

2020
2021

Laura Pauline Monathen

[ENERGIEKE DOELEN STELLEN]

1/3 aan energiekosten besparen! Ik deel mijn kennis graag met je in dit (e-)boek. Elke maand nam ik mij voor om iets te doen, een maatregel toe te passen of een product te kopen zodat er minder energie verbruikt wordt.

Inhoudsopgave

Inleiding	3
1 Energie slurpers	4
2 Oud vervangen voor A+++	5
3 Isoleren	5
4 Ledverlichting	6
5 Gordijnen	6
6 Waterbespaarders	6
7 Inregelen van de verwarming	6
8 Energierekening	7
9 Huur / koop	10
10 Zonnekracht	11
11 Welzijn en geluk	11
Bijlage	12
Kalender 2021	12

Inleiding

01-05-2020

Ik ben Laura Pauline Monathen, geboren te Geleen en woonachtig in Amsterdam, een sportieve doener. Op 14 mei 2018 ben ik benoemd tot [energiecommissaris Amsterdam Zuidoost door Ruud Koornstra](#). Het initiatief is ontstaan vanuit de [koplopers groep 02025](#). We willen samen de energietransitie versnellen. Dit doen we door verhalen te delen, initiatieven te ontplooien en door samen kennis te delen, maar vooral met plezier voorop. Ik had grootse en wilde ideeën over hoe ik samen met de buurt aan de slag zou kunnen gaan. Echter zijn er een aantal obstakels, zoals dat ik mijn burens eigenlijk niet ken. Bij ieder verzoek verwijst de woningcorporatie naar ZAF, dit staat voor zelf aangebrachte voorzieningen die je zelf moet betalen. Best lastig als je een sociale huurwoning deelt met in totaal vier young professionals. Dus toen ben ik op onderzoek gegaan naar wat kan ik kleinschalig doen, volgens de quote van Mahatma Gandhi: "Be the change that you wish to see in the world". Na anderhalf jaar tijd en geld investeren is het gelukt om energie te besparen en daarmee geld voor de lange termijn. Namelijk 1/3 aan maandelijkse energielasten! En nu op weg naar 50 % energiebesparing! Hoe ik dat heb gedaan, deel ik graag met je in dit (e-)boek. Elke maand nam ik mij voor om iets te doen, een maatregel toe te passen of een product te kopen zodat er minder energie verbruikt wordt.

1 Energie slurpers

Het begin van de persoonlijke ontdekkingstocht in de sociale huurwoning begon met het maken van een lijst aan elektronische apparaten. Ik ben door het huis gelopen en heb elke kamer bekeken. Wat voor spullen heb ik die elektriciteit gebruiken? Zodat ik inzicht kreeg in waar het totale elektriciteitsverbruik van 2153 kWh per jaar uit bestond; koelkasten, wasmachine, tv's, computer, smartphone oplader, verlichting. Tel voor de gein eens het aantal stekkers die in de stopcontacten zijn aangesloten in je woning. Je ziet gelijk waar het sluipverbruik zit en of er eventueel een stekkerdoos met een aan-/uit knop kan worden toegevoegd (€75,- per jaar energiebesparing). Maar wat staat er vooral aan apparatuur dat niet wordt gebruikt? Waar ik mij bewust van werd is het volgende;

- Een oude Philips TV van begin jaren '90, groot en vierkant aangesloten in het stopcontact, maar niet meer in gebruik (€110,- stroomkosten). Z.s.m. gratis op marktplaats aangeboden, omdat deze te zwaar was om alleen te tillen vanaf vier hoog naar beneden en dan bij het grof vuil neer te zetten. Al snel kreeg ik een telefonische reactie van een meneer die het apparaat nog diezelfde dag wilde ophalen.
- Een Philips smart TV: ook zelden gebruikt (circa €35,- stroomkosten). Cadeau voor mijn broer. Inmiddels goed gebruikt, want zijn TV heeft het begeven.
- TV meubels ook niet meer nodig en het ontspullen doet goed, nog meer meubels afgedankt of doorgegeven voor een volgend leven. De ruimte die wordt gecreëerd geeft ontspanning en bewustwording. Ongeruimd staat netjes.



2 Oud vervangen voor A+++

De volgende maand ben ik de lijst aan elektronische apparatuur nog eens afgegaan. Ik ging mij verdiepen in geld besparen door te kopen. Dit klinkt tegenstrijdig. Echter loont het om nog werkende apparatuur voortijdig te vervangen voor een nieuw energiezuinig exemplaar. De aankoop verdient na enkele jaren terug, terwijl het minder co2 uitstoot dan de energievreter. Toch een goeie milieuwinst. Mijn koelkast was van 2006, ouder dan 10 jaar en staat elke dag, de hele dag, aan. De energieslurper is verantwoordelijk voor ongeveer een zesde deel van de energienota, nu hebben we er vier in de keuken staan van ons appartement en mijne was de oudst gedateerde. Het omslagpunt ligt op ongeveer 7 jaar. De huidige koelkasten zijn wel 72 % energiezuiniger geworden en dit levert al snel €85,- tot €100,- per jaar aan energiebesparing op. Ik had het budget om een nieuwe koelkast A+++ zonder diepvriesvak te kopen €335,95 inclusief bezorgen. De oude koelkast werd meegenomen voor recycling. Vervolgens ging de tweedehands wasmachine stuk, na vier jaar gebruik is deze vervangen voor een A+++ €400,- (:4 bewoners = €100,-). Ook deze leverancier nam de defecte witgoed mee voor recycling.

3 Isoleren

Na de grote uitgaven vroeg ik mij af hoe ik kon besparen op het gasverbruik, aangezien de kosten hiervan jaarlijks harder stijgen dan van elektriciteit door de overheidsbeslissingen om de aardgaskraan eerder dicht te draaien in Groningen. Het jaarlijks verbruik stond op 1214 m3. Op HIER¹ las ik een aantal nuttige tips die ik ben gaan toepassen. Mijn CV ketel had enkele stickers voor onderhoud, de oudste was van 2001 en het apparaat verbruikt onnodig veel aardgas. Een zuinige HR-ketel bespaart jaarlijks 15 tot 20 procent vergeleken met een gewone cv-ketel. Ik heb per e-mail nogmaals contact opgenomen met de woningcorporatie om te informeren wat de mogelijkheden zijn voor een aardgasvrij appartement of het vervangen van de oude cv ketel. In afwachting van reactie ben ik met mijn broer naar de bouwmarkt gegaan om tochtstrips (€45,- energiebesparing per jaar), radiatorfolie en buisisolatie aan te schaffen. Maatregelen voor de smalle portemonnee om effectief warmteverlies tegen te gaan. Radiatorfolie bespaart ongeveer €7,- per vierkante meter en is gemakkelijk te plaatsen achter de radiatoren (bespaar €50,- tot €100,- per jaar). Hierna hebben we de cv-leidingen geïsoleerd met een besparing van ongeveer €16,- per jaar. Het zijn de kleine dingen die het doen. Met iedere graad lager op de thermostaat bespaar je 7% aardgasverbruik! Zeker als je niet thuis bent of slaapt, dan is 14 graden voldoende.

¹ <https://www.hier.nu/10-tips-om-gas-te-besparen>

4 Led verlichting

Een quick win is door alle lampen te vervangen voor led verlichting. Vele malen zuiniger en elke maand bespaart het direct een aantal kWh aan elektriciteit. Voor 25 euro bij de bouwmarkt kreeg ik zes stuks. Goed voor de gang, toilet, badkamer, keuken, washok en mijn kamer. Sinds het thuiswerken door Corona is de impact van het vervangen van de lampen nog altijd meer dan het elektriciteitsverbruik van onder andere de Apple iMac en de waterkoker.

5 Gordijnen

Wederom geldt besparen door te kopen, echter is de aanschaf van goede gordijnen² wel voor de lange termijn. Ik had al rolgordijnen, maar vond dit niet isolerend genoeg en besloot om extra gordijnen bij de bouwmarkt aan te schaffen. Dit kostte mij € 258,42 inclusief 20% actiekorting. De verwachting dat de VVE en de woningcorporatie op korte termijn het tweezijdig enkel glas gaat vervangen voor HR++ glas is minimaal. Tijdens koude dagen merkte ik dat mijn kamer een beetje warmer is. Later heb ik via marktplaats voor 50 euro nog extra witte gordijnen voor de gezamenlijke woonkeuken kamer geregeld. Door twee paar gordijnen is het warmteverlies een stuk minder in de grootste ruimte van het appartement. Ook fijn tijdens de hete dagen van het jaar om het zonlicht te weren.

6 Waterbespaarders

Wist je dat uit een normale kraan of douche negen a veertien liter water per minuut komt? Met een waterbespaarder kun je dit tot maximaal de helft terugbrengen zonder dat een huishouden hoeft in te leveren op comfort. Gemiddeld bespaart een inzetstuk drie kubieke meters water en acht kubieke meters gas per jaar. Voor een paar euro zijn er [waterbespaarders](#) te koop bij Ecosavers en via de energiecoach kwam ik aan een waterbesparende douchekop. Ook dit is goed voor ongeveer 30% water besparen in verbruik.

7 Inregelen van de verwarming

Ruimtes waar niemand verblijft hoeven niet verwarmd te worden. In deze ruimtes kun je de radiatoren dicht zetten. In de ruimtes waar je actief verwarming wilt hebben zet je de thermostaat kranen helemaal open.

2

<https://www.milieucentraal.nl/energie-besparen/energiezuinig-huis/isoleren-en-besparen/isolerende-raambekleding/>

Er zijn een aantal apps beschikbaar die je kan aansluiten op de slimme thermostaat van de verwarming. Deze laat je de temperatuur bedienen via je smartphone. Het is makkelijk op afstand en ook handig met kinderen (pubers) in huis die de verwarming aan laten staan.

[Zet hem op 60!](#) Dit is de campagne van Urgenda. In een minuut tot €60,- per jaar besparen? De meeste CV-ketels staan op de fabrieksinstelling van 80 graden Celsius, maar werken efficiënter op 60 graden Celsius. De temperatuur van je HR-ketel voor de verwarming aanpassen naar 60 zorgt ervoor dat de HR-ketel de condenswarmte hergebruikt en het rendement stijgt. Dit is meer warmte voor minder aardgasverbruik, dus minder CO2. Goed voor je energierekening en dit zonder verlies van comfort en geen risico op een koude douche.

8 Energierekening

Elke maand betaal je voor elektriciteit en gas, maar ook voor water. Alle drie hebben ze een meter. Dit e-boek gaat voornamelijk over de eerste twee. Hiervoor heb je een overeenkomst afgesloten bij een energieleverancier. Deze marktpartijen zijn er in allerlei vormen van groot en klein, voor groene en grijze stroom. Om geen reclame te maken, noem ik hierbij geen namen, je bent vrij in je keuze tenzij je aangesloten bent op een warmtenet. Maar mocht je toch willen kijken, raad ik de overstap campagne aan van de Federatie tegen biomassacentrales aan³.

Je energierekening⁴ bestaat voornamelijk uit vier onderdelen: het verbruik, vastrecht, netbeheerkosten en energiebelasting. 40 % is je energieverbruik waar een ieder impact op kan maken! Door een slimme keuze te maken en te vergelijken tussen de energieleveranciers kun je ontdekken dat het vastrecht bij elke leverancier anders is. Ook presenteren zij dit tarief niet op dezelfde wijze. De overige kosten zijn vastgelegd door de netbeheerder en de overheid.

Overzicht vaste leveringskosten voor particulieren **per aansluiting** stroom/gas in 2020⁵⁶

	Per maand 2020	Per jaar 2020
1. Engie	€4,99	€53,88
2. Nuon 59,82?	€3,65 E/€4,25 G	€43,80 E/€51,00 G
3. Greenchoice	€4,50	€54,00
4. Energiedirect.nl 33,66?	€5,49	€65,92
5. Eneco	€5,99	€71,87
6. Oxxio	€5,99	€71,87

³ <https://the-fab.org/index.html#overstapcampagne>

⁴ <https://www.consumentenbond.nl/energie-vergelijken/energierekening>

⁵ Bron: <https://www.klimaatgids.nl/energieleveranciers/vastrecht-energie-vergelijken>

<https://www.goedkoopste-energieleverancier.nl/de-goedkoopste-energieleverancier-met-een-laag-vastrecht>

⁶ <https://www.overstappen.nl/energie/energietarieven/>

Niet alle leveranciers op de markt zijn vermeld. Dit overzicht is ter indicatie om te vergelijken.

7.Budget Energie	€5,99	€71,87
8.Essent	€5,99	€71,88
9.Pure Energie	€6,05	€72,60
10.Nederlandse Energie Maatschappij	€6,99	€83,88
11.Vandebron	€7,50	€90,00
12 Powerpeers	€9,01	€108,17

Het verbruik wordt bepaald door je tarief in je overeenkomst; dit kan een variabel, een jaar of drie jaar contract zijn (of anders). Een jaar contract is het meest gunstigst, alhoewel met de huidige corona crisis zou een drie jaar contract ook zeer goed uitpakken. De tarieven kun je per leverancier vergelijken. Als je een variabel contract hebt, kun je gelijk overstappen naar de goedkoopste energieleverancier! Dit kan enkele tientjes tot wel 120/150 euro besparen op jaarbasis.

Energietarieven per leverancier in 2020⁷

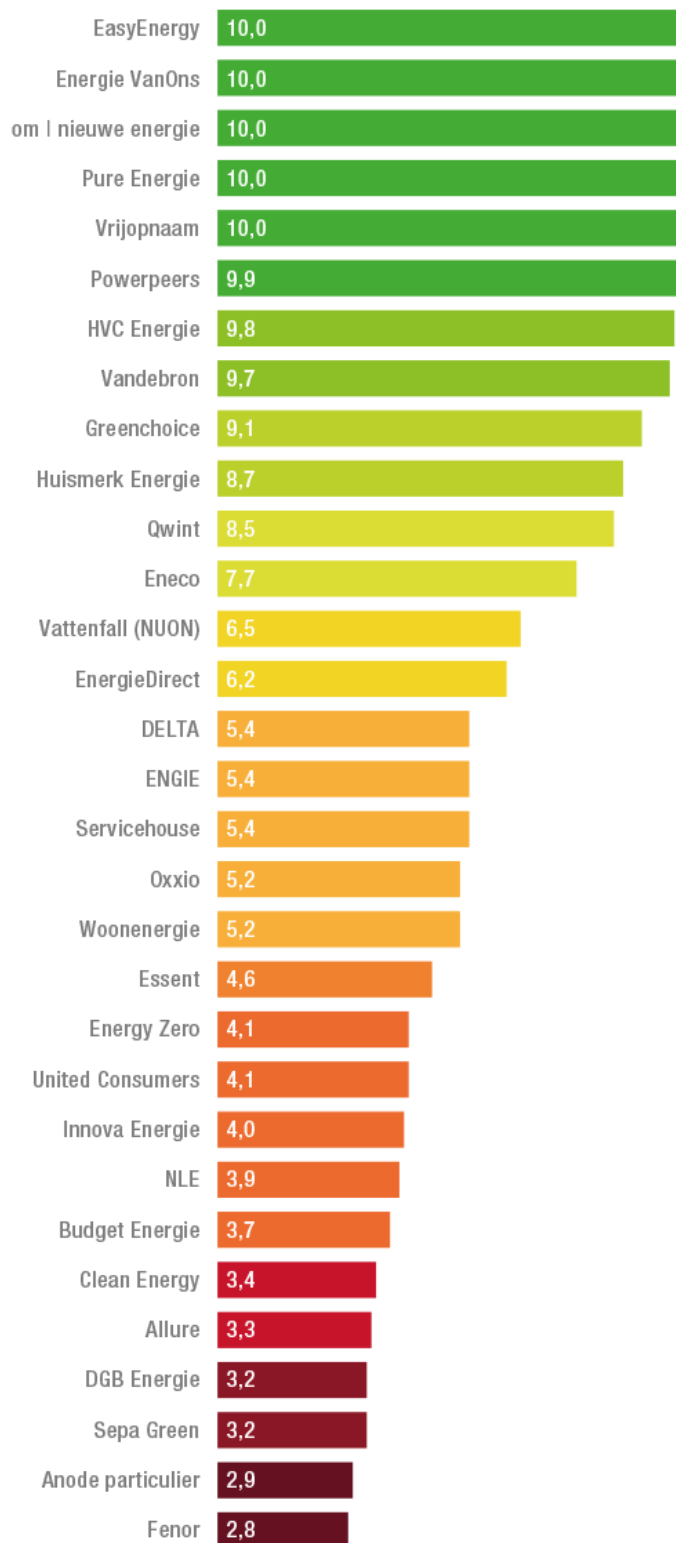
	stroomtarief (Kwh) 2020	gastarief (m3) 2020
1.Engie	€0,235	€0,803
2.Oxxio	€0,233	€0,835
3.Greenchoice	€0,236	€0,830
4.Energiedirect.nl	€0,232	€0,832
5.Essent	€0,230	€0,847
6.Budget Energie	€0,235	€0,819
7.Nederlandse Energie Maatschappij	€0,214	€0,809
8.Vandebron	€0,092	€...
9.Vrij op Naam	€0,233	€0,762
10.Nuon	€0,230	€0,843
11.Eneco	€0,229	€0,832
12.Pure Energie	€0,244	€0,805

Op basis van het vastrecht, de tarieven en je energieverbruik kun je een berekening maken welke leverancier het goedkoopste is.

Elk jaar wordt er een lijst opgesteld van de groenste energieleverancier door Greenpeace, Natuur & Milieu, Wise en Consumentenbond: [Groenste energieleverancier](#).

⁷ Momentopname <https://www.overstappen.nl/energie/energietarieven/> Voor actuele tarieven check de website van de leverancier of energie vergelijkers websites.

LEVERANCIERS CONSUMENTENMARKT RAPPORTCIJFER



Op basis van bovenstaande + de lijst van de groenste energieleverancier kun je een goede keus maken. Voor persoonlijk advies en een berekening kan je contact met mij opnemen.

Wil je nog meer geld besparen? Hou dan rekening met het dag/nacht tarief⁸ als je een slimme meter hebt en zet de wasmachine op 30 graden in het weekend aan:

Limburg en Noord-Brabant	
Normaaltarief	7.00 uur - 21.00 uur
Daltarief	21.00 uur - 7.00 uur
Overige provincies	
Normaaltarief	7.00 uur - 23.00 uur
Daltarief	23.00 uur - 7.00 uur

- Overdag een hoog tarief (piektarief).
- In de avonden, nachten, zaterdagen, zondagen en op feestdagen* een laag tarief. (daltarief)

Het daltarief is meestal op weekdays van 23.00 tot 7.00 uur en in weekenden en op feestdagen* de gehele dag. In sommige regio's is dit anders. *Het laagtarief geldt op de volgende feestdagen: nieuwjaarsdag, eerste paasdag, tweede paasdag, Koningsdag, Hemelvaartsdag, Pinksterdag, pinkstermaandag, eerste kerstdag en tweede kerstdag.

9 Huur / koop

Dit e-boek is geschreven vanuit de mogelijkheden als sociale huurder. De genoemde acties zijn voor iedereen toepasbaar. Grotere ingrepen dienen via de woningcorporatie ingediend te worden bij de VVE. Maar als koper van een eigen woning zijn er subsidies vanuit de overheid beschikbaar om isolatiemaatregelen te nemen. Hier ga ik verder niet op in, omdat dit per provincie en gemeente verschilt. Steeds meer energieleveranciers bieden home producten aan, dit biedt nog een ander marktperspectief.

⁸ <https://www.liander.nl/consument/meters/enkel-dubbeltarief>

10 Zonnekracht

Zonnepanelen is een manier om elektriciteit op te wekken. Zonnepanelen zijn tegenwoordig overal te koop, zowel online, als via de bouwmarkt of via je energieleverancier en heb je binnen vijf jaar terugverdiend. Vroeger kon dit alleen via de zonnepanelen installateur. Er zijn genoeg mogelijkheden om hierover meer informatie te verkrijgen. Je kan op www.zonatlas.nl checken of je dak geschikt is. Als huurder is het moeilijker om zonnepanelen te realiseren als daar vanuit de woningcorporatie nog geen urgentie voor is. Te zijner tijd zullen zij een brief met een aanbod versturen. Tot die tijd is investeren via bijvoorbeeld Zuiderlicht of EcoStroom op je postcode roos en saldering via energieleverancier Greenchoice of Zonnepanelendelen interessant.

11 Welzijn en geluk

De maatregelen in dit e-book kun je binnen een jaar toepassen en daarmee de reis van energie besparen met beide handen aanpakken!

Na drie jaar op reis met energie besparen is het verbruik van elektriciteit en gas bijna gehalveerd van Laura. Eind 2019 is de CV-ketel vervangen voor een nieuw en modern exemplaar die al een hoop heeft bijgedragen aan de verlaging van het aardgasverbruik en de CO2 vermindering. Het woongenot is zeker verbeterd; aangename warmte, minder materialisme en lagere vaste lasten. Geld maakt niet gelukkig, maar het leven wel makkelijker. Het termijnbedrag voor de energierekening is met 40% gedaald. Het SJV daalt nog steeds. Dit is het gemiddelde energieverbruik over meerdere jaren. Wanneer een huishouden structureel minstens drie jaar minder dan 500 m3 aardgas verbruikt komt deze in het lagere tarief voor netbeheerderskosten. Dit is mijn volgende challenge. Maar hiervoor dienen de tweezijdig enkel glas ramen te worden vervangen door de VVE en de woningcorporatie. Hopelijk voor 2025 HR +++ glas, waar een wil is een weg.

Bijlage

Kalender 2021

Februari	7 Inregelen van de verwarming
Maart	6 Waterbespaarders
April	1 Energieslurpers
Mei	2 Oud vervangen voor A+++
Juni	3 Isoleren
Juli	4 Ledverlichting
Augustus	5 Gordijnen
September	3 Isoleren
Oktober	8 Energierekening
November	9 Huur / koop
December	11 Welzijn en geluk