



Wat ik leerde in money therapy

Eén op de drie mensen heeft problemen als het aankomt op onze relatie met geld. De oplossing? Cosmo ging op onderzoek uit en now we're *spilling the deets*.

Ik staar naar mijn laptopscherm in mijn thuishokantoor – dat trouwens ook dienstdoet als logeerkamer en, indien nodig, opslagruimte. Terwijl ik wacht tot de onlinemeeting begint, denk ik na over wat ik allemaal wil zeggen. Maar als ik eenmaal tot het gesprek word toegelaten en mijn therapeut ontmoet, ben ik het helemaal kwijt. Waar begin ik in hemelsnaam met vertellen? Ik heb een sessie geboekt bij psychotherapeut Vicky Reynal, die al meer dan twintig jaar gespecialiseerd is in *money therapy*. Ze helpt mensen zoals ik, die last hebben van, ja ja, *financieel trauma* – dat overigens niets te maken hoeft te hebben met serieuze geldproblemen in de praktijk. Nee, als je financieel trauma hebt, heb je een ingewikkelde emotionele relatie met geld. Dat zorgt ervoor dat je niet optimaal functioneert. Niet alleen omdat je moeite hebt je financiën goed te managen (misschien geef je non-stop te veel uit), maar ook omdat geldgerelateerde situaties je compleet

kunnen blokkeren (zo kan je het checken van je banksaldo bijvoorbeeld al heel ongemakkelijk vinden). Raar? Helemaal niet. Het komt vaker voor dan je denkt. Sterker nog, stress vanwege persoonlijke financiën is sinds de pandemie alleen maar toegenomen, en door de huidige economische onzekerheid ziet het er niet naar uit dat dat binnenkort minder wordt. Opvallend genoeg zoeken maar weinig mensen professionele hulp. Dat heeft deels te maken met het culturele taboe dat (ja, nog steeds) op dit onderwerp rust: over geld praten we liever niet.

Dit probleem treft vrouwen overigens vaker dan mannen. Financieel expert Natalia de Santiago legt uit: "Vrouwen hebben minder vertrouwen in hun financiële kennis en zelfs als we iets wél weten, zeggen we vaak 'Ik weet het niet,' omdat we bang zijn het verkeerd te hebben." Ze gaat zelfs nog een stap verder in het verklaren van dit fenomeen: "Daar komt bij dat er nog steeds genderverschillen bestaan in de manier waarop veel koppels de financiële beslissingen verdelen. Vrouwen zijn vaak heel actief betrokken bij het tracken »

van uitgaven en spaargeld, maar als het gaat om grotere beslissingen – zoals een hypotheek afsluiten of investeren – nemen mannen vaker het voortouw. Juist die ogenschijnlijk onbelangrijke verdeling zorgt ervoor dat vrouwen minder ervaring hebben met dit soort zaken, waardoor ze hen blijven intimideren,” aldus De Santiago. Uit onderzoek van de Financial Conduct Authority (FCA) blijkt dan ook dat vrouwen minder zelfvertrouwen hebben dan mannen als het om persoonlijke financiën gaat. Ook zijn ze ‘vatbaarder’ voor financieel trauma, omdat ze te maken hebben met ongelijkheden zoals de loonkloof tussen mannen en vrouwen. Vooral vrouwen uit de arbeidersklasse of gemarginaliseerde milieus hebben er last van.

En ik ben dus ook zo iemand. Mijn relatie met geld is, euhm... complicated. Alleen al het horen van de woorden ‘financiën’ of ‘sparen’ zorgt voor instant stress. En ik ben me er al een tijdje van bewust dat dat effect heeft op mijn mentale gezondheid en dat erover praten met een expert me echt vooruit zou helpen. De ironie is alleen dat een groot deel van de mensen die deze hulp nodig heeft, die niet kan betalen (deze sessie kost me 170 euro), en zorgverzekeringen vergoeden dit soort gespecialiseerde geestelijke gezondheidszorg vaak niet.

Hoe gaat zo’n therapiesessie?

Een van de eerste dingen die Reynal en ik doen, is teruggaan naar mijn allereerste herinneringen aan geld. Onze ervaringen met geld bepalen namelijk voor een groot deel hoe geld ons beïnvloedt en hoe we onze financiële situatie kunnen verbeteren. Tijdens de sessie ontdek ik dat geld bij vrijwel elk probleem in mijn jeugd een centrale rol heeft gespeeld. Ik groeide op met mijn ouders, twee honden en een kat, in een huis ergens op het platteland. Mijn opvoeding was niet bepaald

standaard en we hadden niet veel, maar mijn ouders deden er alles aan om dat op emotioneel vlak te compenseren. Nu pas beseft ik hoeveel moeite ze deden om van ons huis een echt thuis te maken, vol mooie herinneringen, ook al moesten we het uiteindelijk verlaten omdat het onbewoonbaar werd. Zelfs toen het dak instortte (letterlijk), was alles oké. Tot mijn negende, toen mijn ouders gingen scheiden en alles veranderde. Ik had me altijd veilig en belangrijk gevoeld, maar toen bevond ik me ineens midden in een wervelwind van juridische procedures.

Fast forward naar nu: ik ben inmiddels 30 jaar, en ondanks dat ik niet slecht verdien, blijf ik last hebben van de gevolgen van die tijd. Ik ben continu bang zonder geld te komen te zitten. Ik leef elke dag met het gevoel dat één verkeerde stap in een ramp kan eindigen – wat niet alleen nergens op slaat, maar ook schadelijk is. Ik ben hyperalert en durf geen ‘nee’ te zeggen op werk, waardoor ik vaak overspannen raak. De stress en de verantwoordelijkheid om genoeg te verdienen om te leven en te bloeien, voelt als een loodzware last. Mijn gezondheid lijdt eronder en ik weet dat ik mijn manier van denken en doen moet veranderen. Maar is dat wel mogelijk gezien mijn verleden? Reynal denkt van wel, al is er geen *quick fix*: “Je ervaringen uit het verleden vormen je, zeker als ze emotioneel beladen zijn. Als je een negatief zelfbeeld hebt, omdat je als kind bijvoorbeeld gepest of mishandeld bent, is het moeilijk een gezonde relatie met geld op te bouwen. Je voelt je dan waarschijnlijk schuldig als je geld aan jezelf uitgeeft. Het gevoel niet goed genoeg te zijn of het niet waard te zijn, verstoort je wereldbeeld – en dus ook je relatie met geld,” legt Reynal uit.

Gelukkig zijn er ook manieren om je niet schuldig te voelen als je in jezelf investeert, zegt financieel expert De Santiago: “Het is belangrijk je ervan bewust te zijn dat geld geen doel op zich is, maar een middel om een fijn en gelukkig leven te leiden. Kan je je financiën zo organiseren dat er ruimte is om geld uit te geven aan dingen die je echt blij maken? Zie dat dan als een teken dat je het goed doet, en dat je financieel welzijn hebt bereikt. Zolang je je het kan veroorloven is het helemaal prima om veel uit te geven aan vrijetijdsbestedingen, bijvoorbeeld. Het wordt alleen problematisch als je geld opgaat aan dingen die niks toevoegen aan je leven of persoonlijke groei.”

Ik bespreek met mijn therapeut hoe ik een praktisch plan kan opstellen. “Eerst moet je begrijpen waarom je niet kan sparen, of waarom je te veel of juist te weinig uitgeeft. Er is geen one size fits all-oplossing en het is dan ook onverstandig iedereen met hetzelfde plan aan de



**Stress over
persoonlijke
financiën treft
vrouwen vaker
dan mannen**



TIPS OM FINANCIEEL TRAUMA AAN TE PAKKEN

Om erachter te komen of je relatie met geld je in de weg zit, is eerlijk zijn tegen jezelf en je bewust worden van wat je doormaakt het eerste wat je volgens psychotherapeut Vicky Reynal moet doen. Het beantwoorden van deze vragen kan je op weg helpen.

Hoe gedraag je je?

Reflecteer op situaties die je dagelijks meemaakt en vraag je af of je gesprekken over geld vaak uit de weg gaat. Verander je van onderwerp als je partner of een familielid het over jullie gezamenlijke financiën wil hebben? Vermijd je koste wat kost risico's? Spaar je geld in plaats van ervan te genieten? Check je je saldo maar heel af en toe, omdat je bang bent voor het bedrag dat je te zien krijgt? Stel jezelf ook meer algemene vragen die patronen in je gedrag kunnen identificeren, zoals: neem je afstand van je vrienden? Ben je gestopt met sporten? Als het antwoord op dat soort vragen 'ja' is, wordt het misschien tijd om hulp te zoeken.

Wat vertelt je lichaam je?

Slaap je goed? Heb je last van buikpijn of migraine? Soms zijn lichamelijke klachten de eerste aanwijzing dat er emotioneel iets speelt. Negeer deze signalen niet; het is beter om er met een arts over te praten en advies te vragen.

Hoe voel je je?

Het zal je verbazen hoeveel mensen moeite hebben om hun gevoelens te benoemen. Vaak scharen we alles onder de paraplueterm anxiety, terwijl het in werkelijkheid kan gaan om boosheid, verdriet, angst, eenzaamheid, gevoelens van stagnatie, een gebrek aan controle of wanhoop. Probeer de precieze emotie te identificeren wanneer die opkomt. Vind je het lastig hardop te zeggen hoe je je voelt? Schrijf het dan op in een dagboek.

Hoe kom je tot rust?

Probeer even helemaal te disconnecten, zonder social media – zeker als die je onzeker maken of een negatieve impact hebben op je zelfbeeld (iets wat vrij vaak voorkomt). Wees je bewust van je gevoelens en doe je best ze een label te geven. Praat met vrienden of familie over wat je dwarszit in plaats van het voor jezelf te houden. En als dat niet lukt of geen effect heeft, zoek dan een professional die je kan helpen.

**Een negatief
zelfbeeld kan
ervoor zorgen
dat je je schuldig
voelt als je geld
aan jezelf
uitgeeft**

gang te zetten," legt Reynal uit. En dat is precies de kern van het verhaal: money therapy is niet, zoals je misschien denkt, een *get rich quick scheme*. De financiële adviezen, spaartips en budget-apps out there zijn weliswaar nuttig, maar pakken het probleem volgens mijn therapeut niet bij de bron aan. In plaats daarvan moet ik onderzoeken waaróm ik mijn geldzaken niet onder controle krijg, hoe hard ik ook mijn best doe. De Santiago voegt daaraan toe dat financieel overzicht cruciaal is om financieel trauma te behandelen: "Het mooie aan het organiseren van je persoonlijke financiën is dat het net zo werkt als met sporten: als je regelmatig traint, word je fitter. Als je actief met je financiën aan de slag gaat, verbetert je economische situatie. Dat geeft zekerheid. De sleutel tot succes is genoeg kennis opdoen om de juiste stappen te zetten richting een beter en stressvrij leven. Het goede nieuws? Alle tools die je daarvoor nodig hebt – van boeken tot onlinecursussen – zijn tegenwoordig voor iedereen toegankelijk."

Beperkende overtuigingen

Maar het ligt niet alleen aan mijn jeugd. Zoals de meeste mensen van mijn leeftijd ben ik opgegroeid met de mythe van meritocratie: als je hard werkt, kom je er wel. Maar de werkelijkheid is een stuk minder rooskleurig. En alle onzekerheid van nu maakt het er niet bepaald makkelijker op. Reynal legt uit dat we ons in een soort van collectieve rouw bevinden om de hoge kosten van levensonderhoud, en dat we daardoor minder onbezorgd geld uitgeven: "Dit heeft invloed op ons geluk," zegt ze. "Veel mensen gunnen zichzelf nauwelijks iets, omdat er zoveel rekeningen te betalen zijn. We krijgen bovendien uit alle hoeken informatie te verwerken over hoe we met geld om zouden moeten gaan – of het nu van onze ouders, vrienden of social media afkomstig is. En al dat vergelijken is sowieso vaak schadelijk." Zo hebben we allemaal onze issues, maar het feit dat ik financieel trauma heb, maakt me niet zwak of hulpeloos. Het gaat erom dat je het probleem erkent en weet dat er manieren zijn om de druk te verlichten. Volgens De Santiago is het een kwestie van zorgen voor de juiste hulpmiddelen om goede beslissingen mee te maken: "De sleutel om problemen te voorkomen is een goed budget. Het geeft heel veel rust om te weten dat je geldzaken onder controle hebt." 