

ADHD'ER BEWUST MET GELD



**MINDER STRESS, MEER SPAARGELD
EN CONTROLE OVER JE
UITGAVENPATROON KRIJGEN.**

INHOUD

<u>Over de schrijver</u>	3
--------------------------	---

<u>Inleiding</u>	4
------------------	---

HOOFDSTUK

01

5-12

<u>Financiële uitdagingen</u>	
-------------------------------	--

HOOFDSTUK

02

13

<u>Uitgavenpatroon</u>	
------------------------	--

HOOFDSTUK

03

14

<u>Eigen vermogen opbouwen en schuld(en) afbetalen</u>	
--	--

BONUSHOOFDSTUK

04

15-16

<u>Beleggen</u>	
-----------------	--

BONUSHOOFDSTUK

05

17-18

<u>Woolsocks</u>	
------------------	--

<u>Bijlage instructies hoofdstuk 2 & 3</u>	20-29
--	-------

OVER DE SCHRIJVER:

Mitchel Weijers

Helpt ADHD'ers hun doelen te verwezenlijken door accountability-partnerschap.

"Ik zit barstensvol energie wanneer ik mensen met ADHD kan helpen. Ik duik diep in de wereld van gewoontes, routines, geld en de werking van het ADHD-brein. Mijn kennis deel ik graag met mede-ADHD'ers."



Als ik een college van mijn studie oversloeg, speelde ik dure videospellen, gaf ik veel geld uit tijdens het uitgaan of bestelde ik maaltijden op Thuisbezorgd.

Ik had een gebrek aan discipline. Ik gaf hoge bedragen uit en dat raakte mij in de portemonnee.

Op het moment zelf praatte ik het goed voor mezelf waarom ik de aankoop nodig had.

Ik had geen idee waar het geld naartoe ging en hield niets over om te sparen. Ik leefde van salaris naar salaris.

Ik had liever wat spaargeld gehad voor meer zekerheid en veiligheid.

Ik kwam erachter dat ik ADHD heb en dat ik slechte zelfcontrole had.

Ik dacht niet na over mijn aankopen en ik kreeg een geluksstofje (dopamine) van geld uitgeven.

Een persoon met ADHD heeft een tekort aan dopamine in de hersenen.

Dit heeft invloed op de concentratie en zelfcontrole.

Ik moest veranderen, maar hoe? Ik stelde heldere financiële doelen en begon aan mezelf te werken.

Ik kocht boeken over persoonlijke ontwikkeling en begon mijzelf meer in te lezen over geld en ADHD.

Nu, jaren later, beschik ik over de juiste financiële tools en kennis over ADHD.

Ik kan zeggen dat ik mijn ADHD-brein de baas ben. Ik gun elke ADHD'er een betere zelfcontrole met geld.

Hierdoor is dit e-book tot leven gekomen om ADHD'ers te helpen richting hun mooiste leven met de financiële kennis om hun doelen te verwezenlijken.

**Wil jij ook je ADHD-brein de baas zijn?
Ik ben benieuwd naar jouw verhaal.**

PLAN EEN KENNISMAKING IN

INLEIDING

Uit onderzoek van CBS, RABOBANK en The Guardian blijkt dat:

11% van de Nederlanders heeft geen spaargeld.

65% Van alle ADHD'ers heeft moeite met geldbeheer

14% heeft minder dan 3400 euro spaargeld.

Van de 65% heeft problemen met:

58% Impulsieve aankopen

51% Problemen met bijhouden van budget

49% Moeite met sparen



60% van de mensen met ADHD (The Guardian) schat dat impulsieve uitgaven en vergeetachtigheid hen gemiddeld €1840 per jaar kosten. Als je dit zou beleggen tegen een gemiddeld rendement van 6% per jaar, heb je over 10 jaar **€24.199,94**.

Heb ik nu je aandacht om je financiële situatie te verbeteren?

Financiële uitdagingen

Bijna 2 op de 3 mensen met ADHD heeft problemen met financiële uitdagingen, variërend van impulsieve uitgaven tot moeite met het volgen van een budget. Ik bespreek de obstakels en bied kant-en-klare oplossingen om direct geld te besparen.

Uitgavenpatroon

Het krijgen van inzicht in je uitgavenpatroon zorgt ervoor dat je bewuster wordt en geldlekkens kunt dichten. Ik introduceer een financiële cheat-spreadsheet die je helpt om binnen drie maanden bewuster om te gaan met je geld.

Eigen vermogen opbouwen en schuld(en) afbetalen

Het opbouwen van eigen vermogen en het afbetalen van schulden zijn stappen naar financiële stabiliteit. Ik geef je strategieën en tips om je geldkennis naar een hoger niveau te brengen.

Beloningssysteem

De introductie van een kooplijst met een beloningssysteem dat je helpt gemotiveerd te blijven en je financiële doelen te bereiken. Dit systeem is ontworpen om jou op koers te houden terwijl je werkt aan een stabielere financiële toekomst.

De eindbaas, het geleerde toepassen

Het moeilijkste onderdeel van dit boek is het toepassen van wat je hebt geleerd. Ik geef je toepasbare adviezen en hulpmiddelen die je direct kunt gebruiken. Je krijgt meer zelfcontrole en kunt een duurzame financiële toekomst opbouwen. Laten we samen deze reis beginnen naar financiële stabiliteit!

HOOFDSTUK 1:

FINANCIËLE UITDAGINGEN



Identificeer jouw probleem met geld:

1 Impulsaankopen



Veel mensen met ADHD hebben moeite hun impulsen te beheersen, wat kan leiden tot snel en ondoordacht geld uitgeven.

Vaak is er een sterkere behoefte aan onmiddellijke bevrediging, aangedreven door de zoektocht naar dopamine, waardoor impulsaankopen extra aantrekkelijk worden. Samen gaan we regels en grenzen opstellen om dit te verminderen.



Oplossing:

1.1 Regels en grenzen:

Jezelf regels opleggen en vragen stellen voordat je een aankoop doet, kan je impulsaankopen verminderen. De vragen en regels die ik gebruik:

Vragen voordat je iets koopt:

- Wat kost het?
- Wat levert het me op?
- Kan ik het betalen?
- Wat vind ik het waard? Met andere woorden, heb ik dat bedrag ervoor over?

Regels impulsaankopen:

- Als iets duurder is dan €100, dan dien ik er minimaal 1 dag over na te denken.
- Als iets duurder is dan €X, dan dien ik er minimaal 7 dagen over na te denken (1% van het bruto jaarinkomen: bijv. als je €37.000 per jaar verdient, dan is het €370).



- Check je banksaldo en transacties dagelijks om bewust te blijven van je uitgavenpatroon, bijvoorbeeld met koffie buiten de deur. Deze kleine bedragen kunnen flink oplopen.
- Als ik iets koopt, dien ik één ding weg te doen of te verkopen (dit houdt mijn omgeving opgeruimd en schoon, waardoor ik niet te materialistisch word en gefocust thuis kan functioneren).

Kijk welke regels voor jou werken en experimenteer er 3 maanden mee.

1.2 Je eigen kooplijst creëren

Mijn kooplijst bestaat uit twee categorieën: 'Urgent' en 'Niet urgent'. Ik werk met Apple Notities, zodat ik mijn kooplijst altijd bij de hand heb en gemakkelijk zaken kan toevoegen, waardoor ze uit mijn hoofd zijn.

Ik baseer de urgentie op basis van pijnpunten en hoe vaak deze pijnen terugkomen. Bijvoorbeeld: als ik elke dag naar mijn werk de auto nodig heb en tijdens de APK kom ik erachter dat de autobanden niet meer goed zijn, is de urgentie groot om deze te kopen om mijn werk voort te kunnen zetten.

Een tweede zonnebril is niet urgent.

Door te werken met deze lijst heb je al je aankoopbehoeften op 1 plek en doe je minder impulsieve aankopen.

Tip van Flip: maak hier ook je boodschappenlijstjes op, inclusief andere winkels zoals Kruidvat. Dit zorgt ervoor dat je minder impulsaankopen doet of laat je boodschappen thuisbezorgen.

Hierdoor heb je alles op één plek voor overzicht, wat handig is voor iemand met ADHD. Pas op dat je niet overal lijstjes van gaat maken.

📝 - Kooplijst 2.0

Vragen voordat je iets koopt:

- Wat kost het?
- Wat levert het me op?
- Kan ik het betalen?
- Wat vind ik het waard? Oftewel, heb ik dat bedrag ervoor over?

Regels impulsaankopen:

- Als iets duurder is dan €100, dan dien ik er minimaal 1 dag over na te denken.
- Als iets duurder is dan €X, dan dien ik er minimaal 7 dagen over na te denken (1% van het bruto jaarinkomen: bijv. als je €37.000 per jaar verdient, dan is het €370).
- Als je iets koopt, dien je één ding weg te doen of te verkopen (dit houdt mijn omgeving opgeruimd en schoon, waardoor ik niet te materialistisch word en gefocust thuis kan opereren).

Kooplijst urgent:

- ☒ Banden auto
- ☒ Hoeslaken

Kooplijst niet urgent:

- ☒ Zonnebril
- ☒ Oral B IQ tandenborstel
- ☒ Apple AirPods Pro 2

Turkse supermarkt / markt:

- ☒ Kippendij
- ☐ Kip
- ☒ Magere rundergehakt of rundergehakt
- ☒ Biefstuk
- ☐ Zoete aardappel
- ☒ Avocado
- ☐ Papaja
- ☒ Aardbeien
- ☐ Mandarijnen
- ☐ Bananen

2 Weinig tot geen spaargeld



Je wasmachine gaat kapot en je hebt geen spaargeld om dit op te vangen. 11% van de Nederlanders heeft geen spaargeld. Een noodfonds om zulke uitgaven op te vangen zorgt voor minder stress en je durft sneller risico's te nemen als je weet dat je spaargeld achter de hand hebt.



Oplossing:

2.1 Spaar minimaal 10-20% van je maandelijkse inkomen

Kun je niet 20% van je inkomen per maand missen, dan kun je ook 10% sparen.

Stappen:

1. Zoek een spaarbank met hoge spaarrente. Ik zit zelf bij Trade Republic als spaarbank (3,5% rente tot €50.000) en bij BUNQ (2,16% rente en boven de €3057,58 3,36%rente). De genoemde rentes zijn van augustus 2024. Bekijk de actuele rentepercentage bij BUNQ en Trade Republic zelf.
2. Open een spaarrekening (het liefst bij een andere bank, zodat het moeilijker wordt om bij je spaargeld te kunnen);
3. Automatiseer je overboeking naar je spaarrekening, zodat je hier niet naar om hoeft te kijken. Maak het gemakkelijk voor jezelf.
4. Reken je maandelijkse uitgaven uit (zie hoofdstuk 2) en spaar een buffer van 3-6 maanden als noodfonds (meer kan ook als dit je zekerheid geeft).

Wil je je geld voor je laten werken? Lees dan verder.
In het e-book zit een bonushoofdstuk over beleggen
bij de broker Trade Republic.

TRADE 
REPUBLIC

3 De ADHD-tax



Als ADHD'er betaal je geen extra belasting.

De "ADHD-tax" verwijst namelijk naar kosten die ontstaan door ADHD-symptomen. De symptomen die voor extra kosten kunnen zorgen, zijn impulsiviteit, concentratieproblemen en moeite met plannen.



Oplossing:

3.1 Het minimaliseren van je ADHD-tax

Voorkom boetes door je rekening te laat te betalen:

Automatiseer je rekeningen bij je bank. Lukt dat niet? Stel herinneringen in op je telefoon of in je agenda. Betaal rekeningen direct bij het openen. Dit is maar 1-2 minuten werk.



Verlies of beschadiging van spullen

Leg spullen in je omgeving op vaste plekken. Zorg dat er in dure spullen, zoals telefoons of koffers, tracking zit, zoals een Tile of Apple Airtag, zodat je je spullen kunt terugvinden. Dit is ook handig om aan je sleutelbos te bevestigen. Bescherm je spullen en gebruik felle kleuren voor telefoonhoesjes, laptophoezen of accessoires aan je sleutelbos, zodat je deze in één oogopslag ziet.



Minimaliseer aankopen en spullen die je meeneemt

Hoe minder spullen je in je omgeving hebt, hoe minder spullen je kwijt kunt raken en hoe meer rust je ervaart. Probeer ook te minimaliseren wat je meeneemt als je de deur uitgaat.

Lees hoofdstuk 1.1 voor regels over impuls-aankopen om aankopen te verminderen.





Houd je omgeving opgeruimd en schoon:

Een schone en opgeruimde omgeving zorgt ervoor dat je goed functioneert. Je vindt je spullen sneller en bent minder geneigd om dubbele spullen aan te schaffen.



Tip van flip: houd je brein voor de gek en zeg dat je bijvoorbeeld niet de hele badkamer hoeft schoon te maken, maar alleen de douchecabine voor 5 minuten. Dit zorgt ervoor dat er minder weerstand ontstaat en dat je start. Wanneer je eenmaal bezig bent, blijf je schoonmaken.

Digitale hulpmiddelen inzetten voor organisatie:

Apps zoals Trello, Asana of Todoist kunnen je helpen om georganiseerd te blijven. Ik werk zelf met Asana en daarnaast met Apple Notities. Je kunt bijvoorbeeld een notitie maken van belangrijke spullen die je bij je moet hebben als je ergens naartoe gaat of checklists die ervoor zorgen dat je geen extra kosten maakt bij de deur.



4 Geen financiële kennis



Het verkrijgen van financiële kennis kan je helpen om betere beslissingen te nemen met betrekking tot je geld, investeringen, en financiële stabiliteit.



Oplossing:

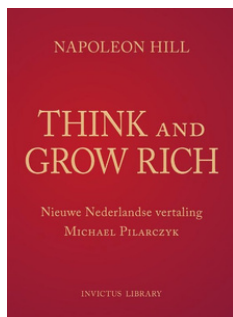
4.1 Lezen van financiële boeken

Het vergaren van financiële kennis heb ik gedaan door boeken te lezen van experts die zelf veel vermogen hebben en de kennis doormiddel van woorden over kan brengen. Je krijgt letterlijk een kijkje in iemand zijn hoofd.

De twee boeken die ik aanraad om mee te starten:

Boek 1:

Think and Grow Rich
Napoleon Hill



vertaald door:
Michael Pilarczyk

Het boek beschrijft dertien principes voor succes en rijkdom, zoals een duidelijk doel, zelfvertrouwen, kennis, doorzettingsvermogen en positieve gedachten. Het benadrukt de kracht van motivatie en een positieve instelling om financiële doelen te bereiken. Een uitstekend boek om mee te beginnen.

[Koop nu bij bol](#)





Boek 2:

Rijke pa, arme pa van
Robert Kiyosaki



Het boek vergelijkt de financiële kennis van zijn biologische vader (arme pa) en de vader van zijn vriend (rijke pa). De arme pa gelooft in werken voor geld en sparen, terwijl de rijke pa investeringen en financiële vrijheid benadrukt. Het boek leert het belang van financiële educatie.

[Koop nu bij bol](#)



TIPS

4.2 Financiële lessen die ik zelf hanteer:

Je financiële kennis bepaalt hoeveel welvaart je hebt. Ik ben ervan overtuigd dat geld tot zekere mate gelukkig maakt. Mensen die dit ontkrachten, hebben vaak zelf geen geld.

- Ik maak gebruik van de hoogste spaarrente op [Trade Republic](#) (3,75%) met mijn noodfonds. Van mijn noodfonds kan ik 6 maanden rondkomen. De rente stapelt zich op.
- Ik beperk mijn uitgavenpatroon door te werken met een kooplijst; hierdoor doe ik geen impuls aankopen. [Zie hoofdstuk 1.1](#) voor meer uitleg.
- Ik vul elke maand mijn uitgave-sheet in. Zo heb ik inzichtelijk wat mijn vaste lasten zijn en wat mijn variabele kosten zijn, zoals supermarkt en horeca. De uitgave sheet deel ik in [hoofdstuk 2](#).
- Geld over dat ik kan missen? Dit geld beleg ik periodiek in ETF-tracker Vanguard FTSE All-World UCITS ETF (USD) Accumulating op Trade Republic. Ik beleg 10% van mijn maandelijkse inkomen. [Zie bonushoofdstuk](#) hoe ik dit doe.
- Doe je boodschappen bij Jumbo of Albert Heijn? Zet koopzegels aan voor €0,10 per zegel. Bij Albert Heijn krijg je €52,00 voor 490 zegels. Met AH premium spaar je zelfs 2x zo snel. (€49,00 inleg + €3,00 rente, ongeveer 6,12% rente). Bij Jumbo krijg je €52,00 voor 500 zegels (€50,00 inleg + €2,00 rente, ongeveer 4% rente).



- Ik vermijd mijn financiële situatie te vergelijken met die van anderen. Je hebt je eigen financiële doelen en omstandigheden. Blijf gefocust op wat jij wilt bereiken.
- Levensinflatie bestaat echt. Wanneer je meer gaat verdienen, verhoog je ook je levensstandaard. De kunst zit in minder uit te geven, zodat je cashflow groter is om te beleggen of sneller je spaardoelen te bereiken. Van geld maak je geld. Hierdoor heb ik ervoor gekozen om onder mijn stand te leven. Drie grote uitgaven waar je naar kunt kijken zijn: je huis, auto en boodschappen.
- Breid je skills uit, zodat je meer waard wordt. Leer nieuwe skills zoals marketing, sales of soft skills die je carrière of bedrijf boosten.
- Onze beslissingen over geld worden vaak beïnvloed door emoties, ego en sociale invloeden, in plaats van door logisch nadenken. Grip op je slechte gewoonten is cruciaal voor financieel succes.
- Investerings en financieel succes vereisen vaak een langetermijnperspectief. Geduld en doorzettingsvermogen zijn cruciaal om te profiteren van de samengestelde groei van de investeringen. Daarom investeer ik maandelijks een vast bedrag, consistent ongeacht hoe de aandelenmarkt beweegt. Ik geloof erin dat je op lange termijn rendement maakt.

4.3 Toepassen financiële lessen

Pas de tips één voor één toe in je leven, zodat ze gewoonten worden. Een studie door Philippa Lally in het European Journal of Social Psychology (2009) suggereert dat het gemiddeld 66 dagen duurt om een nieuwe gewoonte te vormen. Geef jezelf de tijd om de tips toe te passen.

Zo zorg je ervoor dat het niet te saai is omdat het te makkelijk is en niet te moeilijk, waardoor de stap te groot is om dit langdurig vol te houden.



**Gemiddeld duurt het 66 dagen om
een nieuwe gewoonte te ontwikkelen**

HOOFDSTUK 2: UITGAVENPATROON

Uitgaves bijhouden



Als je niet weet waar je geld precies heen gaat, hoe kun je dan je geldlekkens dichtend? Bewustwording van je uitgavenpatroon krijg je door het bijhouden van je financiële situatie. Door maand na maand alles nauwkeurig bij te houden, krijg je steeds meer inzicht en grip op je uitgaven.

Opdracht:

Houd een maand je uitgaven bij in een spreadsheet

Door elke maand je gelduitgaven bij te houden en al je transacties na te lopen, weet je precies wat er uitgaat en binnenkomt. Je weet wat je vaste lasten zijn en hoeveel je kunt sparen. Laten we direct beginnen met het invullen van de spreadsheet. Je kunt de schriftelijke instructies volgen en/of de video hieronder bekijken.



VIDEOTRAINING MET INSTRUCTIES



BIJLAGE INSTRUCTIES E-BOOK

Naast de videotraining kun je de instructies volgen vanuit het e-book. In de bijlage van het e-book staan de instructies.

HOOFDSTUK 3:

EIGEN VERMOGEN OPBOUWEN EN SCHULD(EN) AFBETALEN

Balans geldzaken



Nu je inzicht hebt in je uitgaven, is het tijd om je geldzaken in balans te krijgen. Hoeveel vermogen heb je en wat zijn je eventuele schulden? Door hier bewust mee aan de slag te gaan en een plan te ontwikkelen, krijg je meer rust en weet je wat je te doen staat.

Opdracht:

Geld balans opmaken en vermogen optellen

De opdracht gaat je leren hoe je een gezonde geldbalans kunt bereiken met de 50/30/20-methode. Naast een goede geldbalans is het ook belangrijk om inzicht te hebben in je eigen vermogen en schulden. Als je je vermogen wilt laten groeien, is het belangrijk om dit bij te sturen door de juiste balans te vinden tussen uitgaven en investeringen.



VIDEOTRAINING MET INSTRUCTIES



BIJLAGE INSTRUCTIES E-BOOK

Naast de videotraining kun je de instructies volgen vanuit het e-book. In de bijlage van het e-book staan de instructies.

Bonushoofdstuk 4: beleggen

Geld voor je laten werken:

Als je een noodfonds hebt om je levensstijl 3-6 maanden te bekostigen, is het tijd om je geld aan het werk te zetten.

De strategie die ik zelf gebruik en met je ga delen, is saai, maar werkt als je naar de historische data kijkt.

Let op: successen uit het verleden bieden geen garantie voor de toekomst.

Het gaat om het investeren in **ETF-trackers**.



Uitleg ETF-Tracker:

Een ETF-tracker is als een doos met aandelen van veel verschillende bedrijven. Als je uit de doos koopt, bezit je een klein deel van al die bedrijven. Dit helpt om je geld veilig te verspreiden, zodat je minder risico loopt. Als één bedrijf slecht presteert, wordt dat opgevangen door de andere bedrijven.

Om het simpel te houden, investeer ik in één ETF-tracker die verspreid is over 3.639 bedrijven. De ETF-tracker zit voor 58,16% in de Amerikaanse markt en is verder verdeeld over de rest van de wereld.

Er gaat 25 miljard dollar om in deze ETF-tracker met aandelen zoals Microsoft (4,12%), Apple (3,74%) en veel meer bedrijven.

Op Trade Republic heet de ETF-tracker:
FTSE All-World USD (Acc)

Het gemiddelde rendement van FTSE All World Index (sinds 1999)

6,8% per jaar

**Haal je veel waarde uit dit e-book en wil je mij helpen om
meer en betere content te maken?**

**Gebruik mijn code bij Trade Republic tijdens het aanmelden
of klik op de onderstaande code:**

[kb3xzh2m](#)

Stappenplan om te beginnen met beleggen op Trade Republic:

1. Download de app in de App Store of Google Play Store
2. Account aanmaken (gebruik mijn code: [kb3xzh2m](#))
3. Identiteitsverificatie: verifieer je identiteit via video of upload je ID
4. Bankrekening koppelen
5. Geld storten via bankoverschrijving (maak minstens €100 over om in aanmerking te komen voor een gratis aandeel ter waarde van €10,00).
6. Beleggingsdoelen bepalen. Hoeveel wil je per maand investeren?
7. ETF Tracker zoeken: 'FTSE All-World USD (Acc)'
8. Je eerste ETF-tracker aankoop doen (doe 2 beleggingen in 21 dagen om in aanmerking te komen voor een gratis aandeel ter waarde van €10,00).

Tips:

1. Begin klein: start met een klein bedrag (10-20% van je inkomen). Kies voor periodiek beleggen, dan kost het geen €1,00 transactiekosten.
2. Diversifieer: dit doe je door in FTSE All-World USD (Acc) te investeren.
3. Denk aan de lange termijn: beleggen is vaak het meest effectief over de lange termijn. Probeer niet elke dag te kijken en automatiseer (periodiek beleggen) dit, zodat je 1 keer per jaar kijkt.

Disclaimer:

Ik ben geen financieel adviseur. De informatie in dit stappenplan is uitsluitend bedoeld om te laten zien hoe ik uit persoonlijke ervaring te werk ga. Doe zelf ook je onderzoek en ga niet blind uit van mijn manier. Beleggen brengt risico's met zich mee, waaronder het verlies van je geïnvesteerde kapitaal.

Bonushoofdstuk 5: Woolsocks



Wat is Woolsocks?

Woolsocks is een app die gebruikers helpt bij het besparen van geld door hen te laten profiteren van kortingen en cashback-acties. Na het downloaden van de Woolsocks app krijg je over de afgelopen 90 dagen direct cashback!

Zo kreeg ik zelf meteen €6. Je bespaart jaarlijks gemiddeld €500,- met Woolsocks.

**DIRECT STARTEN MET
WOOLSOCKS**

Auto rewards

Auto Rewards staat voor automatische beloningen. Wanneer je deze functie inschakelt, ontvang je automatisch beloningen telkens wanneer je geld uitgeeft bij winkels zoals Jumbo, Dirk, Praxis, Lidl of Primera.

Zo bespaar je automatisch op je uitgaven zonder iets te hoeven doen. De Woolsocks-app detecteert waar je aankopen hebt gedaan en geeft jou automatisch cashback via je gekoppelde bankrekening.



Giftcards

Je kunt giftcards kopen bij Woolsocks. Er zijn meer dan 75 verschillende giftcards beschikbaar, die de meeste cashback bieden. Voordat ik een aankoop doe, kijk ik eerst of de winkel een giftcard heeft. Als dit het geval is, koop ik een giftcard ter waarde van het totale bedrag.



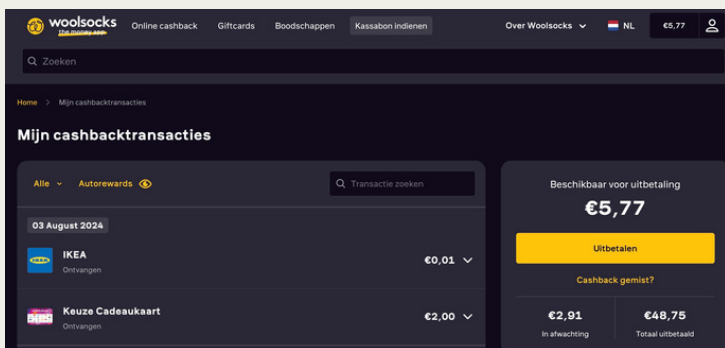
Zo ontvang je 2-6% cashback op het totale bedrag in plaats van 0,5% of lager. Let wel op: als je iets retourneert, krijg je een giftcard terug. Bovendien hanteren sommige bedrijven een limiet aan de giftcard waarde. Controleer dit dus eerst goed.

Voordelen op een rij:

- Meer dan 30.000 cashback deals.
- Cashback auto rewards op dagelijkse aankopen bij winkels, zoals: Kruidvat, Praxis, Jumbo, Lidl en vele anderen.
- Het koppelen van je bankrekening gaat snel en moeiteloos.
- Automatische cashback bij zowel fysieke winkels als online aankopen met je gekoppelde bankrekening(en).
- Inzicht in je financiële situatie met inkomsten en uitgaven via je gekoppelde rekening(en).
- Eenvoudig en gratis ongebruikte abonnementen annuleren via de app.
- De Woolsocks app is volledig gratis en heeft geen verborgen kosten.
- De app is overzichtelijk en eenvoudig in gebruik.

Nadelen op een rij:

- Voor auto-rewards dien je je bankrekening te koppelen. Je geeft Woolsocks toestemming om je bankafschriften in te zien. Ik begrijp dat je niet zomaar inzichten wilt delen, maar Woolsocks heeft hiervoor een vergunning van De Nederlandsche Bank en voldoet aan alle geldende eisen (de informatie is van 2024).
- Je wordt niet rijk van deze cashbacks, maar je bespaart moeiteloos met de auto-rewards en eventueel het kopen van giftcards.



Download de gratis Woolsocks App en start met automatisch besparen!

DOWNLOAD
WOOLSOCKS APP

Meer hulp nodig met ADHD?

Na het lezen en bekijken van de videotraining heb je meer grip op je geldzaken door tips en tools, zoals de spreadsheet, voor een betere impulscontrole.

Vind je het lastig om hier zelf mee te beginnen of met andere aspecten van ADHD? We bieden 1-op-1 trajecten aan om ADHD de baas te worden.

In het 1-op-1 trajecten gaan we aan de slag met:



(Hyper)focus



Doelen stellen
& afronden



Gewoontes
ontwikkelen



Slaaprouines



Gezondheid
& voeding



Tijdmanagement

Heb je een stok achter de deur nodig? Dan kan een accountability partner de oplossing zijn om jouw ADHD-brein onder controle te krijgen.

INBOEKEN GRATIS
KENNISMAKINGSGESPREK

Bijlage

instructies

H2 + H3

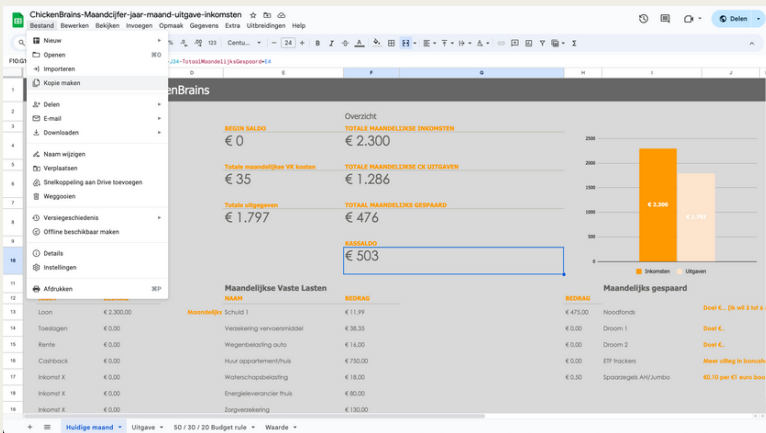
Instructies sheet H2:

Wil je direct hulp met een 1-op-1 traject en de kennis samen in praktijk brengen?

KENNISMAKING INPLANNEN

1 Bestand bewerkbaar maken

De sheet is niet bewerkbaar. Maak een kopie van de spreadsheet om deze bewerkbaar te maken. Klik in het menu op: Bestand > Kopie maken en zet het bestand in je eigen map op je computer.



2 Maak een map aan voor de uitgavenmaandsheets en geef die een naam

Maak een map aan waar je alle uitgaven maand sheets kunt plaatsen, zodat je alles op één plek hebt. Mijn map heet: "uitgaven". De template benaming is: 'ChickenBrains maandcijfer jaar maand uitgave inkomsten'.

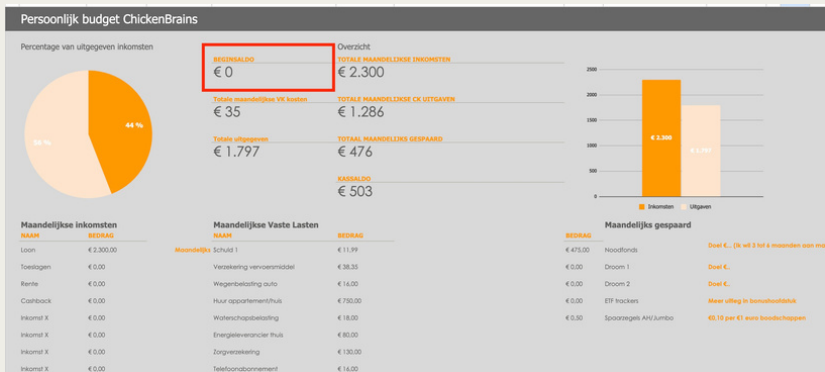
Ik hernoem deze als ik met een nieuwe sheet werk en kopieer de template als ik met een nieuwe maand werk. Voorbeeld: 'ChickenBrains 06 2024 uitgave inkomsten'. Zo weet je exact van welke maand en welk jaartal het is. Zo kun je altijd je uitgaven opnieuw bekijken.

3 Je bankafschriften van vorige betaalperiode erbij pakken + begin saldo invullen

Je loon wordt gestort en je opent je internetbankieren om je afschriften te verwerken. Je kijkt naar de afschriften vanaf je vorige betaaldag tot de huidige. Vervolgens vullen we het beginsaldo in voor de nieuwe periode.

Tip van Flip: ik heb ervoor gezorgd dat ik mijn salaris altijd op de 1e van de maand ontvang, zodat ik van begin maand tot eind maand kan rekenen.

Jij kunt ook van de 23e tot de 23e werken als dat je betaaldag is. Zie de screenshot hieronder waar je het beginsaldo vanaf je nulpunt invult.



4 Vul je maandelijks inkomsten in

Nu je je beginsaldo hebt ingevuld, is het tijd om je maandelijks inkomsten in te vullen in de linkerkolom, zoals loon, winst uit onderneming, spaarrente of bijvoorbeeld cashback.

5 Vul je maandelijks vaste lasten in

Welke kosten komen maandelijks terug? Deze vul je in de middelste kolom in. Er staan al een aantal voorbeelden ingesteld. Dit kun je zelf aanpassen naar eigen wens.

6 Vul je maandelijkse variabele kosten in

De variabele kosten vul je in op het tabblad 'uitgave'. Je zet de kosten in de juiste categorie, zoals boodschappen, met links de benaming van de kosten en rechts de kosten zelf. De kosten zijn zichtbaar en doorgerekend in het tabblad 'huidige maand'. Hier wordt het totaal weergegeven en pas je het getal NIET aan. Na het nalopen van al je kosten van je vorige loon tot je laatste loon, krijg je duidelijk inzicht in wat je in een maand hebt uitgegeven.

Bij boodschappen bij AH en Jumbo zijn de spaarzegels al doorgerekend onderin de sheet en worden weergegeven bij sparen. Mocht je AH Premium hebben, dan kun je in de formule *0,2 doen in plaats van *0,1.

Uitgaven:		Ingevuld tot met:					
Deze kosten komen in het tabblad 'huidige maand' bij variabele kosten.							
Kleding	Boodschappen	Bestellen / uiteten	Entertainment	Verzorging & gezond	Reiskosten	Overige kosten	Opmerkingen:
Betaling X	€ 1,00	Betaling X	€ 2,00	Betaling X	€ 3,00	Betaling X	€ 4,00
	Aan supermarkten: € 5,00						
	Jumbo supermarkten: € 5,00						
	Overige supermarkten: € 5,00						
Totale kosten: € 1,00	Totale kosten: € 14,00	Totale kosten: € 2,00	Totale kosten: € 3,00	Totale kosten: € 4,00	Totale kosten: € 5,00	Totale kosten: € 6,00	
	Spaarzegels AH: € 0,50						
	Spaarzegels Jumbo: € 0,50						

Tip van Flip: werk terug met afschriften van 3 maanden en vul ze in om meer inzicht te krijgen in wat je gemiddeld uitgeeft per categorie.

7 Bereken 'maandelijks gespaard'

Nu je inzicht hebt in je maandelijkse vaste lasten en variabele kosten door 1-3 maanden uitgaven uit te werken zoals boodschappen, kleding of entertainment, is het belangrijk om 10-20% van je inkomsten per maand opzij te zetten voor je noodfonds (tot 3-6 maanden aan maandelijkse kosten). Wanneer je een noodfonds hebt kan je denken aan beleggingen (zie bonushoofdstuk 4 beleggen voor meer uitleg).

7.1 Wat zijn je droomdoelen?

Voor de meeste dromen heb je geld nodig om ze te realiseren. Het is goed om te weten hoeveel je nodig hebt voor je droom door alles uit te rekenen. Een verre reis naar Mexico? Heb je daar met vlucht en verblijf €5000 voor nodig en wil je het over twee jaar doen? Dan moet je ongeveer €210 sparen per maand om dit te realiseren, naast het sparen voor je noodfonds of je beleggingen.

Maandelijks gespaard		
BEDRAG		
€ 475,00	Noodfonds	Doel €... (Ik wil 3 tot 6 maanden aan maandelijkse kosten kunnen opvangen)
€ 0,00	Droom 1	Doel €...
€ 0,00	Droom 2	Doel €...
€ 0,00	ETF trackers	Meer uitleg in bonushoofdstuk
€ 0,50	Spaarzegels AH/Jumbo	€0,10 per €1 euro boodschappen

8 Herhaaldelijk de sheet invullen en optimaliseer de uitgavensheet

Door elke maand de uitgavensheet in te vullen, wordt je bewuster van hoe je met geld omgaat. Pas de uitgavensheet aan naar eigen wens aan, zodat jij meer inzicht krijgt in je financiële situatie. Door herhaaldelijk de sheet in te vullen, wordt het een gewoonte.

Heb je vragen of feedback
over de uitgavensheet?
[Klik hier om een mail te
versturen.](#)

Wil je aan je ADHD-
uitdagingen werken en op
zoek naar een
sparringspartner voor
ADHD? [Klik hier](#)



Instructies sheet H3:

Wil je direct hulp met een 1-op-1 traject en de kennis samen in praktijk brengen?

KENNISMAKING INPLANNEN

1 De theorie van de 50/30/20-methode begrijpen

De 50/30/20-methode is een eenvoudige en effectieve manier om je persoonlijke financiën te beheren. Deze budgetteringsmethode verdeelt je maandelijkse inkomen in drie categorieën: behoeften (needs), wensen (wants) en sparen/schulden (savings). Je kunt de percentages aanpassen op basis van je persoonlijke situatie.

Behoeften (needs) 50%

Dit deel van je inkomen gaat naar essentiële uitgaven die nodig zijn om te kunnen leven. Het gaat niet om zaken waar je zonder zou kunnen. De uitgaven die je echt nodig hebt, omvatten:



Huisvesting
(huur of hypotheek)



Nutsvoorzieningen
(gas, water, elektriciteit, internet en telefoon)



Vervoer
(brandstof, openbaar vervoer, autoverzekering en onderhoud)



Eten
(boodschappen en essentiële huishoudelijke benodigdheden)



Verzekeringen
(zorgverzekering en andere noodzakelijke verzekeringen)



Minimale schuldbetalingen
Het minimale bedrag dat je maandelijks moet betalen om schulden af te lossen.

Tip van Flip: verzeker alleen zaken die je niet kunt betalen vanuit je noodfonds.

Wensen (wants) 30%

Dit deel van je inkomen is bestemd voor niet-essentiële uitgaven die je leven leuker maken. Dit omvat:



Horeca
(restaurants, cafés en
bezorgmaaltijden)



Recreatie en entertainment:
(films, concerten,
sporten en hobby's)



Kleding
(mode en accessoires)



Vakanties:
(kosten voor reizen en
vakanties)



Luxe goederen:
(elektronica, gadgets, en
andere niet-essentiële
aankopen)

Sparen/schulden (savings) 20%

Dit deel van je inkomen gaat naar het verbeteren van je financiële toekomst door te sparen en schulden af te lossen. Dit omvat:



Noodfonds
(3-6 maanden aan
spaargeld om je
maandelijkse
lasten te dragen)



Beleggen
(investeren in ETF-trackers,
obligaties of andere
beleggingsmogelijkheden)



Spaardoel(en)
voor je pensioen of
een nieuwe auto



Extra schulden aflossen
(Los extra schulden af en
kies de schuld met
de hoogste rente)

Tip van Flip: Zorg eerst dat je noodfonds gevuld is voordat je gaat sparen voor je spaardoelen. Dit geeft rust.

2 De 50/30/20-methode invullen

Nu je de theorie hebt doorgenomen, ga je je maanduitgaven invullen in het model. Zo krijg je goed inzicht hoe jouw verdeling is en weet je of je iets moet gaan aanpassen aan je uitgavenpatroon. Zo kan het zijn dat je er bijvoorbeeld achterkomt dat je te duur woont, waardoor behoeften (needs) boven de 50% vallen. Je kan ervoor zorgen dat je meer gaat verdienen, een goedkoper huis vindt of je gaat op andere kostenposten besparen. Het model helpt je om een goed evenwicht te vinden tussen essentiële uitgaven, plezier en financiële groei.

Tip tabblad:

Gebruik de actuele benaming + cijfers uit het tabblad 'huidige maand'.

Je doet dit door in de gewenste cel te staan, het '=' teken te gebruiken en te navigeren naar het 'huidige maand' tabblad en daar de gewenste cel te selecteren.

Zo neemt het de gegevens over uit het andere tabblad en hoeft je deze niet meer zelf aan te passen.

Het standaard format heeft al zoveel mogelijk ingevuld, maar er zullen vast nog aanpassingen verricht moeten worden.

50 / 30 / 20 Budget rule			
Inkomsten:	€ 2.300,00		
€ 1.150,00	€ 690,00	€ 460,00	
Needs 50%	Wants 30%	Savings 20%	
Huur appartement/huis	€ 750,00	Bestedingslijsten	€ 2,00
Waterschapsbelasting	€ 18,00	Verzekering vervoersmiddel	€ 38,33
Energieleverancier thuis	€ 80,00	Wegenbelasting auto	€ 16,00
Zorgverzekering	€ 130,00	Sportabonnement	€ 22,00
Telefoonabonnement	€ 16,00	Streaming dienst X	€ 15,00
Bankrekening kosten	€ 10,00	Entertainment	€ 3,00
Aansprakelijkheidsverzekering	€ 4,00	Kleding	€ 1,00
Internet abonnement	€ 25,00	Overige kosten	€ 6,00
Boodschappen	€ 14,00		
Versorging & gezondheid	€ 4,00	Schuld 1	€ 11,99
Reiskosten	€ 5,00	Schuld 2	€ 20,00
		Maandelijkse vaste last X	€ 0,00
		Maandelijkse vaste last X	€ 0,00
		Jaarlijkse kosten 1	€ 5,00
		Jaarlijkse kosten 2	€ 10,00
		Jaarlijkse kosten 3	€ 25,00
		Jaarlijkse kosten 4	€ 20,00
		Jaarlijkse kosten 5	€ 20,00
		Jaarlijkse kosten 6	€ 50,00
Totale needs:	Totale wants:	Totale savings:	
€ 1.055,00	€ 265,34	€ 475,50	20,67%
€ 94,00	€ 424,66	€ 15,50	

Voorbeeld:

Stel je netto maandinkomen is €3000. Volgens de 50/30/20-methode verdeel je dit als volgt:



Behoeften (needs) 50%

€1500



Wensen (wants) 30%

€900



Sparen/schulden (savings) 20%

€600

3 Actief vermogen uitrekenen

Weet je eigenlijk wel wat je waard bent? Na deze opdracht weet je precies hoeveel je waard bent.

Het maandelijks bijhouden van je actief vermogen zorgt ervoor dat je bewust bezig blijft met het vergroten van je vermogen en er een spel van maakt.

De stappen:

- Open het tabblad 'waarde'.
- Bekijk al je spaarrekeningen, tel het actief vermogen bij elkaar op en vul het in de kolom 'Deze maand' in. Begin je een nieuwe maand, dan verplaats je het naar 'vorige maand', zodat je je nieuwe actief vermogen weer kan invullen.
- Heb je investeringen zoals ETF-trackers? Vul ze hier in. Ik log zelf altijd elke maand in op Trade Republic (mijn broker), waar ik ze beheer om mijn actief vermogen in de gaten te houden.
- Heb je koopzegels van AH of Jumbo? Vul deze ook in.
- Nog meer actief vermogen, zoals crypto, goud of start-ups waarin je investeert? Vul de tabel aan met andere bezittingen.

Je hebt nu compleet inzicht in wat je waard bent. Door dit maandelijks in te vullen, zie je je vermogen stijgen en motiveert dit je om je vermogen te laten groeien.

Datum: ...				
Vermogen	Deze maand:	Verschil:	Vorige maand:	Procent:
Spaargeld (noodfonds)	€ 2.000	€ 100	€ 1.900	5,3%
ETF-trackers	€ 4.200	-€ 100	€ 4.300	-2,3%
Koopzegels	€ 650	€ 50	€ 600	8,3%
Bezitt 1	€ 100	€ 20	€ 80	25,0%
Bezitt 2	€ 500	€ 100	€ 400	25,0%
Totaal bedrag:	€ 6.950	€ 70	€ 6.880	1,0%

4 Schulden

In het verleden heb je te impulsief zaken aangeschaft, waardoor je een schuld hebt, of zat je krap bij kas en kon je niet anders?

We gaan samen een schuldvrij leven creëren. Stap 1 is bewustwording en het onder ogen komen van je schuld met een plan. Schaam je niet voor je schuld en maak het bespreekbaar met je omgeving. Het is fijn om hierover te kunnen praten.

De stappen:

- Open het tabblad 'waarde'.
- Waar heb je schulden? Open al je omgevingen waar je schulden hebt en kijk wat je minimaal maandelijks dient af te lossen aan schuld.
- Bekijk de rentes van je schuld. Vul deze ook in je kolom in.
- Maak een aflosplan voor je schulden. Begin met extra aflossen van de schuld met de hoogste rente. Is je rente hoger van het sparen bij bijvoorbeeld Trade Republic met 3,75%? Dan kun je er misschien beter voor kiezen om niet extra af te lossen.
- Vul elke maand in wat het huidige bedrag is bij 'huidige maand' en wat het vorige maand was in de kolommen.

Door maandelijks bewust te zijn van je schuld en het bijhouden van de aflossing krijg je meer grip op het aflossen van je schuld.

Schulden:					Schuld rente (%)	Minimale aflossing per maand	Extra afgelost
Schuld 1	€ 4.500	€ 500	€ 5.000	11,1%	5%	€ 400	€ 100,00
Schuld 2	€ 3.990	€ 10	€ 4.000	0,3%	0%	€ 10	€ 0,00
Schuld 3	€ 1.900	€ 100	€ 2.000	5,3%	2%	€ 20	€ 80,00
Schuld 4	€ 2.990	€ 10	€ 3.000	0,3%	0%	€ 10	€ 0,00
Totaal bedrag:	€ 13.380	€ 620	€ 14.000	4,6%	1,75%	€ 440	€ 180,00



ChickenBrains

INBOEKEN GRATIS
KENNISMAKINGSGESPREK