



Op zoek naar verbinding: energiearmoede én een gezond binnenmilieu onder huurders

Samenvatting van eindrapportage
(volledige versie: awgl.nl)

Energiearmoede

	Totaal	Koop	Huur corporaties	Huur overig
Noord-Brabant	5,6%	1,0%	15,0%	9,8%
Gemeente Roosendaal	7,4%	1,2%	20,4%	14,4%
Wijk 05 Langdonk	12,7%	1,9%	36,8%	19,1%
Buurt Centrum-nieuw	11,7%	1,7%	58,0%	13,3%

Energiearmoede volgens LIHELEK (2021, CBS)

Desktopstudie

- ▀ Energiearmoede is complex
- ▀ Vaak mist verbinding met gezondheid in beleid, advies en communicatie
- ▀ Burgers zijn niet geconsulteerd

Belang van gezond binnenmilieu

- Bewoners in energiearmoede hebben vaker een ongezond binnenmilieu
- Slechte ventilatie kan zorgen voor ophoping stoffen in woning:
 - Vocht en schimmels
 - Virussen en bacteriën
 - Uitdamping stoffen uit (bouw)materialen
 - Koolmonoxide
- Comfort: zowel in winter als zomer
- Energiearmoede: minder middelen voor voldoende verwarmen of koelen van de woning
- Voorkomt gezondheidsklachten

Gezondheidseffecten ongezond binnenmilieu

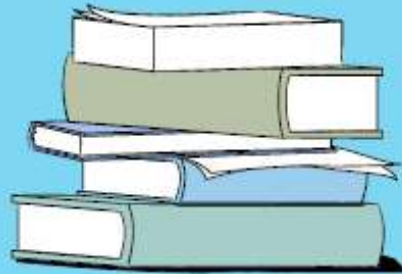
- ▀ Verergering, onderhouden en ontstaan van astmaklachten
- ▀ Piepende ademhaling
- ▀ Benauwdheid
- ▀ Hoesten
- ▀ Hoofdpijn
- ▀ Sufheid
- ▀ Vermoeidheid
- ▀ Huisstofmijtallergie
- ▀ Sociale en mentale klachten



Gezondheidseffecten energiarmonoede

Research shows that living in cold, damp homes can lead to serious health problems

Here are some examples from the analysed studies



MENTAL HEALTH PROBLEMS



47%

Of people in a survey study reported becoming anxious or depressed because of cold indoor temperatures

14%

Higher levels of stress for households that have to spend a high amount of their income on energy bills

One study showed that energy efficiency interventions increased usable living space and privacy for families, which led to improved relationships within the homes and a decrease of missed education or work.

RESPIRATORY PROBLEMS



30–50%

Increase in multiple respiratory and asthma-related health problems due to dampness and mould

21%

Fewer days of absence for children with asthma aged 6–12 years in households that received an efficient heater

CARDIOVASCULAR PROBLEMS



Maintaining indoor temperature above

18°C

Could prevent 9% of high blood pressure cases, which lowers the chance of strokes and heart attacks

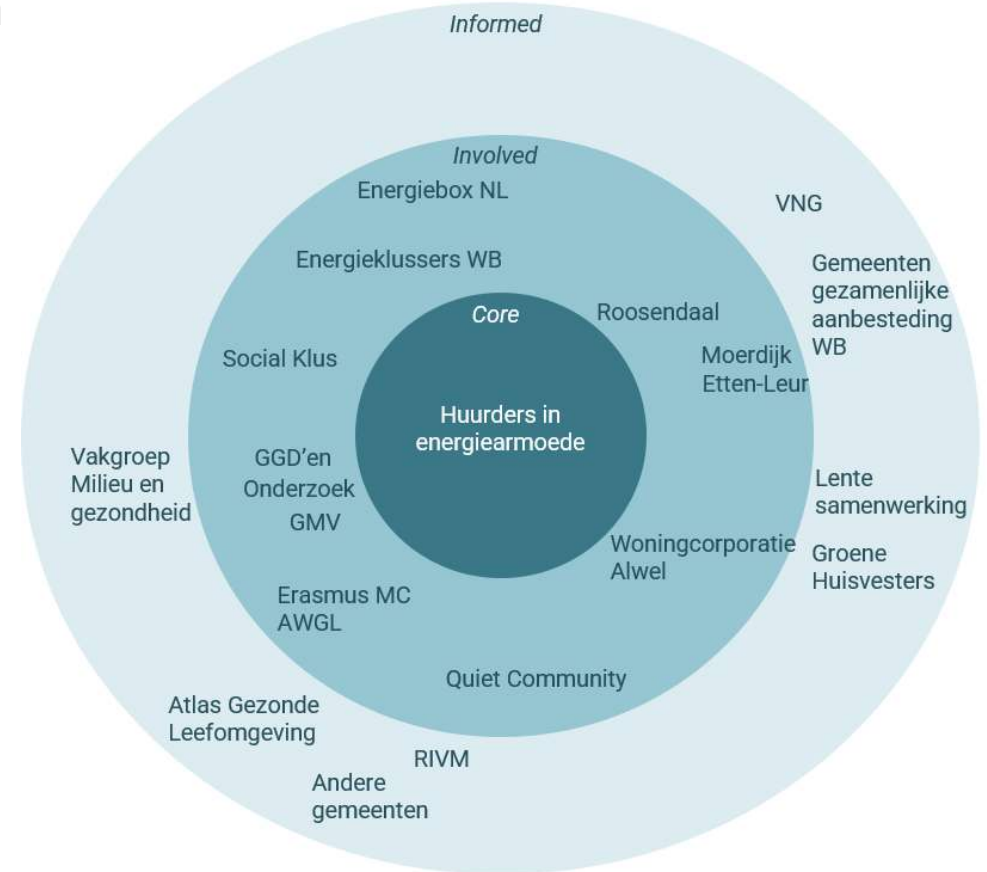
32.7%

Lower mortality risk for 65+ year olds, with a history of a cardiovascular-related hospitalization, after home is properly insulated

The correlation between energy efficiency and health, Februari 2024

Samen op zoek naar verbinding

- Doel: het toevoegen van het thema gezond binnenmilieu aan communicatie, praktijkmaatregelen en beleid rondom energiearmoede en verduurzaming van energiekusters, gemeenten en woningcorporaties. Hierbij worden nadrukkelijk ervaringen van huurders in energiearmoede betrokken.
- Co-design met als belangrijkste stakeholders: ervaringsdeskundigen
- Verschillende methoden:



Betrekken ervaringsdeskundigen

Workshop 1:

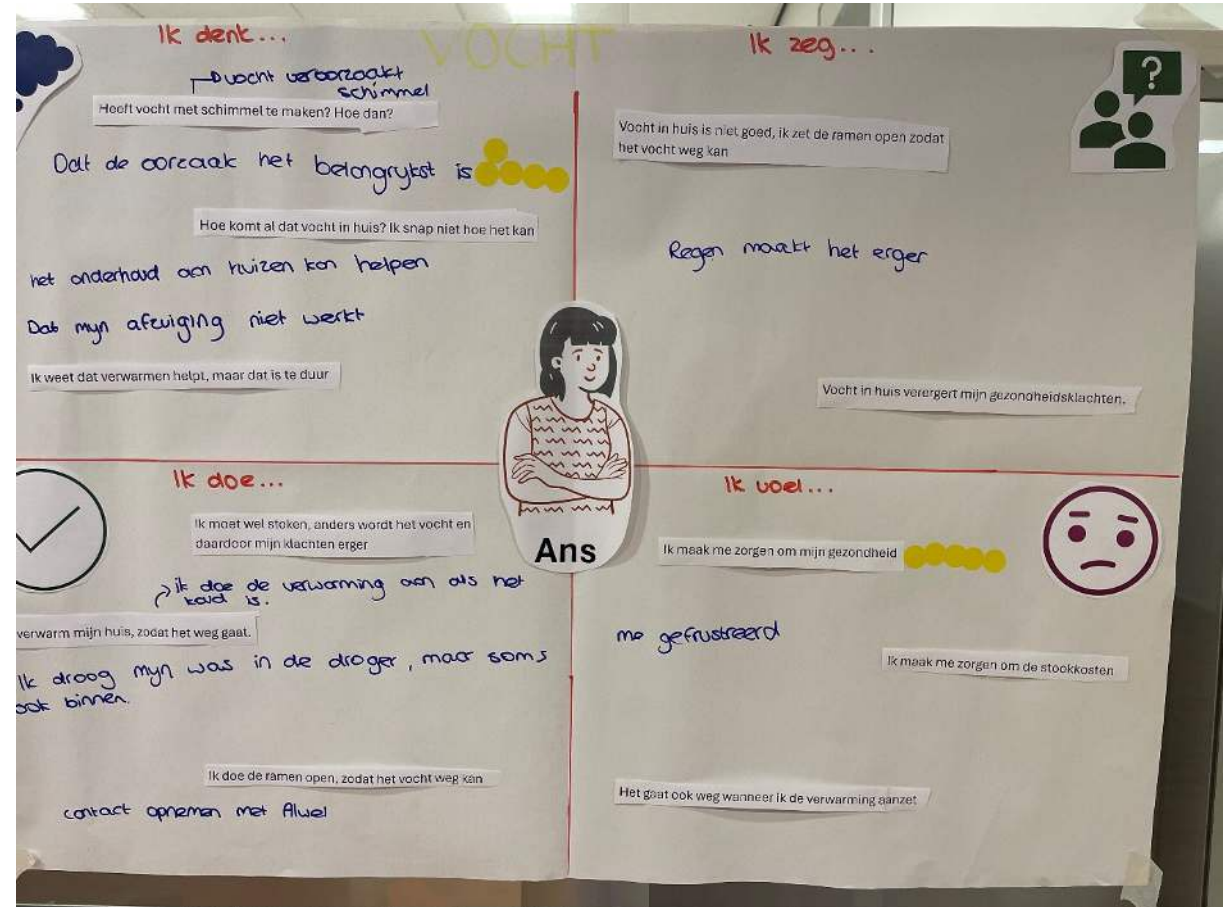
- Op koffie/ thee inloopmoment Quiet Community (2 maal)
- Op uitnodiging bij Social Klus
- Storytelling, public prompt cards



Betrekken ervaringsdeskundigen

Workshop 2

- Ervaringsdeskundigen uitgenodigd voor uitgebreidere sessie
- Empathy maps, dot voting, interview
- Inschrijving bij Energiefixers



Ervaringen

- ▀ Bereik via lokale organisaties
- ▀ Laagdrempelig opstellen
- ▀ Goede opkomst: totaal 22 ervaringsdeskundigen gesproken – introductie via bekende personen
- ▀ Mensen zijn erg open, gaan graag in gesprek
- ▀ Foto's spreken aan
- ▀ Oorzaken van ongezond binnenmilieu niet altijd bij mensen zelf
- ▀ Toelichting + inschrijving Energiefixers goed bevallen
- ▀ Veel nuttige informatie opgehaald



Stem van ervaringsdeskundigen

“Mijn zoontje die had geen astma en nu sinds we hier wonen en hij die schimmel in zijn slaapkamer heeft, heeft hij astma. Ook mijn dochter, die had al wel astma, maar het verergert sinds we hier wonen”

“die schimmel, dat is niet goed, ongezond”
“in de ochtend even de verwarming aan, zodat het vocht weg is”
“weghalen is een taak van de woningcorporatie”
“ik moet er weer eens overheen schilderen”



“dit ben ik, zo zit ik er altijd bij”
“je koud en armierterig voelen”



“dat is goed voor je, frisse lucht”
“in de ochtend even de balkondeur open”
“ik gebruik het ventilatiesysteem niet, want ik heb chronische verkoudheidsklachten”
“ik ga niet stoken voor de mussen”



“persoonlijk informatie delen, kom naar de inloopmomenten”
“via de energieklassers”
“niet te veel in één keer, kleine brokjes informatie waar je wat mee kan”
“als jullie hier misschien zitten samen met Alwel en de gemeente?”
“flyers of folders gooi je gelijk weg”



Beter begrip over achtergronden en keuzes

“Deze foto staat voor mijn leven met alle zorgen die ik heb, met een opeenstapeling van ellende. Alles wordt duurder, niet alleen kosten van energie, maar ook van voedsel”



“Ik heb nu zelf ook al drie weken last van mijn longen en hoesten, het zit vast. Maar ik ga niet naar de huisarts want dat kost weer geld. Ik weet dat het gesprek gratis is, maar als je medicijnen krijgt ofzo moet je betalen. Ja, ik ga niet alleen naar de huisarts voor een gesprek”



“Als ik moet kiezen tussen kleding, eten en verwarming, ja dan kies ik niet voor de verwarming. Wij wonen in [wijk], hier staan ook veel koophuizen met veel wat rijkere kindjes ook. Dan wil ik niet dan mijn kindjes met kapotte kleding naar school gaan, dan worden ze uitgelachen of gepest. Dus dan koop ik liever nieuwe kleertjes voor ze”



Belangrijkste thema's volgens ervaringsdeskundigen



➤ Hoe kan Mo toch roosters of raampjes open zetten zonder failliet te gaan?



➤ Hoe kan Ans terwijl ze wacht op verbetering van de isolatie in de woning er ondertussen voor zorgen dat er zo min mogelijk vocht ontstaat, zodat Ans geen schimmel in huis krijgt?



➤ Hoe kan Piet worden geïnformeerd over hoe schimmel ontstaat, wat het doet met je gezondheid, hoe schimmel te voorkomen én hoe hij zelf met een goedkoop middel schimmel weg kan halen?

Belangrijk in de communicatie volgens ervaringsdeskundigen

- Vooral afbeeldingen met korte toelichting
- Tips die financieel haalbaar zijn
- Wees concreet
- Rustig beeld
- Geen kinderachtige plaatjes
- In combinatie met persoonlijk gesprek
- Geef kleine brokjes informatie
- Overzichtelijk

Gezonde lucht in huis

Gezonde lucht in huis is goed voor je gezondheid! Door slechte vochtige lucht kan je ziek worden. Je kan bijvoorbeeld last krijgen van je longen. Met een paar simpele tips krijg je gezonde lucht in je huis. Vaak ventileren en verwarmen is belangrijk. Maar hoe doe je dat zonder dat het veel geld gaat kosten?

Kijk voor meer info op ggdleefomgeving.nl

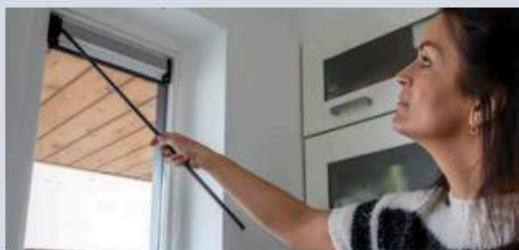
Ontwikkeld informatieproduct



Basistips

Alle kamers ventileren

- Zet dag en nacht de roosters van de ramen open en/of zet hooggelegen klepramen op een kiertje open.
- Heb je een ventilatiesysteem, zet deze dan dag en nacht aan. Heb je veel vocht in huis? Zet dan het systeem in een hogere stand.



- Houd roosters van de ramen en het afzuigventiel schoon. Maak schoon met een sopje, kwastje of stofzuiger. Maak ook roosters in deuren en afzuigkap regelmatig schoon.



Alle kamers verwarmen

- Zet de verwarming op minimaal 15 graden.
- Overdag zet je de verwarming aan tot 18-20 graden in de kamer waar je bent.
- Zorg voor luchtstroom in de kamer: plaats niks voor verwarming, roosters en ramen.



Thuis? 18 - 20 graden.
Weg van huis? 15 graden.



Oorzaken en oplossingen voor vocht in je huis

Hoe meer mensen, dieren en planten in huis, hoe meer vocht

Zet extra ramen open. Vocht op de ramen? Maak de ramen droog.



Lekkages of andere bouwproblemen

Vermoed je een lekkage of andere bouwproblemen? Meld dit bij je verhuurder. Is het een koopwoning? Laat het repareren.

Was drogen in huis

Was drogen? Liefst buiten. Anders binnen: zet verwarming (iets hoger) op maximaal 18 graden en ventileer de ruimte.



Douchen

Douche maximaal 5 minuten. Houd deur gesloten, zet afzuiging aan en raampje open. Maak daarna de douche droog.



Koken

Zet de afzuigkap aan en zet een extra raam open.



Schimmels weghalen

Haal schimmels zo snel mogelijk weg. Van schimmels kan je last krijgen van je luchtwegen. Heb je last van je longen? Laat iemand anders de schimmels weghalen.

Schimmel op harde oppervlakken kan je zelf weghalen door:

- Los soda op in warm water volgens gebruiksaanwijzing.
- Gebruik een spons of doek.
- Krijg je de schimmels niet weg met soda? Gebruik dan een toegelaten schimmelbestrijdingsmiddel.
- Wil je het schilderen? Laat, na het schoonmaken, eerst de plek goed drogen. In de badkamer kan je schimmelwerende verf gebruiken.



Betrekken Energieklussers

Verschillende gesprekken met:

- Projectleider West-Brabant
- Communicatiemanager
- Adviseur Energietransitie (geeft trainingen energieklussers vorm)

Vaak wordt er al infomateriaal verstrekt tijdens klus:

- Tips over energiebesparing
- Gezondheidstips ontbreken → eenvoudig te koppelen
- Praatplaat wordt aangevuld bij nieuwe oplage

Ook tips in opleiding en persoonlijk gesprek meenemen

- In gesprek over trainingen van energieklussers

Ervaringsdeskundige wenst ook tips over ventilatie, verwarmen en schimmels → infokaart wordt meegegeven aan energieklussers

Betrekken gemeenten/ woningcorporaties

➤ Gesprekken met Alwel en gemeenten Roosendaal, Etten-Leur en Moerdijk

- Creëert meer bewustwording
- Gemeenten staan open voor toevoeging van infokaart aan Energiebox

➤ Zijn op meerdere manieren meegenomen in dit project:

- Inspiratiesessie Atlas leefomgeving (gemeenten/ GGD/ RIVM)
- Verbinding is gelegd in workshop Groene Huisvesters (woningcorporaties)
- In oktober staat een nieuwe workshop gepland bij Groene Huisvesters

➤ Er zijn kernboodschappen ontwikkeld met handvatten voor gemeenten en woningcorporaties

Kernboodschappen voor gemeenten/ woningcorporaties

Waarom is een gezond binnenmilieu belangrijk?

Mensen zijn circa 70% van de tijd in hun eigen woning. Daarom is het voor iedereen belangrijk dat het binnenklimaat prettig en gezond is. Door zorg te dragen voor een prettige temperatuur, luchtvochtigheid en ventilatie, kunnen gezondheidsklachten worden voorkomen. Gezondheidsklachten die voor kunnen komen zijn: vermoeidheid, hoofdpijn, sufheid en slaperigheid. Ook irritatie van ogen, neus en keel is mogelijk.

In veel woningen komt vocht en schimmel voor. Wonen in een woning met vocht of schimmelproblemen in de woon- en slaapkamer geeft een hogere kans op astmaklachten en een hogere kans op klachten van de hogere luchtwegen. Schimmel ontstaat vaak in vochtige woningen. De oorzaak kan zowel bewonersgedrag als een bouwtechnisch mankement zijn. Voor bewoners in energiearmoede is het een extra uitdaging om het binnenmilieu gezond te houden. Door de hoge energieprijzen is het moeilijker om de woning voldoende te verwarmen en te ventileren. Daarnaast heeft deze groep vaker al bestaande gezondheidsproblemen, welke kunnen verergeren door het leven in energiearmoede.

Tips voor gemeenten/ woningcorporaties

Zorg voor goede communicatie:

- Leg in begrijpelijke taal uit hoe bewoners hun woning het beste kunnen gebruiken.
- Vaak vinden bewoners het lastig om onderscheid te maken tussen luchten en ventileren. Het belangrijkste is om 24 uur per dag te ventileren, dus leg daar vooral de nadruk op.
- Maak gebruik van de infokaart 'Gezonde lucht in huis' van de GGD. Deel deze informatie proactief met bewoners. Zet in op preventie, want voorkomen is beter dan genezen.
- Betrek personen die door mensen in energiearmoede vertrouwd worden, zoals uit het welzijnswerk, van armoedestichtingen, energiecoaches en vrijwilligers uit buurthuizen bij het geven van voorlichting over gezond wonen.

Neem vocht, schimmel en ventilatie in relatie tot gezondheid op in prestatieafspraken. Denk hierbij aan:

- Uniforme registratie van schimmelklachten
- Snelle en klantvriendelijke opvolging na melding (inspectie)
- Het beter achterhalen van de oorzaak, inclusief bewonersgedrag waarvoor aanvullende scholing van medewerkers gewenst kan zijn
- Sneller oplossen van vochtproblemen met een bouwkundige of technische oorzaak
- Het navragen bij de huurder of problemen zijn opgelost (nazorg).

Tips voor woningcorporaties

- Geef bij isolatie, verduurzamingsmaatregelen en in onderhoudsplanning voorrang aan mensen in energiearmoede, zij zijn zowel bij kou als bij hitte extra kwetsbaar voor gezondheidsproblemen. Het verminderen van vochtproductie, verwijderen van schimmel en verbeteren van de ventilatie is bij hen extra belangrijk.
- Wanneer er op korte termijn geen grote verbeteringen aan de woning gepland zijn, is het raadzaam om praktische kleine ingrepen toe te passen. Denk aan het verbeteren van de aanwezige ventilatiemogelijkheden en het (plaatselijk) aanbrengen van mechanische ventilatie, ventilatieroosters of suskasten. Voer kleine energiebesparende maatregelen uit, zoals het aanbrengen van radiatorfolie en tochtstrips.
- Heb ook aandacht voor mutatiewoningen. Is er in de woning al schimmel aanwezig: zorg dat schimmel goed wordt verwijderd en maak daarna eventueel gebruik van schimmelwerende verf.
- Systemen voor ventilatie, verwarming en zonwering moeten eenvoudig te bedienen en onderhouden zijn.

Hoe maak je verbinding met ervaringsdeskundigen?

- Zoek lokale organisaties op om in verbinding te komen met mensen in energiearmoede
- Wees helder in het doel van het project en doe aan verwachtingenmanagement
- Werk aan vertrouwen: stel jezelf voor als mens en heb belangstelling voor de leefsituatie
- Stem je methoden goed af op de doelgroep
- Verlaag drempels om deel te nemen aan het onderzoek/ project en stel je flexibel op



Hoe maak je de verbinding?

Voor iedereen:

- Geef financieel toegankelijke adviezen.
- Creëer bewustzijn bij verschillende organisaties als een eerste stap.
- Benoem gezondheid in het eigen communicatiemateriaal naar inwoners expliciet.
- Kijk kritisch naar het materiaal wat al is ontwikkeld binnen de eigen organisatie.
- Borg structurele samenwerking tussen belanghebbende organisaties.

Voor gemeenten:

- Werp geen drempels op in beleid; maak regelingen en informatie goed toegankelijk.
- Er is momentum aanwezig voor advisering bij beleid (energie)armoede, isolatie en verduurzaming.
- Denk na over de middellange termijn: hoe verder na de SPUK Energiearmoede?
- Neem gezond binnenmilieu in de aanbesteding en uitvoering van de SPUK energiearmoede, SPUK isolatie of verduurzamingsprogramma's op.
- Zet gezondheid op de agenda bij overleg tussen gemeente en woningcorporatie, en zorg dat kernboodschappen over vocht, schimmel en ventilatie in relatie tot gezondheid daarin gegeven worden.

Hoe maak je de verbinding?

Voor Woningcorporaties:

- Maak gebruik van de kernboodschappen bij de opstelling van koers- of visiedocumenten.
- Veranker vocht, schimmel en ventilatie en de samenhang met gezondheid in prestatieafspraken.

Voor GGD'en

- Wijs de gemeenten binnen jouw regio op de infokaart rondom ventileren, vocht en schimmel.
- Agendeer het thema gezond binnenmilieu bij gemeenten en woningcorporaties.
- Vraag aandacht voor de gezondheid van mensen in energiearmoede.

Voor organisaties die energiekussers inzetten:

- Kijk kritisch naar de trainingen, kunnen deze versterkt worden zodat vocht, schimmel en ventilatie en de samenhang met gezondheid worden meegenomen?

Voor onderzoeksinstellingen

- Neem in de monitoring van uitvoeringsprogramma's rondom energiearmoede, isolatie of verduurzaming vragen op over gezond binnenmilieu.

“Probeer jezelf echt in de situatie te zetten, waarschijnlijk heb je het goed, maar probeer jezelf echt in een situatie te zetten waarbij je 300-400 euro per maand kan besteden, waar doe je dat dan aan? Eten, kleding of verwarming? Probeer dan tips te noemen die daar bij aansluiten”