



**Heb jij ook  
moeite om je  
rekeningen te  
betalen?**

**Zoek hulp,  
dat geeft ruimte**

**Krijg weer grip op je  
geldzaken met een  
gratis budgetcoach**

Bekijk de gratis budgetcoach van OOMT:  
[oomt.nl/budgetcoach](https://oomt.nl/budgetcoach)

**oomt**



# Zorgen over geld?

We merken het allemaal: alles wordt duurder. Aan de kassa, bij de pomp of als we de energierekening moeten betalen bijvoorbeeld. Voor veel mensen is rondkomen daarom steeds meer een uitdaging.

Ook voor mensen die daar eerder weinig moeite mee hadden.

Heb jij ook zorgen over geld? Meld je dan aan voor een budgetcoachings-traject met een Nibud-coach.

**We willen graag dat je productief en gezond aan het werk blijft. Daar hoort ook bij dat je geen stress hebt over geld en of je de rekeningen aan het einde van de maand wel kunt betalen. Herken je wat hieronder staat? Dan heb je misschien last van geldstress:**

- Je komt vaak geld te kort, betaalt rekeningen niet op tijd.
- Je hebt geen geld meer voor dingen die echt nodig zijn.
- Je vindt het lastig om over andere dingen na te denken dan je geldzaken.
- Je bent alleen bezig met wat je nú moet betalen, de rest zie je later wel.

Als je geldzorgen hebt, vergeet je meer dingen dan anders. Het is dan moeilijk om je goed te concentreren en je met andere zaken bezig te houden, zoals je (loopbaan)ontwikkeling. Door geldstress is het ook lastig om plannen te maken voor de lange(re) termijn. Aan stijgende prijzen kun je niets veranderen, maar je kunt wél hulp zoeken als je in de problemen komt. Ook al schaam je je of voelt het vervelend om hulp te vragen: het is héél belangrijk dat je op tijd actie onderneemt.



Scan de QR-code en bekijk wat de budgetcoach voor jou kan doen of ga direct naar:  
[oomt.nl/budgetcoach](https://oomt.nl/budgetcoach)

**oomt**