

STEPHANIE VAN DEN SIGTENHORST

A SUSTAINABLE WARDROBE



MAAK MET
JOUW OUTFIT
HET VERSCHIL

INHOUD



Inleiding 11

Hoe gebruik je dit boek? 13

1. Mijn verhaal 17

Het begin 17

It's a bumpy ride 21

Mijn belangrijkste lessen 24

2. De mode-industrie 27

Laat je niet bespelen 27

Marketingmachine 28

Wat ze je niet vertellen 29

Complex systeem 30

Jouw impact 44

3 toewijdingstips 46

3. De grote schoonmaak 49

Waardeer wat je hebt 49

Detox je garderobe 51

Een nieuwe bestemming 58

De beste manieren om je kledingstuk
een tweede leven in te blazen 59

In je kledingkast 64

4. Hoe bouw je je garderobe op? 69

Wat is jouw stijl? 69

Wat levert het op? 74

Styledag 75

Een capsule wardrobe, wat is dat? 77

Zo maak je een (capsule) wardrobe 79

Tijd voor een uitdaging 88



5. Don't kill your darlings 91

Take care 91
Wassen 93
Drogen 104
Strijken of stomen 105
Dry cleaning 109
DIY 111

6. Hoe koop je bewust? 117

Start with a ban(g) 117
Koop met een doel 119
Vragen die je jezelf kunt stellen
voordat je iets nieuws koopt 120
Hoe check je de kwaliteit? 121
Begin bij de basics 129
Skip retailtherapy 130
5 dingen die je beter kunt doen 131

7. Wat is nou duurzaam? 133

De beste koop bestaat al 133
Tips voor tweedehands winkelen 135
Er zijn meer opties 139
Winkelen bij duurzame merken 142
Duurzame namen 144
Vegan fashion 152
Hoe vind je duurzame merken? 154
Greenwashing 157
Greenwashing: hier kun je op
letten 159

8. Hier kun je op letten 163

Hoe weet je nu of iets goed is? 163
Stoffen 167
Materialen van dierlijke herkomst 185
Certificaten 197
Low budget en duurzaam?
Het kan! 205
Sale, is dat nou goed? 207
De grote tegen de kleine 209

9. What's next? 213

Wat kun je nog meer doen? 213
Laat je horen! 215
Wat voor vragen kun je stellen? 217

10. Mijn verhaal 221

Hoe gaat het nu? 221

Don't forget! Bewust kopen in
het kort 227
Rules to live by 228

Lees meer 230
Thank you! 231
Bronnen 234



1

INLEIDING

Goodbye fast fashion and trends, and hello wardrobe that feels good!

Hi you, wat leuk dat jij mijn eerste boek in handen hebt! Natuurlijk vind ik dit een eer, maar ik vind het nog fijner dat jij, samen met mij, wilt werken aan een sustainable wardrobe. Je weet nu misschien nog niet waar je aan begint, maar dit betekent dat je shoppingsessies er heel anders uit gaan zien. Na het lezen van dit boek is er namelijk geen weg meer terug naar fast fashion of een gedachteloze (online) shoppingsessie om je op te vrolijken. Shocking? Wel nee, dit gaat je zeker lukken.

Dit boek, *A Sustainable Wardrobe*, kun je gebruiken als gids. Een gids die je helpt bij het transformeren van je kledingkast. Ik help je graag op je reis van een kast vol kleding naar een meer betekenisvolle en duurzame garderobe, waar je van houdt. Het boek is bedoeld voor iedereen die houdt van kleding, diegenen die niet weten wat ze ermee aan moeten en iedereen daartussenin. Of je nu al geïnteresseerd bent in duurzame mode, of omdat je moet afkicken van fast fashion, it's all good.



WERELDWIJD WORDEN ER MEER DAN 80 MILJARD KLEDINGSTUKKEN GEPRODUCEERD. 75 PROCENT HIERVAN EINDIGT IN EEN VERBRANDINGSOVEN OF OP EEN STORTPLAATS. – **GREENPEACE**

DE MODE-INDUSTRIE GLAMOROUS?
IK DACHT HET NIET!

Je hoort het steeds vaker in het nieuws en je ziet het op alle social media; de mode-industrie is niet zo mooi als ze zich voordoet. Achter de enorme façade van glamour en esthetiek schuilen onethische arbeid en extreem veel vervuiling. De mode-industrie is *a dirty one* en deze vervuilende industrie komt er maar makkelijk mee weg. Het stomme? We doen er bijna allemaal aan mee! Is het niet door het kopen van nieuwe kleding, dan wel door hoe we met onze kleding om gaan.

Als consument zien we nog niet veel terug van deze vervuiling, waardoor die ook geen impact heeft op onze dagelijkse manier van leven. Want zeg nou eerlijk, als we dat ene mooie jurkje zien hangen, stel je dan niet eerder de vraag ‘Wanneer kan ik dit aandoen?’ dan ‘Wie heeft het kledingstuk gemaakt en onder welke omstandigheden?’ Dit is ook begrijpelijk, maar dat het geen impact op ons heeft, betekent niet dat het geen directe impact op iemand anders heeft.

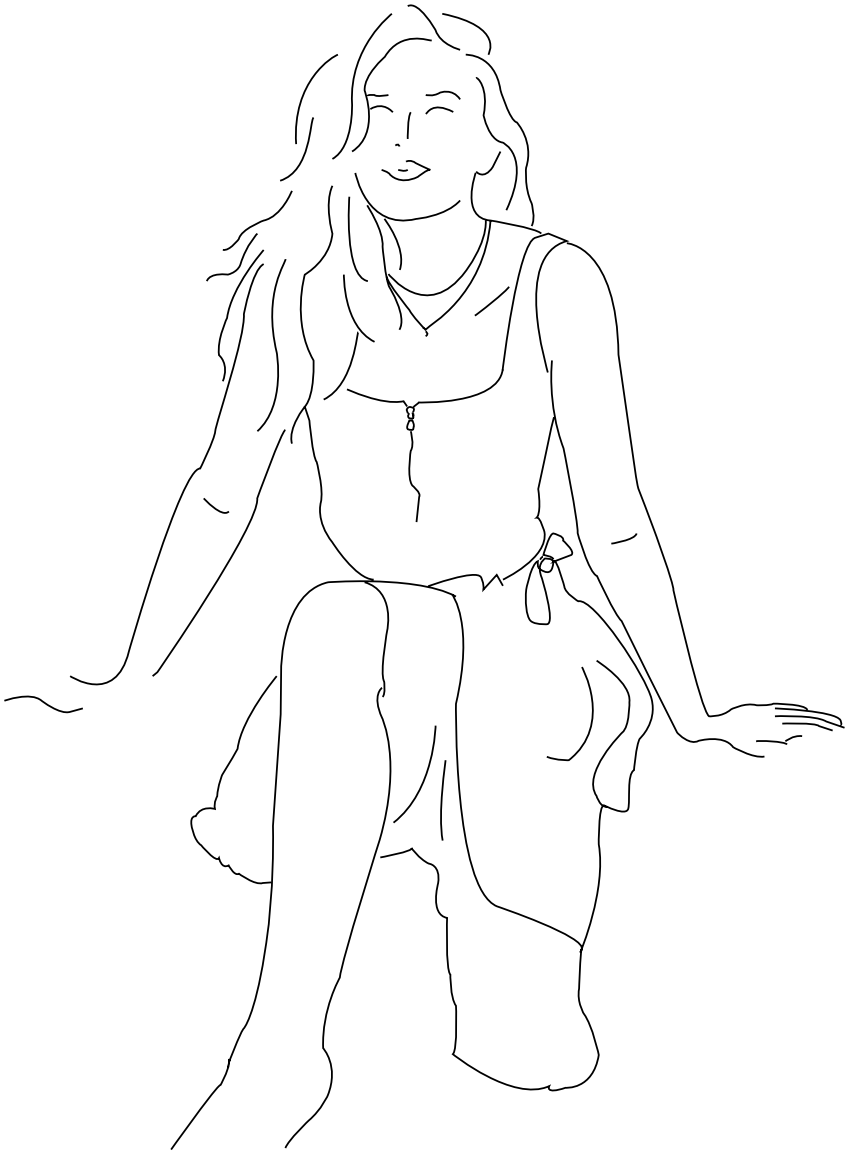
Lucy Siegle, een Britse journaliste die schrijft over milieu-problematiek, omschreef het perfect: 'Fast fashion isn't free. Someone, somewhere is paying.'

Met dit boek hoop ik je meer inzicht te geven in de mode-industrie en je te laten zien dat er meer schuilt achter een kledingstuk op zich. Ik zal je meer vertellen over hoe de lange productieketen en de kledingindustrie in elkaar steken, door wat schokkende feiten met je te delen. Verder richt ik mij met dit boek voornamelijk op het positieve, op wat wij kunnen doen om de industrie te veranderen. Door je uit te leggen waar je op kunt letten als je duurzaam wilt kopen en hoe je je shoppessie kunt veranderen, hoop ik je reis naar een duurzame garderobe makkelijker te maken. Het is waarschijnlijk makkelijker dan je nu denkt.

LET'S DO THIS!

HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?

Om tot een duurzame garderobe te komen kun je verschillende stappen doorlopen en zo is het boek ook opgebouwd. Je kunt zelf kiezen of je dit boek in de gegeven volgorde wilt lezen, of niet. Misschien vind je het wel fijner om af en toe een hoofdstuk te lezen dat aansluit op de fase waar je op dat moment in zit. Om je een beetje een idee te geven wat je te wachten staat heb ik samengevat welke thema's er besproken worden. Zo kun jij zelf beslissen waar je wilt beginnen. Het boek behandelt de volgende drie hoofdthema's.



1

MIJN VERHAAL

'An optimistic babe on a conscious mission.'

HET BEGIN

Mode is voor mij altijd al erg belangrijk geweest. Toen ik heel jong was naaide mijn moeder nog wel eens een kledingstuk voor mijn broer en mij. Zij had een mode-opleiding gedaan en dat vond ik maar al te stoer om te vertellen. Aangezien ik graag alles wilde doen wat mijn moeder ook deed, wilde ik ook leren naaien. Toen ik in groep 6 of 7 zat gingen we samen naar de winkel om de nieuwste *Knippie* te kopen, een tijdschrift waar ik patronen uit kon halen. We gingen vervolgens naar de markt in Dordrecht waar we stoffen uitzochten om zo mijn eigen, unieke kledingstuk te maken. Ik begon enthousiast, maar ik merkte al snel dat het toch wel heel veel tijd kostte om een kledingstuk daadwerkelijk van begin tot eind te maken. Sommige stoffen bleven dan ook jaren onaangeraakt in mijn kast liggen. Op de middelbare school wilde ik er wel bij horen, maar

ik vond het ook erg leuk om net wat anders aan te hebben. Doordat ik kleedgeld kreeg beseftte ik heel goed dat ik niet alles kon kopen wat in de mode was. Ik vermaakte soms een kledingstuk om zo toch wat nieuws te hebben. Ik weet nog goed dat ik van een tweedehands jurkje een rokje had gemaakt en dat vriendinnetjes daar erg positief op reageerden. Het was mij wel duidelijk. Ik vond mode leuk en wilde hiermee verder. Vanaf de derde klas van het VWO wist ik dan ook al heel zeker dat ik naar het Amsterdam Fashion Institute (AMFI) wilde. Sommige mensen aan wie ik dit vertelde vonden dit zonde. Waarom zou ik niet naar de universiteit gaan? Maar voor mij was er eigenlijk geen andere optie. Terwijl vriendinnetjes in het dorp bleven wonen, wilde ik op avontuur! Ik wilde naar de 'grote' stad Amsterdam. Ik weet het nog als de dag van gisteren. Net nadat ik een telefoontje van mijn mentor kreeg met het fijne bericht dat ik was geslaagd, viel er een envelop van de AMFI op de mat. En ja hoor! Ik was aangenomen. Het was de mooiste dag van mijn leven tot dan toe. Vastberaden als ik was, wilde ik niet direct starten. Ik wilde eerst naar New York, op avontuur, en dus vertrok ik op mijn achttiende alleen naar de stad van mijn dromen. Ik volgde een 'English and Fashion'-cursus en ik werd direct verblind door al het esthetische wat New York te bieden had. Mooie merken, een fashion district en de thuishaven van grote modemerken. Ik voelde mij er helemaal thuis.

Vier jaar vol bloed, zweet en tranen (letterlijk) volgde op het AMFI. Vier jaar waarin ik vooral bezig was met het esthetische aspect, maar onbewust werd daar al een klein zaadje geplant; het duurzaamheids-zaadje. Hoe-



YOU CAN'T CHANGE EVERYTHING IN ONE NIGHT, BUT ONE NIGHT CAN CHANGE EVERYTHING. – **JOHN UPDIKE**

wel duurzaamheid belangrijk werd in de mode, voelden toen weinig studenten echt de urgentie. Het geitenwol-lensokken-gehalte was op dat moment ook nog behoorlijk hoog bij eerlijke modemerken. Ik was toch juist een mode-opleiding gaan doen omdat ik merken met een compleet verhaal en een mooi design zo interessant vond? En daarbij, zo erg was het allemaal niet, toch? Ik wilde niet echt weten welke misstanden er waren in de kledingindustrie en keek maar al te graag de andere kant op.

Tijdens mijn afstuderen wees een vriendin uit New York mij op een merk met de mooiste maxijurken, bloemenjurkjes en andere vrouwelijke items. Wat bleek? Deze items waren gemaakt van duurzame restmaterialen en geproduceerd in L.A. Toen werd het mij toch heel snel duidelijk. Het kan dus well! Duurzame kleding kan heel mooi en stylish zijn. Rond dezelfde tijd stuitte ik ook op een documentaire, die een grote impact op mij had. Het was de documentaire *The True Cost*. Een documentaire die mijn ogen verder opende. Het drong opeens tot mij door dat ik deelnam aan een van de meest vervuilde en mensonterende industrieën ter wereld. Ik kon niet meer wegstijgen. Er was een verandering nodig voor het milieu en het welzijn van anderen.

Mijn belangrijkste lessen

- BOYCOT

Het eerste wat ik deed toen ik had besloten dat ik een duurzame garderobe wilde, was het boycotten van alle fast-fashion-winkels, zowel on- als offline. Het was geen optie meer voor mij om in winkels kledingstukken te kopen waarvan ik wist dat ze niet eerlijk geproduceerd werden. Ik wilde het niet te moeilijk maken voor mijzelf en zolang ik niet wist wat er in de winkels hing, miste ik het ook niet.

- TAKE IT SLOW

Soms willen we allemaal té veel en té snel, maar het aanpassen van je garderobe is een proces. Je hoeft dus niet alles in een keer in te ruilen voor iets anders. Sterker nog, dat is natuurlijk helemaal niet duurzaam. Zorg goed voor de stukken die je al bezit. Denk goed na over welke items een waardevolle aanvulling op je garderobe kunnen zijn.

Wellicht heb je alles al wel wat je écht nodig hebt. Pas als een item kapot is en je deze niet meer kunt maken, wordt het wellicht tijd om het te vervangen voor een duurzamere keuze.

- MAAK BEWUSTE KEUZES

Bedenk ook dat er niet maar één goede manier is om je garderobe te veranderen en dat je soms een compromis zal moeten sluiten. Zelf probeer ik bijvoorbeeld altijd eerst tweedehands te kopen. Lukt dit niet, dan kijk ik bij duurzame merken. Maar slaag ik daar ook niet, dan koop ik het bij een 'gewone' winkel. Dat is helemaal oké, zolang je je maar bewust wordt van de verschillende opties die je hebt en dat je zelf in de hand hebt welke keuze je uiteindelijk maakt.



I'M A REAL BELIEVER THAT JUST DOING A LITTLE SOMETHING, IS A LOT BETTER THAN DOING A LOT OF NOTHING. – STELLA MCCARTNEY

- WEES NIET TE STRENG VOOR JEZELF

Soms zal je iets tegen het lijf lopen wat helemaal jouw ding is. Misschien niet eerlijk geproduceerd of een duurzame stof, maar je weet wel dat je het jaren zult dragen! In mijn kast heb ik nog heel veel dingen hangen die niet duurzaam geproduceerd zijn uit de tijd toen ik hier nog niet mee bezig was, maar ik heb nog steeds heel veel plezier van deze items. Hopelijk blijven ze nog een lange tijd bij mij, daar doe ik in ieder geval mijn best voor.

- BEPAAL JOUW WAARDEN

Waarom is duurzame mode belangrijk voor jou? Zoals ik aangaf is dit voor mij het milieu en welzijn van de makers. Sinds ik hierover nadenk, is het allemaal veel makkelijker geworden. Ik hoop dat dit boek je helpt te ondervinden wat jij belangrijk vindt op het gebied van duurzame mode. Beslis welke invalshoek voor jou belangrijk is en start daar. Sta jij bijvoorbeeld helemaal voor het welzijn van dieren, ga dan voor vegan fashion. Maar je kunt ook kiezen voor natuurlijke stoffen en kleuringen. Als je een startpunt hebt, kun je van daaruit verder werken.

VAN FAST FASHION NAAR EEN DUURZAME (CAPSULE) GARDEROBE

HET IS TIJD VOOR EEN GARDEROBE WAAR JIJ EN ANDEREN BLIJ VAN WORDEN!

Dit boek staat bomvol praktische tips en inspiratie om je garderobe te verduurzamen. Stephanie legt uit hoe je bewuster kunt kopen en hoe je je kleding moet verzorgen. Je leert op een leuke manier hoe je je eigen stijl kunt ontdekken en een duurzame garderobe kunt creëren. De auteur geeft je gemakkelijke tools en legt uit dat de kledingkeuzes die jij maakt daadwerkelijk invloed hebben op het welzijn van de wereld. Het resultaat? Een duurzame kledingkast met kledingstukken waar jij je goed bij voelt en die lang bij je zullen blijven.

Verander je garderobe voor-goed!



Stephanie van den Sigtenhorst inspireert met haar platform Let's Talk Slow dagelijks duizenden mensen om bewustere en duurzame keuzes te maken op het gebied van mode en lifestyle. Ze laat zien dat duurzame mode niet zo stoffig is als je misschien denkt.



9 789021 577272

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 452
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen