



**NIBUD**

# Heb ik straks genoeg?

Nieuwe inzichten in uitgaven na  
pensionering

13 november 2025 – Pensioen3daagse



# Agenda

---

- Korte kennismaking, ook met pensioen binnen het Nibud
- Zelf aan de slag met de uitgaven van gepensioneerden
- Totstandkoming Nibud bestedingenonderzoek gepensioneerden (2025)
- Belangrijkste inzichten en hoe deze toe te passen in communicatie en keuzebegeleiding

# Wat doet het NIBUD rond inkomen voor later?

## Missie Nibud

- Een Nederland zonder geldproblemen, met extra aandacht voor mensen in financieel kwetsbare posities

## Hoe?

- Onderzoek, opleiding en ontwikkeling tooling
- Publieksvoorlichting

## Samenwerking steeds belangrijker

- Dichterbij mensen via organisaties die er op de juiste momenten in het leven voor hen zijn
- Meer impact



Bedrag ineens:  
een goed idee?

Naar een nieuw pensioenstelsel

Michael Visser, Marcel Warnaar, Nanne Houtsma  
21-3-2022



# Nibud pensioenonderzoek



## Bedrag ineens: een goed idee?

Naar een nieuw pensioenstelsel

Michael Visser, Marcel Warnaar, Nanne Houtsma  
21-3-2022



## Pensioenpeiling 2024

Michael Visser, Marcel Warnaar, Nouchka Veerman

16-07-2024

# We passen onze kennis toe

---

We verwerken en bundelen onze kennis over de huishoudportemonnee en financieel gedrag in verschillende (maatwerk)toepassingen. Al onze adviezen, methodieken en tools zijn erop gericht om geldproblemen te voorkomen en de situatie van mensen in financieel kwetsbare posities te verbeteren.

Het Nibud biedt oa:

- Onderzoek en advies
- Cursussen en coaching
- Tools en licenties

## **Gebruik van onze cijfers: API's en DLL's**

- De berekening van de referentiecijfers kan ook digitaal, via API's en DLL's. Hiermee kan een uitgavenplaatje van elk type huishouden worden berekend.

# Samen op weg naar een adequaat pensioen

Pensioen zou een ABC'tje moeten zijn:

**A**dequaat  
**B**egrijpelijk  
**C**ontroleerbaar



# Wat is een adequaat pensioen?

---



*Wat heb je nodig om je  
gewenste levensstijl na  
pensionering te kunnen  
voortzetten?*







# Passend uitgavenpakket

---



- Het Nederlandse standaardgezin
- Welke uitgaven zouden voor hen passend zijn **na pensionering**?

- 
- Hans (55) is getrouwd met Ineke (55). Hans verdient per jaar 55.000 euro bruto. Dat is iets boven modaal. Ineke werkt halve dagen en verdient 25.000 euro bruto.
  - Na pensionering zijn hun kinderen het huis uit en hebben geen financiële ondersteuning meer nodig.
  - Ze hebben een rijtjeswoning die 500.000 euro waard is. Hun hypotheek loopt na pensionering nog 10 jaar door. Hun totale hypotheek is 350.000 euro. De helft daarvan is een annuïtaire hypotheek, de andere helft aflossingsvrij.
  - **Wat zou voor hun een passend uitgavenpatroon zijn, als ze beiden gepensioneerd zijn?**

# Passend uitgavenpakket

---

- Groep 1: Woning, energie & water
- Groep 2: Verzekeringen & (extra) zorgkosten
- Groep 3: Vervoer, was & schoonmaak
- Groep 4: Vrijetijdsuitgaven & communicatie
- Groep 5: Inboedel, onderhoud huis & tuin
- Groep 6: Voeding, persoonlijke verzorging
- Groep 7: Kleding

# Hoe ging dat?

---

Hoe ging het proces?

Waren jullie het met elkaar eens?

Welke afwegingen en vergelijkingen hebben jullie gemaakt?

Was het eye-opening?



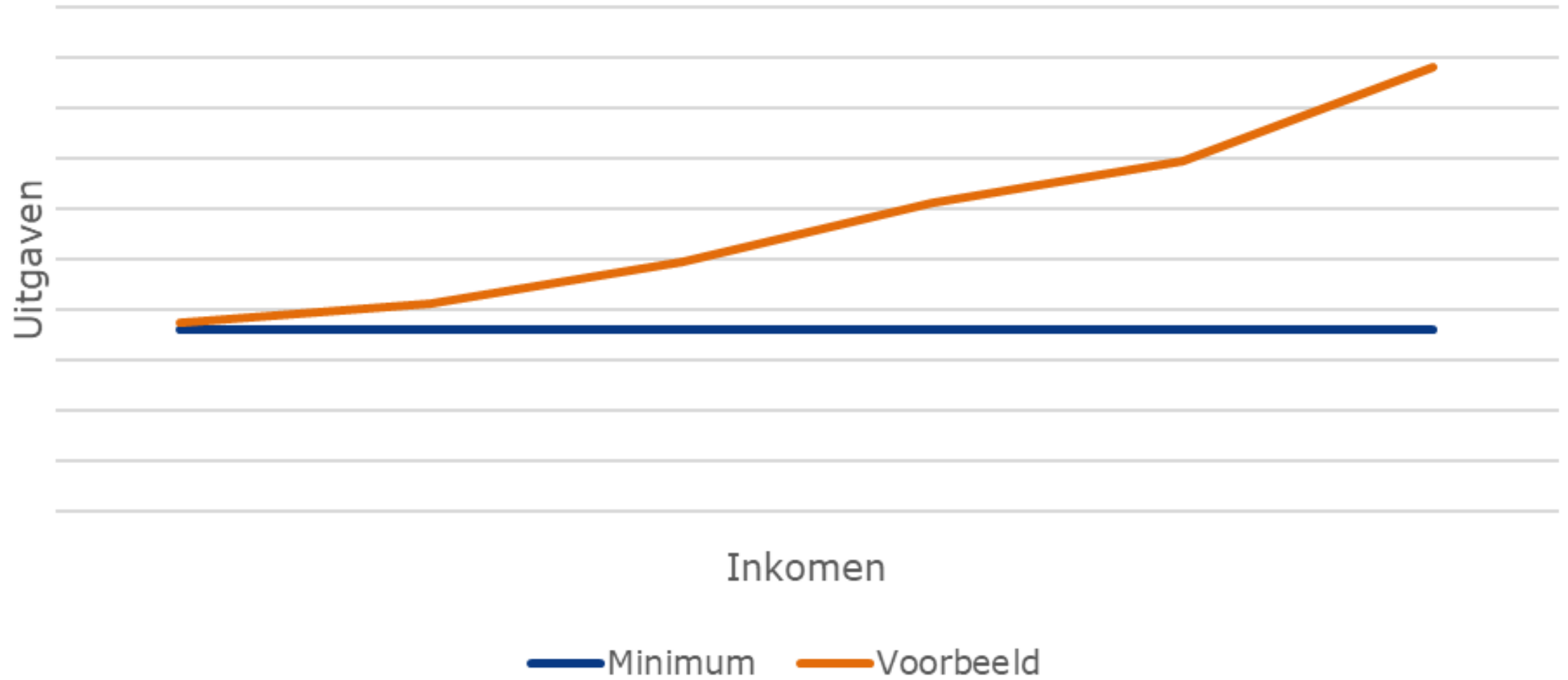
|                          |     | Minimum |
|--------------------------|-----|---------|
| Woning                   |     |         |
| Energie & water          |     |         |
| Verzekeringen            |     |         |
| (extra) zorgkosten       |     |         |
| Vervoer                  |     |         |
| Was & schoonmaak         |     |         |
| Vrijetijdsuitgaven       |     |         |
| Communicatie             |     |         |
| Inboedel                 |     |         |
| Onderhoud huis & tuin    |     |         |
| Voeding                  |     |         |
| Persoonlijke verzorging  |     |         |
| Huishoudelijke hulp      |     |         |
| Kleding                  |     |         |
| Diversen + lokale lasten | 140 |         |
| <b>TOTAAL UITGAVEN</b>   |     |         |
| <b>TOTAAL INKOMSTEN</b>  |     |         |

# Minimum vs. voorbeeldbedragen

---

- Minimum
  - Wat is minimaal nodig?
  - Onafhankelijk van inkomen, maar wel afhankelijk van gezinssituatie
- Voorbeeldbegroting
  - Wat geven vergelijkbare huishoudens gemiddeld uit?
  - Afhankelijk van inkomen, gezinssituatie, woonsituatie, leeftijd

# Kleding



|                          |     | Minimum     | Voorbeeld |
|--------------------------|-----|-------------|-----------|
| Woning                   |     | 1450        |           |
| Energie & water          |     | 200         |           |
| Verzekeringen            |     | 375         |           |
| (extra) zorgkosten       |     | 75          |           |
| Vervoer                  |     | 35          |           |
| Was & schoonmaak         |     | 10          |           |
| Vrijetijdsuitgaven       |     | 195         |           |
| Communicatie             |     | 75          |           |
| Inboedel                 |     | 100         |           |
| Onderhoud huis & tuin    |     | 180         |           |
| Voeding                  |     | 470         |           |
| Persoonlijke verzorging  |     | 55          |           |
| Huishoudelijke hulp      |     | 0           |           |
| Kleding                  |     | 125         |           |
| Diversen + lokale lasten | 140 | 140         |           |
| <b>TOTAAL UITGAVEN</b>   |     | <b>3485</b> |           |
|                          |     |             |           |

|                          |     | Minimum     | Voorbeeld   |
|--------------------------|-----|-------------|-------------|
| Woning                   |     | 1450        | 1450        |
| Energie & water          |     | 200         | 245         |
| Verzekeringen            |     | 375         | 485         |
| (extra) zorgkosten       |     | 75          | 75          |
| Vervoer                  |     | 35          | 555         |
| Was & schoonmaak         |     | 10          | 10          |
| Vrijetijdsuitgaven       |     | 195         | 870         |
| Communicatie             |     | 75          | 100         |
| Inboedel                 |     | 100         | 200         |
| Onderhoud huis & tuin    |     | 180         | 350         |
| Voeding                  |     | 470         | 520         |
| Persoonlijke verzorging  |     | 55          | 65          |
| Huishoudelijke hulp      |     | 0           | 75          |
| Kleding                  |     | 125         | 210         |
| Diversen + lokale lasten | 140 | 140         | 240         |
| <b>TOTAAL UITGAVEN</b>   |     | <b>3485</b> | <b>5450</b> |
|                          |     |             |             |

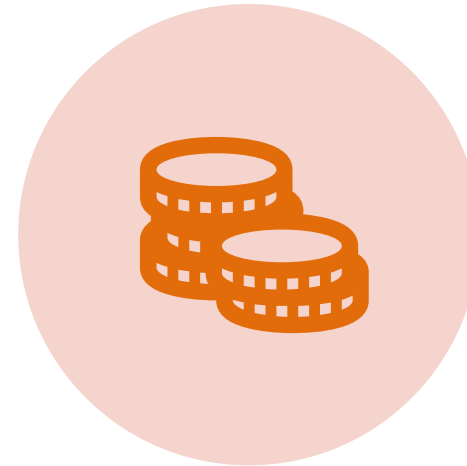


# Besteedbaar inkomen

---



BESTEEDBAAR INKOMEN  
NU **6.000**



BESTEEDBAAR INKOMEN  
ALLEEN AOW **2.550**

# Uitgangspunten minimumbegroting



## Pakket

Sober maar wel degelijk (levensduur)

Artikelen moeten goed verkrijgbaar zijn

Nieuwe producten

→ Focusgroepen & steekproefonderzoek



## Prijzen

CBS prijswaarneming t.b.v. inflatie

Kwartielprijzen

Controle op kwaliteitscorrecties

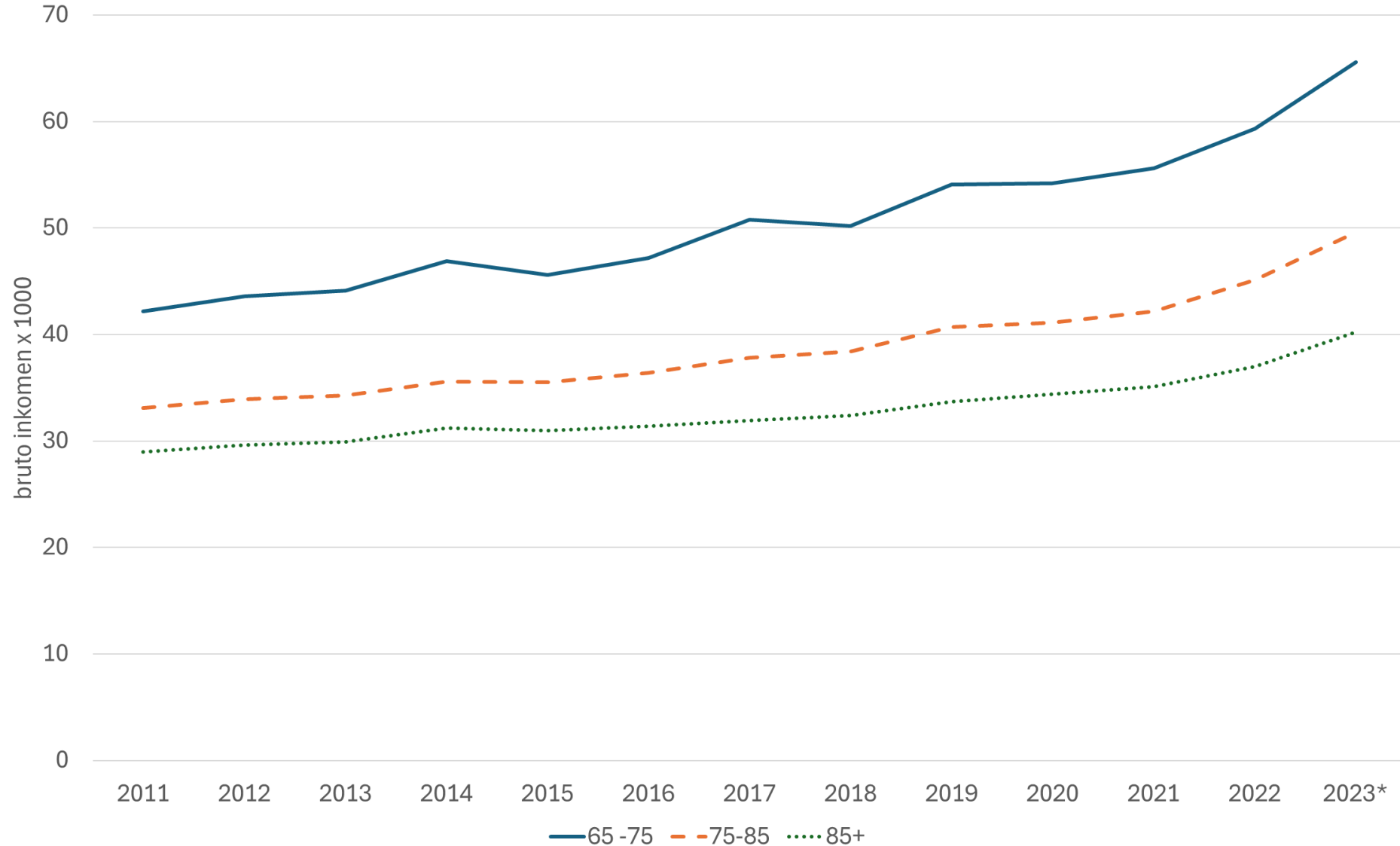
→ Voedingscentrum, Vewin, Consumentenbond, Milieu Centraal, RVO

| Tabel 3.5 Dameskleding |                    |                     |
|------------------------|--------------------|---------------------|
|                        | Prijs <sup>1</sup> | Aantal <sup>2</sup> |
|                        | €                  |                     |
| jas*                   | 46                 | 4                   |
| jurk*                  | 27                 | 3                   |
| jasje (blazer)*        | 58                 | 3                   |
| rok*                   | 21                 | 7                   |
| korte broek*           | 17                 | 4                   |
| broek/jeans*           | 29                 | 18                  |
| blouse*                | 23                 | 10                  |
| sweater/trui/vest      | 48                 | 7                   |
| t-shirt/topje/hemd*    | 12                 | 18                  |
| onderbroek*            | 6                  | 25                  |
| bh*                    | 15                 | 10                  |
| nachtkleding*          | 18                 | 3                   |
| legging/maillot*       | 10                 | 7                   |
| panty                  | 2                  | 35                  |
| sokken                 | 5                  | 13                  |
| schoenen*              | 57                 | 15                  |
| sportschoenen*         | 50                 | 4                   |
| slippers/pantoffels    | 27                 | 4                   |
| sportkleding*          | 17                 | 2                   |
| zwemkleding            | 21                 | 1                   |
| muts                   | 13                 | 1                   |
| riem                   | 19                 | 1                   |
| sjaal                  | 13                 | 1                   |
| regenkleding*          | 52                 | 1                   |
| diversen <sup>3</sup>  | 28                 |                     |

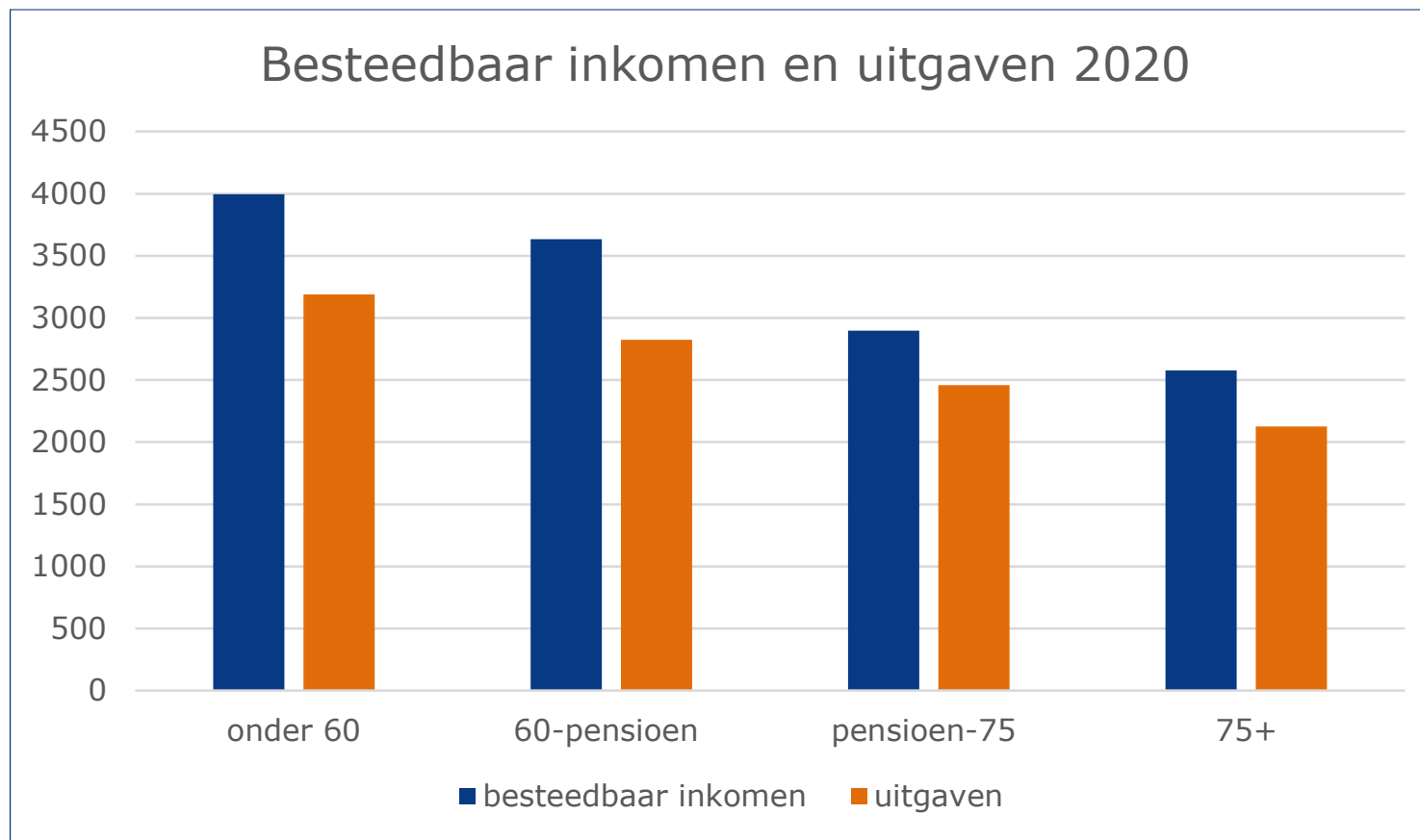
| Tabel 2.9 Werk-, was-, en strijkmaterialen |       |                     |
|--------------------------------------------|-------|---------------------|
|                                            | Prijs | Aantal <sup>1</sup> |
|                                            | €     | huishouden          |
| afwasborstel                               | 1,75  | 3                   |
| aluminium huishoudtrap                     | 58,00 | 1                   |
| bezem                                      | 10,00 | 1                   |
| dweil                                      | 10,00 | 1                   |
| droogrek                                   | 24,00 | 1                   |
| dweildoek                                  | 2,00  | 5                   |
| gootsteenontstopper                        | 3,75  | 1                   |
| huishoudspons                              | 1,75  | 5                   |
| kunststof emmer                            | 3,50  | 2                   |
| raamtrekker                                | 2,75  | 1                   |
| schoenborstel                              | 2,00  | 2                   |
| schuursponsjes (10 stuks)                  | 2,00  | 5                   |
| stofdoek                                   | 1,25  | 5                   |
| stoffer en blik                            | 3,00  | 1                   |
| strijkplank                                | 45,00 | 1                   |
| wasknijpers (48 stuks)                     | 2,00  | 1                   |
| wasmand                                    | 9,00  | 1                   |
| wc-borstel                                 | 3,00  | 2                   |
| zeem                                       | 3,00  | 5                   |

| Tabel 5.1 Kosten van voeding per persoon per dag <sup>1</sup> |         |       |                   |                     |        |
|---------------------------------------------------------------|---------|-------|-------------------|---------------------|--------|
|                                                               | ontbijt | lunch | warme<br>maaltijd | tussen-<br>doortjes | totaal |
|                                                               | €       | €     | €                 | €                   | €      |
| kind 1 - 3 jaar                                               | 0,88    | 1,05  | 0,88              | 0,30                | 3,11   |
| kind 4 - 8 jaar                                               | 1,16    | 1,28  | 1,40              | 0,55                | 4,39   |
| kind 9 - 13 jaar                                              | 1,73    | 2,15  | 2,16              | 1,04                | 7,08   |
| man 14 - 50 jaar                                              | 2,14    | 2,30  | 2,78              | 1,28                | 8,50   |
| vrouw 14 - 50 jaar                                            | 1,67    | 2,07  | 2,65              | 1,27                | 7,66   |
| man 51 - 69 jaar                                              | 1,91    | 2,19  | 2,59              | 1,42                | 8,12   |
| vrouw 51 - 69 jaar                                            | 1,61    | 2,17  | 2,51              | 1,37                | 7,66   |
| man en vrouw 70+                                              | 1,74    | 2,19  | 2,53              | 1,38                | 7,84   |
| zwangere vrouw                                                | 1,84    | 2,27  | 2,77              | 1,60                | 8,48   |
| bij borstvoeding                                              | 1,99    | 2,43  | 2,74              | 1,73                | 8,90   |

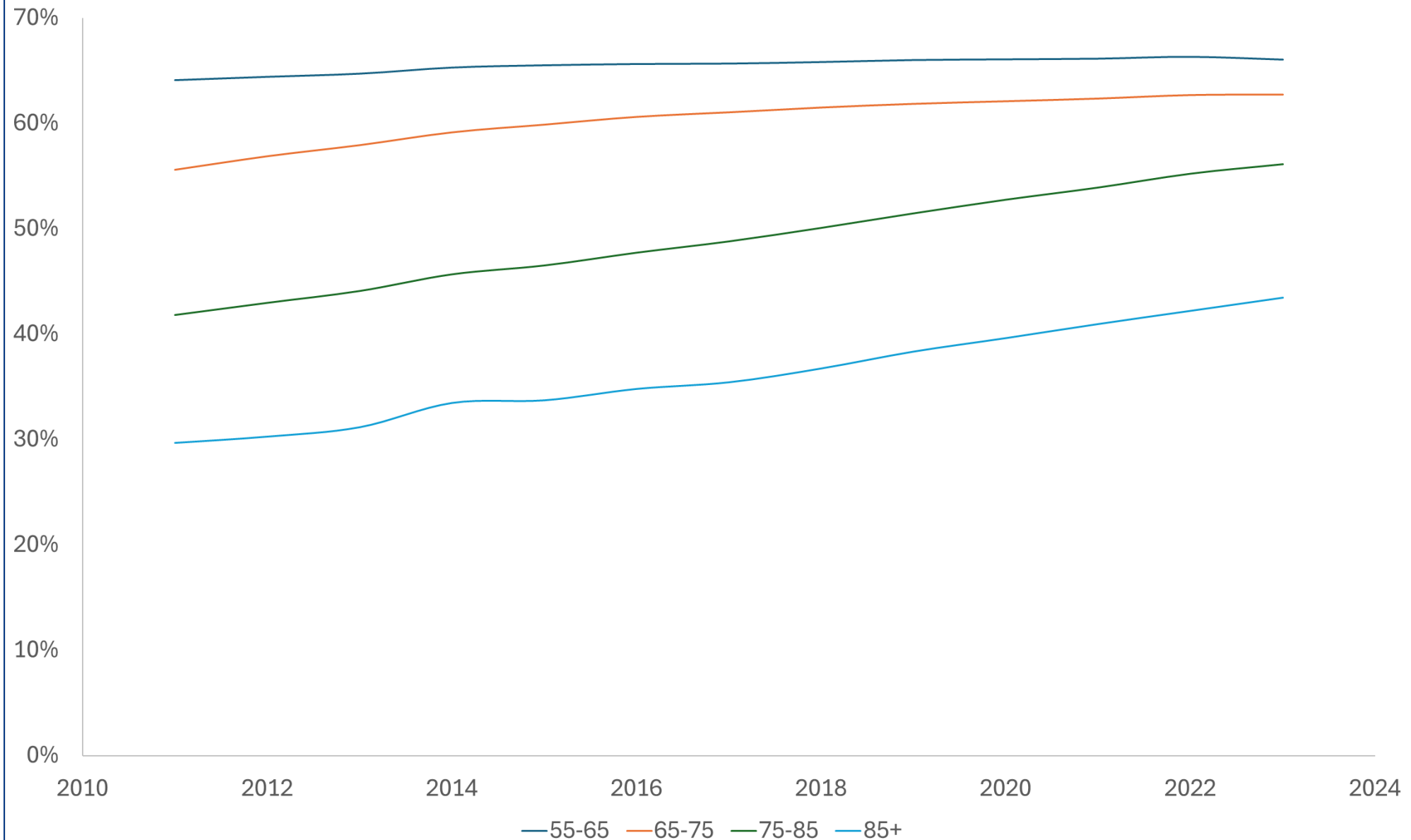
## Ontwikkeling bruto inkomen naar leeftijdsklasse



# CBS-budgetonderzoek

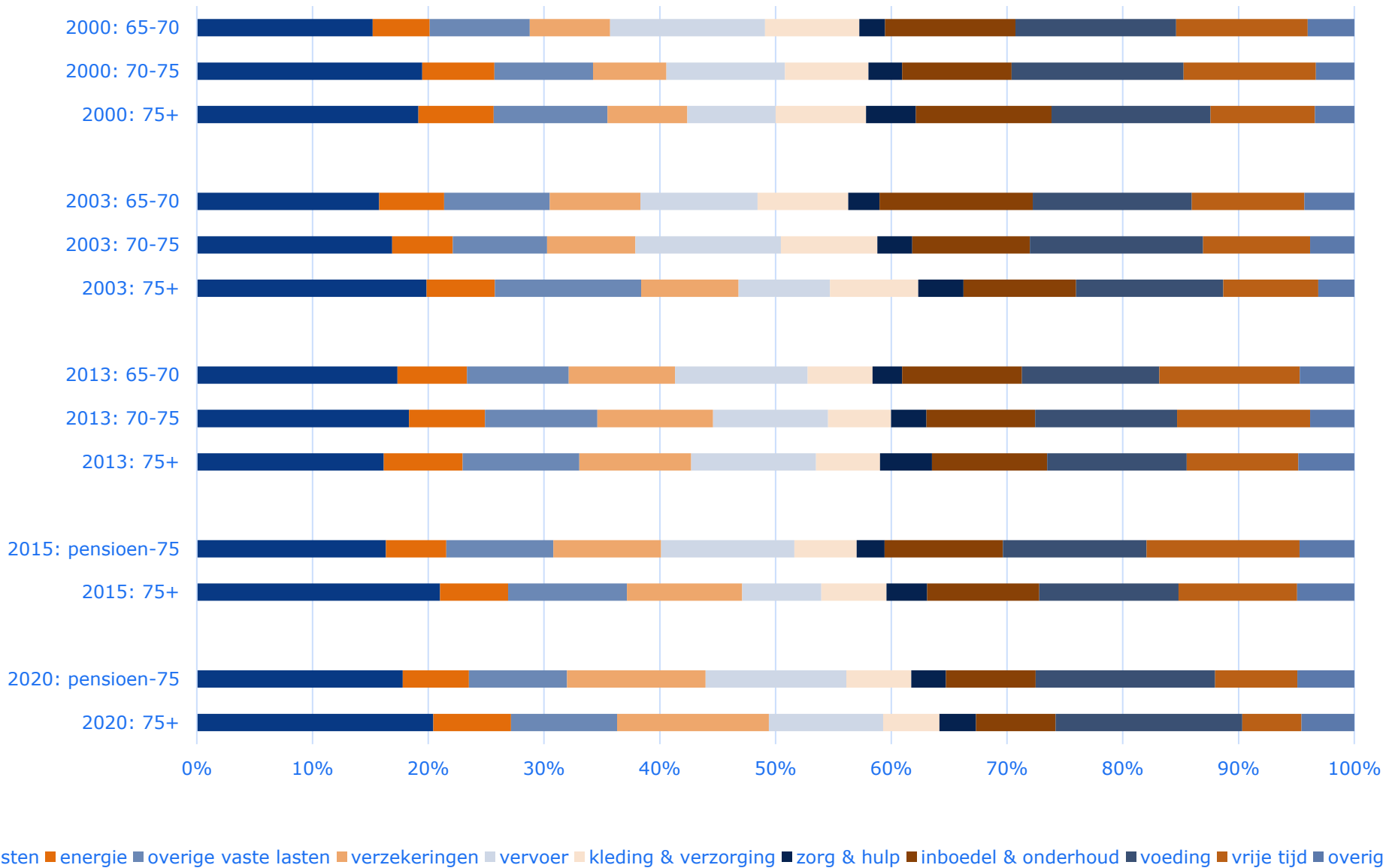


## Eigen-woning bezit naar leeftijd





## Budgetaandelen 2000 - 2020



# Verandering uitgaven na pensionering

---

## Nemen AF tijdens pensionering

- Vervoer
- Vrije tijd
- Kleding
- Inboedel
- Abonnementen

## Nemen TOE tijdens pensionering

- Energie
- Zorg  
(niet-vergoede ziektekosten /  
huishoudelijk hulp)
- Voeding

Vrijetijdsuitgaven nemen tussen pensionering en 75 jaar toe, daarna af

# FOKKE & SUKKE

WILLEN HUN LEVEN BETEREN

VAN HET  
NIEUWE PENSIOEN  
GAAN WE WÉL ALLE  
INFORMATIE LEZEN

ECHT!  
BELOOFD!



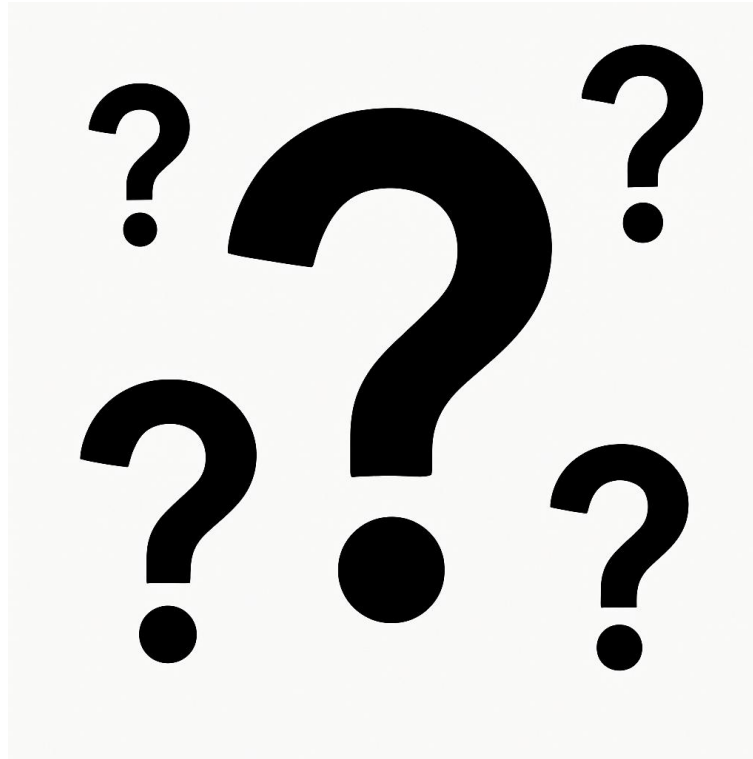
# Wat zijn de belangrijkste inzichten om iets mee te doen?

---

- **Inkomensterugval is reëel (behalve soms bij laagste inkomens).** Voor sommigen is de inkomensterugval goed te overbruggen, maar er zijn mensen die (veel) moeten bezuinigen of nog extra moeten werken om rond te kunnen komen.
- **Kijk niet alleen naar inkomen, maar óók naar uitgaven en hoe die meebewegen met leeftijd.**
- **Wonen is de game-changer.** Eigenwoningbezitters hebben vaak lage lasten (vaak hypotheekvrij), huurders besteden een véél groter deel van hun inkomen aan woonlasten; huurtoeslag dempt beperkt.
- **Leeftijdspatroon in uitgaven:** na pensionering verschuiven budgetaandelen; vrije tijd daalt met name na 75 jaar; zorg/energie/voeding nemen relatief toe.

# Toepassingen in communicatie & keuzebegeleiding?

---



# Aansluiten bij behoefte en kenmerken deelnemer

---

## Artikel 48. Eisen aan informatieverstrekking



- 1 De informatie die de pensioenuitvoerder verstrekt of beschikbaar stelt is correct, duidelijk en evenwichtig. De informatie wordt tijdig verstrekt of beschikbaar gesteld.
- 2 De pensioenuitvoerder bevordert dat persoonlijke informatie aansluit bij de informatiebehoefte en kenmerken van de deelnemer, gewezen deelnemer, gewezen partner of pensioengerechtigde.
- 3 De pensioenuitvoerder bevordert dat de informatie de deelnemer, gewezen deelnemer, gewezen partner of pensioengerechtigde inzicht geeft in de keuzemogelijkheden die er zijn in de pensioenregeling, de gevolgen van belangrijke gebeurtenissen voor het pensioen en de gevolgen van een keuze of combinatie van keuzes voor het pensioen.
- 4 De pensioenuitvoerder bevordert dat de informatie de deelnemer, gewezen deelnemer, gewezen partner of pensioengerechtigde aanzet tot relevante actie.

# Keuzebegeleiding (48a PW)

---

## Artikel 48a. Keuzebegeleiding



De pensioenuitvoerder begeleidt de deelnemer, gewezen deelnemer, gewezen partner of pensioengerechtigde op een adequate wijze bij het maken van een keuze binnen de pensioenovereenkomst, zorgt voor de inrichting van de keuzeomgeving en stelt de deelnemer, gewezen deelnemer, gewezen partner of pensioengerechtigde daarmee in staat om een passende keuze te maken.

---



# Toepassingen?

---

- Laat advies en begeleiding goed aansluiten op de levensfasen van je deelnemers en klanten door in beeld te brengen hoe het inkomen zich verhoudt tot de verwachte uitgaven
  - Zeker bij de voorbereiding richting pensionering belangrijk
  - Werk met herkenbare voorbeelden en realistische bedragen
  - Activeren? Bijvoorbeeld met een 'Nibud Uitgaven-module' in de pensioenplanner
- Segmenteer naar verschillende groepen
  - Leeftijd en inkomen (al redelijk gangbaar), maar denk ook na hoe goed aan te sluiten op andere informatiebehoeften van bijvoorbeeld huurders/kopers

# Huurder vs koper

O Huurder met alleen AOW en klein pensioen: focus bijvoorbeeld op huurverhoging, toeslagen en energierekening.

O Eigenaar (bijna) hypotheekvrij: focus bijvoorbeeld op onderhoud/verduurzamen en bufferopbouw (voor zorg).

Biedt inspiratie en hulp!



**Persoonlijk Budgetadvies**

1 Introductie  
2 Persoonlijke gegevens  
3 Vaste lasten  
4 Je inkomsten  
5 Je uitgaven  
6 Resultaat

Over deze tool  
Privacyverklaring  
Responsible disclosure  
Nibud

**Inzicht in je inkomsten en uitgaven**

Wil je een onafhankelijke blik op je inkomsten en uitgaven? Of wil je weten hoeveel je kunt sparen of bezuinigen? Het Nibud Persoonlijk Budgetadvies laat zien waar je geld blijft en hoe je het doet in vergelijking met anderen. Je ontvangt tips die helpen goede eigen geldkeuzes te maken.

**Start** 15 minuten gemiddeld

Help met tools, zoals het Persoonlijk Budgetadvies (<https://www.nibud.nl/tools/persoonlijk-budgetadvies/>)

# Tot slot

---

- **Nadenken over later via uitgaven kan pensioen leuker maken. Wat zijn jouw dromen en wensen?**

# Meer weten?

---

- Hier vind je het: Rapport Uitgaven van gepensioneerden (2025) - Nibud
- Interesse in de cijfers van het Nibud? Onze referentiebegrotingen kun je op verschillende manieren gebruiken om je dienstverlening, communicatie of beleid te verbeteren: Onze referentiebegrotingen gebruiken - Nibud