

Bijscholing Online Energiecoach gesprek

Kleine Maatregelen



Bijscholing Online Energiecoach gesprek

Hanke Mauser / Robert terSmette

Duurzaam energiegebruik



1

Invloed gedrag op energieverbruik

Ik douche in
een teiltje. Het
water gebruik
ik om het toilet
door te spoelen



Ons huis is nu
geïsoleerd, dus
ik leef er lekker
op los



2

Energiebesparen via gedrag

Hiermee kun je bewoners

- ☐ Bewust maken van invloed gedrag
- ☐ Inzicht geven in besparingsmogelijkheden
- ☐ Helpen om succesvol te besparen



Duurzaam energiegebruik



3

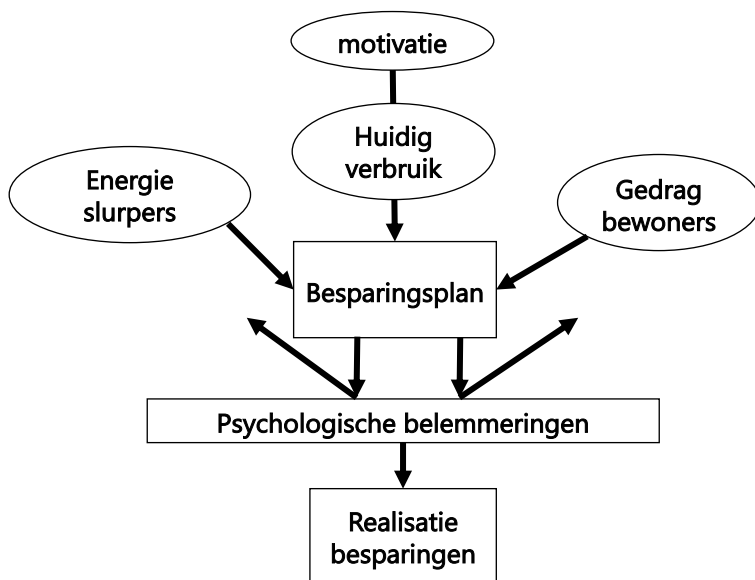
Onderwerpen

- ☐ Aansluiten op motivatie bewoner
- ☐ Energiegebruik ontrafelen
- ☐ Energieslurpers opsporen
- ☐ Het besparingsplan
- ☐ Belemmeringen wegnemen
- ☐ Resultaten meten



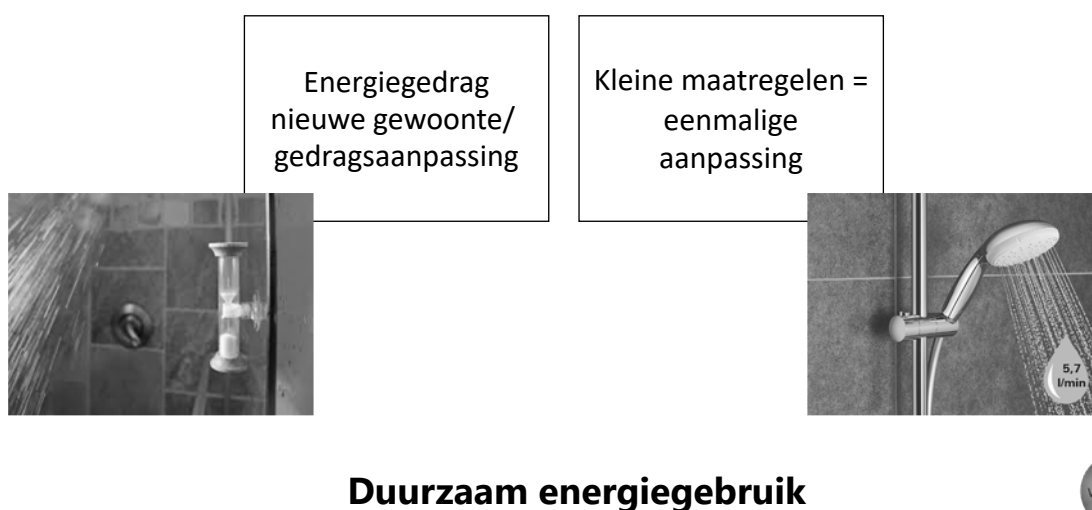
4

Energiegedrag en kleine maatregelen



5

Energiegedrag en kleine maatregelen



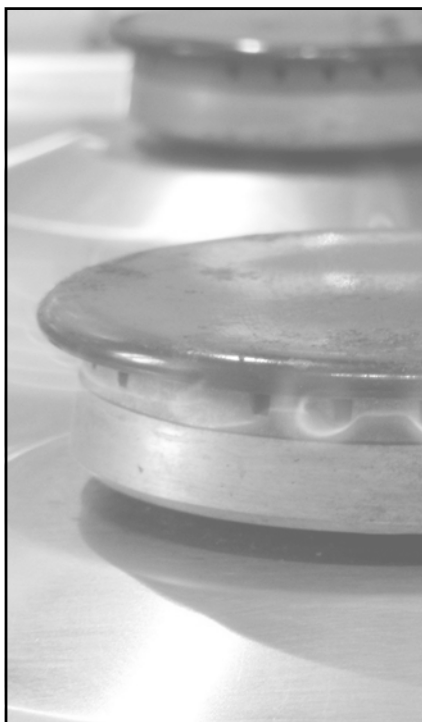
6

Motivatatie bewoners



- ✓ Comfortverbetering (tocht, kou gebruiksgemak)
- ✓ Besparen op de maandlasten
- ✓ Iets voor het milieu doen
- ✓ Gezondheid (vocht, schimmel)
- ✓ Stap voor stap van het aardgas af
- ✓ Goed rendement op een investering
- ✓ Onderhoud of verbouwing
- ✓ Meedoen aan een inkoopactie

7



Wat is goedkoper:
gas of stroom?

€ 0,82/m³

€ 0,23/kWh

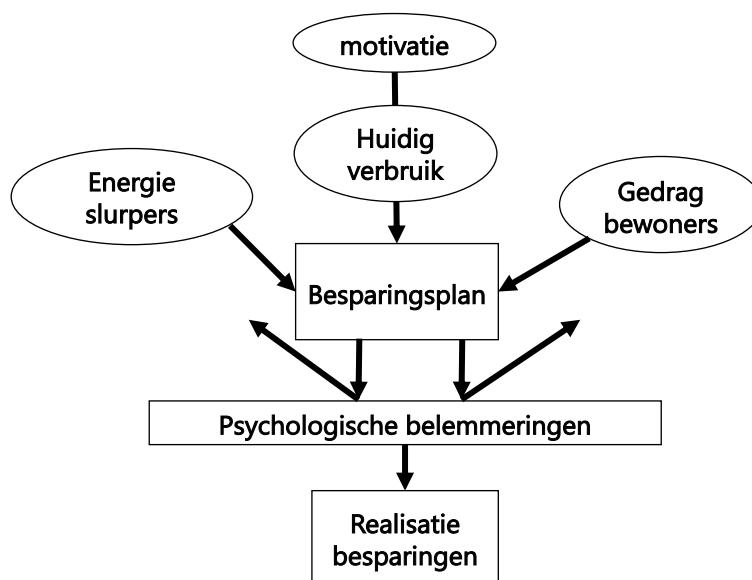
1 m³ = 10 kWh

Dus stroom 3x zo duur



8

Energiegedrag en kleine maatregelen



9

Huidig verbruik



Praktisch over duurzaam

Huizen met 1 Bewoner



Soort woning	Gemiddeld gasverbruik per jaar (2018)	Gemiddeld stroomverbruik per jaar (2018)
Nieuw klein appartement	670 m3	1640 kWh
Oud klein appartement	870 m3	1580 kWh
Oude kleine woning (hoek, tussen, 2 onder 1 kap)	1160 m3	1730 kWh
Oude middelgroete woning (hoek, tussen, 2 onder 1 kap)	1380 m3	2050 kWh



10

Huidig verbruik



Huizen met 2 of meer bewoners

Soort woning	Gemiddeld gasverbruik per jaar (2019)	Gemiddeld stroomverbruik per jaar (2019)
Oud klein appartement	1010 m3	2220 kWh
Oude kleine woning (hoek, tussen, 2 onder 1 kap)	1230 m3	2780 kWh
Oude middelgrote woning (hoek, tussen, 2 onder 1 kap)	1390 m3	3190 kWh
Nieuwe middelgrote woning (hoek, tussen, 2 onder 1 kap)	1080 m3	3260 kWh
Oude grote woning (hoek, tussen, 2 onder 1 kap)	1940 m3	3860 kWh
Oude grote vrijstaande woning	2400 m3	4450 kWh

Oude woning: gebouwd vóór 1992. Nieuwe woning: gebouwd vanaf 1992.

Klein: tot 100 m2, middelgroot 100 tot 150 m2, groot vanaf 150 m2.

Bron: CBS 2020. Alleen woningen met een gasaansluiting. Gasverbruik is temperatuur gecorrigeerd.



11

Vergelijkmijneenergieverbruik.nl

advies-op-maat.milieucentraal.nl/aom/Vergelijk_mijn_energiegebruik

Apps weergeven
milieu
centraal | Vergelijk mijn energieverbruik



Is mijn energieverbruik hoger of lager dan vergelijkbare huishoudens?

- vul 5 vragen in
- kijk hoe je scoort ten opzichte van andere huishoudens in jouw situatie
- ontdek hoe je je verbruik kan verlagen

Start advies



disclaimer

12

Vergelijkmijneenergieverbruik.nl

Je gebruikt veel elektriciteit

Je hoort bij de 40% huishoudens in Nederland met het hoogste elektriciteitsverbruik. Je verbruikt per jaar 3.400 kWh. In jouw situatie is het gemiddelde verbruik 3.130 kWh.

Als je een warmtepomp of elektrische auto hebt, kan dat een hoger elektriciteitsverbruik verklaren. In deze tool kunnen we huishoudens met elektrische auto's en warmtepompen nog niet vergelijken met soortgelijke huishoudens.



Je gebruikt heel weinig gas/warmte

Je hoort bij de 10% huishoudens in Nederland met het laagste gas/warmte verbruik. Je verbruikt per jaar 920 m3 gas. In jouw situatie is het gemiddelde verbruik 1.800 m3.



13



Wat zorgt voor afwijkingen van het gemiddelde?

- Warme of koude winters
- Veel of weinig thuis
- Aantal leden van het huishouden
- Isolatie van je woning
- Temperatuur van je thermostaat
- Veel of weinig stekkers in huis
- Verouderde apparatuur
-



14

Wat doe je met 1 kWh en 1 m3?

1 kWh =

-  120 uur/ 18*
-  13 uur
-  166 uur/ 25*
-  1,3 wasbeurt

1 m3 =

-  1 uur
-  6 maaltijden
-  20 minuten
-  1 bad



Energie
Verbonden
in 't Groen

15

Gedrag en kleine maatregelen; mogelijkheden

BESPAAR NU

Zet een kruisje in de één van de rondjes: ☐ Interesse ☐ heb/doe ik al

1 ☐ ☐ ☐ Plaats deurdrangers	2 ☐ ☐ ☐ Douche niet langer dan 5 minuten	3 ☐ ☐ ☐ Verwarm minder kamers in huis
4 ☐ ☐ ☐ Gebruik een radiator ventilator	5 ☐ ☐ ☐ Zet de thermostaat een graadje lager	6 ☐ ☐ ☐ Doe 2 ^e koelkast weg
7 ☐ ☐ ☐ Zet apparaten uit en niet op stand-by	8 ☐ ☐ ☐ Gebruik de ventilator in plaats van de airco	9 ☐ ☐ ☐ Hang je was aan de lijn
10 ☐ ☐ ☐ Plaats een douchespaarkop	11 ☐ ☐ ☐ Plaats tochtstrips	12 ☐ ☐ ☐ Plaats radiatorfolie achter je radiatoren
13 ☐ ☐ ☐ Houd radiatoren vrij	14 ☐ ☐ ☐ Was op 40 graden	15 ☐ ☐ ☐ Zet de vaatwasser op ECO stand
16 ☐ ☐ ☐ Gebruik LED-lampen	17 ☐ ☐ ☐ Zet je vriezer op max. -18°C	18 ☐ ☐ ☐ Zet vaatwasser pas aan als deze vol is
19 ☐ ☐ ☐ Kies de juiste vlam, en doe deksel op de pan	20 ☐ ☐ ☐ Koel zuinig en ontdooi regelmatig de koelkast	21 ☐ ☐ ☐ Gebruik de waterkoker zuinig
22 ☐ ☐ ☐ Ontlucht radiatoren regelmatig	23 ☐ ☐ ☐ Laat je CV-ketel afstellen	24 ☐ ☐ ☐ Zorg voor goede luchtcirculatie

16

Gedrag en kleine maatregelen; 24 tips

24 TIPS OM TE BESPAREN OP JOUW ENERGIEREKENING

die tevens bijdragen aan een beter milieu door vermindering van CO₂ uitstoot



wattnuy
energiegepaste goeie menen

Grootste besparingen leveren de meeste winst op

1 €250,-/jaar Plaats deurdrangers Als je alle raamopeningen in huis sluit en in kamers waar je niet bent de radiator uitschakelt, bespaar je tot €250,- per jaar aan gas.	2 €225,-/jaar Douche niet langer dan 5 minuten In drie dagen 10 minuten douchen kost €250,-/jaar en 5 minuten kost €125,-/jaar (per persoon). Tip: plaats een (douchetimer in de douche.	3 €170,-/jaar Verwarm minder kamers in huis Verwarm alleen de kamers waarin je zit of werkt en sluit alle deuren in huis.	4 €170,-/jaar Gebruik een radiator ventilator Met radiator ventilatoren kan de kamertemperatuur omhoog tot 60 °C en wordt woonkamer toch snel lekker warm.	5 €65,-/jaar Zet de thermostaat een graadje lager Zet de thermostaat 1°C lager. Tip: doe een warmte-tral aan, gebruik een deken op de bank en zet 's avonds de gasdialen de thermostaat op radiatortand.	6 €60,-/jaar Doe 2' koelkast weg Een 2' koelkast is vaak niet en verbruikt veel stroom. Doe hem weg of gebruik hem alleen tijdens een feestje.	7 €75,-/jaar Zet apparaten uit en niet op stand-by Laat elektrische apparaten niet op stand-by staan, maar zet ze helemaal uit. Tip: gebruik hiervoor een stekkerdoos met schakelaar.	8 €60,-/jaar Gebruik de ventilator in plaats van de airco Een airco verbruikt veel stroom als hij aan staat. Een ventilator is energiezuiniger en dus milieuvriendelijker dan een airco.
--	---	--	---	---	---	--	---

Alle beetje helpen en zijn goed voor het milieu

9 €70,-/jaar Hang je was aan de lijn (i.p.v. in de droger) Hang je was aan de lijn. Het is je duur weinig ruimte voor je probleem dan de helft van je was op te hangen. Dat bespaart toch ook al iets €70,-.	10 €55,-/jaar Plaats een douchespaarkop Monteer een waterbesparende douchekop. Dat bespaart ca. €55,- per jaar en bij het vervangen van een regendouche veel €50,- per jaar.	11 €50,-/jaar Plaats tochtstrips Plaats tochtstrips in deuren en ramen (en een tochtband voor de brandrook). Tip: looier ook het luk van je kniepijpen.	12 €30,-/jaar Plaats radiatorfolie achter je radiatoren Plaats radiatorfolie bij radiatoren tegen een niet geleukende buitenmuur.	13 €20,-/jaar Houd radiatoren vrij Hang geen gordijnen voor de radiator en zorg dat er (vooral in de winter) geen meubels voor de radiator staan.	14 €20,-/jaar Was op 40 graden Was niet warmer dan op 40 graden. Tip: het is voor hygiëne niet altijd nodig hotter te wassen dan 40 °C. (Behalve bij vuilgoed).	15 €15,-/jaar Zet de vaatwasser op ECO stand Gebruik je toch een vaatwasser? Zet hem dan op ECO stand. Dit wast duurzamer goed schoon en is veel zuiniger. Je bespaart zelfs €15,-.	16 €4,50/jaar Gebruik LED-lampen Vervang gloeilampen en halogeenlampen door LED-lampen. Besparing per lamp is € 4,50 per jaar.
---	---	--	--	--	--	--	---

Handige extra tips kleine besparingen en/of meer comfort

17 TIP Zet je vriezer op	18 TIP Zet vaatwasser pas	19 TIP Kies de juiste vlam,	20 TIP Koel zuinig en	21 TIP Gebruik de	22 TIP Ontlucht radiatoren	23 TIP Laat je CV-ketel	24 TIP Zorg voor goede
--	---	---	---	---	--	---	--



17

Oefening

Werk in drietallen;

Kijk naar de placemat met gedrag en kleine maatregelen.

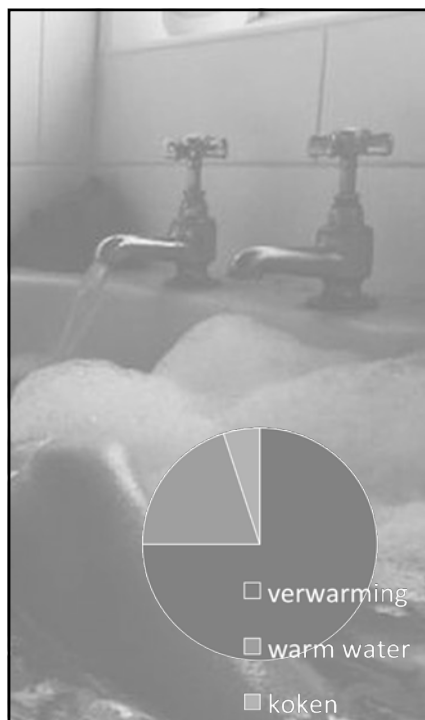
Wissel met elkaar uit;

- Wat lijkt je lastig of zie je tegenop?
- Wat heb je in huis al succesvol gedaan?

Geef elkaar tips hoe je eea aan zou kunnen pakken
Al dan niet uit eigen ervaring.



18



Energieslurpers

Gas

- Thermostaat op 21 graden of hoger
- Geen nachttemperatuur
- CV ketel op 80 °C of hoger
- Deuren in huis open laten staan
- Tocht door naden, kieren, brievenbus
- Radiatoren aan in ruimtes waar je niet bent
- Radiatoren tegen niet geïsoleerde buitenmuur
- Gordijnen of meubels voor de radiator
- Geen gelijkmatige verdeling warmteafgifte in huis
- Lang douchen of vaak in bad
- Geen waterbesparende douchekop



19



Energieslurpers

Besparingsmogelijkheden gas

- | | |
|---------------------------------|----------------------|
| • Thermostaat een graadje lager | € 85,- per jaar |
| • CV ketel op 60 °C | € 60,- per jaar |
| • Gebruik radiator ventilatoren | tot € 170,- per jaar |



20



Energieslurpers

Besparingsmogelijkheden gas

- Thermostaat een graadje lager € 85,- per jaar
- CV ketel op 60 °C € 60,- per jaar
- Gebruik radiator ventilatoren tot € 170,- per jaar
- Deurdrangers op alle deuren en radiatoren uit waar je niet bent tot € 250,- per jaar
- Tochtstrips bij deuren en ramen tot € 50,- per jaar
- Radiatorfolie achter radiatoren € 30,- per jaar
- Houd radiatoren vrij € 20,- per jaar
- Waterbesparende douchekop tot € 55,- per jaar
- 5 min per dag douchen tot € 225,- per jaar



21



Energieslurpers

Elektriciteit

- Gloei- en halogeenlampen
- Wasdroger
- Sluipverbruik
- Oude koelkast/ vriezer/(af)wasmachine
- 2^e koelkast in de schuur
- Verkeerde temperaturen apparatuur (koelkast 3 à 4 °C, vriezer -18 °C)
- Te weinig of geen onderhoud



22



Energieslurpers

Besparingsmogelijkheden Elektriciteit

- Gloeilampen vervangen door LED, per lamp € 5,- / jaar
- Sluipverbruik tot € 100,- / jaar
- Oude koelkast, € 90,- / jaar
 - Amerikaanse koelkast € 100,- / jaar
 - A+++ koelkast € 35,- / jaar
- Tuinvijverpomp, 200 watt € 400,- / jaar
 - Tuinvijverpomp 20 watt € 40,- / jaar
- Pomp vloerverwarming € 130,- / jaar
 - met schakelaar € 40,- / jaar
- Airconditioner tot € 95,- / jaar
 - Ventilator € 3,- / jaar
- Groot televisiescherm, plasma € 110,- / jaar
 - kleiner led-televisie € 35,- / jaar
- Wasdroger € 65,- / jaar
- Terrasverwarmer € 60,- / jaar



23

Betrouwbare websites

Collectieve wijsheid die is vastgelegd op onafhankelijke websites

- Milieu Centraal: brede info over duurzaamheid
- Hier Verwarmt: focus op afscheid van aardgas
- Energie Besparen doe je nu: website Rijksoverheid
- RVO-subsidiewijzer van de overheid



24

Gesprek kleine maatregelen



Jezelf voorstellen, jouw rol, toelichting coöp.

Wat is de aanleiding voor gesprek?

Wat wil je bereiken in je huis? (motivatie)

Wat is je energieverbruik? Vergelijk met gemiddelde

Wat is de gezinssituatie?

Waar zou je kunnen besparen?



25

Besparingskansen



Energiecoach		Datum
Naam bewoner		
Huurder/ eigenaar		Coöperatie:
adres		
Beweegreden		
Gezinssamenstelling		
Energie jaarrekening	Gas:	Stroom:
Gemiddeld verbruik	Gas:	Stroom:

Maatregel	klein	gedrag	groot	investering	besparing
GAS					
				€	€
				€	€
				€	€
STROOM					
				€	€
				€	€
				€	€
Totaal				€	€



26

Besparingskansen

Overstappen van energie leverancier;

Bespaart volgens consumentenbond gemiddeld €250,- per jaar

Onafhankelijke prijsvergelijkers:

- [Consumentenbond](#)
- [Kieskeurig.nl](#)
- [Energievergelijken.nl](#)
- [Groene Energievergelijker](#)



27

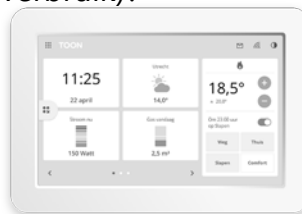
Energieverbruiksmanagers

Keuze uit minimaal 44 producten

Energieverbruiksmanagers www.energieverbruiksmanagers.nl
mindergas.nl

Keuze afhankelijk van:

- Soort meter (analoog, digitaal, slim)
- Gas én stroom of één van beide
- Per dag, per uur of real-time (opsporen sluipverbruik)?
- App of kastje aan de muur?
- Inzicht in verbruik losse apparaten?
- Leverancier-gebonden of niet?
- Wel of geen zonnepanelen
- Prijs



28

Psychologische belemmeringen



Motivatatie



Automatische
piloot



Werkgeheugen



Weerstand

