





Kakeibo 家計簿

[spreek uit als: ka-ke-bo]

Japanners weten als geen ander hoe je minimalistisch kunt leven. Ze kunnen bij bijna alles toe met minder, of het nu gaat om spullen in huis of om koken met producten van het seizoen. Centraal in deze manier van leven staat *kakeibo*, het huishoudboekje waarmee Japanners budgetteren en hun spaardoelen vastleggen.

Het uitgangspunt is eenvoudig: aan het begin van elke maand pak je je kakeibo en denk je goed na over het bedrag dat je wilt sparen en over wat je moet doen om dat doel te bereiken. Je kakeibo biedt naast ruimte om wekelijkse uitgaven te noteren ook een terugblik op de afgelopen maand. Als je je kakeibo zorgvuldig bijhoudt, wordt sparen een vast onderdeel van je dagelijks leven. Bovendien zie je wat je elke maand kunt doen om verbeteringen door te voeren.

Gebruik je kakeibo om grip te krijgen op je uitgaven, je doelen te bereiken en te sparen voor de dingen die er in je leven echt toe doen.



Kakeibo is een Japanse traditie van inmiddels meer dan een eeuw oud. Hani Motoko, de eerste vrouwelijke journalist van Japan, bedacht de methode in 1904 als hulpmiddel voor Japanse huisvrouwen om een budget bij te houden. Japan is in veel opzichten een erg traditioneel ingesteld land, maar kakeibo was voor veel vrouwen een bevrijding. Nu konden ze zelfstandig financiële beslissingen nemen.

Gedurende de twintigste eeuw heeft de Japanse regering, die de concurrentiepositie met het westen wilde versterken, het gebruik van kakeibo gestimuleerd. Het was immers gunstig voor de economie als huishoudens zichzelf konden bedruipen en ondanks de lage salarissen voldoende konden sparen.

Ook vandaag de dag is kakeibo nog altijd een erg populaire en bewezen methode om geld te besparen. Het boekje is er in allerlei soorten en maten, maar het bijhouden van inkomsten en uitgaven staat altijd centraal.

Anders dan in het westen wordt er in Japan nog veel met contant geld betaald, en pinnen is nog lang niet zo ingeburgerd als hier. Veel Japanners verdelen hun inkomen in hun kakeibo over verschillende categorieën en stoppen die bedragen vervolgens in verschillende envelopjes. Zo kunnen ze hun uitgaven binnen de perken houden.

Dankzij allerlei apps die we aan onze betaalpasjes kunnen linken is het tegenwoordig heel simpel om te zien waaraan we geld hebben uitgegeven. Maar vaak zien we alleen dat we



de fout in zijn gegaan, en niet wat we kunnen verbeteren. Je kakeibo helpt je om het overzicht te behouden, zodat je je geld verstandiger kunt uitgeven.

Je kunt veel leren van hoe de Japanners met hun geld omgaan, maar om te beginnen zijn hier alvast een paar belangrijke tips:

Geld besparen is een kwestie van verstandig uitgeven.

Bij besparen denken we vaak aan geld dat we juist niet kunnen uitgeven, en daardoor wordt (be)sparen een lastig verplicht nummer in plaats van een positieve verandering voor het leven. De essentie van sparen is juist dat je leert hoe je je geld uitgeeft, maar dan wel op een verstandige manier. Inzicht in je uitgaven is nodig om je gewoonten te veranderen.

Verdeel je uitgaven in ‘moeten’ en ‘willen’.

Je noteert aan het begin van elke maand je noodzakelijke en vaste uitgaven in je kakeibo, maar uitgaven op wekelijkse basis zijn variabel. Het is belangrijk dat je onderscheid maakt tussen ‘moeten’ en ‘willen’. Je moet elke dag eten, maar een hapje eten in een restaurant is ‘willen’, geen ‘moeten’. Dat is een cruciaal verschil! Houd voortdurend in de gaten welk deel van je uitgaven onder ‘moeten’ of onder ‘willen’ valt. Zo kun je snel vaststellen of je geen geld verspilt.





hoe werkt het?

Je kakeibo helpt je te (be)sparen door je elke maand weer deze vier hamvragen te stellen:

1) Hoeveel geld heb je ter beschikking?

Dit bedrag bereken je door al je vaste kosten (zoals bijvoorbeeld huur en ov-abonnement) van je netto-inkomsten af te trekken.

2) Hoeveel wil je sparen?

Stel voor jezelf een spaardoel en reken op basis hiervan uit hoeveel je elke week maximaal kunt uitgeven.

3) Wat zijn je uitgaven?

Noteer elke dag hoeveel je hebt uitgegeven, verdeeld over categorieën die op jouw manier van leven van toepassing zijn.

4) Wat kun je verbeteren?

Kijk aan het einde van elke week en elke maand of je goed op weg bent en of je je doel kunt halen. Bedenk wat je de komende maand zou kunnen veranderen.

Door je kakeibo bij te houden vergeet je je spaardoelen niet en kun je die gemakkelijker bereiken, zonder te hoeven afzien.

Dit boek kent geen vaste data, dus je kunt op elke willekeurige dag in elke willekeurige maand in elk willekeurig jaar beginnen.

De kakeibo-cyclus...



hoe werkt het? het uitgavenoverzicht

1

Hoeveel geld komt er binnen?

Maak een lijstje van alle netto-inkomsten, dus na aftrek van de verplichte kosten zoals belastingen, de aflossing van je studielening, verzekeringen, pensioenpremies enzovoort.

2

Hoeveel geld gaat eruit?

Hier vul je je maandelijke vaste lasten in, dus geen variabele kosten zoals dagelijkse boodschappen.

3

Hoeveel geld is er beschikbaar?

Trek het totaalbedrag van vraag 2 af van het totaal van vraag 1. Dit is het beschikbare bedrag.

maand *oktober*

Hoeveel geld komt er binnen?

1

DATUM	BRON	BEDRAG
15-10	salaris	€ 1500
22-10	freelancewerk	€ 200
		€
		€
TOTAAL (A)		€ 1700

Hoeveel geld gaat eruit?

2

DATUM	CATEGORIE	BEDRAG
15-10	huur	€ 600
15-10	licht	€ 10
15-10	gas	€ 10
15-10	water	€ 10
20-10	internet	€ 9
20-10	telefoon	€ 16
25-10	sportschool	€ 45
		€
		€
TOTAAL (B)		€ 700

Hoeveel geld is er beschikbaar?

3

TOTAAL (A)	-	TOTAAL (B)	=	TOTAAL (C)
€ 1700		€ 700		€ 1000

4

Hoeveel wil je sparen?

Bepaal welk bedrag je aan het einde van de maand bij elkaar gespaard wilt hebben. Wees wel realistisch, want als je het normaal gesproken al moeilijk vindt om € 100

per maand bij elkaar te sprokkelen, is de kans klein dat het je lukt om € 500 opzij te leggen. Je merkt echter dat je, naarmate je je kakeibo langer gebruikt, steeds ambitieuzer wordt en dat je elke maand een groter bedrag kunt sparen.

Hoeveel wil je sparen?

TOTAAL (D) € 200

4

Waarvoor?

kerstcadeautjes voor vrienden en familie

Hoeveel kun je uitgeven?

5

TOTAAL (C)	-	TOTAAL (D)	=	TOTAAL (E) (PER MAAND)
€ 1000		€ 200		€ 800

TOTAAL (E)	÷	AANTAL WEKEN	=	TOTAAL (PER WEEK)
€ 800		4		€ 200

5

Hoeveel kun je uitgeven?

Trek nu het bedrag dat je wilt sparen (TOTAAL D) af van je maandelijks beschikbare bedrag (TOTAAL C). Nu weet je hoeveel je elke maand kunt uitgeven. Deel dit bedrag door het aantal weken om te bepalen wat je per week kunt uitgeven.

NOTITIES

6

6

NOTITIES

Noteer hier het spaardoel van deze maand of iets wat je kan motiveren.

hoe werkt het? de wekelijkse uitgaven

1

Vul hier het bedrag in dat je per week kunt uitgeven.

2

Verdeel je uitgaven over verschillende categorieën die passen bij jouw manier van leven. In het voorbeeld hiernaast vallen afhaalmaaltijden, een kop koffie of een broodje voor de lunch allemaal onder 'afhalen'. 'Ontspanning' kan de bios of een boek zijn.

3

Houd in de loop van de week je uitgaven bij.

4

Tel de bedragen elke dag op zodat je weet wat je per dag uitgeeft.

The screenshot shows a weekly budgeting app interface for 'Week een'. At the top right, there is a 'week-budget' field with a Euro symbol and a value of 1. Below this is a table with columns for 'CATEGORIE' and days of the week: MA, DI, WO, DO. The table contains the following data:

CATEGORIE	MA	DI	WO	DO
supermarkt	18,34		11,35	
afhalen	2,75	4,99	2,50	2,50
uit eten				
tijdschr./krant			6,00	
cadeaus				
kleren				
ontspann.				
vervoer	2,50	2,50	2,50	2,50
TOTAAL	€ 23,59	€ 7,49	€ 22,35	€ 5,00

Decorative triangles are scattered around the interface.

/ VR	/ ZA	/ ZO	T 5
		23,05	52,74
2,75			15,49
	12,00		12,00
		3,00	9,00
	15,00		15,00
	24,99		24,99
	20,80		20,80
2,50	7,00		19,50
€ 5,25	€ 79,79	€ 26,05	€ 169,52

notities

zaterdag
Suzanne
jarig

5

Houd ook bij wat je per categorie uitgeeft, zodat je weet waar het geld blijft.

6

6

Ruimte voor een korte uitleg.

7

Controleer of je niet over je budget heen bent gegaan.

7

hoe werkt het? terugblik

1

Noteer hier het TOTAAL C uit je uitgaven-overzicht.

2

Noteer hier het TOTAAL E uit je uitgaven-overzicht.

3

Noteer hier het totaal van de wekelijkse uitgaven van deze maand.

4

Trek het bedrag in 3 af van het bedrag in 1.

terugblik

Hoeveel kon je deze maand uitgeven?

€ 1000 1

Hoeveel wilde je uitgeven?

€ 800 2

Hoeveel heb je uitgegeven?

€ 675 3

Hoeveel heb je deze maand gespaard?

€ 325 4