

Spaar meer met deze praktische planner!

KAKEBO

家計簿



MIJN BUDGET
JOURNAL



LEVENSKUNST

KAKEBO BEGINT HIER

Als je dit leest, dan heb je een belangrijke beslissing genomen. Je hoopt natuurlijk geld te besparen en daar zal kakebo je zeker bij helpen. Maar met kakebo leer je nog veel meer. Zo laat kakebo je zien hoe je verantwoord kunt consumeren en leert je ook dat geld niet alles is. En belangrijker: je zult leren om dingen te delen en te waarderen op een manier die veel verder gaat dan hun prijskaartje.

WAT BETEKENT 'KAKEBO'?

'Kakebo' (家計簿) betekent in het Japans letterlijk: 'kasboek voor huishoudelijke besparingen'. Deze kakebo zit boordevol tips en trucs die je maand na maand zullen helpen je doel te behalen. Begin met sparen en organiseer je dagelijkse leven op een eenvoudige manier. Observeer en evalueer je uitgeefgedrag en wissel zo je slechte gewoontes in voor betere.

EEN STUKJE GESCHIEDENIS

Voor de oorsprong van kakebo moeten we ruim honderd jaar terug in de tijd: in 1873 werd Motoko Hani geboren, een revolutionaire pioniersvrouw. Hani was een van de eerste vrouwen die toegang kreeg tot het hoger onderwijs. Ze werd de eerste journaliste van Japan en richtte een unieke meisjesschool op, die pleitte voor waarden als vrijheid en identiteit van de vrouw. Als journalist startte ze in 1903 het vrouwen tijdschrift *Katei no tomo*. Daarin spoorde ze lezeressen aan om hun inkomsten, uitgaven en besparingen te noteren. In 1904 lanceerde Hani de eerste kakebo in de geschiedenis, waarvan het succes ervoor zorgde dat de methode zich massaal verspreidde. Inmiddels zijn er miljoenen mensen binnen en buiten Japan die hun dagelijks leven bijhouden in een kakebo.

KAKEBO IN VIJF STAPPEN

In deze kakebo leggen we je een eenvoudig en intuïtief systeem voor, waarmee je in vijf simpele stappen maand na maand je rekeningen kunt voldoen en inzicht in je financiën krijgt.

1 INKOMSTEN. Het eerste wat je moet doen is helder krijgen wat er elke maand binnenkomt. (Salaris, fooien, cadeaus, etc.)

2 VASTE LASTEN. Maar die inkomsten zijn niet écht: je moet daar alle maandelijks terugkerende vaste lasten van aftrekken, zoals servicekosten, de huur, de hypotheek, etc.

EXTRA! 3 SPAREN. Om het wat eenvoudiger voor je te maken, is deze stap optioneel. Je kunt nu beslissen of je op voorhand wilt sparen, of dat je wacht tot het einde van de maand om het overschot van je wekelijkse uitgaven opzij te zetten.

4 JE BUDGET. Door de maandelijkse vaste lasten van je inkomsten af te trekken, verkrijgt je het maandelijkse budget voor je wekelijkse uitgaven.

5 JE WEKELIJKE UITGAVEN. Hier observeer je het geld dat je dagelijks uitgeeft. Als je het totaal van de wekelijkse uitgaven van je budget aftrekt, krijg je de eindbalans. Dit is hét grote moment van iedere maand, waar het allemaal om draait.

EEN JAAR LANG KAKEBO

Je kakebo telt twaalf maanden, net als een agenda. Je haalt het meest uit kakebo door een heel jaar lang je financiën bij te houden. Het is belangrijk dat je op de eerste maandag van de maand begint. Maar in welke maand je begint, maakt niet uit. Daarom kun je zelf in de weekoverzichten invullen welke maand en welke week het is. Voor sommige maanden zul je vier weekschema's nodig hebben, en voor sommige vijf. Bepaal zelf per maand hoeveel je nodig hebt en houd netjes de weeknummers bij, zo zul je het meest uit je kakebo halen!

DE TIEN GEBODEN VAN HET SPAREN

— 1 —

Spaar niet morgen wat je ook vandaag kunt sparen.

— 2 —

Als geduld de moeder is van het spaargeld,
dan is volharding haar beste vriendin.

— 3 —

Hebben om het hebben is maar voor weinig goed.
Uitgeven om het uitgeven is nergens goed voor.

— 4 —

Denk na voor je je laat verleiden.

— 5 —

Gierigheid is de grootste vijand van spaargeld.

— 6 —

Er zijn dingen die je niet met geld kunt kopen.
Dat zijn de belangrijkste dingen.

— 7 —

Verlies je doel nooit uit het oog.

— 8 —

Delen is een van de beste manieren om te bezuinigen.

— 9 —

Laat een slechte maand je niet van de goede weg afleiden.

— 10 —

Als de twijfel je overvalt, herinner je dan deze tien geboden.





KAKEBO STAP VOOR STAP

Op de volgende pagina's vind je
alles wat je moet weten om het
maximale uit jouw kakebo te halen.
Besteed aandacht aan de adviezen
en vergeet niet om voor je begint
een blik te werpen op het kader met
twijfelgevallen.

KAKEBO, STAP VOOR STAP

Speel aan het begin van elke maand open kaart en bepaal wat je inkomsten en vaste lasten zijn. Het verschil tussen de inkomsten en uitgaven is je budget voor de rest van de maand.

INKOMSTEN: Neem in deze tabel de **datum**, het **bedrag** en de **omschrijving** van je meest recente inkomsten op en bereken het totaal.
(Lees twijfelgevallen 1, 2)

VASTE LASTEN: Dit zijn alle terugkerende bedragen die elke maand weer voldaan moeten worden. Noteer hier de bedragen van alle rekeningen die je gedurende de maand moet betalen.
(Lees twijfelgevallen 3, 4)

Advies: Rond de bedragen af naar hele getallen, zonder getal achter de komma. Op die manier is het eenvoudiger het totaal te berekenen.

Er bestaan **constante** vaste lasten, zoals de huur, de hypotheek, tv- en internetabonnement, sportcontributie, cursusgeld (onderwijs), andere schooluitgaven (school), de zorgverzekering, schulden en afbetalingen, etc.

Er bestaan ook **geschatte** vaste lasten: dat zijn bedragen die variëren naargelang jouw verbruik.

Advies: Als je een schatting maakt van deze uitgaven kun je je baseren op eerdere facturen en het gemiddelde van enkele maanden als uitgangspunt nemen. Wees niet bang om naar boven af te ronden.

Je kunt de lege hokjes gebruiken als je een vaste uitgave wilt opnemen die niet in de lijst staat, zoals **bijzondere belastingen** (onroerendgoedbelasting, wegenbelasting, BTW-aangifte).

Elke maand een helder overzicht

BEGIN VAN DE MAAND

INKOMSTEN

Datum	Omschrijving	Bedrag	Datum	Omschrijving	Bedrag
29/12	Salaris	1050	/		
31/12	Cadeau mama	200	/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			TOTAAL	1	1250 €

VASTE LASTEN

Omschrijving	Bedrag	Omschrijving	Bedrag	Omschrijving	Bedrag	Omschrijving	Bedrag
Huur / hypotheek	280	OV-abonnement	50	School	/	...	
Water	/	Parker-vergunning	/	Schulden en afbetalingen	20 computer	...	
Licht	25	Sportschool	/	... Lessen Japans	40	...	
Gas	20	Onderwijs	80	...		...	
Vaste telefonie / tv / internet	13	Vaste lasten ZZP'er	/	...		...	
Mobilele telefoon	40	Zorg-verzekering	/	TOTAAL	2	568 €	

Bereken je maandbudget

JE BUDGET

OPTIE A

Bereken je maandbudget

$$\textcircled{1} - \textcircled{2} = 1250 - 568$$

OPTIE B

Spaar op voorhand en bereken je maandbudget

$$\textcircled{1} - \textcircled{2} - \textcircled{3} = 682 - 80$$

$$= 682$$

$$= 602$$

Bedenk vóór je begint...

Wat zijn je maandelijkse doelen?

- ☐
- ☒ Voldoen aan mijn voornemen om te bezuinigen!
- ☒ Maandelijks sparen om op reis te kunnen gaan met mijn partner (200)
- ☐
- ☐
- ☐

En je beloftes?

- ☒ Elke dag mijn eigen lunch meenemen naar werk
- ☒ Minder geld uitgeven aan lekkers
- ☒ Minder vaak uitgaan (maximaal een keer per week)
- ☐
- ☐

OPTIE A: Trek de vaste lasten $\textcircled{2}$ af van je inkomsten $\textcircled{1}$. De uitkomst daarvan is het geld dat je in je portemonnee zult hebben voor je dagelijkse en wekelijkse uitgaven $\textcircled{4}$.

OPTIE B: Stel op voorhand een spaardoel vast $\textcircled{3}$. Vergeet dat het bestaat en doe er alles aan om je niet te laten verleiden aan dit bedrag te komen voor je wekelijkse uitgaven. Trek de vaste lasten $\textcircled{2}$ en het spaargeld $\textcircled{3}$ van je inkomsten $\textcircled{1}$ af en wat overblijft is het geld om de maand mee door te komen $\textcircled{4}$.

LET OP! Kies een van de twee opties naar gelang jouw behoeftes of inkomsten. Je kunt per maand tussen de twee opties wisselen of je aan een van de twee vasthouden.

Elke keer dat je een nieuwe maand begint, **stel je jezelf een of meerdere doelen** die je wilt behalen, of dat nu doelen voor de korte of lange termijn zijn.

Bedenk kleine dagelijkse handelingen die je zouden kunnen helpen om uitspattingen te voorkomen en slechte gewoontes te corrigeren en belooft jezelf je hieraan te houden. Noteer zoveel **beloftes** als je wilt.

TWIJFELGEVALLEN

1. Ik werk voor mezelf. Hoe bereken ik mijn facturen? Noteer alle facturen waarvan de bedragen zijn geïnd, óf die in de loop van de maand voldaan zullen worden. Kies een van de twee opties, hoewel het altijd realistischer is om te rekenen met geld dat je al binnen hebt dan met een vermoedelijke betaling. Welke optie je ook kiest, het is belangrijk dat je je daar het hele jaar aan houdt. **2. Als ik onverwachte inkomsten heb, waar noteer ik die dan?** In deze maand of in de volgende? A) Bewaar de inkomsten tot de volgende maand en tel ze tot die tijd niet mee. B) Als je het je kunt permitteren en het geen verschil zal maken of je het eind van de maand zal halen, zet het dan op een spaarrekening. **3. En wat als ik de rekening krijg en het werkelijke bedrag verschilt van mijn schatting?** A) Als het bedrag kleiner is dan je schatting, of als het verschil tussen de twee te verwaarlozen is, kun je je schatting voor de volgende maand bijstellen. B) Als je veel meer moet betalen dan je dacht, kun je het verschil op de dag dat je de factuur ontvangt als een extra uitgave opnemen in het wekelijkse kasboek. **4. Niet al mijn vaste lasten zijn maandelijks, sommige betaal ik jaarlijks of per kwartaal.** A) Leg de onkosten vast in de maand dat de factuur in je brievenbus zou moeten vallen, of het nu een uitgave per kwartaal of een jaarlijkse uitgave is. B) Je kunt ook een schatting maken en het bedrag over de maanden verdelen: zo zal het minder pijn doen als het moment van betaling is gekomen.

KAKEBO, STAP VOOR STAP

Houd in de weekschema's al je
dagelijkse aankopen bij.

Rapporteer je wekelijkse uitgaven

- Noteer hier de betreffende maand.
- Advies:** De meest praktische manier om je kakebo up-to-date te houden is door alle bonnetjes van de dag te bewaren en alle bedragen op een vast moment te noteren, bijvoorbeeld voor het slapengaan of tijdens het ontbijt.
- Elke kolom correspondeert met een dag.
- Advies:** Begin altijd op de eerste maandag van de maand!
- Elke rij betreft een categorie die betrekking heeft op de aard van de uitgave.
- Noteer in de laatste rij het **dagtotaal** van je aankopen.
- Tel aan het einde van de week alle totalen bij elkaar op voor het **weektotaal**.

..... / WEKELIJKS KASBOEK				
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag
EERSTE LEVENSBEOHOEFTEN	Supermarkt, 50			Dierenarts Blackie, 40
VRIJE TIJD EN VERVENNERIJ			Ontbijt, 3	Avondeten thuis (pizza), 8
CULTUUR		Bioscoop, 9	Boeken voor Franse les, 20	
EXTRA'S	Cadeau voor papa, 20			
TOTAAL	70	14	23	48

- EXTRA'S:** Dit zijn de uitgaven die niet binnen de andere categorieën passen:
- Reizen:** Transport, accommodatie, horeca... / **Cadeaus:** Verjaardagen, jubilea, Kerstmis... / **Onderhoud:** Reparaties aan huis of auto, zoals lekkages, schilderwerk, APK-keuring... / **Huishoudelijke artikelen:** meubels, verlichting, elektrische apparaten, decoratie, doe-het-zelf-gereedschap.../ **Elektronica:** Televisie, computer, fotocamera, mobiele telefoon...
- Advies:** Noteer op de lege plekken aan het einde van elke rij iedere andere uitgave die je deed maar die niet getoond wordt, zoals, in eerste levensbehoeften, een bezoekje aan de tandarts, in extra's, verzendkosten, kantoortartikelen, etc.

KAKEBO, STAP VOOR STAP

Aan het einde van iedere maand komt het moment van de waarheid. Is het je gelukt om in de groene cijfers te eindigen?

Noteer hier de weektotalen van je uitgaven deze maand.

De som van alle weektotalen geeft het totale maandverbruik 5 als uitkomst.

Herinner je je budget nog? Ga terug naar het begin van de maand en achterhaal het bedrag 4.

Je budget 4 min het totaal van je maandelijkse verbruik 5 geeft je portemonnee aan het eind van de maand als resultaat. Als je eerder voor OPTIE A hebt gekozen, zal deze hoeveelheid je maandelijkse spaargeld zijn. Als je hebt gekozen voor OPTIE B zal je op voorhand hebben gespaard, en kun je dit bedrag toevoegen aan je spaarrekening, aan je portemonnee voor de volgende maand of een kleine extra uitgave doen.

Maak aan het eind van elke maand de balans op

EIND VAN DE MAAND

JE WEKELIJKSE UITGAVEN

Week ...	Week ...	Week ...	Week ...	Week ...	TOTALE MAANDVERBRUIK
243	78	92	89	100	602

4 JE STARTBUDGET

Optie A: 682

Optie B: 602

5 TOTALE MAANDVERBRUIK

Optie A: 602

Optie B: 602

JE SPAARGELD

Optie A: 80

Optie B: 0

CREDITCARD

Gebruiksdatum	Pas	Omschrijving	Betaaldatum	Rente	Bedrag
/			/		€
20 / 3	Krediet	Schoenenwinkel	29 / 4		35,90 €
/			/		€
/			/		€
/			/		€
/			/		€
/			/		€
/			/		€
/			/		€

Creditcards zorgen vaak voor onaangename verrassingen. Aan het eind van de maand worden al je uitgaven met creditcard tegelijk afgeschreven. Let er daarom op dat je betalingen met je creditcard niet vergeet!

Advies: Noteer je aankopen met creditcard gelijk op de dag dat je de aankoop doet in dit schema en voeg het totaalbedrag als extra uitgave toe in je weekschema op de dag van de afschrijving.

LET OP! Neem in deze tabel niet de betalingen op die je met je pinpas doet: deze bedragen worden automatisch van je lopende rekening afgeschreven op het moment van aankoop.

KOSTENOVERZICHT

Maand

EERSTE LEVENSBEOEFENEN	
Week ...	96
Week ...	38
Week ...	42
Week ...	40
Week ...	43
TOTAAL	259 €

VRIJE TIJD EN VERWENNERIJ	
Week ...	85
Week ...	22
Week ...	32
Week ...	24
Week ...	35
TOTAAL	198 €

CULTUUR	
Week ...	42
Week ...	18
Week ...	18
Week ...	15
Week ...	11
TOTAAL	104 €

EXTRA'S	
Week ...	20
Week ...	
Week ...	
Week ...	10
Week ...	11
TOTAAL	41 €

...	
Week ...	10
Week ...	10
Week ...	10
Week ...	10
Week ...	5
TOTAAL	45 €

...	
Week ...	
Week ...	
Week ...	
Week ...	
Week ...	
TOTAAL	€

Noteer hier de betreffende maand.

Noteer in de bijbehorende tabellen het wekelijkse verbruik en het maandtotaal van elke categorie (**eerste levensbehoeften, vrije tijd en verwennerij, cultuur en extra uitgaven**). Aan het einde van het jaar moet je het totaal van elke tabel weten om een **jaarlijkse balansgrafiek** te kunnen maken. Het zal je helpen om beetje bij beetje **bewust** te worden van je **gewoontes** en erachter te komen waar je nog kunt bezuinigen.

Advies: Je kunt de rest van de lege tabellen vullen met uitgaven die je uit speciale interesse periodiek wilt controleren. Bijvoorbeeld: **mobiele telefoon, benzine**, etc.

Is je **spaargeld** de maand gezond en wel doorgekomen? Het is heel belangrijk om je aan de belofte te houden om niet aan je spaarpot te komen, zorg er daarom voor dat het antwoord op deze vraag altijd 'ja' is. Het moment waarop je je spaargeld zult gebruiken komt vanzelf, en onthoud dat jij beslist hoe en wanneer.

- Heb je je maandelijkse doelen weten te behalen? JA ☐ NEE ☐ BIJNA ☐
- Ben je je beloftes nagekomen? JA ☐ NEE ☐ BIJNA ☐
- Is het je gelukt de hoeveelheid spaargeld waarmee je begon intact te houden? JA ☐ NEE ☐

Overdenk je successen, inspanningen, mislukkingen:

- *Het is me gelukt minder te snoepen! :)*
- *Ik ben te veel uitgegaan! {*
- *Ik heb het geld dat mama me gaf geïnvesteerd in lessen Frans.*

Neem je doelen en beloftes nogmaals door: het eind van elke maand is ook een moment van reflectie. Je uitgaven in het oog houden heeft geen enkel nut zonder enige zelfkritiek en de evaluatie van je sterke en zwakke punten.

Reflecteren over je doelen en beloftes zal je het vertrouwen geven om positief de nieuwe maand in te gaan. Wees eerlijk en laat je niet beïnvloeden door het resultaat als dat niet zo goed is als je gehoopt had. Er is altijd tijd om weer op te klimmen.

KLAAR VOOR DE START

De uitdaging begint nu echt. Het is
tijd om alles wat je in de handleiding
geleerd hebt in praktijk te brengen.

Veel succes!





WEES ONVOORZIENE KOSTEN VOOR

Onvoorziene uitgaven kunnen al je
harde werk tenietdoen als je je niet hebt
voorbereid om ze op voorhand het hoofd te
kunnen bieden.

In deze tabel kun je de uitgaven opnemen waarmee je gedurende het jaar rekening moet houden, zoals cadeaus, bijzondere gebeurtenissen, etc. Hoewel je ze als extra uitgaven kunt opnemen in het wekelijkse kasboek, is het beter om ze te voorzien om zo te kunnen bepalen welke maatregelen je moet nemen. Noteer de datum van de uitgave, de omschrijving, het budget dat je daarvoor opzij wilt zetten, de werkelijke uitgave en bedenk ten slotte goed waar je dat geld vandaan gaat halen.

[illegible]

BEGIN VAN DE MAAND

INKOMSTEN					
Datum	Omschrijving	Bedrag	Datum	Omschrijving	Bedrag
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			TOTAAL		1 €

VASTE LASTEN							
Omschrijving	Bedrag	Omschrijving	Bedrag	Omschrijving	Bedrag	Omschrijving	Bedrag
Huur / hypotheek		OV-abonnement		School		...	
Water		Parkeer-vergunning		Schulden en afbetalingen		...	
Licht		Sportschool		...		...	
Gas		Onderwijs		...		...	
Vaste telefonie / tv / internet		Vaste lasten ZZP'er		...		...	
Mobiele telefoon		Zorg-verzekering		TOTAAL		2 €	

JE BUDGET

OPTIE A

Bereken je maandbudget

1

—

2

=

4

€

4

€

OPTIE B

Spaar op voorhand en bereken je maandbudget

1

—

2

—

3

=

Bedenk vóór je begint...

Wat zijn je maandelijkse doelen?

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

En je beloftes?

☐

☐

☐

☐

☐

☐

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	
EERSTE LEVENSBEOEFENEN 					
VRIJE TIJD EN VERVENNERIJ 					
CULTUUR 					
EXTRA'S 					
TOTAAL					



Week ...

[illegible]

OMSCHRIJVING	BEDRAG
Eerste levensbehoeften	
Voeding	
Apotheek	
Vervoer	
Kinderen	
Huisdieren	
...	
...	
...	
...	
...	
TOTAAL	€
Vrije tijd en verwennerij	
Cafés	
Restaurants	
Fastfood	
Discotheken	
Cosmetica	
Kleding	
...	
...	
...	
TOTAAL	€
Cultuur	
Boeken	
Muziek	
Voorstellingen	
...	
TOTAAL	€
Extra's	
Reizen	
Cadeaus	
Woning	
...	
TOTAAL	€
WEEKTOTAAL	€