

Jenny (60) en Rudi (65) uit Mechelen

«We zitten goed als we 300 euro kunnen sparen»



De tip van de expert

Sara Van Wesenbeeck is budgetcoach en auteur van 'Het slimme budgetboek'. Elke week geeft zij tips om de rekening gezond te houden.



«Laat je betaalkaart thuis»

«Jenny en Rudi doen heel wat betalingen met de kredietkaart. Toch is het slimmer voor je budget dat je de betaalkaart thuis laat als je gaat shoppen, want daarmee zal je al te gemakkelijk geld uitgeven. Recent wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat we tijdens het uitgeven van contant geld in onze hersenen een gewaarwording voelen die je kunt vergelijken met pijn, ook wel 'betaalpijn' genoemd. Wie slim is, houdt voortaan dus wat meer cash op zak en betaalt contant: je zal heel wat minder uitgeven. Bij voorkeur hou je ook grote coupures in je portefeuille. Die zijn veel effectiever dan de kleine, want een briefje van 100 aanbreken, doet veel meer 'pijn' dan een van 5 euro. Nog een voordeel voor wie niet met de kredietkaart betaalt: de maand erop zal je een pak minder stress hebben als de rekening volgt.» Budgetcoach Sara Van Wesenbeeck is auteur van 'Het slimme budgetboek' (Lannoo, 17,99 euro). Lees ook meer op www.plusorga-Onizing.be.



Gezinsbudget per maand



Inkomsten

3.300 euro

(pensioenen +
bijberoep Rudi)