

# GELUKKIG MET GENOEG

Inspiratie en opdrachten

dr. Jeanine Schreurs



© Jeanine Schreurs 2016  
Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd,  
opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens-  
bestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of  
op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door  
fotokopieën, opnamen of op enige andere manier  
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van  
de uitgever

Illustraties: Erik van der Krogt  
Opmaak: Opera Graphic Design, Breda

Stichting LIFT – Budgetkringen is deelnemer  
in het Oranje Fonds groeiprogramma  
Deze publicatie kwam tot stand met steun  
van Stichting Sobrietas

Stichting LIFT – Budgetkringen  
Franciscus Romanusweg 52  
6221 AH Maastricht  
T 043 – 8523459  
info@budgetkring.nl  
www.budgetkring.nl

SPECIMEN

stichting  
**lift**  
op naar een duurzame leefstijl

**BUDGETKRING**  
LIFT JE LEVEN

## 1 GOED BEZIG

Kies voor verandering  
Lief voor jezelf  
Leren van problemen  
Luisteren en praten

---

## 2 GOED MET GELD

Geldzaken op orde  
Besparen  
Stoppen met shoppen  
Laat je niet verleiden  
Lekker zuinig

---

## 3 GOED MET GROEN

Metten is weten  
Minder zonder moeite  
Schoon huis, schoon milieu  
Zelf doen, scheelt poen  
Ga toch lekker fietsen  
Afval bestaat niet

---

## 4 GOED IN JE VEL

Lekker eten voor een prik  
Maak je niet dik  
Samen sta je sterk  
Maak jezelf gelukkig

---



## OPDRACHT

### SMOEZEN

Smoezen en excuses zijn er in alle soorten en maten: "Anderen hebben het beter; de ander heeft het gedaan; ik kan dat toch niet; dat lukt me nooit; had ik maar een ander huis, een andere partner, of... dan was het goed."

Welke uitvluchten heb jij om er niet aan te hoeven? Noem ze maar eens voor jezelf.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



*Niemand is perfect; je bent gewoon goed zoals je bent.*

Veel mensen hebben diep in hun hart een lelijk, vals duiveltje zitten. Een schreeuwlelijk die als ze iets doen of denken, begint te sarren: doe dat niet, dat kun je toch niet. Of: Zie je nou, daar ben jij echt veel te dom of te lelijk voor. Hoe die valse stoorzender daar terecht gekomen is, valt niet meer te achterhalen. Misschien hadden we kritische ouders, die altijd meer wilden. Misschien werden we veel geplaagd door broertjes of zusjes, hadden we leraren die te streng waren, of zijn we onzeker geraakt door een traumatische gebeurtenis.

We zijn allang vergeten hoe het ooit begonnen is, maar die kritische, negatieve stoorzender is onze tweede natuur geworden. Eigenlijk bedoelt dat duiveltje het goed. Het wil ons beschermen. Het wil voorkomen dat we nog meer op onze kop krijgen, maar doet dat zo fanatiek dat het een cipier geworden is. Dit negatieve zelfbeeld houdt ons gevangen en maakt ons lam. We kunnen dus alleen maar veranderen als we stoppen met zelfkritiek en zelfverwijten. Zet de knop om en wees lief en aardig voor jezelf.

#### **Hoe doe je dat?**

Hoe je tegen jezelf aankijkt, bepaal je zelf. In plaats van negatieve beelden, bedenk je positieve beelden van jezelf. Zo kun je je eigen geluk creëren en voeden. Door te oefenen maak je je die beelden eigen en langzaam maar zeker krijg je een beter beeld van jezelf.

#### OPDRACHT

### COMPLIMENTEN GEVEN

Schrijf voor elk van de mensen in de kring op wat je fijn, goed, mooi of aardig aan de ander vindt. Tenminste 1 ding, maar het mogen er natuurlijk ook meer zijn. Schrijf ze op een kaartje, lees het hardop voor en geef het aan elkaar.

Voor...

Ik vind dat jij...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## OPDRACHT

### EEN EN AL OOR

Oefen de WAZA methode zoveel mogelijk, gewoon in je dagelijks leven. Probeer een aandachtig luisteraar te zijn in alle gesprekken die je voert. Wat hindert jou om actief te luisteren? Lastige stoorzenders zijn...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## OPDRACHT

### ACTIEF LUISTEREN

Oefen met actief luisteren (RASA). Iemand vertelt iets over zichzelf. Jij luistert, maakt een samenvatting en vraagt door. Wat valt je op? Wat is lastig? Wat lukt je goed? In een gesprek kan ik goed...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## OMGAAN MET EMOTIES

Niets zo lastig als een emotionele uitbarsting. Wat moet je doen als je plotseling geconfronteerd wordt met een hevig emotioneel verhaal? Je komt bijvoorbeeld onverwacht een vriend tegen die meteen helemaal overstuur begint te vertellen wat voor naars er gebeurd is. Hij is niet stil te krijgen en je begint je er steeds ongemakkelijker bij te voelen. Wat te doen?

De Franse psychiater David Servan-Schreiber bedacht een goede aanpak voor gesprekken tussen artsen en patiënten. Maar de methode is handig voor veel andere situaties. Ook om je eigen emotionele verhaal goed te kunnen vertellen. Het ezelsbruggetje is WELKE.

### De WELKE – methode

**W**at is er gebeurd? Laat de persoon zijn verhaal vertellen. Wat is hem of haar overkomen?

**E**motie: Wat is je sterkste emotie hierbij? Wat vond je het ergste, vervelendste? Let goed op, je vraagt dus niet: "waarom ben je zo van streek?". Je vraagt: "wat vond je zo erg hieraan?" Wat is het **L**astigste?

Wat vind je erg moeilijk in deze situatie? Wie **K**an je helpen? Met deze vraag help je mensen na te denken over steun en hulp in hun omgeving. **E**igen emotie van de luisteraar. Aan het einde van het gesprek vertel je zelf eerlijk wat jij ervaren hebt over de ander in dat gesprek. Bijvoorbeeld: "Ik ben onder de indruk van wat er met je gebeurd is; Ik leef heel erg met je mee, want het is een bittere pil, maar ik ben blij voor je dat je steun kunt krijgen."

### Zó vertel je een emotioneel verhaal

Je begint het gesprek met te vertellen wat er gebeurd is. Daarna beschrijf je je gevoel en leg je uit wat je het lastigste vindt. Vervolgens ga je kijken wie je kan helpen. Bij wie kun je raad vragen? Aan het einde van het gesprek vertel je de ander wat je fijn of positief vond aan zijn of haar reactie en gedrag tijdens het gesprek. Je kunt bijvoorbeeld zeggen dat je het fijn vindt dat de ander zo goed naar je geluisterd heeft, zoveel tijd voor je vrij gemaakt heeft, een goed advies heeft gegeven, etc. Het belangrijkste hierbij is dat je eerlijk zegt wat je voelt.

## OPDRACHT

### GEWELDLOOS COMMUNICEREN

Hoeveel krachttermen en scheldwoorden gebruik je? In welke situaties? Hoe voel je je dan? En het omgekeerde: iemand scheld je uit. Wat voel je? Hoe reageer je? Kan het anders?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





SPEELMENN





## *Vele kleintjes...*

Met de maandbegroting en het kasboek heb je een goed overzicht gekregen van je inkomsten en uitgaven. Als je wilt besparen, om bijvoorbeeld sneller je schulden af te betalen of een buffer op te bouwen, vraag je dan bij alle uitgaven af: "kan het goedkoper?" Door zó naar je uitgaven te kijken ontdek je dat er veel meer rek in je budget zit dan je voor mogelijk hield.

### **Vrolijk besparen**

- ▶ *Betaal jezelf eerst;*  
Zet meteen als je loon of inkomen binnenkomt een vast bedrag opzij. Met wat overblijft moet je het rooien. Dit kun je doen met al je extraatjes die binnenkomen: vakantiegeld, eindejaarsuitkering, een meevallertje. Ongemerkt bouw je zo een mooi potje op.
- ▶ *Vele kleintjes...;*  
"Ach, wat maakt die twintig cent nou uit?" zul je misschien denken. Niet veel, natuurlijk. Maar als je elke dag twintig cent bespaart, bijvoorbeeld op koffie, thee of frisdrank, dan scheelt je dit 73 euro per jaar. Twee euro minder uitgeven per dag, scheelt 730 euro per jaar. Toch een mooi bedrag!
- ▶ *Potje plezier;*  
Werk je met een vast weekbudget? Probeer dan geld over te houden en doe dat in een potje. Zo heb je wat achter de hand, als je een keertje krap zit of voor een onverwacht pleziertje.
- ▶ *Wie zeurt, beurt;*  
Wees een bewuste consument. Kom op voor je recht bij een wanproduct. Omdat de kwaliteit van spullen afneemt, valt een aankoop nogal eens tegen. Een T-shirt blijkt na een keer wassen bijvoorbeeld een vod of de ketchup van de aanbieding blijkt veel te zuur. Breng je aankoop terug en vraag restitutie. Wel je bon meenemen.
- ▶ *Kwijtschelding gemeentelijke belastingen?;*  
In bepaalde gevallen is kwijtschelding belasting mogelijk, bijvoorbeeld voor rioolrecht en de afvalstoffenheffing. Ook voor waterschapsbelasting is soms kwijtschelding mogelijk. Op de achterzijde van het aanslagbiljet kun je lezen of je in aanmerking kunt komen.
- ▶ *Verspil niets;*  
Wen je aan om spullen helemaal op te gebruiken. Knip tubes doormidden, schraap potjes helemaal leeg en gebruik een pannenen flessenlikker. Je zult versteld staan hoeveel extra's je op deze manier nog hebt. De helft van je lipstick zit bijvoorbeeld in de huls. Met een lippenpenseeltje kun je gemakkelijk de restjes op maken. Kijk ook regelmatig achterin je kasten en lades en maak je voorraden op. Zo voorkom je dat je eten over de datum raakt.



## OPDRACHT

### WAAROM WINKELLEN EN KOPEN?

- a) Wat zijn jouw shop momenten? Ga je kopen als je in een bepaalde stemming bent? Welke stemming is dit dan? Wat wil je dan bereiken met kopen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- b) Wanneer kom je in de verleiding om te kopen als je in winkels bent? Waar ben je gevoelig voor? Misschien voor bepaalde geuren of aanbiedingen? Of voor de sfeer en de prettige muziek? Sta eens stil bij de invloeden die je ondergaat als je aan het winkelen bent en kijk wat het met je doet.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- c) Het rollenspel "aan de deur wordt niet gekocht" kan heel leerzaam zijn. De verkoper probeert met de beste praatjes de ander te verleiden om iets te kopen. Welke verkooptrucs hebben effect? Wat is een effectieve manier om voet bij stuk te houden en niet te kopen?

---



### Bezint eer gij begint

Veel aankopen doen we impulsief of als compensatie voor iets wat ons dwars zit. Dat is jammer van het geld, want zo is kopen alleen maar een lapmiddel. Het echte probleem los je er niet mee op. Met deze checklist kun je miskopen vermijden.

- ▶ *Heb ik zoiets al in huis?*
- ▶ *Zou ik me erg ongelukkig voelen als ik het niet koop?*
- ▶ *Koop ik het alleen omdat het in de uitverkoop is?*
- ▶ *Zou ik het ook kopen als ik contant moest betalen?*
- ▶ *Heb ik er wel ruimte voor?*
- ▶ *Wil ik dit hebben omdat ik me niet lekker of onzeker voel?*
- ▶ *Ben ik er over volgende week of over een maand nog blij mee?*
- ▶ *Komt het product overeen met mijn doelen en waarden?*
- ▶ *Is het product zo belangrijk voor me dat ik er een dag later voor zou willen terug komen?*
- ▶ *Doe de uitstel-afstelt test. Stel je aankopen uit. Slaap er nog eens een of twee nachtjes over. Vaak blijkt de nood veel minder hoog, dan aanvankelijk gedacht.*

### Zó hou je het in de hand

Shoppen hoort bij ons leven. De kunst is om je uitgaven in de hand te houden. Hier enkele tips.

- ▶ *Organiseer kijkdagen en koopdagen.*
- ▶ *Laat je portemonnee thuis en ga gewoon lekker wandelen in de stad, genieten, mooie dingen bekijken.*
- ▶ *Maak altijd een lijstje van wat je nodig hebt (en houd je hieraan!)*
- ▶ *Neem een vast bedrag mee. Zo ben je bewust met kopen bezig.*
- ▶ *Maak een verlanglijstje van wat je wilt; schrijf het eventueel op. Vraag het voor je verjaardag of anderszins.*
- ▶ *Ga nooit winkelen met een lege maag. Dan kom je niet in de verleiding om te snacken of te snoepen.*

Bedenk: hoe groter het verlangen, des te langer duurt de vreugde als je wens uitkomt.

Mocht je voor de verleiding gezwicht zijn, en achteraf spijt hebben van je aankoop, geen probleem. Je hebt als consument het recht om binnen acht dagen op je aankoopbeslissing terug te komen. Dit geldt ook voor contracten als verzekeringen etc. waar je je handtekening onder gezet hebt. De verkoper is wettelijk verplicht jou je geld (eventueel in de vorm van een tegoedbon) terug te geven. Maak gebruik van dit recht.





## OPDRACHT

---

### WAT LET JE?

Veel mensen zien er tegen op om aan de slag te gaan met energie besparen.  
Of ze willen bepaalde dingen wel doen en andere absoluut niet (over mijn lijk!).  
Enkele voorbeelden:

- ▶ *Korter douchen? Het is zo heerlijk onder die warme straal.*
- ▶ *De verwarming lager? Nee hoor, veel te ongezellig.*
- ▶ *Kamer uit – lampen uit? Alweer vergeten!*

Wat vind jij vervelend of ingewikkeld?  
Ik vind het lastig om...

---

---

---

---

Ik wil echt niet...

---

---

---

---

## OPDRACHT

---

### METEN IS WETEN

Schrijf de meterstanden van gas, elektriciteit en water op in een apart schrift. Vanaf nu ga je wekelijks de standen bijhouden. Wat valt je op?

---

---

---

---





### *Korte metten met hoge rekeningen.*

Je kunt flink besparen op je energierekening door je andere gewoontes aan te leren. Vaak kost dat niet eens zoveel moeite, maar is het meer een kwestie van even aandacht aan besteden. Zo ben je dubbel goed bezig: goed voor je portemonnee en goed voor het milieu.

### MINDER ELEKTRICITEIT

Ongemerkt wordt er heel wat elektriciteit gebruikt door de stand-by stand van je apparaten. Ga maar na: veel apparaten hebben een display (magnetron, muziekinstallatie), opladers (tandenborstel) of werken met een transformator (mobiele telefoon, lampen, kruimeldief).

Het totale sluimerverbruik in een gezin is ongeveer 500 kilowatt uur per jaar. Door hier alert op te zijn, bespaar je 100 tot 125 euro per jaar.

Veel mensen denken dat een klein apparaat ook maar weinig stroom gebruikt. Maar dat is een misverstand. Hoe groot of klein een apparaat is, zegt niks. Ook is er het misverstand dat als we maar zuinig omgaan met een apparaat, we goed bezig zijn. Beter is het om eens kritisch te kijken of je zo'n apparaat wel nodig hebt. Onze huizen zijn ongemerkt vol komen te staan met spullen. Oom Piet had nog een koelkast over. Die is als tweede koelkast voor bier en fris in onze garage terecht gekomen. De oude tv is verhuisd naar de logeerkamer en overal staan wekkerradio's. In garages, kelders, keukenkasten staan al die handige machines en apparaten die we nooit of nauwelijks gebruiken. Heb je ze eigenlijk nog wel nodig? Misschien kun je ze wel opruimen (verkopen via Marktplaats?). Dan kom je ook niet in de verleiding.

Apparaten die het meeste stroom gebruiken zijn de koelkast, wasdroger, computer en tv. Dat zijn de apparaten die ieder van ons in huis heeft en intensief gebruikt. Het loont dus om eens kritisch te kijken naar hoe je je apparaten gebruikt.

### Zo bespaar je elektriciteit

- ▶ *Was op lage temperaturen en alleen met volle trommel;*
- ▶ *Ontdooi je diepvriesproducten in de koelkast; Zorg dat je diepvries altijd vol is, dan gebruikt hij het minste stroom. Vul lege ruimte bijvoorbeeld met pakken water, die je eruit haalt als je weer nieuwe voorraad hebt.*
- ▶ *De droger niet altijd gebruiken; Als je de droger alleen nog maar gebruikt in noodgevallen, dan scheelt je dit al gauw een paar euro per week. De was droogt bijvoorbeeld makkelijk op een rekje buiten of in het trappenhuis.*
- ▶ *Hoe vaak pak je de stofzuiger voor een nauwelijks vuile vloer?; Als je gladde vloeren hebt, werkt een bezem net zo goed en je bent vaak sneller klaar.*
- ▶ *Energiezuinige apparaten; Als je je koelkast, wasmachine of oven moet vervangen, kies dan voor een energiezuinige variant. Vaak zijn deze apparaten wel duurder in de aanschaf, maar door lagere energiekosten verdien je dit verschil terug.*
- ▶ *Spaarlampen; Spaarlampen hadden best bespaarlampen kunnen heten. Je bespaart namelijk veel op energiegebruik en daardoor heb je de hogere aanschafkosten er binnen een jaar uit. Nog zuiniger zijn Led lampen. Wel wat duurder in aanschaf, maar als je een beetje rondkijkt, valt er meestal wel ergens een voordeeltje te halen.*





### SUNSODA (2,5 LTR VOOR € 0,20)

Recept voor 2,5 liter schoonmaakmiddel. Geschikt voor wassen, poetsen, afwassen en andere schoonmaakklusjes. Goed voor je portemonnee en milieuvriendelijk bovendien.

Je hebt nodig:

- ▶ 40 gram Sunlightzeep
- ▶ 40 gram huishoudsoda
- ▶ 2,5 liter water

Pak een rasp en rasp de Sunlightzeep in een steelpan. Voeg hier een halve liter koud water aan toe. Verhit dit al roerende tot de zeep is opgelost en voeg dan de soda toe. Doe alles in een emmer en roer er twee liter warm water door. Laat ongeveer een halve dag (of nacht) staan. De zeep is nu een harde, glibberige substantie geworden. Bewaren in plastic bakken of kleine emmertjes met deksel.

SUNSODA zeep is geschikt voor bonte en witte was. Dosering: Een beker per volle wasmachine. Extra vuile was en vlekken voorweken door de kleding nat te maken en in te smeren met puur SUNSODA. Het kledingstuk oprollen, een aantal uren laten liggen en dan mee wassen in de wasmachine.

Sop van SUNSODA is een uitstekende allesreiniger. Ook als vaatwasmiddel te gebruiken door een thee-ei te vullen met SUNSODA en dit in de vaatwasser te leggen.





## OPDRACHT

### SCHOON SCHIP

- a) Hoeveel verschillende schoonmaak producten staan er in je keukenkasten?  
Maak eens een lijstje? Wat heeft het gekost?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- b) Hoe kan het anders? Welke goede, goedkope alternatieven ken je?  
Hoeveel winst is dit voor jezelf en het milieu?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---









*Gezond en goedkoop gaan hand in hand.*

Een jaar lang leefde de Britse Kath Kelly van een pond per dag. In haar boek *"Hoe overleef ik de crisis"* vertelt ze hoe ze dit voor elkaar kreeg. Wat vooral bij blijft is dat ze gaandeweg dikker werd. Ze kocht heel goedkoop eten en dat bleken dikmakers. Ze at bijvoorbeeld veel pasta's en andere koolhydraten, goedkope koekjes of eten in blik. Toen ze dit ontdekte, is ze beter op de kwaliteit gaan letten. Ze moest meer moeite doen om goede, goedkope voeding te krijgen, want groenten en fruit in de supermarkten zijn nogal aan de prijs. Maar ze kreeg het wel voor elkaar. Ook met een klein budget kun je goed en lekker eten.

Ook goed voor je portemonnee is milieuvriendelijk eten. Minder vlees en minder zuivel bijvoorbeeld is goed voor het milieu en scheelt in je huishoudboekje. Veganistische voeding op basis van biologische producten is helemaal goed voor het milieu. De milieu-impact van dit menu is bijna tien keer lager dan het westerse voedingspatroon. Zover hoeft je niet te gaan om goed en goedkoop te eten. Gewoon

opmaken wat je in huis hebt, scheelt vaak al een flinke duit. Jaarlijks gooien we namelijk vijftig kilo voedsel per persoon weg. Dat is 175 euro in de vuilnisbak. Dit komt omdat we teveel in kopen, te grote porties koken of we vergeten gewoon wat we in voorraad hebben. Pakken en blikken worden achterin de lade geschoven en op een gegeven moment zijn ze over de datum. Zonde.

## OPDRACHT

### WEET WAT JE EET

Hou een week lang alle uitgaven bij voor voeding. Schrijf ze op in een schrift of op je computer. Soort bij soort: frisdrank, fruit, alcohol, groenten, vleeswaren, zuivel, aardappelen, rijst, pasta, snoep, koek, zoutjes, chips, enzovoorts.

Hoeveel geef je uit aan suikerwaren (snoep, koek, fris, zoete yoghurt en toetjes)? Hoeveel aan vet en zout (frites, chips, zoutjes, drop, slagroom)? Hoeveel geld geef je uit aan vleeswaren? Aan alcohol? Wat valt je op?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



SPECIMEN