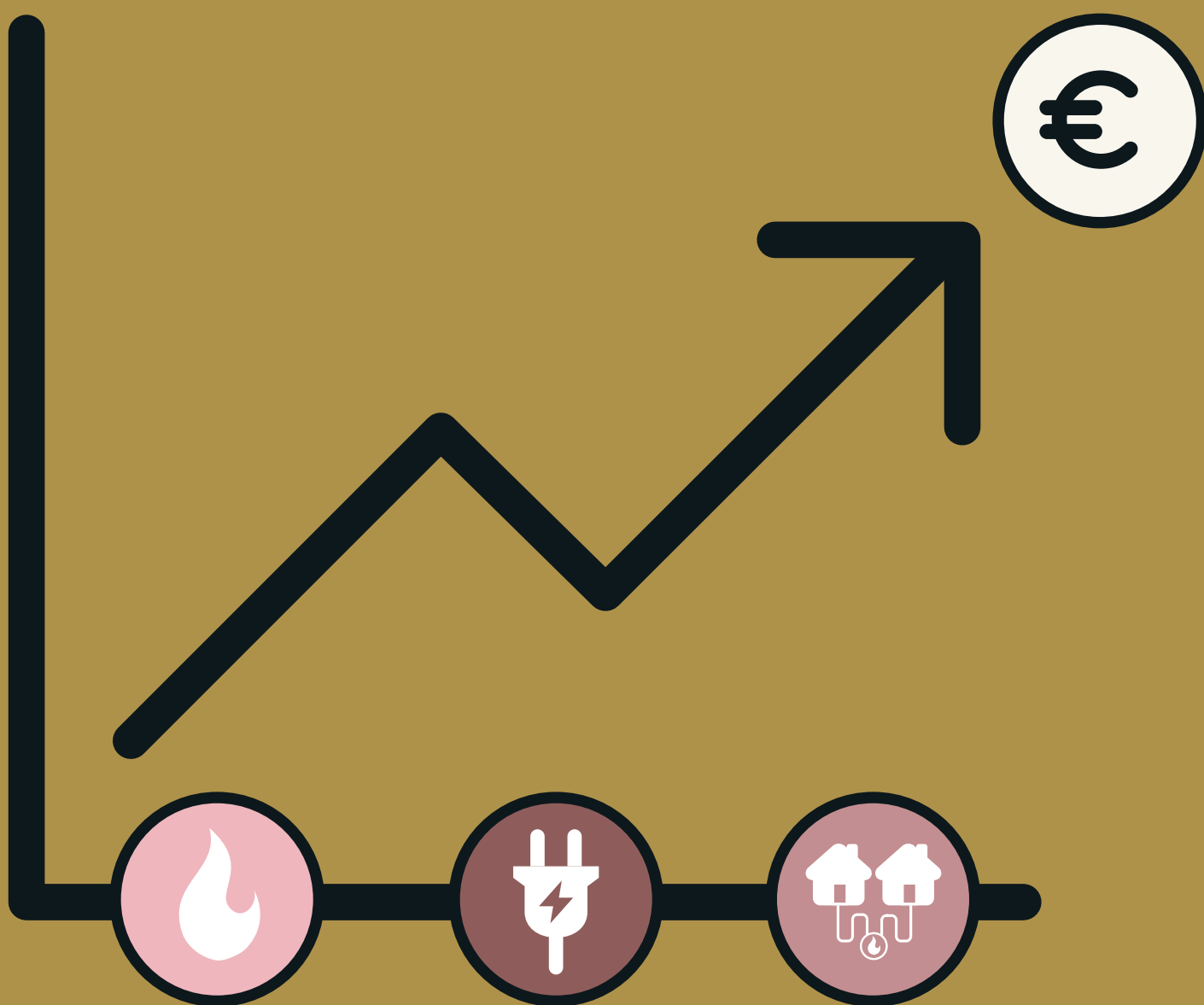


De energiekosten.

Deze lesbrief helpt je bij het maken van jouw keuzes.

Wat is er veranderd?
Wat betekent dat voor jou?
Wat kun je doen?



Colofon

Met de lesbrief 'De energiekosten' kunnen vrijwilligers en docenten, laaggeletterden helpen bij het beter begrijpen van informatie over energie. In deze lesbrief staat informatie over de hoge energiekosten in eenvoudige taal, met vragen en opdrachten om samen te maken. De lesbrief is ontwikkeld door Stichting Lezen en Schrijven.

Ken je iemand die moeite heeft met lezen, schrijven, rekenen of digitale vaardigheden? Of ken je iemand die anderen graag wil helpen als vrijwilliger?

Bel dan 0800 - 023 44 44 voor advies of ga naar www.lezenenschrijven.nl.

Januari 2023 © Stichting Lezen en Schrijven

Inhoud

1	Energie besparen	4
2	De energierekening	7
	2a Het energiecontract	8
	2b De jaarrekening voor gas en stroom	10
	2c Het termijnbedrag aanpassen	13
3	Hulp om de rekening te betalen	15
	3a Regelingen van de gemeente	16
	3b Regelingen van de landelijke overheid	18
	• Energietoeslag	18
	• Prijsplafond	20
4	Hulp bij geldproblemen	23
	Tips	25
	Bijlage: Een QR-code scannen	27

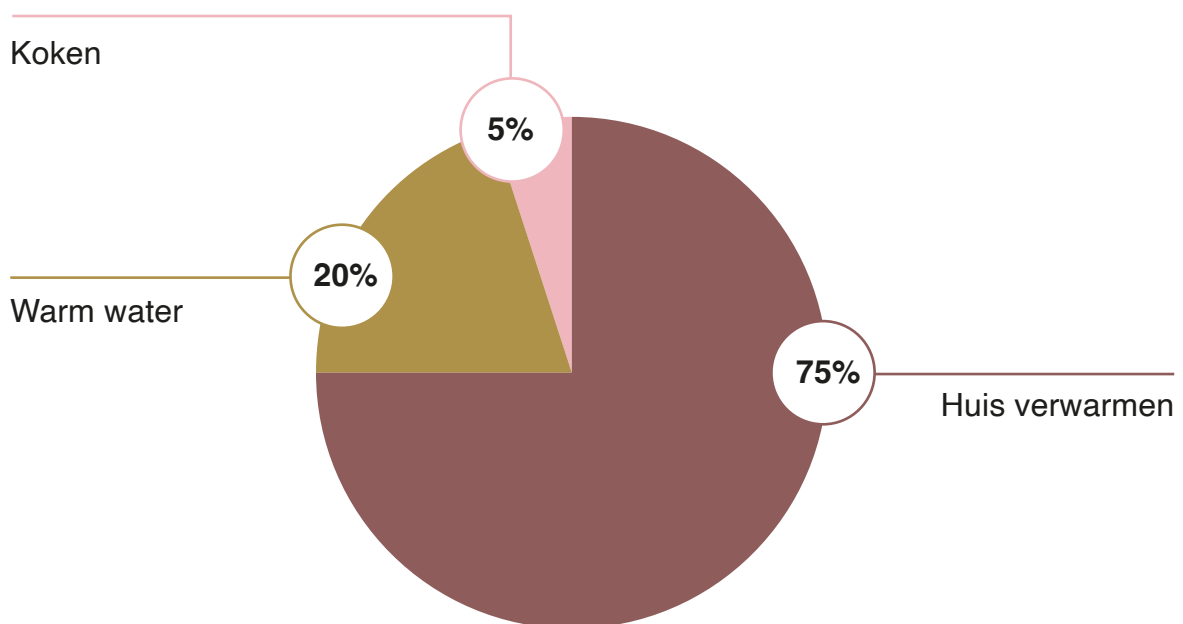
1 Energie besparen

Wat kun je zelf doen?

Wat doe jij om energie te besparen?

Gasverbruik

- Je verbruikt het meeste gas om je huis te verwarmen. Wel driekwart! (75%)
- De rest verbruik je voor warm water. Vooral voor douchen. (20%)
- Koken kost maar een klein beetje gas. (5%)



Stroomverbruik

- Apparaten die altijd aanstaan, verbruiken veel stroom. Bijvoorbeeld de koelkast.
- Apparaten die verwarmen of koelen verbruiken veel stroom. Zoals een airco en een wasmachine.
- Oude apparaten verbruiken meer stroom dan nieuwe apparaten.
- Apparaten die op stand-by staan verbruiken stroom. Sommige apparaten verbruiken ook stroom als ze uit staan.



Tips om energie te besparen

Hieronder staan 3 websites met tips hoe je energie kunt besparen.

Kies er één uit om te bekijken.

Klik op de link of gebruik de QR-code.

Met een QR-code kan je iets opzoeken op internet.

Achterin de lesbrief zit het blad: Een QR-code scannen met je smartphone. Daar leggen we uit hoe dat moet.



12 tips van Geldfit om energie te besparen: <https://geldfit.nl/thema/energie-besparen-tips/> of de QR-code.



Steffie geeft ook tips: <https://energie.steffie.nl> of de QR-code.
De tips zijn er in verschillende talen.
En in een spel leer je meer over energie besparen.



Milieucentraal heeft een test met 12 makkelijke tips om te besparen: <https://www.milieucentraal.nl/energie-besparen/inzicht-in-je-energierekening/bespaartest-12-makkelijke-tips/> of de QR-code.



Met Groen Doen op Oefenen.nl leer je hoe je duurzaam kunt wonen en leven. En krijg je handige tips hoe je geld kunt besparen op je energierekening: <https://oefenen.nl/programmas/groen-doen/> of de QR-code.

Energie besparen

Kruis aan wat bij jou past.

Doe jij nog meer om energie te besparen? Schrijf het op.

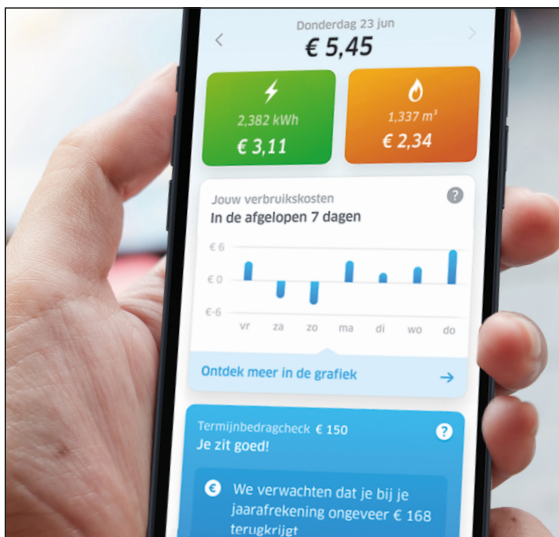
		Ja	Nee	Wil ik doen
1	Ik douche niet langer dan 5 minuten.			
2	Ik doe de verwarming in de slaapkamers altijd uit.			
3	Als ik overdag thuis ben, staat de verwarming op 19 graden.			
4	Ik zet 's nachts mijn vloerverwarming 2 graden lager.			
5	Ik heb alleen nog ledlampen.			
6	Ik was alleen als de wasmachine vol is. En ik gebruik het eco programma.			
7	Ik droog mijn was aan de waslijn. De wasdroger gebruik ik liever niet.			
8	Ik heb folie achter de verwarming.			
9	Ik heb een energiemeter. Zo weet ik altijd hoeveel energie ik verbruik.			
10	De tv zet ik uit en niet op stand-by.			
11				
12				

2 De energierekening

Dit hoofdstuk gaat over:

- Het energiecontract
- De jaarrekening
- Het termijnbedrag aanpassen

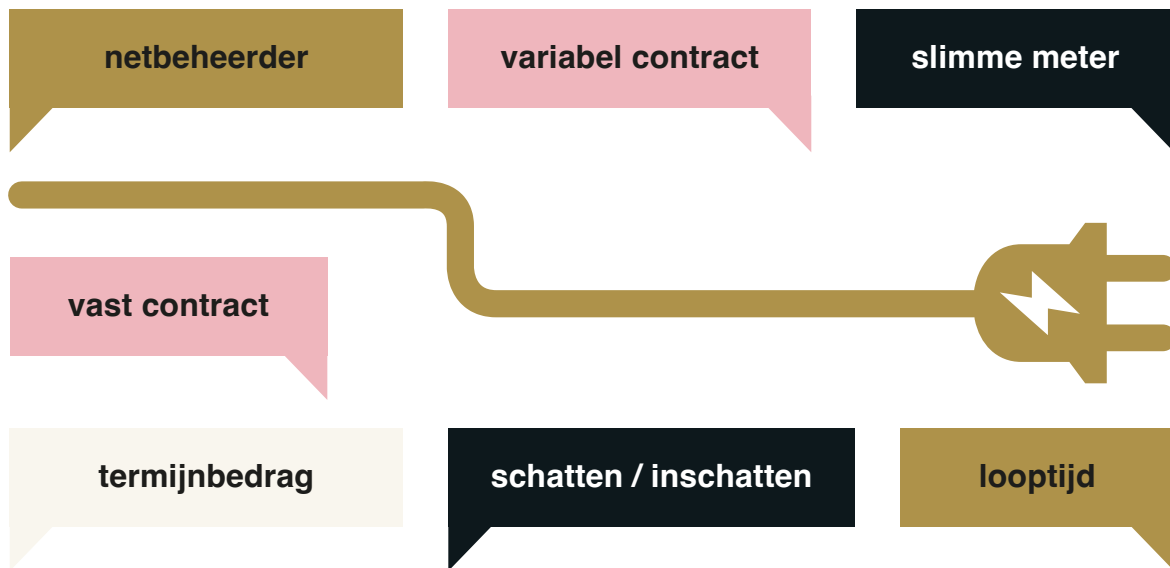
Vooruitkijken



Bespreek de afbeeldingen:

- Waar zit bij jou de meterkast?
- Wat voor energiecontract heb jij?
- Wat betaal je per maand?
- Gebruik je de app van jouw energiebedrijf?

Welke woorden ken je:



2a Het energiecontract

Het energiebedrijf zorgt voor gas en stroom in jouw huis.
Je maakt afspraken met een energiebedrijf.
Jij betaalt elke maand een bedrag aan het energiebedrijf.
Je afspraken staan in jouw energiecontract.
Bij welk energiebedrijf heb jij een contract?

Schrijf op: _____

Overzicht > Contract Overzicht Facturen Verbruik Contract Gegevens

Contract

Stroom

Naam	Stroom
Tariefsoort	Enkeltarief ▼
Contracttype	Variabel ▼
Contractduur	Onbepaalde tijd ▲ <small>Een contract voor onbepaalde tijd betekent dat er geen einddatum is. Je contract loopt automatisch door. Je hoeft niets te regelen.</small>

[→ Overzicht tarieven](#)

Gas

Naam	Gas
Contracttype	Variabel ▼
Contractduur	Onbepaalde tijd ▼

[→ Overzicht tarieven](#)

Er zijn 2 soorten energiecontracten.
Lees de tekst hieronder.

1. Vast contract

Je hebt een vaste prijs voor gas en stroom.
Je hebt ook afgesproken hoe lang je die vaste prijs betaalt.
Dit noem je een vaste looptijd.
Het energiebedrijf maakt de prijs in die tijd niet hoger of lager.
Je weet precies welke prijs je moet betalen.
Is je vaste looptijd voorbij? Dan maak je nieuwe afspraken.

2. Variabel contract

Het energiebedrijf kan de prijs voor gas en stroom veranderen.
Dat gebeurde meestal 2 keer per jaar.
Begin 2022 is dat veranderd.
De energiebedrijven veranderen de prijzen nu vaker.
Soms zelfs elke maand.
Omdat de prijzen veel hoger zijn geworden.
Op een variabel contract staat vaak dat het **voor onbepaalde tijd** is.
Dat betekent dat het contract niet vanzelf stopt.
Het contract gaat door totdat jij zegt dat je wilt stoppen.

Wat voor soort contract heb jij? En zet een kruisje in de juiste vakjes.

	Vast contract	Variabel contract
Vaste prijs		
Vaste looptijd		
Elke dag opzeggen		

2b De jaarrekening voor gas en stroom

Weet je welk bedrag je betaalt per maand? _____ euro

Heb je wel eens geld teruggekregen? Ja / nee

De jaarrekening

Je termijnbedrag is het geld dat je elke maand betaalt.

Je weet nooit precies hoeveel gas en stroom je gaat gebruiken.

Het energiebedrijf schat dit in.

Je krijgt 1 keer per jaar de jaarrekening.

Daar staat op hoeveel gas en stroom je in het afgelopen jaar verbruikt hebt.

Heb je minder gas en stroom verbruikt? Dan krijg je geld terug.

Heb je meer verbruikt? Dan moet je bijbetalen.

Op de jaarrekening staat ook je nieuwe termijnbedrag.

De jaarrekening lezen

Veel mensen vinden het moeilijk om hun jaarrekening te lezen.

Hieronder leggen we uit hoe je jaarrekening in elkaar zit.

De rekening is verdeeld in:



Stroom

Je ziet hoeveel stroom je hebt gebruikt en hoeveel dat kost.

De maat voor stroom is kilowattuur. De afkorting is kWh.



Gas

Hier staat hoeveel gas je hebt gebruikt. En hoeveel dat kost.

De maat voor gas is kubieke meter. De afkorting is m³.

We zeggen ook vaak 'kuub'.

Stroom

1 kWh = 1 kilowattuur

Gas

1 m³ = 1 kubieke meter (kuub)

Stadswarmte

1 GJ = 1 gigajoule

Deze woorden zie je op je jaarrekening:

Zet een cirkel om de volgende woorden op de jaarrekening hieronder:

1. Vermindering energiebelasting
2. Vaste leveringskosten
3. Netbeheerkosten
4. Energiebelasting

Voorbeeld jaarrekening gas en stroom

Periode: 1 juli 2021 tot 1 juli 2022

	Verbruik	Tarief	Kosten
 Stroom	3.500 kWh	0,0443	€ 155,05
 Gas	1.500 m3	0,2474	€ 371,10
Vaste leveringskosten			€ 64,00
Energiebelasting			€ 736,35
Vermindering energiebelasting			- € 308,54
Netbeheerkosten			€ 341,96
Totaal exclusief btw			€ 1.359,92
Btw 21%			€ 285,58
Totaal inclusief btw			€ 1.645,50
Betaalde voorschotten	12 x € 130,96		- € 1.571,52
Totaal van deze jaarrekening (nog te betalen)			€ 73,98
Nieuw voorschotbedrag			€ 145,80

Schrijf het woord op de goede plek



1. _____

Dit zijn de kosten die het energiebedrijf altijd maakt.
Bijvoorbeeld voor hun kantoor. Of voor de administratie.

2. _____

De netbeheerder zorgt ervoor dat gas en stroom jouw huis binnenkomen.
Ze zorgen bijvoorbeeld voor de aanleg van leidingen.
En voor je meter voor gas en stroom.
Zij maken ook kosten.

3. _____

Dit is belasting die je betaalt over je energieverbruik.
Verbruik je veel gas en stroom?
Dan betaal je veel belasting.
De overheid wil er zo voor zorgen dat we zuinig zijn met gas en stroom.

4. _____

Een deel van de belasting krijg je meteen terug.
Want iedereen heeft gas en stroom nodig.
Ook als je heel zuinig bent.

Jouw jaarrekening

Zoek je jaarrekening op.

Hoeveel moest je betalen voor stroom? _____ euro

En hoeveel voor gas? _____ euro

Moest je bijbetalen?

ja

nee

Hoeveel? _____ euro

Kreeg je geld terug?

ja

nee

Hoeveel? _____ euro

Wat betaal je nu per maand? _____ euro

2c Het termijnbedrag aanpassen

Heb je een variabel contract?

Dan kan het energiebedrijf je vragen om je termijnbedrag aan te passen.

Je beslist zelf of je dat doet.

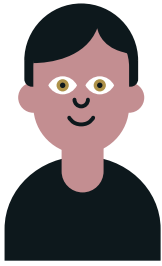
Maar je kan zelf ook het bedrag veranderen.

Hierna vertellen mensen hierover.



Esther:

‘In de jaarrekening staat mijn nieuwe termijnbedrag. Ik verhoog dat altijd met 20 of 30 euro. Zo krijg ik altijd geld terug als de jaarrekening komt. Ik vind dat fijn, zo’n extra spaarpotje.’



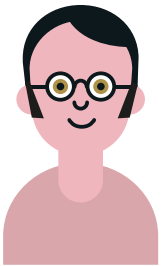
Ahmad:

'Dit jaar heeft het energiebedrijf mij al 2 keer gevraagd om mijn termijnbedrag aan te passen. Eerst werd het bedrag hoger. Nu is het weer iets lager. Ik pas het bedrag altijd aan. Zo weet ik zeker dat ik straks niet extra hoeft te betalen.'



Miriam:

'Mijn verhuurder heeft dubbelglas in mijn woning gezet. We gebruiken nu minder energie. Ik heb mijn termijnbedrag nu verlaagd. Want de warmte blijft nu binnen.'



Jerry:

'Ik heb dit jaar zonnepanelen laten plaatsen. Mijn energiegebruik gaat omlaag. Dat weet ik zeker. Ik heb mijn termijnbedrag nog niet aangepast. Ik heb een slimme meter. Ik wacht rustig op het voorstel van het energiebedrijf. Zij kunnen dat beter inschatten dan ik.'



Eva:

'Mijn moeder woonde bij mij. Omdat ze ziek is, zette ik de verwarming altijd heel hoog. Nu is mijn moeder verhuisd. Ik zet de verwarming lager. Zal ik mijn termijnbedrag verlagen? Ik ga mijn energiebedrijf bellen om dat te vragen.'

Wat zou jij doen als je een van deze mensen was?

3 Hulp om de rekening te betalen

Gas en stroom zijn duur geworden.
De overheid wil niet dat mensen in de problemen komen.
Daarom heeft de overheid verschillende regelingen.
Mensen die dat nodig hebben kunnen extra geld aanvragen.
Dat zijn de regelingen van de landelijke overheid.
Er zijn ook regelingen die elke gemeente zelf maakt.
Die gelden alleen voor de inwoners van die gemeente.



Welke regelingen ken jij?

Maak jij al gebruik van de regelingen?

- ja
- nee

Zo ja,
welke regeling gebruik jij?

3a Regelingen van de gemeente

Alle gemeenten hebben in 2022 extra geld gekregen van de landelijke overheid. Dat geld is voor mensen die moeite hebben om de hoge rekening voor gas en stroom te betalen. Dit geld is ook voor 2023 en 2024.

De gemeenten kiezen zelf hoe ze die mensen helpen.

Veel gemeenten kiezen ervoor om de hulp niet zelf uit te voeren.

Ze vragen dat aan andere organisaties die daar al veel ervaring mee hebben.

Bijvoorbeeld aan de woningbouwvereniging.

Hieronder staan een paar voorbeelden.

Advies van de energiecoach

Wat kun je doen om de kou buiten te houden en de warmte binnen?

Daar kan een energiecoach je alles over vertellen.

De energiecoach komt bij je thuis.

De adviezen die de energiecoach geeft, zijn eenvoudig uit te voeren.

Bijvoorbeeld: tochtstrip bij de ramen, of folie achter de verwarming.

Kan je het niet zelf? Dan kan de energiecoach je vaak ook helpen.

Waardebon

Bij veel gemeenten kan je een waardebon aanvragen.

Met de bon kan je zelf producten kopen om energie te besparen.

Bijvoorbeeld ledlampen, tochtstrip of folie.

De bonnen zijn snel op.

De waardebon moet je dus snel aanvragen.

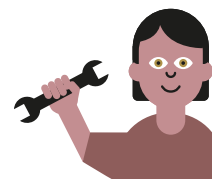


Klussers

Wil je je huis beter isoleren, maar kun je dit niet zelf?

Dan kunnen klussers het werk misschien voor je doen.

Klussers zijn er voor eenvoudig werk.




Cursus energie besparen

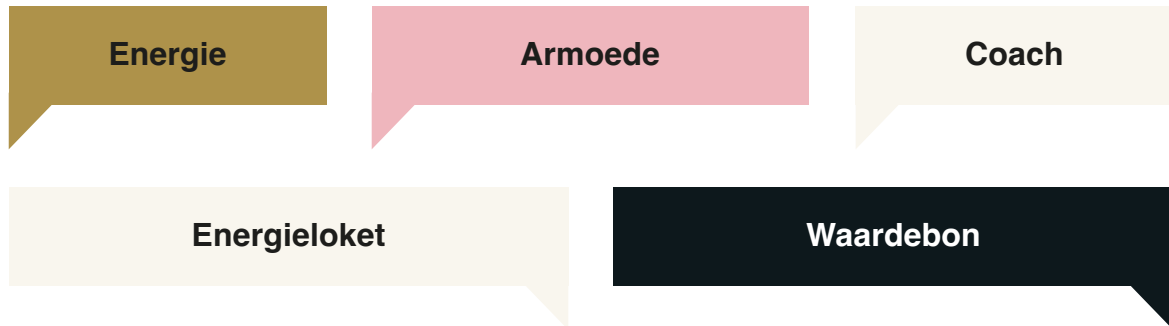
Je leert in een cursus wat jij kunt doen om energie te besparen.

Soms leer je hoe je zelf kunt klussen.

In andere cursussen krijg je tips om te besparen.

Wat doet jouw gemeente om mensen te helpen de rekening voor energie te betalen?

- 1 Ga naar: Google.nl
- 2 Typ bij  de naam van je gemeente plus:



Besprek samen op welke woorden je kunt zoeken.



3 Wat heb je gevonden?

3b Regelingen van de landelijke overheid

Energietoeslag

Mensen met een laag inkomen kregen 1.300 euro energietoeslag in 2022.

Voor 2023 is de energietoeslag weer 1.300 euro.

De gemeente betaalt de energietoeslag uit.

Mensen met een uitkering krijgen de toeslag vanzelf.

Heb je een laag salaris of een klein pensioen?

Dan moet je de toeslag zelf aanvragen bij de gemeente.

Meer informatie over de energietoeslag in eenvoudige taal staat op de website van Stichting Lezen en Schrijven.



Klik op: <https://www.lezenenschrijven.nl/wat-doen-wij/oplossing-voor-je-vraagstuk/informatie-over-energie-eenvoudige-taal>

of gebruik de QR-code.

Overal anders


De energietoeslag is overal anders.

Sommige gemeenten doen nog iets extra.

Ze geven meer dan 1.300 euro.

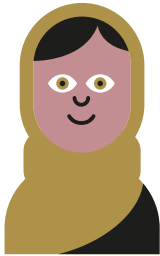
Of je krijgt ook een toeslag als je iets meer verdient.

Hoe is het in jouw gemeente geregeld?

- Ga naar de website van je gemeente.
- Vaak staat er al iets over energietoeslag op de eerste pagina.
- Of klik in het vakje  en typ 'energietoeslag'.

Lees wat deze mensen vinden van de energietoeslag.
Wat vind jij? Bespreek het samen.



Zahra:
'Ik heb 1.300 euro energietoeslag gekregen.
Dat kwam goed uit, want mijn telefoon was stuk.
En mijn zoontje had nieuwe schoenen nodig.
We zijn meteen gaan winkelen!'



Ben:
'Mijn energierekening is niet zo hoog.
Die kan ik nog wel betalen.
Maar ik weet niet hoe het verder gaat met de prijzen.
Daarom heb ik die 1.300 euro op een spaarrekening gezet.'



Els:
Ik had energietoeslag aangevraagd bij de gemeente.
Maar ik kreeg niets, omdat ik 50 euro te veel verdiende.
Ik hoorde laatst dat de regels zijn veranderd.
Ook als je iets meer verdient, kun je toeslag aanvragen.
Dat ga ik snel doen.



Frank:
Ik verdien niet zo veel.
Ik betaal wel veel voor gas en stroom.
Maar ik heb geen energietoeslag aangevraagd.
Ik weet niet zo goed hoe dat moet.
Straks doe ik iets fout en moet ik een hoge boete betalen.

Prijsplafond

In heel 2023 is er een prijsplafond voor gas, stroom en de stadsverwarming.

Voor een deel van de energie die je verbruikt is er een maximum prijs.

Voor dat deel betaal je nooit meer dan die prijs.

Ook niet als in jouw energiecontract een hogere prijs staat.

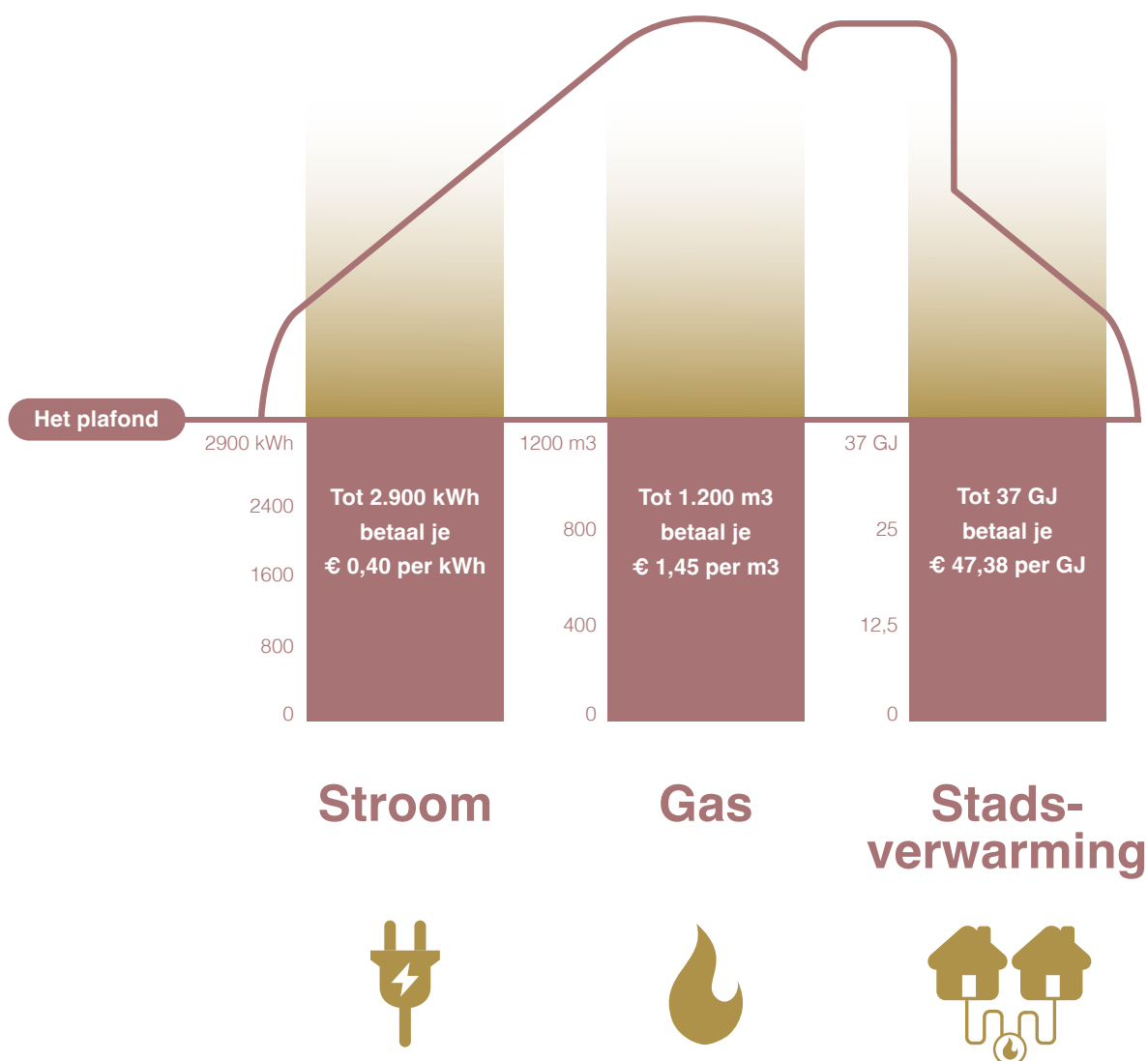
Gebruik je meer? Dan kom je boven het plafond uit.

Dan betaal je de prijs uit het contract met je energiebedrijf.

Let op!

Heb je een energiecontract met een lagere prijs?

Dan betaal je die lagere prijs.



Meer informatie over het prijsplafond in eenvoudige taal staat op de website van Stichting Lezen en Schrijven.



Klik op: <https://www.lezenenschrijven.nl/wat-doen-wij/oplossing-voor-je-vraagstuk/informatie-over-energie-eenvoudige-taal> of gebruik de QR-code.

Op veel websites van energiebedrijven vind je uitleg over het prijsplafond in een filmpje.



Klik op: <https://youtu.be/cUkoyRuk1kQ> of gebruik de QR-code.
Of kijk op de website van jouw energiebedrijf.
Zoek op prijsplafond.



Tip

Zorg dat je niet boven het prijsplafond uitkomt.
Want dan moet je meer betalen.

- Kijk nog eens naar je eigen bespaartips.
- Houd bij hoeveel energie je verbruikt.
Bijvoorbeeld 1 keer per week.
- Verbruik je veel energie, maar kan je niet verder besparen?
En kan je het termijnbedrag niet meer betalen?
 - Bel dan eerst je energiebedrijf.
Je kunt vaak afspraken maken over de betaling.
 - Lees hoofdstuk 4 over hulp bij geldproblemen.

Altijd zien wat je verbruikt?

Veel energiebedrijven hebben een gratis app.

Met die app zie je op je telefoon hoeveel gas en stroom je gebruikt.

- Heeft jouw energiebedrijf een app om je verbruik te zien?
 - Bekijk de jaarafrekening van je energiebedrijf.
 - Hoeveel heb jij verbruikt?
-
-

- Blijf jij onder het plafond? Kijk op je jaarrekening.



Je verbruik zelf meten

Dat kan met een verbruiksmeter. Je kunt een verbruiksmeter kopen.

- Er zijn verschillende soorten: Een 'slimme stekker' meet hoeveel stroom 1 apparaat gebruikt.
- Er zijn ook verbruiksmeters die verbonden zijn aan je meterkast. Je ziet altijd hoeveel gas en stroom je verbruikt.



Lees hier meer over verbruiksmeters: <https://www.milieucentraal.nl/energie-besparen/inzicht-in-je-energierekening/energieverbruiksmanagers/> of gebruik de QR-code.

4 Hulp bij geldproblemen

Niet alleen de prijzen voor gas en stroom zijn gestegen.
Bijna alles is in 2022 duurder geworden, zoals de boodschappen.
Heb je moeite om alles te betalen?
Wacht dan niet te lang en zoek hulp.

Kom jij uit met je geld?



Doe de test.
Klik hier: <https://geldfit.nl/test/> of gebruik de QR-code.

Vul de test in. Kom jij uit met je geld?
Welk advies krijg je?

Hier kun je naar toe

Geldfit Geldfit geeft advies over geldzaken

Ze weten ook wie jou verder kan helpen bij jou in de buurt.
Je kunt gratis bellen naar 0800 - 8115.
Dat is anoniem. Je hoeft niet je naam te noemen.
Of ga naar de website: <https://geldfit.nl/>

humanitas

Humanitas

Vrijwilligers van Humanitas helpen je met je geldzaken.
Ze leren je om weer zelf je administratie te doen.
Wil je weten of Humanitas ook bij jou in de buurt is?
Ga naar de website: <https://www.humanitas.nl/programmas/thuisadministratie/>



SchuldHulpMaatje zit ook op veel plaatsen

De maatjes van SchuldHulpMaatje zijn vrijwilligers.

Ze helpen je op weg met je geldzaken.

Net zolang tot je het weer zelf kunt.

Ga naar de website: <https://uitdeschulden.nu/>

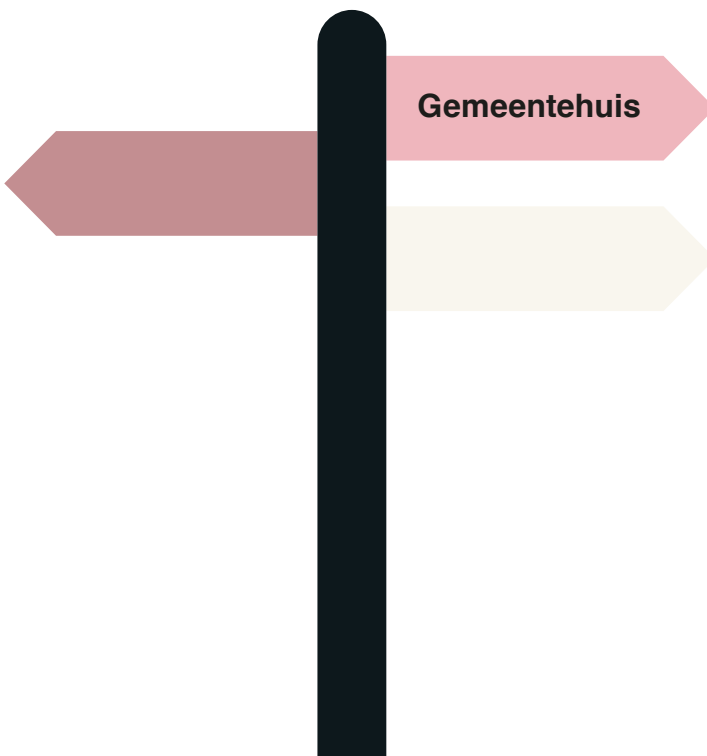
De gemeente kan je ook helpen

Je kunt je gemeente bellen of langsgaan.

Of ga naar de website van jouw gemeente.

Klik op zoeken en typ: geldzorgen





Tips

Kijk naar:

Het NOS Nieuws van de week met uitleg over de kosten stijging van de energie.



Klik op: <https://www.youtube.com/watch?v=BV-Kt9NRYEk&t=182s> of gebruik de QR-code.

Verder oefenen op papier

- Voor 't zelfde geld, materiaal over thuisadministratie
- Succes! boekje Taal 1F7 Gas en stroom
- Succes! boekje Rekenen INR1 Wat kost het!
- Succes! boekje Rekenen 1FR2 Slim uitgeven

Aan de slag met Succes!?

Succes! is beschikbaar voor alle (vrijwilligers-)organisaties die werken met de aanpak Taal voor het leven en onderdeel uitmaken van een lokaal taalnetwerk. De boekjes en de Basishulp kun je als partner bestellen in de Bestelportal Taal voor het leven.



Klik op: <https://www.lezenenschrijven.nl/wat-doen-wij/oplossing-voor-je-vraagstuk/succes-taal> of gebruik de QR-code.

Melkwegplus



Klik op: <https://melkwegplus.nl/wp-content/uploads/2021/03/gas-en-stroom.pdf> of gebruik de QR-code.



Verder online oefenen

ffRekenen



Klik op: <https://www.alfabeter.eu/v2/rekenen/> of gebruik de QR-code.

Oefenen.nl



Oefenen.nl is een online plek waar je kunt oefenen met taal, rekenen, computer en internet. En waar je leert over geld en gezondheid.

Klik op: www.oefenen.nl of gebruik de QR-code.

Een QR-code scannen met je smartphone

Wat leer je?

Je leert wat een QR-code is en hoe je een QR-code kunt scannen met je smartphone.

Wat is een QR-code?

Een QR-code is een vierkant met blokjes.
In een QR-code staat een adres van een website.
Met je smartphone kun je de QR-code lezen.



Een QR-code lezen

1 Open de camera-app of open de QR-scanner voor de QR-code

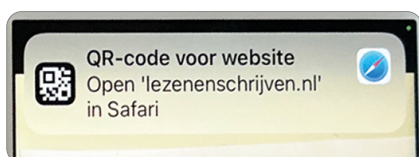


2 Richt je camera op de QR-code.

3 Zorg dat de code helemaal in beeld is.

4 Je ziet nu een bericht in beeld met een link.

5 Klik nu op de link:



of:



6 Je gaat nu vanzelf naar de website.

7 Ben je klaar?

Sluit het internet op je telefoon.



Ken je iemand die moeite heeft met lezen, schrijven, rekenen of digitale vaardigheden?
Of ken je iemand die graag anderen wil helpen als vrijwilliger?
Bel dan **0800 - 023 44 44** voor advies of ga naar **www.lezenenschrijven.nl**.