

A close-up photograph of a person's hands. The right hand is holding a small, silver coin, poised to drop it into a pink piggy bank. The left hand is holding the piggy bank. The piggy bank is a glossy, light pink color with a simple, smiling face drawn on it. The background is a soft, out-of-focus blue and white, suggesting a person wearing a light blue shirt. The overall mood is one of financial planning and saving.

E-BOOK

HOE JE ECHT... FINANCIEEL FIT WORDT ÉN BLIJFT

Antoinette Leerdam

Titel: Hoe je echt... Financieel fit wordt én blijft

Auteur: Antoinette Leerdam

Vormgeving: Ruby van Pelt

Eerste uitgave: 2025

ISBN: 978-90-83560-11-3

Copyright © 2025 Antoinette Leerdam

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze publicatie mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze – hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke andere manier dan ook – zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Deze uitgave is met grote zorg samengesteld. De auteur aanvaardt echter geen aansprakelijkheid voor eventuele onjuistheden of gevolgen die voortvloeien uit het gebruik van de informatie in dit e-book.

Dit e-book is uitsluitend bestemd voor persoonlijk gebruik. Het is niet toegestaan om (delen van) de inhoud zonder schriftelijke toestemming te verspreiden, verkopen of op andere wijze te verhandelen.

Voor toestemming, vragen of opmerkingen kun je contact opnemen via:

E-mail: info@antoinetteleerdam.nl

Website: www.antoinetteleerdam.nl

VOORWOORD

In mijn eerdere boek *Hoe je echt Slim Verdient* heb ik het verschil uitgelegd tussen investeren en consumeren, en benadrukt hoe belangrijk het is om meerdere verdienmodellen te ontwikkelen. In dit boek, *Hoe je echt financieel fit wordt en blijft*, leer je stap voor stap hoe je niet alleen financieel fit wordt, maar ook blijft.

Een belangrijk onderdeel van volwassen worden is inzicht krijgen in de financiële uitdagingen die op je pad kunnen komen. Soms kan een overheidsbeleid je plotseling in een moeilijke situatie brengen, of zorgt een persoonlijke gebeurtenis voor onverwachte financiële problemen. Om dergelijke situaties op te kunnen vangen of te voorkomen, introduceer ik in dit boek het begrip vooruitverdienen. Dit is een aanpak die ik zelf heb ontwikkeld en waar ik in mijn eigen leven veel voordeel van heb gehad.

Mijn persoonlijke ervaring speelt hierin een grote rol. Op 28-jarige leeftijd scheidde ik van mijn eerste partner en werd ik alleenstaande moeder van twee jonge kinderen. Met een startend docentsalaris moest ik leren om financieel creatief en zelfstandig te zijn. Omdat mijn ex-man in het buitenland woonde en geen steun kon bieden, stond ik er alleen voor. Juist deze periode liet mij inzien hoe belangrijk het is om vooruit te denken en financiële buffers op te bouwen.



INHOUD

- 4** Inleiding
- 6** Hoofdstuk 1 - Zorgen voor continuïteit
- 13** Hoofdstuk 2 - Vooruitverdienen
- 18** Hoofdstuk 3 - Relatievorming
- 22** Hoofdstuk 4 - Studeren met een studielening
- 23** Hoofdstuk 5 - Carrière opbouwen
- 25** Hoofdstuk 6 - Gezinsvorming
- 29** Hoofdstuk 7 - Je relatie beëindigen
- 32** Hoofdstuk 8 - Zelfstandig leven
- 38** Hoofdstuk 9 - Hoe vaste lasten ontstaan
- 40** Hoofdstuk 10 - Vaste lasten verlagen
- 44** Hoofdstuk 11 - Inkomen, uitgaven en sparen
- 48** Hoofdstuk 12 - Financieel fit blijven

INLEIDING

Tijdens mijn werk als coach kom ik vaak mensen tegen die vastzitten in hun huidige situatie. Ze willen graag een belangrijke verandering in hun leven maken, maar voelen zich financieel klem. Dit probleem komt zoveel voor dat ik heb besloten erover te schrijven, in de hoop anderen hiermee verder te helpen.

In 2025 zien we dat veel mensen in Nederland het financieel zwaar hebben. De politiek probeert oplossingen te vinden, maar als je je volledig afhankelijk opstelt van de politiek, kom je vaak niet ver genoeg. Het nemen van regie over je eigen financiële situatie is veel krachtiger en geeft je echte vrijheid.

De normen en inzichten die ik in dit boek met je deel, hebben mij geholpen om voor mezelf en mijn gezin een stabiele financiële basis te creëren. Ik ben geen academisch onderzoeker, maar alle lessen en adviezen die je hier leest, komen voort uit de praktijk. Al begin jaren tachtig ben ik opgeleid als docent in economische vakken. De basisprincipes die ik toen leerde, zijn vandaag de dag nog net zo relevant. Sterker nog: ik ben ervan overtuigd dat deze basiskennis opnieuw breed moet worden onderwezen, omdat ik zie dat financiële onwetendheid vaak leidt tot grote en onnodige fouten.



DEEL I

DE BASISPRINCIPES VOOR EEN FINANCIHEEL GEZOND FUNDAMENT

HOOFDSTUK 1

ZORGEN VOOR CONTINUÏTEIT

Een onderneming die wil blijven bestaan, moet gebouwd zijn op continuïteit. Dit betekent niets anders dan 'zorgen dat je kunt blijven voortbestaan'. Voor mensen geldt precies hetzelfde. Zonder continuïteit heb je geen stabiele basis om te groeien of je te ontwikkelen.

De drie belangrijkste motivaties van ons brein leven, samen, ontwikkelen zijn allemaal verbonden aan dit begrip. Om continuïteit te waarborgen heb je dus een stevige financiële basis nodig.

Dat vraagt om voldoende cashflow, goed werkende verdienmodellen en grip op je kosten. Met de juiste reserves ontstaat ruimte voor innovatie en ontwikkeling. Voor individuen geldt hetzelfde: je hebt meerdere inkomstenbronnen nodig, je moet sparen en/of beleggen, en jezelf blijven ontwikkelen om aantrekkelijk te blijven voor werkgevers of klanten. Voor die ontwikkeling is opnieuw geld of toegang tot geld nodig.

In mijn e-book *Hoe je echt Slim Verdient* legde ik uit hoe je een financieel ecosysteem opbouwt. In dit e-book richt ik me op de andere thema's die nodig zijn om financieel fit te worden én te blijven. Deze lessen komen rechtstreeks voort uit mijn leven. Ik ben volledig schuldenvrij en heb mijn drie kinderen grotendeels alleen opgevoed zonder steun van hun vaders. Dat heb ik kunnen doen dankzij mijn kennis van economie en een flinke dosis creativiteit.

Samengevat: continuïteit betekent dat je zowel op de korte als de lange termijn kunt blijven bestaan. Daarvoor zijn een aantal principes onmisbaar:

- Een financieel ecosysteem met goed werkende verdienmodellen en voldoende cashflow
- Inzicht en grip op je vaste lasten door bewuste keuzes
- Reserveringen uit je inkomen
- Voorzieningen creëren door gebruik te maken van belastingvoordelen.
- Blijven innoveren
- *Vooruitverdienen*: voorbereid zijn op onverwachte kosten
- Rekening houden met gezinsvorming
- Schulden vermijden

De basisprincipes uit de bedrijfseconomie die zorgen voor continuïteit zijn: cashflow, reserveren, grip op uitgaven en kosten, blijven ontwikkelen en groeien als persoon/bedrijf, en verzekeren tegen (onverwachte) risico's.

Een te hoge consumptie vormt een groot gevaar voor continuïteit. Wie financieel fit wil blijven, moet bereid zijn zijn consumptiepatroon te verlagen.



CASHFLOW

Cashflow is het verschil tussen wat er aan geld binnenkomt en wat eruit gaat. Als je structureel rood staat, is je cashflow negatief en ben je financieel niet fit.

In mijn andere e-book **Hoe je echt... Slim Verdient** leg ik uit hoe je een goed werkend financieel ecosysteem voor jezelf bouwt. Bij een negatieve cashflow gaat een aantal financiële zaken niet goed. Een negatieve of te krappe cashflow kan ontstaan door:

- Te hoge uitgaven in verhouding tot je inkomen,
- Te hoge vaste lasten,
- Een te hoog consumptiepatroon,
- Onvoldoende verdienmodellen,
- Onverwachte hoge uitgaven zonder buffer te hebben,
- Te veel leningen.

Zelfs als je nét rond komt, kan dit stress geven. Want je weet dat je een onverwachte uitgave niet kunt opvangen. Je hebt dan een te krappe cashflow.

Een gezonde cashflow betekent:

- Je spaart en bouwt reserves op,
- Je bent verzekerd tegen risico's,
- Je hebt een voorziening voor pensioen,
- En je houdt aan het eind van de maand minimaal 10% van je netto-inkomen over.

Zowel een negatieve als een te krappe cashflow betekent dat je financieel niet fit bent en moedig ik je aan dit boek helemaal te lezen.

Goed werkende verdienmodellen

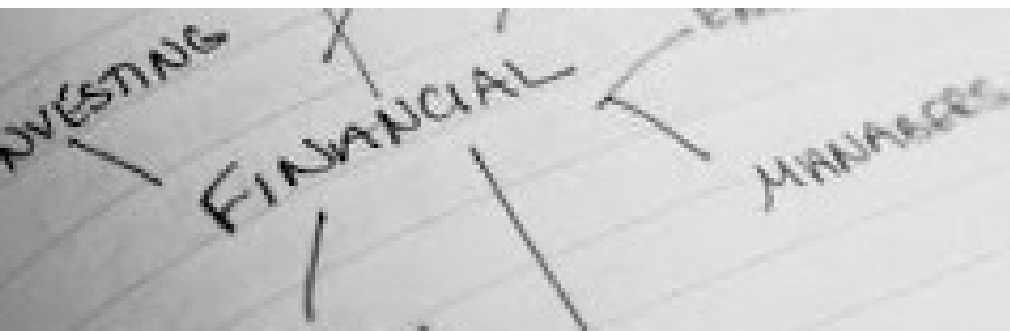
Je cashflow verbeteren kan op twee manieren: meer verdienen of minder uitgeven. Bij een negatieve of krappe cashflow verdienen jouw verdienmodellen extra aandacht.

Een verdienmodel is de manier waarop je geld binnenkomt. Naast een basisinkomen waarmee je vaste lasten gedekt zijn, helpt het enorm om aanvullende of passieve inkomstenbronnen te creëren.

Dit hoeft niet te leiden tot stress. Integendeel: meerdere verdienmodellen kunnen je leven verrijken en geven vaak juist plezier en vrijheid. Denk aan overstappen naar een beter betaalde baan, meer uren werken, of een extra activiteit starten waar je goed in bent of energie van krijgt.

Samengevat

- Onderzoek je huidige verdienmodellen.
- Voeg nieuwe, leuke of waardevolle modellen toe.
- Breid waar mogelijk je werkuren uit.
- Overweeg een overstap naar een beter betaalde baan of functie.
- Creëer indien mogelijk één of meerdere passieve verdienmodellen





RESERVEREN

Reserveren betekent: een deel van je inkomen sparen in plaats van consumeren. Zonder reserves heb je geen buffer om onverwachte kosten op te vangen. In een tijd waarin spaarrente hoger is dan de inflatie is het goed om zo veel mogelijk te sparen. Als de spaarrente bij de grote algemene banken lager is dan de inflatie, kan je uitzoeken hoe je een deel van je reserveringen op een andere manier zo veilig mogelijk op waarde houdt. Je kan bijvoorbeeld een deel beleggen via betrouwbare platforms als Degiro, of misschien vind je een aantrekkelijke spaaroptie via Raisin. Sparen zal je in ieder geval wel moeten doen. Kies voor meerdere spaarrekeningen. Sparen voor de langere termijn en sparen voor onverwachte uitgaven op korte termijn.

Helaas heb ik gemerkt dat sommige startende ondernemingen of zzp'ers te snel te veel geld voor privégebruik uit hun onderneming halen.

Hierdoor ontstaat er vrij snel een geld tekort voor een gezonde bedrijfsvoering. Kleine onverwachte uitgaven kan je meestal nog wel opvangen, maar het gevaar zit in de onverwachte grote uitgaven. Indien je lange termijn spaarsaldo niet voldoende groot is, heb je direct een financieel probleem als je te maken krijgt met een onverwachte grote uitgave.

Voorbeeld

Sommige mensen kiezen alleen voor een basisverzekering voor ziektekosten. Deze dekt echter uitsluitend de meest noodzakelijke zorg. Ga je zonder een goede reisverzekering op vakantie en krijg je in het buitenland een ongeval, dan kunnen de kosten enorm oplopen. Vaak komt de financiële druk dan ook terecht bij je familie, die moet bijspringen. Dit voorbeeld laat zien hoe snel je in serieuze financiële problemen kunt belanden, en hoe gemakkelijk je daar ook anderen onbedoeld in meesleept.

Zonder reserveringen kan je geen gezonde cashflow creëren. Mijn richtlijn hierin: spaar minimaal 15% van je netto-inkomen, liefst 20%. Gebruik hiervoor minimaal twee spaarrekeningen:

- Één voor de korte termijn (onverwachte uitgaven)
- Één voor de lange termijn (toekomst en pensioen)

Een gezonde buffer is:

- Minstens € 4.000 voor onvoorziene kleine uitgaven,
- En zesmaal je netto maandinkomen voor de lange termijn.

Daarnaast kun je een deel beleggen, maar doe dit pas als je spaarsaldo voldoende is en kies voor veilige platforms. Let altijd op de verhouding tussen inflatie en spaarrente.

