou relevante gebieden, verder wegwijs maakt.

Kapitaalbeheer tot het hoerapunt

Als eerste is aan te raden om een aantal eisen op te stellen, waaraan het beheer van je werkkapitaal moet voldoen. Die eisen moeten een duidelijk-

ke relatie hebben tot het doel van je werkkapitaal: een zeker inkomen. Als je de eisen goed uitwerkt voor je eigen situatie, vormen ze een basis en leidraad voor een beleggingsstrategie.

Als je financieel onafhankelijk wilt blijven moet je kapitaalbeheer in ieder geval aan de volgende eisen voldoen:

- het kapitaal moet een inkomen genereren;
- het kapitaal moet zo veilig mogelijk belegd zijn;
- een deel van het kapitaal moet direct liquide te maken zijn, om onvoorziene omstandigheden te kunnen opvangen;
- bij het beleggen moeten zo min mogelijk kosten gemaakt worden, zoals provisies, commissies, administratie- en bewaarkosten;
- het beleggen moet je zo min mogelijk tijd en energie kosten;
- het inkomen moet veilig en stabiel zijn over een lange periode;
- het inkomen (na financiële onafhankelijkheid) moet op regelmatige tijden in contant geld uitgekeerd worden, en niet automatisch herbelegd en dergelijke;
- het inkomen moet zo min mogelijk verminderd worden door belastingen en andere kosten.

Voor de eigen situatie moeten deze eisen uitgewerkt en aangescherpt worden. Hoe groot moeten het kapitaal en het inkomen zijn? Hoe veilig moet het belegd zijn, of kunnen er bepaalde risico's genomen worden? Voor hoe lang moet er een inkomen zijn en hoe mag dat fluctueren?

De uitwerking van de eisen hangt nauw samen met privé-omstandigheden, zoals het bezit van een eigen huis, de inkomenssituatie voor en na het hoerapunt, reeds aanwezige spaartegoeden en pensioen- en andere rechten.

Daarnaast kunnen aanvullende eisen gesteld worden. Mensen die hun uitgaven bewust verminderd hebben, waarbij milieu- of andere motieven een rol hebben gespeeld, zullen waarschijnlijk ook eisen stellen aan de instellingen en projecten waarin belegd kan worden. Op dit gebied zijn de laatste jaren nieuwe mogelijkheden ontstaan, waardoor de groene of ethische belegger nu aardig wat keuzemogelijkheden heeft. En de ontwikkelingen op dit gebied staan niet stil.

Als alle eisen uitgewerkt zijn, ontstaat over het algemeen een redelijk beperkt scala van beleggingsmogelijkheden. Allerlei meer speculatieve beleggingen horen daar niet bij. Als je belegt om een inkomen te hebben, dan zal je altijd kiezen voor beleggingen die zo zeker mogelijk zijn. Dat betekent dat je kiest voor een relatief laag, maar zeker rendement. Dat is het grote verschil met al die speculatieverhalen waar de kranten vaak vol mee staan. Het gaat niet om een miljoenenwinst met 'put-opties', 'xmi

leaps index' of andere zogenaamde derivaten. Als je daarin wilt beleggen, kun je beter direct naar het casino gaan.

Beleggen stap voor stap

Het aardige van beleggen is, dat je er stap voor stap wegwijst in kunt worden. Dit proces loopt parallel met de hoeveelheid spaargeld die je hebt. Als je aan alle eisen van je strategie wilt voldoen, is de keuze in het begin vrij eenvoudig. Later, als het om grotere bedragen gaat, en belastingen een belangrijker rol gaan spelen, wordt het wat ingewikkelder. Dan ben je intussen al een paar jaar verder, waardoor je alle tijd hebt gehad om je goed voor te bereiden.

De meeste mensen zullen de eerste paar honderd of duizend euro 'beleggen' op een aan hun bank- of girorekening gekoppelde spaarrekening, waarop een rente ontvangen wordt van twee tot drie procent (niveau augustus 2002). Zolang je daar gebruik van maakt, is het zaak ervoor te zorgen dat je dan ook zoveel mogelijk geld op die rekening hebt en zo min mogelijk op je gewone bank- of girorekening laat staan. Als je een duidelijk beeld hebt van je inkomsten en uitgaven, is dat niet zo'n kunst meer.

Ook als je maar een klein bedrag gespaard hebt, is het zinvol om te zoeken naar een zo hoog mogelijke rente. Dat hebben in de afgelopen jaren veel spaarders gedaan. Welke spaarrekening de hoogste rente geeft, kan je gemakkelijk uitzoeken via internet (sparen.pagina.nl). Ook worden de rentes van spaarrekeningen geregeld gepubliceerd in de Consumentengids en allerlei kranten en tijdschriften. Momenteel (september 2002) is de hoogste rente 4,3 procent, zonder dat er enige eis aan de hoogte van de inleg en de opnamen is gesteld, noch kosten aan stortingen of opnamen zijn verbonden. Dit laatste is belangrijk, zeker in het begin. Het is niet zinvol te sparen op een rekening die bij bepaalde opnamen een boete geeft. Er zijn overigens nog andere mogelijkheden op dit gebied, vooral als inmiddels een bedrag van meer dan vijfduizend euro is gespaard en je zeker weet dat je door opnamen niet onder dat bedrag zal komen. Dan is, ook bij ethische of groene banken, een behoorlijke rente te halen. Met een beetje spuurwerk ben je daar zo achter. Ook hier kunnen de hiervoor genoemde informatiebronnen je goed op weg helpen.

Spaarrekeningen Beleggen op een renterekening is de zekerste manier om een rendement te behalen. Niet het hoogste, maar wel het veiligste. En dat is belangrijk, want zekerheid is immers een van de eerste eisen waar

de beleggingsstrategie aan moet voldoen. De situatie in Nederland is zo, dat je spaargeld door De Nederlandsche Bank gegarandeerd wordt (inclusief rente) als je het op een spaarrekening zet bij een erkende bankinstelling (tot een maximum van 20.000 euro per bank en per rekeninghouder). Daarover hoef je je geen zorgen te maken. Wel is het zo dat de rentetarieven afhankelijk zijn van de markt, en die fluctueert nu eenmaal. Vijfentwintig jaar geleden kon je makkelijk zeven procent krijgen op een spaarrekening, nu in 2002 kom je niet veel verder dan viereenhalf procent, als je vrije opnamemogelijkheid wilt. Toch raden we aan om gewoon met een spaarrekening te beginnen.

Ontvangen rente is in Nederland belastingvrij sinds de invoering van de nieuwe belastingwetgeving. Je betaalt nu belasting over je vermogen: 30 procent over het zogenaamde fictieve rendement van 4 procent. In de praktijk komt dat erop neer dat je 1,2 procent belasting per jaar moet betalen over je vermogen. Met een spaarrekeningrente van 4,3 houdt je daar dus netto 3,1 procent aan over. Toch is er een lichtpuntje, want per persoon is er een vrijstelling voor de eerste € 18.146 (in 2002) vermogen. Dat betekent (bij een renterekening met 4,3 procent rente) dat de eerste € 780 ontvangen rente geheel belastingvrij is. Een echtpaar met € 36.292 eigen vermogen kan dus per jaar € 1.560 rendement halen zonder daar belasting over te betalen. Met een relatief klein vermogen is er dus al een netto inkomen per maand van € 130 te behalen. Als er minderjarige kinderen zijn, kan de vrijstelling nog verhoogd worden met € 2.422 aan vermogen per kind (in 2002).

Andere renterekeningen Het is raadzaam om niet te wachten tot je (als stel) € 36.000 of meer gespaard hebt, voor je je verdiept in andere spaarvormen. Als je vindt dat een direct opvraagbaar bedrag van bijvoorbeeld vijftienduizend euro voldoende voor je is, dan kun je vanaf dat moment kiezen voor spaarvormen waarbij je een hogere rente krijgt. De 'prijs' die je daarvoor betaalt is altijd een combinatie van minimuminleg, de termijn waarover je over (een deel van) de inleg kosteloos kunt beschikken en boete bij direct opnemen.

Als je een bedrag voor een periode van één tot tien jaar wilt vastzetten, kun je kiezen voor depositosparen. Dan kan de rente oplopen tot ongeveer 6,5 à 7 procent. Je moet dan wel absoluut zeker zijn dat je niet tussentijds gaat opnemen, omdat de boetes zo hoog zijn, dat het rendement daardoor ver onder de gewone spaarrente zakt. Er zijn zeer veel spaarvormen op dit gebied. Alle banken en spaarinstellingen die je om informatie vraagt zullen je daar ruimschoots van voorzien. Daaruit kun je na enige

studie de vorm kiezen die precies bij jouw situatie past. Het lijkt in het begin ingewikkeld. Bedenk echter dat je met een paar uurtjes lees- en rekenwerk honderden euros op jaarbasis kunt verdienen. De volgende vergelijking laat dat duidelijk zien.

Echtpaar 1 heeft € 36.000 spaargeld. Ze willen € 10.000 direct beschikbaar hebben en laten die staan op de kapitaalrekening gekoppeld aan hun girorekening. De rente daarover is 2,5 procent. De overige € 26.000 zetten ze op een vijf-jaar-depositorekening met 5,5 procent rente. Hun totale opbrengst aan rente is € 250 + € 1.430 = € 1.680 per jaar belastingvrij.

Echtpaar 2 heeft ook € 36.000 en wil ook € 10.000 direct beschikbaar hebben. Ze kiezen voor de eerste € 10.000 voor een internetspaarrekening met een rente van 4,2 procent. Het overige bedrag van € 26.000 zetten ze op een depositorekening voor 7 jaar met een rente van 7 procent. Hun opbrengst is € 420 + € 1.820 = € 2.240 belastingvrij. Met hetzelfde kapitaal en (bijna) dezelfde voorwaarden heeft echtpaar 2 een rendement van 33 procent meer dan echtpaar 1.

Meer belastingvoordeel Boven een kapitaal van € 36.000 moet je rekening houden met de belasting op rendement. Toch zijn er ook dan nog allerlei mogelijkheden om die belasting te 'ontduiken.'

Voor mensen die in loondienst werken, zijn er verschillende werkneemersspaarregelingen. Het is erg aantrekkelijk om via zo'n regeling te sparen, omdat over het gespaarde geld geen belasting en premies betaald hoeven worden. Voordeel van dergelijke regelingen kan flink oplopen. Momenteel bestaan er helaas serieuze plannen om deze regeling per 2003 af te schaffen, maar de discussie in het parlement erover is nog niet afgesloten.

Voor mensen met een eigen bedrijf en voor echtparen met verschillende en/of sterk schommelende inkomens zijn er weer andere mogelijkheden. Dit komt onder andere doordat zij een grotere belastingvrije voet hebben, waardoor inkomsten uit rente boven een bepaald bedrag weliswaar belast zijn, maar door de grotere vrijstelling is het percentage van de afdracht van belasting en premies relatief laag. In dit soort gevallen is het raadzaam om (na bestudering van de belastingalmanak) advies te vragen bij een betrouwbare belastingadviseur.

Lijfrenteverzekering De koopsom, zoals de lijfrenteverzekering ook wel genoemd wordt, biedt ook mogelijkheden om een hoger rendement

op je spaargeld te behalen. De koopsompremie mag je namelijk in mindering brengen op je belastbaar inkomen. Dat kan een flink belastingvoordeel opleveren. Als er na een aantal jaren een kapitaal, ook weer met rendement, is opgebouwd, mag dat niet in één keer worden uitgekeerd, maar wordt het omgezet in een lijfrente. Een verzekerd inkomen voor de rest van je leven, of over een kortere periode. Over die lijfrente moet later wel belasting betaald worden. Als je bijvoorbeeld op je zestigste een kapitaal van 125.000 euro hebt, kun je daar een levenslange lijfrente voor kopen van ongeveer 10.500 euro per jaar. Of een lijfrente van 13.300 euro voor een periode van 15 jaar.

Deze vorm van sparen is vooral interessant als je nu in een hoog belastingtarief zit en als de lijfrente-uitkering zal plaatsvinden op een moment dat je in een lager tarief zit. Bij koopsommen worden ook eisen door de overheid gesteld. Zo is het jaarlijkse bedrag dat belastingvrij gestort kan worden aan een maximum van ongeveer duizend euro voor alleenstaanden gebonden, voor gehuwden het dubbele. Overigens is het mogelijk dat er aanzienlijk meer (belastingvrij) gestort wordt als de toekomstige pensioenvoorziening lager is dan wat gangbaar is. Pensioenadviseurs kunnen hier (gratis) een berekening van maken.

Er is wettelijk geen minimum aantal jaren dat je geld vast moet staan, maar meestal is het (onder andere door de poliskosten) pas vanaf vier jaar interessant om een koopsom te nemen. Dit hangt ook samen met het verschil in belastingtarief tijdens de opbouw en de uitkeringsperiode. Je kunt elk jaar bepalen of je wel of niet wilt storten. Een lijfrente kan ook gebruikt worden voor een beperkte periode, bijvoorbeeld van je 56ste tot je 65ste. Of van je 65ste tot je zeventigste. Net als bij de spaarpolis geldt ook hier dat er veel mogelijkheden zijn. Iedere maatschappij rekent bepaalde percentages administratiekosten, provisies en dergelijke. En die verschillen onderling sterk. Het is dus zaak om je goed te oriënteren en vervolgens advies te vragen aan een adviseur die je kunt vertrouwen. Laat je alles voorrekenen, totdat je het echt snapt en zelf een beslissing kunt nemen op basis van kennis van zaken.

Je staat een stuk sterker bij een adviseur als je precies weet wat je wilt. Als je de stappen van dit boek gevolgd hebt, is de kans groot dat je veel meer weet dan de gemiddelde klant van zo'n adviseur. Je kunt hem (of haar) vertellen van welk bedrag je nu leeft en hoe je denkt dat dat zich in de toekomst zal ontwikkelen. Verder is het nodig dat je een helder beeld hebt van je toekomstige inkomsten zoals AOW, reeds afgesloten koopsommen, hypotheek en dergelijke. Later in dit hoofdstuk komen we daar nog op terug.

Met een adviseur kun je een financieel plan opstellen, waarin de belastingeffecten jaar na jaar zijn doorgerekend. Dat kan veel geld opleveren. Belangrijk is ook om ervoor te zorgen dat alles goed geregeld is bij overlijden van een van de partners, zodat het kapitaal én het rendement dan niet verloren gaan. Bij elke polis kan dat namelijk weer anders zijn.

Zelfstandig beleggen

Naast of in plaats van de hiervoor genoemde spaarvormen, kan je kiezen om zelfstandig te beleggen. Voor de rechtgeaarde consuminderaar zijn de mogelijkheden zo overzichtelijk dat het vaak niet nodig is om een adviseur in de arm te nemen, met alle kosten en onzekerheden van dien. Als je de stappen van dit boek onder de knie hebt, bezit je inmiddels het benodigde inzicht in je financiële situatie en in jezelf, waardoor je prima beslissingen kunt nemen over je eigen geld, zonder direct om hulp te hoeven vragen bij (zogenaamde) experts.

Beleggen in je eigen huis Bij beleggen wordt meestal het eerst aan de effectenbeurs gedacht, maar beleggen kan je ook in je eigen huis. De meeste adviseurs zullen je juist afraden dat te doen. Neem liever een zo hoog mogelijke hypotheek en los zo weinig mogelijk af, is hun advies. Sterker nog, verzilver de overwaarde van je huis, oftewel: leen nóg meer! Want met het geleende geld kan je op de beurs een hoger rendement halen dan de netto hypotheekrente (na belastingaftrek) je kost.

Onze strategie is de tegenovergestelde geweest. Daarin gesteund door de immer heldere en eenduidige adviezen van Adriaan Hiele in zijn rubriek in de *NRC* (zie ook de literatuur achterin dit boek). Wij hebben juist zoveel mogelijk afgelost op de hypotheek. Het appartement dat we in 1987 voor € 30.000 kochten met een hypotheek van € 25.000 was in 1996 geheel afgelost. Nog afgezien van het feit dat we vanaf dat moment geen cent rente meer hebben hoeven betalen, gaf dat een enorm gevoel van rust en zekerheid. Dat alleen al is meer waard geweest dan de mogelijke rendementen op beleggingen als we de hypotheek niet hadden afgelost. Toen we het huis in 2001 verkochten voor € 115.000, bleek wel hoe winstgevend beleggen in steen, zoals de adviseurs het vaak denigrerend noemen, uiteindelijk is. Aan aanbeting, rente en aflossing hadden we ongeveer € 45.000 betaald voor een opbrengst van € 115.000. Een rendement van 155 procent over 13 jaar. En dat zonder naar de beurs te gaan!

Staatsleningen Als je verzekerd wilt zijn van een absoluut veilig en vast inkomen, dan zijn staatsleningen daarvoor het aangewezen middel.

Zoals het woord al zegt, gaat het om een lening aan de Nederlandse Staat, een absoluut veilige belegging met een relatief hoge rente. Een aantal keren per jaar is er een uitgifte van staatsleningen. Je kunt daar in veelvoud van vijfhonderd euro op inschrijven. Staatsleningen worden altijd na de looptijd van vijf tot dertig jaar afgelost, voor precies het bedrag dat je in het begin stortte. Verder is er een rente-uitkering van een vast percentage over de hele looptijd. Als je bijvoorbeeld in 2000 voor twintigduizend euro ingeschreven hebt op een tienjarige staatslening van 5,5 procent, dan ben je de komende tien jaar verzekerd van een jaarlijks inkomen uit die lening van 1.100 euro.

Er zijn meer instellingen en bedrijven die dergelijke leningen, ook wel obligaties genoemd, uitgeven. Even veilig als staatsleningen zijn leningen van de Bank van Nederlandse Gemeenten (BNG). Omdat een belegging in staatsleningen zo veilig is, kan de Staat zich permitteren om een wat lagere rente aan te bieden, meestal een half procent minder dan de normale rente op de kapitaalmarkt. Bedrijven bieden vaak een iets hogere rente, maar daar is een risico aan verbonden. Met obligaties die grote internationale bedrijven uitgeven is het risico heel klein. Maar hoe kleiner en onbekender de bedrijven zijn die obligaties uitgeven, hoe meer risico je loopt, omdat zo'n bedrijf door bijvoorbeeld faillissement niet meer aan zijn verplichtingen kan voldoen en de lening dus niet of niet geheel kan aflossen. Al deze vormen komen dus niet in aanmerking als je zeker wilt zijn van een inkomen.

Al eerder bespraken we de zogenaamde depositorekening, waar je ook een relatief hoge rente op krijgt. Daar ben je echter gebonden aan een looptijd. Als je je geld eerder zou willen incasseren – je weet maar nooit – dan kost dat je zo'n hoge boete, dat je uiteindelijk minder rendement hebt dan op een gewone spaarrekening. Met staatsleningen is dat anders. Nadat ze uitgegeven zijn, worden ze dagelijks op de Effectenbeurs van Amsterdam verhandeld. Je kunt ze op ieder gewenst moment verkopen en kopen. Als je een staatslening verkoopt op de beurs, krijg je er niet hetzelfde bedrag voor als wanneer je lening gewoon op het eind door de staat wordt afgelost. Doordat er op de kapitaalmarkt schommelingen in de rentestanden zijn, krijgen staatsleningen een prijs op die markt, die uitgedrukt wordt in de koers. Bij uitgifte is de koers (meestal) 100. Is de rente op de kapitaalmarkt lager dan die van je staatslening, dan is de koers hoger dan de uitgiftekoers. Als je een lening hebt gekocht met een rente van zes procent bij een koers van 100, en de rente op de kapitaalmarkt daalt

naar 5,5 procent, dan wordt de koers van je staatslening (ongeveer) $6 : 5,5 \times 100 = 109$. Als je nu verkoopt krijg je dus negen procent meer terug (minus provisie) dan de oorspronkelijke hoofdsom. Als de rente stijgt, geldt het omgekeerde.

Dit fluctueren van de rentestanden geeft je de mogelijkheid om op termijn het rendement op je werkkapitaal te verhogen. Maar daarover later. Het beleggen in staatsleningen begint met de aankoop ervan. Koop zoveel mogelijk op het moment dat de lening uitgegeven wordt, want dan zijn er geen kosten aan verbonden. Kopen kan via een bank of commissienair. Het kan ook via een effectenrekening bij een bank, of nog goedkoper via internet. Als je later op de Effectenbeurs een staatslening koopt, dus niet bij een uitgifte, betaal je wel een geringe provisie, tussen een half en één procent, afhankelijk van het bedrag van de aankoop.

De twee risico's die je loopt met staatsleningen zijn koersrisico, door de fluctuaties van de rente, en herbeleggingrisico. Het eerste risico speelt nauwelijks een rol als je een zeker inkomen wilt van je staatslening. In de meeste gevallen verkoop je niet tussentijds. Je hebt dus niets te maken met de koers. Je wacht gewoon tot de looptijd voorbij is, en dan krijg je de gehele hoofdsom terug.

Dat bedrag moet je wel herbeleggen, wil je ook daarna van inkomen verzekerd zijn. Als de rente op dat moment lager is dan je eerst op de staatslening ontving, lukt dat niet. Om dit risico te vermijden koop je langlopende staatsleningen, vooral als de rente relatief hoog is. Ze lopen tot dertig jaar. Daarbij komt dat je, door het koersverloop van staatsleningen te volgen, kansen zult ontdekken waardoor je dit risico kunt vermijden of je rendement zelfs verhogen.

Als namelijk de rente daalt, onder de rente op je staatslening, neemt de koers van die lening toe. Als je bijvoorbeeld een lening hebt van twintigduizend euro tegen 8,5 procent, en de rente daalt naar 7,75 procent, dan stijgt de koers van 100 naar 110 en ontvang je bij verkoop op de beurs 22.000 euro (minus een kwart procent provisie). Met de nieuwe lagere rente heb je dan toch bijna hetzelfde inkomen. Hoe dichter een staatslening bij zijn aflossing komt, hoe meer hij teruggaat naar de aanvankelijke koers van 100. Bij een dalende rente is het dus zaak om tijdig te verkopen.

Het omgekeerde kan zich echter ook voordoen. Als de rente op de kapitaalmarkt stijgt ten opzichte van de rente die je op een staatslening ontvangt, daalt de koers ervan. Dan is verkopen wel mogelijk, maar je rendement wordt daardoor kleiner. Tegen het einde van de looptijd van de lening gaat de koers weer naar 100 en krijg je je hele bedrag weer terug. Dat biedt de mogelijkheid om het rendement te vergroten. Als het kan,

koop je na de aflossing een nieuwe staatslening, maar nu tegen de hogere rente. Om dit soort ruilen te kunnen doen is het raadzaam je staatsleningen te spreiden over verschillende leningen die op kortere en langere termijn aflopen.

*Joe Dominguez (schrijver van het boek *Your Money or Your Life*) bereikte financiële onafhankelijkheid in 1969. Hij investeerde zijn werkkapitaal in verschillende staatsleningen met een gemiddeld rendement van 6,85 procent en looptijden tot in de jaren negentig. Door een aantal keren verstandig te verkopen en te kopen werd de opbrengst op den duur 9,85 procent met looptijden tot 2007. Zijn inkomen is altijd meer dan voldoende geweest om van te leven, ondanks de hoge inflatie in de periode vanaf 1969. Vicki Robin leeft op dezelfde manier al tientallen jaren van een werkkapitaal van iets meer dan honderdduizend dollar.*

In Amerika gelden andere belastingwetten en is het makkelijker om van je kapitaal te leven. In Nederland is het onverstandig om alleen in staatsleningen te beleggen. Toch laat dit voorbeeld zien dat er met relatief kleine werkkapitalen voor fervente consuminderaars al vrij snel een voldoende inkomen te realiseren is.

Aandelen Als je belegt in aandelen, doe je iets fundamenteel anders dan bij staatsleningen. Je wordt door je aankoop voor een klein stukje mede-eigenaar van een bedrijf. Als het bedrijf winst maakt, zal het vaak een deel ervan uitkeren aan de aandeelhouders; dat heet dividend. En daarmee loop je een aantal risico's. Als het bedrijf het niet goed doet en geen of weinig winst maakt, krijg je daar je deel (dividend) niet van. Verder kunnen de koersen van aandelen veel sterker fluctueren dan bij obligaties. Daardoor is er een kans dat je veel meer winst maakt bij verkoop. Maar het kan net zo goed dat je groot verlies maakt. Om die reden komen aandelen in bedrijven in principe niet in aanmerking voor een beleggingsstrategie met een zeker inkomen als doel. Zeker niet na het hoera-punt, want een verlies kan dan niet makkelijk meer worden goedge-maakt.

Nu zijn er natuurlijk bepaalde bedrijven waar de risico's wel erg klein zijn, omdat die het sinds jaar en dag goed doen en het er ook niet naar uitziet dat dat zal veranderen. Voor een beperkt deel zou je in dit soort bedrijven kunnen investeren door er aandelen van te kopen. Maar de afgelopen jaren hebben wel aangetoond dat er weinig zekerheid is, ook bij aandelen waar veel vertrouwen in bestond.

In de periode dat je nog een inkomen uit arbeid hebt, kun je je bepaalde risico's permitteren. Als je het spannend vindt om enig risico te lopen, dan is beleggen in aandelen misschien iets voor je. Er is kans op grotere winst én op groter verlies. Beleg in ieder geval in bedrijven die je kent, en waar je de ontwikkeling goed van kunt volgen. Maar nogmaals, als je een zeker inkomen wilt is de keuze voor beleggen in aandelen niet logisch.

Beleggingsfondsen Al met al wordt je leven er niet eenvoudiger op als je je met de aan- en verkoop van aandelen gaat bezighouden. Niet dat het je uren per dag zal kosten, maar je moet er wel van houden om regelmatig de beurspagina te bestuderen en beslissingen te nemen op een gebied dat toch eigenlijk aan experts is voorbehouden. Een alternatief daarvoor is een beleggingsfonds of -instelling. Bij die fondsen worden de erin gestorte gelden van beleggers gespreid over een combinatie van aandelen, staatsleningen en andere effecten. Zo'n portefeuille wordt beheerd door mensen die er verstand van hebben. Er is een ruim aanbod op dit gebied dat varieert van zeer speculatieve fondsen tot fondsen die hoofdzakelijk in vastrentende effecten, zoals staatsleningen, beleggen. Maar ook hier geldt, als je belegt loop je risico's die groter kunnen zijn dan je ooit had gedacht.

Groen en ethisch beleggen De laatste jaren komen er steeds meer banken en instellingen die beleggers de mogelijkheid bieden om meer met hun geld te doen dan alleen een zo hoog mogelijk rendement halen. Als je belegt via een willekeurige bank, verzekeringsmaatschappij of beleggingsinstelling weet je vaak nauwelijks wat er met je geld gebeurt. Veel mensen interesseert het ook niet, als het rendement maar hoog is. Maar er zijn ook beleggers die daar anders over denken. Voor hen is het juist belangrijk te weten dat spaargeld geïnvesteerd wordt in windmolens, sociale woningbouw, vrije scholen of ontwikkelingsprojecten.

Op die vraag zijn vooruitstrevende banken als de Triodosbank en de Algemene Spaarbank voor Nederland (ASN) ingegaan. In het begin met renterekeningen en spaarfaciliteiten die lagere renten gaven dan de gebruikelijke mogelijkheden. Toch kozen veel beleggers daarvoor, omdat ze dan zeker wisten dat er iets goeds met hun geld gebeurde. Als je je bewust bent van het feit dat geld en levensenergie synoniem zijn, ligt de keuze voor dit soort beleggingen voor de hand.

Inmiddels is het zo dat deze en andere banken, verzekeraars en beleggingsinstellingen hun milieuvriendelijke en ethisch verantwoorde beleggingsproducten op ruime schaal aanbieden. Die verscheidenheid biedt

veel mogelijkheden voor de individuele kleine belegger. Je kunt groen beleggen in aandelen en obligaties en groen verzekeren in lijfrenten en spaarpolissen. Een korte zoektocht in deze nieuwe markt maakt duidelijk dat de rendementen niet onderdoen voor 'gewone' beleggingen. De marges die berekend worden zijn opvallend laag.

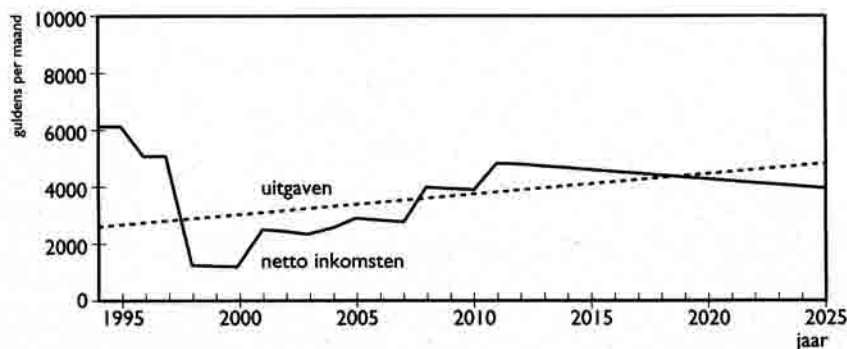
Hoerapunt, eerder dan je denkt

In hoofdstuk 8 is het hoerapunt uitgebreid aan de orde geweest. Zolang dat punt nog ver verwijderd is, als je net begint te sparen, lijkt het vrij moeilijk om het ooit te bereiken. Maar als je een paar jaar bezig bent en je bent in de gelukkige omstandigheid dat je vrij veel kunt sparen, dan komt het hoerapunt sneller dan je denkt. Daarvoor is een aantal oorzaken.

Zodra je een werkkapitaal opbouwt en je je afvraagt waarvoor het nu precies gebruikt gaat worden, ontdek je dat er in de toekomst al allerlei inkomsten zijn 'geregeld'. Zo goed als iedereen in Nederland heeft recht op AOW. Vanaf je 65ste is er dus al een zeker en levenslang inkomen. Daarnaast hebben veel mensen een pensioenvoorziening, waardoor de AOW nog wordt aangevuld. Als je een tijdje aan het consuminderen bent, en je ontdekt dat je van veel minder kunt leven dan je ooit gedacht had, zou wel eens kunnen blijken dat de AOW en de pensioenvoorziening al aardig in de richting komen van wat je nodig hebt, of misschien zelfs hoger zijn dan wat je nodig hebt. Dat betekent dat je minder hoeft te sparen dan de grafiek met het hoerapunt doet vermoeden.

Er kunnen nog andere omstandigheden zijn die ervoor zorgen dat je het hoerapunt eerder bereikt. Misschien heb je in het verleden koopsompolissen afgesloten of een spaarhypotheek, of kun je redelijkerwijs verwachten dat je op een bepaald moment kleiner gaat wonen. Je kapitaal kan daardoor opeens flink groeien. Ook kun je besluiten om het werkkapitaal, dat in principe tot je dood onaangetast blijft, als het ware op te souperen. In bepaalde situaties kan het niet of minder wenselijk zijn dat je het hele werkkapitaal nalaat aan anderen.

Om dit soort zaken duidelijk op een rijtje te krijgen moet de gebruikelijke weerstand weer overwonnen worden. Nu je zo'n helder zicht hebt op de inkomsten en uitgaven uit verleden en heden, is het niet meer dan logisch om ook de toekomst onder ogen te zien. Hanneke en ik hebben dat in 1995 (daarom is deze grafiek in guldens, en ook de toelichting erop) ook gedaan. Dit resulteerde in de grafiek op blz. 228.



Prognose van uitgaven en inkomsten tot 2025

Om een juist beeld te kunnen vormen van onze toekomst, hebben we een aantal zaken moeten uitzoeken. Welke bedragen ontvangen we na ons 65ste in de vorm van pensioen en AOW? Wat zullen onze koopsompolissen opleveren en welke lijfrenten willen we ervoor kopen? En welk inkomen hebben we nodig?

We zijn uitgegaan van benodigde inkomsten van 2.600 gulden per maand. Dat is hoger dan wat we momenteel uitgeven, maar je weet maar nooit. Zo kan het alleen maar meevallen. Ook zijn we er, voor alle zekerheid, vanuit gegaan dat onze uitgaven per jaar met twee procent stijgen. Dat levert de schuin omhoog lopende rechte lijn in de grafiek op.

De (netto-)inkomstenlijn is als volgt samengesteld. We zijn ervan uit gegaan dat er na 1998 geen inkomsten uit werk meer zijn. Vanaf dat moment is nog wel rekening gehouden met wat inkomsten uit vroegere arbeid, zoals royalty's. Ook is rekening gehouden met het rendement op ons werkkapitaal, zoals we dat hadden opgebouwd tot begin 1994. Vanaf het jaar 2000 bestaan de inkomsten verder uit het ingaan van verschillende lijfrenten. Het pensioen en de AOW van Hanneke starten in 2008 en die van mij in 2011. Ook die inkomstenbronnen zijn in de grafiek verwerkt. Het werkkapitaal wordt gedeeltelijk opgesoupeerd, zodat we maar een deel ervan nalaten.

Duidelijk is te zien dat er na 2018 een 'probleem' ontstaat door het tekort aan inkomsten. Dat tekort kan makkelijk gecompenseerd worden door het overschot tussen 2010 en 2018. Hetzelfde geldt voor het 'gat' tussen 1998 en 2008. Dat kan opgevuld worden met het spaargeld dat tot 1998 ontstaat. Al met al betekende het dat we na 1998 niet meer hoeven te werken voor geld. Dit resultaat kwam als een grote verrassing. We hadden niet gedacht dat het mogelijk zou zijn om met ons 'werkkapitaal' van

rond de vier ton (in guldens) al zo snel te kunnen stoppen met werken.

Het hoerapunt komt eerder dan je denkt. Het terugbrengen van je behoeften tot een aangenaam minimum vormt daarvoor de basis. Omdat er sowieso op AOW, pensioen en dergelijke gerekend kan worden, is er met een beperkt werkkapitaal al veel te bereiken. En met het gespaarde geld is op een verantwoorde manier een goed rendement te behalen, zelfs als je alleen groen of ethisch wilt beleggen. Bij financiële onafhankelijkheid wordt het leven in allerlei opzichten eenvoudiger én goedkoper.

Na het hoerapunt

Na het hoerapunt is er – in principe – geen inkomen uit arbeid meer. Er zijn nog wel inkomsten uit het werkkapitaal, AOW en/of pensioen en dergelijke, maar die zijn vaak veel lager dan voorheen, omdat ze alleen op het 'aangename minimum' zijn gebaseerd. Dit betekent overigens vaak dat er ook veel minder belasting betaald gaat worden na het hoerapunt, omdat belastingen vooral geheven worden op inkomsten uit arbeid.

Het gegroeide financiële bewustzijn blijft zijn werk doen, ook na het hoerapunt. Zelfs van het inkomen uit kapitaal kun je geld overhouden. Mensen die financieel onafhankelijk zijn, hebben iets verworven dat blijvend is: het inzicht dat minder meer kan zijn. Ze blijken dan ook in staat om niet alleen tijd en energie aan hun directe omgeving en maatschappelijke organisaties te schenken, maar ook geld.

Noot: Bij het doorrekenen van onze eigen financiële situatie riepen we de hulp in van Eenhoorn Financieel Advies in Amsterdam. Die hulp en het advies dat we van hen kregen heeft ons enorm geholpen. Bij dit bureau kunt u terecht voor een persoonlijk financieel plan, sparen, beleggen en verzekeren. Ze zijn gespecialiseerd in het duurzaam beheren van geld (www.eenhoorn.nl).

ALS IEDEREEN...?

Regelmatig horen we over onze levensstijl: 'Als iedereen dit doet, dan stort de economie helemaal in.' Dat is een menselijke reactie op verandering. Het is moeilijk om je de gevolgen van iets nieuws voor te stellen en al gauw verzand je in vragen die beginnen met 'ja maar' of 'wat als'.

Toch is het goed dat er in het verleden niet te veel gelet is op dit soort reacties, want dan hadden we nu het vuur of het wiel niet gehad. Verandering en vernieuwing zijn nodig. Dat zal altijd zo blijven. In de afgelopen twee eeuwen heeft de menselijke samenleving op wereldschaal enorme veranderingen ondergaan. Die veranderingen werden bijna allemaal gekenmerkt door de groeigedachte. Hoe meer, hoe beter. Dat is heel lang goed gegaan en het heeft veel opgeleverd. Nu begint steeds duidelijker zichtbaar te worden dat er grenzen aan de groei zijn. Op grote schaal – als je naar de problemen in de wereld kijkt – maar ook op kleine schaal in ons persoonlijke leven – blijkt groei geen vooruitgang meer op te leveren, maar schade voor onze gezondheid en de natuur.

Niet iedereen zal zich direct aangetrokken voelen tot de levensstijl die in dit boek gepropageerd wordt. Zo gaat het met vrij fundamentele veranderingen. Eerst zijn er enkelen, en als het aangedragen alternatief echt aantrekkingskracht heeft, komen er meer mensen die kiezen voor het nieuwe. Daar gaan jaren overheen. Voordat iedereen zich tot het consumeren 'bekeerd' heeft, zal er nog heel wat (vervuild) water door de Rijn stromen. Trendwatchers in Amerika zijn er inmiddels wel van overtuigd dat 'eenvoudig leven' en alles wat daarmee samenhangt een belangrijke trend is, die na een bescheiden start in de jaren negentig van de vorige eeuw, nu een omvangrijke groep consumenten aanspreekt en zal blijven groeien.

Als die voorspelling klopt zullen zich belangrijke veranderingen voordoen.

– Een spaarzame levensstijl maakt je leven aangenamer. Doordat er minder uitgegeven wordt, is het niet meer nodig veel te verdienen en komt er meer tijd voor ontspanning en voor elkaar. Rustige, minder gestresste

mensen hebben een goede invloed op hun omgeving. Daar kunnen partners, kinderen en collega's van profiteren.

– Vrijwilligerswerk zal sterk toenemen. Meer dan beroepskrachten en experts kunnen vrijwilligers een doorslaggevende bijdrage leveren aan het weer leefbaar maken van onze samenleving door individuele en gezamenlijke acties, in de straat, de buurt of de stad.

– De macht van de reclame zal afnemen, doordat mensen zich concentreren op hun echte behoeften. Voor de bevrediging van basisbehoeften is kopen nog maar één alternatief. Samen delen, ruilen en hergebruik zullen belangrijker worden, waardoor ook het onderlinge contact sterk toeneemt, met alle gunstige gevolgen van dien.

– Als mensen financiële onafhankelijkheid bereiken, zullen ze eerder kunnen stoppen met betaald werk. Dit heeft gunstige gevolgen voor de werkgelegenheid. Hierdoor krijgen anderen een kans op de arbeidsmarkt.

– Een sobere levensstijl heeft gunstige gevolgen voor het milieu. Er wordt minder grond uitgeput; en er worden minder grondstoffen en energie gebruikt, waardoor de belasting van onze natuurlijke omgeving navenant afneemt.

– Als het rijke Westen zijn eigen overconsumptie echt aanpakt, zal het minder beslag leggen op eindige voorraden. Dan ontstaat er meer ruimte voor ontwikkeling en groei, waar de Derde Wereld recht op heeft.

Kortom, mensen die kiezen voor een eenvoudige levensstijl nemen hun lot in eigen handen. Zij laten dat niet meer bepalen door anderen en de macht van geld. Daarmee verrijken ze in de eerste plaats hun eigen leven. En ze dragen bij aan het leefbaar houden van de aarde.

MEER INFORMATIE

Het aanspreekpunt over consuminderen in Nederland is:
Infocentrum Zuinigheid met Stijl
St Pietersluisweg 55, 6212 XV Maastricht.
T/F: 043-3101021, E: info@zuinigst.nl, w: www.zuinigst.nl

Internet

Veel informatie is te vinden op internet. Ga daarvoor naar de website van Infocentrum Zuinigheid met Stijl: www.zuinigst.nl Ook de Consuminderenpagina is een bezoek waard: consuminderen.pagina.nl Alles over sparen is te vinden op de Sparenpagina: sparen.pagina.nl De site 'Tips voor de Smalle Beurs' biedt ook veel: www.amsterdam.nl/wonenleven/tipsbeurs.html

Tijdschriften

GENOEG, non glossy lifestyle magazine. Verschijnt zes keer per jaar: 48 pagina's boordevol tips, trucs, ervaringen, interviews en achtergrondartikelen. Ook vindt u er altijd recente informatie over cursussen, lezingen e.d. van het Infocentrum Zuinigheid met Stijl.
Voor proefnummers en/of abonnementen: Uitgeverij GENOEG, postbus 85749, 2508 CK Den Haag.
T: 070-3225755, F: 070-3586843, E: info@genoeg.nl

ZOZ, tijdschrift voor doen-denkers. Verschijnt zes keer per jaar. Tijdschrift van Omslag, werkplaats voor Duurzame Ontwikkeling. Thema's: milieu, vrede, cultuur, consuminderen, werk, economie en solidariteit. Een gratis proefnummer is aan te vragen via 040-2920898.
Voor abonnementen: Omslag, postbus 81, 5600 AB Eindhoven.
T: 040-2910295, E: omslag@omslag.nl, w: www.omslag.nl

Krentenier, de Belgische evenknie van de vroegere *Vrekkenkrant*.

Verschijnt vier keer per jaar.

Voor proefnummers en abonnementen: vzw Krentenier, Vandenpeereboomstraat 286, 1501 Buizingen, België.

T (vanuit België): 09-3297320, E: info@krentenier.nl,

w: www.krentenier.be

Boeken

Consuminderen in de praktijk

Hoe word ik een echte vrek? Hanneke van Veen en Rob van Eeden. Zuinig, creatief en spaarzaam leven? Of iemand anders op een idee brengen? Dat kan met dit grappige boekje met tachtig pagina's tips en trucs, en cartoons van Wesley. Uitgeverij GENOEG, Den Haag. ISBN 90-6834-137-5

Meer doen met minder, Hanneke van Veen en Rob van Eeden. Dit boek laat zien hoe aangenaam een spaarzame levensstijl kan zijn. Strategieën en achtergronden komen uitgebreid aan de orde, evenals de verschillende motieven voor vrijwillige versobering. Geheel herziene en aan de euro aangepaste vierde druk. Uitgeverij GENOEG, Den Haag.
ISBN 90-6271-933-3

De Vrekkenkrant Compleet. Alle 28 nummers van de *Vrekkenkrant* in een boek. Plus een INDEX met ruim 1.700 trefwoorden, zodat elk onderwerp snel is op te zoeken. Daarnaast zijn tientallen krantenartikelen opgenomen over 'het fenomeen'. Uitgeverij GENOEG, Den Haag.
ISBN 90-74613-02-0

GENOEG UITGEGEVEN! Marieke Henselmans. Uit de eerste 25 nummers van GENOEG, non-glossy lifestyle magazine, heeft Marieke Henselmans een selectie gemaakt van de aardigste, opvallendste, (on)bruikbaarste en meest creatieve tips. Uitgeverij GENOEG, Den Haag. ISBN 90-6271-929-5.

Consuminderen met kinderen in tijden van overvloed, Marieke Henselmans. Dit boek gaat vooral over een manier van opvoeden waarbij aandacht en liefde belangrijker zijn dan een overvloed aan spullen, snoep en tv. Geheel herziene en aan de euro aangepaste derde druk. Uitgeverij GENOEG, Den Haag. ISBN 90-6271-942-2

Aldi klanten, over een consequent eenvoudige supermarkt, Hanneke van Veen en Rob van Eeden. Dit boek doorbreekt een hedendaags taboe: winkelen bij Aldi (en andere goedkope winkels). Geen reclame voor Aldi, maar wel een journalistiek verslag met openhartige verhalen en tips van klanten. Uitgeverij GENOEG, Den Haag. ISBN 90-7461-304-7

Lekker zuinig, simpel en goedkoop koken en eten met: Hanneke van Veen & haar broer Dimitri van Veen. Voor iedereen die lekker en gezond wil eten en niet veel geld wil of kan uitgeven. Met talloze slimme ideeën, tips en recepten voor ontbijt, lunch, avondeten en tussendoortjes. Ook over feesten en koken met en voor kinderen. Uitgeverij GENOEG, Den Haag. ISBN 90-6834-178-2

Tips voor de Smalle Beurs. Handig boekje met veel tips in eerste instantie voor Amsterdammers geschreven, maar relevant voor iedereen met een 'smalle beurs'. Amsterdam 2002.

Te bestellen bij de gemeente Amsterdam, t.a.v. de hr J. Roele, kamer 1370, postbus 202, 1000 AE Amsterdam. T: 020-5523345. Ook op internet te raadplegen: www.amsterdam.nl/wonenleven/tipsbeurs.html

NB Niet alle boeken die hierna volgen zijn leverbaar via de boekhandel, maar vaak zijn ze wel te leen in de bibliotheek.

Apparaten in huis repareren, Consumentenbond. Handig, omdat veel meer te repareren valt dan je op het eerste gezicht zou denken. Bosch & Keuning, Baarn. ISBN 90-246-0037-5

Sparen en beleggen

Eenvoud loont, regel uw financiële fitness, Adriaan Hiele. Een unieke gids voor een beter financieel beheer van uw inkomen. Balans, Amsterdam. ISBN 90-5018-355-7

Financieel fit blijven, Erica Verdegaal e.a. Een praktisch boek om eigen geld- en pensioenzaken zelf op orde te brengen en slim te plannen om onbezorgd van uw geld de kunnen genieten. Uitgeverij Inmerc Wormer. ISBN 90-6611-008-2

Geldzaken voor starters, Erica Verdegaal. Een geldboek voor jonge huishoudens met praktische adviezen om inkomsten te verbeteren, woonkosten acceptabel te houden, onnodige verzekeringen te mijden en te sparen en te beleggen. Consumentenbond, Den Haag. ISBN 90-7057-694-5

Achtergronden

Your Money or Your Life: Transforming Your Relationship With Money and Achieving Financial Independence, Joe Dominguez & Vicki Robin. Dit is het boek dat als uitgangspunt diende voor *Je geld of je leven*. Penguin Books, New York. Geheel herziene druk, 2001. ISBN 0-14-028678-0

Genoeg van te veel – genoeg van te weinig, wissels omzetten in de economie, B. Goudzwaard en H.M. de Lange. Ten Have, Baarn. ISBN 90-259-4602-X

Verslavend lekker en nooit genoeg, over consumptiemotieven in deze tijd, Gert van Dijk e.a. Kok Agora, Kampen. ISBN 90-391-0638-X

Niet meer maar beter, over zelfbeperking in de risicomaatschappij, Dirk Geldof. Acco, Leuven/Amersfoort. ISBN 90-334-4362-7

Arbeid, tijd en geld ontschaarsen, Raf Janssen. Commissie Oriënteringsdagen, Utrecht. ISBN 90-71003-15-9

Voluntary Simplicity: Toward a Way of Life That Is Outwardly Simple, Inwardly Rich, Duane Elgin. Het eerste boek dat in de jaren 50 over 'vrijwillige soberheid' verscheen, nog steeds het 'oerboek' voor consuminde-raars. Quill, New York. ISBN 0-688-12119-5

All-Consuming Passion. Waking up from the American Dream. Brochure met veel cijfers en statistieken over consumeren in de Verenigde Staten. Van de New Road Map Foundation, P.O. Box 15981, Seattle, WA 98115 USA 1993. Ook online te lezen: cn.org/zpg/acpmain.htm

Gelukkig leven zonder overvloed. Zelfbeperking als uitdaging, Josef Kirschner. Bruna, Utrecht. ISBN 90-229-8231-9

Niets meer te wensen en toch niet gelukkig, op zoek naar de zin van het leven, Harold S. Kushner. Ten Have, Baarn. ISBN 90-259-4321-7

De status van soberheid, een onderzoek naar status en milieuvriendelijke zelfbeperking. Wilma Aarts. Proefschrift UvA Amsterdam 1999

Anders is niet beter, Geert van Istendael. Uitgeverij Atlas, Amsterdam/Antwerpen. ISBN 90-254-0859-1

De rol van geld, en hoe ermee om te gaan

Geld kost tijd, voel je rijk en ontspan, Lisette Thooft. Tijd is gratis, maar geld kost tijd. Lisette Thooft beschrijft en ontrafelt de mechanismen die ons in de greep houden van het 'nooit genoeg tijd hebben' en het onvruchtbaar bezig zijn met geld. Uitgeverij Balans, Amsterdam.

ISBN 90-5018-561-4

Money is My Friend, Phil Laut. Trinity Publications, Hollywood, California USA, ISBN 0-89626-030-5

The Seven Laws of Money, Michael Philips. Word Wheel and Random House, California/New York. ISBN 0-394-70686-2

Geld en de zin van het leven, Jacob Needleman. Balans, Amsterdam. ISBN 90-5018-176-7

DE VREKKENKRANT COMPLEET



Alle 28 oude nummers van de Vrekkenkrant in een boek van maar liefst 224 bladzijden, rijk geïllustreerd. Plus een index met ruim 1700 trefwoorden, zodat elk onderwerp snel is op te zoeken. Daarnaast zijn tientallen krantenartikelen opgenomen over dit 'fenomeen'. Een onmisbaar humoristisch naslagwerk. ISBN 90-74613-02-0. Prijs: €14,95



HOE WORD IK EEN ECHE VREK?

Zuinig, creatief en spaarzaam leven? Of iemand anders op een idee brengen? Dat kan met dit humoristische boekje met 80 bladzijden vol tips en trucs + cartoons van Wesley. Door Hanneke van Veen en Rob van Eeden. ISBN 90-6834-137-5. Prijs: €4,95

INFORMATIE OVER DE STICHTING ZUINIGHEID MET STIJL

De stichting Zuinigheid met Stijl is in 1992 opgericht met als doel de bevordering van (een gunstig klimaat voor) een eenvoudige sobere levensstijl. Onze planeet en haar bewoners zijn erbij gebaat dat wij in het rijke westen meer bescheidenheid in acht nemen met betrekking tot onze consumptie.

Ondanks de wijdverbreide mythe dat onze gezamenlijke toekomst alleen is veiliggesteld met een steeds maar groeiende economie weten veel mensen wel beter. Zonder overmatige groei en al die luxe larie ziet de toekomst er volgens hen gezonder, veiliger en gezelliger uit.

Medewerkers van de stichting geven lezingen en cursussen in het hele land en daarbuiten. Wat opvalt bij deze activiteiten is dat niet alleen mensen met een (relatief) goed inkomen enthousiast reageren. Ook mensen die weinig verdienen of een uitkering hebben en dus niet vrijwillig kunnen kiezen voor consuminderen reageren vaak positief.

Als u meer wilt weten of contact zoekt met gelijkgezinden dan kan dat door een lezing of cursus bij te wonen. In het meest recente nummer van het blad *GENOEG* (zie informatie elders achterin dit boek) vindt u telkens de aankondigingen. U kunt ook kijken op de website van de stichting: <http://www.zuinigst.nl>. Of u kunt e-mailen naar info@zuinigst.nl.

GENOEG, NON-GLOSSY LIFESTYLE MAGAZINE

Sinds maart 1997 de opvolger van de Vrekkenkrant. Op het moment van drukken van dit boek zijn er 30 nummers verschenen. Boordevol tips over consuminderen en onthaasten. Het lekkere blad voor iedereen die best een tandje minder wil, maar geen zin heeft om daaronder te lijden.

GENOEG is een blad voor bewust levende Nederlanders met veel aandacht voor onthaasten, consuminderen, milieu en spiritualiteit. Kortom: save your wallet, save your planet & save your soul! GENOEG verschijnt eens in de 2 maanden en heeft 48 blz per nummer.



Hoe word je abonnee?

Door € 16,95 voor een jaarabonnement (6 nummers)

of € 31,50 voor 2 jaar (dus 12 nummers) te storten

op banknummer 68.23.69.837 of giro 859 22 51

t.n.v. Uitgeverij GENOEG, Den Haag

o.v.v. naam en adres.

Voor meer informatie:

Uitgeverij GENOEG

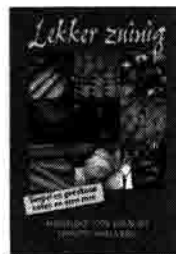
postbus 85749, 2508 CK Den Haag

telefoon 070-322 57 55, fax 358 68 43

e-mail: info@genoeg.nl

www.genoeg.nl

LEKKER ZUINIG



Op veler verzoek schreven Hanneke van Veen en haar broer Dimitri een eet/kookboek. Voor iedereen die lekker en gezond wil eten en niet veel geld wil betalen. Verwacht geen kleurenfoto's en ingewikkelde toestanden. Wel talloze slimme ideeën, tips, recepten voor ontbijt, lunch, avondeten en tussendoortjes. Ook zijn er hoofdstukken over feesten en koken met en voor kinderen. Met dit boek bespaart u honderden zoniet duizenden euro's, en u voelt zich er fitter bij. ISBN 90-6834-178-2. 190 blz. Prijs: € 12,95

MEER DOEN MET MINDER



Meer doen met minder, Hanneke van Veen en Rob van Eeden. Dit boek laat zien hoe aangenaam een spaarzame levensstijl kan zijn. Strategieën en achtergronden komen uitgebreid aan de orde, evenals de verschillende motieven voor vrijwillige versobering. Geheel herziene en aan de euro aangepaste vierde druk. Uitgeverij GENOEG, Den Haag.

ISBN 90-6271-933-3. 144 blz. Prijs: € 11,95

ALDI KLANTEN, OVER EEN CONSEQUENT EENVOUDIGE SUPERMARKT



Wist u dat Aldi een van grootste supermarkt-ketens in Europa is? Met (bijvoorbeeld) in Nederland meer dan 350 filialen? En dat Aldi steeds meer ontdekt wordt door mensen met een prima inkomen? En dat er nog steeds veel mensen zijn die zich ervoor schamen? Dit boek is geen reclame voor Aldi, maar wel een openhartig verslag van ervaringen, meningen en tips van klanten. En nog veel meer. Aldi klanten door Rob van Eeden en Hanneke van Veen, Uitgeverij Zuinigheid met Stijl. ISBN 90-74613-04-7. 124 blz. Prijs € 9,95.

CONSUMINDEREN MET KINDEREN, IN TIJDEN VAN OVERVLOED

Met dit boek van Marieke Henselmans is niet alleen veel geld te verdienen. Het gaat vooral over een manier van opvoeden waarbij aandacht en liefde belangrijker zijn dan een overvloed aan spullen, snoep, tv etc. Met tips en ideeën voor bijna alle kostenposten van kinderkamer tot kleding, van speelgoed tot computer, van cadeaus tot verjaardagspartij, maar ook over eten en drinken. Consuminderen met kinderen is een must voor (a.s.) ouders en grootouders van kinderen tot 13 jaar.

ISBN 90-6271-942-2. Prijs €12,95 (met illustraties door Daan Henselmans, 9 jaar). 3de (geheel aan de euro aangepaste) druk.



GENOEG UITGEGEVEN!



De Vrekkenkrant werd in 1997 opgevolgd door het blad GENOEG: een non-glossy lifestyle magazine, boordevol bespaar- en bezuinigings-tips. Het blad verschijnt eens in de 2 maanden. Nadat er 25 nummers waren verschenen, heeft Marieke Henselmans een selectie van de aardigste, opvallendste, (on)-bruikbaarste en meest creatieve tips gemaakt. Handig gerubriceerd op onderwerp staan er vele honderden tips in dit door Martin van den Oever geïllustreerde boek.

ISBN 90-6271-929-5. Prijs: €13,95 (224 blz)

Alle boeken zijn verkrijgbaar via de boekwinkel
of via www.mirananda.nl of www.genoeg.nl
(aanbiedingen gelden zolang de voorraad strekt;
prijswijzigingen zijn voorbehouden).