

GELD IN HET DAGELIJKS LEVEN: BUDGETTEREN EN FINANCIËN BEHEREN

[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

Deze hulpbron is ontwikkeld in het kader van het Erasmus+-project *"FEMpower in Finance: vrouwen bijscholen in duurzame financiële geletterdheid om hun zelfvertrouwen te vergroten en de dreiging van armoede op oudere leeftijd tegen te gaan."*

De informatie, uitleg, berekeningen, voorbeelden en alle bijbehorende materialen die via deze hulpbron 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 door het project aangeboden hulpbronnen mag worden opgevat als een aanbeveling om een financieel product te kopen, verkopen, aan te houden of anderszins te verhandelen, 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 hulpbronnen 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 resultaten die met het gebruik ervan worden behaald. Financiële resultaten en prognoses kunnen aanzienlijk verschillen, afhankelijk van persoonlijke omstandigheden, aannames, marktontwikkelingen en de invoer van gebruikers.

Verantwoordelijkheid van de gebruiker voor invoer en resultaten 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 resultaten die door de aangeboden hulpbronnen worden gegenereerd. Alle getoonde cijfers zijn uitsluitend indicatief en kunnen worden beïnvloed door afronding, methodologische keuzes of instellingen van spreadsheetsoftware.

Beperking van aansprakelijkheid

Voor zover maximaal toegestaan door het toepasselijke recht zijn de projectpartners, auteurs en betrokken organisaties niet aansprakelijk voor enig indirect of indirect verlies of enige directe of indirecte schade (waaronder financieel verlies, gederfde winst of gevolgschade) die voortvloeit uit het gebruik van, het niet kunnen gebruiken van of het vertrouwen op de hulpbronnen van het project.

Bronnen en links van derden

Waar hulpbronnen verwijzen naar externe bronnen, hulpmiddelen of links, worden deze aangeboden voor het gemak en ten behoeve van het leren. De projectpartners hebben geen zeggenschap over dergelijke inhoud van derden en onderschrijven deze niet, noch aanvaarden zij er verantwoordelijkheid voor.

Erasmus+-context en verantwoordelijkheidsverklaring.

Deze hulpbron is ontwikkeld voor leerdoeleinden in het kader van het project FEMpower in Finance. De in dit sjabloon geuite standpunten 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 enig gebruik van de hierin opgenomen informatie."

Ontwikkelaars van de inhoud

Het projectconsortium FEMpower in Finance (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

02 Vrouwen in de vroege loopbaan pagina 10

03 Vrouwen midden in de loopbaan pagina 20

04 Vrouwen in de late loopbaan pagina 29

05 Conclusie 37

Co-funded by the European Union

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

[FEM]power
in Finance - skills to thrive

01

INLEIDING

www.fempower.finance

Inleiding

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

Geldbeheer gaat niet alleen over cijfers. Het gaat om het creëren van stabiliteit in het dagelijks leven en het beschermen van uw keuzevrijheid, nu en in de toekomst. Budgetteren en uw financiën beheren betekent dat u een duidelijk overzicht hebt van wat er binnenkomt, wat er uitgaat en hoe u zowel verwachte als onverwachte kosten plant**. Het is geen strikte set regels. Het is een praktische methode die u helpt om met meer zelfvertrouwen en beter voorbereid te zijn**.

In het dagelijks leven komt financiële druk vaak voort uit kleine en herhaalde beslissingen: vaste rekeningen, kosten voor eten en vervoer, abonnementen, behoeften van kinderen, gezondheidskosten of plotselinge reparaties. Zonder een eenvoudig systeem verliest u gemakkelijk het overzicht, geeft u ongemerkt te veel uit of voelt u zich onrustig bij het bekijken van uw bankrekening. **Een realistisch budget geeft u duidelijkheid.** Het helpt u om prioriteit te geven aan essentiële kosten, onregelmatige kosten te plannen en stress te verminderen wanneer het leven onvoorspelbaar wordt.

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

Deze module heeft als doel vrouwen van alle leeftijden de hulpmiddelen, kennis en het zelfvertrouwen te geven om hun dagelijkse financiën te beheren met duidelijke, realistische budgetteringspraktijken. Om dit te bereiken gebruikt de module eenvoudige financiële terminologie die begrijpelijk is voor vrouwen van verschillende leeftijden en in verschillende loopbaanfasen, ongeacht hun opleidingsniveau.
Deze module is ontworpen om vrouwen in de EU te helpen hun dagelijkse financiële controle te versterken en financiële stress te verminderen. Ze biedt praktische routines, voorbeelden en hulpmiddelen die budgetbeslissingen in verschillende levensfasen ondersteunen. De module wil vrouwen in staat stellen om nu financiële stabiliteit op te bouwen en tegelijk de basis te leggen voor sparen en financiële zekerheid op de langere termijn.

Leerdoelen

Aan het einde van deze module kunt u:

- het begrip budgetteren en dagelijks financieel beheer begrijpen.
- uw inkomstenbronnen vaststellen en uw uitgaven indelen (vast, variabel, onregelmatig).
- een realistisch maandbudget opstellen dat past bij uw persoonlijke situatie.
- uw uitgaven op een eenvoudige manier bijhouden en patronen herkennen die uw financiële stabiliteit beïnvloeden.
- rekeningen en onregelmatige kosten plannen, zodat “geldverrassingen” minder stress opleveren.
- kleine, duurzame veranderingen doorvoeren die uw controle, zelfvertrouwen en financieel welzijn verbeteren.

Waarom budgetteren en dagelijks geldbeheer bijzonder belangrijk zijn voor vrouwen:

- Vrouwen hebben vaker inkomensonderbrekingen door zorgtaken.
- Vrouwen werken vaker in deeltijd, wat financiële buffers kan beperken.
- Vrouwen dragen vaak een groter deel van de huishoudplanning en de financiële “mentale belasting”.
- Een lager inkomen over het hele leven kan de dagelijkse financiële stabiliteit in overgangsperioden kwetsbaarder maken.
- Sterke budgetvaardigheden ondersteunen onafhankelijkheid, verminderen stress en geven vertrouwen voor toekomstige beslissingen.

Uw persoonlijke situatie

Uw budget is persoonlijk. Het weerspiegelt uw dagelijkse realiteit, uw verantwoordelijkheden en uw prioriteiten. Om een effectief budget voor uzelf op te stellen, moet u rekening houden met uw persoonlijke situatie en hoe die in de loop van uw leven verandert. Wat u nodig hebt voor uw geldbeheer, wordt door verschillende factoren beïnvloed, waaronder:

1. Soort en stabiliteit van inkomen

Hebt u een stabiel maandinkomen, een onregelmatig inkomen, een vast inkomen of een combinatie daarvan?

2. Verantwoordelijkheden voor huishouden en gezin

Beheert u alleen uw eigen financiën, of ook die van kinderen, een partner of andere familieleden?

3. Woonsituatie

Huur, hypotheek, gedeelde woonruimte, alleen wonen of bij familie wonen: het heeft allemaal invloed op uw vaste kosten en flexibiliteit.

4. Vaste maandelijkse kosten

Vaste rekeningen zoals huur, gas/water/licht, verzekeringen, vervoersabonnementen, aflossingen van schulden en abonnementen.

5. Variabele uitgavenpatronen

Kosten die elke maand veranderen, zoals boodschappen, vrije tijd, kleding en behoeften van kinderen.

6. Onregelmatige en seizoensgebonden kosten

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

7. Schulden en betalingsverplichtingen

Leningen, creditcards, roodstand of “koop nu, betaal later”-verplichtingen die uw maandelijkse flexibiliteit verminderen.

8. Financiële buffer en voorbereid zijn op noodgevallen

Hebt u spaargeld voor onverwachte kosten, en zo ja, hoe lang zou u daarmee rondkomen?

9. Persoonlijke doelen en prioriteiten

Kortetermijndoelen (bijv. rekeningen op orde brengen), middellangetermijndoelen (bijv. opleiding, verhuizen) en langetermijndoelen (bijv. zekerheid en sparen).

Wanneer u uw persoonlijke situatie in kaart hebt gebracht, kunt u bepalen welke budgetaanpak het beste bij u past. De eerste stap is een eenvoudig overzicht maken van uw inkomsten en uitgaven en een budgetmethode uitproberen die realistisch voelt voor uw leven.

Woordenlijst

Jaar-naar-maandmethode – Een methode waarbij u een jaarlijkse kostenpost (bijvoorbeeld cadeaus of reparaties) schat en deze door 12 deelt om maandelijks een bedrag opzij te zetten.

Bankoverzichtmethode – Een eenvoudige methode om uitgaven bij te houden waarbij u uw banktransacties bekijkt en uw uitgaven in categorieën indeelt.

Rekening (vaste rekening) – Een betaling die u moet doen, vaak volgens een vast schema, zoals huur, gas/water/licht, telefoon of verzekering.

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

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

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

Buffer (financiële buffer) – Geld dat opzij is gezet voor onverwachte kosten, zodat u niet afhankelijk bent van roodstand of kortlopend krediet.

Zorggerelateerde kosten – Uitgaven die verband houden met zorgtaken, zoals kinderopvang, schoolbehoeften of ondersteuning van familieleden.

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

Schuldaflossing – Een vaste betaling waarmee u geleend geld terugbetaalt (lening, creditcardschuld, termijnbetalingen).

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

Voorbereid zijn op noodgevallen – Hoe goed u voorbereid bent om een onverwachte kostenpost op te vangen zonder financiële paniek of schadelijke schulden.

Essentiële kosten – Kosten die gedekt moeten worden om het dagelijks leven stabiel te houden, zoals wonen, gas/water/licht, eten, vervoer en belangrijke gezondheidsbehoeften.

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

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

Financiële stress – Zorgen of druk door onzekerheid over geld, rekeningen of het vermogen om kosten op te vangen.

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

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

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

Woordenlijst

Huishoudelijke kosten – Kosten voor het runnen van een huishouden en het dagelijks leven, vaak verbonden met behoeften van huishouden en gezin (bijvoorbeeld wonen, gas/water/licht, boodschappen).

Inkomen – Geld dat u ontvangt, zoals salaris, inkomsten als zzp'er, uitkeringen, toelagen of ondersteuningsbetalingen.

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

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

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

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

Maandelijkse evaluatie – Een korte maandelijkse controle waarbij u uw budget bekijkt, bedragen bijwerkt en rekening houdt met komende kosten.

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

Roodstand – Een situatie waarin uw bankrekening onder nul komt en de bank daarvoor kosten of rente in rekening brengt.

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

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

Pincode – Een geheim nummer om toegang te krijgen tot een bankpas of rekening; deel deze nooit met iemand.

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

Budgetteren op basis van prioriteiten – Een budgetaanpak waarbij u eerst de essentiële kosten veiligstelt, daarna onregelmatige kosten plant en vervolgens beslist wat flexibel is.

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

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

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

Oplichting – Een oneerlijke truc die bedoeld is om u onder druk te zetten om geld over te maken of privégegevens te delen.

Seizoensgebonden kosten – Kosten die op bepaalde momenten van het jaar opduiken, zoals vakanties, verwarming, het begin van het schooljaar of seizoenskleding.

Woordenlijst

Uitgavenpatroon – Een terugkerende gewoonte in de manier waarop u geld uitgeeft (bijvoorbeeld vaak kleine aankopen, hoge uitgaven in het weekend, een opeenstapeling van abonnementen).

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

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

TAN / verificatiecode – Een beveiligingscode om een bankhandeling te bevestigen; deel deze nooit met iemand.

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

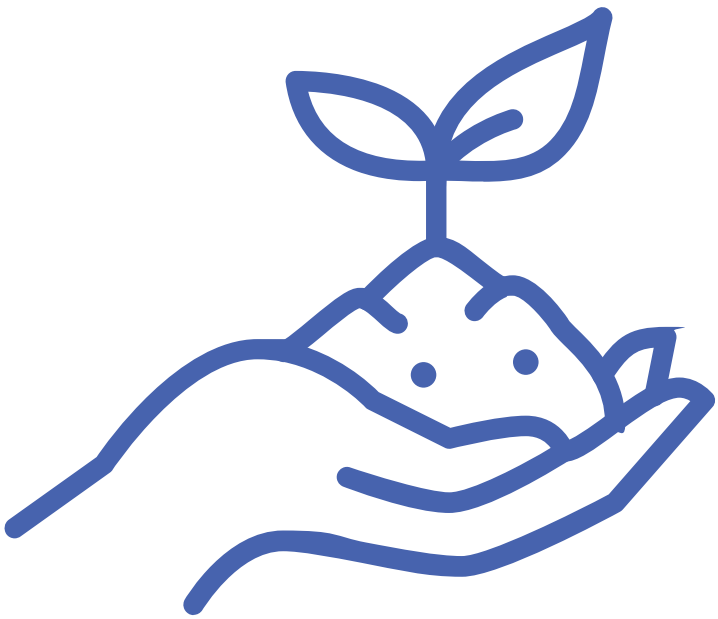
Wekelijkse geldcheck – Een korte routine (bijvoorbeeld 20 minuten) om uw saldo, komende betalingen, uitgaven en één verbeteractie te bekijken.

[FEM]power
in Finance - skills to thrive

02

BUDGETTEREN VOOR VROUWEN IN DE VROEGE LOOPBAAN

www.fempower.finance



Vrouwen in de vroege loopbaan

Aan het begin van uw loopbaan beheert u vaak voor het eerst volledig zelfstandig uw geld. Misschien ontvangt u uw eerste vaste salaris, combineert u studie en werk of hebt u een inkomen dat van maand tot maand verandert. Tegelijk komen er veel nieuwe kosten bij: huur en borg, gas/water/licht, woon-werkverkeer, verzekeringen, abonnementen en dagelijkse kosten van levensonderhoud. Omdat zoveel nieuw voelt, hebt u al snel het gevoel dat geld snel “verdwijnt”, zelfs als u voorzichtig bent.

In deze fase is budgetteren een praktische vaardigheid die u helpt stabiliteit en zelfvertrouwen op te bouwen. Een budget geeft u een duidelijk overzicht van wat er binnenkomt, wat er uitgaat en wat u zich realistisch kunt veroorloven. Het helpt u onaangename verrassingen te voorkomen, zoals dat uw geld op is voor het einde van de maand, dat u een rekening vergeet of dat u afhankelijk wordt van roodstand of kortlopend krediet. Het belangrijkste is dat budgetteren uw onafhankelijkheid ondersteunt: wanneer u uw geld begrijpt, kunt u keuzes maken die passen bij uw prioriteiten.

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

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

Leerdoelen:

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

Inhoud:

- Wat budgetteren is en waarom het belangrijk is in het dagelijks leven.
- Inkomsten tegenover uitgaven: hoe u een duidelijk maandoverzicht maakt.
- Vaste, variabele en onregelmatige kosten: hoe u realistisch plant.
- Uitgaven bijhouden: eenvoudige methoden die werken (notitieboekje, bankoverzicht, app/spreadsheet).
- Eerste gewoonten voor financieel zelfvertrouwen: routines opbouwen en “geldverrassingen” voorkomen.

Activiteiten:

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



Vrouwen in de vroege loopbaan

Formatieve toetsing:

- Reflectievraag: Welke uitgavencategorie verraste u het meest nadat u 7 dagen uw uitgaven had bijgehouden?
- Snelle quiz: Bepaal of veelvoorkomende uitgaven vast, variabel of onregelmatig zijn.

Relevante hulpbronnen:

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

Basisprincipes van budgetteren: Wat is budgetteren en waarom is het belangrijk?

Een **budget** is in feite een plan dat laat zien wat er binnenkomt en wat er uitgaat. Het helpt u om alledaagse beslissingen met duidelijkheid te nemen, in plaats van te gissen.

In de vroege loopbaan is budgetteren belangrijk omdat veel kosten nieuw zijn en gemakkelijk worden onderschat. Voorbeelden zijn huur en borg, gas/water/licht, vervoer, verzekeringen, abonnementen en dagelijkse uitgaven zoals eten. Zonder duidelijk overzicht kan het voelen alsof geld snel “verdwijnt”. Dit kan leiden tot stress, gemiste betalingen of het gebruik van dure roodstand en kortlopend krediet.

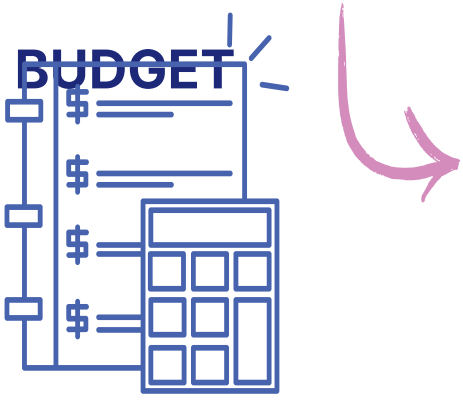
Budgetteren ondersteunt uw onafhankelijkheid. Wanneer u uw cijfers kent, kunt u bepalen wat op dit moment realistisch is voor uw leven:

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

Bij budgetteren gaat het niet om streng zijn. Het gaat om voorbereid zijn. Zelfs een eenvoudig budget kan stress verminderen, omdat u ziet wat mogelijk is en wat er moet veranderen.

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





Basisprincipes van budgetteren: inkomsten tegenover uitgaven

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

Stap 1: Bereken uw maandinkomen
Inkomen is het geld dat u ontvangt. In de vroege loopbaan kan inkomen er per persoon anders uitzien. Het kan bestaan uit:

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

Noteer uw **maandinkomen na belasting** (wat daadwerkelijk op uw rekening binnenkomt).
Als uw inkomen stabiel is, gebruik dan uw normale maandbedrag.
Als uw inkomen van maand tot maand verandert, gebruik dan een eenvoudig gemiddelde: tel uw inkomen van de afgelopen 3 maanden op en deel dit door 3. Zo krijgt u een realistisch bedrag om mee te plannen.

Stap 2: Maak een lijst van uw maandelijkse uitgaven
Uitgaven zijn het geld dat u uitgeeft. Een veelgemaakte fout is om alleen de "grote" kosten op te schrijven en kleinere posten te vergeten die vaak terugkomen. Begin met de belangrijkste categorieën, bijvoorbeeld:

- wonen (huur, gas/water/licht, verwarming),
- vervoer (kaartjes, brandstof, abonnementen),
- eten (boodschappen en uit eten),
- telefoon en internet,
- verzekeringen,
- aflossingen van schulden (als u die hebt),
- abonnementen (streaming, sportschool, apps),
- persoonlijke uitgaven en vrije tijd.

In deze fase hoeven de bedragen niet perfect te zijn. Een goede eerste stap is uw uitgaven te schatten op basis van:

- de transacties op uw bankrekening,
- kassabonnen, of
- uw geheugen (en dit later verbeteren door uw uitgaven bij te houden).

Basisprincipes van budgetteren: inkomsten tegenover uitgaven

Stap 3: Vergelijk inkomsten en uitgaven

Bereken nu: **Inkomsten – Uitgaven = Wat overblijft (of wat er tekortkomt).**

- Als er geld **overblijft**, kunt u bepalen welke taak het krijgt:

  - een kleine noodbuffer opbouwen,
  - sparen voor een doel (opleiding, reizen, verhuizen), of
  - schulden sneller aflossen (indien van toepassing).

- Als er geld **tekortkomt**, is het budget nog steeds nuttig. Het laat zien dat er iets moet veranderen. Gebruikelijke oplossingen in de vroege loopbaan zijn:

  - variabele kosten verminderen (bijvoorbeeld uit eten gaan, abonnementen),
  - nagaan of u betaalt voor diensten die u niet gebruikt,
  - onregelmatige kosten zorgvuldiger plannen zodat ze de maand niet verstoren,
  - zoeken naar realistische manieren om uw inkomen op termijn te verhogen (bijvoorbeeld meer uren, een beter contract of extra inkomstenbronnen).

Kernboodschap

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

U vindt het budgetsjabloon hier: fempower.finance/digital-learning-portal

Uitgaven bijhouden: eenvoudige methoden die werken

Een budget is een plan. **Bijhouden** is de manier waarop u controleert of uw plan overeenkomt met de werkelijkheid.

Veel mensen houden hun uitgaven niet bij omdat ze denken dat het veel tijd kost of omdat ze bang zijn voor wat ze zullen ontdekken. In werkelijkheid kan bijhouden eenvoudig en ondersteunend zijn. Het helpt u onzekerheid te vervangen door feiten. Zelfs als u uw uitgaven maar korte tijd bijhoudt (bijvoorbeeld 7 dagen), kunt u patronen ontdekken die budgetteren makkelijker maken.

Kernboodschap

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

- u misschien nog niet weet hoe uw “normale” maandelijkse kosten eruitzien,
- kleine dagelijkse uitgaven snel kunnen oplopen, en
- onregelmatige kosten vaak zonder waarschuwing opduiken als u ze niet plant.

Er zijn verschillende eenvoudige methoden om uitgaven bij te houden:

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

2. **Bankoverzichtmethode (snel, realistisch)**
   Gebruik uw online bankgeschiedenis. Bekijk één keer per week uw transacties en deel ze in categorieën in. Veel online bankdiensten laten uw uitgaven al per categorie zien. Dit werkt het beste als u de meeste uitgaven digitaal doet (pinbetalingen, overschrijvingen, abonnementen).

3. **App- of spreadsheetmethode (gestructureerd en herbruikbaar)**
   Met een budgetapp of een eenvoudige spreadsheet kunt u uitgaven snel invoeren, en vaak helpt het hulpmiddel u ze in te delen. Sommige hulpmiddelen laten zien waar uw geld naartoe gaat, waardoor patronen beter zichtbaar worden.

! Let op

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

Uitgaven bijhouden: eenvoudige methoden die werken

(vervolg)

Waar u op let bij het bijhouden
Bijhouden is het nuttigst wanneer u let op specifieke patronen, zoals:

- abonnementen waarvan u vergeten was dat u ervoor betaalt (vooral betalingen per kwartaal of per jaar worden gemakkelijk over het hoofd gezien en vergeten bij de planning),
- “gemaksuitgaven” (bezorgkosten, vaak kleine aankopen),
- categorieën die meer kosten dan u verwachtte (bijvoorbeeld vervoer of uit eten gaan),
- uitgaven die samenhangen met emoties of stress (bijvoorbeeld impulsaankopen).

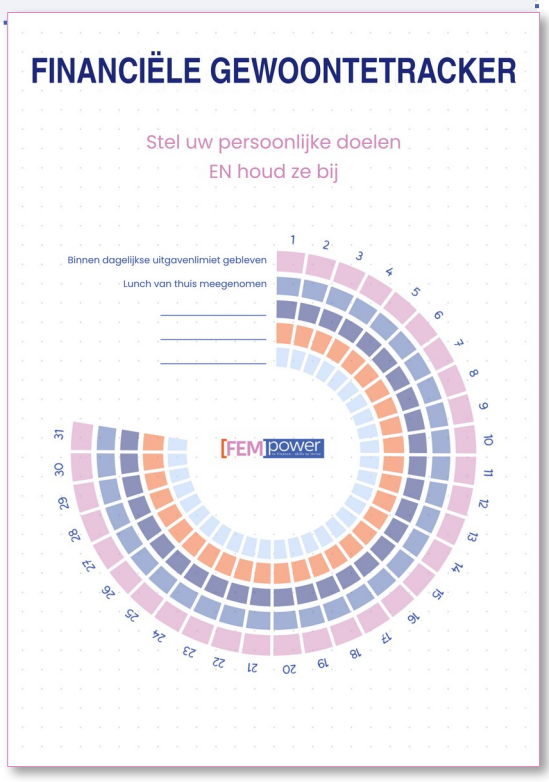
Hoe u gebruikt wat u leert
Kies na een week bijhouden enkele **realistische acties** om de volgende week uit te proberen. Bijvoorbeeld:

- een wekelijkse uitgavenlimiet instellen voor vrije tijd,
- twee keer per week lunch van thuis meenemen,
- één ongebruikt abonnement opzeggen,
- boodschappen plannen voordat u gaat winkelen.

Kernboodschap

Bijhouden gaat niet over schuldgevoel. Het gaat over duidelijkheid. Wanneer u uw patronen kent, kunt u ze stap voor stap veranderen.

U kunt ons **sjabloon Financiële gewoontetracker** gebruiken (zie hulpbronnen voor de downloadlink) of gewoon uw eigen logboek bijhouden.



Tijd voor reflectie

Beantwoord, nadat u 7 dagen uw uitgaven hebt bijgehouden, de volgende vragen in 3-5 zinnen en denk na over uw antwoorden:

1. **Welke uitgavencategorie was bij u het hoogst?**

2. **Welke kosten verrasten u het meest?**

3. **Welke kleine verandering in uw uitgavengewoonten kunt u volgende week realistisch uitproberen?**

Hulpmiddelen bij het budgetteren

FEMPower-tools

U kunt het budgetsjabloon en ons sjabloon Financiële gewoontetracker gebruiken die bij deze module horen

Hulpbronnen & verder lezen

Podcasts

- Money Clinic with Claer Barrett (Financial Times)
  Echte geldvragen beantwoord in een praktische, herkenbare vorm
- The Meaningful Money Personal Finance Podcast (Pete Matthew) Persoonlijke financiën in begrijpelijke taal, met een sterke "wat u moet weten / wat u moet doen"-aanpak
- The Financial Confessions (The Financial Diet)
  Toegankelijke gesprekken over verdienen, uitgeven en omgaan met geld; nuttig om zelfvertrouwen op te bouwen en praten over geld normaal te maken.
- HerMoney with Jean Chatzky
  Een podcast over persoonlijke financiën gericht op vrouwen, die regelmatig budgetteren en dagelijkse financiële beslissingen behandelt op een ondersteunende toon.

Blogberichten en praktische gidsen

- MoneyHelper – Budget Planner (gratis online hulpmiddel + begeleiding)Stapsgewijze online budgetplanners; inclusief categorieën en praktische tips, geschikt voor wie voor het eerst budgetteert.
- Meaningful Money – "The Ultimate Guide to Budgeting" (artikel + werkboek)
  Een uitgebreide maar goed leesbare gids die budgetteren logisch en praktisch uitlegt; een goed artikel om mee te beginnen.

Video's

- Deutsche Bundesbank – "Budgeting: Budget plan: keeping track of your money" (film + werkblad)
  Een beknopte educatieve video met bijbehorend werkblad.
- Deutsche Bundesbank – "Planning with money" (video met werkbladen; Engelse ondertiteling beschikbaar)
  Praktische korte film met ondersteunend materiaal; ontwikkeld voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs.
- The Financial Diet – "How To Make Your First Budget (At Any Income)" (YouTube-video)
  Stapsgewijze uitleg voor beginners; nuttig om zelfvertrouwen op te bouwen en begrippen om te zetten in actie.

[FEM]power
in Finance - skills to thrive

03 BUDGETTEREN VOOR VROUWEN MIDDEN IN DE LOOPBAAN



www.fempower.finance

Vrouwen midden in de loopbaan

Het midden van de loopbaan is vaak een periode van voortdurend coördineren. Veel vrouwen combineren hun werk met de behoeften van het gezin, de huishoudelijke administratie en vaak ook de zorg voor familieleden. In het dagelijks leven kan dit betekenen dat financiële beslissingen “tussendoor” worden genomen: snel, onder druk en zonder genoeg tijd om het grotere geheel te bekijken. Daardoor kan budgetteren minder als een handig hulpmiddel voelen en meer als een extra taak.

Deze levensfase is ook financieel veeleisend. Kosten kunnen stijgen door wonen, kinderopvang, opleiding, mobiliteit, gezondheidsbehoeften en de algemene druk van “veel kleine uitgaven” die samen oplopen. Tegelijk groeit het inkomen niet altijd mee met de verantwoordelijkheden, vooral als de werkuren zijn verminderd of loopbaankeuzes worden beïnvloed door zorgtaken. Wanneer de tijd beperkt is, verliest u gemakkelijk het overzicht over onregelmatige uitgaven, vergeet u abonnementen of onderschat u komende kosten. Dat kan leiden tot stress, roodstand of een gebrek aan spaargeld voor noodgevallen.

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

Leerdoelen

- Begrijpen hoe u budgetteren kunt aanpassen aan complexe verantwoordelijkheden en meerdere doelen.
- Herkennen hoe zorgtaken, tijdsdruk en “mentale belasting” financiële routines kunnen beïnvloeden.
- Vaardigheden versterken voor het bijhouden van uitgaven, het plannen van onregelmatige kosten en het behouden van een financiële buffer.
- (LET OP: zie onderdeel 02 voor basisvaardigheden en sjablonen voor budgetteren)

Inhoud:

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

Activiteiten:

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

Formatieve toetsing:

- Checklist voor zelfevaluatie: Spaart u genoeg?
- Scenarioanalyse: Wat zou u doen als u 5 jaar eerder met pensioen moest gaan?

Hulpbronnen:

Woordenlijst met financiële begrippen

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

Budgetteren als het leven druk is

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

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

1. **Dek eerst de essentiële kosten**
   Begin met het veiligstellen van de uitgaven die het dagelijks leven stabiel houden, zoals wonen, gas/water/licht, eten, vervoer en belangrijke zorggerelateerde kosten. Wanneer deze duidelijk zijn, ziet u makkelijker wat echt flexibel is.

2. **Plan voor de "verborgen" kosten**
   Het leven midden in de loopbaan kent veel onregelmatige of half-onregelmatige kosten: schoolactiviteiten, verjaardagen, reparaties, seizoenskleding, medische afspraken of reizen in verband met familie. Deze kosten komen vaak voor, maar verstoren vaak het maandbudget omdat ze niet zijn gepland. Een goed budget behandelt deze kosten als "verwacht" en bereidt zich er vooraf op voor.

3. **Bescherm een buffer, ook als die klein is**
   Een financiële buffer is niet alleen bedoeld voor grote noodgevallen. Hij beschermt u ook tegen alledaagse stress: een kapotte telefoon, een autoreparatie, een onverwachte factuur of een tijdelijke inkomensverandering. Zonder buffer kunnen zelfs kleine verrassingen leiden tot roodstand of kortlopende schulden. Een buffer geeft u ademruimte.

   Gebruik een routine die "goed genoeg" is om budgetteren haalbaar te houden:
   - één korte wekelijkse check om op koers te blijven, en
   - één maandelijkse evaluatie om uw plan bij te stellen.

   Het doel is niet om alles perfect bij te houden. Het doel is geïnformeerd te blijven, stress te verminderen en de controle te houden.



Budgetteren als het leven druk is



Activiteit

Korte activiteit: Budgetcheck “3 prioriteiten” (10 minuten)

Deze korte oefening helpt u uw budget te vereenvoudigen, zodat het ook in drukke weken werkt.

Stap 1: Essentiële kosten (3 minuten)
Schrijf uw 5 belangrijkste essentiële kosten op (de kosten die elke maand gedekt moeten worden):

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

Stap 2: Verborgen kosten (3 minuten)
Noem 3 kosten die u in de loop van de maand vaak “verrassen” (onregelmatig of makkelijk te vergeten):

6. _____
7. _____
8. _____

Stap 3: Beslissing over de buffer (2 minuten)
Kies één klein bufferbedrag dat u elke maand opzij probeert te zetten (ook als het klein is):
Mijn maandelijkse bufferdoel:
_____

Stap 4: Eén actie (2 minuten)
Kies één actie die budgetteren volgende week makkelijker maakt:

☐ plan een wekelijkse geldcheck van 10 minuten

☐ zeg één abonnement op of zet het tijdelijk stop

☐ stel één herinnering in voor een komende kostenpost

☐ verminder één flexibele uitgavencategorie

☐ anders: _____

Huishoudelijke kosten en onregelmatige uitgaven beheren

Midden in de loopbaan wordt budgetteren vaak moeilijker omdat **veel kosten verband houden met de behoeften van huishouden en gezin**. Sommige uitgaven zijn voorspelbaar (huur, gas/water/licht), terwijl andere op verschillende momenten opduiken (schoolbehoeften, reparaties, medische kosten, seizoensgebonden uitgaven). Als deze onregelmatige kosten niet worden gepland, kunnen ze het maandbudget snel verstoren en stress veroorzaken.

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

Laag 1: Uw maandelijkse basis (vaste kosten)
Dit zijn de kosten die elke maand gedekt moeten worden. Voorbeelden zijn:

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

Wanneer u uw maandelijkse basis kent, ziet u wat echt flexibel is.

Laag 2: Uw plan voor onregelmatige kosten (kosten die in de loop van het jaar komen)
Onregelmatige kosten zijn vaak niet willekeurig; ze zijn gewoon niet maandelijks. Voorbeelden zijn:

- schoolgerelateerde betalingen, activiteiten en benodigdheden,
- verjaardagen, feesten en cadeaus,
- reparaties (huis, auto, telefoon),
- medische of tandartskosten,
- jaarabonnementen of lidmaatschapsbijdragen,
- reizen in verband met familie,
- vakanties, seizoenskleding en huishoudelijke artikelen.

Kernboodschap

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

- maak een lijst van de onregelmatige kosten die u in de loop van het jaar verwacht,
- schat een realistisch jaarbedrag (ook al is het ruw),
- deel dit door 12, en
- zet dat maandbedrag opzij in uw budget.

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

Kernboodschap

Een eenvoudige organisatietip:
Maak in uw budget één aparte regel met de naam **“Onregelmatige kosten”** (of “Jaarlijkse kosten”) en behandel die als een maandelijkse rekening. Als u dit gescheiden houdt van uw dagelijkse uitgaven, verkleint u het risico dat u dit geld aan andere dingen uitgeeft.

- Het doel is niet om elke kostenpost perfect te voorspellen. Het doel is stress te verminderen door u voor te bereiden op de soorten kosten die midden in de loopbaan steevast voorkomen.

Een financiële buffer opbouwen en beschermen

Een **financiële buffer** is geld dat u opzij zet voor onverwachte kosten, zodat u niet afhankelijk bent van roodstand, creditcards of leningen. Midden in de loopbaan is een buffer extra belangrijk, omdat het leven vaak meer verantwoordelijkheden met zich meebrengt – en meer mogelijke "verrassingen": reparaties, gezondheidskosten, dringende behoeften in het gezin of tijdelijke inkomensveranderingen.

Waarom financiële buffers zo belangrijk zijn

Een buffer voorkomt dat kleine problemen groot worden

Zonder buffer kan zelfs een middelgrote uitgave een kettingreactie veroorzaken: gemiste betalingen, boetes voor te laat betalen of kortlopende schulden. Met een buffer lost u het probleem snel op zonder uw budget te beschadigen.



Een buffer vermindert stress en beschermt uw besluitvorming

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

Een buffer beschermt uw langetermijndoelen

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

Zo bouwt u realistisch een buffer op



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

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

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

Ontvangt u extra inkomen (bonus, belastingteruggave)? Overweeg dan een deel ervan aan uw buffer toe te voegen.

Zo beschermt u een buffer



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

- een aparte spaarrekening, of
- een duidelijk benoemde categorie "buffer" in uw budget.

Bepaal waarvoor de buffer bedoeld is: onverwachte kosten, geen geplande aankopen. Met deze regel kunt u hem makkelijker beschermen.

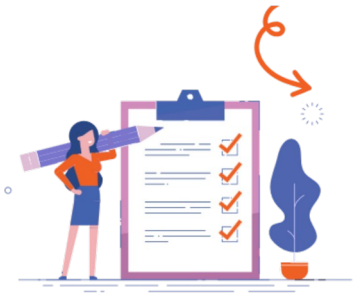
Het doel is niet om perfect te sparen. Het doel is een veiligheidsmarge die het dagelijks leven rustiger en de financiële planning stabieler maakt.

Een financiële buffer opbouwen en beschermen

Korte activiteit: Bufferplan (5 minuten)

[FEM]power in Finance - skills to thrive

Deze oefening helpt u een realistisch bufferdoel te bepalen en een eenvoudige manier om het te beschermen.



01 Kies uw eerste bufferdoel

Kies één doel dat realistisch voelt voor uw huidige situatie:

- ❑ €100–€300 (een klein "eerste vangnet")
- ❑ één maand aan essentiële kosten
- ❑ een ander realistisch bedrag: _____

02 Bepaal hoe u hem gaat opbouwen

Kies één aanpak:

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

03 Bescherm uw buffer

Kies één beschermingsregel (vink er één aan):

- ❑ buffergeld op een aparte rekening houden
- ❑ het duidelijk benoemen in uw budgethulpmiddel
- ❑ het alleen gebruiken voor onverwachte kosten (reparaties, dringende behoeften, plotselinge rekeningen)



04 Eén volgende actie

Welke actie onderneemt u deze week?

- ❑ een aparte spaarrekening openen
- ❑ een automatische overboeking instellen
- ❑ een categorie "buffer" aan mijn budget toevoegen
- ❑ anders: _____

06 Schrijf uw buffermanifest

Een buffer is niet alleen geld, het is gemoedsrust. Schrijf 2–3 zinnen waarin u uitlegt waarom uw buffer emotioneel belangrijk voor u is.

Mijn buffer is belangrijk omdat...

_____

_____

_____

_____



Uw wekelijkse “geldcheck” van 20 minuten

Activiteit

Een tijdbesparende routine: de wekelijkse geldcheck van 20 minuten

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

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

Zo werkt het (20 minuten):

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

- Bekijk uw huidige saldo.
- Controleer welke rekeningen of betalingen in de komende 7–10 dagen moeten worden betaald.
- Vraag uzelf: “Is alles gedekt?”

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

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

3) Plan de volgende week (5 minuten)

- Bepaal realistische uitgavenlimieten voor flexibele categorieën (eten, vrije tijd, vervoer).
- Als er een grotere kostenpost aankomt, plan dan hoe u die betaalt (iets anders verminderen, het plan voor onregelmatige kosten gebruiken, of de buffer gebruiken als het echt onverwacht is).

4) Eén verbeteractie (5 minuten)

Kies één kleine actie die uw financiën volgende week makkelijker maakt, bijvoorbeeld:
- één ongebruikt abonnement opzeggen of tijdelijk stopzetten,
- een herinnering instellen voor een onregelmatige kostenpost,
- een klein bedrag naar uw buffer overmaken,
- boodschappen plannen voordat u gaat winkelen,
- één contract controleren op goedkopere opties.

Waarom deze routine helpt
Een korte wekelijkse check vermindert stress, omdat u op de hoogte blijft. Het versterkt uw zelfvertrouwen, omdat u vroeg beslissingen neemt, voordat problemen groter worden. Het belangrijkste is dat budgetteren eenvoudig wordt in een druk leven.

Hulpbronnen

FEMPower-tools

U kunt de hulpmiddelen gebruiken die bij deze module horen om te budgetteren en uw financiële gewoonten bij te houden.

Hulpbronnen & verder lezen

Podcasts

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

Video's

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

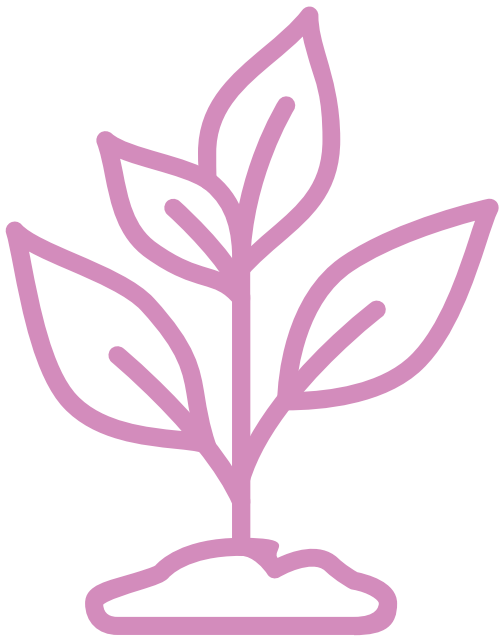
Websites en gidsen

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

[FEM]power
in Finance - skills to thrive

04 BUDGETTEREN VOOR VROUWEN IN DE LATE LOOPBAAN

www.fempower.finance



Vrouwen in de late loopbaan

De late loopbaan en het pensioen kunnen meer financiële voorspelbaarheid brengen, maar ook nieuwe uitdagingen. Veel vrouwen gaan van een inkomen uit werk naar een vast inkomen, zoals een pensioen, uitkeringen of een combinatie van betalingen. Ook als het inkomen stabieler wordt, blijft dagelijks budgetteren belangrijk, omdat kosten kunnen veranderen, onverwachte uitgaven kunnen opduiken en financiële beslissingen gevoeliger kunnen aanvoelen wanneer er minder ruimte is om snel “meer te verdienen”.

Deze levensfase brengt vaak kosten met zich mee die zorgvuldige planning vragen, zoals gezondheidskosten, onderhoud van de woning, mobiliteitsbehoeften en ondersteuning van familieleden. Tegelijk willen veel vrouwen hun financiën vereenvoudigen: minder rekeningen, minder contracten en minder beslissingen per maand. Een goed budget in de late loopbaan draait om duidelijkheid en rust: essentiële kosten dekken, onregelmatige kosten plannen en een kleine veiligheidsmarge beschermen.

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

Tot slot vraagt deze levensfase aandacht voor financiële veiligheid. Fraude en oplichting zijn vaak gericht op ouderen. Een sterke budgetroutine bevat daarom eenvoudige veiligheidsgewoonten: persoonlijke gegevens beschermen, ongebruikelijke verzoeken controleren en een duidelijke regel hebben voor hoe u reageert als iets verdacht aanvoelt.

In dit onderdeel ondersteunen we u bij het opstellen van een realistisch budget met een vast inkomen, het vereenvoudigen van uw financiële leven en het versterken van de basis van financiële veiligheid – zodat u uw onafhankelijkheid, zelfvertrouwen en gemoedsrust kunt behouden.

Vrouwen in de late loopbaan

Leerdoelen

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

Inhoud:

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

Activiteiten:

- Budget met een vast inkomen: stel een maandplan op met essentiële kosten en een veiligheidsmarge.
- Vereenvoudig uw financiën: checklist “verminderen en ordenen” (rekeningen, nota's, abonnementen).
- Veiligheidscheck: herken veelvoorkomende fraudeberichten en stel een persoonlijke beschermingsregel op.

Formatieve toetsing:

- Scenarioreflectie: Hoe zou u deze maand een onverwachte uitgave opvangen?
- Checklist: Hebt u een vereenvoudigd systeem en een veiligheidsplan?

Hulpbronnen:

- Sjablonen voor budgetteren met een vast inkomen
- Hulpbronnen over consumentenbescherming en fraudepreventie
- Begeleiding bij het beheren van gezondheidskosten en het huishoudbudget
- Eenvoudige sjablonen om uitgaven bij te houden

Budgetteren met een vast inkomen

In de late loopbaan en na het pensioen is het inkomen vaak beter voorspelbaar. U ontvangt misschien een salaris vlak voor het pensioen, een pensioen, uitkeringen of een combinatie van betalingen. Een voorspelbaar inkomen kan budgetteren makkelijker maken, maar het kan ook gevoeliger aanvoelen, omdat er vaak minder ruimte is om uw inkomen snel te verhogen als de kosten stijgen.

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

Stap 1: Begin met uw netto maandinkomen
Schrijf op wat u na inhoudingen daadwerkelijk elke maand ontvangt. Als uw inkomen in verschillende delen wordt uitbetaald (bijvoorbeeld pensioen + uitkering), noteer dan elk deel afzonderlijk.

Stap 2: Bescherm uw essentiële kosten
Essentiële kosten zijn de kosten die het dagelijks leven stabiel houden, zoals:

- wonen (huur/hypotheek, gas/water/licht),
- basisvoeding en huishoudelijke benodigdheden,
- gezondheidsbehoeften (medicijnen, afspraken),
- mobiliteit (vervoer, autokosten),
- verzekeringen die u echt nodig hebt,
- aflossingen van schulden (indien van toepassing).

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

Stap 3: Plan voor onregelmatige kosten
Ook met een vast inkomen komen er onregelmatige kosten voor: reparaties, medische rekeningen, vervangingen (telefoon, bril, apparaten), cadeaus, seizoensgebonden uitgaven. Als deze kosten niet worden gepland, kunnen ze de maand snel verstoren. Een eenvoudige methode is één maandelijkse categorie aan te maken met de naam **“Onregelmatige kosten”** en daar een realistisch bedrag in te zetten.

Stap 4: Bouw een kleine veiligheidsmarge op
Een veiligheidsmarge is geld dat overblijft na de essentiële kosten en de geplande onregelmatige kosten. Het beschermt u tegen onverwachte uitgaven en vermindert onrust. Zelfs een klein bedrag ondersteunt uw onafhankelijkheid.

Stap 5: Houd het systeem eenvoudig
Een budget in de late loopbaan moet makkelijk te beheren zijn. Het beste budget is het budget dat u elke maand rustig kunt volhouden.

Budgetteren met een vast inkomen gaat niet over beperking. Het gaat over stabiliteit, voorbereid zijn en gemoedsrust.

Activiteit

Activiteit: Budget met een vast inkomen (30 minuten)
Doel: Stel een realistisch maandplan op dat de essentiële kosten dekt en een veiligheidsmarge bevat.
Begin met uw **netto maandinkomen** (wat u daadwerkelijk ontvangt). Schrijf daarna uw essentiële maandelijkse kosten op: wonen, gas/water/licht, eten, mobiliteit en gezondheidsbehoeften. Voeg één maandelijkse regel toe voor **onregelmatige kosten** (reparaties, jaarlijkse bijdragen, vervangingen). Stel tot slot, indien mogelijk, een kleine **veiligheidsmarge** in. Als de cijfers niet sluiten, pas dan eerst de variabele uitgaven aan en kijk kritisch naar terugkerende kosten.
U kunt het FEMPower-budgetsjabloon gebruiken – fempower.finance/digital-learning-portal

Gezondheidskosten en onregelmatige uitgaven beheren

In de late loopbaan en na het pensioen worden gezondheidskosten vaak belangrijker. Deze kosten kunnen regelmatig zijn (bijvoorbeeld voorgeschreven medicijnen) of onregelmatig (bijvoorbeeld tandheelkundige behandelingen of onverwachte medische behoeften). Ook als sommige kosten door verzekeringen of publieke voorzieningen worden gedekt, krijgen veel vrouwen nog te maken met eigen bijdragen, reiskosten naar afspraken of extra ondersteuningsbehoeften.

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

Gezondheidsbudget

Maak gezondheids-uitgaven zichtbaar

Noteer de gezondheidskosten die regelmatig terugkomen, bijvoorbeeld:

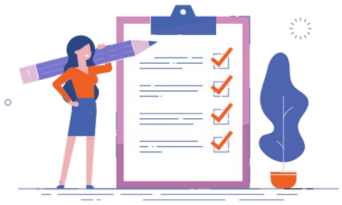
- medicijnen en recepten,
- eigen bijdragen of kosten,
- therapieën of hulpmiddelen,
- reiskosten voor afspraken.

Wanneer u deze kosten kent, kunt u ze als essentiële kosten plannen in plaats van ze als verrassingen te behandelen.

Categorie	Bedrag

Maak een categorie “medisch en zorg”

Als gezondheidskosten een vast onderdeel van uw dagelijks leven zijn, helpt het om één duidelijke budgetcategorie te maken in uw gewone budget (bijvoorbeeld: “Medisch en zorg”). Dat voorkomt verwarring en maakt de maandplanning makkelijker.



Plan onregelmatige uitgaven vooruit

Ook in de late loopbaan komen onregelmatige kosten voor, zoals:

- reparaties en onderhoud van de woning,
- vervanging van apparaten,
- bril, tandzorg of loophulpmiddelen,
- cadeaus, familiegebeurtenissen en seizoensgebonden kosten.

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

Bereid u voor op “onverwachte” kosten

Zelfs een zorgvuldig plan kan niet alles voorspellen. Daarom is een veiligheidsmarge of buffer belangrijk. Hiermee vangt u één onverwachte kostenpost op zonder meteen te bezuinigen op essentiële kosten of afhankelijk te worden van schulden.



Veilig blijven: basis van fraudepreventie

Financiële veiligheid wordt vooral belangrijk in de late loopbaan en na het pensioen, omdat fraude en oplichting vaak gericht zijn op ouderen. Deze vormen van oplichting zijn bedoeld om druk en verwarring te creëren. Het doel is u snel te laten handelen, persoonlijke gegevens te laten delen of geld te laten overmaken voordat u tijd hebt om na te denken.

Een eenvoudige veiligheidsregel is: **eerst pauzeren, dan controleren, pas daarna handelen**. Als een bericht of telefoontje urgentie creëert (“betaal nu”, “rekening geblokkeerd”, “laatste waarschuwing”), beschouw dat dan als een waarschuwingssignaal. Echte organisaties geven u de tijd en zetten u niet onder druk om direct te handelen.

Veelvoorkomende fraudemethoden zijn nepberichten van de bank, nepmeldingen over pakketbezorging, nepfacturen en telefoontjes van mensen die zich voordoen als een vertrouwde instelling. Oplichters kunnen vragen om wachtwoorden, pincodes, TAN-codes of toegang op afstand tot uw computer. Een sterke regel is: **deel uw inloggegevens voor de bank of beveiligingscodes nooit met iemand**. Banken en overheidsinstanties zullen daar nooit om vragen.

Bescherm uzelf door uw financiën georganiseerd en eenvoudig te houden. Wanneer u weet welke rekeningen u verwacht en welke betalingen normaal zijn, herkent u verdachte verzoeken makkelijker. Het helpt ook om veilige wachtwoorden te gebruiken, uw software up-to-date te houden en niet te klikken op onbekende links in e-mails of sms-berichten.

Als u twijfelt, beslis dan niet alleen en onder druk. Neem contact op met uw bank of de organisatie via een officieel telefoonnummer of een website die u zelf opzoekt (niet de contactgegevens in het bericht). Als u denkt dat u doelwit bent geweest, vraag dan direct om hulp. Snel handelen kan schade beperken en uw rekeningen beschermen. Financiële veiligheid hoort bij budgetteren. Het beschermt uw geld, uw onafhankelijkheid en uw gemoedsrust.

Veilig blijven: basis van fraudepreventie

Fraudecheck: snelle checklist

[FEM]power in Finance - skills to thrive

Gebruik deze checklist wanneer u een bericht, telefoontje of brief ontvangt waarin om geld of persoonlijke gegevens wordt gevraagd. Vinkt u iets aan? Stop dan en controleer voordat u handelt.



Urgentie en druk

- ❑ Ik moet direct handelen ("vandaag", "laatste waarschuwing", "rekening geblokkeerd").
- ❑ Er wordt gedreigd met gevolgen als ik niet handel (kosten, politie, rechter, verlies van toegang).
- ❑ Ik moet het geheimhouden of mag er met niemand over praten.

Persoonsgegevens en rekeningtoegang

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

Kwaliteit van bericht en afzender

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

Betaalverzoek ziet er ongewoon uit

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

Oplichting via familie en naasten

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

Mijn veiligheidsacties (doe dit elke keer)

- ❑ Ik klik niet op links en open geen bijlagen.
- ❑ Ik maak geen geld over als ik onder druk sta.
- ❑ Ik controleer via officiële contactgegevens die ik zelf opzoek (website van de bank, bekend nummer van de aanbieder).
- ❑ Gaat het om familie: ik bel het familielid terug op een nummer dat ik al heb.
- ❑ Ik spreek met familie een "codewoord" af voor noodgevallen (een eenvoudig afgesproken woord/zin).
- ❑ Vermoed ik fraude: ik neem direct contact op met mijn bank en meld het bij de politie.

Hulpbronnen

FEMPower-tools

U kunt het FEMpower-budgetsjabloon en ons sjabloon Financiële gewoontetracker gebruiken

Hulpbronnen & verder lezen

Websites en gidsen

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

Video's

- NCOA (YouTube) – *Boost Your Budget: Find your benefits* (de realiteit van een vast inkomen + ondersteuningsmogelijkheden): https://www.youtube.com/watch?v=9z1InXbEvaE
- BSI (YouTube) – *Phishing-E-Mails enttarnen!* (duidelijke tips om fraude te herkennen): https://www.youtube.com/watch?v=XgF42Jb8jxo

Podcasts (geschikt voor volwassenen; nuttig bij pensioenplanning en dagelijks vertrouwen in geldzaken)

- Financial Times – *Money Clinic with Claer Barrett* (echte financiële beslissingen): https://www.ft.com/money-clinic-with-claer-barrett
- HerMoney – *HerMoney with Jean Chatzky* (financiën voor vrouwen in alle levensfasen): https://open.spotify.com/show/4YAPCekRk9MiABPqmsFOn6

05

CONCLUSIE

www.fempower.finance







Conclusie

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

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

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

Blijf, nu u deze module afrondt, de aangeboden sjablonen, checklists en activiteiten gebruiken. Kom terug naar uw budget wanneer uw leven verandert, en pas het aan zonder oordeel. Als u ondersteuning nodig hebt, vraag dan vroeg om onafhankelijk advies in plaats van te wachten tot de stress toeneemt. Elke stap die u zet, versterkt uw financiële veerkracht en ondersteunt meer onafhankelijkheid en zelfvertrouwen – nu en in de toekomst.

Praktische tips tot slot

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

01 | Pak eerst terugkerende kosten aan.

Begin met de kosten die elke maand terugkomen, want kleine bedragen tellen over een jaar flink op. Controleer de kosten van uw bankrekening en vergelijk verschillende rekeningvormen. Bekijk telefoon, internet, streamingdiensten en lidmaatschappen. Zeg op wat u niet gebruikt en kies een goedkoper pakket waar dat kan.

02 | Bespaar eenvoudig op energie en warm water.

Energiekosten kunnen vaak omlaag zonder “in de kou te zitten”. Korter douchen en waterbesparende douchekoppen verlagen de kosten van warm water. Zet apparaten helemaal uit in plaats van op stand-by. Verwarm zo mogelijk alleen ruimtes wanneer dat nodig is en houd de installatie efficiënt.

03 | Vermijd dure kredieten en afbetalingen.

Afbetalingen en “koop nu, betaal later”-aanbiedingen kunnen kosten, rente en verwarring opleveren. Is een aankoop niet dringend? Stel die dan uit en spaar stap voor stap. Dit beschermt uw budget en vermindert stress.

04 | Koop minder, leen en repareer meer.

Overweeg voordat u iets nieuws koopt tweedehands, lenen of ruilen. Repareren kan goedkoper zijn dan vervangen, zodat u langer met uw geld doet. Buurtinitiatieven zoals uitleenpunten, repaircafés of voedseldelen verlagen kosten zonder in te leveren op levenskwaliteit.

05 | Controleer verzekeringen bij veranderingen.

Pensioen en andere levensovergangen zijn een goed moment om verzekeringen na te lopen. Blijf verzekerd tegen risico's die uw financiën ernstig kunnen schaden. Verminder of schrap dekking die niet meer bij uw situatie past, vooral overbodige aanvullingen.

06 | Plan maaltijden om dagelijkse uitgaven te verlagen.

Regelmatig afhaalmaaltijden en eten “to go” kopen kan ongemerkt duur worden. Eenvoudige maaltijdplanning en vooraf basisporties klaarmaken verlagen de kosten. Het vermindert ook de druk om beslissingen te nemen als u moe bent.

07 | Blijf veilig online als u lage prijzen zoekt.

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

08 | Kies seizoensgebonden en regionale voeding.

Seizoens- en streekgebonden groenten en fruit zijn vaak goedkoper, omdat ze minder vervoer en opslag nodig hebben. Ze zijn ook vaak verser en makkelijk te verwerken in eenvoudige maaltijden. Kiezen wat “van het seizoen” is, verlaagt de boodschappenkosten zonder in te leveren op voedingswaarde.

09 | Plan aanpassingen in huis tijdig om later dure ingrepen te voorkomen.

Verwacht u lang in uw huis te blijven wonen? Kleine aanpassingen die u vroeg doet, kunnen grotere, duurdere veranderingen later voorkomen. Eenvoudige verbeteringen zoals betere verlichting, struikelgevaar weghalen of drempelvrije toegang plannen vergroten comfort en veiligheid. Tijdig plannen verlaagt toekomstige kosten en helpt u langer zelfstandig te blijven.

10 | Vraag tijdig om hulp en gebruik onafhankelijk advies.

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



[FEM]power
in Finance - skills to thrive



Volg ons traject

Co-funded by
the European Union

www.fempower.finance