

Blijf financieel gezond! Tips voor medewerkers in de schoonmaak

Heb jij soms zorgen over geld? Maak je je weleens zorgen of je alle rekeningen kunt betalen? Je bent niet alleen. Veel mensen in Nederland hebben vragen over geld. Gelukkig is er hulp.

Waarom is financiële gezondheid belangrijk?

Als je goed omgaat met je geld, heb je minder stress. Je voelt je beter en kunt je beter concentreren op je werk. Je kunt je werk dan beter uitvoeren. Als iemand geldzorgen heeft dan kan dat stress en spanning geven en je slaapt misschien slechter. Daardoor ga je minder fijn aan het werk en voel je die stress en spanning ook op het werk. Dit kun je voorkomen en als dat niet lukt dan kun je het bespreken of hulp zoeken.

Wat kun jij doen?

1. Doe de Geldfit-test

Op www.geldfit.nl kun je een korte test doen. Je ziet dan hoe jouw geldsituatie is. Je krijgt meteen tips. Soms kun je ook gratis hulp krijgen van jouw gemeente.

2. Krijg inzicht in je geld

Weet jij hoeveel geld er elke maand binnenkomt? En hoeveel je uitgeeft? Op de website van *Nibud* (www.nibud.nl) kun je gratis een kasboek downloaden. Daarmee krijg je overzicht.

3. Praat over geld

Geld is soms een lastig onderwerp. Toch is praten erover belangrijk. Zeker als je financiële problemen hebt. Heb jij financiële zorgen? Praat met je leidinggevende of met iemand van HR. Overleg of je werkgever wat voor je kan doen. Sommige werknemers vragen om een voorschot maar dat is niet altijd de juiste oplossing en kan op de lange termijn het probleem groter maken. Misschien kan de werkgever een betalingsregeling met je afspreken. Als je schulden hoog worden of te lange doorlopen dan kan er een loonbeslag volgen. Als er een loonbeslag komt dan weet de werkgever automatisch dat er schulden zijn, praat er dan ook op tijd over met je werkgever. Mogelijk kunnen zij je helpen om de loonbeslagen te voorkomen. Of bel gratis met Geldfit: 0800 - 8115.

4. Gebruik handige tips, tools en vraag je toelagen aan

Wijzer in geldzaken (www.wijzeringeldzaken.nl) geeft makkelijke uitleg over geld. Bijvoorbeeld over sparen, toelagen, lenen en verzekeringen. Ze hebben ook tips speciaal voor werkenden.

5. Vraag hulp op tijd

Heb je schulden of kun je je rekeningen niet betalen? Wacht niet te lang met hulp vragen. Hoe eerder je hulp vraagt, hoe beter. Daarmee voorkom je dat de schulden oplopen en groter worden. Er zijn veel organisaties die willen helpen.

Je staat er niet alleen voor

Als medewerker in de schoonmaak werk je hard. Je verdient het om goed rond te komen. Gebruik de hulp die er is. Zo houd je je geld én jezelf gezond.

Handige websites:

- www.nibud.nl
- www.geldfit.nl
- www.wijzeringeldzaken.nl

Heb je hulp nodig? Bel gratis met Geldfit: 0800 - 8115