



Wat betaalt u aan wonen? En hoe kunt u op deze en andere kosten besparen? In deze krant leest u veel nuttige informatie en handige tips. Onder andere hoe u voorkomt dat u toeslagen voor kinderopvang moet terugbetalen. En hoe u de energierekening controleert.



Wat betaalt u aan wonen?

Met een huishoudboekje houdt u grip op uw geldzaken. Een huishoudboekje is een overzicht van al uw inkomsten en uitgaven. Uw woonkosten maken een groot deel uit van uw uitgaven. Een overzicht.

De maandelijkse huur
Dit is uw grootste kostenpost.

Servicekosten
Woont u in een (service)flat of appartement? Dan betaalt u elke maand servicekosten, samen met de huur. Dit zijn de kosten voor bijvoorbeeld het schoonhouden van gemeenschappelijke ruimten en een huismeester. Uw verhuurder maakt geen winst op de servicekosten.

Water, gas en elektriciteit
Elke maand betaalt u een voorschot voor water, gas en elektriciteit aan uw leverancier. Aan het eind van het jaar volgt de eindafrekening.

Heffingen
Eén keer per jaar ontvangt u een rekening van uw gemeente en van het waterschap. Zij brengen onder andere kosten in rekening voor het ophalen van vuilnis, het onderhoud aan de riolering en het schoonmaken van afvalwater.

Inboedelverzekering
Hiermee verzekert u zich tegen schade aan meubels, computers, televisie, wasmachine, enzovoort.

Verkopen
Uw oude mobiel is geld waard. Ook als die niet meer werkt. Zoek online naar betrouwbare opkoopwinkels.

Passende hulp bij geldproblemen

Stress verandert ons gedrag

Goedkoper
Kant-en-klaar eten is meestal duurder dan zelf koken. Zelf iets maken is bovendien vaak ook gezonder.

Veel woningcorporaties willen huurders met een huurschuld echt helpen. En dat is nodig. Want in Nederland hebben van elke 100 huishoudens bijna 8 huishoudens schulden die ze niet kunnen betalen. Nadja Jungmann is lector Schulden en Incasso, en trainer in gesprekken. Zij vertelt hoe woningcorporaties met schulden van huurders omgaan.

Stress vanwege geldproblemen doet wat met ons gedrag, legt Nadja uit. Als je alleen maar bezig bent met overleven, is er in je hoofd geen ruimte meer voor iets anders. Niet voor de kinderen, niet voor werk of een opleiding en niet voor gezondheid. Stress geeft ook lichamelijke klachten, zoals rugpijn, maagpijn en slecht slapen. Er is veel onderzoek gedaan naar aanhoudende stress door geldzorgen. We weten bijvoorbeeld dat aanhoudende stress het heel moeilijk maakt om problemen zelf op te lossen.

Hulp bij aanhoudende stress

Deze kennis dringt steeds beter door bij woningcorporaties. Daarom veranderen zij hun werkwijze voor het ophalen van de huur. Nadja kent veel voorbeelden van woningcorporaties die hun medewerkers daarvoor opleiden. "Die leren dan hoe ze gesprekken moeten aangaan met mensen met

aanhoudende stress. Want iemand die door stress van dag tot dag leeft, heeft moeite om over de toekomst na te denken. Daar kan je in je gesprekken rekening mee houden."

Tot actie aanzetten

Nadja geeft een voorbeeld: "Stel, een medewerker van de woningcorporatie adviseert aan een huurder met aanhoudende stress om de schuldhulp in te gaan. Dan denkt die huurder misschien vooral aan hoe moeilijk dat zal zijn. Het kan dan helpen om niet te vragen waarom de huurder geen schuldhulp wil, die weet dat zelf heel goed. Beter is het om ruimte te geven en door te vragen: 'U beslist zelf of u schuldhulp wilt. Maar hoeveel zorgen houdt u als er geen oplossing komt?' Door een goed gesprek zet de medewerker de huurder tot actie aan. Daar bereik je uiteindelijk het meeste mee."

Verspreid door deze krant vindt u 7 gouden tips.



Klopt de energierekening?

Gaat u ervan uit dat uw energierekening altijd klopt? Dat is niet verstandig, want dat is niet altijd het geval. Dit blijkt uit een steekproef van Vereniging Eigen Huis. Controleer daarom altijd of u niet veel te veel betaalt.

Waarop u moet letten bij de jaarafrekening van uw energieleverancier:

- 1. De netbeheerkosten.** Die zijn afhankelijk van uw verbruik. Controleer de tarieven op de website van uw leverancier.
- 2. Het verbruik.** Is de beginstand hetzelfde als de eindstand van vorig jaar? En klopt de eindstand met wat u heeft doorgegeven of wat uw slimme meter aangeeft?
- 3. De vermindering van de energiebelasting.** Elk huishouden hoeft over een deel van het verbruik geen

belasting te betalen. Is dit bedrag op uw rekening in mindering gebracht?

- 4. De correctiefactor.** Sommige leveranciers gebruiken deze. Is de correctiefactor hoger dan 1? Dan betaalt u onterecht te veel.
- 5. De tarieven.** Controleer of de tarieven (zonder belastingen) op de rekening overeenkomen met het contract dat u heeft afgesloten.

Klopt de rekening niet? Geef dit dan door aan uw energieleverancier en vraag om een correctie.

Terugvragen

Als u aanvullend verzekerd bent: u kunt meestal tot 3 jaar na uw bezoek aan een zorgverlener de rekening nog indienen bij uw zorgverzekeraar.

Handige sites

>>> www.toeslagen.nl

Voor welke toeslagen komt u in aanmerking? Op deze site maakt u een proefberekening en vraagt u toeslagen aan. U kunt ook gratis de Belastingtelefoon bellen: 0800-0543.

>>> www.geldfit.nl

Geldfit helpt u om financieel fit te blijven of te worden. Doe anoniem de test en ontdek binnen 2 minuten wat u kunt doen. Of bel gratis 0800-8115.

>>> www.nibud.nl/tools

Handige online hulpmiddelen en tests over het gezond houden of maken van uw geldzaken.

>>> geldplanstatushouders.nibud.nl

Hulp bij geldzaken voor statushouders. Met als u wilt uitleg van de belangrijke begrippen in het Engels, Arabisch en Tigrinya.

>>> www.wijzeringeldzaken.nl

Een online wegwijzer naar betrouwbare informatie over uw geldzaken. Met onder andere rekenhulpen en online tools.

>>> www.supermarktscanner.nl

Vergelijk de prijzen in verschillende supermarkten. U kunt ook aanbiedingen volgen. Dan bent u altijd op de hoogte wanneer uw uitgekozen producten in de aanbieding zijn.

Hulp voor huishoudens met huisdieren

In Nederland leven ruim 33 miljoen huisdieren. Ook bij huishoudens met een laag inkomen. Voor hen kunnen de kosten voor voer en medische hulp tot zorgen leiden. Gelukkig is er op veel plekken hulp.

Door het hele land zijn er dierenvoedselbanken. Huisdier-eigenaren die zelf geen voer kunnen betalen, kunnen daar terecht. Daarnaast zijn er ook dierenartsen die minder in rekening brengen aan mensen met een laag inkomen.

Landelijke hulp

Behalve dierenvoedselbanken zijn er ook landelijke organisaties die kunnen helpen. Zoals de Stichting Sterk

voor Dieren. Die kan bijdragen in medische kosten voor uw huisdier. Ook biedt deze stichting hulp bij bijvoorbeeld de noodzakelijke trimbeurt, crematie, coaching bij gedragsproblemen, tijdelijke opvang en permanente herplaatsing.

Adressen voor hulp

Op internet vindt u een lijst met adressen waar u met een huisdier terecht kunt voor hulp. Op deze lijst



staan dierenvoedselbanken en dierenartsen voor mensen met een laag inkomen. En stichtingen die voer of bepaalde regelingen aanbieden. U kunt zelf contact opnemen met een aanbieder om te vragen naar de voorwaarden. De adressen zijn per provincie onderverdeeld.

U vindt de lijst op de website www.licg.nl/dierenhulp-voor-minima

Kostgeld: geen gek idee

Heeft u een kind thuis wonen met een eigen inkomen? Dan is het helemaal niet gek om kostgeld te vragen. Dat is een bijdrage in de woonkosten.

Door kostgeld te betalen, leert uw kind dat wonen geld kost. Dit is een goede voorbereiding op zelfstandigheid. Wat een redelijk bedrag is voor kostgeld, hangt af van de situatie. Van uw eigen huur en de gemeentebelastingen, bijvoorbeeld.

Op de website www.nibud.nl/onderwerpen/kinderen-en-jongeren/kostgeld vindt u tips voor het berekenen van kostgeld.

Ook vindt u hier een handig invulschema om tot een bedrag voor kostgeld te komen.

Verwarmen
Verwarm vooral uzelf, in plaats van uw huis. Trek een extra trui aan en warme sokken. Of leg een dekentje over uw benen.



Correspondentieadres:
Postbus 129
3940 AC Doorn
Tel. (0343) 536080
e-mail: info@heuvelrugwonen.nl

Bezoekadres Doorn:
Boswijklaan 50