

Hoe kan ik mijn energierekening omlaag brengen? Tips and tricks

Volgens onderzoek van TNO hebben alleen al 600000 huishoudens in 2022 te kampen met energiarmede. En dit aantal is sterk stijgend. Dit wordt veroorzaakt door de combinatie van een structureel laag inkomen, stijgende energiekosten, een slecht geïsoleerde (huur)woning en weinig of geen spaargeld. In beginsel is hier op twee manieren ook wat zelf aan te doen. Via (kleine) aanpassingen aan de woning en het eigen gedrag.

Tips voor (zelf of laten) aanpassen van de woning:

1. Radiatorfolie achter radiatoren plaatsen en ook aan binnenkant convectorput.
2. Isolatie strips aanbrengen / vervangen
3. Brievenbus isoleren met borstels
4. Leidingen van cv-ketel isoleren
5. Terugslagklep aanbrengen in afvoer afzuigkap keuken
6. Energielekkages door bijv. bovenlichten (enkel glas) tegengaan

Naast meer technische aanpassingen in mijn woning is mijn eigen energiegedrag ook stevig van invloed op mijn (hoge) energierekening. Hierbij puntsgewijs tips die helpen en een gemiddeld / geschat besparingsbedrag waarbij uitgegaan is van een indicatieve score met:

+ = tot circa 25 euro per jaar

++ = van 25 tot 100 euro per jaar

+++ = boven de 100 tot 200 euro per jaar

++++ = boven de 200 euro per jaar

De tips m.b.t. eigen gedrag:

1. Zet de thermostaat structureel wat lager en alleen aan als u overdag in de woning aanwezig bent. Bijvoorbeeld 19 graden. Elke graag lager bespaart stevig per jaar : +++++.
2. Verwarm alleen de kamers die nodig zijn. Draai de radiatorkraan elders uit. Geen verwarming in de slaapkamer alleen al bespaart fors: +++++.
3. Zet de thermostaat een uur voor het slapen op 15 graden voor de nacht. Een stevige besparing: +++++ .
4. Douche maximaal 5 minuten. Bespaart al gauw ruim 100 euro per jaar: +++.
5. Is je inkomen laag (rond modaal) en je rekening hoog dan kan je voor een eenmalige energietoelage van de gemeente in aanmerking komen van 1300 euro. Check dit bij: [Grip op je geld - Geldfit](#)
6. Zet een thermostaatknop op radiatoren en dit bespaart ++ per radiator per jaar.
7. Installeer een waterbesparende douchekop: ++.
8. Weg met de tweede koelkast / vrieskist: besparing +++ per jaar.
9. Doe de gordijnen s' avonds dicht: besparing ++ per jaar.
10. Voorkom gebruik wasdroger en hang de was zelf op. Dit bespaart aardig: +++ euro per jaar.
11. Was op lage temperatuur: besparing ++ euro per jaar.

12. Was alleen met een volle trommel bespaart + euro per jaar.
13. Zet de vaatwasser op eco stand en gebruik hem alleen vol. Dit bespaart ++ euro per jaar.
14. Gebruik hulpmiddelen als: een deurdranger, brievenbus afdekking, een radiator ventilator, waterbesparende mondstukken, gordijnen voor tochtige deuren, etc.
15. Verwarm je anders dan via duur gas. Bijvoorbeeld door gebruik thermo ondergoed en als je zonnepanelen hebt via een elektrisch kacheltje.
16. Gordijnen houden warmte ook binnen bijv. bij tochtdeuren en enkel glas ramen.
17. Voorkom sluipgebruik van elektronica en zet apparatuur uit i.p.v. op stand-by.
18. Zoek naar lampen die vaak aan staan en vervang die door ledverlichting.
19. Bij aanschaf nieuwe apparatuur kies dan voor hoog energielabel (A of B).
20. Hou uw energieverbruik bij en de bijbehorende kosten via app op telefoon, pc of iPad en vergelijk dit met anderen.

Uw energiegedrag bepaalt ook uw rekening. Doe er uw voordeel mee.

Door het project Plint, een initiatief van de Alliantie Burgers Voorschoten en partners, willen we op een gestructureerde en concrete wijze bij 50 sociale huurwoningen in Voorschoten de energiekosten voor de bewoners beperken.

Het project Plint is een initiatief van de Alliantie Burgers Voorschoten in samenwerking met de Werkgroep Infrarood Voorschoten, de Huurder Belangen Vereniging Voorschoten, de gemeente Voorschoten en de woningcorporatie Rijnhart Wonen.

Rob van Engelenburg (10 februari 2023)