

# Spiekbriefje praten over geldzorgen

## Stap 1

Bedenk met wie je het gesprek aan wilt gaan? Een goed vriend(in), collega of familielid. Zoek iemand waar jij je veilig bij voelt om je verhaal te doen.

---

---

---

---

## Stap 3

Wat wil je bereiken met het gesprek? Wil je je zorgen delen of vraag je de ander concreet om hulp. Bedenk vooraf wat je wilt bereiken met het gesprek.

---

---

---

---

## Stap 5

Stel een paar vragen op? Beginnen over geldzorgen kan lastig zijn. Bedenk daarom vooraf een paar vragen.

---

---

---

---

Praten over je geldzorgen is niet makkelijk. Dit spiekbriefje helpt je op weg om het gesprek aan te gaan. Vul dit van tevoren in en hou het als leidraad aan.

## Stap 2

Zorg voor een prettige setting. Ga wandelen in het park of ga thuis samen koffie drinken. Zorg voor een setting die jij en je gesprekspartner prettig vinden.

---

---

---

---

## Stap 4

Beschrijf hoe je je voelt: begin het gesprek door te vertellen hoe je je voelt en waar je je zorgen over maakt.

---

---

---

---

## Stap 6

Wat wordt je eerste stap? Je bent niet alleen in het oplossen van je geldproblemen. Bedenk samen wat een goede eerste stap zou kunnen zijn. Je gesprekspartner heeft misschien een idee waar je zelf nog niet aan hebt gedacht.

---

---

---

---