

EERSTE HULP BIJ ALLEDAAGSE KWESTIES

6

Je kunt meststoffen en kalk natuurlijk met de hand in de tuin strooien, maar met een wagentje is het een stuk makkelijker. Tuinexpert Laurence Machiels test er zes.

► pagina 25

Zet jezelf op 1

Ben je een pleaser en zet je jezelf vaak op het derde plan? Coach Frederike Mewe geeft tips om wat vaker voor jezelf te kiezen.

► pagina 20



Zo slaap je snel in

Een bluetooth-slaapmasker, een machine met het geluid van 'witte ruis' en zelfs een heuse slaaprobot: met deze gadgets ben je in no time in dromenland.

► pagina 22



‘Jongeren komen in de schulden door verleidingen’

Veel jongeren hebben schulden, blijkt uit onderzoek. Jongerenwerker Norman Kortekaas van stichting Meer-Waarde geeft tips om uit het rood te komen en te blijven.

MARJOLEIN KOOYMAN

37 procent van de mbo'ers heeft schulden en een op de vier heeft een betalingsachterstand, blijkt uit cijfers van Nibud. Welke impact hebben schulden op jongeren?

„Jongeren ervaren stress door schulden, ze kunnen zich niet goed concentreren op school. Sommige jongeren eten niet goed, of juist door de stress te veel. Ze liggen er wakker van. Anderen ervaren sociale uitsluiting, omdat ze een avondje stappen niet meer kunnen betalen.”

Wat zijn hun valkuilen?

„Vanaf 18 jaar moeten ze zelf hun zorgverzekering gaan betalen. Daar gaat het soms mis. Ze krijgen dan zorgtoeslag en zien dat als inkomsten. Ze geven het uit, terwijl het bedoeld is om de zorgverzekering mee te betalen.

Jongeren willen daarnaast heel graag bij hun leeftijdsgenoten horen. Zij willen óók die dure scooter of telefoon, zelfs als ze het zich niet kunnen veroorloven. Ze bezwijken eerder voor verleidingen dan volwassenen. Daarnaast hebben jongeren nog weinig ervaring met geld. Als ze een bedrag op hun rekening zien staan, denken ze soms dat ze dat kunnen uitgeven, zonder dat ze rekening houden met de vaste lasten die eraan komen.”

Hoe kom je weer uit de rode cijfers?

„Trek op tijd aan de bel. Dan is het

‘Open alle brieven die je krijgt van instanties en bel ze vervolgens op’



FOTOMARCOOKHUIZEN

vaak nog op een relatief prettige manier op te lossen. Praat er met ouders, docenten of een jongerenwerker over als het niet lukt om de rekeningen te betalen. Een schuld van 1000 tot 1500 euro is meestal binnen zes maanden weg te werken.

Zet op een rijtje hoeveel geld er binnenkomt, wat de uitgaven zijn en wat de omvang van de schuld is. Open alle brieven die je krijgt van instanties en bel ze vervolgens op. De meeste banken en zorgverzekeraars zijn best bereid om een betalingsregeling te treffen. Er bestaan handige apps en websites om overzicht in je financiën te krijgen, bijvoorbeeld van het Nibud. Veel jongeren hebben nog relatief weinig inkomsten. Vaak is de enige oplossing om de schuld weg te werken meer uren werken.”

En wat is de rol van ouders?

„De financiële opvoeding is super belangrijk. Jongeren met schulden hebben vaak niet van huis uit meegekregen hoe je met geld omgaat. Regelmatig geef ik daarom les aan ouders van kinderen in groep 6, 7 en 8 en de middelbare school over hoe zij hun kinderen kunnen leren met geld om te gaan.

Ouders kunnen financiële dilemma's met hun kinderen bespreken. Als je zoon of dochter bijvoorbeeld een dure broek wil kopen, zet dan samen de mogelijkheden op een rij om dat te betalen. Ze kunnen bijvoorbeeld eerder kleding vragen, spaargeld gebruiken, geld lenen of meer uren gaan werken. Bespreek vervolgens de consequenties van de verschillende oplossingen en evalueer fouten en successen. Als je

op jonge leeftijd al op een fijne manier met geld om leert gaan, is de kans veel kleiner dat je later financiële problemen krijgt.”

TIPS VAN DE EXPERT

► Agenda

Zet betalingsafspraken in de agenda of als alarmmelding in je telefoon.

► Check je rekening

Open de post direct, kijk regelmatig hoeveel geld er nog op de rekening staat en welke kosten eraan zitten te komen. Als je dat dagelijks doet, zie je eerder dat er financiële problemen aankomen.

► Creëer overzicht

Zet je financiën op een rijtje met behulp van een app of website, zoals van het Nibud. Dat geeft een gevoel van controle.