

INHOUDSOPGAVE

Hoofdstuk 1:	Inleiding	10
Hoofdstuk 2:	Maak een begroting en een plan	20
	Wie van hoop leeft zal van honger omkomen	23
Hoofdstuk 3:	Het halveringsprincipe	28
Hoofdstuk 4:	Formule en uitgangspunten	34
	Uw stroomverbruik	35
	Gas	36
	Ledverlichting versus gloeilamp versus halogeen	37
	Energielabels	38
Hoofdstuk 5:	Algemene energiebespaartips	40
Hoofdstuk 6:	Uw onderkomen isoleren	46
Hoofdstuk 7:	Zelf energie opwekken	56
Hoofdstuk 8:	Nog (veel) meer bespaartips	62
	Instellen cv-ketel	63
	Ontluchten radiatoren	66
	Keuken	80
	Eten bereiden	87

Wassen en strijken	90
Hal	94
Badkamer en toilet	95
Slaapkamer	97
Tuin	98
Op het werk	100
Bonustips: elektrisch vervoer	103

::MAAK EEN BEGROTING EN EEN PLAN

::02 MAAK EEN BEGROTING EN EEN PLAN

Zelf thuis een begroting (*tip 1*) maken van uw inkomsten en uitgaven is iets wat heel logisch klinkt en tezelfdertijd niet al te vaak wordt toegepast. Op school werd ons bij het vak boekhouden het belang van het houden van overzicht over ons uitgavenpatroon bijgebracht. Vonden we allemaal heel erg saai en, dat dan weer wel, tegelijkertijd wel logisch. Thuis doen we meestal maar wat. Zo de wind waait, waaien onze respectievelijke jasjes. Met een goede realistische begroting houden we te allen tijde overzicht op de uitgaven die ons te wachten staan. Als we dat verrekenen met dat wat we verwachten te ontvangen aan gelden (salaris, toeslagen, uitkeringen, pensioen, loterijwinsten (hahaha, vals grapje)), dan weten we wat de financiële speelruimte is op korte en lange termijn.

Op de website van de Vrekkenpagina treft u als voorbeeld zo'n handige en zelf in te vullen begroting aan. U kunt met een beetje kennis van zaken van spreadsheets er ook zelf één maken. Gebruik het voor de nachtrust, de sfeer in huis en uw welbehagen en u wordt bovenal niet verrast.

Als u weet wat er gebeurt, dan weet u ook wat u vrij te besteden hebt. Leuk is ook om te beseffen dat wanneer u bespaart op uw energie-uitgaven, dit direct beschikbaar komt voor nog meer besparingen (het versnellingseffect) of voor dat gezellige etentje om te vieren dat u daadwerkelijk hebt bespaard. Dat vieren van uw besparingen is minstens zo belangrijk als de besparing zelf. Zorg dat besparen leuk is om te doen. Besparen is een sport en kan

uitmonden in een competitie met uzelf en uw eventuele huisgeno(o)t(en). Betrek zo veel als mogelijk iedereen in uw omgeving bij het realiseren van uw bespaardoelen (*tip 2*). Besparen doet u het beste samen. En als u vrienden en bekenden erbij kunt betrekken dan zult u elkaar naar nog grotere bespaarhoogtes leiden. Maak elkaar medeverantwoordelijk voor de doelen die u samen hebt gesteld. Roep maar lekker naar elkaar: *'Doe de deur dicht/doe het licht uit/trek een trui aan/doe de kraan dicht bij het poetsen der tanden...'* en geef elkaar complimenten als het goed gaat.

Goedkoop is duurkoop: reken een besparing altijd helemaal door voor de lange termijn. Een klein financieel voordeel door een lage aanschafprijs kan op de lange termijn uiteindelijk wel eens duur uitvallen (*tip 3*). Energieverbruik, waterverbruik, onderhoudskosten en technische levensduur bepalen, naast de aanschafwaarde, uw totale kosten.

Raadpleeg het warmteplan, of de transitievisie, van uw provincie en gemeente als u uw huis wilt gaan verduurzamen (*tip 4*). Mogelijk dat uw huis in een wijk staat waar men het plan heeft om een warmtenet aan te gaan sluiten. Of spelen er andere zaken, zoals subsidiemogelijkheden, die u tot voordeel kunnen zijn. Mis het niet!

Onthoud: besparen geeft voldoening, het vieren (*tip 5*) van een besparing is de kroon op uw werk. En anders doet u maar alsof. Dat vieren kan een cadeautje zijn aan uzelf, een etentje of een extra halve gevulde koek. Wat u maar wilt, zolang het maar geen meuk is of energie kost.

WIE VAN HOOP LEEFT ZAL VAN HONGER OMKOMEN

Er zijn in de wereld veel mensen die iets wat in het ver-schiet ligt voorspellen. Economen, politici, wetenschap-pers, bepaargoeroes en wat dies meer zij. Meestentijds zijn deze mensen het binnen hun *bubble* onderling behoorlijk oneens met elkaar. Zo zegt de een dat de ener-gierekeningen in de toekomst zullen dalen. Anderen beweren dat het huidig prijsniveau blijvend is. Sommige lieden voorzien een enorme stijging. Allemaal goed bear-gumenteed en wetenschappelijk onderbouwd ook nog. Wie het weet mag het zeggen. Het probleem is dat we het niet weten en we onze hoopvolle blik richten op de opti-misten. U kunt echter ook de meest pessimistische pessi-mist in uw hart sluiten voor wat betreft de voorspellingen. Dan hebt u uiteindelijk geen tegenvaller. En dat is dan weer positief! Waarmee ik u enkel wil aanmoedigen om te blijven besparen om niet in de valkuil van de eeuwige opti-mist te vallen (*tip 6*). Teleurstelling en schaarste zullen uw oogst zijn. Vrees het ergste, dan valt het altijd mee. ‘Nou, dat begint allemaal wel weer gezellig, Vrek’, hoor ik u den-ken. ‘Wat had u dan verwacht?’, is mijn wedervraag, het kopje van deze alinea indachtig.

Wanneer het aankomt op het besparen van energie in het huishouden of op het werk dan duizelt het menigeen van-wege de vele (zie dit boek) opties die zich voordoen. Som-mige opties kosten veel geld: zonnepanelen en warmte-pompen zijn nu eenmaal zeer kostbaar, maar leveren wel een heel erg hoog rendement. Het duurt echter een wijle alvorens u deze investeringen hebt gerealiseerd. Het onderwerp vergt studie (welke keuze is het beste voor u)



en vaak overleg mét en advies ván de ter zake kundige. Vervolgens moet u ook nog een uitvoerder zien te vinden.

Er zijn echter ook snel veel kleine besparingen te realiseren die ons óf niets kosten óf slechts een geringe investering vergen. Dat laatste wordt in managementtaal ook wel 'quick wins' genoemd. Met deze snelle winstpakkers kunt u vandaag nog beginnen. Denk daarbij aan het u kleden op een paar graden minder warmte: een trui en dikke sokken aantrekken is immers zo gebeurd. Laat dat onderdeel zijn van het alomvattende plan (*tip 7*) dat u samen met uw omgeving gaat maken.

Ga niet te hooi en te gras te werk. Zet al hetgeen waarop u wenst te besparen op een rij en breng een prioritering aan. Wat kan het eerst, het goedkoopst en het snelst. U zult merken dat, wanneer u snel wat succes boekt, u ook meer gemotiveerd zult raken.

Loop het hele huis door en bekijk letterlijk per ruimte wat er allemaal te besparen valt. Maak leefregels als onderdeel van het plan (*tip 8*). Een leefregel is bijvoorbeeld dat we de verwarming 's avonds anderhalf uur voor het slapen gaan al op vijftien graden zetten. Of dat we geen lichten laten branden in ruimtes waar we niet zijn. Dat we de kraan niet onnodig laten lopen en alleen een volle vaatwasser aanzetten en in de ochtend de gordijnen direct open doen om het zonlicht (en de warmte) naar binnen te laten komen. Vervolgens kijkt u of u overal al ledlampen gebruikt, radiatorfolie hebt aangebracht en de kieren in het huis hebt gedicht. Ga van kleine, direct toepasbare acties naar grotere investeringen voor de langere termijn. Maar wat u ook doet: doe *alles*! Want alleen alle kieren en naden dichten en vervolgens met een T-shirt op de bank gaan zitten bij een buitentemperatuur van vijf graden heeft weinig zin. Als u echt radicaal wilt besparen gaat u voor het totaalpakket: in een woonkamer met enkel glas slechts één ruit vervangen door HR++-glas heeft, dat voelen we aan ons water, geen enkele zin. Noch realiseert u een optimaal rendement als u wel de vaatwasser vollaadt en tegelijkertijd de wasmachine slechts half gevuld laat draaien.

Maak een plan, voer het uit en controleer regelmatig de voortgang (*tip 9*). Jazeker, want er komen vast en zeker ook tegenvallers. Die zijn hartstikke leuk, want daar leren we weer van aldus deze positiviteitsgoeroe onder de bespaargeroes. Niet alles gaat zoals gepland. En soms hebt u even zin om wat energie te verspillen (of omdat het even niet anders kan). Geeft niks. U hoeft echt niet bij twee graden vorst met een dekentje en een kommetje koude aardappelsoep op de bank te zitten als u dat niet wilt. Nogmaals: verzuur nooit, want dan is besparen niet leuk. Laat het af en toe even gaan en houd het grote plaatje in de gaten. Als u het goed doet bespaart u zonder comfort in te leveren. Het is gewenning en acceptatie. U zult, geloof me op mijn groene ogen, wennen aan een verwarming die twee graden lager is ingesteld terwijl u een trui aan hebt. En als u scherp blijft op wat leefregels en zich inspant om besparingen consequent door te voeren, dan zult u dit accepteren zodra u dit in uw gedaalde verbruik terugziet.

Om de effecten van uw inspanningen te meten kunt u, hetgeen sterk aan te raden is, ook gebruikmaken van de vele apps die momenteel beschikbaar zijn waarmee u uw energiegebruik (gas en elektriciteit) in de gaten kunt houden: meten is weten (*tip 10*). Installeer een dergelijke app op uw telefoon/tablet/pc en leer van uw verbruik uit het verleden. De website **slimmemeterportal.nl** is hier een mooi en effectief voorbeeld van. U kunt hier gratis een account maken en uw verbruik teruglezen en aldus in de gaten houden wat de effecten van uw besparingen zijn.

03 ::HET HALVERINGS- PRINCIPE

:::03 HET HALVERINGSPRINCIPE

Vanuit de Verenigde Staten van Amerika is het begrip ‘halveringsprincipe’ naar ons geweldig lieve landje, u merkt dat ik een goede bui heb terwijl ik dit schrijf, gehaald.

Het interessante van dat principe is dat het *áltijd én* direct werkt, veel geld oplevert maar zelden door de mens wordt toegepast. Voor de zekerheid herhaal ik de voorgaande verbazingwekkende zin nog maar eens: ‘Het interessante van dat principe is dat het *áltijd én* direct werkt, veel geld oplevert maar zelden door de mens wordt toegepast.’ Inderdaad waarde vrienden en vriendinnen (de goede bui blijft schijnbaar aanhouden), u had het de eerste keer al goed gelezen. Ik zal u het principe eens uit de doeken doen. “Doe dat dan wel op een haarfijne manier heerlijke Vrek van me!”, hoor ik u denken. Tuurlijk.

Halveer het gehalveerde

Fabrikanten hebben het beste met u en mij voor. Ja, ik keek zelf ook vreemd op toen ik de vorige zin herlas, maar het staat er toch echt. Zo schrijven zij voor dat we van hun product een bepaalde hoeveelheid gebruiken ten einde een adequaat resultaat te behalen. Dat noemen ze dan een doseeradvies of een bereidingsadvies. Voorbeeld: ‘U neme een maatbeker van dit wasmiddel en uw was wordt stralend schoon.’ Nog één: ‘Neem een blokje en plaats dit in het daarvoor bestemde bakje in uw vaatwasser.’ Niet zelden blijkt het resultaat minimaal zo goed te zijn als u veel minder gebruikt.

Kijk eens of uw was schoon wordt als u de helft van het voorgeschreven wasmiddel gebruikt. Als dat zo is ga dan een volgende keer een stapje verder: halveer die helft ook eens en u houdt een kwart over van de aanbevolen hoeveelheid. Als het niet werkt gaat u gewoon weer een stap terug. Gebruik een half blokje van het tablet voor de vaatwas als de vaat niet al te vuil is. Wat is nu de reden van die hoge voorgeschreven doseringen? Als het niet schoon wordt dan vinden wij het een slecht product. Daarom zorgt men voor een zeker surplus aan dosering zodat het zeker schoon wordt. Dan gaan we niet lopen zitten te liggen klagen dat het een slecht product is. Er zijn mensen die zeggen dat fabrikanten meer willen verdienen door ons meer te laten gebruiken. Als ik dat zou beweren dan lijkt het alsof ik geen goede bui meer zou hebben en dus hoort u mij hier nu niet over.

Maar er is meer!

U kunt ook de helft minder shampoo gebruiken onder de douche. Of de helft minder scheerschuim. Gebruik de helft van de tandpasta. Geen twee klontjes suiker in de koffie maar één. Doe de helft minder thee in uw thee-ei. Zet die plank niet met acht spijkers vast maar met vier. Niet twee plakjes boterhamworst en/of kaas op uw boterham maar één plakje. Eet niet een hele zak chips leeg maar een halve. Drink een half glas frisdrank in plaats van een heel glas. Niet vier lampen laten branden in de huiskamer maar twee. Twee auto's of één auto? Gaan we dit jaar twee keer op vakantie of één keer? Een gehaktbal van 200 gram of van 100 gram? Zes minuten douchen of drie?



Wat het ook is: bedenk eens wat er zou gebeuren wanneer u slechts de helft doet, gebruikt, eet, drinkt of koopt van hetgeen u oorspronkelijk deed. Maar zorg wel dat u er gelukkig bij blijft. Als u zeer blij wordt van een heel glas frisdrank in combinatie met een grote zak chips: *be my guest* (kom gezellig logeren: vertaling). Want deze heer wil u niets ontraden. Uw levensgeluk gaat mij aan het hart. Maar elkaar zo nu en dan een beetje prikkelen alsmede stof tot nadenken en inspiratie geven dat mag toch best? Ach, probeer het halveringsprincipe gewoon eens een paar weken uit en bespaar uzelf en uw eventuele gezin heel veel geld (*tip 11*).

En nu denkt u, tenminste dat kan ik mij als inlevend type voorstellen, dat ik in de afsluitende zin nog even grappig uit de hoek probeer te komen met betrekking tot de meerdere malen aangehaalde goede bui die ik naar eigen zeggen zou hebben. Mooi niet.

Hoewel ik begrip heb voor uw aandrang zou ik u tóch wil vragen bovengenoemde wet niet op een tegel te borduren, daar hij zichzelf anders tegenspreekt.