

# Geslaagd voor de thuis stresstest?

Dit is het moment om je inkomsten en uitgaven kritisch onder de loep te nemen. Doe een thuisstresstest en leef een maand lang met fiks minder. Journalist en bespaarexpert **Marieke Henselmans** legt uit hoe je dat aanpakt.

**V**oor alle rampen zijn oefeningen. Bedrijven, zorginstellingen en scholen zijn verplicht brand- en ontruimingsoefeningen te organiseren en ziekenhuizen reanimatieoefeningen. Banken worden onderworpen aan stresstests. Instituten en regeringen waren voorbereid op een pandemie; daar heeft de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) sinds de ebola-uitbraak in 2014 succesvol werk van gemaakt. Protocollen maken en oefenen is van levensbelang, want de eerste confrontatie met een ramp zorgt voor een schrikreactie: verstijven, willen vluchten of de kop in het zand steken. Is de situatie geoefend, dan herpakken we ons en grissen we het draaiboek tevoorschijn. We oefenen op al het mogelijke onheil, behalve op grote financiële tegenslag thuis. Terwijl er (minimaal) een recessie aankomt, die ondanks de overheidsmaatregelen een boel mensen gaat

treffen. Daarom is dit hét moment om een thuisstresstest te doen.

De financiële thuisstest heeft verschillende stappen. De eerste is theoretisch, met berekeningen, de tweede praktisch, dus in het echt. Voor de theoretische test moeten inkomsten, bijvoorbeeld van februari 2020, op een rij worden gezet. Dus salaris, facturen (bij zzp'ers), belastingteruggaven, hypotheekrenteaftrek, toeslagen, alimentatie, inkomsten uit verhuur en andere inkomsten. Tel deze op. Inventariseer dan de vaste lasten en kosten die contractueel vastliggen en tel ook deze kosten op. Tel daarna de variabele kosten, zoals overboeking en pinbetalingen voor boodschappen en kleding, en alle andere posten op. Bekijk hoe de totalen van inkomsten en uitgaven zich tot elkaar

**Wat zou een halvering van salaris of omzet voor je betekenen?**



## ZO LUKT HET: OPTIMISTISCH, TROTS EN CREATIEF

• *Jarenlang interviewde de auteur van dit artikel mensen die prima rondkwamen van een minimaal inkomen, waarna ze hun overeenkomstige eigenschappen inventariseerde. De helft van hen was van huis uit goed met geld, de andere helft had het zichzelf aangeleerd. Allemaal waren ze ondanks soms behoorlijke tegenslag optimistisch.*

• *Ze gaven op de vraag hoe ze hun financiën organiseerden een origineel antwoord. Ze volgden geen gids of goeroe, maar hadden creatief een systeem bedacht waarmee ze mentaal en financieel gezond bleven. Ieder hield op zijn eigen manier overzicht. Het werkte doordat die manier niet was voorgeschreven en ze hem zelf*

*hadden uitgedokterd. De een noteerde elke uitgave, de ander hield zich aan een vast weekbedrag. Ze hadden veel contacten en vaak lak aan gangbare meningen en modes. Ze schaamden zich niet, integendeel, waren trots op hun levenskunst. Ze hadden er geen moeite mee hulp te vragen of te aanvaarden. Daar zit mogelijk de sleutel.*

• *Ook het Nibud dat onderzoek deed naar financiële administratie (2018), concludeerde dat consumenten die een geordend systeem hebben voor hun financiële administratie, regelmatig post en e-mail bekijken en overleggen met hun partner, minder vaak rood staan en minder vaak betalingsachterstanden hebben.*

verhouden. Onderzoek ook je vermogenspositie, waarbij bezittingen (spaargeld, beleggingen, deposito's, vorderingen, lijfrente enzovoort) en schulden naast elkaar worden gezet. Vergelijk de WOZ-waarde van je huis met de hoofdsom van de hypotheek, waarbij je rekening houdt met een tegoed in een spaarhypotheek. Je bent geslaagd als de uitgaven in totaal lager zijn dan de inkomsten, je een reserve van drie maandinkomens hebt en je huis niet onder water staat. De volgende vraag is hoe je zelf je situatie inschat. Hoe lang kun je zo doorleven? Wat zou een halvering van omzet of salaris betekenen? Wie zich wil voorbereiden op een recessie, kan doorgaan met het echte werk: een maand de variabele uitgaven halveren.

## Spullen op Marktplaats

Adine Faber-Versluis (35) moest in 2009 noodgedwongen haar uitgavenpatroon drastisch herzien omdat haar inkomsten door de crisis daalden en haar kosten stegen. Ze had net een groot, duur huis gekocht, dat direct onder water stond. Faber-Versluis: 'Het huis moest meer dan voorzien worden opgeknapt. Ik raakte eigenlijk in paniek. Qua verbouwing deed ik alleen het noodzakelijke.' Ze breidde de aanwezige moestuin uit, waardoor ze het redde met €20 per week aan boodschappen. 'Ik haalde boodschappen

**'Ik deed de boodschappen op zaterdag: meer kortingstickers'**





op zaterdag omdat er dan meer kortingstickers zijn. Ook at ik met het seizoen mee. Ik investeerde in een pelletkachel, waardoor mijn maandelijkse energiekosten daalden van €250 naar €55. Ik verkocht van alles via Marktplaats. Geld dat ik zo vrijspeelde ging in de aflossing van mijn hypotheek. Daardoor kon ik mijn huis ondanks de waardedaling zonder restschuld verkopen toen ik later welbewust kleiner ging wonen.'

Het was een omschakeling, maar ze kreeg er lol in. 'Ik zag het niet als "niets mogen", maar keek naar de mogelijkheden. Ik heb er zoveel van geleerd en ben LekerLevenMetMinder.nl begonnen. Nu, met alle ervaring, bekijk ik rustig wat de komende crisis gaat brengen. Niet alleen omdat ik er beter voor sta, maar vooral ook omdat ik weet hoe zo'n crisis werkt.'

## Vleesvervangers

Kunnen wij net als Faber-Versluis zo snel veranderen? Probeer het uit met het tweede deel van de stresstest: een maand lang je variabele kosten halveren. Deze kosten zijn het makkelijkst te beïnvloeden, dus laaghangend fruit. Reken je huidige variabele kosten om naar een weekgemiddelde (door ze door 4,5 te delen) en halveer dat. Op welk weekbedrag kom je dan? €200, €400? Kijk eerst welke kosten je een maand kunt overslaan. Uitgaan zit er nu toch even niet in, dus die kosten vervallen. Wie rookt kan enorm besparen (€200 per

maand bij een pakje per dag) en grote gezondheidswinst boeken. Op de boodschappen zijn ook dat soort duodoelen te behalen. Naast toiletpapier werden ook chips gehamsterd. We voelen ons kennelijk zielig met al die beperkingen en gaan compenseren. Maar overgewicht is ongezond en een risicofactor voor corona. Schrap die dure dikmakers, snacks, zoetwaren en frisdrank. Het Voedingscentrum adviseert water, thee en zwarte koffie te drinken. Kook zelf, dat is al snel tien keer voordeliger dan kant-en-klaar. Doe zelf boodschappen in plaats van maaltijdboxen te bestellen. Pak Basic-producten bij Albert Heijn. Las een vegetarische of flexitarische maand in en maak zelf vleesvervangers. Verzin mogelijkheden waarmee je de stresstest kunt halen. Noteer je uitgaven en bevindingen. Controleer daarna je vaste lasten en kijk of er winst is te boeken door over te stappen.

Bedenk ook hoe je je inkomen kunt aanvullen. Pedro van Helden (35) begon als directeur van adviesbureau Solvid Ondernemen in 2010, dus tijdens de vorige crisis. 'Wij adviseren zzp'ers en het mkb: hoe kunnen zij in lastige omstandigheden positief blijven? Een klant van ons moest halsoverkop haar kledingwinkel sluiten. Op ons advies belde zij al haar klanten en bood kledingadvies aan. Haar omzet bleef op peil, klanten willen gewoon helpen. In feite vraagt zo'n ondernemer niet "wilt u iets kopen?" maar "wilt u helpen?", en de bereidheid daartoe is enorm.' □

# Uitgaan zit er nu toch niet in, dus die kosten vervallen