



deze week  
**gezond**

**(BIJNA) BACK TO SCHOOL**  
8 TIPS OM BUDGETSTRESS TE VERMIJDEN

# Voor een prikje terug naar school

Nog zeven keer slapen en dan begint het nieuwe schooljaar. September is een dure maand voor wie schoolgaande kinderen heeft. Dat legt vaak extra druk op je budget én op je schouders. Met deze slimme budgettips vermijd je stress en een gat in je portemonnee.



**Sara Van Wesenbeeck**

Sara Van Wesenbeeck is life & business coach, professional organizer, mediator en auteur van 'Het handboek voor de spitsuurvrouw', 'Het slimme budgetboek', 'Het slimme organizing boek' en 'Rust in je huis en je hoofd'. Met haar bedrijf Barking Dogs coacht ze je naar een gezond, gelukkig en succesvol leven.

[www.barkingdogs.be](http://www.barkingdogs.be)

## Hou je aan je budget

Bepaal op voorhand hoeveel geld je wilt of kunt uitgeven aan schoolspullen en houd je aan dat maximum budget. Zo heb je controle over je budget en geef je niet meer uit dan voorzien of haalbaar is.

### 1. HERGEBRUIK

Voor je eropuit trekt om nieuwe spullen aan te kopen, verzamel je eerst al het schoolmateriaal van vorig jaar. Ga na wat nog in goede staat verkeert, dat hoeft je dan al niet meer aan te kopen of dubbel te kopen. Je hebt zeker een heleboel spullen die nog in uitstekende staat zijn en gerust nog een schooljaar mee kunnen.

### 2. MAAK EEN BOODSCHAPPENLIJST

Na het verzamelen van je spullen stel je een boodschappenlijst op die je overall meeneemt. Belangrijk: koop enkel wat op de lijst staat. Je zult heel wat minder impulsaankopen doen en wint zo heel wat geld.

### 3. KOOP NIET MEER DAN NODIG

Koop enkel wat écht nodig is. Laat je daarbij onder meer leiden door de lijst met benodigdheden die je kind van de school mee krijgt. Lagere scholen zijn trouwens verplicht om het schoolmateriaal voor je kind gratis te leveren. En stel jezelf ook de vraag of je kind echt elk jaar een nieuwe schooltas of pennenzak nodig heeft. Wellicht kunnen die van vorig jaar nog een schooljaar mee.

### 4. VERMIJD MERKPRODUCTEN

Vermijd (dure) merkproducten, zoals voor bijvoorbeeld schooltassen, kaftpapier, schrijfgerief. Wat nu 'in' is, kost een pak meer en is over enkele maanden toch alweer uit de mode. Ook merkkleidij is een pak duurder. Je vindt heus wel leuke alternatieven aan een betere prijs.

### 5. DOE JE AANKOPEN IN DE GOEDKOOPSTE WINKEL

Kies de goedkoopste winkel om je aankopen te doen. Winkels vergelijken kan je heel wat geld uitsparen. Gebruik daarvoor onder meer het internet. Je zult versteld staan van de grote prijsverschillen. Loop zeker ook langs bij de tweedehands- of hergebruikwinkel. Ook daar vind je leuke spullen voor een prikje.

### 6. GROEPEER JE AANKOPEN

Gropeer je aankopen: voor grote(re) aantallen krijg je meestal korting, of kun je gerust korting vragen.

### 7. PLAN JE AANKOPEN

Loop niet elke dag - of meerdere keren per dag - in alle haast naar de winkel.

Onder tijdsdruk inkopen doen, kost je altijd meer geld. Je komt in de verleiding om impulsaankopen te doen en dat

zijn grote geldvreters. Plan ook om de schooloutfits voor je kinderen tijdens de koopjesperiode aan te kopen. De aankoop van een nieuwe winterjas kan vast en zeker nog wachten tot je hem veel goedkoper kunt krijgen.

### 8. LAAT JE KINDEREN THUIS ALS JE GAAT WINKELN

Kinderen willen liefst van al zélf kiezen welke mappen of kaftpapier ze voor school willen en je vindt het beslist moeilijk om aan hun smeekbeden te weersstaan. Doe je aankopen zo veel mogelijk zonder de kinderen en zoek een gulden middenweg tussen hun vaak (dure) wensen en het budget dat je voor schoolspullen hebt vastgelegd. Koop bijvoorbeeld wel dat leuke design kaftpapier, maar schaf daarnaast goedkope cursusmappen aan - en die zijn er heus ook in leuke kleuren. Zo kan iedereen het nieuwe schooljaar met een goed gevoel aanvatten. ■



# 7 efficiënte tips om sneller in slaap te vallen

Lig je vaak wakker 's nachts omdat het maar niet lukt om in slaap te vallen? Ziehier enkele wetenschappelijk geteste manieren om jezelf snel naar dromenland te soezen.

### 1. BLAAS EENS EEN PAAR BELLEN

Het klinkt belachelijk maar bellen blazen (je weet wel, in zo'n flesje met zeepsop in) zou helpen om vlugger in slaap te vallen. Althans volgens Rachel Marie E. Salas MD, professor neurologie aan de Johns Hopkins University School of Medicine. "Bellen blazen is eigenlijk hetzelfde als een diepe ademhalingsoefening en het kalmeert je lichaam en geest", zegt ze. Bovendien: het is zo'n domme, breinloze activiteit dat je vanzelf alle negatieve gedachten - die ervoor zorgen dat je ligt te woelen en te draaien - opzij zet.

### 2. MEDIATEER

Geen bellenblazer beschikbaar? Probeer dan dit even: neem een makkelijke houding aan, sluit je ogen en concentreer je op het tellen van je adem-

haling. Doe dit gedurende 3 tot 15 minuten, naargelang de tijd die je nodig hebt om te kalmeren. Deze vorm van meditatie zou ervoor zorgen dat je bloeddruk en je hartslag verlaagt en je angsten doet verdwijnen.

### 3. ZORG VOOR AFLEIDING

Woelen en draaien zorgt voor extra stress in het lichaam omdat er - door veel te bewegen - ook adrenaline vrijkomt, wat het nog moeilijker maakt om in te slapen.

Probeer niet te denken aan 'ik móet slapen' en zorg voor afleiding door een boek te lezen. Omdat je daarbij rustig blijft liggen, kan je lichaam tot rust komen en geraak je langzaam in 'slaapmodus'.

### 4. LUISTER NAAR RUSTGEVENDE MUZIEK

Uit onderzoek blijkt dat zachte en rustgevende muziek er niet alleen voor zorgt dat je sneller in slaap valt, maar ook dat de kwaliteit van je slaap veel beter is. Zet dus gerust wat zachte deuntjes op. Niet zo'n grote muziekliefhebber? Luister dan naar opnames van een zachte regenbui, de golven van de zee... Download bijvoorbeeld de app White Noise, met geluiden en muziekjes om sneller in slaap te vallen.

### 5. MAAK JE LICHAAM MOE

We hebben altijd gehoord dat we niet te veel mogen sporten voor het slapengaan, maar volgens dokter Ruiz-Rodriguez, een slaaparts bij het South Seminole Hospital in Orlando, kan het geen kwaad om zo'n 90 minuten voor je naar bed gaat nog een stevige work-out af te ronden.

### 6. VERBAN DE KLOK

Het is verleidelijk om tijdens een slapeloos nachtje steeds naar de klok te kijken, maar een goed idee is het niet. De wetenschap dat je er binnen 6, 5 of 4 uur alweer uit moet, heeft niet bepaald een rustgevende invloed maar wekt integendeel flink wat angstgevoelens en stress op. Zet dus die klok ergens waar je niet in een oogopslag kunt zien hoe laat het is.

### 7. MAAK EEN TO-DOLIJSTJE

Heb je (te) veel aan je hoofd? Als je het moeilijk vindt om stressvolle gedachten aan het einde van de dag te laten varen, kan het helpen om een lijstje te maken van alle dingen die morgen moeten gebeuren. Schrijf de to-do's effectief eens op een papiertje; je zal achteraf meteen het gevoel hebben meer controle over de dingen te hebben, en je hersenen zullen beslist makkelijker tot rust kunnen komen. Slaap lekker! ■ (nt)



Woelen en draaien veroorzaakt stress waardoor je de slaap nog minder snel kunt vatten.