



BELEGGEN VOOR VROUWEN  
BELEGGENVOORVROUWEN.NL

GRATIS STARTERSGIDS

# Starters gids voor Beleggen

Voor vrouwen die niet langer alleen willen sparen — en stap voor stap willen leren hoe beleggen werkt. Van inflatie tot je eerste aankoop, in mensentaal.



# Startersgids voor Beleggen



## Voorwoord

Waarom deze gids bestaat — en voor wie

---

01

## Waarom alleen sparen niet meer werkt

De inflatieval, het samen gestelde wonder & het verschil in harde cijfers

---

02

## Vrouwen en beleggen

Feiten, drie mythes ontkracht & waarom vrouwen briljante beleggers zijn

---

03

## Beleggen in mensentaal

Aandelen,ETF's,risico,rendement & diversificatie — zonder jargon

---

04

## Eerst je basis op orde

Buffer, schulden & de drie vragen die je eerlijk moet beantwoorden

---

05

## Wat is jouw beleggingsstrategie?

Doel, tijdshorizon, risicoprofiel & actief vs passief

---

06

## Hoe begin je écht?

Platform kiezen, rekening openen & stap-voor-stap je eerste aankoop

---

07

## Zeven valkuilen voor beginners

De voorspelbare fouten die je kunt vermijden als je ze kent

---

08

## Jouw 30-dagen actieplan

Van twijfel naar belegger in vier concrete weken

---

# Welkom — fijn dat je er bent.

Als je deze gids hebt gedownload, hoor je waarschijnlijk bij een groeiende groep vrouwen met een vermoeden: **alleen sparen brengt me niet waar ik wil zijn.**

Beleggen voelt voor veel vrouwen onbereikbaar. Of risicovol. De financiële wereld heeft ons jarenlang nauwelijks aangesproken. Beleggingsadvertenties tonen mannen in pakken. Termen als 'bull market' voelen niet als jouw taal. Geen wonder dat veel vrouwen denken: dit is niets voor mij.

**"Maar de feiten zijn anders. Vrouwen die beleggen, presteren gemiddeld beter dan mannen."**

Een groot onderzoek van Fidelity (2021) liet zien dat vrouwelijke beleggers per jaar gemiddeld **0,4% méér rendement** maken. We zijn rustiger, verkopen niet bij elke koersdaling in paniek, denken op langere termijn, en houden vaker vol.

Beleggen is niet voorbehouden aan een select clubje. Het is wiskunde, geduld en discipline — drie dingen waarin jij waarschijnlijk al beter bent dan je denkt.

Aan het einde heb je niet alleen genoeg kennis om te starten — je hebt ook een concreet **30-dagen actieplan** klaar.

*Liefs,*

*Sharon — Beleggen voor  
Vrouwen*

# Waarom alleen sparen niet meer werkt

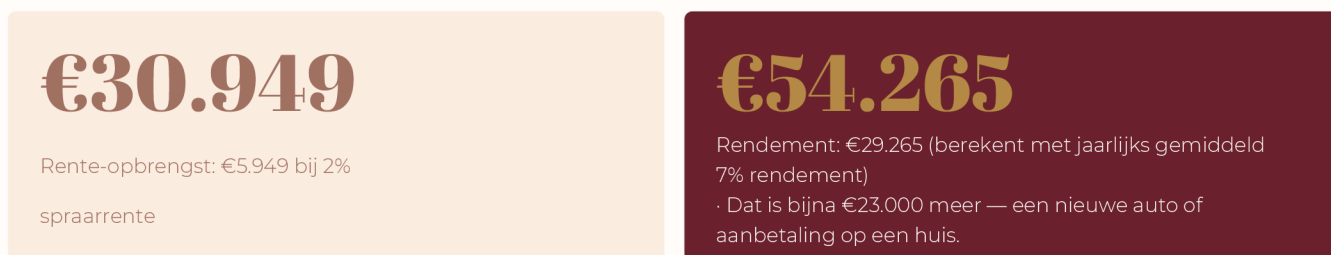
**Sparen voelt veilig.** Geld op de bank, het staat er en het kan niet weg. Maar voor vermogensopbouw op de lange termijn is sparen alleen al lang niet meer genoeg.

## DE INFLATIEVAL — €10.000 VERLIEST KOOPKRACHT



## SPAREN VS BELEGGEN — ZELFDE INLEG, 20 JAAR

Enmalig €1.000 + €100 per maand. Totaal ingelegd: €25.000.



### DOE DIT NU

Reken uit wat jouw spaargeld over 20 jaar oplevert met sparen vs beleggen.

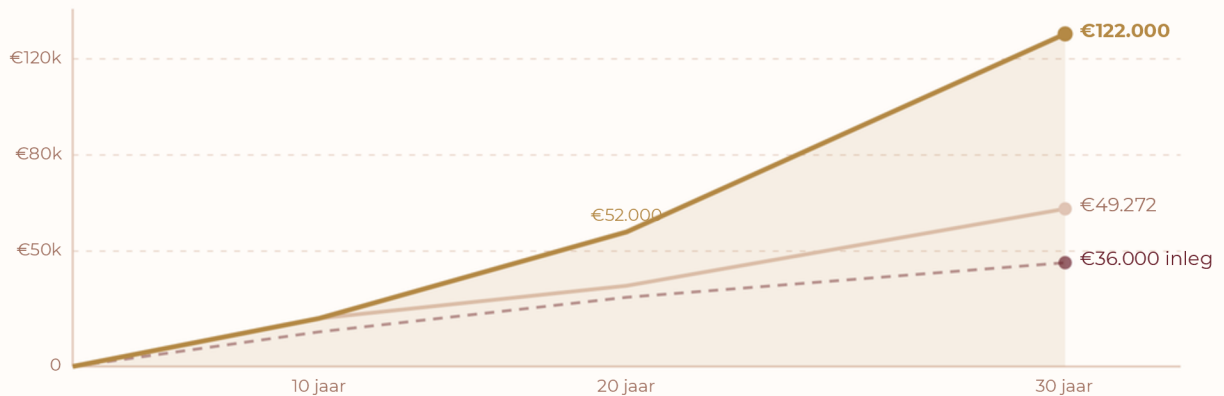
[beleggenvoorvrouwen.nl/rekentool](https://beleggenvoorvrouwen.nl/rekentool) →

# Het samengestelde wonder

Albert Einstein noemde compound interest — samengestelde rente — het **'achtste wereldwonder'**. Bij beleggen krijg je rendement over je inleg én over het rendement van vorig jaar. Het effect lijkt klein in de eerste jaren, maar wordt explosief naarmate de tijd verstrijkt.

## €100 PER MAAND · COMPOUND INTEREST OVER 30 JAAR

■ Sparen 2% ■ Beleggen 7% ■ Jouw inleg



Leg je €100 per maand in bij 7% rendement: na 10 jaar  $\approx$  €17.300 · na 20 jaar  $\approx$  €52.000 · na 30 jaar  $\approx$  €122.000. De helft van die laatste tonner is rendement op rendement op rendement.

**"De beste tijd om te beginnen was tien jaar geleden. De op één na beste tijd is vandaag."**

# Vrouwen en beleggen

De financiële wereld is decennialang ingericht door en voor mannen. Maar we hebben juist **méér redenen** om vermogen op te bouwen.

## 20%

vrouwen belegt (vs 41% mannen)

## 5 jr

langer leven vrouwen gemiddeld

## 40%

gemiddeld minder pensioen

### DRIE HARDNEKKIGE MYTHES ONTKRACHT

x

#### Mythe 1: "Beleggen is gokken."

Beleggen in een breed gespreid indexfonds of ETF is iets compleet anders dan gokken. Dan beleg je in duizenden bedrijven tegelijk. Op lange termijn heeft de wereldeconomie altijd doorgegroeid, ook na crashes en pandemieën.

x

#### Mythe 2: "Ik weet er te weinig van."

Jehoeft geen financieel analist te zijn. De meeste mensen die rustig vermogen opbouwen, doen iets simpels: elke maand een vast bedrag in een wereldwijde indextracker.

x

#### Mythe 3: "Ik heb te weinig geld."

Bij veel platforms start je al vanaf €10 per maand. Het gaat niet om hoeveel je inlegt — het gaat erom dat je begint en dat je het volhoudt.

### WAAROM VROUWEN BRILJANTE BELEGGERS ZIJN

#### Minder handelen

Elke transactie kost geld. Vrouwen handelen gemiddeld minder — dat is een groot voordeel.

#### Lange termijn

Vrouwen denken in doelen op lange termijn, niet in dagkoersen.

#### Plan volhouden

Vrouwen volgen hun plan ook als het tegenzit. Precies wat je nodig hebt.

# Beleggen in mensentaal

Geen lange definities — alleen wat je écht moet weten.

|                         |                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Aandeel</b>          | Een minuscuul stukje van een bedrijf. Gaat het goed → waarde stijgt. Slecht → daalt. Veel bedrijven keren ook dividend uit.                                                                     |
| <b>Obligatie</b>        | Een lening aan bedrijf of overheid. Je ontvangt rente en krijgt aan het einde je inleg terug. Stabieler dan aandelen, maar levert minder op.                                                    |
| <b>ETF / Indexfonds</b> | Een mandje met honderden of duizenden aandelen tegelijk. Je koopt een doorsnede van de markt — breed gespreid, lage kosten. Voor de meeste (vrouwelijke) beleggers de heilige graal.            |
| <b>Risico</b>           | Niet 'je raakt al je geld kwijt'. Risico = de waarde schommelt. Op korte termijn kan het flink dalen. Op lange termijn (15+ jaar) heeft een breed indexfonds historisch gezien altijd hersteld. |
| <b>Rendement</b>        | De winst op je belegging in % per jaar. Historisch gemiddelde wereldwijde aandelen: $\pm 7\%$ per jaar. Sommige jaren $+20\%$ , andere jaren $-15\%$ .                                          |
| <b>Diversificatie</b>   | Niet al je geld in één bedrijf, één land of één sector. Indexfondsen en ETF's doen dit automatisch voor je.                                                                                     |
| <b>Tijdshorizon</b>     | Hoe lang je je geld kunt missen. Beleggen is verstandig voor geld dat je minstens 5–10 jaar kunt missen. Geld nodig voor volgend jaar? Dat hoort op je spaarrekening.                           |

**"Drie sleutelwoorden: Spreiding. Tijd. Discipline."**

# Basis op orde & Jouw strategie

## EERST JE BASIS OP ORDE

Klinkt onsexy. Scheelt je later veel stress.



### Noodbuffer

3–6maandenvaste lasten op spaarrekening. Niet beleggen.



### Geen dure schulden

Consumptief krediet eerst aflossen, denk aan Klarna, persoonlijke leningen. Hypotheek is oké.



### Weet wat je kunt missen

Schrijf vaste lasten op en bepaal je maandelijkse inleg. Gebruik daarvoor bijvoorbeeld deze [Budget Planner](#)



### Tijdshorizon-check

Kun je dit geld minstens 10 jaar laten staan?

### DRIE KEER JA?

✓ Buffer ✓ Geen schulden ✓ 10 jaar kunnen missen → Door naar strategie!

## TIJDSHORIZON & VERDELING

| TIJDSHORIZON | DOEL                          | VERDELING     |
|--------------|-------------------------------|---------------|
| 20+ jaar     | Pensioen, financiële vrijheid | 100% aandelen |
| 10–20 jr     | Huis, grote doelen            | 80 / 20       |
| 5–10 jaar    | Gemengde doelen               | 60 / 40       |
| < 5 jaar     | Binnenkort nodig              | Sparen ✓      |

## ACTIEF VS PASSIEF

### ACTIEF

Zelf aandelen uitkiezen. 80–90% van de actieve beleggers verslaat de markt *niet* op lange termijn.

### PASSIEF ✓

Markt volgen via indexfonds of ETF. Geen stress. Voor de meeste mensen de beste strategie.



**Gebruik de Beleggen voor vrouwen**  
**BUDGET PLANNER**



# Hoe begin je écht?

## WELK SOORT PLATFORM?

|                                                                          |                                                               |                                |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>Platform</b><br><u>Trade Republic</u> ·<br><u>Scalable Capital</u>    | Maximale vrijheid,<br>lage kosten. Je kiest<br>zelf je ETFs.  | <b>KOSTEN</b><br><b>Laag</b>   |
| <b>Broker</b><br><u>Peaks</u> · <u>Meesman</u> ·<br><u>Brand New Day</u> | Laagdrempelig.<br>Vragenlijst →<br>automatisch beheer.        | <b>KOSTEN</b><br><b>Midden</b> |
| <b>BANK</b><br>ABN · Rabo · ING                                          | Makkelijk maar<br>kant-en-klaar fonds<br>heeft hogere kosten. | <b>KOSTEN</b><br><b>Hoog</b>   |

## STAP VOOR STAP

- 1 Kies een platform**  
Broker, platform of fonds bij je bank
- 2 Open een rekening**  
15 min. BSN + ID nodig
- 3 Stort een bedrag**  
Klein mag — €50 of €100
- 4 Kies een ETF**  
MSCI World of FTSE All-World
- 5 Koop**  
Je bent nu belegger
- 6 Automatiseer**  
Maandelijkse automatische inleg instellen
- 7 Doe niets meer**  
Kijk niet elke dag. Maandelijks is genoeg.

### DOE DIT NU

**Kies je platform. Vandaag of morgen.** Twintig minuten onderzoek. Dan kiezen. Keuzeparalyse is duurder dan een net niet perfecte keuze.

# Zeven valkuilen voor beginners

De fouten die de meeste beginners maken zijn voorspelbaar. Ken ze, en je kunt ze vermijden.

**1****Te vaak naar je portefeuille kijken**

Wie elke dag kijkt, voelt elke schommeling. Maandelijks is genoeg.

**2****Verkopen bij dalingen**

De grootste verliezen worden gemaakt op het dieptepunt — door mensen die in paniek verkopen. Wie blijft zitten, ziet meestal binnen 1 à 2 jaar herstel.

**3****Eén los aandeel kopen op een tip**

Tip- beleggen is gokken. Stick to the plan: breed gespreid indexfonds. of ETF

**4****Wachten tot 'de markt rustiger wordt'**

De markt is nooit rustig genoeg. Begin nu, meteen klein bedrag, en houd het vol.

**5****Te veel ineens inleggen**

Liever maandelijks een vast bedrag (dollar-cost averaging) dan één grote inleg vlak voor een crash.

**6****Te hoge kosten betalen**

1% kosten verschil per jaar= duizenden euro's minder vermogen over 20 jaar.  
Goede indexfondsen/ETF's 0,1–0,3%/jaar.

**7****Vergeten waarom je begon**

Schrijf je doel op een briefje. Plak het bij je werkplek of ergens waar je het vaak ziet.  
Op slechte beursdagen houdt het je op koers.

# Jouw 30-dagen actieplan

In één maand van twijfel naar belegger. Vier weken, vier concrete stappen.

## WEEK 1

### Vorbereiden

- Leesdeze gids in zijn geheel uit
- Schrijf je doel op (bedrag + datum)
- Check je buffer en dure schulden
- Bereken hoeveel je per maand kunt missen

## WEEK 2

### Onderzoeken

- Vergelijk 2-3 platforms
- Lees kosten goed door
- Kies jouw platform
- Zoek een breed wereldwijd indexfonds/ETF

## WEEK 3

### Aanmelden

- Open je rekening (BSN + ID)
- Stort een eerste bedrag (klein mag)
- Kies een breed indexfonds/ETF
- Voer je eerste aankoop uit

## WEEK 4

### Automatiseren

- Stel maandelijkse inleg in (automatisch)
- Gebruik de app max 1x per maand
- Zet in agenda: over 6 maanden checken
- Klap je laptop dicht. Je bent belegger.

## DOE DIT NU

**Zet deze vier weken in je agenda.**

Niet 'ergens deze maand' — kies een specifiek moment en blokkeer het.

# Goed gedaan.

Je hebt het tot het einde gehaald. De meeste vrouwen met wie ik werk, denken achteraf hetzelfde:

***"Had ik dit maar eerder gedaan."***

Het wachten was zwaarder dan het doen.  
Begin klein. Begin onvolmaakt. Begin liever vandaag met €25 per maand dan dat je twee jaar wacht tot het perfecte moment dat nooit komt.

**"Tijd in de markt verslaat het timen van de markt — altijd."**

Ik kijk uit naar het moment waarop jij me een berichtje stuurt:  
*ik heb 'm geopend, ik heb 'm gevuld, ik ben belegger.*

**NAAR BELEGGENVOORVROUWEN.NL →**



## Beleggen voor Vrouwen

Opggericht om de financiële wereld toegankelijk te maken voor vrouwen die er wél in willen stappen, maar zich niet thuis voelen bij stropdassen en jargon.

Mijn missie: vrouwen helpen vermogen op te bouwen, op hun eigen tempo, zonder bullshit.

[beleggenvoorvrouwen.nl](https://beleggenvoorvrouwen.nl)

DE VOLGENDE STAP · 15-DAAGS STAPPENPLAN

## Zelfverzekerd starten met beleggen in 15 dagen

Elke dag een nieuwe les en een korte opdracht. Van je geld op orde tot je allereerste aankoop — stap voor stap bouw je het vertrouwen op om écht te beginnen.

- Meer inzicht in je inkomsten & uitgaven
- Slim omgaan met schulden
- Een spaarbuffer opbouwen
- Beginnen met beleggen: wat, waar & hoe

€27

[JA, IK START ZELFVERZEKERD →](#)

[Gratis nieuwsbrief · elke week praktische tips →](#)

Disclaimer: Deze gids is bedoeld als informatie en is geen persoonlijk financieel advies. Beleggen brengt risico's met zich mee. De waarde van je inleg kan fluctueren en in het verleden behaalde resultaten zijn geen garantie voor de toekomst. Raadpleeg bij twijfel een onafhankelijk financieel adviseur.