

Gewoon zeggen dat je je geld niet wil uitgeven aan dat etentje met collega's: 'loud budgeting' is de nieuwe geldtrend onder jongeren



Raounak Khaddari

is verslaggever van Het Parool

28 maart 2026, 03:00

Vergeet 'quiet luxury', over geld mag weer gepraat worden. Onder de noemer 'loud budgeting' spreken jongeren zich expliciet uit over hun geldzaken en benoemen ze het als ze geen geld hebben of het ergens niet aan willen uitgeven. 'Geld is zo'n taboe, terwijl iedereen ermee bezig is.'

Ga je mee uit eten vanavond? Of naar een concert volgende maand? Voorheen zou Jonell van der Wal (30) allerlei smoesjes verzinnen, zoals 'ik moet vroeg op' of 'ik heb geen honger', als ze om financiële redenen niet kon of wilde meegaan. Tegenwoordig zegt ze eerlijk waar het op staat: "Lijkt me gezellig, maar ik geef deze maand geen geld meer uit aan etentjes." Of: "Ik wil mijn geld graag anders besteden. Bedankt voor de uitnodiging."

Het is 'gewoon' een eerlijk antwoord, maar toch niet altijd vanzelfsprekend. Openlijk zeggen dat je iets niet kunt of wilt betalen was lang not done. Geld was privé en wie vanwege geld niet mee kon, verzon liever een excuus. Dat lijkt te veranderen. Onder de noemer 'loud budgeting' spreken vooral jongeren en jongvolwassenen zich steeds vaker uit over hun financiële keuzes en grenzen. Geen geld uitgeven, niet omdat ze het niet kunnen betalen, maar omdat ze dat niet willen.

'Toen ik besloot er meer over te delen, ontdekte ik dat ik niet de enige was die geen overzicht had of steeds geld tekortkwam'

Jarenlang was dat dus anders. Als docent Engels verdiende Van der Wal, die in een jongerenwoning in Amsterdam-Oost woont, op papier voldoende. Desondanks stond ze geregeld rood. "Ik leende geld van mijn ouders of vriendinnen om naar etentjes te gaan en had niet echt overzicht. Ik vond het steeds irriterender worden dat ik aan het einde van de maand nooit geld had. Ik vond het ook frustrerend dat ik niet begreep waarom ik wel blij was met mijn salaris, maar er toch niet van kon genieten, omdat ik telkens het gevoel had dat ik geld tekortkwam."

Ze dacht dat ze de enige was. "Er moest wat veranderen. Online zag ik ondertussen steeds meer mensen heel overzichtelijke lijstjes maken van hun inkomsten en uitgaven. Dat ben ik ook gaan doen. Eerst voor mezelf, toen online via mijn TikTokkanaal jonelltalksmoney. Toen ik later besloot er meer over te delen met mijn omgeving, ontdekte ik dat ik niet de enige was die geen overzicht had of steeds geld tekortkwam, ondanks een prima salaris."

Gewoon zeggen dat je je geld niet wil uitgeven aan dat etentje met collega's: 'loud budgeting' is de nieuwe geldtrend onder jongeren

Regie terugpakken

De term 'loud budgeting' werd begin 2024 bekend via de Amerikaanse comedian en influencer Lukas Battle. In een TikTokvideo legde hij uit dat hij niet langer mee wilde gaan in de sociale druk om geld uit te geven. In plaats van smoezen verzinnen, pleit hij ervoor simpelweg te zeggen: ik wil dit hier niet aan uitgeven.

Hij introduceerde loud budgeting als tegenhanger van 'quiet luxury': de trend waarbij rijkdom juist subtiel wordt getoond, via dure maar onopvallende kleding en een ogenschijnlijk moeiteloze levensstijl. Loud budgeting draait om het tegenovergestelde, al gaat het volgens Battle niet om geldgebrek. "Het is niet: ik heb niet genoeg. Het is: ik wil het er niet aan uitgeven."

Volgens hem voelt die houding 'alsof je stiekem snoep meeneemt naar de bioscoop. Je hebt het idee dat je ergens mee wegkomt'. In plaats van mee te gaan in sociale druk om geld uit te geven, pleit hij ervoor om daar juist open over te zijn.

Van der Wal: "Geld is helaas nog altijd een taboeonderwerp, maar waarom eigenlijk? We helpen elkaar veel meer als we open zijn. Het heeft me enorm geholpen om hardop uit te spreken wat ik wel en niet wil uitgeven. Je kunt niet in iemands portemonnee kijken, maar door eerlijk te zijn en te zeggen: 'Ik wil wel, maar ik kan het niet', creëer je openheid en krijg je ook sneller begrip van anderen."

Het idee van Lukas Battle vond snel weerklank, juist omdat het ingaat tegen wat jarenlang de norm was. Etentjes, mooie kleren, gadgets, je hoorde erbij als je het had of deed. Geld uitgeven als een vorm om status en plezier te uiten. Loud budgeting draait dat om: niet laten zien wat je uitgeeft, maar juist waar je bewust géén geld aan uitgeeft.

Financiële druk van de ketel

Er zijn de afgelopen jaren ook andere geldtrends geweest. Allemaal focussen ze op een korte of langere periode weloverwogen omgaan met geld, besparen en controle pakken. Zo draait de Fire-beweging (Financial Independence, Retire Early) om zo snel mogelijk sparen en investeren om financieel onafhankelijk te worden en eventueel eerder te stoppen met werken. Ook wonnen zogeheten 'no spend challenges' aan populariteit, waarbij mensen zichzelf voor een bepaalde periode opleggen alleen noodzakelijke uitgaven te doen. Daar komt nu dus de loud budgeting-trend bij.

Gewoon zeggen dat je je geld niet wil uitgeven aan dat etentje met collega's: 'loud budgeting' is de nieuwe geldtrend onder jongeren

Dat juist het openlijk delen van financiën nu aanslaat, is geen toeval. De financiële druk op jonge volwassenen is de afgelopen jaren flink toegenomen. Wonen is duurder geworden, boodschappen en vaste lasten stijgen, terwijl inkomens niet in hetzelfde tempo meegroeien. Volgens Kim Peijnenburg, onderzoeker aan Tilburg University, is het daarom logisch dat juist jongeren deze vorm van openheid omarmen.

“Geld is sterk verbonden met emoties als angst, onzekerheid en een gevoel van vrijheid, waardoor financiële beslissingen vaak onbewust en irrationeel zijn,” zegt Peijnenburg. “Op deze manier maak je er een bewuste keuze van. Jongeren pakken zo de regie terug. In plaats van: ik kan het niet betalen, zeg je: ik wil dit niet betalen. Het wordt daarmee een eigen keuze.”

Die verschuiving is volgens haar meer dan semantiek. Uit onderzoek blijkt dat mensen die het gevoel hebben controle te hebben over hun financiële keuzes, minder snel in de problemen komen. “Als je denkt dat dingen je overkomen, heb je minder grip. Als je actief keuzes maakt, versterkt dat het gevoel van controle.”

‘Jongeren pakken zo de regie terug. In plaats van: ik kan het niet betalen, zeg je: ik wil dit niet betalen’

Daarnaast kan het helpen om impulsieve uitgaven te beperken, zegt Peijnenburg. “We weten dat impulsiviteit een belangrijke rol speelt bij financiële problemen. Door vooraf na te denken over waar je je geld wel en niet aan wil uitgeven, en dat ook uit te spreken naar je omgeving, wordt het makkelijker je daaraan te houden.”

4450 netto per maand

De behoefte aan overzicht en controle is ook terug te zien bij Marlot Niemeijer (29). Waar Jonell Van der Wal vooral de openheid opzoekt in gesprekken met vrienden en tips geeft, maakt Niemeijer haar financiële keuzes volledig inzichtelijk voor haar tienduizenden online volgers via haar Instagram- en TikTokaccount Mijn Geldzaken.

Zo verdiende Niemeijer afgelopen maand 4450 euro met haar baan als ambtenaar. Daarvan ging 1880 euro naar haar hypotheek, 250 euro naar boodschappen en 800 euro rechtstreeks naar haar spaarrekening. Wat overblijft: 520 euro om de maand mee door te komen. Deze cijfers deelt ze maandelijks op haar sociale media. Net als haar extra uitgaves, hoeveel ze aan een cadeau voor een bevriend bruidspaar uitgeeft aan en wat haar vakanties kosten.

Gewoon zeggen dat je je geld niet wil uitgeven aan dat etentje met collega's: 'loud budgeting' is de nieuwe geldtrend onder jongeren

Voor Niemeijer begon die openheid uit noodzaak. Toen ze net was afgestudeerd, merkte ze dat er weinig overbleef van haar inkomen. "Ik had best een gat in mijn hand," zegt ze. "Ik werkte veel, verdiende goed, maar aan het eind van de maand stond er weinig op mijn spaarrekening." Als ze ooit een huis wilde kopen, moest dat anders.

Ze begon haar uitgaven bij te houden en besloot die, eerst anoniem, online te delen. "Ik dacht: als ik het online zet, houd ik me er ook aan." Na anderhalf jaar gaf ze de anonimiteit op. "Waarom zou ik verbergen wat ik verdien? Geld is zo'n taboe, terwijl iedereen ermee bezig is." Die openheid blijkt voor veel volgers te werken. "Ik kreeg reacties van mensen die blij waren dat ze eindelijk konden zien hoe iemand anders het deed en daar ook inspiratie uithalen."

Grimmige keerzijde

Karin Radstaak van het Nibud ziet ook dat de houding 'ik kan het betalen, maar ik kies ervoor om het niet te doen' aan terrein wint, een ontwikkeling die zij toejuicht

"Die openheid helpt om het taboe rondom geld te doorbreken. Het helpt ook om mensen bewuster te maken van hoe belangrijk het is om inzicht in je eigen geldzaken te hebben. Dat geeft rust."

"Het helpt ook om erover te praten met anderen. Zo weten anderen wat jouw grenzen en doelen zijn. Vrienden en familie kunnen bijvoorbeeld helpen je aan je spaardoelen te herinneren. We moeten er vanaf dat geld een onderwerp is waarvoor je je moet schamen."

Tegelijk waarschuwt Radstaak voor te véél openheid. "Het kan ook juist kwetsbaarheden blootleggen. De groeiende openheid kent een grimmige keerzijde. Op sociale media presenteren steeds meer zogeheten 'finfluencers' hun aanpak als dé manier om financieel succesvol te worden, vaak gekoppeld aan betaalde cursussen of coachingtrajecten. Daar is voorzichtigheid bij geboden. Niet iedereen die online advies geeft, heeft daar ook de juiste kennis voor. En wat voor de één werkt, hoeft voor de ander niet te gelden."

Gewoon zeggen dat je je geld niet wil uitgeven aan dat etentje met collega's: 'loud budgeting' is de nieuwe geldtrend onder jongeren

Daarnaast kan de constante stroom aan financiële doelen, spaarschema's en succesverhalen juist nieuwe druk creëren, ziet Radstaak. Waar vroeger werd vergeleken op basis van vakanties of kleding, gebeurt dat nu steeds vaker op spaargeld, investeringen en financiële discipline.

“Je ziet bij mij bijvoorbeeld alleen de bedragen. Ik verdien best veel voor een 29-jarige, maar je ziet niet hoeveel werk of risico daar achter zit,” zegt Niemeijer. “Dat maakt vergelijken lastig.”

Vrijheid als doel

Niemeijer heeft geleerd keuzes te maken in haar uitgavenpatroon. “Ik let echt op waar elke cent heen gaat,” zegt ze. “Dat betekent niet dat ik mezelf alles ontzeg. Eigenlijk geldt nu juist het tegenovergestelde. Ik hoef geen etentjes meer te laten en kan veel meer, omdat ik overzicht heb. In plaats van alles maar gewoon te

doen en onbeperkt kleren te kopen, kies ik ervoor om geld uit te geven aan waar ik de meeste waarde aan hecht.” Ze gaat bijvoorbeeld vaker lunchen in plaats van 's avonds uit eten en koopt nauwelijks meer nieuwe kleding, maar heeft wel een ruim budget voor reizen, een grote hobby. “Ik geniet nu en investeer ook genoeg om later te kunnen genieten.”

Haar ultieme gelddoel? “Vrijheid is voor mij de hoogst haalbare vorm van luxe. Niet spullen, maar tijd. Dat ik op een dinsdagmiddag koffie kan drinken of een maand kan reizen, omdat ik daar financieel de ruimte voor heb, is voor mij echte luxe.”