

FACTSHEET ENERGIEARMOEDE 2026



Meer dan een hoge rekening: wat energiearmoede écht kost*

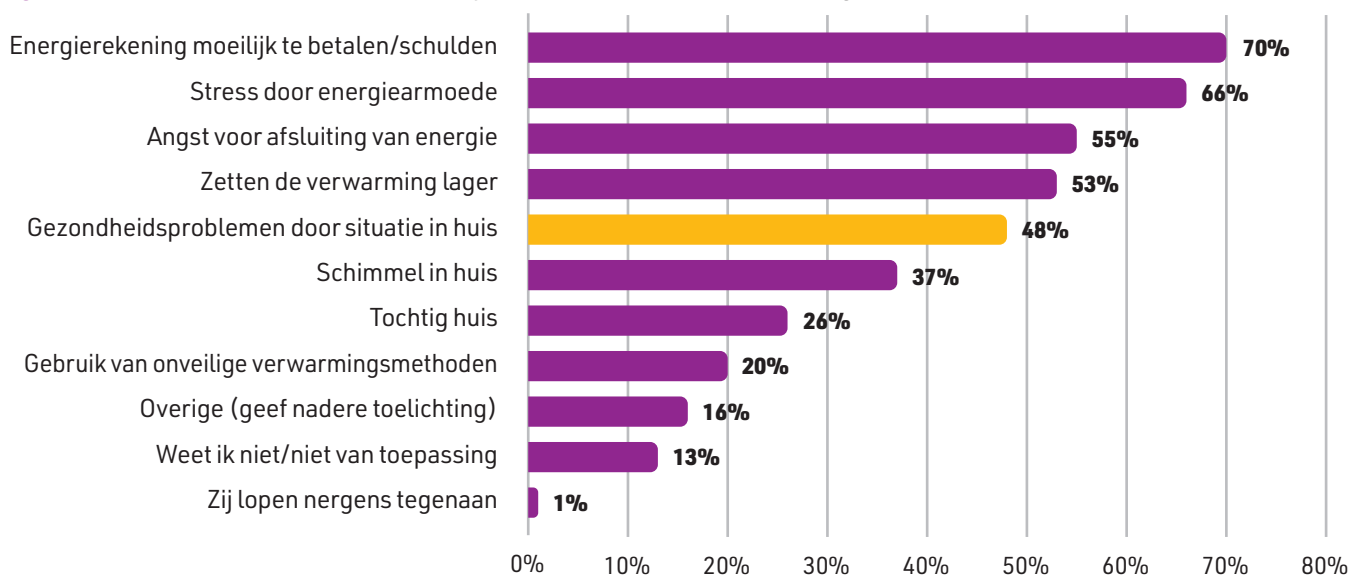
WAAROM NU ACTIE NODIG IS:

1. Energiearmoede leidt tot gezondheidsproblemen. Óók bij mensen in verborgen energiearmoede. Maar zij komen niet in aanmerking voor steun uit het Noodfonds Energie. Daar moet een oplossing voor komen.
2. Mensen leven nú in energiearmoede en voelen nú de gevolgen: stress, schulden en gezondheidsproblemen. Wacht niet tot de winter al is begonnen om deze mensen te helpen.

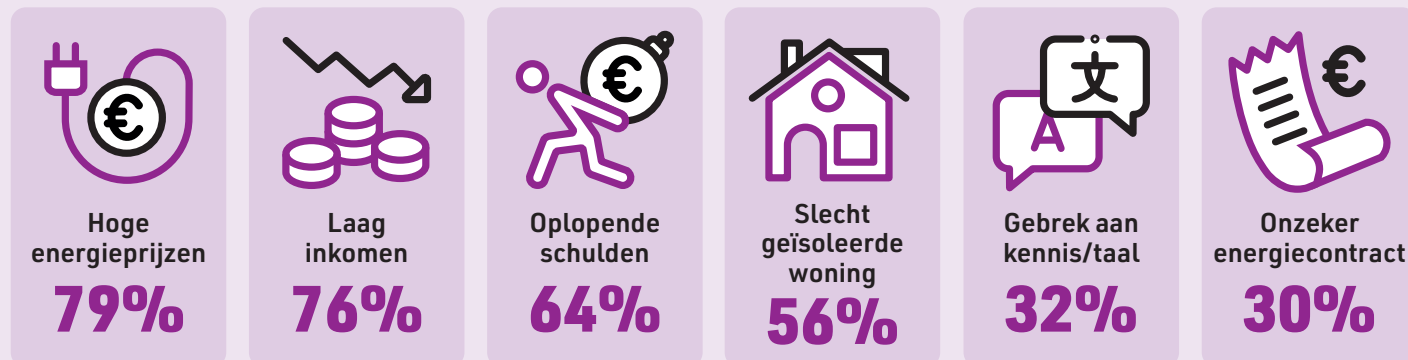
WAT IS VERBORGEN ENERGIEARMOEDE?

In 2024 leefden 119.000 huishoudens in verborgen energiearmoede. Zij 'onderconsumeren': ze houden de verwarming het hele jaar uit, douchen nooit warm, koken zo min mogelijk op hun fornuis. Door deze drastische maatregelen houden ze de rekening nét betaalbaar. Maar daardoor komen ze ook niet in aanmerking voor steun zoals uit het Noodfonds Energie.

Figuur 1 Welke problemen ontstaan bij mensen die kampen met energiearmoede?



WAT ZIEN HULPORGANISATIES ALS BELANGRIJKSTE OORZAKEN VAN ENERGIEARMOEDE?



506.000

huishoudens leven in energiearmoede

1.000.000

huishoudens zijn kwetsbaar voor energiearmoede

300.000

huishoudens dreigen extra hard geraakt te worden door stijgende energieprijzen

60%

van de hulporganisaties ziet een toename van energiearmoede onder hulpvragers

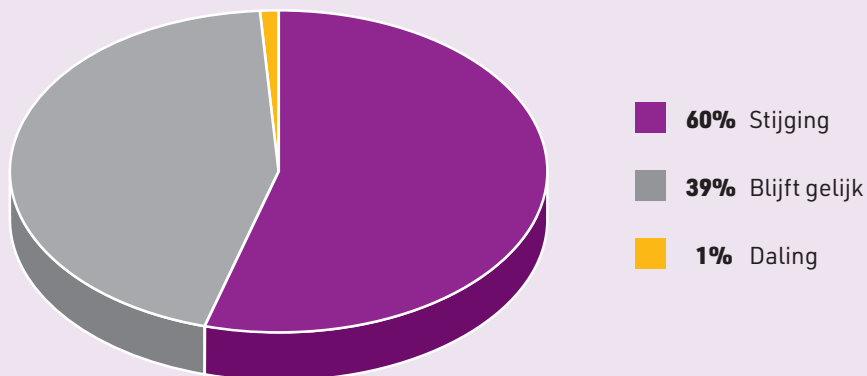
Zo'n 506.000 mensen in Nederland leven in energiearmoede^[1]. Door de stijgende energieprijzen en onzekerheid over noodhulp, blijft een positief toekomstbeeld voor de mensen in energiearmoede ver uit het zicht.

De gasprijzen zijn sinds februari 2026 weer fors gestegen. Hierdoor dreigen zo'n 300.000 huishoudens bovengemiddeld hard geraakt te worden door de huidige energiecrisis, het gaat met name om huishoudens met een laag inkomen (CPB)^[2]. Daarnaast zijn zo'n 1 miljoen huishoudens in Nederland kwetsbaar voor energiearmoede (TNO)^[3]. Het Armoedefonds vroeg lokale hulporganisaties welke oorzaken en effecten van energiearmoede zij zien bij de mensen die hen om hulp vragen.

Wanneer leef je in energiearmoede?

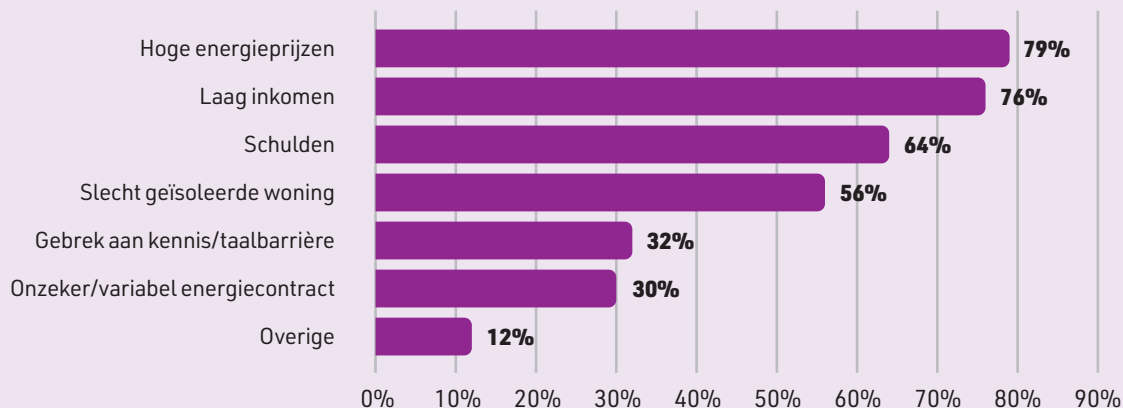
Je leeft in energiearmoede wanneer je inkomen laag is én je energierekening dusdanig hoog is dat je in een financieel kwetsbare positie raakt. Hulporganisaties zien dat het aantal mensen in energiearmoede dat bij hen aanklopt toeneemt. 60% van de hulporganisaties geeft aan een stijging te zien in het aantal mensen in energiearmoede. 39% geeft aan waar te nemen dat de aantal mensen in energiearmoede gelijk blijft en slechts 1% van de hulporganisaties ziet een daling. (Figuur 2)

Figuur 2 Veranderingen in het aantal huishoudens dat moeite heeft met het betalen van de energierekening



Oorzaken

Energiearmoede kan dus toenemen door stijgende energieprijzen en door afnemende inkomensondersteuning. Ook hoe goed het huis geïsoleerd is wordt in bestaande onderzoeken vaak genoemd. Deze oorzaken worden bevestigd door lokale hulporganisaties. Daarnaast noemen zij als belangrijke factoren ook het hebben van bestaande schulden (64%) en een gebrek aan kennis of een taalbarrière (32%). (Figuur 3)

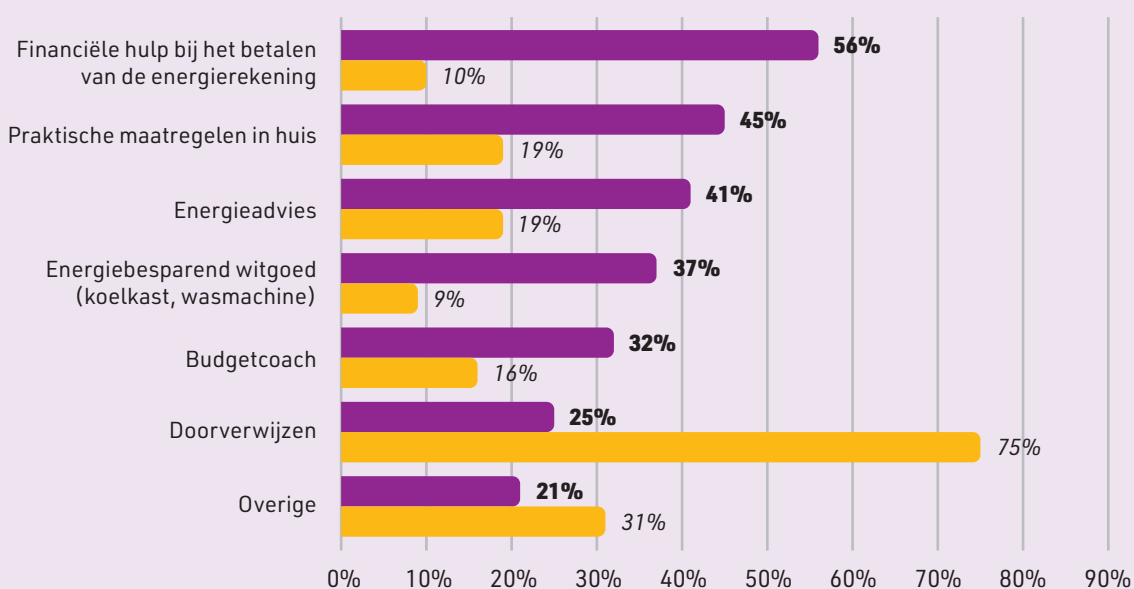
Figuur 3 Oorzaken van energiearmoede

"Mensen zijn bang om energie te gebruiken. Ze gaan dan bijvoorbeeld niet meer douchen, met dekens en jassen aan op de bank liggen om warm te blijven, omdat de verwarming niet aan kan."

Gebrek aan passende ondersteuning

Er is een kloof tussen de hulp die mensen in energiearmoede het hardst nodig hebben, en de hulp die veel lokale organisaties kunnen bieden. De meeste hulporganisaties verwijzen mensen in energiearmoede door naar andere instanties. Sommigen geven ook advies over energiegebruik en budgetten. Maar wat mensen het hardst nodig hebben, is directe financiële hulp en praktische maatregelen in huis, zien de hulporganisaties. Mensen die geen financiële buffer hebben worden snel geraakt door stijgende energieprijzen, hun situatie is dus al schrijnend voordat de prijzen stijgen. (Zie Figuur 4)

Figuur 4 Welke ondersteuning missen mensen in energiearmoede? ■
en welke ondersteuning bieden hulporganisaties aan mensen in energiearmoede? ■



“De uitkeringen in Nederland zijn structureel te laag, overheden moeten in actie komen.”

Het afsluiten van de juiste contracten voor de eigen situatie blijkt ook lastig.

“Prijzen zijn moeilijk met elkaar te vergelijken, overstappen wordt als moeilijk ervaren. Het ontbreekt echt aan kennis, kunde en overzicht in dit woud van regelingen.”

DE SCHRIJNENDE GEVOLGEN VAN ENERGIEARMOEDE

Schulden, stress en gezondheidsproblemen

Leven in energiearmoede houdt meer in dan het niet kunnen betalen van de energierekening. Zo ziet 70% van de hulporganisaties dat bij mensen in energiearmoede de schulden oplopen. Het niet kunnen betalen van de energierekening levert daarnaast veel stress op, ziet 66% van de hulporganisaties. (Zie Figuur 1)

“Energiearmoede geeft veel stress, maar je hoort er weinig over want mensen kunnen het makkelijk verbergen.”

Ook laten hulporganisaties weten dat veel mensen uit schaamte hun energiearmoede verbergen. En dat kan goed, omdat het allemaal achter de voordeur gebeurt. Zo vertelt één hulporganisatie:

“Mensen leven in schaamte waardoor ze niemand kunnen ontvangen. Zo wordt het heel eenzaam.”

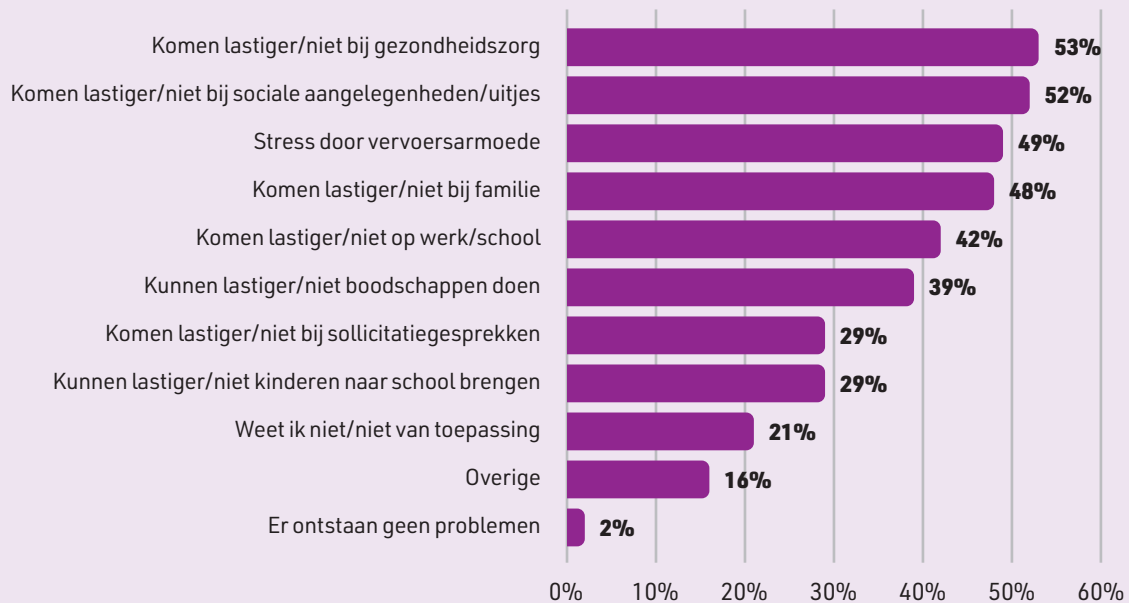
Bijna de helft van de organisaties geeft aan dat er bij de mensen die zij helpen gezondheidsproblemen ontstaan door energiearmoede. Schimmel ontwikkelt zich bijvoorbeeld in huis door vocht, en de constante kou heeft een negatief effect op het immuunsysteem. Dit sluit aan bij bestaande onderzoeken, die koude, vochtige woningen aanwijzen als belangrijke oorzaak van luchtwegklachten, hart- en vaatziekten en mentale problemen (WHO) ^[4].

Van energiearmoede naar vervoersarmoede

Energiearmoede staat niet op zichzelf. De gemiddelde Nederlander is 14% van zijn inkomen kwijt aan vervoer, dit aandeel ligt nog hoger bij mensen met een laag inkomen ^[3]. Door de stijgende gasprijzen, stijgen de kosten van veel vervoersmogelijkheden ook. Benzine voor een auto of scooter wordt bijvoorbeeld erg duur, en de kosten hiervan tellen op bij de hogere

energieprijzen. Veel mensen die energiearmoede ervaren, zijn daarom ook kwetsbaar voor vervoersarmoede. De gevolgen van vervoersarmoede gaan verder dan niet van A naar B kunnen komen, zoals zichtbaar wordt in **figuur 5**.

Figuur 5 Welke problemen ontstaan bij mensen die kampen met vervoersarmoede



Mensen in vervoersarmoede hebben volgens meer dan de helft van de hulporganisaties moeite om de gezondheidszorg en sociale aangelegenheden te bereiken. Daarnaast geeft meer dan 40% van de hulporganisaties aan dat het de mogelijkheid om familie en werk of school te bereiken beperkt. Uiteindelijk kan dit leiden tot minder ontwikkelingskansen en meer sociale uitsluiting. Bovendien geeft bijna de helft van de hulporganisaties aan dat vervoersarmoede extra stress oplevert.

BRONNEN

[1] CBS & TNO, *Afname energiearmoede stagneert in 2025*, juli 2026.

www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2026/30/afname-energiearmoede-stagneert-in-2025

[2] CPB, *Inkomenseffecten van hogere energie- en brandstofprijzen*, juni 2026.

www.cpb.nl/publicatie/inkomenseffecten-van-hogere-energie-en-brandstofprijzen

[3] TNO, *Factsheet energiearmoede in Nederland en de NPLV-gebieden*, juni 2026.

publications.tno.nl/publication/34646086/3Vr2p5Tk/TNO-2026-16773.pdf

[4] World Health Organization, *WHO Housing and Health Guidelines*, november 2018.

iris.who.int/server/api/core/bitstreams/be014865-921a-482c-89e4-9191c7476e13/content

[5] Kennisinstituut voor Mobiliteitsbeleid, *Betaalbare mobiliteit? Een verkenning van prijzen van mobiliteit, huishouduitgaven aan vervoer, en betaalbaarheidsproblemen*, augustus 2024.

www.kimnet.nl/site/binaries/site-content/collections/documents/2024/08/27/betaalbare-mobiliteit/KiM+achtergrondrapport+Betaalbare+mobiliteit_DTdefv2.pdf