



Ons economisch systeem lijkt minder goed te werken dan gedacht. Bedrijven gaan failliet, mensen verliezen hun job, prijzen schieten de hoogte in en rekeningen blijven binnenstromen. Intussen proberen we te besparen in afwachting van betere tijden. Twee bankovervallers in New York schermden onlangs zelfs met het 'het is crisis'-excuus om hun misdaden te verantwoorden.

# HET IS CRISIS ... EN DE VLAMING BESPAART!

TEKST: ISOLDE VAN DEN EYNDE, FOTOGRAFIE: STUDIO EDELWEISS

Het groot aantal deelnemers (meer dan 2.500) aan de recente çava-enquête toont aan dat besparen populair is in crisistijd. "Mensen zijn er echt mee bezig", vertelt Sara Van Wesenbeeck, professional organizer en coach bij Plus Organizing. "Dat merk ik ook in mijn praktijk: er is meer dan ooit vraag naar hoe je goed kan budgetteren, besparen en je efficiëntie kan verhogen."

## De buikriem aanhalen

De Vlaming bezuinigt, maar niet op alles. "Mensen besparen op dat deel van hun budget dat ze het gemakkelijkst

zelf kunnen beïnvloeden: voeding, kledij, 'goestingskes', ontspanning ... Dat vraagt de minste inspanning, je bereikt meteen resultaat én het resultaat is vaak ook meteen zichtbaar", beweert Sara. "Meer dan 50 procent van de deelnemers bekibbelt op voeding: ze kopen minder merkproducten, nemen een lunch mee naar het werk en kopen minder extraatjes zoals frisdrank en chips ... Ook de fashionista in ons houden we in toom. Tijdens de koopjes slaan we nog eens een slag, maar doorgaans laten we vaker een mooi kledingstuk in het rek hangen."

## Genieten van het leven

Maar we stellen duidelijke prioriteiten in ons besparingsgedrag. "We bezuinigen niet op de studies van de kinderen, op gezondheidszorg en we willen niet inleveren op leuke dingen in het leven zoals reizen ... Eén vierde van de deelnemers bespaart niet op het vakantiebudget. Een deelnemer schrijft terecht: 'Een mens moet toch genieten van het leven'. We gaan wel minder op restaurant en naar de film. En in de apotheek vragen we vaker naar de goedkopere generische medicijnen."

## WAAR BESPAART DE VLAMING OP?



VOEDING 50 %



VAKANTIE 25 %



GSM 50 %



VERWARMING 65 %

\* cijfers op ± 2500 deelnemers

## We gaan niet verhuizen

"Op de vaste kosten bezuinigen, is moeilijker. Je kan niet zomaar je appartement opzeggen of je huis verkopen", meent Sara. "Het vraagt ook meer inspanning: je moet prijzen vergelijken, andere mensen consulteren, een nieuwe woning zoeken ... De ondervraagden besparen - zeer uitgesproken - niet op de afbetaling van hun woning."

## It's a digital world

Maar de zuinigheid kent ook zijn grenzen bij de Vlaming. Luxe en weelde blijven belangrijk, calvinistisch leven is

duidelijk nooit onze levensstijl geweest. "Zo zeggen we ons gsm-abonnement niet op, maar proberen we wel minder lang te telefoneren. 50 procent belt vaker tijdens de daluren en 42 procent beperkt het gsm-gebruik. Abonnementen van weekbladen, die vaak naar het kleinste kamertje worden verbannen, worden opgezegd. Internet en digitale televisie laten vallen, is daarentegen een brug te ver voor de Vlaming."



-1°C =  
7% ENERGIE-  
VERBRUIK BESPAART

## Dikke truiendag

"Vlaanderen is zich duidelijk zeer bewust van de hoge energieprijzen. Maar liefst 65 procent zet de verwarming bewust lager. Als je ze één graadje lager zet, bespaar je maar liefst 7 procent op je energieverbruik", legt Sara uit. "En we staan ook minder lang onder de douche, doen de lichten uit wanneer we een kamer verlaten, laten de kraan niet lopen ... Dit zijn goede gewoontes die toch al ingeburgerd zijn."

## Bewust en creatief

"De respondenten nemen zeer vaak het woord 'bewust' in de mond als ze het over besparen hebben. En dat is inderdaad zeer belangrijk: je moet je bewust worden van je budget, van de acties die je kunt stellen om meer ruimte in dat budget te creëren, je moet nieuwe goede gewoontes in je leven in-

troducen en volhouden ... Maar we gaan ook creatief om met een beperkter budget. Het goede nieuws aan deze resultaten is dat je ziet dat de mensen bezig zijn met hun uitgaven. En tenslotte kosten zulke acties je geen cent en ze brengen enkel op", besluit Sara.

Deel jouw innovatieve besparingstips op [www.facebook.be/magazinecava](http://www.facebook.be/magazinecava)



## Regeling betalende derde voor lage inkomens

Sinds 1 december 2011 zijn huisartsen verplicht om voor consultaties de regeling betalende derde toe te passen indien patiënten met verhoogde tegemoetkoming of het Omnio-statuut dit vragen. Hierdoor moeten ze aan de huisarts enkel het remgeld betalen. De rest van het honorarium wordt rechtstreeks afgerekend tussen de arts en het ziekenfonds. Deze regeling geldt enkel indien de huisarts 'verbonden' is, wat betekent dat hij het akkoord met de ziekenfondsen volgt. Ook voor huisbezoeken mogen huisartsen deze regeling toepassen, maar ze zijn hiertoe niet verplicht.

## Wat te doen?

Of je de verhoogde tegemoetkoming of het Omnio-statuut hebt - en dus in aanmerking komt voor deze regeling - kun je afleiden van je ziekenfondsklevertje. Je hebt er recht op indien het eerste deel van de code onderaan de klever eindigt op een 1 (bv 121/121).

## COACH SARA STELT ORDE OP ZAKEN

Sara Van Wesenbeeck is professional organizer en coach, efficiency consultant, (internationaal) trainer en spreker, auteur van 'Het slimme organizing boek' (Lannoo). Met haar bedrijf Plus Organizing stelt ze orde op zaken bij gezinnen en bedrijven en coacht ze je bij het vereenvoudigen van je leven en werk en bij het managen van je gezin, je werk, spullen, administratie, mailbox, agenda, tijd en uiteraard ook je budget. Met als doel een leven met minder stress, meer efficiëntie en meer tijd (en geld) voor de leuke dingen van het leven. Meer info: [www.plusorganizing.be](http://www.plusorganizing.be)