



**JE NIEUWE
BUDGET**

"GRIP OP JE GELD: IN 7 STAPPEN NAAR FINANCIËLE RUST"



Een praktische gids!



JANA VERHOEVEN



Inhoudsopgave

WELKOM & INTRODUCTIE	01
<hr/>	
STAP 1: JOUW GELDGEDRAG BEGRIJPEN	02
<hr/>	
STAP 2: INZICHT KRIJGEN IN JE INKOMSTEN EN UITGAVEN	03
<hr/>	
STAP 3: EEN REALISTISCH BUDGET MAKEN	06
<hr/>	
STAP 4: SLIM BESPAREN	09
<hr/>	
STAP 5: SCHULDEN AANPAKKEN (INDIEN VAN TOEPASSING)	12
<hr/>	
STAP 6: SPAREN EN TOEKOMSTPLANNEN	15
<hr/>	
STAP 7: FINANCIIEEL GEDRAG VOLHOUDEN	17
<hr/>	
DANKWOORD	20
<hr/>	



Welkom & Introductie

Welkom!

Vanuit ervaring weet ik dat geldstress veel meer is dan cijfers op papier. Het raakt je rust, je relaties en je zelfvertrouwen. Deze cursus helpt jou om stapsgewijs de controle terug te pakken over je geld op een praktische, haalbare manier. Je hoeft geen financieel wonder te zijn, alleen bereid om eerlijk te kijken en kleine stappen te zetten.



Stap 1: Jouw Geldgedrag Begrijpen



Je moet eerst begrijpen waarom je met geld omgaat zoals je doet.

Wat heb jij geleerd over geld van huis uit?

- Werd er thuis openlijk gepraat over geld, of was het een taboe?
- Werd sparen aangemoedigd, of juist consumeren?
- Hoe werd er gereageerd op financiële stress of onverwachte uitgaven?

Ben jij een “spender” of een “saver”?

- Geef je graag geld uit zodra je het hebt, of ben je eerder terughoudend?
- Waar geef je het liefst geld aan uit?
- Hoe voelt het om geld “vast te houden” versus uit te geven?

Welke emoties koppel jij aan geld?

- Voel je je veilig als je spaargeld hebt?
- Krijg je een adrenalinekick van shoppen?
- Heb je ooit schaamte, stress of schuld ervaren rondom geld?

Oefening: Jouw Geldgedrag in Kaart Brengen

Neem een moment om je eigen geldgedrag te analyseren. Denk terug aan de afgelopen maand:

- Wanneer geef jij geld uit “om jezelf te belonen”? Bv. na een lange werkdag, bij slecht nieuws, of als motivatie.
- Wanneer voel jij je schuldig na een aankopen? impulsaankopen, spullen die je niet echt nodig had, of aankopen die je eigenlijk niet kon veroorloven.
- Wat zijn jouw ‘triggers’ om geld uit te geven? Is het verveling, stress, sociale druk, of juist het gevoel dat je “iets verdient”?
- Wat is jouw eerste reactie als je een onverwachte rekening krijgt? Paniek, negeren, direct oplossen, of hulp zoeken?



Stap 2: Inzicht in je Inkomsten & Uitgaven

Je kunt pas echte grip krijgen op je geld als je precies weet wat er binnenkomt en wat eruit gaat. Zonder dat inzicht is het onmogelijk om realistisch te budgetteren of doelen te stellen. Dit is de basis van financiële zelfzorg. Veel mensen hebben het gevoel dat hun geld “verdwijnt”, maar vaak is het simpelweg zo dat er geen helder overzicht is. Tijd om daar verandering in te brengen.

#1 Netto Inkomen:

Noteer al je inkomsten na belastingen en inhoudingen. Denk aan:

- Salaris
- Toeslagen (huurtoeslag, zorgtoeslag, etc.)
- Kinderbijslag
- Alimentatie
- Bijverdiensten of freelance opdrachten
- Eventuele studiefinanciering

Maandelijks Totaal: €_____

#2 Vaste Lasten

Dit zijn kosten die elke maand terugkomen en meestal hetzelfde bedrag hebben. Denk aan:

- Huur of hypotheek
- Gas, water, licht
- Internet en telefoon
- Verzekeringen (zorg, auto, inboedel)
- Abonnementen (Netflix, sportschool, tijdschriften)
- OV-abonnement of leaseauto
- Schulden of afbetalingsregelingen

Maandelijks Totaal: €_____



Stap 2: Inzicht in je Inkomsten & Uitgaven

#3 Variabele Kosten

Deze kosten wisselen per maand. Het zijn uitgaven waar je meestal zelf invloed op hebt. Denk aan:

- Boodschappen
- Uit eten / afhaal
- Cadeautjes
- Kleding
- Persoonlijke verzorging
- Huisdieren
- Benzine of losse ov-kaartjes

Maandelijkse Totaal: €_____

#4 Incidentele Uitgaven

Dit zijn niet-maandelijkse kosten die wél terugkeren, zoals:

- Vakanties
- Verjaardagen
- Auto-onderhoud
- Kerst of feestdagen
- Schoolspullen of contributies
- Zorgkosten buiten eigen risico

Tip: Deel deze kosten door 12 om er elke maand alvast geld voor opzij te zetten.

Jaarlijkse Totaal: €_____ / 12 = €_____ per maand reserveren



Budget Planner

Naam

Datum

Netto inkomen

Nr.	Beschrijving	Bedrag
	Maandelijks totaal	

Vaste kosten

Nr.	Beschrijving	Bedrag
	Maandelijks totaal	

Variabele kosten

Nr.	Beschrijving	Bedrag
	Maandelijks totaal	

Incidentele Uitgaven

Nr.	Beschrijving	Bedrag
	Maandelijks totaal	

Stap 3: Een Realistisch Budget Maken

Een goed budget is géén beperking, het is een routekaart naar financiële vrijheid. Het helpt je om bewuste keuzes te maken in plaats van te leven op automatische piloot. Het doel is niet om zo min mogelijk uit te geven, maar om geld uit te geven aan wat voor jónú belangrijk is.

Stap-voor-stap: Zo maak je jouw budget

1. werk met categorieën

- Verdeel je uitgaven in overzichtelijke groepen. Dit helpt je beter te zien waar je geld naartoe gaat en waar je eventueel kunt bijsturen.
- Voorbeelden van categorieën:
- Vaste lasten: huur/hypotheek, energie, internet, zorgverzekering
- Boodschappen
- Vervoer: OV, brandstof, onderhoud
- Zorg & Verzekeringen
- Sparen / aflossingen
- Plezier & vrije tijd: uit eten, hobbies



Stap 3: Een Realistisch Budget Maken

2. Kies een systeem dat bij jou past:

Je kunt je budget beheren op verschillende manieren.

Er is geen 'one size fits all', het belangrijkste is dat je het volhoudt.

Optie 1: Enveloppenmethode (cash of digitaal)

Verdeel je geld letterlijk of digitaal over categorieën. Wat op is, is op. Dit werkt goed als je moeite hebt met impulsuitgaven.

Optie 2: Budget-apps

Gebruik een app zoals:

- You Need A Budget (YNAB)
- Buddy (NL)
- Dyme
- Excel of Google Sheets (gratis & persoonlijk aan te passen)

Optie 3: 50/30/20-regel

- 50% voor vaste lasten
- 30% voor persoonlijke uitgaven (zoals boodschappen, uitjes, kleding)
- 20% voor sparen of schulden aflossen



Stap 3: Een Realistisch Budget Maken

3. Laat ruimte voor plezier

Te streng zijn werkt averechts. Zorg dat je elke maand ruimte hebt voor leuke dingen zónder schuldgevoel. Dit zorgt ervoor dat je je budget volhoudt en niet in het "alles of niets"-denken vervalt.

Check regelmatig je budget

Een budget is geen statisch plan, maar een levend document. Verandert je inkomen of je situatie? Dan pas je je budget aan. Evalueer elke maand:

- Klopten je inschattingen?
- Waar zat je krap?
- Wat werkte wél?

Door bewust te budgetteren geef je jezelf controle, rust en keuzevrijheid. Niet alles hoeft in één keer perfect, consistentie is belangrijker dan strakheid.



Stap 4: Slim Besparen



Besparen betekent niet dat je jezelf alles moet ontfeggen. Het gaat erom dat je bewuste keuzes maakt en je geld niet ongemerkt weglekt naar dingen die je eigenlijk niet nodig vindt. Door slim te besparen houd je meer over voor wat écht telt of dat nu vrijheid, rust, reizen, aflossen of sparen is.



Stap 4: Slim Besparen

Hoe je structureel geld bespaart:

1. Energie- en boodschappenbesparingen

Deze twee posten zijn vaak groter dan je denkt. Gelukkig kun je hier met kleine aanpassingen al snel tientallen euro's per maand besparen.

Energie:

- Zet apparaten écht uit (niet op standby)
- Verwarm alleen de ruimtes waar je bent
- Gebruik tochtstrips en radiatorfolie
- Douche korter en gebruik een waterbesparende douchekop
- Check of je voordeliger uit bent bij een andere energieleverancier

Boodschappen:

- Maak een weekplanning en houd je eraan
- Ga nooit zonder lijstje naar de winkel
- Koop huismerken i.p.v. A-merken
- Gebruik aanbiedingen slim (maar koop geen dingen die je normaal niet nodig hebt)
- Beperk bezorgmaaltijden en afhalen

Tip: Probeer eens een “budgetboodschappen-challenge” voor een week. Stel een vast bedrag in en daag jezelf uit om creatief te koken.

2. Verzekeringen vergelijken

Veel mensen blijven jarenlang hangen bij dezelfde verzekeraar, terwijl overstappen vaak tientallen tot honderden euro's per jaar scheelt — zonder dat je erop achteruitgaat.

Wat kun je doen:

- Vergelijk zorgverzekeringen elk jaar (rond november/december)
- Check of je woonverzekering, autoverzekering of reisverzekering goedkoper kan
- Betaal je verzekeringen per jaar in plaats van per maand (vaak korting)
- Controleer of je niet dubbel verzekerd bent



Stap 4: Slim Besparen

Hoe je structureel geld bespaart:

3. Abonnementen onder de loep nemen

We sluiten van alles af “voor het gemak”, maar gebruiken het niet altijd bewust. Loop je abonnementen na:

Check:

- Streamingdiensten: Heb je ze allemaal nodig?
- Kranten/tijdschriften: Lees je ze echt nog?
- Sportschool: Ga je er nog heen of is een andere sport goedkoper of gratis?
- Apps met maandabonnementen (Spotify, iCloud, Canva, etc.)

Actie: Schrijf al je abonnementen op en geef elk een score van 1–5: hoeveel waarde haal je eruit? Alles onder de 3 = schrappen of pauzeren.

4. Denk als een minimalist

Een minimalistische mindset betekent niet dat je met 3 t-shirts hoeft te leven — het betekent dat je geld (en spullen) inzet op een manier die jou vrijheid en rust oplevert.

Voorbeelden van een minimalistische mindset:

- Niet kopen “omdat het in de aanbieding is”
- Kwaliteit boven kwantiteit (liever 1 goed ding dan 5 prullaria)
- Eerst even slapen over impulsaankopen
- Ruimte in huis = ruimte in je hoofd = rust in je budget

Vraag jezelf bij elke aankoop af:

“Voegt dit écht iets toe aan mijn leven?” Zo niet → laat het gaan.

Tip: Maak er een sport van!

Besparen mag best leuk zijn. Houd bij hoeveel je elke maand bespaart en zet dit bedrag op een aparte “vrijheid”-spaarrekening.

Noem het “Mijn Vrijheidspotje”, “Reisfonds”, “Weg met die lening” of iets wat je motiveert. Je zult merken: geld besparen wordt leuk als je het ergens voor dóét.

Door slim te besparen geef je jezelf meer ruimte,

minder geldstress en meer vrijheid om te doen wat jij belangrijk vindt.

Niet door harder te werken, maar door slimmer om te gaan met wat je al hebt.



Stap 5: Schulden Aanpakken



Fase 1: Inzicht: Weten waar je staat

Je kunt niets oplossen wat je niet onder ogen ziet. Het eerste wat je nodig hebt is een volledig overzicht van je schulden.

Actiestappen:

- Maak een lijst van al je schulden, inclusief:
 - Naam van de schuldeiser
 - Totale schuld
 - Maandbedrag
 - Openstaande rente/kosten
 - Eventuele achterstanden
- Check je BKR-registratie (gratis via www.bkr.nl) om te zien of je geregistreerde schulden hebt
- Reken uit hoeveel je per maand echt kunt aflossen (gebruik het budget uit stap 3)

Tip: Gebruik een Excel-sheet of notitieboekje om overzicht te houden. Vaak voelt het al rustiger zodra je helderheid hebt.

Fase 2: Onderhandeling; In gesprek gaan met schuldeisers

Veel mensen vermijden contact met schuldeisers uit angst of schaamte. Maar in de praktijk zijn de meeste schuldeisers bereid om mee te denken vooral als je eerlijk, beleefd en proactief bent.

Stappenplan: Contact met schuldeisers

1. Verzamel alle informatie over de schuld
2. Stel jezelf voor en leg je situatie uit
3. Vraag om een betalingsregeling, uitstel of kwijtschelding van (een deel van) de rente
4. Bevestig alles schriftelijk (ook als je eerst belt)
5. Maak duidelijke afspraken en kom die na



Stap 5: Schulden Aanpakken

Sjabloonbrief - Verzoek betalingsregeling

[Jouw naam]
[Straat + huisnummer]
[Postcode + woonplaats]
[E-mailadres]
[Telefoonnummer]

[Naam schuldeiser / organisatie]
[Adres schuldeiser]

[Datum]

Onderwerp: Verzoek tot betalingsregeling

Geachte heer/mevrouw,

Via deze brief wil ik u verzoeken om een betalingsregeling voor de openstaande schuld met kenmerk [factuurnummer / dossiernummer].

Door persoonlijke omstandigheden ben ik momenteel niet in staat om het volledige bedrag ineens te voldoen. Ik wil echter graag mijn verantwoordelijkheid nemen en de schuld gestructureerd aflossen.

Ik stel voor om maandelijks een bedrag van €[bedrag] over te maken, te starten vanaf [startdatum]. Dit bedrag is gebaseerd op mijn beschikbare financiële ruimte, zoals blijkt uit mijn maandbudget.

Ik verzoek u vriendelijk om akkoord te gaan met deze regeling en hoor graag of u bereid bent hiermee in te stemmen.

Bij voorbaat dank voor uw medewerking.

Met vriendelijke groet,
[Voor- en achternaam]
[Handtekening, indien op papier]

JANA VERHOEVEN



Stap 5: Schulden Aanpakken



Fase 3: Aflossen: Plan en doorzetten

Nu komt het erop aan: consequent aflossen, hoe klein het bedrag ook is. Consistentie is belangrijker dan snelheid.

Aflostips:

- Gebruik de snowball-methode (begin met kleinste schuld voor motivatie)
- of
 - de avalanche-methode (begin met hoogste rente voor maximale besparing)
- Zet automatische overboekingen in op je aflosdata
- Vier elke afbetaalde schuld — hoe klein ook
- Houd je voortgang bij (grafiek, tracker, Excel, app)

Belangrijk: Ga schulden niet vervangen door nieuwe leningen, creditcards of “koop-nu-betaal-later”-diensten. Dit verlengt je probleem en kost je uiteindelijk veel meer.



Stap 6: Sparen & Toekomstplannen

Zonder doel is sparen lastig. Denk aan:

1. Buffer voor noodgevallen

Het leven loopt zelden precies zoals gepland. Een kapotte wasmachine, een tandartsrekening of tijdelijk minder inkomen: met een financiële buffer hoef je in zulke gevallen geen lening af te sluiten.

Richtlijn:

- Stap 1: Spaar zo snel mogelijk een eerste buffer van €1.000
- Stap 2: Werk toe naar een grotere buffer van 3 tot 6 maanden aan vaste lasten
 - Voorbeeld: als jouw vaste lasten €1.500 per maand zijn, is je bufferdoel: €4.500 - €9.000

2. Spaardoelen op korte/middellange termijn

Sparen wordt makkelijker (en leuker!) als je spaart voor iets tastbaars of motiverends. Denk aan:

- Vakantie of weekendjes weg
- Nieuwe auto of scooter
- Opleiding of cursus
- Laptop, meubels of camera
- Kinderwens of ouderschapsverlof
- Eigen onderneming starten

Tip: Maak aparte spaarpotjes per doel (kan vaak in je bank-app of via een Excel-sheet)

3. Lange termijn doelen

Deze doelen lijken soms ver weg, maar hoe eerder je begint, hoe minder je later hoeft in te leggen.

Voorbeelden:

- Eigen woning kopen
- (Vervroegd) pensioen of eerder minder werken
- Studiekosten voor je kind(eren)
- Grote reis (wereldreis, sabbatical)

Hoe eerder je spaart voor lange termijn, hoe meer je profiteert van rente of beleggingen (als je dat overweegt).



Stap 7: Volhouden. Hoe je je financiële plan écht blijft volgen

Waarom volhouden vaak misgaat:

- Je vergeet je doelen (uit het oog, uit het hart)
- Je maakt het te streng voor jezelf
- Er is geen structuur of check-inmoment
- Niemand die meekijkt of motiveert
- Je wordt ontmoedigd door een tegenvaller

Daarom is deze stap zó belangrijk. Je bouwt hier aan het fundament van blijvend financieel succes.



Hoe hou je het vol?

Automatiseer wat je kunt

- Als je dingen automatisch regelt, hoef je er niet telkens over na te denken. Hierdoor verklein je de kans dat je 'het vergeet' of in de verleiding komt.
- Automatische overboeking naar spaarrekening (direct na salaris)
- Incasso's op vaste dagen plannen
- Budget-app koppelen aan je bankrekening
- Betalingsherinneringen in je agenda zetten



Tip: Behandel je spaarrekening als een vaste last, net als huur of energie.



Stap 7: Volhouden. Hoe je je financiële plan écht blijft volgen

Financiële check-in (1x per maand)

- Reserveer één moment per maand om je financiën onder de loep te nemen. Dit hoeft geen uren te duren, 20 tot 30 minuten is vaak genoeg.
- Wat je doet tijdens je check-in:
- Check je uitgaven (liep je op schema?)
- Pas je budget aan waar nodig
- Kijk of je iets extra kunt sparen of aflossen
- Herinner jezelf aan je spaardoelen of aflosdoelen
- Vier wat wél goed ging!



Pro-tip: Plan een vast moment, zoals de eerste zondag van de maand of direct na je salaris. Maak het leuk: koffie, kaarsje, lekker muziekje erbij.



Accountability: Doe het niet alleen

Samen is makkelijker dan alleen. Zoek iemand die je vertrouwt en die met je mee kan kijken of je aan je doelen blijft werken.

Opties:

Tip: Maak het laagdrempelig. Stuur elkaar maandelijks een berichtje met: “Wat heb jij deze maand bespaard, gespaard of geleerd.



budget PLANNING

NOTITIES

PERSOONLIJK STARTER CHECKLIST

- Bekijk je maandelijks inkomen
- Kies een hulpmiddel of sjabloon voor het bijhouden van je budget
- Lijst alle vaste uitgaven op
- Bepaal uitgavenlimieten per categorie
- Lijst alle variabele uitgaven op
- Houd dagelijkse of wekelijkse uitgaven bij
- Categoriseer je uitgaven
- Bekijk en pas je budget wekelijks aan
- Stel een maandelijks spaardoel in
- Pas je plan aan op basis van de werkelijke uitgaven
- Plan voor aankomende rekeningen of eenmalige uitgaven
- Vier kleine overwinningen



Bedankt!

Bedankt dat je de tijd hebt genomen om dit E-book te lezen. Ik hoop dat het je nieuwe inzichten heeft gegeven en je helpt op weg naar meer rust, overzicht en vertrouwen in je financiële leven. Onthoud: elke kleine stap telt. Je hoeft het niet perfect te doen, als je het maar doet.



Email

info@janaverhoeven.be



Website

www.janaverhoeven.be

