

🔊 LUISTER DIT VERSLAG

-10%

1,0x

+10%

+25%

1,0x

⬇ Download naar telefoon

▶ 📖 Lees mee met de podcast

titel: Wat gebruik je echt? MCP's, skills, plugins en agents — gemeten over 30 dagen (13-9-2026)

datum: 2026-09-13

Gemeten in 507 Claude-sessies op de MacBook (alle gesprekslogs van 14-8 t/m 13-9). Geteld: elke echte aanroep van een MCP-tool, een skill of een agent. Geen aannames, alleen tellingen.

1. MCP-koppelingen

Gebruikt (aanroepen in 30 dagen)

MCP	AANROEPEN	OORDEEL
claude-in-chrome	1.395	kern
playwright (plugin + los)	640 + 92	kern — twee keer geïnstalleerd, één kan weg
telegram (plugin)	277	kern (alleen Conductor)
supabase	200	kern
gbrain	70	kern, maar viel 2 dagen uit door de reboot-race (gefixt 13-9)
Gmail (claude.ai)	20	in gebruik
github	10	in gebruik
Higgsfield (claude.ai)	8	in gebruik

MCP	AANROEPEN	OORDEEL
codex	6	in gebruik
Google Drive (claude.ai)	4	weinig
resolve-pilot	2	weinig
Google Calendar (claude.ai)	1	weinig

Geconfigureerd maar 0 aanroepen in 30 dagen

- **Kapot én ongebruikt (falen bij elke sessiestart):** wordpress, transip, render, social-studio, cloudflare, magic (API-key weg), beeper (endpoint down). Zeven servers die elke start een foutmelding geven en nooit gebruikt worden.
- **Werkt, maar ongebruikt:** netlify, wordpress-mcp-adapter, obsidian, gdrive (dubbel met Google Drive van claude.ai), mailerlite, higgsfield (los; dubbel met claude.ai-Higgsfield), kimi-cu.
- **claude.ai-connectors zonder gebruik:** Shopify, Notion (niet ingelogd), Canva, n8n (niet ingelogd), Jam, Windsor.ai (niet ingelogd), Crypto.com.
- **Plugins met MCP zonder gebruik:** figma (niet ingelogd), vercel (niet ingelogd).

Wat het kost: MCP-tools zijn "uitgesteld" (alleen de naam staat in de context). Circa 420 toolnamen $\approx$ 3.000-4.000 tokens per sessiestart. Niet de grootste post, wel ruis: 7 servers geven elke start een foutregel.

2. Skills

Gebruikt (aanroepen in 30 dagen)

end-session 65 · superpowers:brainstorming 11 · superpowers:systematic-debugging 8 · computer-use 5 · haarvisie-podcast 5 · conductor-werkwijze 4 · claude-api 4 · haarvisie-report-writing 3 · artifact-design 3 · rapport 2 · connect-chrome 1 · haarvisie-blog-schrijven 1 · firecrawl-scrape 1 · frontend-design 1 · writing-plans 1 · subagent-driven-development 1.

Dat zijn **16 skills** met minstens één aanroep.

Aanwezig, 0 aanroepen

- **Eigen skills:** 108 in `~/ .claude/skills` , waarvan 96 nooit aangeroepen. Hun beschrijvingen samen ≈ 5.800 tokens per sessiestart. De langste: `obsidian-cli` (1.126 tekens), `impeccable`, `ui-ux-pro-max`, `harness-scan`, `grill-me`, `claude-agent-dashboard`, `lovart-api`, `humanizer`.
- **gstack (23 skills, versie 1.56 van 11 juni):** het gereedschap werkt (proef 13-9: `browse goto/text/screenshot` goed), maar `gstack-analytics` zegt "no data yet" — nooit gebruikt sinds installatie.
- **thinking-skills (40 stuks):** 0 aanroepen.
- **vercel-plugin (45 skills), figma-plugin (15), hookify (5):** 0 aanroepen.

Let op: een skill kost alleen tokens via zijn beschrijving in de lijst; de inhoud wordt pas geladen bij gebruik. De hele skill-lijst (eigen + plugins) ≈ 15.000 - 20.000 tokens per sessiestart.

3. Agents (subagents)

`general-purpose` 243 · `appel` 11 · `Explore` 10 · `vca` 2 · `fork` 2 · `boekhouder` 1 · `claude-code-guide` 1.

Nooit als subagent gebruikt: `gastvrouw`, `saloncoach`, `seo`, `ict`, `verbouwing`, `webdesigner`, `vca-coordinator`, `hookify-analyzer`, `vercel` (3), `statusline-setup`, `Plan`. (De meeste draaien als eigen tab, niet als subagent — dat is prima.)

4. De echte tokenvreter per sessiestart (vaste context)

ONDERDEEL	OMVANG	TOKENS
Team-regelboek <code>~/ .claude/CLAUDE.md</code> (74 regels)	52.837 tekens	≈ 13.200
Geheugen-index <code>MEMORY.md</code>	41.588 tekens	≈ 10.400 — wordt afgekapt (limiet 24 KB: 71 van 181 regels laden niet)

ONDERDEEL	OMVANG	TOKENS
Skill-lijst (eigen + plugins)		≈ 15.000-20.000
MCP-toolnamen (uitgesteld)	~420 namen	≈ 3.500
Project-CLAUDE.md + rules	8.775 tekens	≈ 2.200
Sessiestart-hooks (taakbord, MCP-check, heartbeat)		≈ 3.000-5.000

Samen ≈ 50.000 tokens vaste context per sessiestart, elke beurt opnieuw gelezen (uit cache, maar niet gratis). Bij Opus 5: ruwweg \$0,03-0,06 per beurt alleen aan vaste context.

5. Advies (omkeerbaar, Conductor kan het uitvoeren)

- 7 kapotte MCP-servers uit ~/.claude.json halen** (wordpress, transip, render, social-studio, cloudflare, magic, beeper). Backup `.bak-voor-mcp-opschoning`. Weg = geen foutregels meer bij elke start.
- Dubbele koppelingen samenvoegen:** één playwright (plugin), één Higgsfield (claude.ai), één Google Drive (claude.ai).
- Ongebruikte claude.ai-connectors loskoppelen** in claude.ai: Shopify, Notion, n8n, Windsor.ai, Crypto.com, Jam, Canva (tenzij je ze binnenkort wilt).
- Plugins uit:** vercel, figma, hookify (0 gebruik, samen ≈ 65 skills in de lijst).
- Eigen skills:** de 96 ongebruikte naar `~/claude/skills/_archief/` (blijven bestaan, laden niet meer). Uitzondering: skills die een bot-brief noemt (haarvisie-*, brand-designer, visual-deliverable-qa, security, check-deploys) blijven.
- thinking-skills:** uit, of alleen `thinking-model-router` houden.
- MEMORY.md terug onder 24 KB** — nu laadt bijna de helft niet. Dat is geen kostenpunt maar een kwaliteitspunt: het geheugen werkt half.
- Regelboek slanker:** 74 regels ≈ 13.000 tokens. Voorstel: korte regel in het contract, lange toelichting in gBrain (link). Dat is een aparte klus met de vloot.

9. **gstack**: besluit of hij dagelijks ingezet wordt (welke skill, waarvoor) of weg. Half-geïnstalleerd is het duurste.

Wat NIET weg mag: claude-in-chrome, playwright, telegram, supabase, gbrain, github, codex, Gmail, superpowers (brainstorming + debugging worden gebruikt), end-session, computer-use, haarvisie-podcast, haarvisie-report-writing/rapport, conductor-werkwijze.