

Zowel voor ons mentale welzijn als voor het welzijn van de Aarde is consuminderen misschien wel het beste wat we kunnen doen. Daarom ben ik de uitdaging aangegaan: 365 dagen niks nieuws kopen. Doe je met me mee?

Waarom ik een jaar lang niks nieuws ga kopen

TEKST NADINE MAARHUIS

Minder tijd doorbrengen achter een laptop en meer samenwerken met de natuur, dat is mijn droom. In dit leven ben ik zoveel mogelijk zelfvoorzienend en weet ik hoe je regenwater filtert, fruit droogt of een trui repareert. Samen met buurtbewoners heb ik een voedselbos opgezet en ook mijn eigen tuin bruist van het leven. Er vliegen bijen en vlinders, lopen kikkers rond en een peuter scharrelt op blote voeten achter de kippen aan...

Ik verlang naar een nieuwe balans: een simpeler leven, in harmonie met de wereld om me heen. Waarin niet 'druk' maar 'welzijn' het kernwoord is. Minder spullen en consumptie zijn een goede eerste stap naar dit leven toe, weet ik dankzij *zero waste* expert Elisah Pals. Al zes jaar lang koopt ze niks nieuws. In plaats daarvan kiest Elisah voor waarden wat je hebt, repareren, ruilen/de-

len/lenen en tweedehands (in die volgorde). Naar eigen zeggen voelt ze zich 'vrijer dan ooit'. Want: zodra je kapt met kopen, creëer je de rust en (financiële) ruimte voor dingen die er echt toe doen.

TIJD

Tiny house bewoner Marjolein Jonker herkent dit. Wonen in een klein huisje is voor haar geen doel op zich, maar

een middel om meer als mens en minder als consument door het leven te gaan. Op een klein oppervlak kun je immers onmogelijk allerlei spullen verzamelen die je niet nodig hebt. Dat zorgt voor vrijheid, heeft Marjolein gemerkt: "Eigenlijk is alles wat je koopt tijd. Tijd die je kwijtraakt in ruil voor een ding. Want je moet er ook voor werken. Dus wat heb je liever? Dat ding of een uurtje lezen in de zon. Ik kies vaak voor het laatste."

GENOEG

Maar genoeg nemen met genoeg is niet alleen goed voor onszelf. De gemiddelde Nederlander leeft alsof we 3,6 planeten hebben. In haar boek *De Verborgene Impact* laat Babette Porcelijn zien dat dit vooral komt door ons consumptiegedrag. Nog belastender dan vlees of vliegen zijn namelijk de spullen die we kopen. "Mensen verwachten dit niet omdat 92 procent van de impact van

**"GEEF NIET LANGER
SPULLEN MAAR
ERVARINGEN CADEAU"**

onze spullen zich buiten ons blikveld afspeelt”, legt Babette uit. “Het grootste deel van de productie hebben we namelijk aan de andere kant van de wereld ondergebracht. De mijnbouw, vervuiling en uitstoot die daar plaatsvinden zien we niet. Het is als het ware onzichtbaar voor ons, verborgen.”

UITDAGING

Genoeg reden dus om te stoppen met consumeren. Daarom ga ik de uitdaging aan: een jaar lang niks kopen, *here I come...*

Voordat ik vertel wat mijn spelregels voor zijn, wil ik benadrukken dat ik me ervan bewust ben dat kiezen voor consuminderen een privilege is. Mensen die in armoede leven hebben deze keuze niet. Toch neemt dit niet weg dat velen van ons in Nederland op veel te grote voet leven. Daarom zie ik het, juist omdat ik de mogelijkheid wel heb, als mijn verantwoordelijkheid om ‘minder’ te omarmen en zo hopelijk een heleboel anderen te inspireren om hetzelfde te doen.



Elisah Pals: “Vrijer dan ooit.”



Marjolein Jonker: “Alles wat je koopt, is tijd.”
FOTO BARBARA LODEWIJKS

SPELREGELS

Om te voorkomen dat ik tijdens mijn ‘niks-nieuws-jaar’ blijf consumeren, maar dan tweedehands, heb ik een aantal spelregels opgesteld:

- Ik koop niks nieuws
- Als iets stuk gaat, probeer ik eerst zonder het item verder te gaan
- Is dit niet mogelijk, dan kies ik voor reparatie (zelf of door iemand anders)
- Indien repareren niet gaat, of ik iets nodig heb wat ik nog niet bezit, probeer ik het item eerst te lenen/ruilen/ huren of zelf te maken
- Lukt dit niet, dan koop ik het tweedehands. Maar alleen van natuurlijke materialen, eerlijk gemaakt en van goede kwaliteit, zodat het lang meegaat

ZO KUN JIJ MEEDOEN...

Op 1 september 2022 is de ‘koop niks nieuws challenge’ officieel van start gegaan. Wil je (deels) meedoen? Volg

'MaatschapWij' op sociale media voor inspiratie of meld je aan voor de Facebook-groep met de naam: 'Koop een jaar niks nieuws'.

Ook met de volgende tips kun je aan de slag:

- Digitale detox: schrijf je uit van alle marketing-gerelateerde nieuwsbrieven en ontvolg je favoriete winkels op sociale media. Zo bepaal je voortaan zelf of je iets nodig hebt, in plaats van een marketeer.
- Ga op kledingdieet: een week/ maand/ kwartaal/jaar geen nieuwe kleding kopen... Doe het en je ontdekt hoe waardevol alles wat je nu al in je kast hebt hangen eigenlijk is. Toch een keer op zoek naar iets 'nieuws'? Bezoek een kledingruil of organiseer er zelf eentje.
- De schaamte voorbij: de cosmetische industrie praat ons allerlei problemen aan (zoals rimpels, striae en lichaamshaar) om vervolgens met dé oplossing te komen: hun product... Met een uitgeputte planeet en een



Babette Porcelijn: "Consumptiegedrag is verborgen." FOTO RENEÉ DOORN (FRANKBYRENEE)



Nadine Maarhuis: "Doe mee met de koop niks nieuws challenge."

FOTO LAURA NIJENHUIS

collectief slecht zelfbeeld als gevolg. Doe daarom mee met de beweging 'Sustainability Against Shame' en omarm de natuurlijke staat van je lijf.

- Cadeaus: geef niet langer spullen, maar ervaringen cadeau. Neem je dierbaren bijvoorbeeld mee naar een plantaardig restaurant of verras ze met een cursus regeneratieve landbouw. Ook altijd leuk: plant een boom in iemands naam.
- Mediteer op dankbaarheid: ga gemakkelijk zitten of liggen, sluit je ogen en focus op datgene in je leven waar je dankbaar voor bent. Probeer dat gevoel gedurende de rest van de dag vast te houden en ervaar de schoonheid van wat al is, in plaats van te verlangen naar meer. ■

Nadine Maarhuis is journalist, schrijver, videograaf, afgestudeerd socioloog en hoofdredacteur van MaatschapWij.