

Grip — op je geld —



Energie, de pomp, de supermarkt: álles wordt duurder! En dat terwijl in de meeste gevallen je inkomsten gelijk blijven. Zelfs als je tot voor kort geen moeite had om rond te komen, voel je de druk in je portemonnee. En dan moet december nog beginnen. Wat nu? Doorlezen. Want wij gaan voor je in geldzaken.

TEKST: PETRA SCHOUTEN | BEELD: GETTY IMAGES

Hoge vaste lasten en stijgende prijzen maken het leven duur. Dat zorgt vast ook bij jou voor financiële stress. Je houdt nu eenmaal graag grip op je geld. “Toverwoord hierbij is budgetteren,” zegt **Karin Radstaak** (1970), communicatieadviseur en woordvoerder bij het Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting Nibud. “Het afstemmen van je uitgaven op je inkomsten geeft financieel overzicht. Wat zijn mijn vaste lasten? Wat zijn mijn overige uitgaven? Minstens zo belangrijk: wanneer wordt wat

afgeschreven?” Vaak komen inkomsten – salaris, uitkeringen en toeslagen – op een ander tijdstip in de maand binnen dan dat er wordt afgeschreven. En dan heb je nog de correspondentie over die inkomsten en uitgaven, die ook weer op allerlei manieren binnenkomen. Via de brievenbus, de e-mail, een online portal of via de app: je moet het allemaal op verschillende plekken in de gaten houden. Om nog maar te zwijgen over achterafbetaaldiensten zoals Klarna, Tikkie en ook creditcardmaatschappijen. Geen wonder dat ►



'Het is niet de mens die te weinig heeft maar de mens die meer verlangt, die arm is'

UIT: BRIEVEN AAN LUCILIUS VAN SENECA, EEN STOÏCIJNS FILOSOF



Stephan van Leiden

COMMUNICATIEADVISEUR EN WOORDVOERDER VAN HET NIBUD KARIN RADSTAAK:

'En gemiddeld huishouden heeft tegenwoordig veertien abonnementen. Maak je geen tot weinig gebruik van deze diensten? Opzeggen?'

veel mensen het financiële overzicht verliezen. Om te weten wat er binnenkomt en wat er uitgaat, kun je natuurlijk je bankafschriften checken, maar dat geeft volgens Karin geen inzicht in je uitgavenpatroon.

Persoonlijk budgetadvies

"Het bijhouden van een ouderwets kasboek, compleet met bonnetjes van elke aankoop, vraagt de nodige tijd, maar levert veel op. Zo ontdek je bijvoorbeeld aan welke producten je in de supermarkt het meeste geld uitgeeft. Daar valt vaak op te besparen. Sowieso is het goed kritisch te kijken naar alle uitgaven. Vraag je af: moet ik elke keer dat ik met de trein reis koffie kopen? Neem verzekeringen onder de loep en vergeet ook je abonnementen niet: van streamingdiensten tot handige apps en boodschappenboxen. Een gemiddeld huishouden heeft tegenwoordig veertien abonnementen. Maak je geen tot weinig gebruik van deze diensten? Opzeggen!" Op [Nibud.nl](https://www.nibud.nl) vind je veel handige tips en tools. Een daarvan is het *Persoonlijk budgetadvies*. Karin: "Of je nu single bent, samenwoont of een gezin hebt met thuiswonende

kinderen: met deze tool krijg je inzicht in de kosten van vergelijkbare huishoudens. Zo zie je heel snel of je minder of meer uitgeeft dan anderen en of je toch nog ergens op zou kunnen besparen."

Op het gebied van toeslagen is de afgelopen jaren veel veranderd. Zo heeft de Commissie Sociaal Minimum geadviseerd het sociaal minimum, inclusief bijstand en minimumloon, te verhogen omdat het besteedbaar inkomen van veel huishoudens te laag is. Karin: "Bij het Nibud verwijzen we mensen met vragen door naar juridische loketten en lokale dienstverleners. Met onze tool *Bereken uw recht* kun je zelf uitzoeken waarop je op landelijk en lokaal niveau mogelijk recht hebt."

Opsteker

Als gevolg van met name een lagere inflatie, loonstijgingen en de indexatie van het minimumloon en uitkeringen, gaan huishoudens er in 2026 in koopkracht op vooruit.

BRON: NIBUD.NL

Tip

9x financieel wijs

Uit Nibud-onderzoek blijkt keer op keer dat wie een aantal gewoontes aanleert in zijn geldzaken, een veel kleinere kans heeft om in geldproblemen te komen. Deze gewoontes heeft het Nibud in een aantal vuistregels vertaald:

- 1 Check wekelijks je saldo en uitgaven
- 2 Plan jaarlijks je inkomsten en uitgaven
- 3 Spaar maandelijks 10% van je inkomen
- 4 Bewaar je administratie op een geordende manier, en houd die bij
- 5 Eenmalig: je administratie inrichten
- 6 Dagelijks: je (digitale) post openen
- 7 Wekelijks: je administratie bijwerken en betalingen doen
- 8 Maandelijks: bijzonderheden doornemen (met je eventuele partner)
- 9 Jaarlijks: je administratie grondig opruimen

BRON: NIBUD.NL

INTERVIEW MET VINCENT KOUTERS

'Een goede manier van vermogens- opbouw is sparen én beleggen'

Beleggen lijkt het nieuwe sparen, maar hoe begin je eraan? En wat zijn de risico's? Financieel journalist, auteur en podcastmaker Vincent Kouters (1981) over de dos-and-don'ts.

Wat is beleggen?

"Beleggen is een overkoepelende term voor verschillende manieren van geld investeren. Je geld aan het werk zetten, zoals het soms heet. Beleggen kan in aandelen, maar ook in leningen, crypto, vastgoed en goud."

Is sparen niet veel verstandiger?

"De risico's van sparen worden door veel mensen onderschat, terwijl de risico's van beleggen in sommige gevallen worden overschat. Sinds de pandemie is de inflatie in Nederland historisch hoog. Feitelijk wordt je geld op een spaarrekening minder waard. Beleggen levert doorgaans meer rendement op dan sparen. Genoeg om de inflatie teniet te doen, en in de meeste gevallen nog iets extra's. Een betere manier van vermogensopbouw is een combinatie van die twee. Met andere woorden: laat voor noodgevallen een deel van je vermogen op een reguliere spaarrekening staan, maar ga óók beleggen."

Stel, je bent halverwege de vijftig, heeft het dan nog zin om te starten met beleggen?

"Beleggen kan op elke leeftijd, maar alleen met geld dat je op korte termijn niet nodig hebt. Bedenk: wat is mijn doel? Waarom wil ik vermogen opbouwen? Hoelang heb ik om dat doel te bereiken? Hoe langer je de tijd hebt, hoe beter natuurlijk. Want beleggen gaat over de langere termijn, je begint er niet mee om over twee jaar je badkamer te kunnen renoveren. Misschien wil je over tien jaar minder gaan werken, een sabbatical nemen of vroeger met pensioen? Of voor je 67ste je hypotheek aflossen? Alles valt of staat met een goed plan."

Heb je een startkapitaal nodig om te beleggen?

"Nee, tegenwoordig niet meer. Beleggen kan al met een paar tientjes per maand. Het rendement zal dan niet heel hoog zijn, maar het is leuk om te proberen."

Is beleggen moeilijk?

"De technologische vooruitgang heeft beleggen voor iedereen toegankelijk gemaakt. Via handige apps en online omgevingen die je kunt linken met je bankrekening koop en verkoop je bij wijze van spreken met één druk op de knop aandelen. Door deze automatisering is het niet alleen een stuk simpeler geworden om te beleggen, maar ook goedkoper, want je hebt geen kostbare tussenpersoon meer nodig en ook de administratiekosten liggen veel lager."

Kun je ook beleggen zonder verstand van zaken?

"Handelen in losse aandelen is een vak apart, ook ik heb daar in mijn beginperiode geld mee verloren. Bij actief beleggen probeer je namelijk de markt te verslaan, terwijl je bij passief beleggen juist de markt probeert te volgen. Een minder risicovolle manier om je vermogen te laten groeien, is indexbeleggen. Dan koop je geen aandeel maar een indexfonds. Dat fonds verdeelt jouw ingelegde geld over honderden, soms zelfs duizenden aandelen, oftewel beursgenoteerde bedrijven. Je hoeft er niets voor te doen, je hoeft geen verstand van zaken te hebben, niet naar grafieken te kijken. Je bepaalt je maandbedrag – 100, 200 of 1000 euro, net wat je kunt missen, het fonds dat je aanspreekt en dan gaat het verder vanzelf. Vergelijk het met periodiek sparen. Je hebt er geen omkijken naar. Minder rendement, maar ook minder risico. Saai misschien, maar de kans dat je vermogen slinkt nadat een bedrijf in jouw indexfonds failliet gaat is nihil, want je zit in heel veel bedrijven."

Welke fout maken veel beginnende beleggers?

"Veel beginners kopen uit enthousiasme hoog in en verkopen uit angst wanneer het slecht gaat: een gegarandeerd recept voor verlies. Markten schommelen, het zien van dalende portefeuilles kan paniek veroorzaken. Een emotionele achtbaan die vaak leidt tot het najagen van rendement zonder de risico's te overwegen. Beter op de lange termijn kijken dus."

Meer weten? [Betering.nl](https://www.betering.nl) ►



Lilian van Rooij



Emma van der Schelde

5x Besparen op boodschappen

Als fets lijkt onder de inflatie, dan zijn het onze boodschappen. In de supermarkt vliegt je geld tegenwoordig letterlijk je portemonnee uit. Dat kan minder, echt waar. Joni Hendrix (1993), directeur van financieel platform *Porterenee.nl* deelt vijf bespaartips plus een bonustip, waarmee je zonder schuldgevoel lekker kunt blijven eten en drinken.

1 Doe eens per week boodschappen

“Eén keer per week boodschappen doen aan de hand van een vooraf bedacht weekmenu klinkt misschien niet zo spontaan als je zou willen leven, maar het bespaart je echt zo veel geld. Bovendien, als je vooraf weet wat je 's avonds eet, is de verleiding om te bestellen of uit eten te gaan kleiner.”

2 Koop creatief in

“Folders van veel supermarkten komen vaak aan het einde van de week voor de kortingen online ingaan. Het vergt wat creativiteit om maximaal gebruik te maken van de weekaanbiedingen, maar het levert veel op. Tomaten, gehakt en sla voor de helft van de prijs? Dan staan er de volgende week tomatensoep, spaghetti bolognese, Mexicaanse wraps en gebakken aardappeltjes met een tomatensalade en een gehaktbal op het menu.”

3 Ga voor Laatste Kans Koopjes

“Om voedselverspilling tegen te gaan had Albert Heijn al AH Overblijvers, het ‘groente- en fruitzakje’, ‘dynamisch afprijzen’ en ‘brood van gisteren’. Sinds september kun je via de AH-app ook de Laatste Kans Koopjes bekijken, producten die de uiterste houdbaarheidsdatum naderen. Aan het einde van elke dag gaan deze producten over de toonbank voor prijzen tot soms wel zeventig procent minder. Tel uit je winst.”

4 Kies *Too Good To Go*

“Nog zo’n fijne app om geld te besparen én voedselverspilling tegen te gaan is *Too Good To Go*. Ook met deze app zie je in één oogopslag welke aangesloten supermarkten (Lidl voor groente en fruit - *red.*), warenhuizen (Hema, verse producten, snoep en koek - *red.*), restaurants, bakkers en koffietentjes bij jou in de buurt producten die tegen de THT-tijd aanzitten aan het einde van de dag verkopen voor een fractie van de prijs. Zo kreeg ik enkele weken geleden bij mijn bakker aan het einde van de middag voor 5 euro een tas mee met vijf broden, een zak koekjes én een gebakje. Vier broden vroor ik in, daar eet ik nu nog van.”

5 Wees selectief zuinig

“Word je heel blij van uit eten gaan en wil je daar liever niet op inleveren? Een lunchafpraak buiten de deur is minstens zo gezellig maar een stuk beter voor je portemonnee. Twee voorgerechten bestellen, is meestal ook goedkoper dan een hoofdgerecht. En veel restaurants hebben tegenwoordig happy hour. Schuif je bijvoorbeeld vóór zes uur aan, dan betaal je minder voor de maaltijd. Of ze serveren elke woensdag biefstuk met patat en sla voor 15 euro, zoals bij ons het dorp. Tot slot is selectieve zuinigheid een goede optie. Dat betekent dat je kostenposten kiest waarop je bespaart (verzekeringen, abonnementen - *red.*) en een paar kostenposten waarop je dat bewust níét doet: uit eten dus.”

Bonustip! Pas de kaasschaafmethode toe

“Wanneer de overheid wil besparen, passen ze de kaasschaafmethode toe. Er wordt niet honderd procent op één onderdeel bezuinigd: de besparing wordt over alle kostenposten verdeeld. Dat werkt thuis net zo goed. Je schaaft van al je lasten een laagje af. Is er misschien een goedkopere abonnementsvorm dan je huidige? De krant digitaal lezen, misschien? Zo kun je toch nog dat geluksmomentje hebben zonder dat het je de hoofdprijs kost. En dat doe je net zo bij het abonnement op de yogaschool. Nu betaal je misschien voor twee keer per week. Hoeveel scheelt het om dat terug te brengen naar één keer en dan thuis mee te doen met een YouTube-video waarin online yogales wordt gegeven?”

‘Do not save what is left after spending. Spend what's left after saving’

WARREN BUFFETT (1930), EEN VAN DE RIJKSTE ZAKENMANNEN IN AMERIKA

Pensioengat? 5 tips

Met de AOW (Algemene Ouderdomswet) krijg je een basispensioen van de overheid. Als je in loondienst werkt, komt daar meestal ook een pensioen via je werkgever(s) bij. Maar wat als je zzp'er bent (geweest) of er op een andere manier een pensioengat is ontstaan? Vijf tips om je pensioen aan te vullen.

1 Lijfrente of banksparen

Bij een lijfrenteverzekering of bankspaarrekening zet je geld opzij voor later. Het geld dat je betaalt aan de bank of verzekeringsmaatschappij komt in een apart pensioenpotje. Je kunt ook zelf sparen of beleggen voor je pensioen. Je zet dan geld apart op een spaarrekening of belegt in aandelen, obligaties, beleggingsfondsen of vastgoed.

2 Hypotheek aflossen

Door extra af te lossen op je hypotheek verlagen je maandlasten waardoor je meer geld overhoudt voor je pensioen. Je betaalt namelijk geen rente meer over het bedrag dat je hebt afgelost. Je kunt ook je overwaarde benutten door je huis te verkopen en te verhuizen naar een kleinere woning of te gaan huren. Het bedrag dat je overhoudt, gebruik je om je pensioen aan te vullen.

3 Langer doorwerken

Heb je toch te weinig inkomen? Dan kun je ook (blijven) werken na je pensioenering. Extra jaren in loondienst leveren meer pensioenopbouw op. Over het bedrag dat je verdient, betaal je wel inkomstenbelasting.

4 Kosten besparen

Kijk kritisch naar je uitgaven. Bespaar op boodschappen en abonnementen.

5 Fiscale voordelen benutten

Maak gebruik van je jaarruimte en de reserveringsruimte om extra in te leggen op een lijfrente of bankspaarrekening. De fiscale regels zijn sinds de Wet toekomst pensioenen gunstiger. Het ingelegde geld mag je aftrekken van je inkomstenbelasting. Bovendien betaal je geen vermogensrendementsheffing over het saldo. Wel blijven de regels rondom pensioen en belastingen complex. Huur eventueel een financieel adviseur in.

BRON: WIJZERINGELDZAKEN.NL

Cijfers en zo

15% goedkoper doe je je boodschappen in Duitsland, in België 12%

20% minder duur zijn producten in Frankrijk en A-merken zelfs 28%

September 2025

Volgens het CBS waren consumenten-goederen en diensten toen gemiddeld al 3,3 % duurder dan het jaar ervoor

1+1, 3 halen 2 betalen en 2de voor de halve prijs. Nederland is kampioen in kortingen maar: elk voordeel heeft z'n nadeel. Want daardoor kopen we vaak meer dan we nodig hebben en geven we dus meer geld uit

BRON: CBS & CONSUMENTENBOND

3x (Be-)luisteren op Spotify

PODCAST OVER GELD PRAAT JE NIET

Journalisten Aaf Brandt Corstius en Vincent Kouters praten in hun podcast *Over geld praat je niet* over hun favoriete ruilmiddel: geld. Verdienen en uitgeven. Sparen en besparen. Pensioen en beleggen, niets blijft onbesproken.

PODCAST GELDPRAAT

■ *Geldpraat* is dé podcast van het Nibud waarin Joanne, Nanne en Max ontdekken wat geld betekent in de 21ste eeuw. Want: iedereen heeft te maken met geld. Samen met een gast bespreken ze allerlei geldzaken die jou bezighouden aan de hand van een prikkelende vraag. Van schulden en armoede tot rondkomen na werkloosheid en van geld en relaties tot sparen of beleggen.

PODCAST HONEY, LET'S TALK MONEY

■ In *Honey, let's talk money* duikt een stel met totaal verschillende geld-opvoedingen in de wereld van geldzaken, beleggen en slimme financiële keuzes. Opgegroeid met sparen versus investeren, hebben ze allebei een eigen kijk op geld. Maar één ding gemeen: we houden ervan hier open en zonder taboes over te praten.

Dossiervorming

Lees ook: [Zin.nl/monddossier](https://zin.nl/monddossier), [Zin.nl/oordossier](https://zin.nl/oordossier), [Zin.nl/oogdossier](https://zin.nl/oogdossier), [Zin.nl/bottendossier](https://zin.nl/bottendossier), [Zin.nl/menopauzedossier](https://zin.nl/menopauzedossier), [Zin.nl/mantelzorgdossier](https://zin.nl/mantelzorgdossier), [Zin.nl/mindfulldossier](https://zin.nl/mindfulldossier), [Zin.nl/slaapdossier](https://zin.nl/slaapdossier) & [Zin.nl/werkdossier](https://zin.nl/werkdossier) ■