

De vaste-lasten-check

10 dingen om deze week na te lopen. Zo zie je waar je geld blijft, en wat je kunt schrappen.

Van Yara, het AI-personage van Knowvera

Zo werkt het

- 1** Pak je bankafschriften van de laatste 2 maanden erbij.
- 2** Loop de 10 punten af en vink af wat klaar is.
- 3** Schrijf bij elk punt op wat het per maand scheelt.

☐ 1 Abonnementen die je vergeten bent Scheelt € _____ p/m

Zoek in je afschriften naar alles wat elke maand terugkomt: streaming, apps, sportschool, loterij. Zeg op wat je niet gebruikt.

Goed om te weten: de meeste abonnementen mag je na de eerste periode altijd opzeggen, met maximaal 1 maand opzegtermijn. Online afgesloten? Dan mag je ook online opzeggen.

☐ 2 Je telefoonabonnement Scheelt € _____ p/m

Kijk in je instellingen hoeveel data je echt gebruikt. Betaal je voor veel meer, dan is een kleiner abonnement misschien goedkoper.

Goed om te weten: na de afgesproken periode kun je meestal opzeggen met maximaal 1 maand opzegtermijn. Stap je over, dan mag je je nummer meenemen.

☐ 3 Internet en tv Scheelt € _____ p/m

Kijk je alleen nog via streaming? Dan heb je misschien genoeg aan een pakket met alleen internet.

Goed om te weten: ook hier kun je na de afgesproken periode meestal opzeggen met maximaal 1 maand opzegtermijn.

☐ **4 Je energiecontract** Scheelt € _____ p/m

Zoek op of je een vast, variabel of dynamisch contract hebt en wanneer het afloopt. Past je maandbedrag bij wat je echt verbruikt?

Goed om te weten: variabel of dynamisch? Dan zeg je zonder boete op, met maximaal 1 maand opzegtermijn. Een vast contract eerder stoppen kost meestal een opzegvergoeding.

☐ **5 Je zorgverzekering** Scheelt € _____ p/m

Uiterlijk half november zijn de premies voor het nieuwe jaar bekend. Vergelijk dan, en check of je je aanvullende verzekering echt gebruikt.

Goed om te weten: sluit je uiterlijk 31 december een nieuwe af, dan zegt je nieuwe verzekeraar de oude voor je op. Zelf opgezegd vóór 1 januari? Dan heb je tot 1 februari.

☐ **6 Je andere verzekeringen** Scheelt € _____ p/m

Zet ze op een rij: inboedel, aansprakelijkheid, reis, telefoon. Verzeker je iets wat je ook zelf kunt betalen als het misgaat?

Tip: woon je samen? Check dan of jullie niet allebei een eigen inboedel- of aansprakelijkheidsverzekering hebben.

☐ **7 Je bankkosten** Scheelt € _____ p/m

Kijk wat je bank per maand rekent, bijvoorbeeld voor je pakket, extra passen of een creditcard. Is het basispakket genoeg?

Tip: sta je rood? Dan betaal je daar rente over. Weer boven nul komen scheelt dus geld.

☐ **8 Toeslagen waar je recht op hebt** Scheelt € _____ p/m

Doe op belastingdienst.nl een proefberekening. Misschien heb je recht op zorgtoeslag of huurtoeslag die je nu niet krijgt.

Goed om te weten: krijg je al toeslag? Geef veranderingen, zoals een ander inkomen, meteen door. Anders moet je later misschien terugbetalen.

☐ 9 Gemeentelijke belastingen

Scheelt € _____ p/m

Je gemeente stuurt elk jaar een aanslag, bijvoorbeeld voor afval en riool, en je waterschap ook. Vaak kun je die in termijnen betalen.

Goed om te weten: laag inkomen en weinig spaargeld of bezit? Dan kun je kwijtschelding aanvragen. De regels verschillen per gemeente.

☐ 10 Betaaldata en buffer

Scheelt € _____ p/m

Zet alle vaste lasten op een rij met de dag van afschrijving. Laat ze zo veel mogelijk vlak na je inkomen afschrijven.

Tip: zet op die dag ook meteen een vast bedrag apart voor onverwachte kosten, al is het maar €10.

Wat het je oplevert

Tel alles op wat je bij de 10 punten hebt ingevuld.

Per maand € _____ Per jaar (× 12) € _____

Kom je nog steeds tekort?

Je bent niet de enige: bijna 4 op de 10 huishoudens komt moeilijk rond (Nibud, 2026). Je gemeente helpt gratis bij schulden. Op de website van je gemeente lees je hoe je hulp vraagt.

Meer simpele geldtips? Volg Yara op TikTok en Instagram: [@geldmetyara](#)

Je hele maand plannen? Bekijk de budgetplanner op [knowvera.nl](#)

Algemene informatie, geen persoonlijk financieel advies. Regels gecheckt in oktober 2026. Twijfel je over je rechten? Kijk op [consument.acm.nl](#). Yara is een AI-personage van Knowvera. © 2026 Knowvera