

PENSIOENPLANNING

[FEM]power
in Finance - skills to thrive

www.fempower.finance

Co-funded by
the European Union

Deze publicatie valt onder een Creative Commons Naamsvermelding-NietCommercieel-GelijkDelen 4.0 Internationaal (CC BY-NC-SA 4.0) Licentie, met uitzondering van alle logo's en al het materiaal in dit document waar dit is aangegeven.

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

i. de juistheid van alle gegevens die zij invoeren,
ii. de aannames die zij hanteren, en
iii. 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 (2024-2026) 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

pagina

02 11

Vrouwen in de vroege loopbaan

pagina

03 16

Vrouwen halverwege de loopbaan

pagina

04 26

Vrouwen in de late loopbaan

05 Conclusie 33

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

“De beste tijd om te beginnen met sparen voor je pensioen was gisteren. De op één na beste tijd is vandaag.”

Het pensioen is de levensfase waarin je stopt met voltijds werken en afhankelijk wordt van spaargeld, beleggingen en andere inkomstenbronnen om in je levensonderhoud te voorzien. Het gaat niet alleen om het verlaten van een baan, maar om planning voor financiële zekerheid, zodat je zelfstandig kunt blijven en van de jaren die komen kunt genieten. Voor vrouwen vraagt pensioenplanning vaak extra aandacht, omdat vrouwen gemiddeld langer leven dan mannen en hun spaargeld dus langer moet meegaan. Daarnaast hebben vrouwen vaker te maken met loopbaanonderbrekingen voor zorgtaken of verdienen ze minder over hun hele leven, wat hun pensioen en sociale uitkeringen kan verlagen. Daarom is het extra belangrijk om vroeg te beginnen met sparen, beleggingsmogelijkheden te begrijpen en strategieën te overwegen zoals inleggen op pensioenrekeningen, ook tijdens loopbaanonderbrekingen.

Pensioenplanning is een levenslang proces dat mensen voorbereidt om financieel zelfstandig te blijven en de gewenste levenskwaliteit te behouden nadat ze stoppen met werken. Voor vrouwen is dit extra belangrijk, omdat zij statistisch gezien langer leven en vaker loopbaanonderbrekingen hebben die de pensioenopbouw beïnvloeden. Deze module wil vrouwen van alle leeftijden de hulpmiddelen, kennis en het zelfvertrouwen geven om hun pensioenplannen te starten, te herzien en te optimaliseren. 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 plannen voor een zeker en comfortabel pensioen. Ze gaat in op de specifieke uitdagingen waarmee vrouwen in verschillende levensfasen te maken hebben en biedt praktische hulpmiddelen en bronnen ter ondersteuning van hun pensioenplanning. De module wil vrouwen in verschillende loopbaanfasen de kennis en hulpmiddelen geven die ze nodig hebben om doeltreffend voor hun pensioen te plannen. Door in te gaan op de specifieke uitdagingen van vrouwen hopen we hen te helpen financiële zekerheid en gemoedsrust te bereiken in hun pensioenjaren.

Leerdoelen

Aan het einde van deze module kun je:

- het begrip pensioen en zowel publieke als particuliere pensioenregelingen uitleggen;
- financiële doelen voor je pensioen stellen;
- bestaande pensioenen en spaargeld beoordelen en je plannen bijstellen waar tekorten blijken;
- je emotioneel en financieel voorbereiden op de overgang naar je pensioen.

Waarom pensioenplanning vooral belangrijk is voor vrouwen:

- Vrouwen leven over het algemeen langer dan mannen.
- Door de loonkloof tussen mannen en vrouwen verdienen vrouwen over hun hele leven minder.
- Vrouwen hebben vaker loopbaanonderbrekingen en zorgtaken, waardoor hun inkomen en pensioeninleg lager uitvallen.
- Vrouwen hebben een grotere kans om na hun pensioen in armoede te leven.

Jouw persoonlijke situatie

Jouw pensioenplan is persoonlijk. Het weerspiegelt jouw individuele omstandigheden en toekomstige behoeften. Om een effectief pensioenplan voor jezelf op te stellen, moet je altijd rekening houden met je persoonlijke situatie en met hoe die in de loop van je leven verandert.

Je pensioenplannen worden onder meer beïnvloed door:

1. Huidige leeftijd en gewenste pensioenleeftijd

Dit bepaalt hoeveel jaar je nog hebt om te sparen en hoe lang je pensioen kan duren.

2. Levensverwachting en gezondheid

Vrouwen leven over het algemeen langer, dus plannen voor langdurige zorg- en levenskosten is essentieel.

3. Burgerlijke staat en gezinsverantwoordelijkheden

Alleenstaand, getrouwd, gescheiden of weduwe zijn: het beïnvloedt je inkomstenbronnen, uitkeringen en zorgrollen.

4. Loopbaan en inkomensverleden

Eerdere inkomsten, loopbaanonderbrekingen voor zorgtaken en toegang tot pensioenregelingen via de werkgever beïnvloeden je spaargeld.

5. Bestaand spaargeld en beleggingen

Je huidige pensioenrekeningen, pensioenen en andere bezittingen vormen de basis van je plan.

6. Schulden

Openstaande hypotheken, leningen of creditcardschulden kunnen je voorbereiding op je pensioen beïnvloeden.

7. Verwachte levensstijl na je pensioen

Reizen, hobby's of plannen om kleiner te gaan wonen bepalen hoeveel je nodig hebt.

8. Staatspensioen

Dit hangt af van je arbeidsverleden en je burgerlijke staat.

9. Zorg en langdurige zorg

Verwachte medische kosten en je verzekeringsdekking zijn belangrijke factoren.

Als je je persoonlijke situatie in kaart hebt gebracht, kun je bepalen welk soort pensioenplan je nodig hebt en hoe je het opstelt. De eerste stap is het doorlopen van deze checklist voor pensioenplanning.

Checklist pensioenplanning

Pensioenplanning: checklist voor vrouwen

[FEM]power in Finance - skills to thrive



01 Begrijp wat je nodig hebt na je pensioen

- ❑ Schat hoeveel inkomen je na je pensioen elke maand nodig hebt.
- ❑ Houd rekening met een langere levensverwachting (vrouwen leven vaak 5–7 jaar langer dan mannen).
- ❑ Neem zorgkosten en mogelijke langdurige zorg mee.

02 Bekijk je huidige financiële situatie

- ❑ Bereken je huidige spaargeld en beleggingen.
- ❑ Controleer je aanspraken op staatspensioen (bijv. via nationale pensioenoverzichten).
- ❑ Breng de verschillen in kaart tussen wat je nodig hebt en je huidige middelen.

03 Maximaliseer je pensioeninleg

- ❑ Draag regelmatig bij aan publieke, bedrijfs- en persoonlijke pensioenregelingen.
- ❑ Loopbaanonderbrekingen gehad? Overweeg vrijwillige inleg om tekorten aan te vullen.
- ❑ Maak gebruik van belastingvoordelen voor pensioensparen.

04 Houd rekening met zorg en deeltijd

- ❑ Begrijp hoe zorgperiodes je pensioen beïnvloeden.
- ❑ Bekijk mogelijkheden voor toegekende premies of inkoopregelingen.

05 Spreid je beleggingen

- ❑ Bekijk de beleggingsstrategie van je pensioenfonds.
- ❑ Overweeg een mix van beleggingen met laag risico en groeigerichte beleggingen voor zekerheid op lange termijn.

06 Houd rekening met inflatie

- ❑ Zorg dat je pensioeninkomen gelijke tred houdt met stijgende kosten.
- ❑ Controleer of je pensioenuitkering geïndexeerd is.

07 Bescherm je tegen een lang leven

- ❑ Overweeg lijfrentes of andere producten met een levenslang inkomen.
- ❑ Plan voor minstens 20–30 jaar pensioen.

08 Ken de regeling voor nabestaanden

- ❑ Bekijk de pensioenregeling van je echtgeno(o)t(e)/partner.
- ❑ Zorg dat je waar van toepassing als begunstigde bent opgenomen.

09 Bouw een noodfonds op

- ❑ Houd een apart fonds aan voor onverwachte uitgaven tijdens je pensioen.

10 Blijf op de hoogte

- ❑ Bekijk regelmatig je pensioenoverzichten en beleidswijzigingen.
- ❑ Gebruik pensioendashboards of rekentools om je voortgang te volgen.

Co-funded by the European Union

Download hier

Overzicht van pensioenstelsels

Pensioenstelsels in de EU zijn opgebouwd uit drie pijlers:

- **Publieke omslagpensioenen (pijler I)** bieden een algemeen basisinkomen, gefinancierd door premies van werkenden.
- **Bedrijfspensioenen (pijler II)** voegen vooraf gefinancierd pensioensparen via de werkgever of sector toe.
- **Persoonlijke pensioenen (pijler III)** bieden vrijwillig sparen met belastingvoordeel.

Hoewel de EU een coördinerende rol speelt en duurzaamheid, grensoverschrijdende bescherming en gendergelijkheid bevordert, verschilt de uitvoering per land.

Voor vrouwen moet de planning rekening houden met een langere levensverwachting, zorgperiodes en inkomensverschillen. Tijdig sparen, deelnemen aan werkgeversregelingen en gebruikmaken van beleidsinstrumenten (zoals zorgkredieten en pensioendashboards) kunnen helpen de pensioenkloof tussen mannen en vrouwen te dichten en financiële zekerheid na je pensioen te waarborgen.

Nuttige links

Pensioenstelsels in de Europese Unie

Downloadlink voor de tabel hieronder

Pensioenen in de EU begrijpen

[FEM]power in Finance - skills to thrive

PUBLIEK (STAATS)PENSIOEN – PIJLER 01

Verplicht en omslaggefinancierd; EU-landen stellen hun eigen pensioenleeftijd vast, maar een vergrijzende bevolking zorgt voor uitdagingen.

BEDRIJFS-PENSIOENEN – PIJLER 02

Door werkgevers aangeboden pensioenen op bedrijfs- of sectorniveau, verplicht of vrijwillig. Gefinancierd via beleggingen.

PERSOONLIJK PENSIOEN – PIJLER 03

Vrijwillig, individueel pensioensparen met belastingvoordeel en beleggingen.





BIJZONDERE AANDACHTSPUNTEN VOOR VROUWEN

- Pensioenkloof: vrouwen ontvangen minder pensioeninkomen
- Langere levensduur, extra zorg- en gezondheidskosten
- Minder deelname aan bedrijfs- en persoonlijke regelingen
- Beleid, bijv. zorgkredieten of nabestaandenpensioenen

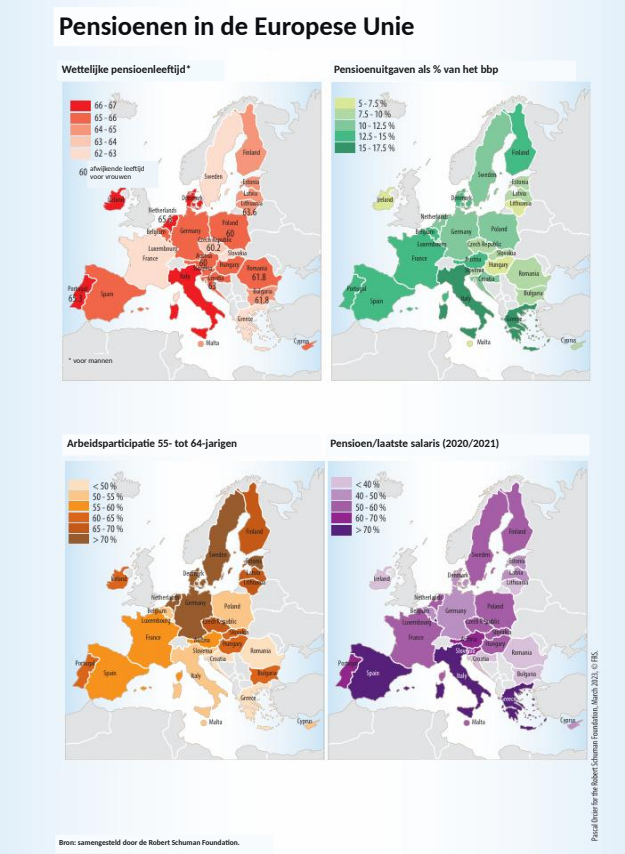
Co-funded by the European Union

SAMENVATTING



- **Pijler 01** - Publieke omslagpensioenen
- **Pijler 02** - Bedrijfspensioenen
- **Pijler 03** - Persoonlijke pensioenen

Overzicht van pensioenstelsels



De ondersteuning via het staatspensioen verschilt in Europa, zoals je op de kaart ziet. Die kun je hier downloaden.

De vergelijkingstabel hieronder zet de verschillen in pensioenen tussen vier landen iets gedetailleerder uiteen.

Dit laat zien hoe belangrijk het is om te weten op welke voorzieningen je recht hebt, hoe je je pensioeninleg gedurende je werkzame leven optimaliseert en wat de fiscale gevolgen zijn van zowel inleg als opname, omdat die per land verschillen.

Vergelijkings-tabel pensioenen

	Ierland	Duitsland	Cyprus	Nederland
Fiscaal voordeel werknemer	Bijdragen aan bedrijfspensioenen, PRSA's en RAC's geven recht op belastingvoordeel tegen het marginale tarief (20%/40%), begrensd door leeftijdsgebonden plafonds (bijv. 20% bij 30–39 jaar, tot 40% vanaf 60 jaar), met een maximum van € 115.000 aan inkomen.	Particuliere pensioenen zoals Rürup hebben fiscaal aftrekbare bijdragen: tot € 27.566 per jaar (voor alleenstaanden), waarvan 94% aftrekbaar in 2025. Riester-pensioenen bieden directe subsidies en belastingkredieten.	Buitenlands pensioeninkomen heeft een belastingvrije voet van € 3.420; het bedrag daarboven wordt tegen een vast tarief van 5% belast als voor de bijzondere regeling wordt gekozen. Anders gelden de normale progressieve tarieven.	Werknemersbijdragen aan bedrijfspensioenregeling en gaan van het brutoloon af en zijn in de opbouwfase belastingvrij. De meeste regelingen zijn premieovereenkomsten; bijdragen zijn in veel sectoren verplicht.
Werkgevers-bijdrage	Werkgeversbijdragen zijn aftrekbaar voor de vennootschapsbelasting en vrijgesteld van PRSI/USC; ze tellen niet mee voor de aftrekgrenzen van de werknemer.	Werkgeversbijdragen via wettelijke/sociale zekerheidsregelingen zijn voor werknemers onbelast, maar worden belast bij uitkering van het pensioen.	Geen specifieke werkgeversregelingen gangbaar, maar werkgeversbijdragen aan particuliere of bedrijfspensioenregeling en zijn – waar gebruikt – vrijgesteld en worden op dezelfde manier behandeld.	Werkgeversbijdragen aan pensioenen via het werk gaan vóór belasting, doorgaans 2/3 door de werkgever en 1/3 door de werknemer. Ze zijn vrijgesteld van inkomstenbelasting en sociale premies.
Belasting bij opname	Pensioenuitkeringen worden volledig belast als inkomen; een deel (tot € 200.000) kan belastingvrij als bedrag ineens worden opgenomen.	Pensioenen worden bij uitkering belast als inkomen; bij Riester gelden directe subsidies als toekomstig belastbaar inkomen; Rürup-uitkeringen worden volledig als inkomen belast.	Buitenlandse pensioenen worden belast volgens de gekozen regeling; geen extra SDC, erfbelasting of schenkbelasting op pensioenen.	Pensioenuitkeringen (lijfrentes of bedragen ineens) worden bij opname belast als inkomen, tegen de standaardtarieven. Het gaat om premieovereenkomsten.

Zo gebruik je deze tabel:

- In **Ierland**: benut het leeftijdsgebonden belastingvoordeel optimaal en maak volledig gebruik van werkgeversbijdragen.
- In **Duitsland**: beoordeel of Riester (met subsidies) of Rürup (hogere aftrek) past bij je belastingschijf en arbeidssituatie.
- In **Cyprus**: kies de **vlaktaksregeling van 5% voor pensioenen** en profiteer van belastingvrije bedragen ineens en vrijstellingen.
- In **Nederland**: neem deel aan pensioenregelingen via je werk voor belastingvrije bijdragen nu, en betaal bij pensionering het normale inkomstenbelastingtarief.

Co-funded by the European Union

Woordenlijst

Aanvullend pensioen
Extra pensioensparen naast het staatspensioen, vaak via **bedrijfspensioenregelingen** (via werkgevers) of **persoonlijke pensioenplannen**. Deze worden steeds belangrijker door demografische veranderingen. [finance.ec.europa.eu]

Automatische inschrijving
Een systeem waarbij werknemers automatisch worden aangemeld voor een pensioenregeling, maar zich kunnen afmelden. Dit verhoogt de deelname aan aanvullende pensioenen. [finance.ec.europa.eu]

Bedrijfspensioen
Een pensioenregeling via het werk, aangeboden door werkgevers. In de EU kan dit een **uitkeringsovereenkomst (DB)** of een **premieovereenkomst (DC)** zijn: DB garandeert een vast inkomen op basis van salaris en dienstjaren; bij DC worden de premies belegd en hangt de uitkering af van het beleggingsresultaat. [pensionseurope.eu]

Decumulatie
De fase van je pensioen waarin je begint met het opnemen van je pensioenspaargeld. De strategieën verschillen voor DB- en DC-regelingen en beïnvloeden je inkomenszekerheid op lange termijn. [pensionseurope.eu]

Europese pijler van sociale rechten
Een EU-kader met onder meer beginselen voor eerlijke pensioenen en een toereikend inkomen na pensionering, dat richting geeft aan het beleid van de lidstaten. [pensionseurope.eu]

Grensoverschrijdende pensioenrechten
EU-burgers kunnen pensioenrechten die ze in verschillende lidstaten hebben opgebouwd samenvoegen. Coördinatieregels zorgen ervoor dat je geen rechten verliest als je over de grens werkt. [europa.eu]

Pensioendashboard
Een nationaal systeem dat een overzicht geeft van de toereikendheid en houdbaarheid van pensioenen, zodat burgers en beleidsmakers de pensioenvoorbereiding kunnen volgen. [finance.ec.europa.eu]

Pensioenvolgsysteem
Een door de EU aanbevolen hulpmiddel waarmee burgers al hun pensioenaanspraken (staats-, bedrijfs- en persoonlijk pensioen) op één plek kunnen bekijken, voor een betere planning. [finance.ec.europa.eu]

Persoonlijk pensioen
Een particulier pensioenplan dat je zelf afsluit, vaak via banken of verzekeraars, als aanvulling op het staats- en bedrijfspensioen.

Premieovereenkomst (DC-regeling)
Een pensioenregeling waarbij de premies worden belegd en de uiteindelijke uitkering afhangt van het beleggingsrendement. De deelnemer draagt het risico.

Samengestelde rente
Rente die je niet alleen ontvangt over je oorspronkelijke spaargeld, maar ook over de rente die zich in de loop van de tijd opstapelt.

Staatspensioen
Het publieke pensioen dat je land uitkeert op basis van je premies aan het socialezekerheidsstelsel. Elk EU-land heeft eigen regels voor recht en berekening.

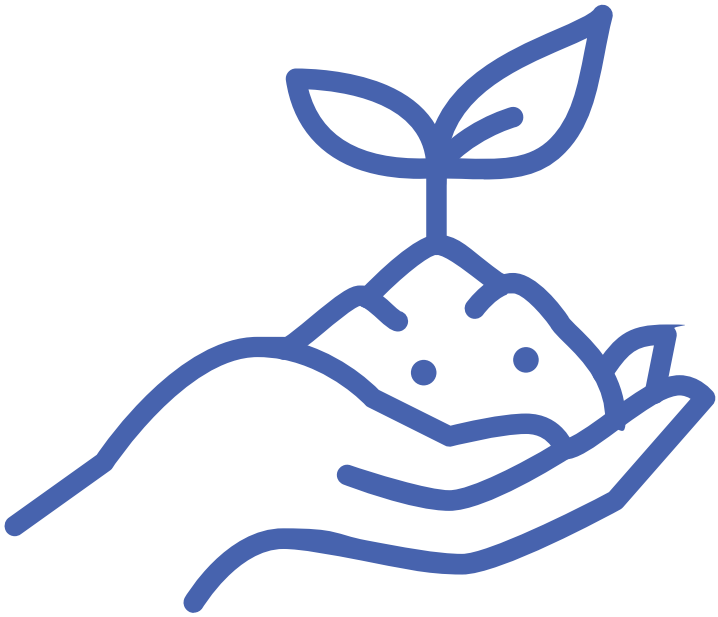
Uitkeringsovereenkomst (DB-regeling)
Een pensioenregeling waarbij de werkgever een bepaald pensioeninkomen garandeert, meestal gebaseerd op salaris en dienstjaren. De werkgever draagt het beleggingsrisico.

[FEM]power
in Finance - skills to thrive

02

PENSIOENPLANNING VOOR VROUWEN IN DE VROEGE LOOPBAAN

www.fempower.finance



Vrouwen in de vroege loopbaan

Vroeg beginnen is een van de krachtigste stappen die je kunt zetten richting een financieel zekere toekomst.

In dit deel ontdekken we waarom tijd je grootste bondgenoot is en hoe samengestelde rente kleine, regelmatige bedragen over tientallen jaren kan laten uitgroeien tot een aanzienlijk vermogen. We behandelen ook de basis van budgetteren met je pensioen in gedachten, zodat je de behoeften van vandaag in balans brengt met de doelen van morgen. Tot slot koppelen we je financiële doelen aan de juiste hulpmiddelen, van pensioenplannen en spaarrekeningen tot werkgeversbijdragen, zodat je een stevige basis legt voor levenslange financiële zelfstandigheid.

Leerdoelen:

- Het begrip pensioen en pensioenstelsels begrijpen.
- Inzien hoe belangrijk het is om vroeg met pensioenplanning te beginnen.
- Eenvoudige financiële doelen voor je pensioen stellen.
- Inleidende hulpmiddelen en bronnen voor planning vinden en gebruiken.

Inhoud:

- Wat is pensioen? Overzicht van pensioenstelsels (publiek en particulier).
- Hoe samengestelde rente in je voordeel werkt als je vroeg begint.
- Basis van budgetteren met je pensioen in gedachten.
- Doelen koppelen aan spaarhulpmiddelen: pensioenplannen, spaarrekeningen en werkgeversbijdragen.

Activiteiten:

- Maak een eenvoudig pensioenvisiebord met financiële doelen.
- Gebruik een online pensioencalculator om je spaarbehoefte op lange termijn te schatten.
- Groepsbrainstorm: ‘Hoe ziet een financieel gezond pensioen eruit?’

Formatieve toetsing:

- Reflectievraag: welke kleine stap kun je vandaag zetten om voor je pensioen te sparen?
- Korte quiz: koppel belangrijke pensioentermen aan hun definities.

Hulpmiddelen:

- Woordenlijst met financiële termen
- Pensioenportalen van de lokale overheid.
- Pensioencalculators voor beginners, bijv. Find Your Pension (FYP EU) en de European Tracking Service on Pensions (ETS EU).

Het belang van vroeg beginnen met pensioenplanning

In de inleidende eenheid heb je kennisgemaakt met het begrip pensioen en met pensioenstelsels. Nu kijken we naar het belang van vroeg beginnen met pensioenplanning.

Ook al voelt je pensioen nog heel ver weg, de beslissingen die je nu neemt, kunnen een enorme invloed hebben op je financiële zekerheid later in je leven. Samengestelde rente is het geheime wapen dat dit mogelijk maakt.

Samengestelde rente betekent dat je niet alleen rente ontvangt over je oorspronkelijke spaargeld, maar ook over de rente die zich in de loop van de tijd opstapelt.

Samengestelde rente berekenen

Een 'eenvoudige versie' van de formule voor samengestelde rente is $A = P(1 + r)^t$ en een 'volledige versie' is $A = P(1 + r/n)^{nt}$

Waarbij

- A het eindsaldo is: de toekomstige waarde van de belegging (FV), de opgebouwde waarde, het totaal opgebouwde bedrag, enz.;
- P de hoofdsom is: de contante waarde (PV), het oorspronkelijke bedrag, het beginbedrag, enz.;
- r de jaarlijkse rente is: de rente die in de eenvoudige versie één keer per jaar wordt bijgeschreven en in de volledige versie vaker per jaar. Let op: r wordt als decimaal getal ingevuld;
- t de tijd in jaren is;
- n het aantal renteperiodes per jaar is: het aantal keer per jaar dat de rente wordt berekend en bij het opgebouwde bedrag wordt opgeteld.

Voorbeeld

Begin je **op je 25e met € 100 per maand** te sparen tegen 5% rendement per jaar:
Na 40 jaar → ongeveer **€ 120.000**

Begin je **op je 35e**:
Na 30 jaar → ongeveer **€ 70.000**
Les: 10 jaar wachten kost je bijna de helft van je toekomstige spaargeld!

Activiteit: uitdaging samengestelde rente

Instructies:
1. Bereken hoeveel € 50 per maand oplevert bij 5% rente:
- Scenario A: je begint op je 25e, gedurende 40 jaar.
- Scenario B: je begint op je 35e, gedurende 30 jaar.

2. Gebruik de formule hierboven of een rekentool voor samengestelde rente.
3. Denk na: hoe verandert vroeg beginnen de uitkomst? Zou het verschil je aansporen om vandaag een spaardoel voor je pensioen te stellen?

Basis van budgetteren met je pensioen in gedachten

Begrijp je inkomen

- Ken je nettoloon (na belastingen en inhoudingen)
- Houd al je inkomstenbronnen bij: salaris, bonussen, bijverdiensten

Volg de 50/30/20-regel

- **50% behoeften**: huur, energie en water, boodschappen, vervoer, zorg, kinderopvang, basisbenodigdheden voor persoonlijke verzorging en huishouden
- **30% wensen**: uit eten, ontspanning, vakanties, winkelen
- **20% sparen en schulden aflossen**:
  - **Noodfonds**: streef naar 3–6 maanden aan uitgaven om je behoeften en schuldaflossingen te dekken
  - **Pensioensparen**: leg in via een werkgeversregeling of start een particulier plan
  - **Schulden**: los schulden met een hoge rente zo snel mogelijk af

Geef je pensioen vroeg prioriteit

- **Begin nu**: zelfs kleine bedragen groeien dankzij samengestelde rente
- **Werkgeversbijdrage**: leg altijd genoeg in om de volledige bijdrage van je werkgever te krijgen – het is gratis geld!
- **Doel**: op termijn 10–15% van je inkomen voor je pensioen

Automatiseer je sparen

- Stel automatische overboekingen in naar je pensioenrekeningen en je noodfonds
- Behandel sparen als een rekening die je moet betalen

Houd bij en stel bij

- Gebruik budgetapps of spreadsheets om je uitgaven bij te houden en te beheren
- Evalueer maandelijks: haal je je spaardoelen? Kun je minderen op wensen om meer voor je pensioen in te leggen?

Voorkom levensstijlinflatie

- Loonsverhoging? Spaar meer en houd je levenskosten gelijk.

Kernpunten

1. Begin klein, blijf consequent
2. Pensioenplanning is een lange termijn – je toekomstige ik zal je dankbaar zijn
3. Budgetteren = vrijheid + zekerheid

Download

Klik hier om je maandelijkse budgetplanner van FEMpower in Finance te downloaden

Doelen koppelen aan hulpmiddelen

Pensioenplannen, spaarrekeningen, werkgeversbijdragen

Je financiële doelen op korte, middellange en lange termijn vragen om verschillende spaarstrategieën. Met het juiste hulpmiddel groeit je geld efficiënt en blijft het beschikbaar wanneer je het nodig hebt.

1. Doel op lange termijn: pensioen

Hulpmiddel: pensioenplannen

Wat het is: rekeningen met belastingvoordeel, bedoeld voor je pensioen (bijv. pensioen via het werk, persoonlijk pensioen).

Waarom het belangrijk is: je inleg groeit belastingvrij en veel werkgevers vullen je bijdrage aan.

Actie: leg genoeg in om de **volledige werkgeversbijdrage** te krijgen; het is gratis geld. Streef op termijn naar **10–15% van je inkomen**.

2. Doelen op middellange termijn: een huis kopen, loopbaanonderbreking

Hulpmiddel: spaarrekeningen

Wat het is: goed toegankelijke rekeningen voor doelen binnen 3–7 jaar.

Waarom het belangrijk is: beschikbaarheid en veiligheid; overweeg **spaarrekeningen met een hoge rente** of **termijndeposito's** voor een beter rendement.

Actie: automatiseer maandelijkse overboekingen. Houd dit geld gescheiden van je pensioenspaargeld.

3. Doelen op korte termijn: noodfonds

Hulpmiddel: direct opneembaar spaargeld

Wat het is: rekeningen waar je direct bij kunt voor onverwachte uitgaven.

Waarom het belangrijk is: je hoeft dan niet aan je pensioenspaargeld te komen of je creditcard te gebruiken.

Actie: bouw **3–6 maanden aan levenskosten** op voordat je je pensioeninleg flink verhoogt.

4. Werkgeversbijdragen: je geheime wapen

Veel Europese werkgevers bieden een **aanvullende pensioenbijdrage** of **extra voordelen**.

Actie: controleer je arbeidscontract of hr-portaal op:

- de minimale inleg voor de volledige werkgeversbijdrage;
- extra voordelen (bijv. verzekeringen, aandelenopties).

Tip: verander je van baan? Neem dan je pensioen mee (waardeoverdracht) om geen rechten te verliezen.

Notitie

Download hier de pensioen-vergelijkingstabel van FEMpower in Finance

Bronnen

Ierland
- Revenue.ie Tax relief on pension contributions
- Citizens' information: Tax relief on pensions
- Pension Contributions: Tax Relief & PRSA Limits 2025 | BCA

Duitsland
- Riester vs Rurup Pensions Best Choice for German Retirement - EIC News
- Private pensions in Germany
- Germany - Individual - Other taxes

Cyprus
- Pension Rights | EURAXESS

Nederland
- Pension schemes | Tax Administration
- Expert Guide to Pensions in Netherlands: Structure & Tax
- Your Guide to Employer's Pension Funds in the Netherlands

Find your Pension Europe, een gratis online gids
FYP - Europe

European Tracking Service on Pensions (ETS) – AEIP

03 PENSIOENPLANNING VOOR VROUWEN HALVERWEGE DE LOOPBAAN



www.fempower.finance

Vrouwen halverwege de loopbaan

Vrouwen halverwege hun loopbaan dragen vaak een *drievoudige last*: doorgroeien in hun werk, zorgen voor kinderen (en soms ouder wordende ouders) en de financiën van het huishouden op orde houden. Deze druk kan echte belemmeringen opleveren voor het opbouwen van financiële zekerheid op lange termijn en de voorbereiding op je pensioen. Misschien neem je in deze periode ook tijd vrij of ga je minder werken om voor familieleden te zorgen. Dat kan leiden tot gaten in je pensioenopbouw en langzamere doorstroming naar hogere, beter betaalde functies. Deze factoren kunnen je inkomen over je hele leven verlagen, en daarmee het bedrag dat je voor je pensioen kunt sparen.

In dit deel helpen we je je huidige positie te beoordelen, je pensioendoelen te bepalen en je strategie bij te stellen om die doelen te bereiken, ook als je middelen beperkt zijn.

Leerdoelen

- Het begrip pensioen en pensioenstelsels begrijpen
- Je huidige pensioeninleg en spaargeld beoordelen.
- Nagaan of je op koers ligt om je pensioendoelen te halen.
- Tekorten opsporen en je spaarplannen daarop aanpassen.
- De financiële uitdagingen van de middelste levensfase begrijpen.

Inhoud:

- Wat is pensioen? Overzicht van pensioenstelsels (publiek en particulier).
- Budgetteren halverwege je leven met gezin, zorgtaken en een balans tussen werk en privé.
- Pensioenoverzicht: hoeveel heb je opgebouwd?
- Inhaalstrategieën: meer inleggen en onnodige uitgaven schrappen.
- Plannen voor mogelijke levensgebeurtenissen: scheiding, gezondheidsveranderingen, verhuizing.

Activiteiten:

- Maak een eenvoudig pensioenvisiebord met financiële doelen.
- Voer een persoonlijke pensioencheck uit.
- Vergelijk met een werkblad je ideale en je huidige pensioenvooruitzicht.
- Groepsgesprek: obstakels bij pensioenplanning overwinnen.

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
- Contactpunten voor pensioenen bij je werkgever.
- Rekentools van de overheid voor je pensioenuitkering.
- Artikelen over slimme pensioenplanning voor vrouwen van in de veertig.

Budgetteren halverwege je leven

In deze fase van je leven en loopbaan kan de druk op je tijd en middelen overweldigend voelen. Je wilt je richten op je loopbaan, maar als je ouder bent of voor oudere familieleden zorgt, heb je verplichtingen die je moet nakomen. Het kan lastig zijn om tijd en geld vrij te maken voor je pensioenplanning, maar het is iets wat je moet doen. Je hebt een manier van budgetteren nodig die aansluit bij je echte leven, niet bij een perfect leven.

Waarom budgetteren er halverwege je leven anders uitziet

Veelvoorkomende druk:

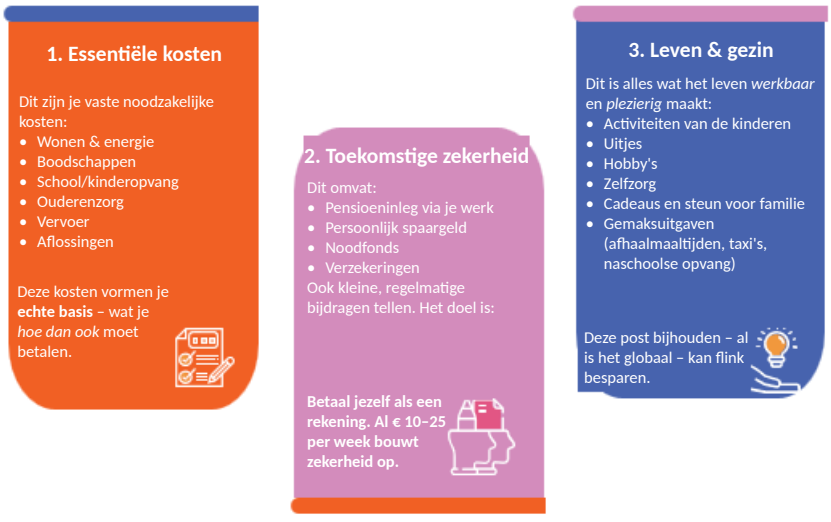
- **Onregelmatige uitgaven** (schoolreisjes, pieken in kinderopvang, medische kosten of kosten voor ouderenzorg)
- **Tijdgebrek**, waardoor het lastig is je financiën regelmatig bij te houden
- **Concurrerende prioriteiten** tussen de behoeften van het gezin en je eigen pensioensparen
- **Emotionele uitgaventriggers** zoals schuldgevoel, uitputting of proberen weinig tijd met je kinderen 'goed te maken'

Je budget moet *meebewegen* met je echte omstandigheden, niet je in onrealistische verwachtingen dwingen.

De 3-emmermethode voor budgetteren halverwege je leven

Om budgetteren eenvoudiger te maken als je veel verantwoordelijkheden combineert, gebruiken we 3 emmers:

De 3-emmermethode voor budgetteren



Activiteit

Download het budgetsjabloon en vul je geplande en werkelijke uitgaven in.

Bekijk het verschil en bepaal één kleine verandering die je elke maand kunt doorvoeren en die je financiële welzijn op lange termijn ondersteunt.

Vrouwen halverwege de loopbaan

Een pensioenvisiebord met financiële doelen maken

Je pensioen is een levensfase die je zelf mag vormgeven. Veel vrouwen geven halverwege hun leven zoveel tijd en middelen aan anderen dat het vreemd kan voelen om je een levensfase voor te stellen die om je eigen welzijn draait.

Een nuttige oefening is nadenken over hoe je pensioen moet voelen. Een visiebord helpt abstracte begrippen als 'zekerheid', 'vrijheid', 'reizen' en 'meer tijd' om te zetten in concrete, zichtbare doelen die je motiveren.

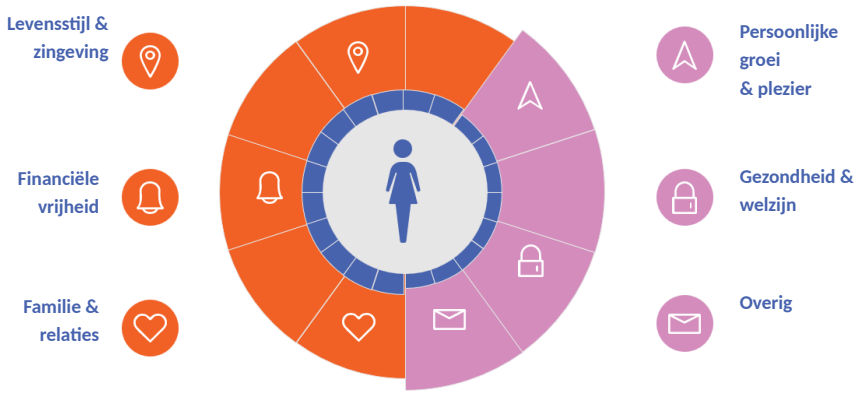
Een pensioenvisiebord is een visueel hulpmiddel dat je toekomst tot leven brengt. Het kan bestaan uit:

- Afbeeldingen (vakanties, hobby's, je woonomgeving, familiemomenten)
- Woorden of zinnen (bijv. 'rustige ochtenden', 'financiële onafhankelijkheid', 'vrijwilligerswerk')
- Financiële ankerpunten, zoals:

➢ Gewenste pensioenleeftijd
➢ Benodigd jaarinkomen
➢ Stand van je hypotheek bij pensionering
➢ Spaardoelen
➢ Plannen voor zorgtaken

Het gaat niet om perfectie, maar om richting.

Planner voor je pensioenvisiebord



Activiteit

Maak je eigen pensioenvisiebord

- **Gebruik** een vel papier of een digitaal hulpmiddel zoals Canva of PowerPoint
- **Verdeel** je pagina in de zes onderdelen die hierboven zijn weergegeven
- **Voeg toe:**

➢ Woorden of zinnen die beschrijven wat je wilt
➢ Afbeeldingen
➢ 2–3 financiële doelen per visiegebied
➢ Bepaal het **ene gebied** waarop je je tijdens deze cursus wilt richten

Een persoonlijke pensioencheck uitvoeren

Een persoonlijke pensioencheck helpt je je sterke punten, je tekorten en de stappen die je kunt zetten in kaart te brengen – in welke levensfase je ook zit. Halverwege de loopbaan is een bijzonder veeleisende fase. Veel vrouwen combineren voltijds of deeltijds werk, kinderopvang en de groeiende zorgbehoeften van ouder wordende ouders.

Door deze druk belandt pensioenplanning vaak onderaan de lijst. Toch kan zelfs een beetje duidelijkheid zelfvertrouwen en richting geven. Een pensioencheck is geen oefening in perfectie of een oordeel. Het is gewoon een duidelijke kaart van je huidige situatie, zodat je weloverwogen keuzes kunt maken over je toekomst.

De vier onderdelen van een persoonlijke pensioencheck

1. Je huidige financiële positie: dit omvat pensioenen via het werk (waarde van je pensioenpotten, hoogte van de inleg), persoonlijke pensioenen of ander spaargeld, de stand van je hypotheek en grote schulden, de omvang van je noodfonds en aanspraken bij eerdere werkgevers.

Waarom dit belangrijk is: dit geeft je een realistisch vertrekpunt voor je plan op lange termijn.

2. Je doelen voor je levensstijl na je pensioen: dit bouwt voort op je eerdere visiebord. Welke levensstijl wil je? Waar wil je wonen? Wat is je gewenste pensioenleeftijd? Hoeveel inkomen heb je naar schatting per maand/jaar nodig?

Waarom dit belangrijk is: het helpt je te vergelijken waar je nu staat en waar je naartoe wilt.

3. Gezins- en zorgverantwoordelijkheden: vrouwen halverwege hun loopbaan ondersteunen vaak meerdere generaties. Denk na over je huidige zorgtaken, toekomstige verwachtingen (bijv. ouders die meer hulp nodig hebben), of je misschien volwassen kinderen ondersteunt, en de invloed daarvan op je werk en je vermogen om te sparen.

Waarom dit belangrijk is: deze verantwoordelijkheden bepalen zowel je tijdlijn als je financiële keuzes.

4. Sterke punten, risico's en kansen: bepaal wat al goed werkt, wat je grootste risico's zijn (bijv. loopbaanonderbrekingen, gezondheid, schommelend inkomen) en welke kansen je hebt (bijv. werkgeversbijdragen, bijscholing, pensioenen samenvoegen).

Waarom dit belangrijk is: dit laat zien welke stappen weinig moeite kosten en veel opleveren.

Activiteit

Voer je eigen persoonlijke pensioencheck uit

- Gebruik het werkblad op de volgende pagina
- Vul elk onderdeel eerlijk en duidelijk in
- Bepaal **je drie belangrijkste acties** voor de komende 30 dagen
- Gebruik dit om een persoonlijke pensioenstrategie op te bouwen

Werkblad persoonlijke pensioencheck

Gebruik dit werkblad om te beoordelen hoe goed je op je pensioen bent voorbereid op het gebied van financiën, levensstijl, zorgtaken en doelen op lange termijn. Vul elk onderdeel eerlijk in om sterke punten, tekorten en volgende stappen te ontdekken.

1. Huidige financiële positie

- Welke pensioenpotten heb je op dit moment? Noteer de aanbieders en de geschatte waarde.
- Welk percentage van je salaris leg je in voor een pensioen via je werk?
- Heb je persoonlijke pensioenen of fiscaal voordelige spaarrekeningen? Noteer de saldi.
- Heb je een noodfonds? Zo ja, hoeveel maanden aan uitgaven dekt het?
- Huidige hypotheekschuld en resterende looptijd.

2. Doelen voor je levensstijl na je pensioen

- Op welke leeftijd zou je idealiter met pensioen willen?
- Beschrijf je ideale leven na je pensioen (waar je woont, activiteiten, levenstempo).
- Wat zijn je verwachte maandelijkse/jaarlijkse uitgaven na je pensioen?

3. Gezins- en zorgverantwoordelijkheden

- Heb je op dit moment zorgtaken? (kinderen, ouder wordende ouders, anderen)
- Hoe kunnen deze verantwoordelijkheden in de komende 10–20 jaar veranderen?
- Verwacht je na je pensioen familieleden financieel te ondersteunen?

4. Sterke punten en kansen

- Noem je financiële sterke punten (bijv. regelmatige inleg, een eigen huis, een vaste baan).
- Noem kansen om beter op je pensioen voorbereid te zijn (bijv. werkgeversbijdrage, bijscholing, schulden afbouwen).

5. Tekorten en risico's om aan te pakken

- Waar maak je je het meest zorgen over bij je pensioenplanning?
- Waar zitten de grootste gaten in je financiële kennis of voorbereiding?
- Welke risico's kunnen je pensioen beïnvloeden (baanzekerheid, gezondheid, tijd vrij voor zorgtaken)?

6. Acties voor de komende 30 dagen

- Actie 1:
- Actie 2:
- Actie 3:

Inhaalstrategieën

Veel vrouwen halverwege hun loopbaan hebben het gevoel dat ze 'achterlopen' met hun pensioensparen door loopbaanonderbrekingen, zorgtaken, deeltijdwerk of gewoon de financiële druk van deze levensfase.

Het goede nieuws is dat er in de hele Europese Unie praktische en steeds beter ondersteunde manieren zijn om bij te benen. Hier zijn enkele realistische strategieën die je financiële zekerheid op lange termijn kunnen versterken, ook als je later begint of onregelmatig spaart.

1. Verhoog je inleg voor aanvullend pensioen (bedrijfs- of persoonlijk pensioen)

De EU moedigt burgers actief aan om beter gebruik te maken van bedrijfs- en persoonlijke pensioenregelingen, vooral omdat publieke pensioenen alleen de toekomstige levensstandaard mogelijk niet kunnen dragen.
Inhaalstrategieën:

- Verhoog je inleg voor je pensioen via het werk met 1–3% als je inkomen dat toelaat.
- Vult je werkgever je inleg aan? Leg dan genoeg in om de volledige werkgeversbijdrage te krijgen.
- Overweeg een persoonlijk pensioenproduct te openen of er regelmatig bedragen aan toe te voegen (bijv. een nationaal persoonlijk pensioenplan of een PEPP-aanbieder).

https://finance.ec.europa.eu/news/ensuring-adequate-retirement-income-eu-citizens-2025-11-20_en

2. Voeg oude pensioenpotten van werkgevers samen

Veel vrouwen hebben in deeltijd gewerkt, loopbaanonderbrekingen gehad of zijn van werkgever veranderd in de jaren dat ze voor kinderen of anderen zorgden. Omdat EU-burgers vaak moeite hebben te begrijpen waar ze recht op hebben in verschillende regelingen, ontwikkelt de Commissie pensioenvolgsystemen die informatie op één plek bundelen.
Inhaalstrategieën:

- Vraag overzichten op bij al je vorige werkgevers.
- Voeg kleine, slapende pensioenpotten samen als de nationale regels dat toestaan.
- Gebruik nationale pensioendashboards (beschikbaar of in ontwikkeling in verschillende EU-landen) zodra ze er zijn. https://www.findyourpension.eu/about-ets

3. Doe mee met een regeling met automatische inschrijving

De EU beveelt automatische inschrijving aan als standaard voor aanvullende pensioenen, met de mogelijkheid om je af te melden. Automatische inschrijving blijkt de deelname te verhogen, vooral onder vrouwen en werknemers met een lager inkomen.
Inhaalstrategieën:

- Biedt je land of werkgever automatische inschrijving? Blijf dan ingeschreven.
- Nog niet? Vraag je hr-afdeling naar vrijwillige deelname.
- Verhoog je inleg geleidelijk – 'instellen en vergeten'.

4. Gebruik gedragsgerichte hulpmiddelen om sparen makkelijker te maken

Financiële educatie alleen werkt niet; vrouwen hebben het meest aan gedragsgerichte hulpmiddelen zoals digitale rekentools, persoonlijke prognoses en 'duwtjes' die regelmatig sparen stimuleren.
Inhaalstrategieën:

- Stel automatische maandelijkse overboekingen in naar je pensioen- of spaarrekening.
- Gebruik het digitale dashboard van je pensioenuitvoerder om toekomstscenario's door te rekenen.
- Plan elk kwartaal een 'pensioencheck-in' om je voortgang te volgen.

https://www.ecmi.eu/sites/default/files/saving_for_retirement_is_hard_-_but_the_eu_can_make_it_easier_ida_n_23.pdf

Inhaalstrategieën

5. Bouw een sterkere noodbuffer op om onderbreking van je pensioenopbouw te voorkomen

Onderzoek uit Europese pensioenenquêtes laat zien dat veel vrouwen halverwege hun loopbaan stoppen met inleggen in periodes van inkomensdruk, wat op lange termijn tot spaartekorten leidt. Een financiële reserve opbouwen helpt dit te voorkomen.
Inhaalstrategieën:

- Streef naar een noodfonds van 3–6 maanden aan uitgaven.
- Verlaag je pensioeninleg tijdens zorgpieken liever dan dat je helemaal stopt.
- Gebruik eenmalige inkomsten (bonussen, belastingteruggaven) om je buffer weer aan te vullen.

6. Zoek naar fiscaal voordelige spaarmogelijkheden

In EU-lidstaten worden belastingvoordelen veel gebruikt om persoonlijke pensioenen te stimuleren, al verschilt de effectiviteit per inkomensniveau.
Inhaalstrategieën:

- Controleer welk belastingvoordeel je land biedt voor inleg in een persoonlijk pensioen.
- Werk je in deeltijd? Ga na of je nog steeds recht hebt op fiscale pensioenvoordelen.
- Gebruik elk jaar rekeningen met belastingvoordeel, ook met kleine bedragen.

7. Overweeg bijscholing om je verdienvermogen te vergroten

Onderzoek toont aan dat stabiliteit op de arbeidsmarkt en hogere lonen sterk bepalen hoe toereikend je pensioen op lange termijn is. Bijscholing halverwege je leven kan extra verdienvermogen opleveren om te sparen.
Inhaalstrategieën:

- Volg door de werkgever betaalde opleidingen om beter betaalde functies te bereiken.
- Onderzoek flexibele loopbaanstappen die een betere pensioenregeling bieden.
- Gebruik loonsverhogingen om je pensioeninleg te verhogen in plaats van je uitgavenpatroon.

8. Bereid je voor op zorgkosten die je spaargeld kunnen raken

Veel vrouwen krijgen in de toekomst te maken met zorgtaken voor ouder wordende ouders, en deze kosten kunnen de planning op lange termijn beïnvloeden. In EU-beleidsdiscussies wordt dit genoemd als een groot risico voor een toereikend pensioen, vooral voor vrouwen.

Inhaalstrategieën:

- Plan een ‘zorgbuffer’ in je spaarstrategie.
- Onderzoek nationale zorguitkeringen of toeslagen die je eigen kosten verlagen.
- Zorg dat je verbonden kunt blijven met de arbeidsmarkt.

Activiteit

Denk na over de beschreven inhaalstrategieën en schrijf op:
1. Welke van de 8 inhaalstrategieën voelt op dit moment het meest realistisch?
2. Welke kan in de komende 12 maanden het grootste verschil maken?
3. Welke kleine stap kun je deze maand zetten? (bijv. je pensioeninleg met 1% verhogen, een oude pensioenpot samenvoegen, een afspraak maken met je pensioenuitvoerder)

Voorbereiden op grote levensgebeurtenissen

De middelste levensfase is een krachtige fase: je hebt ervaring, inzicht en vaak concurrerende prioriteiten. Pensioenplanning draait om voorbereiding op levensgebeurtenissen die je financiële pad kunnen veranderen, zoals **scheiding**, **gezondheidsveranderingen** of **verhuizing**. Het is belangrijk om veerkracht en flexibiliteit in je plan voor de lange termijn in te bouwen.

Uit elkaar gaan of scheiden

Een scheiding kan je pensioenvermogen en -inkomen flink verlagen.

Wat je nu kunt doen:

- **Weet wat je bezit**: breng alle rekeningen in kaart waar je pensioen wordt opgebouwd – aanspraken op staatspensioen, bedrijfspensioenen, particuliere pensioenpotten.
- **Controleer de regels voor verdeling**: in veel EU-landen kan pensioen dat tijdens het huwelijk is opgebouwd worden verdeeld. Weten hoe dit in jouw land werkt, helpt je je zekerheid op lange termijn in te schatten.
- **Houd je eigen krediet en rekeningen actief**: eigen rekeningen aanhouden beschermt je financiële continuïteit.

Gezondheidsveranderingen

Een chronische ziekte of vroegtijdig stoppen met werken kan je inkomen over je hele leven verlagen en je spaargeld sneller doen slinken.

Wat je nu kunt doen:

- **Bekijk je rechten op sociale bescherming**: arbeidsongeschiktheidsuitkeringen en ziekteverzekeringen verschillen per EU-lidstaat.
- **Overweeg vrijwillige pensioeninleg**: verwacht je loopbaanonderbrekingen, dan kan het later aanvullen van pensioengaten een lagere pensioenuitkering voorkomen.
- **Zorg voor preventieve gezondheidszorg**: regelmatige controles en gezonde gewoonten zijn niet alleen goed voor je welzijn – ze helpen je ook langer inzetbaar te blijven.

Verhuizing (binnen of buiten de EU)

Verhuizen halverwege je leven om familieredenen, voor je loopbaan of je pensioen kan gevolgen hebben voor belastingen, pensioenen en je recht op zorg.

Wat je nu kunt doen:

- **Controleer de meeneembaarheid van je pensioen**: EU-pensioenen zijn grotendeels overdraagbaar binnen de EU/EER. Zorg dat je begrijpt hoe je inleg wordt overgedragen en hoe uitkeringen worden berekend.
- **Vergelijk de kosten van levensonderhoud** op je bestemming: lagere uitgaven kunnen je pensioeninkomen verder laten reiken.
- **Bekijk je toegang tot zorg**: weet hoe je dekking verandert als je verhuist, vooral op lange termijn.

Bij het plannen van je pensioen kun je de toekomst niet altijd voorspellen, maar het is wel belangrijk om je op mogelijkheden voor te bereiden. Door vandaag je financiële onafhankelijkheid te versterken, geef je je toekomstige ik keuzes, stabiliteit en het vermogen om met alle uitdagingen van het leven om te gaan.

Voorbereiden op grote levensgebeurtenissen

De middelste levensfase is een krachtige fase: je hebt ervaring, inzicht en vaak concurrerende prioriteiten. Pensioenplanning draait om voorbereiding op levensgebeurtenissen die je financiële pad kunnen veranderen, zoals **scheiding**, **gezondheidsveranderingen** of **verhuizing**. Het is belangrijk om veerkracht en flexibiliteit in je plan voor de lange termijn in te bouwen.

Uit elkaar gaan of scheiden

Een scheiding kan je pensioenvermogen en -inkomen flink verlagen.

Wat je nu kunt doen:

- **Weet wat je bezit**: breng alle rekeningen in kaart waar je pensioen wordt opgebouwd – aanspraken op staatspensioen, bedrijfspensioenen, particuliere pensioenpotten.
- **Controleer de regels voor verdeling**: in veel EU-landen kan pensioen dat tijdens het huwelijk is opgebouwd worden verdeeld. Weten hoe dit in jouw land werkt, helpt je je zekerheid op lange termijn in te schatten.
- **Houd je eigen krediet en rekeningen actief**: eigen rekeningen aanhouden beschermt je financiële continuïteit.

Gezondheidsveranderingen

Een chronische ziekte of vroegtijdig stoppen met werken kan je inkomen over je hele leven verlagen en je spaargeld sneller doen slinken.

Wat je nu kunt doen:

- **Bekijk je rechten op sociale bescherming**: arbeidsongeschiktheidsuitkeringen en ziekteverzekeringen verschillen per EU-lidstaat.
- **Overweeg vrijwillige pensioeninleg**: verwacht je loopbaanonderbrekingen, dan kan het later aanvullen van pensioengaten een lagere pensioenuitkering voorkomen.
- **Zorg voor preventieve gezondheidszorg**: regelmatige controles en gezonde gewoonten zijn niet alleen goed voor je welzijn – ze helpen je ook langer inzetbaar te blijven.

Verhuizing (binnen of buiten de EU)

Verhuizen halverwege je leven om familieredenen, voor je loopbaan of je pensioen kan gevolgen hebben voor belastingen, pensioenen en je recht op zorg.

Wat je nu kunt doen:

- **Controleer de meeneembaarheid van je pensioen**: EU-pensioenen zijn grotendeels overdraagbaar binnen de EU/EER. Zorg dat je begrijpt hoe je inleg wordt overgedragen en hoe uitkeringen worden berekend.
- **Vergelijk de kosten van levensonderhoud** op je bestemming: lagere uitgaven kunnen je pensioeninkomen verder laten reiken.
- **Bekijk je toegang tot zorg**: weet hoe je dekking verandert als je verhuist, vooral op lange termijn.

Bij het plannen van je pensioen kun je de toekomst niet altijd voorspellen, maar het is wel belangrijk om je op mogelijkheden voor te bereiden. Door vandaag je financiële onafhankelijkheid te versterken, geef je je toekomstige ik keuzes, stabiliteit en het vermogen om met alle uitdagingen van het leven om te gaan.

Activiteit

Download en vul het werkblad Pensioenvooruitzicht in.

Spaar je genoeg om dit te bereiken?

Bespreking

Bespreek de onderstaande onderwerpen in een groep of denk er zelf over na.

- Obstakels bij pensioenplanning overwinnen
- Wat zou je doen als je 5 jaar eerder met pensioen moest?

Bronnen

Tabel
Overzicht van pensioenstelsels in de EU

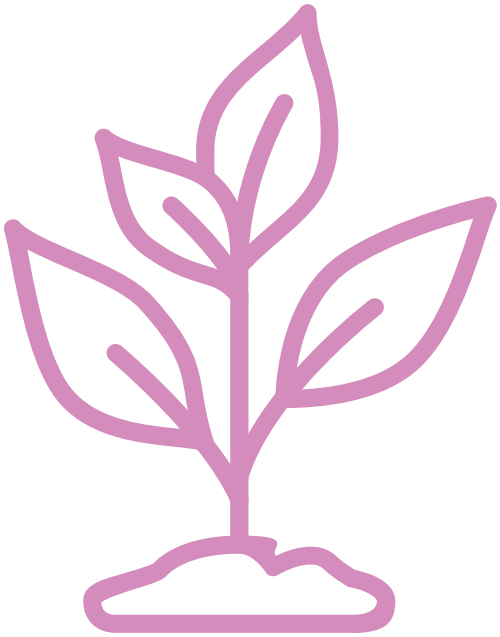
Podcasts

What Every Midlife Woman Needs to Know About Money and Retirement Planning

The ultimate guide for Women and Pensions

04 PENSIOENPLANNING VOOR VROUWEN IN DE LATE LOOPBAAN

www.fempower.finance



Vrouwen in de late loopbaan

Als vrouwen de late fase van hun loopbaan ingaan, krijgt pensioenplanning een nieuwe urgentie en biedt het nieuwe kansen. Deze periode wordt vaak gekleurd door specifieke financiële ervaringen, zoals loopbaanonderbrekingen, zorgtaken, deeltijdwerk of veranderingen in gezondheid, die invloed kunnen hebben op je pensioenaanspraken en je zekerheid op lange termijn.

In deze fase wordt het essentieel om je opgebouwde pensioenspaargeld te bekijken, te begrijpen welk inkomen je van je staats- en werkgeverspensioen kunt verwachten en te beoordelen of je huidige inleg aansluit bij je gewenste pensioendoelen.

Misschien moet je ook plannen voor mogelijke overgangen in je leven, zoals een verhuizing, veranderende zorgbehoeften of het ondersteunen van familieleden.

Leerdoelen

- Je emotioneel en financieel voorbereiden op de overgang naar je pensioen.
- Je toekomstige inkomen en uitgaven inschatten.
- Mogelijkheden voor aanvullend inkomen verkennen.
- Leren hoe je pensioenen, opnames en bezittingen beheert.

Inhoud:

- Pensioenen samenvoegen en rekeningen vereenvoudigen.
- Opnames plannen: lijfrentes, bedragen ineens en budgetteren.
- Tekorten opvangen: deeltijdwerk, vastgoed verhuren, passief inkomen.
- Voorbereiden op zorgkosten en onverwachte kosten.

Activiteiten:

- Stel een realistisch maandbudget op voor je pensioen.
- Schrijf een ‘pensioenvisieverklaring’.
- Rollenspel: pensioenopties bespreken met een financieel adviseur.

Formatieve toetsing:

- Dagboekvraag: hoe voel je je over je huidige pensioenplan?
- Pensioenquiz: herken riskante aannames in veelvoorkomende pensioenmythes.

Hulpmiddelen:

- Woordenlijst met financiële termen
- Diensten voor het samenvoegen van pensioenen.
- Hulpmiddelen om zorgkosten te schatten.
- Lokale adviescentra voor pensioenen.

Vrouwen in de late loopbaan

Pensioenen samenvoegen en rekeningen vereenvoudigen

Als je in de laatste fase van je loopbaan komt, kan het samenvoegen van je pensioenen en het vereenvoudigen van je pensioenrekeningen een groot verschil maken voor je financiële welzijn op lange termijn. Veel vrouwen in Europa zijn in de vijftig of begin zestig en hebben meerdere pensioenpotten – vaak opgebouwd door loopbaanonderbrekingen, deeltijdbanen of wisselingen van werkgever of land. Door deze rekeningen samen te voegen, kun je kosten verlagen, het beleggingsresultaat makkelijker volgen en een helderder beeld krijgen van je totale pensioeninkomen.

Een goed begin is om al je bestaande pensioenpotten te bekijken en na te gaan of het samenvoegen in één moderne regeling met lage kosten je verwachte pensioenuitkomst kan verbeteren.

Online hulpmiddelen kunnen helpen:

- **The People's Pension's Pension Consolidation Calculator** laat je doorrekenen hoe je gezamenlijke spaargeld eruit kan zien als je potten in één rekening samenvoegt, met een schatting van de toekomstige waarde en mogelijke kostenbesparing. Handig als je de groei van samengevoegde pensioenen in de tijd wilt vergelijken.
- **The Money Saving Advisors' Pension Consolidation Calculator** biedt prognoses, een kostenvergelijking en schattingen van je mogelijke pensioeninkomen. Dit is vooral nuttig als je pensioen is opgebouwd bij verschillende werkgevers of in oudere regelingen met uiteenlopende kosten.
- **De Europese Autoriteit voor verzekeringen en bedrijfspensioenen (EIOPA)** geeft consumentgerichte informatie over pensioenplanning in EU-landen, onder meer over de verschuiving van uitkerings- naar premieovereenkomsten en hoe wisselen van baan of land je spaargeld beïnvloedt. Het platform benadrukt het belang van vroeg plannen, pensioenvolgsystemen begrijpen en je voorbereiden op je levensverwachting en schommelingen in je pensioeninkomen.

Door nu samen te voegen en te vereenvoudigen, krijg je een helderder en beter beheersbaar beeld van je pensioentoekomst – zodat je je zekerder en meer in controle voelt als je de volgende levensfase ingaat.

Video

Bekijk deze video over de belangrijkste aandachtspunten bij het samenvoegen van je pensioenen en het vereenvoudigen van je rekeningen.

Pension Consolidation: What it is and how it works

Vrouwen in de late loopbaan

Opnames plannen: lijfrentes, bedragen ineens en budgetteren

Als je je pensioen nadert, is een van de belangrijkste stappen bepalen hoe je je pensioenspaargeld omzet in een betrouwbaar inkomen. Voor veel vrouwen in de late loopbaan, vooral met een wisselend arbeidsverleden in Europa, kan inzicht in opnamemogelijkheden een wezenlijk verschil maken voor hun financiële zekerheid op lange termijn.

Je hebt meestal drie hoofdroutes:

- een bedrag ineens opnemen
- een lijfrente aankopen
- flexibel opnemen via drawdown (gespreide opname).

Een bedrag ineens biedt vrijheid; het is handig om schulden af te lossen of een noodbuffer op te bouwen, maar het verlaagt ook het geld dat beschikbaar is voor toekomstig inkomen. Gebruik het dus verstandig. Een lijfrente zet een deel van je pensioen om in een gegarandeerd levenslang inkomen, wat geruststellend kan zijn als je bang bent dat je spaargeld opraakt. Flexibele opname geeft je controle over hoeveel je elk jaar opneemt, maar vraagt ook om zorgvuldig budgetteren en bijhouden, zodat je pot je hele pensioen meegaat.

Welke optie je ook kiest, een realistisch pensioenbudget is essentieel. Daarbij schat je essentiële kosten zoals wonen, energie en water, zorg en verzekeringen, en plan je ook voor keuzes in je levensstijl, zoals reizen, hobby's of het ondersteunen van familieleden. Vrouwen leven vaak langer dan mannen en krijgen later in het leven mogelijk te maken met gezondheidsveranderingen. Daarom is het extra belangrijk om opnames te spreiden en een buffer aan te houden voor onverwachte uitgaven.

Door je opnamemogelijkheden te begrijpen en af te stemmen op een doordacht budget, maak je een plan voor je pensioeninkomen dat zowel zekerheid als flexibiliteit biedt, zodat je vol vertrouwen de volgende levensfase ingaat.

Activiteit

Stel een realistisch maandbudget voor je pensioen op

Family Finance Budgeting Tool

Tips

Heb je je persoonlijke gegevens verzameld en geordend? Maak dan een afspraak met een financieel adviseur om ervoor te zorgen dat je het maximale uit je uitkeringen en inkomen haalt.

Schrijven

- Neem een paar minuten en schrijf een 'pensioenvisieverklaring' die is afgestemd op jou, je behoeften en je omstandigheden
- Neem een paar minuten om te beantwoorden: hoe voel je je over je huidige pensioenplan?

Vrouwen in de late loopbaan

Tekorten opvangen: deeltijdwerk, vastgoed verhuren, passief inkomen.

Als je je pensioen nadert, merk je vaak een verschil tussen je verwachte pensioeninkomen en de levensstijl die je wilt behouden. Veel vrouwen in de late loopbaan hebben loopbaanonderbrekingen, deeltijdwerk of zorgtaken gehad die hun pensioeninleg hebben verlaagd.

Het goede nieuws is dat er verschillende praktische manieren zijn om je financiële positie in de jaren voor je pensioen te versterken. Blijven werken in deeltijd kan je spaargeld langer laten meegaan, je aanspraken op staats- en werkgeverspensioen verhogen en de overgang uit voltijds werk verzachten. Zelfs een paar extra jaren deeltijdinkomen kan een wezenlijk verschil maken voor je financiële zekerheid op lange termijn.

Heb je een eigen woning? Dan kan het verhuren van een kamer of een tweede woning een stabiel aanvullend inkomen opleveren. Dat kan extra nuttig zijn, omdat er in veel Europese steden veel vraag is naar betaalbare woonruimte. Wil je liever geen huurders beheren, dan kiezen sommige vrouwen voor kortetermijn- of vakantieverhuur. Controleer wel altijd de lokale regels en je belastingverplichtingen.

Naast vastgoed kunnen passieve inkomstenbronnen, zoals beleggingen met dividend, obligatiefondsen met een laag risico of ETF's die inkomen opleveren, helpen tekorten in je inkomen op te vullen terwijl je pensioenportefeuille gespreid blijft.

Wil je meer flexibiliteit? Dan kunnen mogelijkheden voor aanvullend inkomen, zoals advieswerk, bijles geven, freelanceprojecten of een hobby omzetten in een klein bedrijf, ook zinvolle financiële steun bieden, terwijl je je onafhankelijkheid en de regie over je tijd behoudt.

Door deeltijdwerk, doordacht gebruik van vastgoed en passende strategieën voor passief inkomen te combineren, kun je een stabieler en veerkrachtiger plan voor je pensioeninkomen maken – een plan waarmee je je voorbereid, zelfverzekerd en in controle voelt in je volgende levensfase.

Voorbereiden op zorgkosten en onverwachte kosten.

Voorbereiden op zorgkosten en onverwachte kosten is een essentieel onderdeel van pensioenplanning in de late loopbaan. Vrouwen hebben vaak een langere levensverwachting en kunnen in de loop van de tijd meer zorg nodig hebben. Daarom is het belangrijk een financiële buffer op te bouwen voor zowel routinematige als onvoorziene uitgaven.

Dit betekent begrijpen wat je nationale zorgstelsel dekt, zo nodig een aanvullende zorgverzekering overwegen en een apart noodfonds opzijzetten voor verrassingen zoals reparaties aan je woning, mobiliteitshulpmiddelen of ondersteuning bij zorg.

Door vooruit te plannen en deze mogelijke kosten in je pensioenbudget op te nemen, bescherm je je financiële stabiliteit op lange termijn en verminder je stress in periodes van verandering.

Quiz: herken de riskante aanname in deze pensioenmythes

Quiz

Lees elke uitspraak en kies het antwoord dat de riskante aanname in de mythe het best benoemt. De antwoorden staan op de volgende pagina.

1. 'Ik reken op mijn staatspensioen – dat moet genoeg zijn om comfortabel van te leven.'

A. Staatspensioenen in heel Europa vervangen je eerdere inkomen volledig
B. Staatspensioenen dekken mogelijk niet alle kosten van levensonderhoud
C. Staatspensioenen stijgen automatisch mee met je gewenste levensstijl

2. 'Ik ben nu gezond, dus ik hoef niet extra te sparen voor medische kosten of langdurige zorg.'

A. Je gezondheid blijft voor onbepaalde tijd stabiel
B. Een zorgverzekering dekt altijd alles
C. Alle toekomstige medische behandelingen zijn goedkoop

3. 'Als ik meer geld nodig heb, werk ik gewoon een paar jaar langer.'

A. Werkgevers garanderen werk voor oudere werknemers
B. Je kunt altijd voltijds blijven werken
C. Loopbaankansen nemen met de leeftijd gestaag toe

4. 'Mijn beleggingen blijven groeien – later meer opnemen is altijd veilig.'

A. Markten zijn voorspelbaar
B. Beleggingen verliezen tijdens je pensioen nooit waarde
C. Toekomstige rendementen zijn altijd gelijk aan die uit het verleden

5. 'Ik hoef mijn oude pensioenpotten niet te controleren – alles regelt zich vanzelf.'

A. Pensioenuitvoerders voegen rekeningen automatisch samen
B. Oudere pensioenen rekenen altijd lage kosten
C. Je weet al precies wat je pensioeninkomen wordt

6. 'Als ik met pensioen ga, verhuis ik naar een kleinere woning en maak ik makkelijk geld vrij.'

A. Huizenprijzen stijgen altijd
B. Je vindt een geschikte, kleinere woning voor de juiste prijs
C. Verkopen gaat snel en zonder stress

7. 'Ik heb geen budget nodig – de uitgaven na je pensioen zijn toch lager.'

A. Uitgaven dalen vanzelf naarmate je ouder wordt
B. Reizen, hobby's en steun aan familie kosten heel weinig
C. Er komen nooit onverwachte kosten

Vrouwen in de late loopbaan

Antwoorden met uitleg

1. Antwoord: B — Staatspensioenen dekken mogelijk niet alle kosten van levensonderhoud

Staatspensioenen vervangen vaak maar een deel van je eerdere inkomen. Inflatie, woonlasten en zorgbehoeften kunnen harder stijgen dan staatsuitkeringen, waardoor je tekortkomt.

2. Antwoord: A — Je gezondheid blijft voor onbepaalde tijd stabiel

De zorgbehoefte neemt meestal toe met de leeftijd. Zelfs met publieke gezondheidszorg kunnen eigen kosten, zoals tandzorg, mobiliteitshulpmiddelen of hulp thuis, je pensioenbudget onder druk zetten.

3. Antwoord: B — Je kunt altijd voltijds blijven werken

Werknemers in hun late loopbaan kunnen te maken krijgen met leeftijdsdiscriminatie, gezondheidsbeperkingen of zorgtaken. Rekenen op inkomen uit langer doorwerken is riskant als de mogelijkheid om te werken verandert.

4. Antwoord: C — Toekomstige rendementen zijn altijd gelijk aan die uit het verleden

Markten schommelen, en dalingen kunnen je pensioenvermogen flink verlagen – vooral als je grote bedragen opneemt in een slechte marktperiode.

5. Antwoord: A — Pensioenuitvoerders voegen rekeningen automatisch samen

Oude pensioenpotten kunnen ‘zoekraken’ of uitgehold worden door hoge kosten. Ze bekijken en bijhouden is essentieel om geen inkomen mis te lopen.

Lokaal pensioen-advies

Duitsland

Startseite | Deutsche Rentenversicherung

Ierland

Home - National Pension Helpline

Cyprus

Pension Rights | EURAXESS

Nederland

Pension advice - Buro Zwiers

Dit zijn voorbeelden van lokale adviescentra en bronnen voor pensioenen. Er zijn er nog veel meer; zoek zelf uit welke het best bij jouw behoeften past.

6. Antwoord: B — Je vindt een geschikte, kleinere woning voor de juiste prijs

De woningmarkt verschilt sterk per regio. De kosten van kleiner gaan wonen – makelaarskosten, belastingen, verbouwingen – kunnen de vrijkomende overwaarde verlagen en je plannen vertragen.

7. Antwoord: A — Uitgaven dalen vanzelf naarmate je ouder wordt

Veel gepensioneerden geven in de eerste jaren van hun pensioen meer uit (reizen, steun aan familie) en krijgen later te maken met stijgende kosten (zorg, onderhoud van de woning). Budgetteren is in elke fase essentieel.

[FEM]power in Finance - skills to thrive

05

CONCLUSIE

www.fempower.finance

Conclusie

Pensioenplanning is geen eenmalige beslissing, maar een levenslang proces dat meegroeit naarmate vrouwen door hun vroege loopbaan, de middelste fase en de late loopbaan gaan. In deze module heb je onderzocht hoe je persoonlijke omstandigheden, werkpatronen, gezinsverantwoordelijkheden, gezondheid en financiële middelen je zekerheid op lange termijn bepalen.

Je hebt geleerd hoe je realistische doelen stelt, je pensioeninleg beoordeelt en versterkt en je strategieën aanpast als je leven verandert. Het belangrijkste is dat je nu begrijpt dat pensioenplanning om meer draait dan spaargeld opbouwen: het gaat om zelfvertrouwen, onafhankelijkheid en de vrijheid om de toekomst te ontwerpen die je wilt.

In heel Europa hebben vrouwen te maken met specifieke uitdagingen, zoals loopbaanonderbrekingen, deeltijdwerk, zorgtaken en een langere levensverwachting. Toch heb je, zoals deze module laat zien, ook krachtige hulpmiddelen tot je beschikking. Of het nu gaat om pensioenpotten samenvoegen, bijbenen met slimmere inleg, opnames plannen, aanvullend inkomen verkennen of je voorbereiden op onverwachte kosten: elke stap die je zet, versterkt je financiële veerkracht.

Door met deze bronnen aan de slag te gaan, na te denken over je doelen en weloverwogen te handelen, investeer je in een pensioen dat je welzijn, je keuzes en je waardigheid ondersteunt.

Onthoud bij het afronden van deze module dat pensioenplanning een doorlopende inzet is – maar wel een die met elke stap duidelijkheid en kracht geeft. Blijf de hulpmiddelen, checklists en activiteiten gebruiken, vraag advies wanneer dat nodig is en kijk regelmatig opnieuw naar je plan. Je toekomstige ik zal je dankbaar zijn voor de beslissingen die je vandaag neemt.

[FEM]power
in Finance - skills to thrive



Volg onze reis

Co-funded by
the European Union

www.fempower.finance