



Annemarie van Gaal: 'Geld overhouden? Het kan echt!'

Zou het niet fijn zijn om iedere maand een beetje geld over te houden? Om te kunnen sparen voor onverwachte uitgaven? Of een vakantie? Met de financiële workout van Annemarie van Gaal kan het.

Interview: Nathalie van der Brug. Foto's: Jan Peetris. Visagie: Linda Huberts.

Positief. Duidelijk. Eerlijk. Zakenvrouw, uitgever en schrijfster Annemarie van Gaal komt in het echt net zo over als op televisie. Zo bevlogen als ze gezinnen in financiële nood hielp in het RTL4-programma *Een dubbeltje op zijn kant*, zo praat ze ook thuis aan de keukentafel over haar nieuwste boek *Financiële workout, in 20 stappen financieel fit*. Geen financieel probleem zo groot, of Annemarie ziet een oplossing. Niet voor niets is ze armoede-ambassadeur van Amsterdam. Omdat ze - juist in tijden van crisis - iedereen een financieel bezorgd leven gunt, ontwikkelde ze een stappenplan.

Voor wie is jouw financiële workout geschikt?

"Voor iedereen die zijn leven wil veranderen. Gezinnen die op dit moment ieder dubbeltje moeten omdraaien en die het door de crisis

echt zwaar hebben. Mensen met een kleine betalingsachterstand of een grote schuld. En mensen die het op dit moment prima redden, maar die graag wat meer grip willen op hun financiën. Je hoeft nog geen probleem te hebben om je geldzaken op orde te brengen."

Wat noem jij financieel fit?

"Inzicht in wat er binnenkomt op je bankrekening en wat eruit gaat. Dat die twee kloppen met elkaar. En dat je een buffer kunt opbouwen. Daardoor hoef je je geen zorgen te maken over geld."

Veel mensen zullen denken: die rijke Annemarie heeft makkelijk praten. Maar wat velen niet weten, is dat jij ook ieder dubbeltje hebt moeten omdraaien. Is dat wat je drijft bij het helpen van mensen?

"Ja. Ik weet wat het is om geld-zorgen te hebben. Maar ik weet ook dat je er echt uit kunt komen, hoe zwaar dat soms ook is. Ik was begin twintig toen ik er alleen voor kwam te staan met mijn baby Christopher. Ik had een baan en bijbaantjes, maar kwam iedere maand maar net rond. Soms had ik bij de crèche een betalingsachterstand van twee maanden. Ik was de hele dag met geld bezig, dat kostte zo veel energie. Op een gegeven moment waren de chaos en de wanhoop zo groot, dat ik dacht: dit kan zo niet langer. Toen ben ik een plan gaan maken. Ik zocht en vond een beter betaalde baan en kon daardoor een huise kopen in Zandvoort. Ik begon een kasboek bij te houden van inkomsten en uitgaven. Door het achterhuis in de zomer aan toeristen te verhuren genereerde ik extra inkomsten. Ik kuste dat geld, het kwam me zo goed uit. Het was voor mij vrijheid, ademruimte. Dat gevoel gun ik iedereen."

Iedereen kan financieel fit worden, schrijf je. Maar is dat wel echt zo?

"Ja, daar ben ik van overtuigd. Ook als je maar net rondkomt, kun je

'Financieel fit zijn betekent dat je je geen zorgen hoeft te maken over geld'

VRIENDIN • NL 35

'Het helpt als je je doel voor ogen houdt: schuldenvrij leven'

ervoor zorgen dat je aan het einde van de maand geld overhoudt om wat te sparen. Al is het maar vijftig euro. Op alle noodzakelijke kosten kun je meestal wat besparen. Van boodschappen tot verzekeringen, van kleding tot vervoer. Voor alles is een goedkoper alternatief, als je maar weet waar je moet zoeken. Ook in bijvoorbeeld abonnementen op tijdschriften, de sportschool, roken en benzine kun je bijna altijd schrappen. Cadeautjes kun je het hele jaar door in de uitverkoop kopen. Zo kun je je kind met Sinterklaas toch verwennen."

En als je alles hebt gedaan en je komt nog steeds tekort?
"Dan is het zaak om meer inkomsten te genereren. Kijk zorgvuldig na of je alle vergoedingen krijgt waar je recht op hebt. En ga eens kritisch door je spullen heen: wat kun je op Marktplaats verkopen? Of je gaat betaalde enquêtes op internet invullen. Dat brengt al snel tien euro per enquête op. Iedere maand honderd euro! Als je een schuld moet wegwerken, loont het de moeite om meer te gaan werken. Of om voor de avonduren en de weekenden een bijbaantje te zoeken in de horeca of schoonmaak. Dat soort banen zijn er ondanks de crisis nog genoeg. Het is best een offer dat je moet brengen en het kan ingewikkeld zijn om oprang voor kinderen te regelen, maar misschien helpt het als je je doel voor ogen houdt: schuldenvrij leven."

Dat is best een pittig fitnessprogramma!
"Ik zeg ook niet dat het makkelijk is om je leven financieel op de rit

te krijgen. Het is hard werken. Je moet écht willen. Hoe groter je doel is, hoe meer inzet je moet leveren. Misschien kun je een paar jaar niet op vakantie, omdat je je vakantiegeld gebruikt om een schuld af te lossen of een buffer op te bouwen. Dat is vervelend, maar niet onoverkomelijk. Mijn motto is: niets komt vanzelf in het leven."

Maar waar begin je?

"Met het creëren van overzicht in je financiën. Met een checklist krijg je inzicht in hoe je ervoor staat. Dat doe je door al je vaste lasten op een rij te zetten en je schulden en inkomsten te inventariseren. Alle uitgaven hoed je bij in een kasboek. Daarna kun je gaan kijken waarop je kunt besparen en waar je misschien voor meer inkomsten kunt zorgen."

Je vergelijkt financieel fit worden met afvallen. Wat zijn de overeenkomsten?
"Een paar kilo eraf lukt meestal wel als je je schouder er een paar weken onder zet. Maar als je dertig kilo wilt kwijt raken, is dat veel moeilijker. Dat geldt ook voor een achterstand of schuld. Hoe eerder je aan de slag gaat, hoe beter. Ga iedere dag weer de confrontatie met jezelf aan en houd je doel voor ogen. Koop je dat leuke jurkje, of is je banksaldo niet toereikend? En als je een keer de fout in gaat, laat de moed dan niet zakken."

Je bent in je boek soms behoorlijk streng.
"Maar ik heb ook begrip. Het is zwaar en heftig om in de financiële problemen te zitten, dat realiseer ik me heel goed. Ik zie de dagelijkse



worsteling bij mensen die ik begeleid. Bij geldzorgen komen zo veel emoties kijken: woede, jaloezie en vooral schaamte. Bijvoorbeeld als je een verjaardagsfeestje hebt, maar eigenlijk geen cadeautje kunt kopen. Of als collega's samen uit eten gaan en jij je dan naar ziek meldt. Die gevoelens zijn heel begrijpelijk, maar ze zitten je in de weg als je vooruit wilt komen. Ik probeer mensen te leren hoe ze die gevoelens klein kunnen maken. Dat kan enorm helpen om door te gaan."

Wat levert het je op als je de uitdaging aanneemt om financieel fit te worden?
"Ontzettend veel ruimte, tijd en energie. Dat is echt fijn. Weten dat je misschien een probleem hebt, hoe groot dat is én hoe en hoelang je daaraan moet werken, is oneindig veel beter dan een soort wankel blijheid in onwetendheid. Die oplichting merk ik bij alle mensen die ik help. Zonder uitzondering."

Winnen!

Vriendin mag 5 exemplaren van *Financiële Workout, in 20 stappen financieel fit* weggeven. Wil je kans maken? Mail naar post@vriendin.audax.nl o.v.v. 'financieel fit' of kijk op www.vriendin.nl.

10 ultieme tips voor een financieel fit leven

1. Stel jezelf een doel of doelen
Wat wil je bereiken in hoeveel tijd? En maak een plan: hoe ga je je doel bereiken?

2. Organiseer de chaos
Maak ongeopende post open. Leg achterstallige betalingen op volgorde. Koop een aantal orders en geef ze een naam: belastingen, wonen, verzekeringen, werk, gebruiksaanwijzingen + garantiebewijzen en overige. Orden je administratie achter tabbladen: stop bij elkaar wat bij elkaar hoort en gooi weg wat je niet nodig hebt, zoals oude verzekeringspolisjes. Je zult zien dat het best wel fijn werk is als je er eenmaal aan begint.

3. Houd een kasboek bij
Door inzichtelijk te maken wat je waaraan uitgeeft, kun je kijken waar je kunt besparen. Als je inzicht hebt, kun je jezelf ook een budget geven per categorie. Zet ook al je vaste lasten, eventuele schulden en inkomsten op papier.

4. Krijg weer gevoel voor geld
Door pinpassen en internetbankieren zijn veel mensen het gevoel kwijtgeraakt bij wat geld is. Door een vast bedrag per week te pinnen voor de boodschappen en je briefgeld netjes en op volgorde in je portemonnee te bewaren, krijg je weer meer gevoel bij geld. Dat kan je helpen om er verstandiger mee om te gaan.

5. Stop de ruzies
Geld staat in de top 3 van veroorzakers van relatieproblemen. Vaak ontstaan die door onwetendheid. Als je allebei precies weet waar je staat, voorkom je onnodige, energievretende ruzies. Run je gezin als een bedrijf. Ga er eens per maand op een vast moment voor zitten om alle facturen te betalen en een over-

zicht te maken van inkomsten en uitgaven. Maak er dan vooral wat gezelligs van. Kaarsje aan, muziekje erbij.

6. Kijk en vergelijk
Dankzij de vele vergelijkingsstelsels zoals www.independ.nl, www.consumantenbond.nl, www.prikszake.nl en www.kieskeurig.nl hoef je nooit meer te veel te betalen voor je verzekeringen, energie en grote aankopen. Wees ook kritisch. Die doorlopende reisverzekering heb je niet nodig als je één keer per jaar op vakantie gaat. En maak je wel gebruik van je aanvullende ziektekostenverzekering? Onnodige verzekeringen opzeggen levert zo een paar tientjes in de maand op.

7. Bellen of bijpraten?
Hoe hoog is jouw telefoonrekening? Zijn al die sms'jes echt nodig? En kun je niet in plaats van elke dag bellen één keer per week koffie gaan drinken bij die vriendin? Een mailtje sturen of skypen is ook goedkoper dan bellen.

8. Boodschappenbudget
Geef jezelf een vast bedrag per week voor de boodschappen. Kook verse in plaats van kant-en-klaar maaltijden. Dat is gezonder en goedkoper. Ga (weer) eens naar de markt. Op alle aanbiedingen letten helpt, maar huismarktkartelen of budgetartikelen kunnen alsnog een stuk goedkoper zijn dan A-merken in de aanbieding.

9. Sluit instanties via internet
Er zijn heel veel sites die je helpen te besparen. Gaat je koelkast kapot? Een nieuwe kopen of huren kost vaak onnodig veel geld. Op Marktplaats vind je vaak nog heel goede apparaten voor een paar tientjes. En je kunt het zo gek niet bedenken, of je vindt het

op www.gratisoptehalen.nl. Op www.krijgdekleertjes.nl kun je een doos met kinderkleding in één maat en speelgoed inruilen voor een doos kleding in een grotere maat of speelgoed waar je kind aan toe is. En www.shoptorting.nl geeft korting op veel producten en diensten.

10. Houd moed!
In ieders leven gebeuren wel eens rare dingen. Als je man bij je wegloopt of je verliest je baan, is dat ongelooflijk verdrietig. Dan mag je best een week met de deken over je hoofd in bed gaan liggen. Maar spreek met jezelf af dat je er na die week weer bent. Probeer jezelf af te leiden door iedere dag drie keer dertig minuten aan jezelf te besteden. Ga in bad, lak je teennagels, leer iets wat je altijd al graag wilde leren en ga sporten (iets als hardlopen hoeft niet veel geld te kosten). Dat helpt je om door te gaan.



Meer lezen?

Annemarie's boek *Financiële workout, in 20 stappen financieel fit* (uitgeverij Bertram + De Leeuw) kost € 16,95. Het is ook verkrijgbaar als e-book voor € 8,50. Kijk voor meer informatie op www.bertramdeleeuw.nl.