

A woman with dark hair, wearing a bright yellow sweater with a white Peter Pan collar, is holding a silver coin between her fingers. The background is softly blurred, showing what appears to be a kitchen or home setting. The image is framed by a pink border at the top and bottom.

GELD IN HET DAGELIJKS LEVEN: BUDGETTEREN EN FINANCIËN BEHEREN

[FEM]power
in Finance - skills to thrive

www.fempower.finance

COLOFON & DISCLAIMER

Dit hulpmiddel is ontwikkeld in het kader van het Erasmus+-project *"FEMpower in Finance: Upskilling women in sustainable financial literacy to raise their confidence and counter the threat of old age poverty."*

De informatie, uitleg, berekeningen, voorbeelden en alle bijbehorende materialen die via dit hulpmiddel worden aangeboden, zijn **uitsluitend bedoeld voor educatieve en informatieve doeleinden**. Ze zijn ontworpen ter ondersteuning van leeractiviteiten op het gebied van financiële geletterdheid. Ze vormen **geen** financieel, beleggings-, juridisch, fiscaal, boekhoudkundig of ander professioneel advies.

Geen financieel of beleggingsadvies

Niets in de hulpmiddelen van het project mag worden opgevat als een aanbeveling om een financieel product te kopen, verkopen, aan te houden of er op een andere manier transacties in te doen, noch als richtlijn voor een individuele beleggings- of financiële strategie. Gebruikers wordt aangeraden onafhankelijk advies in te winnen bij gekwalificeerde professionals voordat zij financiële beslissingen nemen.

Geen garantie van juistheid of geschiktheid

Hoewel redelijke inspanningen zijn geleverd om ervoor te zorgen dat onze hulpmiddelen samenhangend en bruikbaar zijn, stellen de projectpartners en auteurs ze beschikbaar "zoals ze zijn" en geven zij **geen verklaringen of garanties** (uitdrukkelijk of stilzwijgend) met betrekking tot volledigheid, juistheid, actualiteit, geschiktheid voor een bepaald doel of de resultaten die met het gebruik ervan worden bereikt. Financiële resultaten en prognoses kunnen sterk variëren, afhankelijk van persoonlijke omstandigheden, aannames, marktontwikkelingen en de invoer van gebruikers.

Verantwoordelijkheid van gebruikers voor invoer en uitkomsten in sjablonen

Gebruikers zijn als enige verantwoordelijk voor

- de juistheid van alle gegevens die zij invoeren,
- de aannames die zij hanteren, en
- alle handelingen die zij verrichten op basis van de uitkomsten van de aangeboden hulpmiddelen.

Alle getoonde bedragen zijn uitsluitend indicatief en kunnen worden beïnvloed door afronding, methodologische keuzes of instellingen van spreadsheetsoftware.

Beperking van aansprakelijkheid

Voor zover wettelijk toegestaan zijn de projectpartners, auteurs en betrokken organisaties niet aansprakelijk voor directe of indirecte verliezen of schade (inclusief financieel verlies, gederfde winst of gevolgschade) die voortvloeien uit het gebruik van, het niet kunnen gebruiken van of het vertrouwen op de hulpmiddelen van het project.

Bronnen en links van derden

Waar hulpmiddelen verwijzen naar externe bronnen, tools of links, worden deze aangeboden voor het gemak en ter ondersteuning van het leren. De projectpartners hebben geen controle over deze inhoud van derden en onderschrijven deze niet of aanvaarden er geen verantwoordelijkheid voor.

Erasmus+-context en verantwoordelijkheidsverklaring.

Dit hulpmiddel is ontwikkeld voor leerdoeleinden in het kader van het project FEMpower in Finance. De standpunten in dit sjabloon zijn die van de auteurs en weerspiegelen niet noodzakelijkerwijs het officiële standpunt van de Europese Unie of een nationaal agentschap; noch de Europese Unie, noch de subsidieverlenende instantie kan verantwoordelijk worden gehouden voor het gebruik van de hierin opgenomen informatie."

Ontwikkelaars van de inhoud

Het FEMpower in Finance-projectconsortium (2026-2022) is een gezamenlijk project van

- [Tvw GmbH](#) - Duitsland
- [UCLAN Cyprus Limited](#) - Cyprus
- [Momentum Educate and Innovate](#) - Ierland
- [The Hub Nicosia](#) - Cyprus
- [Stichting Go Woman Alliance Europe](#) - Nederland

Publicatiedatum: mei 2026



01 Inleiding

4

02

pagina
10

Vrouwen in de
vroege loopbaan



03

pagina
20

Vrouwen halverwege
de loopbaan



04

pagina
29

Vrouwen in de
late loopbaan



05 Conclusie

37



Co-funded by
the European Union

Gefinancierd door de Europese Unie. De geuite standpunten en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en weerspiegelen niet noodzakelijk die van de Europese Unie of het Europees Uitvoerend Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor verantwoordelijk worden gehouden.

01

INLEIDING

www.fempower.finance

Inleiding

“Kleine stappen per dag leiden na verloop van tijd tot grote resultaten.”

Geldbeheer draait niet alleen om cijfers. Het gaat om het creëren van stabiliteit in het dagelijks leven en om het beschermen van je vrijheid om keuzes te maken, nu en in de toekomst. Budgetteren en je financiën beheren betekent dat je een duidelijk overzicht hebt van wat er binnenkomt, wat er uitgaat en hoe je plant voor zowel verwachte als onverwachte kosten. **Het is geen strikte set regels. Het is een praktische methode die je helpt om je zekerder en beter voorbereid te voelen.**

In het dagelijks leven komt financiële druk vaak voort uit kleine en herhaalde beslissingen: vaste rekeningen, kosten voor boodschappen en vervoer, abonnementen, de behoeften van kinderen, zorgkosten of plotselinge reparaties. Zonder een eenvoudig systeem verlies je gemakkelijk het overzicht, geef je ongemerkt te veel uit of zie je ertegen op om je bankrekening te bekijken. **Een realistisch budget geeft je duidelijkheid.** Het helpt je prioriteit te geven aan essentiële kosten, te plannen voor onregelmatige kosten en stress te verminderen wanneer het leven onvoorspelbaar wordt.

Voor veel vrouwen vraagt dagelijks geldbeheer extra aandacht, omdat de financiële situatie van vrouwen vaak wordt gevormd door structurele omstandigheden en door de fasen van hun leven. Vrouwen hebben vaker te maken met inkomensgaten door deeltijdwerk, loopbaanonderbrekingen of perioden van onbetaalde zorg.

Deze module wil vrouwen van alle leeftijden de hulpmiddelen, kennis en het zelfvertrouwen geven om hun dagelijkse financiën te beheren met duidelijke, realistische budgetteringsgewoonten. Daarom gebruikt de module eenvoudige financiële termen die begrijpelijk zijn voor vrouwen van verschillende leeftijden en in verschillende loopbaanfasen, ongeacht hun opleiding. Deze module is ontworpen om vrouwen in de EU te helpen meer grip te krijgen op hun dagelijkse financiën en financiële stress te verminderen. Ze biedt praktische routines, voorbeelden en hulpmiddelen die budgetbeslissingen in verschillende levensfasen ondersteunen. De module wil vrouwen in staat stellen nu financiële stabiliteit op te bouwen en tegelijk de basis te leggen voor sparen en financiële zekerheid op de langere termijn.

Leerdoelen

Aan het einde van deze module kun je:

- het begrip budgetteren en dagelijks financieel beheer uitleggen;
- je inkomstenbronnen benoemen en je uitgaven indelen (vast, variabel, onregelmatig);
- een realistisch maandbudget opstellen dat past bij jouw persoonlijke situatie;
- je uitgaven op een eenvoudige manier bijhouden en patronen herkennen die je financiële stabiliteit beïnvloeden;
- plannen voor rekeningen en onregelmatige kosten, zodat ‘geldverrassingen’ minder stress opleveren;
- kleine, duurzame veranderingen doorvoeren die je grip, zelfvertrouwen en financiële welzijn vergroten.

Waarom budgetteren en dagelijks geldbeheer vooral belangrijk zijn voor vrouwen:

- Vrouwen hebben vaker te maken met inkomensonderbrekingen door zorgtaken.
- Vrouwen werken vaker in deeltijd, wat hun financiële buffers kan beperken.
- Vrouwen dragen vaak een groter deel van de huishoudplanning en de financiële ‘mentale belasting’.
- Een lager inkomen over het hele leven kan de dagelijkse financiële stabiliteit in overgangperiodes kwetsbaarder maken.
- Goede budgetvaardigheden bevorderen zelfstandigheid, verminderen stress en geven zelfvertrouwen voor toekomstige beslissingen.

Jouw persoonlijke situatie

Jouw budget is persoonlijk. Het weerspiegelt jouw dagelijkse werkelijkheid, jouw verantwoordelijkheden en jouw prioriteiten. Om een effectief budget voor jezelf op te stellen, moet je rekening houden met je persoonlijke situatie en met hoe die in de loop van je leven verandert. Wat je nodig hebt voor je geldbeheer, wordt onder meer beïnvloed door:

1. Soort en stabiliteit van je inkomen

Heb je een stabiel maandinkomen, een onregelmatig inkomen, een vast inkomen of een combinatie daarvan?

2. Verantwoordelijkheden in huishouden en gezin

Beheer je alleen je eigen financiën, of ook die voor kinderen, een partner of andere familieleden?

3. Woonsituatie

Huur, hypotheek, woningdelen, alleen wonen of bij familie wonen: het heeft allemaal invloed op je vaste kosten en je flexibiliteit.

4. Vaste maandelijkse kosten

Vaste rekeningen zoals huur, energie en water, verzekeringen, vervoersabonnementen, schuldafflossingen en abonnementen.

5. Variabele uitgavenpatronen

Kosten die per maand verschillen, zoals boodschappen, vrije tijd, kleding en de behoeften van kinderen.

6. Onregelmatige kosten en seizoenskosten

Jaarlijkse of incidentele kosten, zoals reparaties, cadeaus, vakanties, medische kosten en schoolkosten.

7. Schulden en betalingsverplichtingen

Leningen, creditcards, rood staan of 'koop nu, betaal later'-verplichtingen die je maandelijkse flexibiliteit beperken.

8. Financiële buffer en voorbereiding op noodsituaties

Heb je spaargeld voor onverwachte kosten, en zo ja, hoe lang zou je het daarmee redden?

9. Persoonlijke doelen en prioriteiten

Doelen voor de korte termijn (bijv. je rekeningen op orde krijgen), de middellange termijn (bijv. een opleiding, verhuizen) en de lange termijn (bijv. zekerheid en sparen).

Als je je persoonlijke situatie in kaart hebt gebracht, kun je bepalen welke manier van budgetteren het best bij je past. De eerste stap is een eenvoudig overzicht maken van je inkomsten en uitgaven en een budgetmethode uitproberen die realistisch voelt voor jouw leven.

Woordenlijst

Abonnement – Een terugkerende betaling voor een dienst (bijvoorbeeld streaming, apps, sportschool) die doorloopt totdat je opzegt.

Bankoverzichtmethode – Een eenvoudige manier van bijhouden waarbij je je banktransacties bekijkt en je uitgaven in categorieën indeelt.

Betalingsverplichting – Een vaste verplichting om iets te betalen, zoals een aflossing van een lening, een abonnement of een betaling in termijnen.

Budget – Een plan dat laat zien wat er binnenkomt, wat er uitgaat en hoe je daarmee omgaat in het dagelijks leven.

Budgetcategorie – Een benoemde groep uitgaven (bijvoorbeeld wonen, eten, vervoer) om je uitgaven te ordenen en te begrijpen.

Budgetschok – Een stressvol moment waarop een onregelmatige uitgave opduikt en je maandplan verstoort, omdat je er niet op was voorbereid.

Budgetteren op basis van prioriteiten – Een manier van budgetteren waarbij je eerst de essentiële kosten veiligstelt, daarna onregelmatige kosten plant en pas dan bepaalt wat flexibel is.

Buffer (financiële buffer) – Geld dat je opzij zet voor onverwachte kosten, zodat je niet hoeft terug te vallen op rood staan of kortlopend krediet.

Essentiële kosten – Kosten die gedekt moeten zijn om het dagelijks leven stabiel te houden, zoals wonen, energie en water, eten, vervoer en belangrijke zorgbehoeften.

Financieel zelfvertrouwen – Het gevoel dat je je financiële situatie begrijpt en beslissingen kunt nemen zonder angst of vermijding.

Financiële stress – Zorgen of druk door onzekerheid over geld, rekeningen of het kunnen betalen van kosten.

Flexibele kosten (flexibele uitgaven) – Kosten die je van maand tot maand gemakkelijker kunt aanpassen, zoals vrije tijd, uit eten gaan of niet-noodzakelijke aankopen.

Fraude (financiële fraude) – Wanneer iemand je misleidt om geld of informatie af te staan door zich voor te doen als een betrouwbare persoon of organisatie.

Gemaksuitgaven – Kleine aankopen die op het moment zelf handig voelen (bijvoorbeeld bezorgkosten of een snelle snack), maar die na verloop van tijd flink kunnen oplopen.

Huishoudkosten – Kosten voor het runnen van een huishouden en het dagelijks leven, vaak verbonden met de behoeften van huishouden en gezin (bijvoorbeeld wonen, energie en water, boodschappen).

Inkomen – Geld dat je ontvangt, zoals salaris, inkomsten als zzp'er, uitkeringen, toeslagen of alimentatie.

Inkomensstabiliteit – Hoe voorspelbaar je inkomen is (stabiel maandinkomen, onregelmatig inkomen of vast inkomen zoals een pensioen).

Woordenlijst

Jaar-naar-maandmethode – Een methode waarbij je een jaarlijks bedrag inschat (bijvoorbeeld voor cadeaus of reparaties) en dat door 12 deelt, zodat je elke maand een vast bedrag opzij zet.

Levensstijlinflatie – Wanneer je uitgaven stijgen naarmate je inkomen stijgt, waardoor het moeilijker wordt om te sparen of een buffer op te bouwen.

Maandelijkse evaluatie – Een korte maandelijkse controle waarbij je naar je budget kijkt, bedragen bijwerkt en rekening houdt met komende kosten.

Mentale belasting (financiële mentale belasting) – Het onzichtbare werk van onthouden, plannen en coördineren van geldtaken (rekeningen, schoolbenodigdheden, huishoudplanning).

Netto-inkomen – Het geld dat na belastingen en inhoudingen daadwerkelijk op je rekening binnenkomt.

Onregelmatige kosten (onregelmatige uitgaven) – Kosten die niet elke maand voorkomen, maar wel in de loop van het jaar, zoals reparaties, jaarlijkse bijdragen, medische rekeningen, cadeaus of vakanties.

Oplichting – Een oneerlijke truc die bedoeld is om je onder druk te zetten om geld over te maken of persoonlijke gegevens te delen.

Phishing – Een oplichtingsbericht (e-mail, sms of telefoontje) dat bedoeld is om je wachtwoorden, bankgegevens of beveiligingscodes te stelen door zich als echt voor te doen.

Pincode – Een geheim nummer waarmee je toegang krijgt tot een bankpas of rekening; deel deze nooit met iemand.

Rekening (vaste rekening) – Een betaling die je moet doen, vaak volgens een vast schema, zoals huur, energie en water, telefoon of verzekering.

Rood staan – Een situatie waarin het saldo van je bankrekening onder nul komt en de bank daarvoor kosten of rente in rekening brengt.

Schuldafflossing – Een vaste betaling waarmee je geleend geld terugbetaalt (lening, creditcardschuld, termijnbetalingen).

Seizoenskosten – Kosten die op bepaalde momenten in het jaar terugkomen, zoals feestdagen, verwarming, het begin van het schooljaar of seizoenskleding.

TAN / verificatiecode – Een beveiligingscode waarmee je een bankhandeling bevestigt; deel deze nooit met iemand.

Terugkerende kosten – Kosten die regelmatig terugkomen (maandelijks, per kwartaal of jaarlijks), zoals abonnementen, lidmaatschappen of servicecontracten.

Toegang op afstand – Wanneer iemand op afstand de controle over je computer of telefoon krijgt; oplichters kunnen hierom vragen om geld of gegevens te stelen.

Uitgave – Geld dat je uitgeeft, inclusief rekeningen, dagelijkse kosten en onregelmatige betalingen.

Woordenlijst

Uitgaven bijhouden – Een manier om je uitgaven vast te leggen of te bekijken, zodat je je budgetplan kunt vergelijken met de werkelijkheid.

Uitgavenpatroon – Een terugkerende gewoonte in hoe je geld uitgeeft (bijvoorbeeld vaak kleine aankopen, veel uitgaven in het weekend, steeds meer abonnementen).

Variabele kosten (variabele uitgaven) – Kosten die van maand tot maand verschillen, zoals boodschappen, vrije tijd, kleding of de behoeften van kinderen.

Vaste kosten (vaste uitgaven) – Kosten die elke maand ongeveer gelijk blijven, zoals huur of hypotheek, verzekeringen, abonnementen of vervoersabonnementen.

Veiligheidsmarge – Een klein bedrag dat in je maandplan overblijft na de essentiële en geplande kosten, om onzekerheid te verminderen en kleine verrassingen op te vangen.

Voorbereiding op noodsituaties – Hoe goed je bent voorbereid om een onverwachte uitgave op te vangen zonder financiële paniek of schadelijke schulden.

Voorspelbaar inkomen (vast inkomen) – Inkomen dat stabiel en regelmatig is, zoals een pensioen, een uitkering of een vast salaris.

Vrije bestedingen – Uitgaven die eerder optioneel dan noodzakelijk zijn, zoals vrije tijd, hobby's of niet-noodzakelijke aankopen.

Wekelijkse geldcheck – Een korte routine (bijvoorbeeld 20 minuten) om je saldo, komende betalingen, je uitgaven en één verbeteractie te bekijken.

Zorggerelateerde kosten – Uitgaven die samenhangen met zorgtaken, zoals kinderopvang, schoolbenodigdheden of ondersteuning van familieleden.



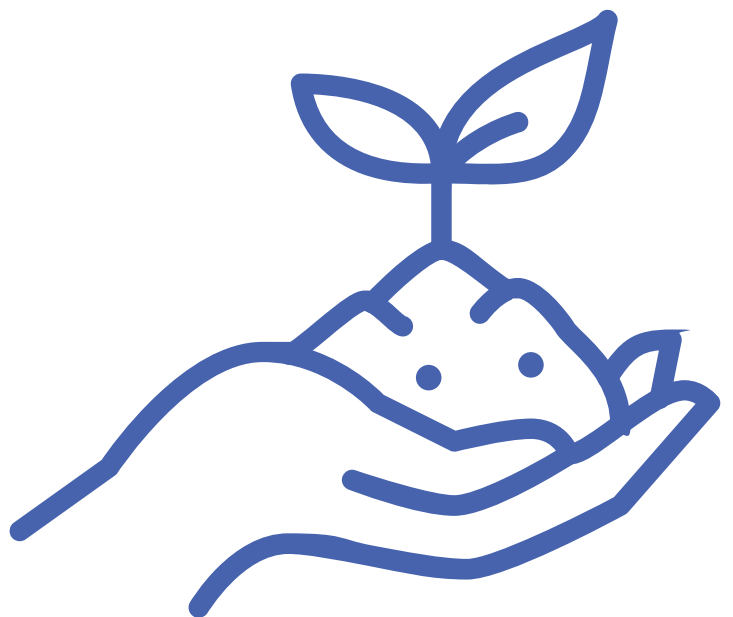
02

BUDGETTEREN

VOOR VROUWEN IN

DE VROEGE LOOPBAAN

www.fempower.finance





Vrouwen in de vroege loopbaan

Aan het begin van je loopbaan beheer je vaak voor het eerst volledig zelf je geld. Misschien ontvang je je eerste vaste salaris, combineer je studie en werk, of heb je een inkomen dat per maand verschilt. Tegelijkertijd komen er veel nieuwe kosten bij: huur en borg, energie en water, woon-werkverkeer, verzekeringen, abonnementen en dagelijkse kosten van levensonderhoud. Omdat zoveel nieuw is, kan het voelen alsof je geld snel 'verdwijnt', zelfs als je voorzichtig bent.

In deze fase is budgetteren een praktische vaardigheid die je helpt stabiliteit en zelfvertrouwen op te bouwen. Een budget geeft je een duidelijk overzicht van wat er binnenkomt, wat er uitgaat en wat je je realistisch gezien kunt veroorloven. Het helpt je onaangename verrassingen te voorkomen, zoals geld dat op is vóór het einde van de maand, een vergeten rekening of noodgedwongen rood staan of kortlopend krediet. Het belangrijkste is dat budgetteren je zelfstandigheid ondersteunt: als je je geld begrijpt, kun je keuzes maken die passen bij je prioriteiten.

Budgetteren in de vroege loopbaan hoeft niet ingewikkeld te zijn. Je hebt geen uitgebreide financiële kennis nodig. Je hebt alleen een eenvoudige routine nodig die je kunt herhalen. Zelfs een basisbudget, gecombineerd met het korte tijd bijhouden van je uitgaven, kan je helpen patronen te herkennen, onnodige kosten te verminderen en beter te plannen voor onregelmatige uitgaven (bijvoorbeeld jaarlijkse bijdragen, zorgkosten of reparaties).

Dit deel richt zich op het opbouwen van je eerste budgetgewoonten, op een realistische en ondersteunende manier. Het doel is je te helpen een systeem te maken dat nu bij je leven past en tegelijk de basis legt voor toekomstige stappen, zoals sparen, beleggen en financiële zekerheid op de lange termijn.

Leerdoelen:

- Het doel van budgetteren en dagelijks financieel beheer begrijpen.
- Je belangrijkste inkomstenbronnen en uitgavencategorieën benoemen.
- Onderscheid maken tussen vaste, variabele en onregelmatige uitgaven.
- Een eenvoudig maandbudget opstellen dat past bij je huidige levenssituatie.
- Een eenvoudig hulpmiddel (app, spreadsheet of notitieboekje) gebruiken om je uitgaven bij te houden en overzicht te houden.

Inhoud:

- Wat budgetteren is en waarom het belangrijk is in het dagelijks leven.
- Inkomsten versus uitgaven: zo maak je een duidelijk maandoverzicht.
- Vaste, variabele en onregelmatige kosten: zo plan je realistisch.
- Uitgaven bijhouden: eenvoudige methoden die werken (notitieboekje, bankoverzicht, app/spreadsheet).
- Eerste gewoonten voor financieel zelfvertrouwen: routines opbouwen en 'geldverrassingen' voorkomen.

Activiteiten:

- Stel je eerste maandbudget op met een eenvoudig sjabloon (inkomen, vaste kosten, variabele kosten, onregelmatige kosten).
- Houd 7 dagen lang je uitgaven bij met één methode (notitieboekje, bankoverzicht of app).



Vrouwen in de vroege loopbaan

Formatieve toetsing:

- Reflectievraag: welke uitgavencategorie verraste je het meest nadat je 7 dagen je uitgaven had bijgehouden?
- Korte quiz: bepaal of veelvoorkomende uitgaven vast, variabel of onregelmatig zijn.

Relevante hulpmiddelen:

- Woordenlijst met financiële termen
- 10 praktische tips om geld te besparen
- Checklist ter voorkoming van financiële fraude
- Checklist bufferplan
- Checklist zorgkostenplan
- Financiële gewoontetracker
- Eenvoudig budgetsjabloon (Excel)



Basis van budgetteren: wat is budgetteren en waarom is het belangrijk?

Een **budget** is in feite een plan dat laat zien wat er binnenkomt en wat er uitgaat. Het helpt je om dagelijkse beslissingen met overzicht te nemen, in plaats van te gokken.

In de vroege loopbaan is budgetteren belangrijk omdat veel kosten nieuw zijn en makkelijk worden onderschat. Denk aan huur en borg, energie en water, vervoer, verzekeringen, abonnementen en dagelijkse uitgaven zoals eten. Zonder duidelijk overzicht kan het voelen alsof je geld snel 'verdwijnt'. Dat kan leiden tot stress, gemiste betalingen of het gebruik van dure roodstand en kortlopend krediet.

Budgetteren ondersteunt je zelfstandigheid. Als je je cijfers kent, kun je bepalen wat op dit moment realistisch is voor jouw leven:

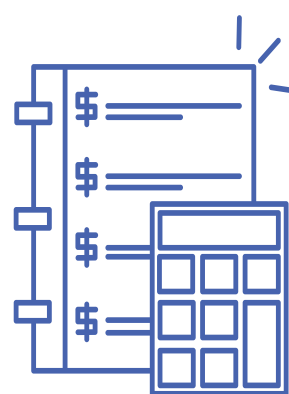
- wat je per week kunt uitgeven,
- wat je opzij moet zetten voor rekeningen, en
- wat je kunt bewaren voor doelen of onverwachte kosten.

Budgetteren draait niet om streng zijn. Het draait om voorbereid zijn. Zelfs een eenvoudig budget kan stress verminderen, omdat je ziet wat mogelijk is en wat er moet veranderen.

Een goed budget legt ook de basis voor de volgende stappen naar financiële zelfstandigheid. Als je dagelijkse financiën op orde zijn, wordt het makkelijker om te sparen, een buffer op te bouwen en voor de toekomst te plannen.



BUDGET



Basis van budgetteren: inkomsten versus uitgaven



Een budget begint met één duidelijk beeld: **hoeveel geld er elke maand binnenkomt en hoeveel geld er uitgaat**. Dit overzicht is de 'kaart' van je dagelijkse financiën. Zonder dit overzicht neem je misschien beslissingen op gevoel ('Ik denk dat ik dit kan betalen') in plaats van op basis van feiten ('Ik weet wat mogelijk is').

Stap 1: Bereken je maandinkomen

Inkomen is het geld dat je ontvangt. In de vroege loopbaan kan inkomen er per persoon heel verschillend uitzien. Het kan bestaan uit:

- salaris uit een baan (voltijd of deeltijd),
- inkomsten uit stages, freelancewerk of bijbanen,
- studiebeurzen of studiefinanciering,
- uitkeringen, subsidies of opleidingsvergoedingen,
- financiële steun (bijvoorbeeld van familie).

Schrijf je **maandinkomen na belastingen** op (wat er daadwerkelijk op je rekening binnenkomt).

Als je inkomen stabiel is, gebruik je je normale maandbedrag.

Als je inkomen per maand verschilt, gebruik je een eenvoudig gemiddelde: tel je inkomen van de afgelopen 3 maanden op en deel dat door 3. Zo heb je een realistisch bedrag om mee te plannen.

Stap 2: Zet je maandelijkse uitgaven op een rij

Uitgaven zijn het geld dat je uitgeeft. Een veelgemaakte fout is om alleen de 'grote' kosten op te schrijven en kleinere posten te vergeten die vaak voorkomen. Begin met de belangrijkste categorieën, bijvoorbeeld:

- wonen (huur, energie en water, verwarming),
- vervoer (kaartjes, brandstof, abonnementen),
- eten (boodschappen en uit eten),
- telefoon en internet,
- verzekeringen,
- schuldaflissingen (als je die hebt),
- abonnementen (streaming, sportschool, apps),
- persoonlijke uitgaven en vrije tijd.

In dit stadium heb je nog geen perfecte cijfers nodig. Een goede eerste stap is je uitgaven te schatten op basis van:

- de transacties op je bankrekening,
- bonnetjes, of
- je geheugen (en dat later verbeteren door bij te houden).



Basis van budgetteren: inkomsten versus uitgaven

Stap 3: Vergelijk inkomsten en uitgaven

Reken nu uit: **Inkomsten - uitgaven = wat overblijft (of wat ontbreekt).**

- Als er geld **overblijft**, kun je bepalen welke taak het krijgt:
 - een kleine noodbuffer opbouwen,
 - sparen voor een doel (opleiding, reizen, verhuizen), of
 - schulden sneller aflossen (indien van toepassing).
- Als er geld **ontbreekt**, is het budget nog steeds nuttig. Het laat zien dat er iets moet veranderen. Gebruikelijke oplossingen in de vroege loopbaan zijn:
 - variabele kosten verminderen (bijvoorbeeld uit eten gaan, abonnementen),
 - nagaan of je betaalt voor diensten die je niet gebruikt,
 - onregelmatige kosten zorgvuldiger plannen, zodat ze de maand niet verstoren,
 - zoeken naar realistische manieren om je inkomen op termijn te verhogen (bijvoorbeeld meer uren, een beter contract of extra inkomstenbronnen).



Kernpunt

Belangrijk: een budget is geen oordeel. Het is informatie. Het helpt je je financiële situatie te begrijpen en met vertrouwen keuzes te maken. Zelfs een eenvoudig maandoverzicht kan stress verminderen, omdat je weet waar je staat en wat je als volgende stap kunt doen.

Je vindt het budgetsjabloon hier: [LINK](#)

Uitgaven bijhouden: eenvoudige methoden die werken



Een budget is een plan. **Bijhouden** is hoe je controleert of je plan overeenkomt met de werkelijkheid.

Veel mensen vermijden het bijhouden van hun uitgaven, omdat ze denken dat het veel tijd kost of omdat ze bang zijn voor wat ze zullen ontdekken. In werkelijkheid kan bijhouden eenvoudig en ondersteunend zijn. Het helpt je onzekerheid te vervangen door feiten. Zelfs als je het maar kort doet (bijvoorbeeld 7 dagen), kun je patronen ontdekken die budgetteren makkelijker maken.



Kernpunt

Uitgaven bijhouden is vooral belangrijk in de vroege loopbaan, omdat:

- je misschien nog niet weet hoe je 'normale' maandelijkse kosten eruitzien,
- kleine dagelijkse uitgaven snel kunnen oplopen, en
- onregelmatige kosten vaak onaangekondigd opduiken als je ze niet plant.

Er zijn verschillende eenvoudige methoden om je uitgaven bij te houden:

1. Notitieboekjemethode (heel eenvoudig, zonder technologie)

Schrijf 7 dagen lang elke uitgave op. Noteer het bedrag en een korte categorie (eten, vervoer, vrije tijd). Dit werkt goed als je contant betaalt of liever zonder technologie werkt.

2. Bankoverzichtmethode (snel, realistisch)

Gebruik de geschiedenis van je internetbankieren. Bekijk één keer per week je transacties en deel ze in categorieën in. Veel banken tonen je uitgaven al per categorie. Dit werkt het best als je de meeste uitgaven digitaal doet (pinbetalingen, overschrijvingen, abonnementen).

3. App- of spreadsheetmethode (gestructureerd en herbruikbaar)

Met een budgetapp of een eenvoudige spreadsheet voer je uitgaven snel in, en vaak helpt de tool je ze in te delen. Sommige tools laten zien waar je geld naartoe gaat, waardoor patronen makkelijker te herkennen zijn.



Let op

Houd er rekening mee dat dienstverleners en banken je gegevens gebruiken (bijv. bij apps die aan je bankrekening zijn gekoppeld). Kies voor betrouwbare diensten die je gegevens beschermen.

Uitgaven bijhouden: eenvoudige methoden die werken

(vervolg)

Waar let je op bij het bijhouden?

Bijhouden is het nuttigst als je op specifieke patronen let, zoals:

- abonnementen waarvan je vergeten was dat je ervoor betaalt (vooral betalingen per kwartaal of per jaar worden makkelijk over het hoofd gezien en vergeten in de planning),
- 'gemaksuitgaven' (bezorgkosten, vaak kleine aankopen),
- categorieën die meer kosten dan je had verwacht (bijvoorbeeld vervoer of uit eten gaan),
- uitgaven die samenhangen met emoties of stress (bijvoorbeeld impulsaankopen).

Zo gebruik je wat je hebt geleerd

Kies na een week bijhouden een paar **realistische acties** om de week erna uit te proberen. Bijvoorbeeld:

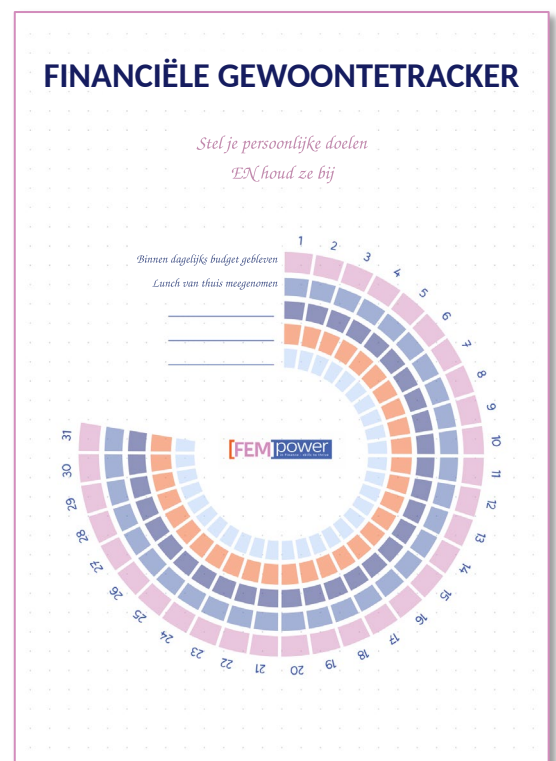
- stel een wekelijks bestedingslimiet in voor vrije tijd,
- neem twee keer per week je lunch van thuis mee,
- zeg één ongebruikt abonnement op,
- plan je boodschappen voordat je gaat winkelen.



Kernpunt

Bijhouden gaat niet over schuldgevoel. Het gaat over duidelijkheid. Als je je patronen kent, kun je ze stap voor stap veranderen.

Je kunt onze Financiële gewoonte-tracker gebruiken (zie hulpmiddelen voor de download-link) of gewoon je eigen dagboek bijhouden.



Tijd voor reflectie

Beantwoord na 7 dagen bijhouden de volgende vragen in 3-5 zinnen en denk na over je antwoorden:

1. Welke uitgavencategorie was bij jou het hoogst?

2. Welke kostenpost verraste je het meest?

3. Welke kleine verandering in je uitgavengewoonten kun je volgende week realistisch uitproberen?





Hulpmiddelen om te budgetteren



FEMpower-hulpmiddelen

Je kunt het budgetsjabloon en onze financiële gewoontetracker gebruiken die bij deze module horen.



Bronnen & verder lezen

Podcasts

- [Money Clinic with Claer Barrett \(Financial Times\)](#)

Geldvragen uit het echte leven, beantwoord in een praktische, herkenbare vorm

- [The Meaningful Money Personal Finance Podcast \(Pete Matthew\)](#)

Persoonlijke financiën in begrijpelijke taal, met een sterke aanpak van 'wat je moet weten / wat je moet doen'

- [The Financial Confessions \(The Financial Diet\)](#)

Tegankelijke gesprekken over verdienen, uitgeven en gedrag; nuttig om zelfvertrouwen op te bouwen en gesprekken over geld normaal te maken.

- [HerMoney with Jean Chatzky](#)

Een podcast over persoonlijke financiën voor vrouwen, die regelmatig budgetteren en dagelijkse financiële beslissingen bespreekt op een ondersteunende toon.

Blogs en praktische gidsen

- [MoneyHelper - Budget Planner \(gratis online tool + uitleg\)](#)

Stapsgewijze online budgetplanners met categorieën en praktische tips; geschikt voor wie voor het eerst budgetteert.

- [Meaningful Money - "The Ultimate Guide to Budgeting" \(artikel + werkboek\)](#)

Een uitgebreide maar goed leesbare gids die budgetteren logisch en praktisch uitlegt; een goed startpunt.

Video's

- Deutsche Bundesbank - "Budgeting: Budget plan: keeping track of your money" (film + werkblad)

Een beknopte educatieve video met bijbehorend werkblad.

- Deutsche Bundesbank - "Planning with money" (video met werkbladen; Engelse ondertiteling beschikbaar)

Praktische korte film met ondersteunend materiaal; ontwikkeld voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs.

- The Financial Diet - "How To Make Your First Budget (At Any Income)" (YouTube-video)
- Stapsgewijze uitleg voor beginners; nuttig om zelfvertrouwen op te bouwen en begrippen om te zetten in actie.



03

BUDGETTEREN VOOR

VROUWEN HALVERWEGE

DE LOOPBAAN

www.fempower.finance





Vrouwen halverwege de loopbaan

Halverwege de loopbaan is vaak een periode van voortdurend coördineren. Veel vrouwen combineren hun werk met de behoeften van het gezin, de administratie van het huishouden en vaak ook de ondersteuning van familieleden die zorg nodig hebben. In het dagelijks leven kan dat betekenen dat financiële beslissingen 'tussen alles door' worden genomen: snel, onder druk en zonder genoeg tijd om het grotere geheel te overzien. Daardoor kan budgetteren minder als een handig hulpmiddel voelen en meer als een extra taak.

Deze levensfase is ook financieel veeleisend. Kosten kunnen stijgen door wonen, kinderopvang, onderwijs, mobiliteit, zorgbehoeften en de algemene druk van 'veel kleine uitgaven' die oplopen. Tegelijkertijd groeit het inkomen niet altijd mee met de verantwoordelijkheden, vooral niet als er minder uren worden gewerkt of loopbaankeuzes worden beïnvloed door zorgtaken. Als de tijd beperkt is, verlies je makkelijk het overzicht over onregelmatige uitgaven, vergeet je abonnementen of onderschat je komende kosten. Dat kan leiden tot stress, rood staan of een gebrek aan spaargeld voor noodgevallen.

Budgetteren halverwege de loopbaan moet daarom realistisch, tijdbesparend en flexibel zijn. Het gaat er niet om elke cent bij te houden of een perfect plan te maken. Het gaat om een duidelijk overzicht, prioriteit geven aan wat het belangrijkste is en eenvoudige routines die ook in drukke weken werken. In dit deel helpen we je met praktische manieren om je huishoudelijke uitgaven te bekijken, vooruit te plannen voor onregelmatige kosten en een korte wekelijkse 'geldcheck' in te voeren. Het doel is stress te verminderen, je zelfvertrouwen te versterken en je te helpen een budget te maken dat zowel je dagelijkse behoeften als je toekomstige stabiliteit ondersteunt.

Leerdoelen

- Begrijpen hoe je budgetteren aanpast aan complexe verantwoordelijkheden en meerdere doelen.
- Herkennen hoe zorgtaken, tijdsdruk en 'mentale belasting' je financiële routines kunnen beïnvloeden.
- Vaardigheden versterken voor het bijhouden van uitgaven, het plannen van onregelmatige kosten en het in stand houden van een financiële buffer.
- (LET OP: voor basisvaardigheden en sjablonen voor budgetteren, zie deel 02)

Inhoud:

- Budgetteren als het leven druk is: realistisch plannen en prioriteit geven aan essentiële kosten.
- Huishoudkosten en onregelmatige uitgaven beheren zonder het overzicht te verliezen.
- Een financiële buffer opbouwen en beschermen voor veerkracht.
- Eenvoudige routines die stress verminderen en financieel zelfvertrouwen versterken.

Activiteiten:

- Evaluatie van het huishoudbudget: bepaal je grootste kostenposten en één verbeterpunt.
- Kalender van onregelmatige kosten: breng jaarlijkse uitgaven in kaart en verdeel ze in maandbedragen.
- Tijdbesparende financiële routine: ontwerp een wekelijkse 'geldcheck' van 20 minuten.

Formatieve toetsing:

- Checklist voor zelfevaluatie: spaar je genoeg?
- Scenarioanalyse: wat zou je doen als je 5 jaar eerder met pensioen moest?

Hulpmiddelen:

Woordenlijst met financiële termen

- 10 praktische tips om geld te besparen
- Checklist ter voorkoming van financiële fraude
- Checklist bufferplan
- Checklist zorgkostenplan
- Financiële gewoontetracker
- Eenvoudig budgetsjabloon (Excel)



Budgetteren als het leven druk is

Halverwege de loopbaan is de grootste uitdaging bij budgetteren vaak niet kennis, maar tijd en complexiteit. Als je veel verantwoordelijkheden hebt, moet een budget eenvoudig en flexibel genoeg zijn om vol te houden, ook in stressvolle weken. Als een budget te gedetailleerd is, wordt het waarschijnlijk opgegeven. **Een realistisch budget is een budget dat je echt kunt gebruiken.**

Een praktische aanpak is om je te richten op **drie prioriteiten**:

1. Dek eerst de essentiële kosten

Begin met het veiligstellen van de uitgaven die het dagelijks leven stabiel houden, zoals wonen, energie en water, eten, vervoer en belangrijke zorggerelateerde kosten. Als die duidelijk zijn, zie je makkelijker wat echt flexibel is.

2. Plan voor de 'verborgen' kosten

Halverwege de loopbaan zijn er veel onregelmatige of half-onregelmatige kosten: schoolactiviteiten, verjaardagen, reparaties, seizoenskleding, zorgafspraken of reizen voor familieverplichtingen. Deze kosten komen vaak voor, maar verstoren toch regelmatig het maandbudget omdat ze niet gepland zijn. Een goed budget behandelt deze kosten als 'verwacht' en bereidt zich er vooraf op voor.

3. Bescherm een buffer, ook al is die klein

Een financiële buffer is niet alleen voor grote noodgevallen. Hij beschermt je ook tegen dagelijkse stress: een kapotte telefoon, een autoreparatie, een onverwachte factuur of een tijdelijke verandering in je inkomen. Zonder buffer kunnen zelfs kleine verrassingen leiden tot rood staan of kortlopende schulden. Een buffer geeft je ademruimte.

Gebruik een routine die 'goed genoeg' is om budgetteren behapbaar te houden:

- één korte wekelijkse check om op koers te blijven, en
- één maandelijkse evaluatie om je plan bij te stellen.

Het doel is niet om alles perfect bij te houden. Het doel is om op de hoogte te blijven, stress te verminderen en de regie te houden.





Budgetteren als het leven druk is



Activiteit

Korte activiteit: budgetcheck '3 prioriteiten' (10 minuten)

Met deze korte oefening vereenvoudig je je budget, zodat het ook in drukke weken werkt.

Stap 1: Essentiële kosten (3 minuten)

Schrijf je 5 belangrijkste essentiële kosten op (de kosten die elke maand gedekt moeten zijn):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Stap 2: Verborgen kosten (3 minuten)

Noem 3 kosten die je in de loop van de maand vaak 'verrassen' (onregelmatig of makkelijk te vergeten):

1. _____
2. _____
3. _____

Stap 3: Bufferbeslissing (2 minuten)

Kies een klein bufferbedrag dat je elke maand opzij probeert te zetten (ook als het klein is):

Mijn maandelijkse bufferdoel: _____

Stap 4: Eén actie (2 minuten)

Kies één actie die budgetteren volgende week makkelijker maakt:

- ☐ plan een wekelijkse geldcheck van 10 minuten in
- ☐ zeg één abonnement op of zet het tijdelijk stop
- ☐ stel één herinnering in voor een komende uitgave
- ☐ verlaag één flexibele uitgavencategorie
- ☐ anders: _____



Huishoudkosten en onregelmatige uitgaven beheren

Halverwege de loopbaan wordt budgetteren vaak moeilijker, omdat **veel kosten samenhangen met de behoeften van huishouden en gezin**. Sommige uitgaven zijn voorspelbaar (huur, energie en water), terwijl andere op wisselende momenten komen (schoolbenodigdheden, reparaties, medische kosten, seizoensuitgaven). Als deze onregelmatige kosten niet gepland zijn, kunnen ze het maandbudget snel verstoren en stress veroorzaken.

Een handige methode is om huishoudkosten in **twee lagen** te beheren:

Laag 1: je maandelijkse basis (vaste kosten)

Dit zijn de kosten die elke maand gedekt moeten zijn. Bijvoorbeeld:

- wonen (huur of hypotheek), energie en water, basisverzekeringen,
- eten en vervoer,
- kinderopvang of vaste zorggerelateerde betalingen,
- telefoon/internet,
- schuldaflissingen (indien van toepassing).

Als je je maandelijkse basis kent, zie je wat echt flexibel is.

Laag 2: je plan voor onregelmatige kosten (kosten die in de loop van het jaar komen)

Onregelmatige kosten zijn vaak niet willekeurig, ze zijn gewoon niet maandelijks. Bijvoorbeeld:

- schoolkosten, activiteiten en benodigdheden,
- verjaardagen, feesten en cadeaus,
- reparaties (huis, auto, telefoon),
- medische of tandartskosten,
- jaarlijkse abonnementen of contributies,
- reizen voor familie verplichtingen,
- vakanties, seizoenskleding en huishoudelijke artikelen.



Kernpunt

Een praktische planningsmethode is de **jaar-naar-maandmethode**:

- zet de onregelmatige kosten op een rij die je dit jaar verwacht,
- schat een realistisch jaarbedrag (ook al is het ruw),
- deel dat door 12, en
- zet dat maandbedrag opzij in je budget.

Deze aanpak vermindert 'budgetschokken', omdat onregelmatige kosten onderdeel van het plan worden in plaats van een noodgeval.



Kernpunt

Een eenvoudige organisatietip:

Maak in je budget één aparte post met de naam '**Onregelmatige kosten**' (of 'Jaarlijkse kosten') en behandel die als een maandelijkse rekening. Als je deze post scheidt van je dagelijkse uitgaven, verklein je het risico dat je dit geld aan andere dingen uitgeeft.

- Het doel is niet om elke uitgave perfect te voorspellen. Het doel is stress te verminderen door je voor te bereiden op de soorten kosten die halverwege de loopbaan stevast terugkomen.



Een financiële buffer opbouwen en beschermen

Een **financiële buffer** is geld dat je opzij zet voor onverwachte kosten, zodat je niet hoeft terug te vallen op rood staan, creditcards of leningen. Halverwege de loopbaan is een buffer extra belangrijk, omdat het leven dan vaak meer verantwoordelijkheden met zich meebrengt – en meer mogelijke ‘verrassingen’: reparaties, zorgkosten, dringende familiebehoeften of tijdelijke veranderingen in je inkomen.

Waarom financiële buffers zo belangrijk zijn

Een buffer voorkomt dat kleine problemen grote problemen worden

Zonder buffer kan zelfs een middelgrote uitgave een kettingreactie veroorzaken: gemiste betalingen, boetes voor te late betaling of kortlopende schulden. Met een buffer los je het probleem snel op zonder je budget te beschadigen.



Het vermindert stress en beschermt je besluitvorming

Zonder veiligheidsmarge worden financiële beslissingen vaak onder druk genomen. Een buffer geeft je ademruimte. Zo kun je rustiger nadenken en de beste optie kiezen, niet alleen de snelste.



Het beschermt je langetermijn-doelen

Als er onregelmatige kosten opduiken, stoppen mensen vaak met sparen of gebruiken ze geld dat voor doelen bedoeld was. Met een buffer vang je verrassingen op zonder steeds opnieuw te moeten beginnen met je financiële vooruitgang.



Zo bouw je realistisch een buffer op

Een buffer hoeft niet groot te beginnen. Het draait om regelmaat.

Begin met een klein maandbedrag dat je kunt volhouden (bijvoorbeeld de kosten van één abonnement).

Behandel het als een vaste budgetpost, net als een rekening.

Ontvang je extra inkomen (bonus, belastingteruggave)? Overweeg dan een deel ervan aan je buffer toe te voegen.



Zo bescherm je een buffer

Een buffer werkt alleen als je hem niet gebruikt voor dagelijkse uitgaven. Een handige methode is om hem apart te houden:

- een aparte spaarrekening, of
- een duidelijk benoemde categorie ‘buffer’ in je budget.

Bepaal waar de buffer voor is: onverwachte kosten, geen geplande aankopen. Deze regel maakt het makkelijker om hem te beschermen.

Het doel is niet om perfect te sparen. Het doel is een veiligheidsmarge te creëren die het dagelijks leven rustiger en de financiële planning stabiel maakt.



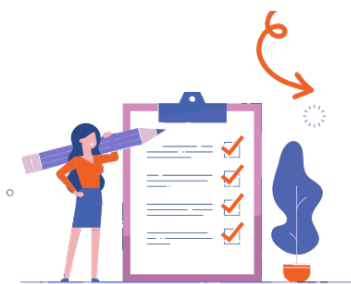


Een financiële buffer opbouwen en beschermen

Korte activiteit: bufferplan (5 minuten)



Met deze oefening bepaal je een realistisch bufferdoel en een eenvoudige manier om het te beschermen.



01 Kies je eerste bufferdoel

Kies één doel dat realistisch voelt voor je huidige situatie:

- ☐ €100–€300 (kleine 'eerste vangnet')
- ☐ één maand essentiële kosten
- ☐ een ander realistisch bedrag: _____

02 Bepaal hoe je hem opbouwt

Kies één aanpak:

- ☐ een kleine maandelijkse overboeking (elke maand op dezelfde dag)
- ☐ een wekelijks bedrag (klein maar consequent)
- ☐ gebruik 'extra geld' (bonus, teruggave) plus een klein maandbedrag

04 Eén volgende actie

Welke actie onderneem je deze week?

- ☐ open een aparte spaarrekening
- ☐ stel automatisch overboeken in
- ☐ voeg een categorie 'buffer' toe aan mijn budget
- ☐ anders: _____



03 Bescherm je buffer

Kies één beschermingsregel (vink er één aan):

- ☐ bewaar buffergeld op een aparte rekening
- ☐ geef het een duidelijk label in je budgethulpmiddel
- ☐ gebruik het alleen voor onverwachte kosten (reparaties, dringende behoeften, plotselinge rekeningen)

06 Schrijf je buffermanifest

Een buffer is niet alleen geld; hij geeft gemoedsrust. Schrijf 2–3 zinnen waarin je uitlegt waarom je buffer emotioneel belangrijk voor je is.

Mijn buffer is belangrijk omdat...





Jouw wekelijkse 'geldcheck' van 20 minuten



Activiteit

Een tijdbesparende routine: de wekelijkse geldcheck van 20 minuten

Halverwege de loopbaan mislukt budgetteren vaak om één reden: het kost te veel tijd. Een realistische oplossing is een korte wekelijkse routine die je op de hoogte houdt zonder een last te worden.

Een **wekelijkse geldcheck** is een geplande afspraak van 20 minuten met jezelf (of met je huishouden). Het doel is te voorkomen dat kleine problemen uitgroeien tot stressvolle verrassingen.

Zo werkt het (20 minuten):

1) Controleer je saldo en komende betalingen (5 minuten)

- Bekijk je huidige saldo.
- Controleer welke rekeningen of betalingen in de komende 7-10 dagen moeten worden betaald.
- Vraag jezelf af: 'Is alles gedekt?'

2) Bekijk je uitgaven sinds vorige week (5 minuten)

- Bekijk recente transacties.
- Bepaal je grootste uitgavencategorieën.
- Let op ongebruikelijke kosten (bijvoorbeeld: hogere boodschappen, onverwachte kosten).

3) Plan de volgende week (5 minuten)

- Bepaal realistische bestedingslimieten voor flexibele categorieën (eten, vrije tijd, vervoer).
- Komt er een grotere uitgave aan? Plan hoe je die betaalt (ergens anders op bezuinigen, het plan voor onregelmatige kosten gebruiken, of je buffer gebruiken als het echt onverwacht is).

4) Eén verbeteractie (5 minuten)

Kies één kleine actie die je financiën volgende week makkelijker maakt, bijvoorbeeld:

- zeg één ongebruikt abonnement op of zet het tijdelijk stop,
- stel een herinnering in voor een onregelmatige uitgave,
- zet een klein bedrag in je buffer,
- plan je boodschappen voordat je gaat winkelen,
- controleer één contract op goedkopere opties.

Waarom deze routine helpt

Een korte wekelijkse check vermindert stress, omdat je op de hoogte blijft. Het versterkt je zelfvertrouwen, omdat je vroeg beslissingen neemt, voordat problemen groter worden. En het belangrijkste: het maakt budgetteren eenvoudig in een druk leven.





Bronnen



FEMpower-hulpmiddelen

Je kunt de hulpmiddelen van deze module gebruiken om te budgetteren en je financiële gewoonten bij te houden.



Bronnen & verder lezen

Podcasts

- Financial Times – *Money Clinic with Claer Barrett* (financiële dilemma's uit het echte leven + praktische stappen): <https://www.ft.com/money-clinic-with-claer-barrett>
- HerMoney – *HerMoney with Jean Chatzky* (financiële begeleiding speciaal voor vrouwen): <https://open.spotify.com/show/4YAPCekRk9MiABPqmsFOn6>
- MoneySavingExpert – *The Martin Lewis Podcast* (kosten van levensonderhoud, geldkeuzes in het huishouden, vragen en antwoorden): <https://www.moneysavingexpert.com/site/listen-to--the-martin-lewis-podcast/>

Video's

- The Financial Diet – *How To Budget When Money Stresses You Out* (formaat van 15 minuten): https://www.youtube.com/watch?v=Hbnn52Bch_c
- The Financial Diet – *How To Budget Against Lifestyle Inflation*: https://www.youtube.com/watch?v=EHDJ_Wx2ZCE

Websites & gidsen

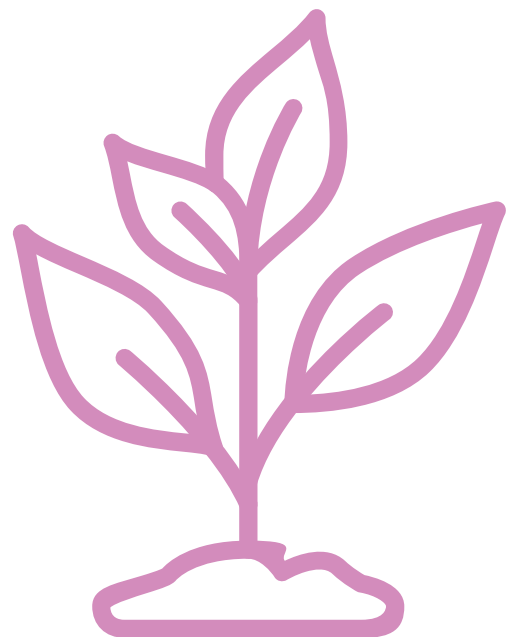
- MoneySavingExpert – *Budget Planner* (downloadbare planner + uitleg): <https://www.moneysavingexpert.com/banking/budget-planning/>
- HerMoney – *The Best Budgeting Tips for Your 40s and 50s* (specifiek gericht op de middelste levensfase): <https://hermoney.com/earn/budgeting-tips-for-your-40s-and-50s/>



04

BUDGETTEREN VOOR VROUWEN IN DE LATE LOOPBAAN

www.fempower.finance





Vrouwen in de late loopbaan

De late loopbaan en het pensioen kunnen meer financiële voorspelbaarheid brengen, maar ook nieuwe uitdagingen. Veel vrouwen gaan van een arbeidsinkomen over op een vast inkomen, zoals een pensioen, een uitkering of een combinatie van betalingen. Ook als het inkomen stabiel wordt, blijft dagelijks budgetteren belangrijk: kosten kunnen veranderen, er kunnen onverwachte uitgaven opduiken en financiële beslissingen kunnen gevoeliger aanvoelen als er minder ruimte is om snel 'meer te verdienen'.

In deze levensfase zijn er vaak kosten die zorgvuldige planning vragen, zoals zorgkosten, onderhoud van de woning, mobiliteitsbehoeften en ondersteuning van familieleden. Tegelijkertijd willen veel vrouwen hun financiën vereenvoudigen: minder rekeningen, minder contracten en minder beslissingen per maand. Een goed budget in de late loopbaan draait om overzicht en rust: de essentiële kosten dekken, plannen voor onregelmatige kosten en een kleine veiligheidsmarge beschermen.

Budgetteren in de late loopbaan draait niet om het bijhouden van elke kleine uitgave. Het gaat om een eenvoudig systeem dat je een veilig gevoel geeft. Daar horen praktische stappen bij, zoals je abonnementen nalopen, je papierwerk ordenen, herinneringen instellen voor belangrijke betalingen en zorgen dat je een plan hebt voor onverwachte kosten.

Tot slot vraagt deze levensfase aandacht voor financiële veiligheid. Fraude en oplichting zijn vaak gericht op ouderen. Een goede budgetroutine bevat daarom ook basisgewoonten voor veiligheid: je persoonlijke gegevens beschermen, ongebruikelijke verzoeken controleren en een duidelijke regel hebben voor hoe je reageert als iets verdacht voelt.

In dit deel helpen we je een realistisch budget op te stellen voor een vast inkomen, je financiële leven te vereenvoudigen en je basiskennis van financiële veiligheid te versterken – zodat je je zelfstandigheid, zelfvertrouwen en gemoedsrust kunt behouden.





Vrouwen in de late loopbaan

Leerdoelen

- Begrijpen hoe je budgetteert met een vast of voorspelbaarder inkomen (salaris vlak voor het pensioen, pensioen, uitkeringen).
- Essentiële kosten benoemen en plannen voor zorgkosten en huishoudelijke uitgaven.
- Veelvoorkomende financiële risico's in de late loopbaan herkennen (onverwachte kosten, fraude en financiële druk).
- Eenvoudige hulpmiddelen en routines gebruiken om je financiën te vereenvoudigen en de regie te houden.

Inhoud:

- Budgetteren met een vast inkomen: overzicht, prioriteit voor essentiële kosten en realistisch plannen.
- Zorgkosten en onregelmatige uitgaven beheren zonder stress.
- Financiën vereenvoudigen: minder complexiteit, abonnementen en papierwerk.
- Veilig blijven: basis van fraudepreventie en het beschermen van persoonlijke financiële gegevens.

Activiteiten:

- Budget voor een vast inkomen: stel een maandplan op met essentiële kosten en een veiligheidsmarge.
- Vereenvoudig je financiën: checklist 'verminderen en ordenen' (rekeningen, vaste lasten, abonnementen).
- Veiligheidscheck: herken veelvoorkomende fraudeberichten en stel een persoonlijke beschermingsregel op.

Formatieve toetsing:

- Scenarioreflectie: hoe zou je deze maand een onverwachte uitgave betalen?
- Checklist: heb je een vereenvoudigd systeem en een veiligheidsplan?

Hulpmiddelen:

- Sjablonen om te budgetteren met een vast inkomen
- Bronnen over consumentenbescherming en fraudepreventie
- Advies over het beheren van zorgkosten en het huishoudbudget
- Eenvoudige sjablonen om bij te houden



Budgetteren met een vast inkomen

In de late loopbaan en na het pensioen is het inkomen vaak voorspelbaarder. Misschien ontvang je een salaris vlak voor je pensioen, een pensioen, een uitkering of een combinatie van betalingen. Een voorspelbaar inkomen kan budgetteren makkelijker maken – maar het kan ook gevoeliger aanvoelen, omdat er vaak minder ruimte is om je inkomen snel te verhogen als de kosten stijgen.

Een budget met een vast inkomen heeft één hoofddoel: **zorgen dat de essentiële kosten eerst gedekt zijn en een kleine veiligheidsmarge creëren.**

Stap 1: Begin met je netto maandinkomen

Schrijf op wat je na inhoudingen elke maand daadwerkelijk ontvangt. Bestaat je inkomen uit verschillende delen (bijvoorbeeld pensioen + uitkering), noteer dan elk deel apart.

Stap 2: Stel je essentiële kosten veilig

Essentiële kosten houden het dagelijks leven stabiel, zoals:

- wonen (huur/hypotheek, energie en water),
- basisboodschappen en huishoudelijke artikelen,
- zorgbehoeften (medicijnen, afspraken),
- mobiliteit (vervoer, autokosten),
- verzekeringen die je echt nodig hebt,
- schuldaflissingen (indien van toepassing).

Als de essentiële kosten een groot deel van je inkomen opslokken, wordt budgetteren nog belangrijker. Het doel is stress te voorkomen door vooruit te plannen, niet door op het laatste moment te reageren.

Stap 3: Plan voor onregelmatige kosten

Ook met een vast inkomen komen onregelmatige kosten voor: reparaties, medische rekeningen, vervangingen (telefoon, bril, huishoudelijke apparaten), cadeaus, seizoensuitgaven. Als deze kosten niet gepland zijn, kunnen ze de maand snel verstoren. Een eenvoudige methode is één maandelijkse categorie te maken met de naam '**Onregelmatige kosten**' en daar een realistisch bedrag in te zetten.

Stap 4: Bouw een kleine veiligheidsmarge op

Een veiligheidsmarge is geld dat overblijft na de essentiële kosten en de geplande onregelmatige kosten. Het beschermt je tegen onverwachte uitgaven en vermindert zorgen. Zelfs een klein bedrag ondersteunt je zelfstandigheid.

Stap 5: Houd het systeem eenvoudig

Een budget in de late loopbaan moet makkelijk te beheren zijn. Het beste budget is het budget dat je elke maand rustig kunt volhouden.

Budgetteren met een vast inkomen draait niet om beperking. Het draait om stabiliteit, voorbereiding en gemoedsrust.



Activiteit

Activiteit: budget voor een vast inkomen (30 minuten)

Doel: stel een realistisch maandplan op dat de essentiële kosten dekt en een veiligheidsmarge bevat.

Begin met je **netto maandinkomen** (wat je daadwerkelijk ontvangt). Schrijf daarna je essentiële maandelijkse kosten op: wonen, energie en water, eten, mobiliteit en zorgbehoeften. Voeg één maandelijkse post toe voor **onregelmatige kosten** (reparaties, jaarlijkse bijdragen, vervangingen). Stel tot slot, als het kan, een kleine **veiligheidsmarge** vast. Klopt de rekenom niet? Pas dan eerst je variabele uitgaven aan en bekijk je terugkerende kosten.

Je kunt het FEMpower-budgetsjabloon gebruiken – [\[LINK TOEVOEGEN\]](#)



Zorgkosten en onregelmatige uitgaven beheren

In de late loopbaan en na het pensioen worden zorgkosten vaak belangrijker. Deze kosten kunnen regelmatig zijn (bijvoorbeeld voorgeschreven medicijnen) of onregelmatig (bijvoorbeeld tandheelkundige behandelingen of onverwachte medische behoeften). Ook als sommige kosten worden vergoed door een verzekering of publieke voorzieningen, hebben veel vrouwen nog te maken met eigen bijdragen, reiskosten voor afspraken of aanvullende ondersteuningsbehoeften.

Een praktisch budget helpt je deze kosten zonder stress te beheren door onzekerheid om te zetten in een plan.

Zorgbudget



Maak zorgkosten zichtbaar

Noteer de zorgkosten die regelmatig terugkomen, bijvoorbeeld:

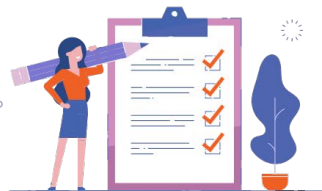
- medicijnen en recepten,
- eigen bijdragen of kosten,
- therapieën of hulpmiddelen,
- reiskosten voor afspraken.

Als je deze kosten kent, kun je ze plannen als essentiële kosten in plaats van ze als verrassingen te behandelen.

Categorie	Bedrag

Maak een categorie 'Medisch en zorg'

Als zorgkosten een vast onderdeel van je dagelijks leven zijn, helpt het om één duidelijke budgetcategorie te maken in je gewone budget (bijvoorbeeld: 'Medisch en zorg'). Dit voorkomt verwarring en maakt de maandplanning makkelijker.



Plan onregelmatige uitgaven vooruit

Onregelmatige kosten komen in de late loopbaan nog steeds voor, zoals:

- reparaties en onderhoud van de woning,
- vervanging van apparaten of hulpmiddelen,
- bril, tandheelkundige zorg of mobiliteitshulpmiddelen,
- cadeaus, familiegebeurtenissen en seizoenskosten.

Een handige gewoonte is een reserve voor onregelmatige kosten in je budget. Dit kan een maandbedrag zijn dat je opzij zet voor voorspelbare jaarlijkse kosten en incidentele vervangingen.

Bereid je voor op 'onverwachte' kosten

Zelfs een zorgvuldig plan kan niet alles voorspellen. Daarom is een veiligheidsmarge of buffer belangrijk. Zo kun je één onverwachte uitgave opvangen zonder direct te bezuinigen op essentiële kosten of schulden te maken.





Veilig blijven: basis van fraudepreventie

Financiële veiligheid wordt in de late loopbaan en na het pensioen extra belangrijk, omdat fraude en oplichting vaak gericht zijn op ouderen. Deze vormen van oplichting zijn bedoeld om druk en verwarring te veroorzaken. Het doel is dat je snel handelt, persoonlijke gegevens deelt of geld overmaakt voordat je tijd hebt om na te denken.

Een eenvoudige veiligheidsregel is: **eerst pauzeren, dan controleren, pas daarna handelen**. Als een bericht of telefoontje haast veroorzaakt ('nu betalen', 'rekening geblokkeerd', 'laatste waarschuwing'), beschouw dat dan als een waarschuwingssignaal. Echte organisaties geven je tijd en zetten je niet onder druk om direct te handelen.

Veelvoorkomende fraudemethoden zijn nepberichten van de bank, nepbezorgmeldingen, valse facturen en telefoontjes van mensen die zich voordoen als een betrouwbare instantie. Oplichters kunnen vragen om wachtwoorden, pincodes, TAN-codes of toegang op afstand tot je computer. Een sterke regel is: **deel je inloggegevens of beveiligingscodes van de bank nooit met iemand**. Banken en overheidsinstanties vragen hier nooit om.

Bescherm jezelf door je financiën overzichtelijk en eenvoudig te houden. Als je weet welke rekeningen je verwacht en welke betalingen normaal zijn, zijn verdachte verzoeken makkelijker te herkennen. Het helpt ook om veilige wachtwoorden te gebruiken, je software bij te werken en niet te klikken op onbekende links in e-mails of sms'jes.

Twijfel je? Beslis dan niet alleen en niet onder druk. Neem contact op met je bank of de organisatie via een officieel telefoonnummer of een officiële website die je zelf opzoekt (niet de contactgegevens in het bericht). Denk je dat je doelwit bent geweest? Vraag dan meteen om hulp. Snel handelen kan de schade beperken en je rekeningen beschermen. Financiële veiligheid hoort bij budgetteren. Het beschermt je geld, je zelfstandigheid en je gemoedsrust.



Activiteit

Activiteit: budget voor een vast inkomen (30 minuten)

Doel: stel een realistisch maandplan op dat de essentiële kosten dekt en een veiligheidsmarge bevat.

Begin met je **netto maandinkomen** (wat je daadwerkelijk ontvangt). Schrijf daarna je essentiële maandelijkse kosten op: wonen, energie en water, eten, mobiliteit en zorgbehoeften. Voeg één maandelijkse post toe voor **onregelmatige kosten** (reparaties, jaarlijkse bijdragen, vervangingen). Stel tot slot, als het kan, een kleine **veiligheidsmarge** vast. Klopt de rekensom niet? Pas dan eerst je variabele uitgaven aan en bekijk je terugkerende kosten.

Je kunt het FEMpower-budgetjabloon gebruiken





Veilig blijven: basis van fraudepreventie

Fraudecheck: snelle checklist



Gebruik deze checklist telkens als je een bericht, telefoontje of brief krijgt waarin om geld of persoonlijke gegevens wordt gevraagd. Vink je iets aan? Stop dan en controleer het voordat je handelt.



Haast en druk

- ☐ Ik word gevraagd direct te handelen ('vandaag', 'laatste waarschuwing', 'rekening geblokkeerd').
- ☐ Ik word bedreigd met gevolgen als ik niet handel (kosten, politie, rechtbank, verlies van toegang).
- ☐ Ik moet het geheimhouden of mag er met niemand over praten.

Persoonsgegevens en rekeningtoegang

- ☐ Er wordt gevraagd om mijn wachtwoord, pincode, TAN, verificatiecode of kaartgegevens.
- ☐ Ik moet software installeren of toegang op afstand tot mijn apparaat geven.
- ☐ Ik moet persoonsgegevens 'bevestigen' die een echte aanbieder al zou moeten kennen.

Kwaliteit van bericht en afzender

- ☐ Het e-mailadres, de website of het telefoonnummer ziet er vreemd of net iets anders uit.
- ☐ Het bericht bevat spelfouten, vreemde formuleringen of een slecht logo/opmaak.
- ☐ Ik verwachtte dit bericht niet (onverwachte factuur, bezorging, terugbetaling, abonnement).

Betaalverzoek lijkt ongebruikelijk

- ☐ Ik moet op een ongebruikelijke manier betalen (cadeaukaarten, crypto, directe overboeking naar een privénaam).
- ☐ Ik moet betalen om een terugbetaling, pakket, prijs of probleem te 'ontgrendelen'.
- ☐ Het rekeningnummer (IBAN) of de naam van de ontvanger komt niet overeen met de organisatie.
- ☐ Ik moet contant geld of waardevolle spullen aan een onbekende geven (koerier, 'vriend', 'politie').

Oplichting via familie en relaties

- ☐ Iemand beweert een kleinkind/familieid in grote nood te zijn en vraagt om geld.
- ☐ Ik mag het niet aan andere familieleden vertellen.
- ☐ De persoon weigert een eenvoudige controle (bijv. terugbellen op een bekend nummer).
- ☐ Het verhaal gaat over plotselinge ongelukken, arrestaties, ziekenhuisrekeningen of 'vertrouwelijke' noodgevallen.

Mijn veiligheidsacties (doe dit altijd)

- ☐ Ik klik niet op links en open geen bijlagen.
- ☐ Ik maak geen geld over als ik onder druk sta.
- ☐ Ik controleer via officiële contactgegevens die ik zelf opzoek (website van de bank, bekend nummer).
- ☐ Gaat het om familie: ik bel terug op een nummer dat ik al heb.
- ☐ Ik spreek met familie een 'veilig woord' af voor noodgevallen (een eenvoudig woord of zinnetje).
- ☐ Vermoed ik fraude, dan neem ik direct contact op met mijn bank en meld ik het bij de lokale autoriteiten.



Bronnen



FEMpower-hulpmiddelen



Je kunt het FEMpower-budgetsjabloon en onze financiële gewoontetracker gebruiken.



Bronnen & verder lezen

Websites & gidsen

- National Council on Aging (NCOA) – *Budgeting for Older Adults* (stapsgewijs, gericht op een vast inkomen): <https://www.ncoa.org/older-adults/money/management/budgeting/>
- NCOA – *How to Budget Your Money: A Guide for Older Adults* (praktische gids): <https://www.ncoa.org/article/how-to-budget-your-money-a-guide-for-older-adults/>
- AARP – *Home Budget Calculator* (eenvoudig overzicht van inkomsten en uitgaven): <https://www.aarp.org/money/personal-finance/home-budget-calculator/>

Video's

- NCOA (YouTube) – *Boost Your Budget: Find your benefits* (de realiteit van een vast inkomen + ondersteuningsmogelijkheden): <https://www.youtube.com/watch?v=9z1lnXbEvaE>
- BSI (YouTube) – *Phishing-E-Mails enttarnen!* (duidelijke tips om fraude te herkennen): <https://www.youtube.com/watch?v=XgF42Jb8jxo>

Podcasts (voor volwassenen; nuttig bij pensioenplanning en dagelijks financieel zelfvertrouwen)

- Financial Times – *Money Clinic with Claer Barrett* (gelddbeslissingen uit het echte leven): <https://www.ft.com/money-clinic-with-claer-barrett>
- HerMoney – *HerMoney with Jean Chatzky* (financiën voor vrouwen in alle levensfasen): <https://open.spotify.com/show/4YAPCekRk9MiABPgmsFOn6>



05

CONCLUSIE

www.fempower.finance

Conclusie

Budgetteren en dagelijks financieel beheer zijn geen 'eenmalige taken'. Het zijn praktische levensvaardigheden die vrouwen ondersteunen bij veranderende omstandigheden in de vroege loopbaan, halverwege de loopbaan en in de late loopbaan (uiteraard inclusief het pensioen). In deze module heb je onderzocht hoe inkomen, kosten, verantwoordelijkheden en levensgebeurtenissen dagelijkse geldbeslissingen vormen, en waarom een duidelijk budget een van de sterkste fundamenten is voor financieel zelfvertrouwen.

In de vroege loopbaan ligt de nadruk op inzicht en gewoonten: inkomsten en uitgaven begrijpen, vaste, variabele en onregelmatige kosten onderscheiden en een eenvoudige routine opbouwen die onaangename verrassingen voorkomt. Halverwege de loopbaan wordt budgetteren een hulpmiddel om complexiteit te beheersen. Veel kosten hangen samen met de behoeften van huishouden en gezin, en tijdsdruk kan geldbeslissingen zwaar laten voelen. Het doel is hier een realistisch systeem dat ook in drukke weken werkt – onregelmatige kosten plannen, een buffer beschermen en met korte checks de regie houden. In de late loopbaan en na het pensioen ondersteunt budgetteren stabiliteit en gemoedsrust. Een budget met een vast inkomen geeft voorrang aan essentiële kosten, plant voor zorgkosten en onregelmatige kosten, vereenvoudigt financiële routines en versterkt veiligheidsgewoonten om het risico op fraude te verkleinen.

In alle levensfasen is de kernboodschap dezelfde: een goed budget beperkt je leven niet, het ondersteunt het. Het helpt je keuzes te maken op basis van overzicht, jezelf te beschermen tegen financiële schokken en stress te verminderen door je voor te bereiden in plaats van te reageren. Zelfs kleine verbeteringen – abonnementen nalopen, onregelmatige kosten plannen, een buffer opbouwen of een korte wekelijkse check doen – kunnen na verloop van tijd een wezenlijk verschil maken.

Blijf na het afronden van deze module de sjablonen, checklists en activiteiten gebruiken. Kom terug naar je budget wanneer je leven verandert, en pas het aan zonder oordeel. Heb je ondersteuning nodig? Zoek dan tijdig onafhankelijk advies, in plaats van te wachten tot de stress toeneemt. Elke stap die je zet, versterkt je financiële veerkracht en ondersteunt meer zelfstandigheid en zelfvertrouwen – vandaag en in de toekomst.



Laatste tips



10 praktische tips: geld besparen zonder in te leveren op levenskwaliteit

03 | Vermijd dure kredieten en termijnbetalingen.

Termijnbetalingen en 'koop nu, betaal later'-aanbiedingen kunnen kosten, rente en verwarring opleveren. Is een aankoop niet dringend? Stel die dan uit en spaar stap voor stap. Zo bescherm je je budget en verminder je stress.



02 | Bespaar eenvoudig op energie en warm water.

Energiekosten kunnen vaak omlaag zonder dat je het koud hoeft te hebben. Kortere douchebeurten en waterbesparende douchekoppen verlagen de kosten voor warm water. Zet apparaten helemaal uit in plaats van op stand-by. Verwarm, als het kan, alleen de ruimtes die je gebruikt en wanneer het nodig is, en houd het systeem efficiënt.

01 | Verminder eerst terugkerende kosten.

Begin met de kosten die elke maand terugkomen: kleine bedragen lopen over het jaar flink op. Controleer de kosten van je bankrekening en vergelijk verschillende rekeningmodellen. Bekijk telefoon, internet, streamingdiensten en lidmaatschappen. Zeg op wat je niet gebruikt en stap waar mogelijk over op een goedkopere variant.

04 | Koop minder, leen, ruil en repareer meer.

Overweeg voordat je iets nieuws koopt tweedehands, lenen of ruilen. Repareren kan goedkoper zijn dan vervangen en zorgt dat je geld verder reikt. Initiatieven in de buurt, zoals uitleenpunten, repaircafés of voedsel delen, verlagen kosten zonder in te leveren op levenskwaliteit.

05 | Herzie verzekeringen bij levensveranderingen.

Pensioen en andere levensveranderingen zijn een goed moment om je verzekeringen te herzien. Houd de dekking voor risico's die je financiën ernstig kunnen schaden. Verminder of schrap dekking die niet meer bij je situatie past, vooral onnodige aanvullingen.

06 | Plan maaltijden om dagelijkse uitgaven te verlagen.

Regelmatig afhaal- en 'to go'-eten kan ongemerkt duur worden. Eenvoudige maaltijdplanning en het vooraf klaarmaken van basisporties verlagen de kosten. Het vermindert ook de druk om beslissingen te nemen als je moe bent.

07 | Blijf veilig online bij het zoeken naar lage prijzen.

Wees voorzichtig met extreem goedkope aanbiedingen. Nepwebwinkels vragen vaak om vooruitbetaling en leveren nooit. Koop bij betrouwbare verkopers en betaal onbekende aanbieders niet via een bankoverschrijving.

08 | Kies seizoens- en streekproducten.

Seizoens- en streekgebonden groente en fruit zijn vaak goedkoper, omdat ze minder transport en opslag nodig hebben. Ze kunnen ook verser zijn en zijn makkelijk te verwerken in eenvoudige maaltijden. Kiezen wat 'in het seizoen' is, is een praktische manier om boodschappenkosten te verlagen zonder in te leveren op voeding.

09 | Pas je woning op tijd aan om dure aanpassingen later te voorkomen.

Verwacht je lang in je woning te blijven? Kleine aanpassingen die je vroeg doet, kunnen grotere en duurdere veranderingen later voorkomen. Eenvoudige verbeteringen zoals betere verlichting, struikelgevaar weghalen of drempelvrije toegang plannen vergroten comfort en veiligheid. Vroeg plannen kan toekomstige kosten verlagen en helpt je langer zelfstandig te blijven.

10 | Vraag tijdig om hulp en gebruik onafhankelijke adviesdiensten.

Wordt budgetteren moeilijk? Wacht dan niet tot de situatie overweldigend voelt. Veel landen bieden onafhankelijk consumentenadvies, schuldhulpverlening of sociale ondersteuning. Die kunnen je helpen je rekeningen te bekijken, na te gaan waar je recht op hebt en een realistisch plan te maken. Vroeg om hulp vragen vermindert stress, voorkomt kosten en schulden en helpt je je zelfstandigheid te beschermen.





Volg onze reis



Co-funded by
the European Union

www.fempower.finance