

Blog: 'betaal jezelf eerst: spaarbuffer geeft (meer) financiële rust'

3.9.2026 - | Autoriteit Financiële Markten - AFM

1 op de 5 Nederlandse huishoudens zegt minder dan €1.000 op zijn spaarrekening te hebben staan. Dat zijn heel veel mensen en gezinnen die geen of te weinig geld hebben om onverwachte uitgaven te betalen. Dat raakt direct aan een belangrijke maatschappelijke opgave van de AFM en aan mijn motivatie voor mijn werk hier: zorgen dat mensen financieel weerbaar zijn, aldus Eva-Lotte Bakker, hoofd Markttoegang financiële dienstverleners, Signalen en Oriëntatiepunt (MSO) bij de AFM in deze persoonlijke blog.

Een financieel vangnet helpt om onverwachte tegenvallers op te vangen, van een kapotte wasmachine tot een periode van inkomensonzekerheid. De missie van de AFM is het bijdragen aan een duurzaam financieel welzijn. Daar hoort óók een goede spaarbuffer bij. Het Nibud adviseert zo'n buffer niet voor niets. Samen met andere partijen – zoals Wijzer in geldzaken en Stichting Financieel Gezond Nederland (SFGN) – werken wij bij de AFM ook aan juist die vorm van financiële weerbaarheid. Die ambitie maken we heel concreet – of SMART zoals je wilt: de 500.000 mensen die nu geen spaarbuffer hebben, ondersteunen bij het opbouwen van minimaal €1.000 spaargeld.

Sparen is meer dan alleen discipline

In veel discussies over financiële gezondheid lijkt sparen soms een kwestie van discipline. De praktijk is vaak complexer. Om geld opzij te kunnen zetten, moet er allereerst ruimte zijn in het huishoudbudget. Daarnaast spelen mentale ruimte, stress en onzekerheid een belangrijke rol. Wie voortdurend bezig is om alle maandlasten te betalen, heeft logischerwijs vaak weinig aandacht over voor financiële planning op de langere termijn. Daarom vind ik initiatieven zoals de campagne Betaal Jezelf Eerst van de SFGN¹ zo waardevol. Het uitgangspunt is eenvoudig: zet direct na ontvangst van je inkomen een bedrag voor jezelf opzij. Niet wat er aan het einde van de maand toevallig overblijft. Maar een bewuste eerste stap richting financiële zekerheid.

De kracht van een slimme keuzeomgeving

De vraag is echter hoe we mensen kunnen helpen om dit gedrag daadwerkelijk vol te houden. Mijn overtuiging is dat financiële ondernemingen hierin een belangrijke verantwoordelijkheid hebben. Niet alleen door goede producten aan te bieden, maar ook door consumenten actief te ondersteunen bij gezonde financiële keuzes, en dit bijvoorbeeld op te nemen in hun spaarbeleid. Daarbij spelen inzichten uit de gedragswetenschap een belangrijke rol. We weten inmiddels dat de manier waarop keuzes worden aangeboden, grote invloed heeft op het gedrag van mensen. Subtiele aanpassingen in de (online) keuzeomgeving, ook wel nudges genoemd, kunnen mensen helpen om betere financiële beslissingen te nemen zonder hun keuzevrijheid te beperken. Dat vraagt wel om een goed begrip van hoe consumenten keuzes maken. Gedragsinzichten zijn daarom geen bijzaak, maar een belangrijke voorwaarde voor effectief beleid.

Waarom is niet-sparen eigenlijk de standaard?

Terwijl ik hierover nadacht, bleef één vraag bij mij hangen. We vinden het belangrijk dat mensen een spaarbuffer opbouwen. We investeren in campagnes, voorlichting en beleid om dat te stimuleren. Maar tegelijkertijd is ons financiële systeem vaak ingericht op het tegenovergestelde. Wie vandaag een betaal- en spaarrekening opent, gaat meestal pas sparen nadat hij of zij daar zelf een actie voor onderneemt. De standaard is dus feitelijk: niet-sparen.

Waarom draaien we dat niet om?

Waarom zou 'automatisch sparen' niet de standaardinstelling zijn, waarbij consumenten bewust kunnen aangeven dat zij daarvan willen afzien? Dat is misschien geen subtiele aanpassing meer van de keuzeomgeving. Maar de ambitie om 500.000 mensen extra een spaarbuffer te laten opbouwen, vereist misschien ook minder subtiele oplossingen. Zo'n ambitie vraagt om nieuwe perspectieven en oplossingen buiten de gebaande paden.

Sparen moet niet ingewikkeld zijn, maar vanzelfsprekend

Natuurlijk lossen campagnes, toezicht en spaarinitiatieven niet alle financiële vraagstukken op. Voor veel consumenten blijft het een uitdaging om overzicht te houden over pensioen, verzekeringen, hypotheek, sparen en beleggen. Juist daarom geloof ik dat een periodieke financiële check waardevol is. En dat de ondersteuning van een financieel adviseur, budgetcoach of andere deskundige voor veel mensen een belangrijke aanvulling kan zijn. Positief is dat er steeds meer initiatieven ontstaan om sparen gemakkelijker te maken. Zo onderzoekt Stichting Financieel Gezond Nederland samen met werkgevers de mogelijkheden van salarissparen. Dan gaat een deel van het salaris automatisch naar een spaarrekening. Het idee daarachter spreekt mij aan: sparen moet niet ingewikkeld zijn, maar vanzelfsprekend.

Meer rust in onzekere tijden

Een spaarbuffer voorkomt geen persoonlijke tegenslagen. Ook is het geen oplossing voor alle financiële uitdagingen waar mensen mee te maken kunnen krijgen. Maar een buffer biedt wel iets wat minstens zo belangrijk is: meer weerbaarheid, meer grip en vaak ook minder financiële stress. En juist in een tijd waarin onzekerheid voor veel mensen een grote rol speelt, is dat iets wat ik iedereen gun.

<https://www.afm.nl/en/sector/actueel/2026/sep/art-blog-bakker>