

KASBOEK



Voor de een is geld een bron van plezier, voor de ander juist een grote zorg. In de rubriek **Kasboek** opent een lezer zijn of haar huishoudboekje. Hoeveel geld komt er binnen? En blijft er aan het einde van de maand nog wat over?

'Toch in de zorg'

Naam: Sabine Seijen ten Hoorn (46)
Beroep: zelfstandige
Netto inkomen: ongeveer €2.000
Vaste lasten: circa €2.000
Sparen: niets

Toen & nu

„Vroeger deed ik van alles terwijl iedereen een hbo-opleiding volgde. Leuk en aardig, maar uiteindelijk werkt bijna niemand in het beroep waarvoor ze hebben gestudeerd.

In een fabriek in Leerdam maakte ik broodjes die op het station werden verkocht. Na een tijdje dacht ik: ik kan meer. Ik werkte me op tot senior secretaresse bij Leesmappen en uiteindelijk tot officemanager bij een IT-consultancybedrijf. Daarna ging ik toch een andere kant op. Ik liet me omscholen tot persoonlijk begeleider in de gehandicaptenzorg. Toen ik klaar was, waren er echter bezuinigingen waardoor ik geen goede baan kon vinden.

In 2016 besloot ik zzzp'er in de zorg te worden. Aan het eind van dat jaar merkte ik hoeveel er misging bij zelfstandigen. Daarom ben ik zelfstandigen gaan ondersteunen qua wetgeving en beleid. Dat doe ik nog steeds, maar in een nieuw jasje. Met mijn bedrijf Buro Pasteur help ik mensen in de zorg aan meer zelfkennis zodat zij zaken van binnenuit kunnen verbeteren.”

Budget

„Toen ik op school tijdens een sessie over vervolopleidingen het salaris zag dat je in een ziekenhuis verdient, dacht ik: laat maar zitten. Toch ben ik in de zorg terechtgekomen en nu werk ik veel. Daarnaast maak ik tijd vrij voor mijn hobby's, waar het meeste van mijn geld naartoe gaat. Vooral aan de kunstacademie waar ik heen ga, besteed ik veel. Mijn benzinekosten zijn ook hoog omdat ik vaak rijd. Veel vrienden wonen op afstand – ik in België, zij in Nederland – en ik maak regelmatig lange ritten om hen te bezoeken.”

Overzicht

„Ik ben heel strikt en werk met lijstjes. Elk jaar kijk ik kritisch naar mijn kosten. Neem mijn internetabonnement van zeventig

euro per maand. Dan vraag ik me af: waarom betaal ik dit eigenlijk? Vervolgens zoek ik alternatieven. Ik houd mijn lijstjes digitaal bij en gebruik een boekhoudpakket, vooral voor mijn zakelijke kosten. Niet alleen belangrijk voor mijn persoonlijk overzicht, maar ook voor de gezondheid van mijn bedrijf. Ik kijk goed waarin ik wil investeren.”

Woonsituatie

„Sinds de zomer van 2018 woon ik in België. Ik had een partner die heel graag terug naar België wilde en die heeft me hierheen gelokt. Inmiddels ben ik gescheiden, maar ik ben blijven plakken. De mensen zijn minder luidruchtig en hebben minder uitgesproken meningen. Ik heb een huurhuis net over de grens bij Eindhoven en wil in Belgisch Limburg blijven wonen, de natuur is prachtig! Op anderhalf uur van de Ardennen: ideaal.”

Duurste aankoop

„Mijn nieuwe auto: zo'n 10.000 euro. Ik had mijn oude auto stuk gereden en ik kocht dit jaar weer een Volvo.”

Financiële misser

„Ik denk dat ik vrij zuinig ben. Ik heb geen missers, alleen jammer dat ik met mijn auto achterop iemand reed.”

Toekomst

„In september heb ik mijn bedrijf opnieuw gelanceerd. Dat was precies op het juiste moment. Er gaat veel veranderen en gevoelsmatig heb ik op het juiste moment geanticipeerd. Ik wil bouwen en het is mijn passie.

Naast mijn werk schrijf ik graag. Ik wil een community opzetten en methodes voor mijn bedrijf uitschrijven waarmee ik uiteindelijk een boek wil maken. Ik teken, schilder, beeldhouw, speel saxofoon en ga naar de kunstacademie. Ik probeer sociaal te zijn en gezond te leven.”

Isa de Laat

Meedoen? Mail naar
vrij@telegraaf.nl

Strak en vrij leeg: dat kenmerkt veel interieurs heden ten dage. Maar dat heeft gevolgen voor de akoestiek van de woning; geluidsgolven worden veel sterker gereflecteerd, met hinderlijke nagalm en een lawaaierige kamer als gevolg. Wat zijn de oplossingen?

door Marjolein Schipper



Wat doe je aan galm in modern, strak huis?

Een minimalistische inrichting is tegenwoordig hot, maar stelt je wel voor problemen.
FOTO GETTY IMAGES

Tobben met AKOESTIEK

Een giet- of pvc-vloer, lege muren en veel glas, beton en staal: kenmerken van een moderne inrichting. Strak en mooi misschien, maar het kan gevolgen voor de leefbaarheid hebben. De lege kamers en harde materialen reflecteren geluidsgolven, wat tot een toename van nagalm en een minder comfortabele geluidsomgeving kan leiden. Terwijl bij woningbouw

tegenwoordig zaken als duurzaamheid, esthetiek en energiezuinigheid alle aandacht krijgen, is akoestiek vreemd genoeg een ondergeschoven kindje. In oudere woningen met houten vloeren en wanden leek akoestiek een minder groot probleem.

ANDERE UITDAGINGEN

Daar plaatst deskundige Dennis van Steenis van Bureau Streaming echter kanttekeningen bij. Bureau Streaming is gespecialiseerd in onderzoek van het

binnenmilieu op het gebied van geur, tocht, vocht en geluid/akoestiek. „Hout absorbeert en dempt geluid beter dan harde materialen, wat kan leiden tot een warmere en meer gedempte geluidsomgeving”, weet Van Steenis.

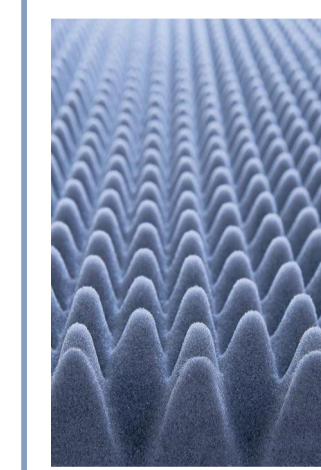
„Deze constructies hadden echter ook nadelen. Zoals minder geluidsisolatie tussen verdiepingen, waardoor geluidsoverlast tussen kamers kon optreden. Oudere woningen waren daarom niet per se akoestisch beter, ze had-

den gewoon andere uitdagingen qua geluid.”

De geliefde gietvloer is volgens Van Steenis een van de belangrijke boosdoeners als het om akoestiek gaat. „Harde en gladde oppervlakken reflecteren de geluidsgolven sterk. Dit kan leiden tot een toename van de nagalmtijd in een ruimte, waardoor geluiden langer blijven hangen en de ruimte als lawaaierig of hol kan aanvoelen. Toevoeging van zachte materialen zoals tapijten of vloerkleden kan helpen om dit effect te verminderen.”

Hoe merk je of de akoestiek in je woning slecht is? Vooropgesteld: de een is er gevoeliger voor dan de ander. Maar treden er ongemakken op zoals moeite met gesprekken verstaan, een constant gevoel van achtergrondlawaai en daardoor een gevoel van vermoeidheid en stress, dan is het tijd om actie te ondernemen.

Deskundige Van Steenis: „Langdurige blootstelling aan een slechte akoestiek kan leiden tot gezondheidsproblemen, waaronder verhoogde bloeddruk, slaapproblemen en een verhoogd risico op



Piramideschuim

Bij huis-tuin-en-keukenoplossingen wordt weleens gegrepen naar goedkope maatregelen zoals plaatsing van oude eierdozen of piramideschuim. Veel effect valt daar echter niet van te verwachten. Eierdozen absorberen nauwelijks geluid omdat het materiaal onvoldoende massa en porositeit heeft. Piramideschuim wordt veel gebruikt in geluidsstudio's aan huis en lijkt daarom een logische keuze. Het werkt voornamelijk als geluidsabsorberend materiaal voor hoge frequenties, maar heeft weinig effect op lage frequenties. Een luchtsponz kan de absorptie verbeteren, maar is niet per se noodzakelijk. Om een bredere frequentiedemping te realiseren, is het vaak nodig om piramideschuim te combineren met andere materialen zoals basstraps.

hart- en vaatziekten.”

Gelukkig zijn er op vrij simpele wijze maatregelen te nemen. Vloerkleden en (dikke) gordijnen absorberen geluid, maar er is meer. „Akoestische panelen kunnen aan muren of plafonds worden bevestigd. Ze zijn ontworpen om geluid te absorberen en de nagalm te verminderen.”

PLAFONDS

Ook boekenkasten (gevuld met boeken en niet met hippe vaasjes) werken als geluidsdempers en breken geluidsgolven. Datzelfde doen grote, volle plan-

ten. Maar er zijn ook akoestische plafonds: speciale plafondmaterialen die geluid absorberen en de akoestiek in de ruimte verbeteren.

Dennis van Steenis raadt verder aan om meubels strategisch te plaatsen. „Zorg voor een mix van harde en zachte materialen om geluid te absorberen en te verspreiden. De laatste jaren zijn innovatieve producten ontwikkeld zoals vilttegels van gerecycled materiaal. Ze kunnen aan de muren worden bevestigd en zijn zowel functioneel als esthetisch aantrekke-

lijk. Hetzelfde geldt voor moswanden en mosschilderijen die ook nog een stukje natuur in huis brengen.”

Zijn er na al deze maatregelen nog steeds akoestische problemen in huis, dan adviseert Van Steenis een specialist in de arm te nemen. „Ik heb algemene adviezen gegeven, maar elke ruimte is uniek. Factoren zoals afmetingen, het aantal harde oppervlakken en het gebruik spelen allemaal een rol. Een akoestisch specialist raadplegen kan helpen om een op maat gemaakte oplossing te vinden.”

SANDERS SCHATTEN

Oneindig veel objecten beslaat de verzameling van presentator en columnist Sander de Kramer. Miniatuurtjes met stuk voor stuk een bijzonder verhaal.



Astronaut met sterallures

Een van de topstukken uit mijn verzameling: een briefkaart gesignd door alle drie eerste maanlanders. Niet in de laatste plaats door het bijzondere verhaal achter de handtekeningen.

16 juli 1969 was een historische dag. De raket Apollo 11 met aan boord Neil Armstrong, Buzz Aldrin en Michael Collins vertrok naar de maan. Hiermee kwam een vurige wens van president John F. Kennedy uit. Rusland had de eerste mens de ruimte in geschoten, dus Kennedy zag het als een erenzaak dat Amerika als eerste een vlag op de maan zou planten. Lange gaderingen gingen eraan vooraf. Michael Collins zou in de raket blijven, Armstrong en Aldrin kregen de eer om daadwerkelijk voet op de maan te zetten. Beide astronauten waren door NASA geselecteerd vanwege hun verdiensten voor het Amerikaanse leger. Armstrong had als gevechtspiloot tijdens de Korea-oorlog maar liefst 78 vluchten gemaakt en stond bekend als uiterst koelbloedig. Toen hij in september 1952 boven Majon-ni een bombardement op militaire transportvoertuigen uitvoerde, werd hij vol geraakt. Toch lukte het Armstrong om zijn stuurloze straaljager, met een snelheid van 560 kilometer per uur, uit de gevarenzone te krijgen en pas daar zijn schietstoel te gebruiken. Ook Aldrin was een oorlogsveld; hij had in de Korea-oorlog 66 succesvolle missies gevlogen. Maandenlang was de wereld in de greep van de historische maanreis. Maar achter de schermen woedde een felle discussie. Neil Armstrong zou volgens het protocol de eerste mens op de maan worden. Het zou hem in één klap wereldberoemd maken. NASA had bewust voor Armstrong gekozen omdat hij geen groot ego had. De nuchtere kerel uit Ohio zou zichzelf niet verliezen door alle roem en aandacht. Buzz Aldrin kon zich echter maar moeilijk in de tweede plek schikken. Hij probeerde de leiding van de maanmissie om te praten. Dit viel bij de NASA niet in goede aarde. Daarom kreeg Armstrong de keuze om, in plaats van Aldrin, een andere astronaut mee te nemen.

Armstrong vond het allemaal gedoe. Buzz mocht gewoon mee zolang hij zich aan de afspraken hield. Zo kon de Apollo 11, met aan boord Collins, Armstrong en Aldrin op 16 juli 1969 werden gelanceerd. Tijdens de vierdaagse reis naar de maan speelde het ego van Aldrin toch weer op. Er wordt gefluisterd dat Armstrong en Aldrin slaan de hommeles kregen omdat Buzz alsnog probeerde om vóór z'n collega de raket uit te gaan. Een astronaut met sterallures, hoe verzin je het? Hoe het afliep? Neil Armstrong ging de geschiedenis in als de eerste mens op de maan. Terug op aarde kreeg hij tal van belangrijke banen en erefuncties. Buzz Aldrin ging aan de drank en eindigde als verkoper van tweedehands auto's. Wel leefde Aldrin voort als de razend populaire tekenfilmfiguur Buzz Lightyear. De twee zijn nooit meer vrienden geworden. Maar op mijn briefkaart staan hun handtekeningen gebroederlijk naast elkaar. Dat maakt hem extra bijzonder.

Krabbels van maanreizigers