

EEN KOELERE WONING MET EEN KLEIN BUDGET

TIPS & TOOLS VOOR ENERGIECOACHES

Juli, 2026



Foto: Eline Coolen

AANLEIDING

Al ruim tien jaar zijn energiecoaches een snelgroeiende groep van professionals en vrijwilligers. Ze helpen mensen om op een laagdrempelige en betaalbare manier hun (huur)woning te verduurzamen.

Oorspronkelijk lag de nadruk op het warm en comfortabel houden van woningen in de winter. De steeds frequentere en extremere hittegolven, zoals die in juni van dit jaar (2026), maken de inzet van energiecoaches inmiddels ook onmisbaar bij het koel en comfortabel houden van woningen tijdens hete perioden. [Onderzoek](#) wijst uit dat bijna tien miljoen Nederlanders in een huis wonen dat te veel dreigt op te warmen in de zomer. Het aanpakken van hittestress in woningen is daarom urgent, maar voor veel energiecoaches nog een vrij nieuw onderwerp.

Het doel van deze korte publicatie is om de ervaringen en tips van de pioniers onder de energiecoaches op hitte te bundelen en te delen. Zo willen we andere energiecoaches op weg helpen om ook mensen te helpen hun woning koel te houden met beperkte middelen. Het document is opgedeeld in drie onderwerpen:

1. Betaalbare koelteoplossingen
2. Hulpmiddelen (trainingen, brochures, etc.)
3. Financiering van koelteoplossingen

De voorbeelden in dit document komen o.a. uit het [webinar](#) dat we organiseerden over dit onderwerp en een sessie in de [Community of Practice Koelte in de warmtetransitie](#). Dit document is daarmee allerm minst een compleet overzicht van alles wat er is of gebeurt op het onderwerp. Mocht je goede aanvullingen hebben of voorbeelden kennen, laat het ons weten via hitteadaptatie@klimaatverbond.nl.

Community of Practice Koelte in de warmtetransitie

Deze publicatie is tot stand gekomen op basis van de Community of Practice (CoP) '[Koelte in de warmtetransitie](#)'.

De CoP is een informele en toegankelijke plek waar gemeenten met elkaar in gesprek gaan over de praktische en beleidsmatige uitdagingen rondom de toenemende koeltevraag, o.a. beleid, techniek, doorwerking en borging en de sociale kant.

Deze CoP, die in september 2025 van start is gegaan, is een initiatief van Klimaatverbond Nederland in samenwerking met TKI Urban Energy en Stichting HIER, en wordt medegefaciliteerd door Samen Klimaatbestendig. De CoP bestaat uit zo'n 150 mensen van 90 gemeenten en enkele provincies en waterschappen.



BETAALBARE KOELTEOPLOSSINGEN

De kernvraag is: wat kun je **vandaag of morgen doen** om je woning direct comfortabeler te maken? Daarbij geldt dat energiecoaches vaak maar beperkt budget beschikbaar hebben per woning voor het aanbieden van (kleine) maatregelen voor koelte. Bovendien hebben de bewoners binnen de doelgroep van de energiecoaches vaak ook weinig geld om zelf dingen aan te schaffen. Hittecoaches gebruiken daarom zowel Do-It-Yourself (DIY) oplossingen als oplossingen uit de winkel.

DIY-oplossingen

Zonwering aan de buitenkant van de woning is één van de meest effectieve maatregelen tegen een te hete woning. Voorbeelden van goedkope DIY-maatregelen om de hitte buiten te houden:

- Maak een oud laken of doek met zuignappen aan de buitenkant van het raam vast;
- Klem een verstelbare (douche)stang aan de buitenkant in je kozijn (of een andere handige plek) waaraan je een laken of gordijn hangt.

Voorbeelden van goedkope DIY-maatregelen tegen de hitte binnen:

- Zet een fles bevroren water voor je ventilator;
- Leg een natte handdoek of ice pack in je nek of draag een koelvest;
- Gebruik een plantenspuit of een handwaaier voor een verkoelend effect.

Gedrag is natuurlijk ook een DIY-oplossing. Bijvoorbeeld: adviseer bewoners om op de juiste manier te spuien ('doorluchten'). Goed spuien is namelijk één van de meest effectieve maatregelen tegen een te hete woning als de hitte eenmaal binnen is.

- Indien mogelijk, zet ramen en deuren tegen elkaar open, eventueel beneden en boven (schoorsteeneffect);
- Spui alleen op momenten van de dag als het buiten 1 graad koeler is dan binnen) en houd de rest van de dag ramen en deuren gesloten. Dit klinkt misschien als een open deur, maar veel mensen zijn toch geneigd overdag iets open te zetten vanwege het 'verkoelende briesje' (voelt koel, maar is in werkelijkheid het binnenlaten van warmere lucht).

Een ander aandachtspunt is het gebruik van apparaten:

- Schakel zoveel mogelijk apparaten uit die je niet gebruikt. Denk ook aan apparaten die op slaapstand staan en nog steeds warmte afgeven;
- Draai geen was op het warmste moment van de dag;

- Eet een salade in plaats van een gekookte maaltijd.

Producten uit de winkel

Voorbeelden van producten uit de winkel van onder de € 150 (ook te combineren):

- Ventilator;
- Deur- en raamhor (zodat deze 's nachts open kunnen blijven staan), indien nodig in combinatie met anti-inbraakbeveiliging;
- Klamboe;
- Plantenspuit;
- Handwaaier;
- Koelvest (ook zelf te maken met [dit patroon](#));
- Warmtewerend raamfolie (let wel op thermische breuk);
- Schaduwdoek;
- Zuignappen;
- Klemluifel, klemstang;
- Warmtecamera en/of temperatuur- en binnenklimaatmeters (bijvoorbeeld om tijdelijk uit te lenen), zodat men beter inzicht krijgt in de temperatuur, maar ook het belang van spuien op de juiste momenten duidelijk wordt;
- Schaduwmakers (bijv. parasol) voor in de tuin of op het balkon.

Vergroenen van de ruimte rondom de woning is ook een populaire maatregel (zie bijv. [Groen Arnhem](#) of [Amsterdam Weerproef](#)). Echter, dit is meer een langere termijn maatregel (het kost tijd voor planten/bomen om te groeien). Bovendien heeft vergroening vooral invloed op de buitentemperatuur, en veel minder op de temperatuur in de woning.

Algemene tips en aandachtspunten

- Denk na over de prijs-kwaliteitverhouding van de producten die je uitdeelt. Het is belangrijk om mensen iets aan te kunnen bieden dat niet te veel geld kost, maar het is zonde als een product bijvoorbeeld al na één zomer kapot is;
- Leer van mensen met een migratieachtergrond. Vaak komen zij uit warmere landen, waar omgaan met hitte veel meer in de cultuur en gewoonte zit. Zet deze expertise en ervaring in!;
- Er is niet één kwetsbare groep bij extreme hitte, maar dit is juist zeer breed, van 70+'ers tot baby's en jonge kinderen, en van zwangeren tot mensen met een chronische ziekte of mentale aandoening. Het is belangrijk om je hiervan bewust te zijn;
- Roep bewoners op om tijdens hitte aandacht voor elkaar te hebben en elkaar te helpen de woning/jezelf koel te houden;

- Leg contact met mensen of instanties die ook achter de voordeur komen bij voor hitte kwetsbare mensen, zoals de thuiszorg, en kijk of je elkaar kunt helpen of versterken;
- Denk ook aan waar je mensen heen zou kunnen sturen als de woning ondanks alle inspanningen nog steeds te heet wordt. Zijn er koelteplekken in de buurt?

HULPMIDDELEN

Verschillende organisaties hebben platforms, brochures of flyers ontwikkeld of bieden training aan over hittestress en koelteoplossingen. Hier een aantal voorbeelden.

Gratis

- De Energiebank regio Arnhem heeft een [flyer \(directe download\)](#) gemaakt met simpele tips die je bijvoorbeeld als 'praatplaat' kunt gebruiken als langs de deuren gaat;
- De [Ladder van Koeling](#), ontwikkeld door het Overleg Standaarden Klimaatadaptatie (OSKA), biedt kaders waarbinnen je aan de slag kunt met verkoeling van de omgeving en gebouwen;
- Een checklist met 24 zomertips 'voor een koel huis en groene buurt' van [Servicepunt Energie](#) kun je gebruiken om samen met een bewoner te kijken en aan te vinken: wat heb of doe je al? En wat ga je doen?;
- Het [Energiehulpnetwerk](#) van Milieu Centraal is een online platform met allerlei hulpmiddelen voor 'energiehulpers'. Er staan verschillende uitlegvideo's, e-learnings en toolkits op de site. Ook kun je je als organisatie registreren op de Energiehulpnetwerkk kaart, zodat je beter vindbaar bent. Het platform is vooralsnog meer gericht op warmte, maar bepaalde informatie en aanpakken zijn relevant in algemene zin.

Betaald

- Energie Samen biedt een [Verdiepingstraining Hittestress](#) aan. In twee avonden komen verschillende onderwerpen aan bod en je krijgt toegang tot een online leeromgeving met meer informatie, uitleg en filmpjes;
- JMA biedt een [Cursus Klimaatcoach](#) aan, waarin onder andere aandacht is voor hittestress en groen, maar ook voor omgaan met wateroverlast. Deze cursus is dus wat breder dan alleen hitte.

FINANCIERING

Aangezien hittestress en de inzet op verkoelende maatregelen nog relatief nieuw is voor energiecoaches, worstelen organisaties momenteel nog met het financieren ervan. Binnen regelingen die zijn opgesteld voor de energietransitie of voor energiearmoede, is het geld veelal geoormerkt voor maatregelen die te maken hebben met isolatie en energie besparen in de winter. Financiering voor bijvoorbeeld zonwering valt hier dan buiten (ondanks dat je dit ook als een energiebesparende maatregel zou kunnen zien, omdat je minder dan geen/minder airco of ventilator nodig hebt). Er zijn al gemeenten die wel een specifieke subsidieregeling hebben voor zonwering (ook voor sociale huur), zoals de gemeente [Amsterdam](#) en [Putten](#). Sommige gemeenten gebruiken hiervoor in overleg met de subsidieverstrekker de SPUK-armoede. Dit is echter (nog) niet de standaard.

Voor energiecoaches is het daarom belangrijk om hierover het gesprek aan te gaan met de gemeente en woningcorporatie(s), om samen te kijken of bestaande regelingen ruimer ingezet kunnen worden. Of om (kleine) nieuwe regelingen op te zetten, ook om met bepaalde producten te kunnen experimenteren. Overigens helpen sommige regelingen die vanuit de 'warmtetransitie' zijn opgezet ook tegen hittestress; een woning die goed geïsoleerd is, warmt in de zomer ook minder snel op (al raak je de warmte dan ook minder goed kwijt als deze eenmaal binnen is).

Heb je vragen of opmerkingen over deze publicatie? Neem dan contact op via: hitteadaptatie@klimaatverbond.nl.