

De Summas Gids

Grip op je geld, sparen en schulden.
Met cijfers en regels van 2026.

2026

19 hoofdstukken • 6 figuren • tabellen met de regels van 2026 • rekenvoorbeelden • bronnen in APA-stijl

De Summas Gids 2026

Grip op je geld, sparen en schulden. Met cijfers en regels van 2026.

Uitgave: Summas, www.summas.nl

Stand van zaken: **8 oktober 2026**. Bedragen, percentages en regels gelden voor 2026, tenzij anders vermeld.

Deze gids is algemene informatie en geen persoonlijk financieel, juridisch of fiscaal advies. Regels en bedragen veranderen; controleer ze altijd bij de genoemde bronnen. Twijfel je over je eigen situatie, neem dan contact op met de instantie, je gemeente of het Juridisch Loket. Hulp bij schulden: Geldfit, 0800-8115.

Cijfers zijn afkomstig van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) en het Nibud; bewerkingen door Summas zijn als zodanig vermeld. Bronnen worden vermeld volgens de richtlijnen van de American Psychological Association (APA, 7e editie).

Tekst, figuren en tabellen: © 2026 Summas, gepubliceerd onder de licentie Creative Commons Naamsvermelding 4.0 (CC BY 4.0). Je mag de inhoud delen en bewerken, mits je 'Bron: Summas Gids 2026, www.summas.nl' vermeldt.

Inhoud

1	Geld in Nederland in cijfers	1
	Deel I Grip en budgetteren	7
2	Grip op je financiën in 5 stappen	8
3	Budgetteren voor beginners: zo begin je	10
4	Budgetteren per salarisperiode	12
5	De 50/30/20-regel uitgelegd (met rekenvoorbeeld)	13
6	Vaste-lastenquote berekenen: zo doe je het	15
7	Huishoudboekje bijhouden: 7 tips	17
8	Huishoudboekje in Excel: gratis sjabloon en uitleg	18
9	Samen je financiën regelen: 4 tips	20
10	Abonnementen opzeggen: checklist om te besparen	21
11	Geld besparen: 15 tips die echt iets opleveren	23
	Deel II Sparen en buffer	25
12	Een financiële buffer (noodfonds) opbouwen	26
13	Spaarpercentage berekenen: zo werkt het	28
	Deel III Schulden en betalingsregelingen	29
14	BKR-registratie: wat het is, wat erin staat en hoe lang	30
15	Rood staan: wat het kost en hoe je eruit komt	33
16	Toeslag terugbetalen	35
17	Betalingsregeling Belastingdienst aanvragen (2026)	37
18	Betalingsregeling CJIB voor een boete: zo werkt het	39
19	Beslagvrije voet: wat je altijd overhoudt bij beslag	41
20	Schuldhulpverlening via de gemeente: zo werkt het	43
	Deel IV Rekenvoorbeelden	45
21	Rekenvoorbeelden	46
	Literatuurlijst	50

Geld in Nederland in cijfers

Wie grip wil op zijn geld, staat er niet alleen voor. De cijfers van het CBS en het Nibud laten zien dat geldzorgen en betalingsproblemen veel voorkomen, en dat ze in 2026 zijn toegenomen. Dit hoofdstuk zet de belangrijkste cijfers op een rij.

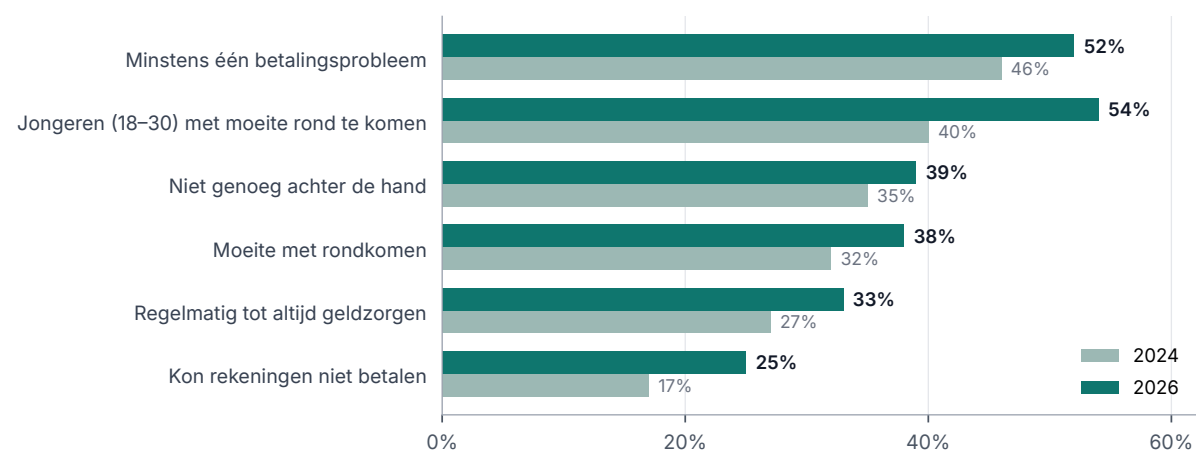
Kernpunten

- Een op de drie Nederlanders (33%) maakt zich regelmatig tot altijd zorgen over de eigen financiële situatie; in 2024 was dat 27% (Van den Enden & Veerman, 2026).
- 38% heeft moeite met rondkomen; bij jongvolwassenen van 18 tot en met 30 jaar is dat 54% (Van den Enden & Veerman, 2026).
- Op 1 januari 2025 hadden 724.110 huishoudens geregistreerde problematische schulden: 8,6% van alle particuliere huishoudens (CBS, 2026b).
- 39% heeft niet het gevoel genoeg geld achter de hand te hebben voor tegenvallers (Van den Enden & Veerman, 2026).

Geldzorgen en rondkomen

Het Nibud ondervraagt elke twee jaar ruim 2.500 Nederlanders van 18 tot en met 75 jaar over hun geldzaken. In het voorjaar van 2026 gaf 38% aan moeite te hebben met rondkomen, tegen 32% in 2024. Ook het aandeel dat het afgelopen jaar rekeningen niet kon betalen, steeg: van 17% naar 25% (Van den Enden & Veerman, 2026). Figuur 1 toont de belangrijkste uitkomsten naast elkaar.

Figuur 1
Geldzorgen en betalingsproblemen, 2024 en 2026



Noot. Percentage van de Nederlanders van 18–75 jaar. Bron: Van den Enden & Veerman (2026). Bewerking: Summas.

Het CBS meet geldzorgen op een andere manier, met een grote enquête onder personen van 18 jaar en ouder. Volgens het CBS maakte in 2025 28,1% van de volwassenen zich veel zorgen over de financiële toekomst (CBS, 2026c). De cijfers van beide instituten zijn daarom niet één op één te vergelijken: vergelijk alleen binnen dezelfde bron (tabel 1).

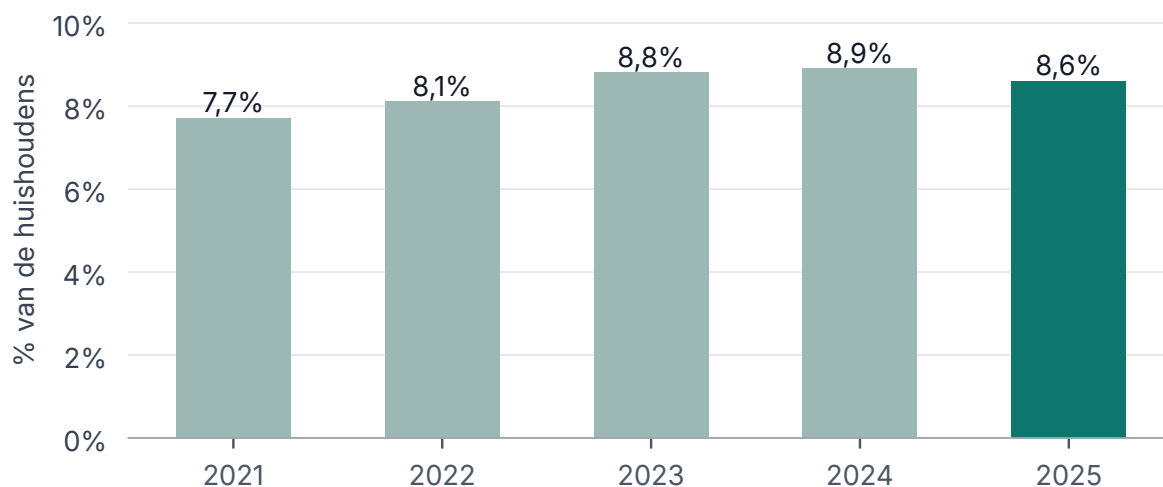
Tabel 1
Zorgen en tevredenheid over de eigen financiën (CBS), 2023–2025

	2023	2024	2025
Tevreden over financiële situatie	77,0%	79,4%	79,1%
Ontevreden	6,4%	5,2%	5,1%
Geen zorgen over financiële toekomst	50,3%	54,4%	52,1%
Weinig zorgen	21,0%	19,6%	19,7%
Veel zorgen	28,7%	26,1%	28,1%

Noot. Personen van 18 jaar en ouder. Bron: CBS (2026c).

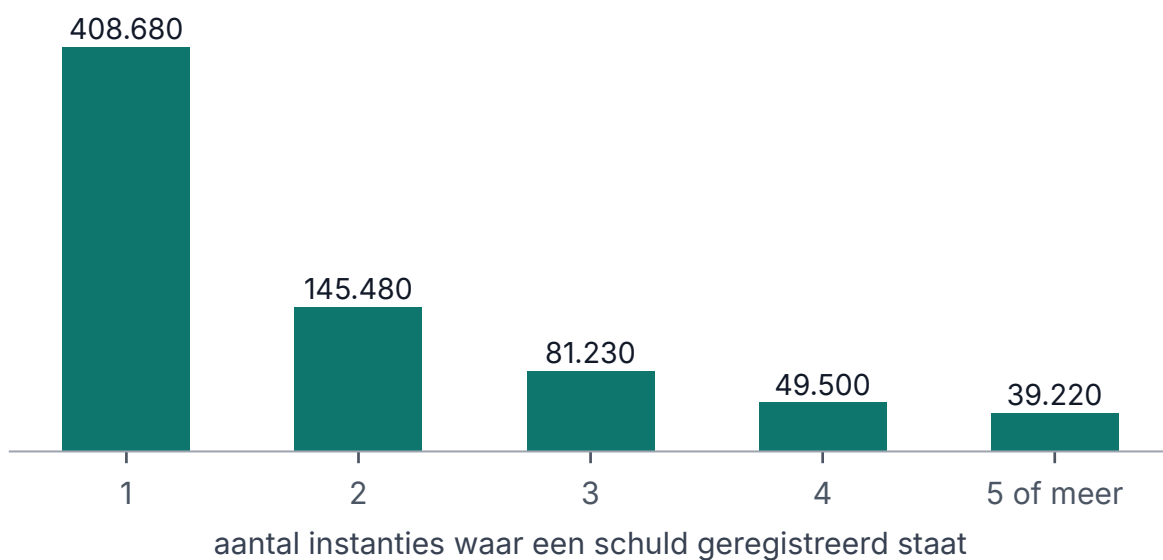
Problematische schulden

Het CBS telt een huishouden als huishouden met problematische schulden als minstens één persoon een schuld heeft die bij een instantie geregistreerd staat, zoals een achterstand bij de zorgverzekeraar, een toeslagschuld of een registratie bij BKR. Op 1 januari 2025 ging het om 8,6% van de huishoudens. Dat is voor het eerst in jaren een daling (figuur 2). In 2025 kwamen er ongeveer 115.000 huishoudens nieuw bij, tegen 139.000 een jaar eerder (CBS, 2026b; CBS, 2026a).

Figuur 2*Huishoudens met geregistreerde problematische schulden, 2021–2025*

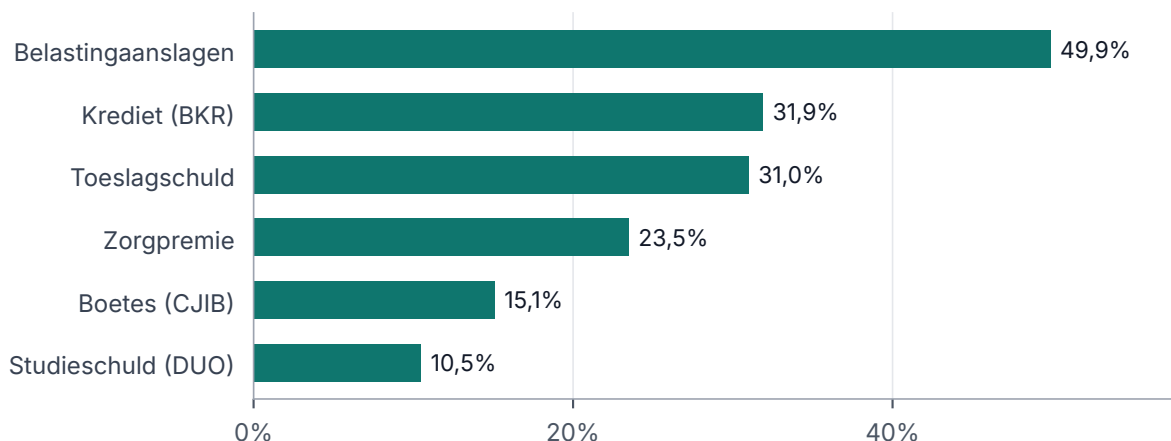
Noot. Percentage van de particuliere huishoudens, peildatum 1 januari. Bron: CBS (2026b). Bewerking: Summas.

Bijna de helft van deze huishoudens (43,6%) staat bij twee of meer instanties geregistreerd (CBS, 2026b). Hoe meer schuldeisers, hoe lastiger het wordt om zelf een oplossing te vinden (figuur 3).

Figuur 3*Huishoudens met problematische schulden naar aantal instanties*

Noot. Aantal huishoudens op 1 januari 2025. Bron: CBS (2026b). Bewerking: Summas.

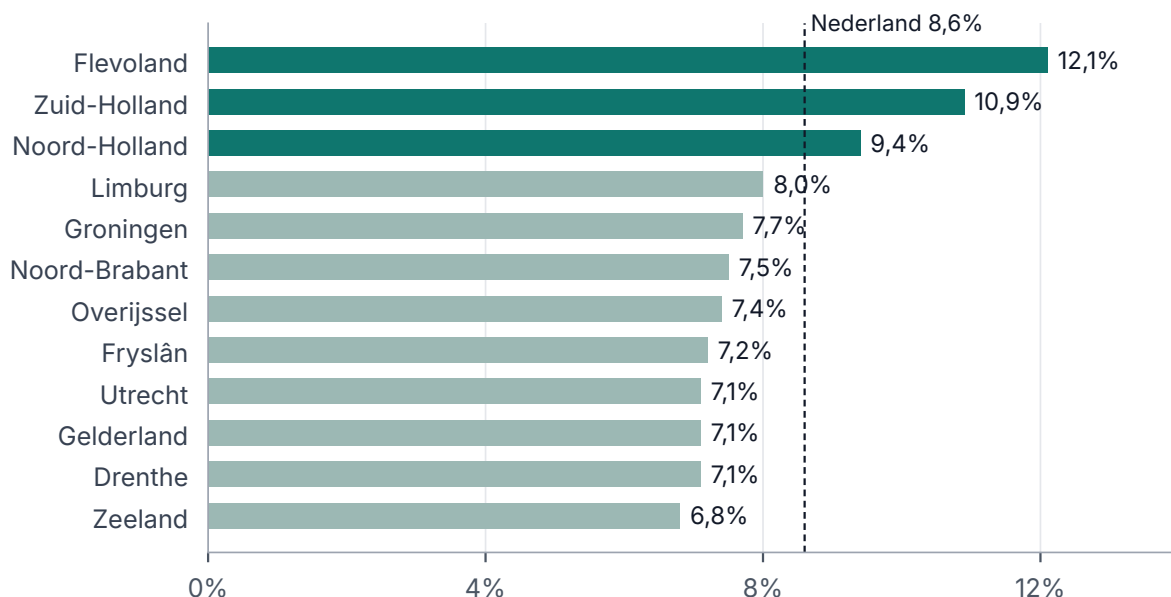
De belangrijkste schuldeisers zijn de Belastingdienst, kredietverstrekkers en zorgverzekeraars (figuur 4). Onder mensen met problematische schulden die niet in (bijna-)armoede leven, had 31,0% een toeslagschuld (CBS, 2025b).

Figuur 4*Bij welke instanties staan de schulden uit?*

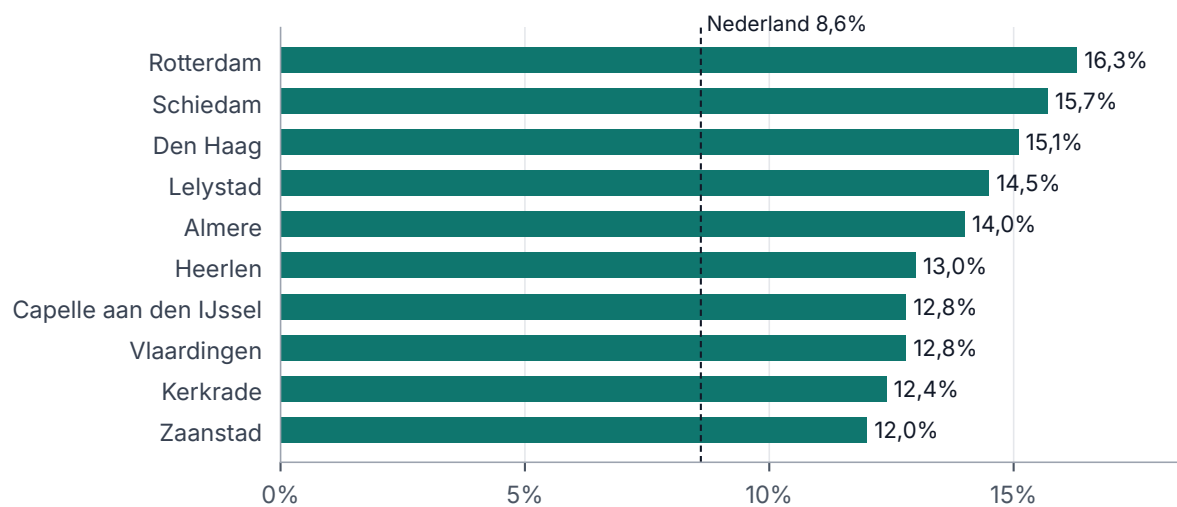
Noot. Percentage van de mensen met problematische schulden die niet in (bijna-)armoede leven, peildatum 1 januari 2024. Eén persoon kan meerdere schulden hebben. Bron: CBS (2025b). Bewerking: Summas.

Verschillen per regio

Per gemeente lopen de verschillen sterk uiteen: van 3,3% in Veere tot 16,3% in Rotterdam. In Flevoland, Zuid-Holland en Noord-Holland ligt het aandeel boven het landelijke gemiddelde (figuren 5 en 6). De provinciecijfers zijn door Summas berekend uit de gemeentecijfers van het CBS (CBS, 2026b; CBS, 2025a).

Figuur 5*Problematische schulden per provincie*

Noot. Gewogen naar het aantal huishoudens per gemeente; peildatum 1 januari 2025. Bron: CBS (2026b); CBS (2025a). Bewerking: Summas.

Figuur 6*De tien gemeenten met het hoogste aandeel huishoudens met problematische schulden*

Noot. Peildatum 1 januari 2025. Alle 342 gemeenten: www.summas.nl/schulden. Bron: CBS (2026b). Bewerking: Summas.

DEEL I

Grip en budgetteren

Grip op je financiën in 5 stappen

Grip op je geld krijg je niet in één avond, maar wel met een vaste aanpak. Deze vijf stappen werken voor iedereen, ongeacht je inkomen.

1. Breng je inkomsten en uitgaven in kaart

Kijk terug, niet vooruit. Een begroting op basis van wat je denkt uit te geven klopt zelden. Neem de afgelopen drie tot zes maanden en zet alle inkomsten en uitgaven op een rij.

De snelste manier is de export van je bank. In Summas importeer je die en worden de transacties automatisch ingedeeld in categorieën.

2. Splits vaste en variabele lasten

Vaste lasten liggen grotendeels vast: wonen, energie, verzekeringen, telefoon en abonnementen. Variabele uitgaven kun je per maand bijsturen: boodschappen, uit eten, kleding.

Het verschil tussen je inkomen en je vaste lasten is je vrij besteedbaar bedrag. Dat is het geld waar je echt keuzes over maakt.

Tip Vergeet de posten die per kwartaal of per jaar worden afgeschreven niet. Reken ze om naar een bedrag per maand.

3. Kies een periode die bij je inkomen past

Krijg je je salaris op de 25e, dan voelt een kalendermaand onlogisch: aan het begin van de maand heb je al een week uitgegeven. Laat je periode lopen van salaris tot salaris, bijvoorbeeld van de 26e tot en met de 25e.

4. Bouw een buffer op

Een buffer vangt onverwachte uitgaven op, zoals een kapotte wasmachine of een hoge eindafrekening. Zonder buffer betaal je zulke kosten van je lopende budget, of erger, met krediet.

Hoe groot je buffer moet zijn, hangt af van je situatie. Het Nibud heeft een BufferBerekenaar die een richtbedrag voor jouw huishouden geeft.

5. Maak er een maandroutine van

Grip houden is een gewoonte. Plan na elk salaris een vast moment van een kwartier:

1. Importeer je nieuwe transacties
2. Controleer of alles goed is ingedeeld
3. Bekijk je overzicht: wat valt op ten opzichte van normaal?
4. Kies één ding om te verbeteren, bijvoorbeeld een abonnement opzeggen

Veelgestelde vragen

Hoe lang duurt het voordat ik grip heb?

Na één import heb je al een eerste overzicht. Na twee à drie periodes zie je patronen en kun je gericht bijsturen.

Bronnen bij dit hoofdstuk: Nibud, z.d.-a

Budgetteren voor beginners: zo begin je

Budgetteren betekent vooraf bepalen waar je geld naartoe gaat, in plaats van achteraf te kijken waar het gebleven is. Het klinkt streng, maar een goed budget geeft juist rust: je weet wat je kunt uitgeven zonder schuldgevoel.

Wat is budgetteren?

Een budget is een plan voor je inkomen: welk deel gaat naar vaste lasten, welk deel naar boodschappen en andere variabele uitgaven, en hoeveel zet je opzij. Je maakt het per maand, of beter: per salarisperiode, van salaris tot salaris.

Budgetteren is iets anders dan bezuinigen. Je kunt prima veel uitgeven aan wat je belangrijk vindt, zolang het binnen je plan past.

In zes stappen je eerste budget

1. Kijk terug: zet je uitgaven van de afgelopen drie maanden op een rij en deel ze in categorieën in
2. Breng je vaste lasten in kaart, inclusief posten die per kwartaal of per jaar komen
3. Reserveer voor onregelmatige uitgaven, zoals kleding, onderhoud en cadeaus
4. Kies per variabele categorie een budget, op basis van je eigen gemiddelde
5. Spaar eerst: zet direct na je salaris een vast bedrag apart
6. Kijk elke periode een kwartier terug en stel bij waar het niet klopt

Tip Begin bij wat je nu uitgeeft, niet bij wat je zou willen uitgeven. Een budget dat te ver van je werkelijke uitgaven afligt, hou je niet vol.

Bekende methodes

Er is geen methode die voor iedereen werkt. De vier bekendste:

- Budget per categorie: een bedrag per categorie, zoals boodschappen of vrije tijd. Overzichtelijk en makkelijk te volgen
- De 50/30/20-regel: 50% behoeften, 30% wensen, 20% sparen. Eenvoudig, maar met hoge woonlasten vaak niet haalbaar
- Potjes of enveloppen: aparte rekeningen of spaarpotjes per doel, zodat je ziet hoeveel er nog over is

- Elke euro een bestemming: je verdeelt je hele inkomen vooraf, tot er niets meer onbestemd overblijft

Veelgemaakte fouten

- Jaarposten vergeten, zoals een verzekeringspremie of de autobelasting
- Te veel categorieën, waardoor bijhouden een klus wordt
- Een te krap budget voor boodschappen, waardoor je het na twee weken opgeeft
- Overboekingen naar je spaarrekening meetellen als uitgave
- Rekenen per kalendermaand terwijl je salaris op een andere dag binnenkomt

Hulp nodig?

Lukt het niet om rond te komen of heb je betalingsachterstanden, wacht dan niet. Je gemeente biedt gratis hulp bij geldzaken en schulden, en bij veel gemeenten kun je terecht bij een budgetcoach of een maatje van een vrijwilligersorganisatie.

Veelgestelde vragen

Hoeveel categorieën heb ik nodig?

Voor de meeste huishoudens zijn tien tot twintig categorieën genoeg. Liever een paar duidelijke dan veel kleine die je steeds moet opzoeken.

Wat als ik mijn budget overschrijd?

Dat gebeurt iedereen. Schuif binnen de periode met een andere categorie, en kijk aan het eind of het budget realistisch was. Een budget is een plan, geen straf.

Kan ik budgetteren met een app?

Ja. Een app die je bankgegevens inleest, bespaart je het meeste werk. Summas zet je uitgaven per categorie automatisch naast je budget, per periode van salaris tot salaris.

Budgetteren per salarisperiode

Je salaris komt rond de 25e binnen, maar je bankoverzicht loopt per kalendermaand. Daardoor lijkt elke maand anders, terwijl je eigenlijk hetzelfde uitgeeft. Budgetteren per salarisperiode lost dat op.

Het probleem met de kalendermaand

Krijg je je salaris op de 24e, dan valt het in de ene maand, terwijl je er de volgende maand van leeft. In een overzicht per kalendermaand lijkt de ene maand rijk en de andere arm. Valt je salaris een keer in het weekend en komt het eerder binnen, dan staan er ineens twee salarissen in één maand.

Een periode die met je salaris meeloopt

Laat je periode beginnen op de dag dat je salaris binnenkomt, bijvoorbeeld van de 26e tot en met de 25e. Elke periode heeft dan precies één salaris, en je ziet eerlijk wat je ervan uitgeeft en overhoudt.

Summas noemt een periode naar de maand met de meeste dagen: 26 september tot en met 25 oktober is dan 'oktober', en 26 december tot en met 25 januari hoort bij januari van het nieuwe jaar.

Zo stel je het in

In Summas kies je bij de instellingen van je huishouden een vaste startdag, de kalendermaand, of laat je Summas je salaris herkennen zodat elke periode op de salarisdag begint. Alle overzichten, vergelijkingen en grafieken rekenen daarna met jouw periode.

De 50/30/20-regel uitgelegd (met rekenvoorbeeld)

De 50/30/20-regel is een van de bekendste manieren om je inkomen te verdelen: de helft voor behoeften, 30% voor wensen en 20% voor sparen. Eenvoudig, maar werkt hij ook met Nederlandse woonlasten?

Wat is de 50/30/20-regel?

De regel verdeelt je netto inkomen in drie delen. 50% gaat naar behoeften: uitgaven die je niet kunt overslaan. 30% gaat naar wensen: uitgaven waar je zelf voor kiest. 20% gaat naar sparen en extra aflossen.

De vuistregel werd bekend door het boek *All Your Worth* (2005) van de Amerikaanse Elizabeth Warren en haar dochter Amelia Warren Tyagi. De kracht zit in de eenvoud: je hoeft niet elke uitgave te plannen, alleen te bewaken dat de drie delen in balans blijven.

Rekenvoorbeeld

Stel, je huishouden heeft een netto inkomen van € 3.200 per maand. Volgens de regel verdeel je dat zo:

- Behoeften (50%): € 1.600
- Wensen (30%): € 960
- Sparen en aflossen (20%): € 640

→ Vul je eigen inkomen in en vergelijk met wat je nu uitgeeft: www.summas.nl/rekenhulpen/50-30-20-regel

Behoeften en wensen: waar ligt de grens?

Behoeften zijn uitgaven die doorgaan, wat er ook gebeurt: woonlasten, energie en water, verzekeringen, gemeentelijke belastingen, boodschappen, vervoer naar je werk en minimale aflossingen op schulden.

Wensen zijn uitgaven die je kunt uitstellen of laten: uit eten, afhalen, kleding boven het nodige, streamingdiensten, hobby's en vakanties. Twijfel je? Vraag je af of je de uitgave volgende maand ook zou doen als je inkomen tijdelijk lager was.

Werkt de regel in Nederland?

Als richtpunt wel, als harde norm niet. Met de huidige huren en hypotheeklasten gaat bij veel huishoudens alleen aan wonen al een groot deel van het inkomen op, waardoor 50% voor behoeften niet haalbaar is. Andere verdelingen, zoals 60/20/20 of 60/25/15, passen dan beter.

Het Nibud publiceert referentiecijfers per huishoudtype. Die zijn nuttig om je eigen uitgaven per post te vergelijken. De 50/30/20-regel is vooral een manier om bewust te kiezen: hoeveel wil je vrij besteden, en hoeveel zet je opzij?

De regel toepassen in vier stappen

1. Bepaal je netto inkomen per maand, inclusief vaste toeslagen
2. Zet je uitgaven van de afgelopen drie maanden op een rij en deel ze in als behoefte of wens
3. Vergelijk met de regel en kies een verdeling die bij je situatie past
4. Zet het spaardeel direct na je salaris apart, zodat je het niet per ongeluk uitgeeft

Automatisch bijhouden

Zelf je uitgaven indelen in behoeften en wensen kost tijd. Summas deelt je transacties automatisch in categorieën in en laat per periode zien hoeveel er naar vaste lasten, variabele uitgaven en sparen gaat. In het gratis Excel-sjabloon zit ook een tabblad dat je eigen verdeling naast de 50/30/20-regel zet.

Veelgestelde vragen

Is de 50/30/20-regel bruto of netto?

Netto: het bedrag dat na belasting en premies op je rekening komt.

Valt aflossen op mijn hypotheek onder behoeften of sparen?

Je gewone maandlast valt onder behoeften. Extra aflossen bovenop de verplichte maandlast telt mee in het spaardeel.

Wat als ik minder dan 20% kan sparen?

Begin met een bedrag dat lukt en verhoog het stap voor stap. Ook 5% is een begin. Kijk daarnaast naar je grootste variabele uitgaven en abonnementen.

Vaste-lastenquote berekenen: zo doe je het

De vaste-lastenquote laat zien welk deel van je netto inkomen elke maand al vastligt voordat je één boodschap hebt gedaan. Hoe lager, hoe meer ruimte je hebt.

De formule

Vaste-lastenquote = vaste lasten per maand ÷ netto inkomen per maand × 100%.

Rekenvoorbeeld: je netto inkomen is € 4.000 per maand en je vaste lasten zijn € 1.800. Je vaste-lastenquote is dan $1.800 \div 4.000 \times 100\% = 45\%$. Er blijft € 2.200 over voor variabele uitgaven en sparen.

Wat tel je mee als vaste last?

Tel alles mee wat elke periode terugkomt en waar je op korte termijn weinig aan kunt veranderen:

- Hypotheek of huur, gemeentelijke belastingen en waterschapsbelasting
- Energie en water
- Zorgverzekering en andere verzekeringen
- Telefoon, internet en tv
- Abonnementen, contributies en kinderopvang
- Jaar- en kwartaalposten, omgerekend naar een bedrag per maand

Wat is een goede quote?

Een vaste norm voor iedereen is er niet: een gezin met een koophuis heeft een ander patroon dan een student. Het Nibud publiceert referentiecijfers voor uitgaven per huishoudtype. Belangrijker dan één getal is de trend: stijgt je quote elk jaar, dan krimpt je ruimte.

Je quote verlagen

De meeste winst zit meestal in een paar grote posten:

- Vergelijk energie, verzekeringen en telefoon/internet eens per jaar
- Zeg abonnementen op die je weinig gebruikt

- Controleer of een vaste last stilletjes duurder is geworden

Tip In Summas zie je je vaste-lastenquote per periode, en per vaste post of hij duurder is geworden.

Bronnen bij dit hoofdstuk: Nibud, z.d.-b

Huishoudboekje bijhouden: 7 tips

Bijna iedereen begint ooit aan een huishoudboekje. Weinig mensen houden het vol. Met deze tips wordt het een gewoonte in plaats van een klus.

De tips

1. Werk vanuit je bankgegevens, niet vanuit bonnetjes: alles staat er al in
2. Houd het aantal categorieën beperkt: liever tien duidelijke dan vijftig losse
3. Splits vaste en variabele lasten, dan zie je waar je ruimte zit
4. Laat sparen en overboekingen tussen eigen rekeningen buiten je uitgaven
5. Kies een periode van salaris tot salaris
6. Plan een vast moment per periode, een kwartier is genoeg
7. Vergelijk met je eigen gemiddelde in plaats van met een ideaalbeeld

Waarom de meeste huishoudboekjes stranden

Het overtypen van uitgaven kost tijd, en na een drukke maand loop je achter. Een digitaal huishoudboekje dat je bankexport inleest en automatisch indeelt, neemt dat werk over. Jij hoeft alleen nog te kijken en te kiezen.

Huishoudboekje in Excel: gratis sjabloon en uitleg

Een huishoudboekje in Excel is een goede manier om inzicht te krijgen in je inkomsten en uitgaven. Hieronder vind je een gratis sjabloon en lees je hoe je het opzet, welke categorieën werken en hoe je het volhoudt.

Gratis sjabloon downloaden

Het sjabloon werkt in Excel, LibreOffice en Numbers en heeft vier tabbladen: Categorieën, Transacties, een Overzicht per maand en een vergelijking met de 50/30/20-regel. Alle berekeningen staan er al in; je vult alleen je eigen gegevens in. De voorbeeldtransacties zijn verzonnen en kun je verwijderen.

→ Gratis, zonder registratie · Excel, LibreOffice, Numbers en Google Spreadsheets:
www.summas.nl/downloads/huishoudboekje-sjabloon-summas.xlsx

Zo zet je een huishoudboekje in Excel op

1. Kies je categorieën: begin met tien tot twintig, verdeeld over inkomen, vaste lasten, variabele uitgaven en sparen
2. Geef elke categorie een budget per maand, op basis van wat je de afgelopen maanden uitgaf
3. Neem je transacties over: datum, omschrijving, categorie en bedrag
4. Bekijk per maand je totalen: inkomsten, uitgaven en wat je overhoudt
5. Vergelijk met je budget en stuur bij waar je er structureel boven zit

Welke categorieën gebruik je?

Houd het overzichtelijk. Te veel categorieën maken het bijhouden zwaar, te weinig maken het overzicht nietszeggend. Een indeling die voor de meeste huishoudens werkt:

- Inkomen: salaris, toeslagen, overig inkomen
- Vaste lasten: huur of hypotheek, energie en water, gemeentelijke belastingen, verzekeringen, telefoon en internet, abonnementen
- Variabele uitgaven: boodschappen, vervoer, uit eten, kleding, vrije tijd, cadeaus, persoonlijke verzorging

- Sparen: buffer, spaardoelen en beleggen

Tip Overboekingen tussen je eigen rekeningen zijn geen inkomen of uitgave. Laat ze weg, of boek ze als sparen als het geld naar je spaarrekening gaat.

Je bankexport gebruiken in Excel

Overtypen is de grootste reden dat een huishoudboekje strandt. Je bank biedt een export van je transacties aan als CSV-bestand. Open dat bestand, kopieer de kolommen datum, omschrijving en bedrag naar het tabblad Transacties en vul alleen de categorie aan.

Let op: Excel zet bedragen en datums uit een CSV soms verkeerd om, bijvoorbeeld door een punt of komma als decimaalteken. Controleer na het plakken een paar regels met je bankafschrift. Zet uitgaven als positief bedrag in het sjabloon; de categorie bepaalt of iets inkomen, een uitgave of sparen is.

Waar Excel tekortschiet

Een spreadsheet geeft je volledige vrijheid, maar het onderhoud komt bij jou te liggen. Na een paar maanden lopen de meeste mensen tegen dezelfde dingen aan:

- Elke maand transacties overnemen en indelen kost tijd
- Dubbele of ontbrekende transacties vallen niet op als exports overlappen
- Je maand loopt van de 1e tot de 1e, terwijl je salaris op een andere dag binnenkomt
- Samen bijhouden met je partner in één bestand is lastig

Het alternatief: een online huishoudboekje

Summas doet wat dit sjabloon doet, maar dan automatisch. Je importeert de export van je bank; Summas slaat geen transactie dubbel op, meldt ontbrekende periodes en deelt alles automatisch in. Je periode loopt van salaris tot salaris en je partner kan meekijken. De basis is gratis.

Veelgestelde vragen

Is het Excel-sjabloon echt gratis?

Ja. Je downloadt het zonder registratie en mag het vrij gebruiken en aanpassen voor je eigen huishouden.

Werkt het sjabloon ook in Google Spreadsheets?

Ja. Upload het bestand naar Google Drive en open het met Google Spreadsheets. De formules werken daar ook.

Hoe vaak moet ik mijn huishoudboekje bijwerken?

Eén vast moment per maand is genoeg, bijvoorbeeld vlak na je salaris. Dan neem je de transacties van de afgelopen periode in één keer over.

Samen je financiën regelen: 4 tips

Samenwonen betekent gezamenlijke kosten. Er is geen goede of foute manier om ze te verdelen, maar duidelijke afspraken en overzicht voorkomen discussie.

Drie gangbare manieren

- Alles samen: alle inkomsten op één rekening, alle uitgaven daarvan
- Gezamenlijke rekening voor vaste kosten: ieder stort een bedrag, de rest blijft op de eigen rekening
- Alles apart: ieder betaalt bepaalde posten

Eerlijk verdelen naar rato

Verdienen jullie verschillend, dan is verdelen naar rato van inkomen een veelgebruikte afspraak. Verdient de een € 3.000 en de ander € 2.000 netto, dan betaalt de eerste 60% en de tweede 40% van de gezamenlijke kosten.

Overzicht zonder je privacy op te geven

Met een gezamenlijke rekening wil je samen zien wat er van die rekening afgaat, maar je eigen rekening hoeft niet zichtbaar te zijn. In Summas maak je daarvoor een gezamenlijke ruimte, naast ieders persoonlijke ruimte. Je ziet per periode wie hoeveel heeft ingelegd en waar het gezamenlijke geld naartoe gaat.

Maak het bespreekbaar

Plan eens per kwartaal een geldmoment samen: kloppen de bedragen nog, zijn er grote uitgaven op komst en hoe staat de buffer ervoor?

Abonnementen opzeggen: checklist om te besparen

Streaming, sportschool, apps, tijdschriften, cloudopslag: abonnementen zijn makkelijk afgesloten en snel vergeten. Eén keer per jaar nalopen levert vaak meer op dan je denkt.

Stap 1: maak een lijst

Zoek in je bankafschriften van het afgelopen jaar naar betalingen die elke maand, elk kwartaal of elk jaar terugkomen. Neem een heel jaar, anders mis je de jaarabbonnementen.

Tip Summas herkent terugkerende betalingen automatisch en zet ze op een rij, met het bedrag per maand en per jaar.

Waar abonnementen zich verstoppen

Niet elk abonnement staat met een herkenbare naam op je afschrift. Kijk ook naar:

- Betalingen via PayPal, een creditcard of Klarna
- Abonnementen in de App Store of Google Play, die als één bedrag van Apple of Google worden afgeschreven
- Proefperiodes die automatisch zijn overgegaan in een betaald abonnement
- Abonnementen op naam van je partner of kinderen, betaald van jouw rekening
- Jaarlijkse verlengingen, zoals antivirus, domeinnamen en lidmaatschappen

Vaak vergeten abonnementen

- Tweede of derde streamingdienst
- Cloudopslag en extra opslag voor foto's
- Sportschool of yogastudio
- Kranten, tijdschriften en nieuwsapps
- Muziek- en luisterboekdiensten
- Maaltijdboxen en bezorgabbonnementen
- Loterijen en goede doelen die je niet meer bewust steunt

- Extra pakketten bij je internet- of tv-abonnement

Stap 2: stel per abonnement drie vragen

1. Heb ik het de afgelopen maand gebruikt?
2. Heb ik iets vergelijkbaars dubbel, zoals twee streamingdiensten?
3. Is het duurder geworden sinds ik het afsloot?

Stap 3: opzeggen

Voor abonnementen die na de eerste contractperiode stilzwijgend zijn verlengd, geldt in Nederland sinds de Wet Van Dam dat je ze maandelijks kunt opzeggen, met een opzegtermijn van maximaal één maand. Dat geldt onder meer voor tijdschriften, sportscholen, telefoon en energie. Kijk voor de precieze voorwaarden in je contract.

Zeg op zoals in de voorwaarden staat (vaak online, per e-mail of brief) en bewaar de bevestiging. Abonnementen via de App Store of Google Play zeg je op in de instellingen van je Apple- of Google-account, niet in de app zelf.

Stap 4: controleer de volgende periode

Kijk na de opzegdatum of de afschrijving echt is gestopt. Gaat er toch nog geld af, neem dan contact op met de aanbieder.

Maak er een jaarlijks moment van

Zet een vast moment in je agenda, bijvoorbeeld in januari, om je abonnementen na te lopen. Wat je opzegt, kun je direct als vast bedrag naar je spaarrekening laten gaan: dan merk je de besparing ook echt.

Veelgestelde vragen

Mag ik een abonnement altijd maandelijks opzeggen?

Na de eerste contractperiode kun je een stilzwijgend verlengd abonnement in de meeste gevallen maandelijks opzeggen, met maximaal een maand opzegtermijn. Tijdens de eerste contractperiode zit je meestal vast aan de afgesproken looptijd.

Hoe vind ik al mijn abonnementen?

Loop je bankafschriften van een heel jaar door op terugkerende betalingen, en kijk ook in PayPal, je creditcardoverzicht en je Apple- of Google-account. Summas zet terugkerende betalingen automatisch op een rij.

Wat als een aanbieder blijft afschrijven na het opzeggen?

Neem contact op met de aanbieder en stuur je opzegbevestiging mee. Een incasso kun je bij de meeste banken binnen 8 weken laten terugboeken.

Bronnen bij dit hoofdstuk: Engelfriet, z.d.

Geld besparen: 15 tips die echt iets opleveren

Besparen werkt het best waar het meeste geld zit: je vaste lasten. Eén keer goed kijken levert daar elke maand iets op, zonder dat je er dagelijks aan hoeft te denken. Daarna komen de dagelijkse uitgaven.

Begin bij je eigen cijfers

Algemene tips zijn pas nuttig als je weet waar jouw geld naartoe gaat. Zet je uitgaven van de afgelopen drie tot twaalf maanden op een rij, per categorie. Begin met de grootste posten: daar zit de meeste winst.

Vaste lasten

1. Loop je abonnementen na en zeg op wat je niet gebruikt
2. Vergelijk elk jaar je zorgverzekering; overstappen kan per 1 januari en je zegt uiterlijk 31 december op
3. Kijk of je aanvullende verzekering past bij wat je echt gebruikt
4. Vergelijk je energiecontract als het afloopt, en controleer of je voorschot past bij je verbruik
5. Stap over naar een sim-only abonnement als je toestel is afbetaald
6. Controleer je verzekeringen op dubbele dekking, bijvoorbeeld reis- en annuleringsverzekeringen
7. Vraag kwijtschelding van gemeentelijke belastingen aan als je inkomen laag is

Boodschappen en dagelijkse uitgaven

1. Plan een weekmenu en doe boodschappen met een lijstje
2. Probeer voor vaste producten het huismerk
3. Let op kleine uitgaven, zoals koffie onderweg en bezorgkosten: ze lopen per jaar flink op
4. Wacht een paar dagen bij grotere aankopen die niet nodig zijn

Vervoer en geldzaken

1. Vergelijk je autoverzekering bij de verlenging

2. Kijk of een OV-abonnement goedkoper is dan losse reizen
3. Controleer met een proefberekening op toeslagen.nl of je recht hebt op toeslagen
4. Voorkom onnodige kosten zoals rood staan, aanmaningen en incassokosten

Zo houd je de besparing vast

Een besparing die op je betaalrekening blijft staan, wordt vaak alsnog uitgegeven. Zet het bespaarde bedrag daarom direct als vaste overboeking naar je spaarrekening, op de dag na je salaris. Kijk daarna elke periode even of je uitgaven per categorie in de buurt van je doel blijven.

Tip Summas zoekt besparingskansen in je eigen uitgaven, zoals vaste lasten die duurder werden en categorieën boven je gemiddelde, en rekent uit wat ze per jaar opleveren.

Veelgestelde vragen

Waar kan ik het meest op besparen?

Meestal op vaste lasten: energie, verzekeringen, telefoon en abonnementen. Eén keer overstappen of opzeggen levert elke maand iets op.

Hoeveel moet ik sparen?

Dat hangt af van je situatie. Begin met een buffer voor onverwachte uitgaven; het Nibud heeft een BufferBerekenaar die een richtbedrag voor jouw huishouden geeft.

Bronnen bij dit hoofdstuk: Nibud, z.d.-a

DEEL II

Sparen en buffer

Een financiële buffer (noodfonds) opbouwen

Een buffer, ook wel noodfonds genoemd, is geld dat je achter de hand houdt voor het onverwachte. Het is de basis van financiële rust: een tegenvaller wordt dan vervelend, maar geen probleem.

In cijfers

- 10% van de Nederlanders heeft geen spaargeld; 23% heeft minder dan € 1.000 (Van den Enden & Veerman, 2026).
- 39% heeft niet het gevoel genoeg geld achter de hand te hebben voor tegenvallers, tegen 35% in 2024 (Van den Enden & Veerman, 2026).

Waar is een buffer voor?

Een buffer is niet voor de vakantie of een nieuwe auto, maar voor kosten die je niet ziet aankomen:

- Kapotte apparaten, zoals een wasmachine of koelkast
- Een hoge eindafrekening of naheffing
- Reparaties aan huis of auto
- Een tijdelijke terugval in inkomen

Hoeveel heb je nodig?

Dat verschilt per huishouden. Een gezin met een koophuis en een auto heeft een grotere buffer nodig dan een alleenstaande huurder zonder auto. Het Nibud heeft daarvoor een BufferBerekenaar: je vult je situatie in en krijgt een richtbedrag. Dat bedrag is een richtlijn; het hoeft niet in één keer beschikbaar te zijn.

Hoe nodig dat is, blijkt uit de cijfers: volgens het Nibud (Geldzaken in de praktijk 2026) heeft 10% van de Nederlanders geen spaargeld en heeft 39% niet genoeg achter de hand voor onverwachte uitgaven.

→ Met de rekenhulp spaardoel en buffer: www.summas.nl/rekenhulpen/spaardoel-buffer

Zo bouw je hem op

1. Zet je buffer op een aparte spaarrekening, zodat je hem niet per ongeluk uitgeeft
2. Maak direct na je salaris automatisch een vast bedrag over
3. Begin klein: ook € 25 per periode telt op. Lukt het, dan is ongeveer 10% van je netto inkomen een goed richtpunt
4. Gebruik meevallers, zoals vakantiegeld of een teruggave, voor een extra stap

Waar haal je het geld vandaan?

Kijk naar je variabele uitgaven en je abonnementen. In Summas zie je welke categorieën boven je eigen gemiddelde liggen en welke abonnementen je hebt; met de rekenhulp zie je wat een kleine verandering per jaar oplevert.

Bronnen bij dit hoofdstuk: Nibud, z.d.-a

Spaarpercentage berekenen: zo werkt het

Je spaarpercentage laat zien welk deel van je inkomen je overhoudt. Het is een van de eerlijkste graadmeters van je financiële gezondheid, omdat het los staat van hoeveel je verdient.

De formule

$\text{Spaarpercentage} = (\text{inkomsten} - \text{uitgaven}) \div \text{inkomsten} \times 100\%$.

Rekenvoorbeeld: je netto inkomen is € 3.500 en je geeft € 3.000 uit. Je houdt € 500 over; je spaarpercentage is $500 \div 3.500 \times 100\% \approx 14\%$.

Wat tel je niet als uitgave?

Overboekingen naar je eigen spaar- of beleggingsrekening zijn geen uitgave: het geld is nog van jou. Tel je ze wel mee, dan lijkt je spaarpercentage lager dan het is.

Kijk naar de trend

Eén maand zegt weinig: een jaarpremie of vakantie kan het percentage flink drukken. Kijk naar het gemiddelde over meerdere periodes en vergelijk jaren.

Tip Summas toont je spaarpercentage per periode, met het verschil ten opzichte van je gemiddelde en vorig jaar.

DEEL III

Schulden en betalingsregelingen

BKR-registratie: wat het is, wat erin staat en hoe lang

Bij elke lening, creditcard of rood-staan-limiet van meer dan € 250 kijkt de geldverstrekker in het register van BKR. Wat staat daar over jou, hoe lang blijft het staan en wat kun je doen als er iets niet klopt?

Wat is BKR?

Stichting BKR (Bureau Krediet Registratie) beheert het Centraal Krediet Informatiesysteem. Banken en andere kredietverstrekkers melden daar welke leningen je hebt en of je ze op tijd terugbetaalt. Bij een nieuwe aanvraag kijken ze in dat register om te voorkomen dat je te veel leent.

BKR beslist zelf niets: of je een lening of hypotheek krijgt, bepaalt de geldverstrekker. Een registratie is ook niet per definitie slecht. Een lening die je netjes aflost, staat er gewoon in (een 'positieve' registratie).

Welke leningen worden geregistreerd?

Een krediet van meer dan € 250 dat langer dan een maand loopt. Bijvoorbeeld:

- Persoonlijke leningen en doorlopende kredieten
- Rood staan, als je limiet hoger is dan € 250 (ook als je hem niet gebruikt)
- Kopen op afbetaling boven € 250
- Een telefoonabonnement met een toestel van meer dan € 250
- Creditcards met een kredietlimiet
- Een restschuld na verkoop van je huis, en een hypotheek op een tweede woning

Tip Een hypotheek op je eigen woning wordt niet geregistreerd, een achterstand daarop wel (na 3 maandtermijnen). Een studieschuld bij DUO staat ook niet bij BKR.

Wanneer krijg je een achterstandscore (A-code)?

Betaal je niet op tijd, dan meldt de kredietverstrekker een achterstand. Dat gebeurt niet meteen, maar na:

- 2 maanden bij een lening met vaste termijnen en bij kopen op afbetaling

- 3 maanden bij een doorlopend krediet en bij rood staan
- 3 maandtermijnen bij een hypotheek op je eigen woning

Tip Voordat de achterstand wordt gemeld, moet de kredietverstrekker je een vooraankondiging sturen. Krijg je zo'n brief, neem dan direct contact op en vraag om een betalingsregeling.

Welke codes kun je tegenkomen?

Op je kredietoverzicht kunnen deze codes staan:

- A: achterstand
- H: herstel, de achterstand is ingelopen terwijl het krediet doorloopt
- 1: betalingsregeling
- 2: de kredietverstrekker heeft het hele bedrag opgeëist
- 3: afboeking, € 250 of meer is kwijtgescholden of afgeschreven
- 4: je was onbereikbaar
- 5: preventieve betalingsregeling bij een hypotheek

Hoe lang blijft een registratie staan?

Een registratie blijft 5 jaar staan na de einddatum van het krediet. Dat geldt ook voor een achterstand die je volledig hebt terugbetaald. Los je een achterstand in terwijl het krediet doorloopt, dan meldt de kredietverstrekker een herstel; de achterstand en het herstel verdwijnen dan 5 jaar na die herstelmelding.

Na een afgerond schuldhulptraject bij de gemeente kan de registratie eerder worden verwijderd. Vraag daar zelf naar bij je schuldhulpverlener, het gaat niet automatisch.

Je eigen BKR-gegevens gratis bekijken

Online inzien is gratis via de website van BKR. De eerste keer log je in met iDIN, via je bank. Lukt dat niet, dan kun je een formulier met een kopie van je identiteitsbewijs opsturen; je krijgt het overzicht dan per post. Alleen een gewaarmerkt overzicht kost geld (€ 17,50).

Tip BKR stuurt nooit mails over een betalingsachterstand. Krijg je zo'n mail, dan is het phishing.

Klopt er iets niet? Zo laat je het aanpassen

1. Neem contact op met de kredietverstrekker die de registratie heeft gemeld. Alleen die kan hem wijzigen of verwijderen.
2. Weigert de kredietverstrekker, dan kun je naar het Klachteninstituut Financiële Dienstverlening (Kifid), binnen 3 maanden na de afwijzingsbrief, of naar de rechter.
3. Je kunt ook bezwaar maken op grond van de privacywet (AVG). Dan wordt je belang, bijvoorbeeld het kunnen kopen van een huis, afgewogen tegen dat van de kredietverstrekker.

4. Wees voorzichtig met betaalde bureaus die beloven je registratie te laten verwijderen; dat lukt niet altijd. Het Juridisch Loket helpt gratis.

Tabel 2

Wanneer meldt een kredietverstrekker een achterstand bij BKR?

Soort krediet	Melding na
Lening met vaste termijnen, kopen op afbetaling	2 maanden
Doorlopend krediet, rood staan	3 maanden
Hypotheek eigen woning	3 maandtermijnen
Overige verplichtingen	4 maanden en meer dan € 250

Noot. Bron: Stichting BKR (2024), art. 12.

Veelgestelde vragen

Kan ik een huis kopen met een BKR-registratie?

Soms wel. Een hypotheekverstrekker moet je BKR-gegevens opvragen, maar een registratie betekent niet automatisch een afwijzing. Een lening die je netjes aflost, telt mee in je maandlasten. Na een eerdere achterstand is de bank voorzichtiger.

Komt rood staan bij BKR?

Ja, als je meer dan € 250 rood mag staan. Dat wordt gemeld, ook als je de ruimte niet gebruikt. Na 3 maanden achterstand volgt een A-code.

Hoe lang blijft een A-code staan?

5 jaar na de einddatum van het krediet, of 5 jaar na de herstelmelding als je de achterstand inloopt terwijl het krediet doorloopt.

Komt achteraf betalen (Klarna, Riverty) bij BKR?

Nu nog niet altijd. Door nieuwe Europese regels (CCD2) moeten aanbieders van achteraf betalen vanaf eind 2026 een kredietcheck doen. Wanneer de Nederlandse wet ingaat, staat nog niet vast.

Bronnen bij dit hoofdstuk: Stichting BKR, z.d.-b; Stichting BKR, 2024; Stichting BKR, z.d.-c; Het Juridisch Loket, z.d.-b; Kifid, z.d.

Rood staan: wat het kost en hoe je eruit komt

Rood staan voelt als een handige buffer, maar het is een lening, en een dure. Sinds 2026 mag de rente niet hoger zijn dan 12% per jaar. Zo zit het, en zo kom je eruit.

Geoorloofd en ongeoorloofd rood staan

Geoorloofd rood staan doe je binnen een afgesproken limiet. Je betaalt rente over het bedrag dat je rood staat. Ongeoorloofd rood staan is zonder afspraak: dan moet je het tekort direct aanvullen.

Wat kost het?

Sinds 1 januari 2026 is de maximale kredietvergoeding in Nederland 12% per jaar (de wettelijke rente van 4% plus 8 procentpunt). Daarvoor was het 14%. De grote banken zitten daar dicht tegenaan:

- ABN AMRO: 12,0% variabel
- Rabobank: 11,9% (of 9,9% voor limieten van vóór april 2022)
- ING: 11,9% (volgens de Consumentenbond, januari 2026)

Tip Sta je het hele jaar € 1.000 rood tegen 12%, dan betaal je ongeveer € 120 rente. Geld dat je ook in je buffer had kunnen stoppen.

Komt rood staan bij BKR?

Ja, als je meer dan € 250 rood mag staan. Dat wordt gemeld zodra je de limiet hebt, ook als je hem niet gebruikt. Na 3 maanden betalingsachterstand komt er een achterstandscade bij. Zeg je de limiet op en betaal je alles terug, dan blijft de registratie nog 5 jaar zichtbaar.

Zo kom je eruit

1. Kijk in je overzicht hoeveel je gemiddeld rood staat en hoe lang
2. Kies een vast bedrag per periode waarmee je het tekort aflost, direct na je salaris
3. Verlaag je limiet stap voor stap, zodat je niet opnieuw dieper gaat
4. Gebruik meevallers zoals vakantiegeld of een belastingteruggave om in één keer een flink deel

af te lossen

5. Bouw daarna een buffer op, zodat rood staan niet meer nodig is

Tabel 3

Rente op rood staan bij de grote banken (2026)

Bank	Rente per jaar	Opmerking
Wettelijk maximum	12,0%	Wettelijke rente 4% + 8 procentpunt, sinds 1 januari 2026
ABN AMRO	12,0%	Variabel
Rabobank	11,9%	9,9% voor limieten van vóór april 2022
ING	11,9%	Volgens de Consumentenbond, januari 2026

Noot. Bron: Rijksoverheid (z.d.-f); ABN AMRO (z.d.); Rabobank (z.d.); Consumentenbond (z.d.).

Veelgestelde vragen

Hoeveel rente betaal je bij rood staan?

Bij de grote banken rond de 12% per jaar, het wettelijk maximum sinds 1 januari 2026. De rente wordt per dag berekend over het bedrag dat je rood staat.

Is rood staan slecht voor een hypotheek?

Een limiet boven € 250 staat bij BKR en telt mee als lening, ook als je hem niet gebruikt. Overweeg je een hypotheek, dan kan het verlagen of opzeggen van je limiet je leencapaciteit verbeteren.

Bronnen bij dit hoofdstuk: Rijksoverheid, z.d.-f; Stichting BKR, z.d.-a; ABN AMRO, z.d.; Rabobank, z.d.; Consumentenbond, z.d.

Toeslag terugbetalen

Een toeslag is een voorschot. Pas na afloop van het jaar rekent de Belastingdienst uit waar je echt recht op had. Was je inkomen hoger dan geschat, dan moet je terugbetalen. Zo werkt het, en zo voorkom je een flinke rekening.

In cijfers

- 31,0% van de mensen met problematische schulden (niet in armoede) heeft een toeslagsschuld (CBS, 2025b).
- 59% checkt met enige regelmaat of het (nog) recht heeft op toeslagen (Van den Enden & Veerman, 2026).

Waarom moet je terugbetalen?

De meest voorkomende oorzaken:

- Je inkomen, of dat van je partner, was hoger dan je had opgegeven
- Je hebt een wijziging niet of te laat doorgegeven
- Er is een toeslagpartner of medebewoner bijgekomen
- Je kind ging minder uren naar de opvang
- Je vermogen was op 1 januari te hoog: dan vervalt het recht op zorgtoeslag, huurtoeslag of kindgebonden budget voor het hele jaar
- Je hebt de toeslag zelf stopgezet; omdat toeslag een maand vooruit wordt betaald, moet je dan nog een of twee maanden terugbetalen

Kleine bedragen hoef je niet terug te betalen

Is het terug te betalen bedrag bij een definitieve berekening in 2026 € 121 of minder, dan hoef je niet terug te betalen. Die grens geldt per toeslag. Bij een voorschot (bijvoorbeeld na een wijziging) moet je wel altijd terugbetalen.

Betalen in termijnen: maximaal 24 maanden

In de brief staat het bedrag en het minimale maandbedrag. Je kunt zelf kiezen in hoeveel maanden je terugbetaalt, tot maximaal 24 maanden. De regeling start vanzelf als je de eerste termijn op tijd betaalt. Sinds 1 januari 2026 betaal je over een betalingsregeling 4,3% rente; het restant aan rente betaal je aan het eind.

Krijg je nog een andere toeslag, dan kan de Belastingdienst het bedrag daarmee verrekenen. Houd je daardoor te weinig over om van te leven, dan wordt niet of niet alles verrekend.

Lukt 24 maanden niet? Vraag een persoonlijke betalingsregeling aan

Houd je met 24 termijnen te weinig over om van te leven, vraag dan een persoonlijke betalingsregeling aan. De Belastingdienst kijkt naar je inkomen, bezittingen, uitgaven en schulden, ook die van je toeslagpartner, en bepaalt wat je per maand kunt betalen. Heb je na de laatste termijn nog een restschuld, dan hoeft je die niet meer te betalen.

Zo voorkom je dat je moet terugbetalen

1. Geef wijzigingen binnen 4 weken door, zoals een nieuwe baan, loonsverhoging, samenwonen of minder opvanguren
2. Maak na een verandering een proefberekening op de website van de Belastingdienst
3. Controleer elk jaar of het geschatte inkomen in Mijn toeslagen nog klopt, inclusief vakantiegeld en een eventuele dertiende maand
4. Twijfel je, zet dan een deel van je toeslag apart op een spaarrekening tot de definitieve berekening er is

Tip In Summas zie je per periode welke toeslagen je hebt ontvangen. Zo valt het snel op als het bedrag niet meer past bij je inkomen.

Huurtoeslag: wat is er veranderd in 2026?

Sinds 2026 is er geen maximale huurgrens meer voor huurtoeslag, al rekent de Belastingdienst nog wel met een maximale huur. De leeftijdsgrens voor jongeren is verlaagd naar 21 jaar en servicekosten tellen niet meer mee: de berekening gaat uit van de kale huur.

Veelgestelde vragen

Hoe lang heb ik om een toeslag terug te betalen?

Met de standaard betalingsregeling maximaal 24 maanden. Lukt dat niet zonder te weinig over te houden om van te leven, vraag dan een persoonlijke betalingsregeling aan.

Moet ik rente betalen als ik toeslag terugbetaal?

Bij een betalingsregeling wel: sinds 1 januari 2026 is dat 4,3%.

Waarom moet ik terugbetalen terwijl er niets veranderd is?

Vaak omdat je inkomen over het hele jaar hoger uitviel dan geschat, bijvoorbeeld door vakantiegeld, overuren, een bonus of een loonsverhoging. Ook het inkomen van je toeslagpartner telt mee.

Bronnen bij dit hoofdstuk: Belastingdienst, z.d.-j; Belastingdienst, z.d.-f; Belastingdienst, z.d.-e; Belastingdienst, z.d.-h; Belastingdienst, z.d.-a; Belastingdienst, z.d.-b

Betalingsregeling Belastingdienst aanvragen (2026)

Een aanslag inkomstenbelasting of zorgverzekeringswet die je niet in één keer kunt betalen? Sinds 1 juli 2026 is er een standaardbetalingsregeling voor particulieren, zonder dat de Belastingdienst eerst je financiële situatie bekijkt.

De standaardbetalingsregeling (nieuw sinds 1 juli 2026)

Je betaalt in gelijke maandtermijnen. De voorwaarden:

- Looptijd maximaal 12 maanden, inclusief rente en eventuele aanmaningskosten
- Je totale schuld is niet hoger dan € 100.000
- Minimaal € 20 per maand
- Je hebt geen andere betalingsregeling bij de Belastingdienst
- Geen toets van je betalingscapaciteit

Voor welke aanslagen?

Voor inkomstenbelasting, de inkomensafhankelijke bijdrage Zorgverzekeringswet en naheffingen motorrijtuigenbelasting. Niet voor de voorlopige aanslag van het lopende jaar, een aanslag waarvoor je uitstel hebt vanwege bezwaar, en niet voor toeslagen: die hebben een eigen regeling.

Zo vraag je hem aan

Online met DigiD via het formulier 'Verzoek betalingsregeling voor particulieren', of telefonisch, via videobellen of aan de balie. Je krijgt binnen 8 weken antwoord.

Vraag de regeling aan vóór de uiterste betaaldatum op je aanslag. Dan krijg je geen herinnering, aanmaning of dwangbevel. Vraag je later aan, dan neemt de Belastingdienst tijdens de behandeling geen invorderingsmaatregelen.

Tip Heb je eerst kort uitstel gehad, bijvoorbeeld 4 maanden, dan telt die tijd mee in de maximale looptijd van 12 maanden.

Wat kost het?

Over het openstaande bedrag betaal je invorderingsrente: 4,3% per jaar sinds 1 januari 2026. Het percentage wordt elk half jaar vastgesteld. Rente van € 49 of minder hoeft je niet te betalen als het je enige of laatste betaling is. Krijg je tijdens de regeling geld terug van de Belastingdienst, dan wordt dat verrekend met je schuld.

Lukt 12 maanden niet?

Wordt de standaardregeling afgewezen, dan behandelt de Belastingdienst je verzoek automatisch als gewone betalingsregeling. Daarbij wordt wel gekeken naar wat je kunt betalen; bij bijzondere omstandigheden kan de looptijd langer zijn dan 12 maanden.

Kun je echt niet betalen, dan kun je kwijtschelding aanvragen. Dat kan ook voor inkomstenbelasting. De Belastingdienst kijkt dan eerst naar je vermogen en daarna naar je betalingscapaciteit. Lukt het met meerdere schulden niet meer, meld je dan bij je gemeente voor gratis schuldhulp.

Tabel 4

Betalingsregelingen bij de overheid op een rij (2026)

Instantie	Standaardregeling	Als het niet lukt	Rente of kosten
Belastingdienst (aanslagen)	Max. 12 maanden, min. € 20 per maand, schuld tot € 100.000; sinds 1 juli 2026 zonder toets	Gewone regeling met toets; kwijtschelding	Invorderingsrente 4,3%
Dienst Toeslagen	Max. 24 maanden, start bij eerste betaling	Persoonlijke regeling naar draagkracht	4,3% sinds 1 januari 2026
CJIB (verkeersboetes)	Vanaf € 75; één boete max. 12 maanden	Regeling op maat; noodstop	Verhoging +50% en +100% bij te laat betalen
DUO (studieschuld)	Maandbedrag over 15 of 35 jaar	Lager bedrag naar draagkracht; tot 60 maanden aflosvrij	DUO-rente (2026: 2,29–2,33%)

Noot. Bron: Belastingdienst (z.d.-c); Belastingdienst (z.d.-e); Cebeon (2023); DUO (z.d.-c). Bewerking: Summas.

Veelgestelde vragen

Hoe lang mag een betalingsregeling bij de Belastingdienst duren?

De standaardregeling duurt maximaal 12 maanden. Bij een gewone regeling met toets van je betalingscapaciteit kan het bij bijzondere omstandigheden langer.

Kan ik ook een betalingsregeling krijgen voor toeslagen?

Ja, maar dat is een aparte regeling bij Dienst Toeslagen: standaard maximaal 24 maanden. Zie ons artikel over toeslag terugbetalen.

Moet ik rente betalen tijdens een betalingsregeling?

Ja, invorderingsrente. Sinds 1 januari 2026 is dat 4,3% per jaar.

Bronnen bij dit hoofdstuk: Belastingdienst, z.d.-c; Belastingdienst, z.d.-i; Belastingdienst, z.d.-d; Belastingdienst, z.d.-g

Betalingsregeling CJIB voor een boete: zo werkt het

Een boete van het CJIB moet je binnen 2 weken betalen. Lukt dat niet, vraag dan op tijd een betalingsregeling aan. Wacht je te lang, dan wordt de boete eerst met 50% en daarna nog eens verdubbeld.

Wanneer krijg je een betalingsregeling?

Het CJIB biedt een betalingsregeling aan vanaf een bedrag van € 75 (inclusief eventuele verhogingen, zonder administratiekosten). Dat geldt voor verkeersboetes en voor strafrechtelijke boetes. Een standaardregeling voor één verkeersboete loopt maximaal 12 maanden.

Heb je een laag inkomen of meerdere schulden, dan kun je om een regeling op maat vragen.

Zo vraag je hem aan

Online via de website van het CJIB, telefonisch of per post. Een bewindvoerder of schuldhulpverlener mag dat ook voor je doen. Doe het vóór de betaaltermijn verloopt: zolang een regeling loopt, krijg je geen nieuwe aanmaningen en loopt het bedrag niet verder op.

Wat gebeurt er als je niet betaalt?

Bij een verkeersboete (Wet Mulder) loopt het bedrag snel op:

- Na de eerste aanmaning: +50%. Een boete van € 100 wordt € 150.
- Na de tweede aanmaning: +100% over het geheel. Die € 150 wordt € 300.
- Daarna kan het CJIB beslag leggen, bijvoorbeeld op je loon of rekening, en uiteindelijk kan de rechter gijzeling toestaan.

Tip Sinds 1 juli 2026 krijg je in een proef van minimaal anderhalf jaar een herinnering vóór de eerste verhoging. Sinds 1 juni 2025 kan het CJIB een verhoging kwijtschelden bij overmacht of schrijnende situaties.

Te veel schulden tegelijk?

Vraag bij het CJIB naar de mogelijkheden voor een noodstop en meld je bij je gemeente voor gratis schuldhulp. Bij beslag heb je altijd recht op een beslagvrije voet: het bedrag dat je minimaal

overhoudt om van te leven.

Veelgestelde vragen

Vanaf welk bedrag kan ik een betalingsregeling bij het CJIB krijgen?

Vanaf € 75, inclusief verhogingen. Voor jongeren die onder de 16 waren toen de overtreding plaatsvond, geldt een lagere grens.

Kan ik een betalingsregeling aanvragen na een aanmaning?

Vaak wel, maar de verhoging die al is opgelegd blijft staan. Vraag de regeling daarom zo vroeg mogelijk aan.

Bronnen bij dit hoofdstuk: Wet administratiefrechtelijke handhaving verkeersvoorschriften, 2026; Cebeon, 2023; Rijksoverheid, 2026; Het Juridisch Loket, 2025

Beslagvrije voet: wat je altijd overhoudt bij beslag

Legt een deurwaarder beslag op je loon of uitkering, dan mag hij niet alles inhouden. Het deel dat je altijd overhoudt om van te leven, heet de beslagvrije voet.

Hoe wordt de beslagvrije voet berekend?

De deurwaarder berekent hem minstens één keer per jaar, met gegevens van UWV, de gemeente en de Belastingdienst. Daarbij tellen je inkomen, je leefsituatie (alleen, samen, kinderen) en je woonsituatie mee.

Heb je een bijstandsuitkering of een inkomen op bijstandsniveau, dan is de beslagvrije voet 95% van je inkomen. Minstens 5% van je netto inkomen gaat dus naar de schuldeisers.

Maximumbedragen 2026

Bij hogere inkomens is de beslagvrije voet nooit hoger dan (per maand):

- Alleenstaand zonder kinderen: € 2.208,48
- Alleenstaande ouder: € 2.543,75
- Getrouwd of samenwonend zonder minderjarige kinderen: € 2.905,79
- Getrouwd of samenwonend met minderjarige kinderen: € 3.179,68

Tip Door de nieuwe huurtoeslagregels kan je beslagvrije voet in 2026 lager zijn dan in 2025.

Controleer je beslagvrije voet

Lees de brief van de deurwaarder en kijk of je inkomen, leefsituatie en woonsituatie kloppen. Reken het na met de rekenhulp op uwbeslagvrijevoet.nl.

Klopt het niet, meld het dan binnen 4 weken na het beslag bij de deurwaarder, met de juiste gegevens. De aanpassing geldt dan vanaf het begin en je krijgt te veel ingehouden geld terug. Meld je het later, dan geldt de aanpassing pas vanaf je melding. Bij hoge woonkosten kun je om een hogere beslagvrije voet vragen. Het Juridisch Loket heeft een voorbeeldbrief.

Meerdere beslagen?

Leggen meerdere deurwaarders beslag, dan blijft je beslagvrije voet hetzelfde. De eerste deurwaarder is de coördinerend deurwaarder en je aanspreekpunt.

Hulp nodig? Je gemeente biedt gratis schuldhulp. Je kunt ook bellen met Geldfit (0800-8115) of terecht bij het Informatiepunt Digitale Overheid in de bibliotheek.

Tabel 5

Maximale beslagvrije voet per maand (2026)

Leefsituatie	Maximum
Alleenstaand zonder kinderen	€ 2.208,48
Alleenstaande ouder	€ 2.543,75
Getrouwd of samenwonend, zonder minderjarige kinderen	€ 2.905,79
Getrouwd of samenwonend, met minderjarige kinderen	€ 3.179,68

Noot. Bovengrenzen voor hogere inkomens; bij een inkomen op bijstandsniveau is de beslagvrije voet 95% van het inkomen. Bron: Het Juridisch Loket (z.d.-a).

Veelgestelde vragen

Hoe hoog is de beslagvrije voet in 2026?

Dat hangt af van je inkomen en situatie. Bij een inkomen op bijstandsniveau is het 95% van je inkomen. Het maximum is in 2026 € 2.208,48 per maand voor een alleenstaande zonder kinderen.

Gaat de beslagvrije voet vanzelf omhoog als mijn situatie verandert?

Nee, behalve bij een bijstandsuitkering. Geef wijzigingen zelf door aan de deurwaarder.

Bronnen bij dit hoofdstuk: Het Juridisch Loket, z.d.-a; Rijksoverheid, z.d.-a; Uw beslagvrije voet, z.d.

Schuldhulpverlening via de gemeente: zo werkt het

Heb je schulden die je niet meer zelf kunt oplossen, dan helpt je gemeente je gratis. Hoe eerder je je meldt, hoe meer mogelijkheden er zijn. Zo werkt het.

Gratis, en waar je recht op hebt

Elke gemeente moet schuldhelp bieden. Je betaalt er niets voor. De gemeente bepaalt zelf hoe de hulp eruit ziet: budgetadvies, budgetbeheer, een cursus, schuldbemiddeling of een saneringskrediet.

Termijnen

- Binnen 4 weken na je melding hoor je welke hulp je kunt verwachten
- Binnen 8 weken beslist de gemeente of je hulp krijgt
- Dreigt een huisuitzetting of afsluiting van gas, water of stroom, dan moet de gemeente binnen 3 dagen helpen

De stappen

1. Aanmelden bij de gemeente, vaak via de website, telefonisch of aan de balie
2. Samen je situatie in kaart brengen: inkomen, vaste lasten en alle schulden
3. Schuldbemiddeling: de gemeente vraagt je schuldeisers akkoord te gaan met een regeling. Of een saneringskrediet: de gemeente lost je schulden af en je betaalt één lening terug
4. Werken schuldeisers niet mee, dan kun je via de rechter de Wsnp aanvragen. Die duurt sinds 1 juli 2023 18 maanden in plaats van 3 jaar

De gemeente kan ook zelf contact opnemen

Sinds 2021 krijgen gemeenten een signaal als je een betalingsachterstand hebt bij je woningcorporatie, energie- of drinkwaterbedrijf of zorgverzekeraar. Een hulpverlener mag dan zelf contact met je opnemen. Dat heet vroegsignalering.

Eerst anoniem beginnen?

Bij Geldfit doe je een korte test en krijg je advies over de hulp die bij je past. Je kunt ook bellen met 0800-8115, op werkdagen van 9.00 tot 21.00 uur. Bij SchuldHulpMaatje helpen gratis getrainde vrijwilligers (071-2000 100).

→ Hoeveel huishoudens in jouw gemeente problematische schulden hebben (CBS):
www.summas.nl/schulden

Veelgestelde vragen

Kost schuldhulp van de gemeente geld?

Nee. De gemeente krijgt daarvoor geld van het Rijk en helpt inwoners gratis.

Kan de gemeente hulp weigeren?

In sommige gevallen, bijvoorbeeld bij fraude of als je kort geleden al schuldhulp hebt gehad. Ben je het niet eens met de beslissing, dan kun je bezwaar maken.

Hoe lang duurt een schuldregeling?

Een Wsnp-traject duurt sinds 1 juli 2023 in principe 18 maanden. Ook bij minnelijke regelingen rekenen schuldhulpverleners steeds vaker met 18 maanden.

Bronnen bij dit hoofdstuk: Rijksoverheid, z.d.-c; Rijksoverheid, z.d.-e; De Rechtspraak, z.d.; Geldfit, z.d.; SchuldHulpMaatje, z.d.

DEEL IV

Rekenvoorbeelden

Rekenvoorbeelden

Vier uitgewerkte voorbeelden met de regels van 2026. De bedragen zijn afgerond op centen. Op www.summas.nl/rekenhulpen reken je dezelfde voorbeelden na met je eigen getallen.

1. Vakantiegeld: van bruto naar netto

Iemand verdient € 3.000 bruto per maand en werkt het hele jaar. Wettelijk is het vakantiegeld minimaal 8% van het brutoloon (Wet minimumloon en minimumvakantiebijslag, 2026). Over vakantiegeld houdt de werkgever loonheffing in volgens de tabel bijzondere beloningen (zie de tabel na dit voorbeeld). Het jaarloon van vorig jaar bepaalt het percentage (Belastingdienst, 2026).

Tabel 6
Rekenvoorbeeld vakantiegeld

Stap	Berekening	Uitkomst
Bruto vakantiegeld	$8\% \times 12 \times \text{€ } 3.000$	€ 2.880,00
Jaarloon vorig jaar (geschat)	$12 \times \text{€ } 3.000 + \text{vakantiegeld}$	€ 38.880,00
Bijzonder tarief	$35,75\% + 4,45\%$ (schijf € 29.737 – € 38.883)	40,20%
Ingehouden loonheffing	$40,20\% \times \text{€ } 2.880,00$	€ 1.157,76
Netto vakantiegeld	bruto – loonheffing	€ 1.722,24

Noot. Bron: Berekening Summas op basis van Belastingdienst (2026).

Tabel 7

Tabel bijzondere beloningen 2026 (vakantiegeld), onder de AOW-leeftijd

Jaarloon vorig jaar	Met loonheffingskorting	Zonder
tot € 11.358	0,00%	35,75%
€ 11.358 – € 12.922	27,43%	35,75%
€ 12.923 – € 23.930	4,74%	35,75%
€ 23.931 – € 29.736	33,80%	35,75%
€ 29.737 – € 38.883	40,20%	35,75%
€ 38.884 – € 45.592	42,01%	37,56%
€ 45.593 – € 78.426	50,47%	37,56%
€ 78.427 – € 143.554	56,01%	49,50%
vanaf € 143.555	49,50%	49,50%

Noot. Percentage = standaardtarief plus verrekeningspercentage van de loonheffingskorting (witte tabel). De werkelijke belasting volgt uit de aangifte inkomstenbelasting. Bron: Belastingdienst (2026). Bewerking: Summas.

2. Studieschuld: wat levert extra aflossen op?

Een oud-student met € 25.000 studieschuld valt onder SF35 en lost af in 35 jaar tegen de rente van 2026 (2,33%). DUO berekent het wettelijk maandbedrag zo dat de schuld met rente binnen de looptijd is afgelost (DUO, z.d.-a). Extra aflossen mag altijd, zonder boete (DUO, z.d.-c).

Tabel 8

Rekenvoorbeeld studieschuld (SF35)

	Zonder extra	Met € 50 extra per maand
Maandbedrag	€ 87,11	€ 137,11
Schuldenvrij na	35 jaar	18 jaar en 10 maanden
Totaal betaalde rente	€ 11.587,10	€ 5.889,08
Besparing	–	€ 5.698,02

Noot. In werkelijkheid staat de DUO-rente steeds vijf jaar vast. Wat aan het eind overblijft, scheldt DUO kwijt. Bron: Berekening Summas op basis van DUO (z.d.-a); gelijke rente over de hele looptijd verondersteld.

Tabel 9*Terugbetaleregels DUO: SF35 en SF15 (2026)*

	SF35	SF15
Voor wie (o.a.)	Studiefinanciering hbo/wo vanaf 2015; iedereen vanaf 2023	De meeste anderen
Aflosperiode	Max. 35 jaar	Max. 15 jaar
Rente 2026	2,33%	2,29%
Rente 2027	2,70%	3,28%
Draagkracht	4% van inkomen boven vrije voet	12% van inkomen boven vrije voet
Vrije voet alleenstaand	€ 26.819,42 per jaar	€ 22.528,31 per jaar
Vrije voet partner of alleenstaande ouder	€ 38.351,77 per jaar	€ 32.183,30 per jaar

Noot. Bron: DUO (z.d.-c); DUO (z.d.-b); DUO (2026).

3. De 50/30/20-regel

Met een netto inkomen van € 2.800 per maand geeft de 50/30/20-regel de volgende verdeling. Met hoge woonlasten is 50% voor behoeften niet altijd haalbaar; pas de verhouding dan aan, bijvoorbeeld naar 60/25/15.

Tabel 10*Rekenvoorbeeld 50/30/20 bij € 2.800 netto per maand*

Deel	Percentage	Per maand
Behoeften	50%	€ 1.400,00
Wensen	30%	€ 840,00
Sparen en extra aflossen	20%	€ 560,00
Totaal	100%	€ 2.800,00

Noot. Bron: Berekening Summas.

4. Vaste-lastenquote

De vaste-lastenquote is het deel van je netto inkomen dat vastligt. Posten die per kwartaal of per jaar worden betaald, reken je om naar een bedrag per maand.

Tabel 11*Rekenvoorbeeld vaste-lastenquote*

Post	Per maand
Huur	€ 1.050,00
Energie en water	€ 165,00
Zorgverzekering	€ 158,00
Overige verzekeringen	€ 45,00
Telefoon en internet	€ 70,00
Abonnementen	€ 32,00
Gemeentelijke belastingen (€ 240 per jaar)	€ 20,00
Totaal vaste lasten	€ 1.540,00
Netto inkomen	€ 2.800,00
Vaste-lastenquote	55,0%
Vrij besteedbaar	€ 1.260,00

Noot. Bron: Fictief voorbeeld; berekening Summas.

Bronnen bij dit hoofdstuk: Wet minimumloon en minimumvakantiebijslag, 2026; Rijksoverheid, z.d.-b; Belastingdienst, 2026; UWV, z.d.; DUO, z.d.-c; DUO, z.d.-b; DUO, z.d.-a; Rijksoverheid, z.d.-d

Literatuurlijst

- ABN AMRO. (z.d.). *Rente rood staan*. Geraadpleegd op 8 oktober 2026, van <https://www.abnamro.nl/nl/prive/lenen/rood-staan/leenrente.html>
- Belastingdienst. (z.d.-a). *Hulpmiddel proefberekening toeslagen*. Geraadpleegd op 8 oktober 2026, van <https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/nl/toeslagen/content/hulpmiddel-proefberekening-toeslagen>
- Belastingdienst. (z.d.-b). *Huurtoeslag verandert vanaf 2026*. Geraadpleegd op 8 oktober 2026, van <https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/nl/huurtoeslag/content/huurtoeslag-verandert-vanaf-2026>
- Belastingdienst. (z.d.-c). *Ik kan mijn belasting niet op tijd betalen: betalingsregeling*. Geraadpleegd op 8 oktober 2026, van <https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/nl/betalenenontvangen/content/ik-kan-mijn-belasting-niet-op-tijd-betalen-betalingsregeling>
- Belastingdienst. (z.d.-d). *Invorderingsrente*. Geraadpleegd op 8 oktober 2026, van https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/bldcontentnl/standaard_funcies/prive/contact/rechten_en_plichten_bij_de_belastingdienst/invorderingsrente
- Belastingdienst. (z.d.-e). *Kan ik een betalingsregeling krijgen?* Geraadpleegd op 8 oktober 2026, van <https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/nl/toeslag-terugbetalen/content/kan-ik-een-betalingsregeling-krijgen>
- Belastingdienst. (z.d.-f). *Klein bedrag aan toeslag terugbetalen*. Geraadpleegd op 8 oktober 2026, van <https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/nl/toeslag-terugbetalen/content/klein-bedrag-aan-toeslag-terugbetalen>
- Belastingdienst. (z.d.-g). *Kwijtschelding van belasting*. Geraadpleegd op 8 oktober 2026, van https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/bldcontentnl/standaard_funcies/prive/contact/rechten_en_plichten_bij_de_belastingdienst/kwijtschelding_van_belasting
- Belastingdienst. (z.d.-h). *Persoonlijke betalingsregeling toeslagen*. Geraadpleegd op 8 oktober 2026, van <https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/nl/toeslag-terugbetalen/content/persoonlijke-betalingsregeling-toeslagen>
- Belastingdienst. (z.d.-i). *Verzoek betalingsregeling voor particulieren*. Geraadpleegd op 8 oktober 2026, van https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/bldcontentnl/themaoverstijgend/programmas_en_formulieren/verzoek-betalingsregeling-voor-particulieren
- Belastingdienst. (z.d.-j). *Waarom moet ik toeslag terugbetalen?* Geraadpleegd op 8 oktober 2026, van <https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/nl/toeslag-terugbetalen/content/waarom-moet-ik-toeslag-terugbetalen>
- Belastingdienst. (2026). *Tabel bijzondere beloningen 2026: Witte tabel, standaard* [Loonbelastingtabel]. https://download.belastingdienst.nl/belastingdienst/dl/rekenhulpen/loonheffing/2026/v01/pdf/wit_bb_nl_std_20260101.pdf
- Cebeon. (2023). *Betalingsregelingenbeleid CJIB* [Onderzoeksrapport in opdracht van het WODC]. <https://www.tweedekamer.nl/downloads/document?id=2023D16216>
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2025a). *Gebieden in Nederland 2025* [Dataset, StatLine 86059NED].

- <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/86059NED/table>
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2025b, 17 december). *Leven in armoede 2025*.
<https://longreads.cbs.nl/leven-in-armoede-2025/wat-is-de-financiele-situatie-bij-armoede/>
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2026a, 24 september). *Hogere kans op schulden na faillissement of strafrechtelijk contact* [Nieuwsbericht]. <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2026/39/hogere-kans-op-schulden-na-faillissement-of-strafrechtelijk-contact>
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2026b, 15 januari). *Schuldenproblematiek in beeld 2025* [Maatwerktabel].
<https://www.cbs.nl/nl-nl/maatwerk/2026/03/schuldenproblematiek-in-beeld-2025>
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2026c, 20 maart). *Welzijn in relatie met financiën; kenmerken financiën* [Dataset, StatLine 85558NED]. <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/85558NED/table>
- Consumentenbond. (z.d.). *Rood staan op je betaalrekening*. Geraadpleegd op 8 oktober 2026, van
<https://www.consumentenbond.nl/betaalrekening/rood-staan-op-je-betaalrekening>
- De Rechtspraak. (z.d.). *Wet schuldsanering natuurlijke personen*. Geraadpleegd op 8 oktober 2026, van
<https://www.rechtspraak.nl/Onderwerpen/Schulden/Wet-schuldsanering-natuurlijke-persoon>
- Dienst Uitvoering Onderwijs. (z.d.-a). *Berekening maandbedrag*. Geraadpleegd op 8 oktober 2026, van
<https://duo.nl/particulier/studieschuld-terugbetalen/berekening-maandbedrag.jsp>
- Dienst Uitvoering Onderwijs. (z.d.-b). *Rente voor terugbetalers*. Geraadpleegd op 8 oktober 2026, van
<https://www.duo.nl/particulier/rente/rente-voor-terugbetalers.jsp>
- Dienst Uitvoering Onderwijs. (z.d.-c). *Terugbetalingsregels*. Geraadpleegd op 8 oktober 2026, van
<https://duo.nl/particulier/studieschuld-terugbetalen/terugbetalingsregels.jsp>
- Dienst Uitvoering Onderwijs. (2026). *Rentepercentages voor 2027 vastgesteld* [Nieuwsbericht].
<https://duo.nl/particulier/home/actueel/rentepercentages-voor-2027-vastgesteld.jsp>
- Engelfriet, A. (z.d.). *Wet Van Dam: stilzwijgend verlengen en opzeggen*. Ius Mentis. Geraadpleegd op 8 oktober 2026, van <https://www.iusmentis.com/zakendoen/consumentenrecht/wetvandam-stilzwijgend-opzeggen-verlengen/>
- Geldfit. (z.d.). *Geldfit: Hulp bij geldzaken*. Geraadpleegd op 8 oktober 2026, van <https://www.geldfit.nl/>
- Het Juridisch Loket. (z.d.-a). *Beslagvrije voet*. Geraadpleegd op 8 oktober 2026, van <https://www.juridischloket.nl/schulden-en-incasso/deurwaarder-en-beslaglegging/beslagvrije-voet/>
- Het Juridisch Loket. (z.d.-b). *BKR-registratie verwijderen*. Geraadpleegd op 8 oktober 2026, van
<https://www.juridischloket.nl/schulden-en-incasso/incasso-en-betalingsachterstand/bkr-registratie-verwijderen/>
- Het Juridisch Loket. (2025). *Veranderingen per 1 juli 2025*.
<https://www.juridischloket.nl/actueel/veranderingen-1-juli-2025/>
- Kifid. (z.d.). *Wat kan ik doen tegen een negatieve BKR-registratie?* Geraadpleegd op 8 oktober 2026, van
<https://www.kifid.nl/kifid-kennis-en-uitspraken/kifid-kennis/wat-kan-ik-doen-tegen-een-negatieve-bkr-registratie/>
- Nibud. (z.d.-a). *Een financiële buffer opbouwen*. Geraadpleegd op 8 oktober 2026, van
<https://www.nibud.nl/onderwerpen/sparen/een-financiele-buffer-opbouwen/>
- Nibud. (z.d.-b). *Nibud: Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting*. Geraadpleegd op 8 oktober 2026, van
<https://www.nibud.nl/>
- Rabobank. (z.d.). *Rood staan*. Geraadpleegd op 8 oktober 2026, van
<https://www.rabobank.nl/particulieren/betalen/rood-staan>
- Rijksoverheid. (z.d.-a). *Hoe controleer ik mijn beslagvrije voet?* Geraadpleegd op 8 oktober 2026, van <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/schulden/vraag-en-antwoord/beslagvrijevoet-controleren>
- Rijksoverheid. (z.d.-b). *Hoe hoog is mijn vakantiegeld?* Geraadpleegd op 8 oktober 2026, van
<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/vakantiedagen-en-vakantiegeld/vraag-en-antwoord/ho>

e-hoog-is-mijn-vakantiegeld

- Rijksoverheid. (z.d.-c). *Hoe vraag ik schuldhulpverlening aan?* Geraadpleegd op 8 oktober 2026, van <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/schulden/vraag-en-antwoord/schuldhulpverlening-aanvragen>
- Rijksoverheid. (z.d.-d). *Kan ik meer lenen voor een hypotheek als ik extra aflos op mijn studieschuld?* Geraadpleegd op 8 oktober 2026, van <https://rijksoverheid.nl/onderwerpen/huis-kopen/vraag-en-antwoord/hypotheek-studieschuld-extra-aflossing>
- Rijksoverheid. (z.d.-e). *Wat doet de gemeente om mij te helpen bij schulden?* Geraadpleegd op 8 oktober 2026, van <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/schulden/vraag-en-antwoord/wat-doet-de-gemeente-om-mij-te-helpen-bij-schulden>
- Rijksoverheid. (z.d.-f). *Wat is kredietvergoeding en wat is het maximale kredietvergoedingspercentage?* Geraadpleegd op 8 oktober 2026, van <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/bescherming-van-consumenten/vraag-en-antwoord/wat-is-kredietvergoeding-en-wat-is-het-maximale-kredietvergoedingspercentage>
- Rijksoverheid. (2026, 24 juni). *Nieuwe wetten Justitie en Veiligheid per 1 juli 2026* [Nieuwsbericht]. <https://www.rijksoverheid.nl/actueel/nieuws/2026/06/24/nieuwe-wetten-justitie-en-veiligheid-per-1-juli-2026>
- SchuldHulpMaatje. (z.d.). *SchuldHulpMaatje*. Geraadpleegd op 8 oktober 2026, van <https://www.schuldhulpmaatje.nl/>
- Stichting BKR. (z.d.-a). *Rood staan*. Geraadpleegd op 8 oktober 2026, van <https://www.mijnkredietregistratie.nl/nl/mijn-situatie/rood-staan>
- Stichting BKR. (z.d.-b). *Uw kredietregistratie bij BKR*. Geraadpleegd op 8 oktober 2026, van <https://www.mijnkredietregistratie.nl/nl/veelgestelde-vragen/uw-kredietregistratie-bij-bkr>
- Stichting BKR. (z.d.-c). *Wat betekenen de bijzonderheden op mijn kredietoverzicht?* Geraadpleegd op 8 oktober 2026, van <https://www.mijnkredietregistratie.nl/nl/veelgestelde-vragen/mijn-kredietoverzicht/wat-betekenen-de-bijzonderheden-op-mijn-kredietoverzicht>
- Stichting BKR. (2024). *Algemeen Reglement Centraal Krediet Informatiesysteem* [Reglement, juli 2024]. <https://www.bkr.nl/media/4dyezfiz/algemeen-reglement-cki-juli-2024.pdf>
- Uw beslagvrije voet. (z.d.). *Bereken uw beslagvrije voet*. Geraadpleegd op 8 oktober 2026, van <https://www.uwbeslagvrijevoet.nl/>
- UWV. (z.d.). *Vakantiegeld*. Geraadpleegd op 8 oktober 2026, van <https://www.uwv.nl/nl/vakantie/vakantiegeld>
- Van den Enden, G., & Veerman, N. (2026). *Geldzaken in de praktijk 2026: Rondkomen onder druk*. Nibud. <https://www.nibud.nl/onderzoeksrapporten/rapport-geldzaken-in-de-praktijk-2026/>
- Wet administratiefrechtelijke handhaving verkeersvoorschriften. (2026, 1 september). <https://wetten.overheid.nl/BWBR0004581/>
- Wet minimumloon en minimumvakantiebijslag. (2026, 1 juli). <https://wetten.overheid.nl/BWBR0002638>

Overzicht zonder gedoe

Summas zet de export van je bank automatisch om in een helder overzicht: wat er binnenkomt, wat vastligt en wat je overhoudt, per periode van salaris tot salaris. Zonder bankkoppeling, met een vooruitblik tot je volgende salaris.