

Door oorlog in Iran neemt energiestress toe, verduurzaming biedt verlichting



De helft (50%) van de Nederlanders ervaart op dit moment enige mate van stress over de energiekosten van het huishouden. Die zorgen gaan vaak over meer dan alleen de rekening van deze maand. Onzekerheid over wat energie straks kost, weinig vertrouwen in bescherming tegen hoge prijzen en de invloed van internationale onrust spelen een grote rol. Sinds de oorlog in Iran is die stress voor twee derde van de Nederlanders (66%) toegenomen. Een ruime meerderheid (69%) denkt dat hulp bij verduurzaming deze druk kan verlichten.

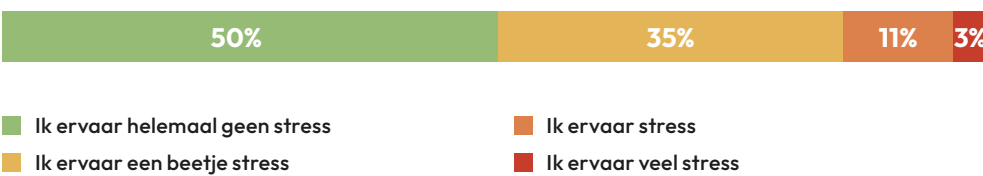
Dat blijkt uit onderzoek van Motivaction onder een representatieve steekproef van 1.051 Nederlanders van 18 tot 80 jaar, uitgevoerd in juli 2026 in samenwerking met de Nederlandse Vereniging Duurzame Energie (NVDE).

Energie-stress is breed aanwezig, maar meestal niet extreem

De helft van de Nederlanders geeft aan enige mate van stress te ervaren rondom de energierekening. 35% ervaart een beetje stress, 11% ervaart stress en 3% veel stress. Daarentegen zegt dus ook de helft van de Nederlanders helemaal geen stress te ervaren over de energiekosten van het huishouden.

In hoeverre ervaar je momenteel stress of zorgen over de energiekosten van uw huishouden?

(Basis: allen, n=1.051)



Wantrouwen en onzekerheid wegen zwaar

Die stress gaat meestal niet over directe financiële problemen. Veel mensen voelen vooral onrust. De stress zit vaak in de verwachting dat de situatie kan verslechteren en in het gevoel dat daar weinig tegen te doen is. De meest genoemde bron van energiestress is weinig vertrouwen dat overheid of energieleveranciers mensen beschermen tegen hoge kosten (32%). Daarna volgen de hoge prijzen van benzine en diesel (28%) en onzekerheid over de energiekosten in de komende tijd (21%). Het idee dat energie een vaste en voorspelbare kostenpost is, is voor veel huishoudens minder vanzelfsprekend geworden.

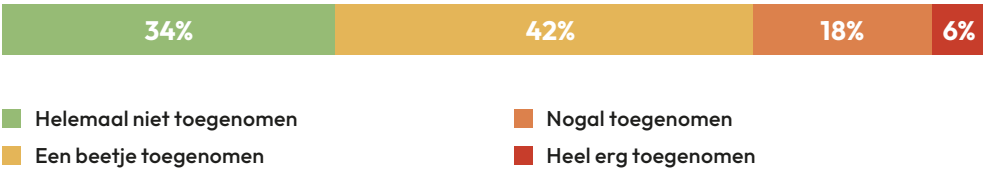
De oorlog in Iran vergroot de onrust

De oorlog in Iran heeft dat gevoel verder versterkt. Voor 66% van de Nederlanders is de stress over energiekosten sinds het uitbreken van de oorlog toegenomen. Bij 42% is die stress een beetje toegenomen, bij 18% nogal en bij 6% heel erg. Een derde zegt geen toename te ervaren.

Internationale onrust is voor veel Nederlanders dus geen ver-van-hun-bed show. Mensen leggen snel een verband tussen geopolitieke spanningen, brandstofprijzen, energiemarkten en hun eigen huishoudboekje. Ook als zij de gevolgen nog niet direct voelen, neemt de onrust wel toe.

In hoeverre is jouw stress over energiekosten toegenomen door de stijgende prijzen voor energie en brandstoffen sinds de start van de Iran oorlog?

(Basis: allen, n=1.051)



Verduurzaming kan rust geven

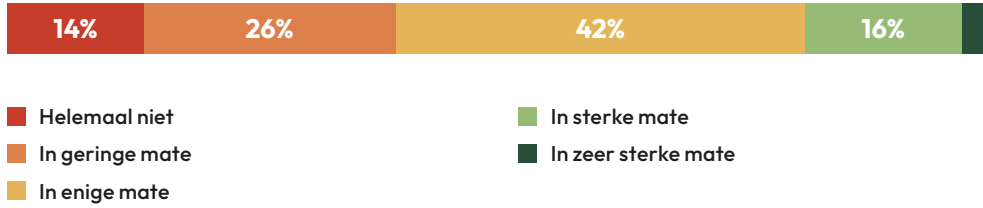
Meer dan de helft van de Nederlanders die enige mate van stress ervaren over hun energierekening (61%) denkt dat hulp bij het verduurzamen van woning of auto die stress kan verminderen. Voor 42 % zou dat in enige mate helpen, voor 16% in sterke mate en voor 3% in zeer sterke mate.

Bij woningeigenaren neemt de energiestress ook duidelijk af naarmate zij al meer verduurzamingsmaatregelen hebben. Onder eigenaren met weinig maatregelen ervaart 18% stress of veel stress. Bij meer maatregelen daalt dat naar 6%.

Onder huurders is dat patroon minder duidelijk. Daar lijkt de stress wel iets lager bij meer maatregelen, maar het verband is niet significant. Dat verschil is logisch; voor huiseigenaren ligt de verduurzaming van de woning vaker in het verlengde van eigen keuzes en investeringen. Voor huurders is dat veel minder zo.

In hoeverre denk je dat jouw stress over je energierekening zou verminderen, als je geholpen zou worden om je woning en/of auto te verduurzamen?

(Basis: ervaart enige mate van stress over energierekening, n=521)



Huurders voelen zich duidelijk kwetsbaarder dan eigenaren

Er is een duidelijk verschil te zien tussen huurders en huiseigenaren in de mate van stress rondom de energierekening. Huurders ervaren meer stress dan eigenaren. Onder huurders ervaart 19% (veel) stress over energiekosten. Onder eigenaren is dat 12%. In lijn daarmee ligt het aandeel dat (veel) stress ervaart onder huurders duidelijk hoger; 55% tegenover 40% onder eigenaren.

De achterliggende redenen kunnen dat verschil goed verklaren. Huurders zeggen veel vaker dat hun woning moeilijk warm of koel te houden is zonder hoge kosten. Dat geldt voor 27% van de huurders, tegenover 10% van de eigenaren. Ook zeggen huurders vaker dat zij niet of nauwelijks kunnen investeren in isolatie of andere maatregelen, 16% tegen 8%. Verder geven zij vaker aan weinig zicht te hebben op hun verbruik of op hoe zij kunnen besparen. Voor huurders zit die stress vaker vast aan een situatie waar zij zelf moeilijk uit komen.

Inkomen speelt hier ook mee. Over het algemeen ligt het inkomen van huurders lager, en een lager inkomen hangt ook samen met meer energiestress. Toch blijft het verschil tussen huurders en eigenaren ook binnen inkomensgroepen zichtbaar. Dat wijst erop dat niet alleen financiële ruimte telt, maar ook de mate waarin mensen grip hebben op hun woning en hun energiekosten.

Jongeren ervaren meer spanning dan ouderen

Ook leeftijd maakt veel uit. Vooral jongeren tot en met 34 jaar ervaren bovengemiddeld veel stress. Bij 18- tot 34-jarigen zegt 66% enige mate van stress te ervaren. In de oudere leeftijdsgroepen ligt dat aandeel duidelijk lager. Bij 65- tot 80-jarigen gaat het om 36%.

De jongste groep valt ook op als gekeken wordt naar de invloed van de oorlog in Iran. Van de 18- tot 34-jarigen zegt 75% dat de stress in enige mate is toegenomen sinds het uitbreken van de oorlog (66% gemiddeld).

Dit valt niet direct te verklaren door woonsituatie of inkomen alleen. Waarschijnlijk speelt hier vooral hun levensfase mee. Jongere groepen hebben vaak minder financiële buffers, meer onzekerheid over woonlasten en minder zekerheid over wat zij kunnen opvangen als prijzen verder stijgen.

Wat dit onderzoek laat zien

Dit onderzoek laat zien dat energiestress in Nederland duidelijk aanwezig is. Het gaat niet alleen over directe stress rondom de portemonnee maar ook om wantrouwen, onzekerheid en gebrek aan invloed op de eigen situatie. De oorlog in Iran heeft dat gevoel verder versterkt.

Tegelijk zien veel Nederlanders verduurzaming als iets dat kan helpen de stress over de energierekening te verminderen. Die gedachte leeft breed, maar vooral onder groepen die nu meer stress ervaren. Huurders en jongeren springen daarbij het meest in het oog. Zij voelen zich vaker kwetsbaar en hebben vaak minder mogelijkheden om hun situatie zelfstandig te verbeteren.

Wil jij ook een thema of een vraag indienen voor het energiepaper? Of heb je vragen of opmerkingen? Neem dan contact op met Gerard van der Werf (g.vanderwerf@motivaction.nl) of Julia Pluim (j.pluim@motivaction.nl).