

'Nederlandse huishoudens hebben stress door hoge maandlasten'

18-11-2019 17:04

Nederlandse huishoudens zijn meer en meer geld kwijt aan vaste lasten. In de huidige woningmarkt is het niet eenvoudig om de kosten laag te houden. Bij het kopen van een woning kan het verstandig zijn om niet de hoogst mogelijke hypotheek af te sluiten. Vaste lasten die je net op kunt brengen, zorgen namelijk voor flinke financiële stress.

Hoge maandlasten voor Nederlanders

Niet alleen mensen met een koophuis hebben stress door te hoge maandlasten. Dit probleem treft ook huurders, de zogenaamde [duurhuurders](#). Het kan dus zeker verstandig zijn om in jouw situatie wel een huis te kopen. Volgens het [Nibud](#) geeft een huishouden met een modaal inkomen van €2.252 netto per maand 55 procent uit aan vaste lasten.

Naast de huur of hypotheek vallen hier ook je energiekosten en [zorgverzekering](#) onder. Zorgverzekeringen vergelijken en andere verzekeringen onder loep nemen, is een goede eerste stap om de kosten omlaag te brengen.

Een mooi begin, maar om te voorkomen dat je geldstress krijgt moet je, voordat je een hypotheek afsluit, al aan het rekenen slaan om te kijken welke lasten je daadwerkelijk kunt (en wilt) dragen. Als je de helft van jouw inkomen kwijt bent aan woonlasten en andere vaste lasten kan het zijn dat er te weinig overblijft voor andere zaken, zoals kleding en vakanties, maar ook minder leuke kosten als onverwachte reparaties.

Gevolgen van geldzorgen

Meer dan een derde van de Nederlanders maakt zich volgens het Nibud regelmatig zorgen over geld. De vraag of de hypotheek nog wel betaald kan worden speelt daarin een grote rol. Bij langdurige financiële stress raakt je lichaam uitgeput doordat je maar blijft piekeren.

Doordat je lichaam het stresshormoon cortisol blijft aanmaken raken je bijniere uitgete, waardoor de aanmaak van cortisol bijna niet meer mogelijk is. Het hormoon is echter een invloedrijke ontstekingsremmer, bij een tekort loop je het risico om ziek te worden.

Vaak uit zich dit lichamelijke, in een burn-out of depressie. In het begin zal het zo'n vaart niet lopen, maar merk je bijvoorbeeld dat je slecht slaapt, last hebt van hoofdpijn of buikpijn, misselijk bent of een gebrek aan eetlust hebt. Voorkomen is altijd beter dan genezen, dus gebruik de volgende tips voor het afsluiten van een hypotheek.

Passende hypotheek afsluiten

Stel, je bent samen met je partner en samen kunnen jullie een hypotheek afsluiten van €350.000. Waar willen jullie voor dit bedrag een huis zoeken? Wellicht kun je een stuk goedkoper wonen buiten de stad, waardoor je niet dit hele hypotheekbedrag nodig hebt om een woning te vinden die aan de eisen voldoet.

Hou er ook rekening mee dat een van de twee zijn of haar baan kan verliezen. Kan de ander dan de maandlasten nog opbrengen? En hoe zit het met bijkomende kosten, zoals gas, water, licht, een eventuele parkeervergunning en de bijdrage VvE? Schrijf samen een aantal scenario's uit (positief, neutraal en negatief) en bekijk hoe deze invloed hebben op de financiën. Zo kun je een weloverwogen besluit nemen en de best passende hypotheek afsluiten.