

WAT JE WÉL KUNT DOEN!

De Groene Vijf voor
een duurzaam leven

ALFRED SLOMP

 *Plateau*

Copyright © 2023 Uitgeverij Plateau, Amersfoort

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veele-
voudigd, opgeslagen in een databank, of doorgegeven in welke vorm dan
ook – elektronisch, mechanisch, gekopieerd, gescand of op enige andere
wijze – behalve voor korte citaten in recensies of artikelen, zonder de voor-
afgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 978 90 5804 210 1

NUR 450

Vormgeving omslag en binnenwerk: Studio Mol

www.uitgeverijplateau.nl

Voor Arjan,

die mij op een bierviltje in het café meer leerde dan ik
in duizend boeken of studies had kunnen leren.

INHOUD

Vooraf	9
1 Minder spullen	13
2 Vervoer	41
3 Anders eten	65
4 Energiezuinig wonen	99
5 Systeemverandering	125
Slotwoord – Waar vind je hoop?	147
Bronnen	149

VOORAF

Wat kan je dan wél doen?

In 2014 begonnen we met workshops over duurzaam leven. Aan het begin was het niet makkelijk om de agenda gevuld te krijgen. Ik herinner me weken zonder afspraken en avonden met slechts zeven deelnemers. Maar al snel werd duurzaamheid een onderwerp dat steeds sterker ging leven en inmiddels zijn we duizenden deelnemers verder. In korte tijd is het grootste deel van de samenleving ervan doordrongen geraakt dat onze manier van leven niet *houdbaar* is en dat we anders moeten gaan leven.

Tijdens workshops bespreken we de complexiteit van de problemen en vaak is dat het moment waarop de vraag wordt gesteld die ik het meest hoor: ‘Maar wat kan je dan wél doen?’ Deze vraag zette mij aan om *De Groene Vijf* uit te werken: vijf thema’s waarmee je het sterkst kunt bijdragen aan een verandering van de wereld. Deze onderwerpen nemen een belangrijke plek in de workshops in en heb ik uitgewerkt in het boek dat je nu in handen hebt. Je komt ze ook tegen bij duurzaamheidsexperts als Babette Porcelijn en milieuorganisaties als Milieu Centraal en Natuur en Milieu. Op hun websites en in hun boeken (van harte aanbevolen!) lees je nadere verdieping en praktische tips over deze onderwerpen. Vier thema’s zijn gericht op je eigen gedrag: *minder spullen, anders reizen, anders eten en energiezuinig wonen*. Het laatste thema is gericht op de inrichting van onze maatschappij: *systeemverandering*. Dat ligt voor sommige duurzame mensen lastiger of gevoeliger, maar is wel onmisbaar in een boek over een duurzame omwenteling in onze samenleving.

Elk onderdeel van de Groene Vijf beschrijft de dilemma's, uitdagingen en kansen, maar vooral ook de praktische tips die jij vandaag al toe kunt passen: van ecostof tot koud douchen en van een bakfiets tot protesteren tegenover een waterkanon op de A12.

Wil je duurzaam leven, maar weet je niet waar je moet beginnen? Raak je verward door tegenstrijdige adviezen en vind je het moeilijk om hoop te houden? Dan is dit boek voor jou geschreven. Ik geef je handvatten en inspirerende voorbeelden waarmee we met elkaar het systeem kunnen kantelen.

En ik kan je vertellen: er zijn tekenen van hoop. Steeds meer mensen staan op voor een andere manier van leven, die verrassend waardevol en inspirerend blijkt te zijn. Weinig geeft mij zoveel hoop als het horen van verhalen, tips en adviezen van enthousiaste mensen die ik mocht ontmoeten. Zonder al deze prachtige mensen zou ik nooit de workshops vol kunnen houden of mensen blijven inspireren. Dit boek is een ode aan deze bevlogen wereldverbeteraars: ga door, houd vol, met elkaar maken we het verschil.

Alfred Slomp



Alfred Slomp geeft sinds 2014 interactieve workshops over duurzaam leven die al duizenden mensen hebben geïnspireerd tot het maken van andere keuzes. De kracht van de workshop zit in de groepsinteractie, in de ontspannen verhouding tussen urgentie en humor en in de vrijblijvende uitnodiging om je eigen duurzame weg te gaan. In 2019 verscheen zijn boek *SuperWaar. Je volgende stap in duurzaam boodschappen doen* en in 2020 schreef Alfred *Het Groene Normaal*, een bevlogen oproep om groener uit de coronacrisis te komen.

www.godindesupermarkt.nl
www.godindeklimaatcrisis.nl
Instagram: [groen_met_alfred](https://www.instagram.com/groen_met_alfred)
Facebook: God in de supermarkt

**'Ik denk wel eens dat als je
te lang de deur open laat
staan, dat er dan dingen
binnenkomen. Je moet
echt je ramen en deuren
dichthouden, heb ik het idee.
Ik ben een beetje bang voor
spullen, serieus. Spullen
rukken op.'**

BRIGITTE KAANDORP



1. MINDER SPULLEN

Stel, je zou alles wat je bezit los van elkaar uitstallen op de grond. Echt alles: je sokken, tandenborstels, fietsen, pannen, potjes nagellak, opladers, boeken en wat je verder ook maar in je huis tegenkomt. Ook die oude cd-verzameling achter het schot op zolder en de bakjes met schroeven uit de schuur. Hoeveel ruimte zou je nodig hebben? Zou het passen op het oppervlak van je huis, tuin of eventueel balkon? De Nederlandse filmmaker Judith de Leeuw besloot deze vraag in de praktijk uit te zoeken en kwam er al snel achter dat ze een loods moest huren, omdat haar eigen woning te weinig ruimte had. In haar film *Overal Spullen* zie je uiteindelijk het verbluffende eindresultaat van maar liefst 15.734 spullen. Waaronder 95 meubels, 876 boeken, 870 dingen om aan te trekken en 123 kapotte dingen die ze vergeten was weg te gooien. Bij elkaar besloegen al die spullen 8,5 keer de oppervlakte van haar huis. Judith de Leeuw was geen uitzonderlijke, notoire spulvenverzamelaar. Ze staat symbool voor de gemiddelde Nederlander. Nooit eerder in de geschiedenis bezaten mensen zoveel spullen als nu. Het grootste deel van de mensheid balanceerde in de geschiedenis rond het bestaansminimum. Pas na de industriële revolutie steeg de collectieve welvaart en vooral na de tweede oorlog nam deze bijna exponentieel toe. Tegelijkertijd wordt de levensduur van onze spullen steeds korter. Waar je vroeger een leven lang met een telefoon deed, schat de Consumentenbond de



Door minder spullen te bezitten ontstaat er vrijheid om te doen wat echt belangrijk is in het leven.

gemiddelde levensduur van een mobiele telefoon nu op tweeën-half jaar!

Die grote hoeveelheid spullen heeft niet alleen voor het milieu een keerzijde. Want hoe leuk of waardevol die slimme televisie, gasbarbecue en gameconsole ook zijn, ze moeten wel gebruikt, opgeruimd en onderhouden worden. Spullen nemen ruimte in je huis en hoofd in en door minder spullen te bezitten ontstaat er vrijheid om te doen wat echt belangrijk is in het leven. *Wat goed is voor de wereld is goed voor jou*, gaat ook bij het onderwerp minder spullen kopen op. Het zal niet alleen de wereld veranderen, maar ook je eigen leven.

Uitdagingen en kansen

Vraag een willekeurig iemand wat de meeste milieu-impact heeft in het dagelijks leven en grote kans dat de reacties gaan over het eten van vlees, autorijden of vliegen. Toch hebben gebruiksgoederen als elektronica, speelgoed, kleding, vaatwassers en een zitbank voor de gemiddelde Nederlander de meeste invloed op het milieu. Die invloed zit vooral in het productieproces en het vervoer. Hiervoor geldt dat hoe complexer het product is en hoe meer zeldzame materialen het bevat, hoe meer impact het heeft. Het interessante is dat minimaliseren vooral kansen kent en maar weinig uitdagingen. Immers: iets niet kopen is de duurzaamste keuze. Door minder te kopen draag je bij aan een duurzamere wereld en aan rust in je leven.

Wel kan het voor veel mensen een uitdaging zijn om minder spullen aan te schaffen. De maatschappij is gericht op het steeds

weer kopen van nieuwe spullen, zodat je een sterke wil moet hebben om een aanbieding te kunnen weerstaan. Wie is er nooit in de verleiding gekomen om die gratis handdoeken bij de spaaractie mee te nemen? Terwijl je, als je eerlijk was, al meer dan genoeg handdoeken had en de handdoeken van de actie ook nog eens niet van biologisch en/of fair trade katoen waren gemaakt?

Wanneer het jou wel lukt om de verleiding te weerstaan, bestaat er altijd nog de mogelijkheid dat je partner, huisgenoot en/of kinderen spullen het huis in brengen. Menig echtelijke of huiselijke ruzie gaat over spullen: van de aanschaf tot het opruimen aan toe. Extra spullen hebben niet alleen impact op de wereld, maar ook op het leefmilieu in jouw eigen huis.

Dilemma's

Door minder spullen te kopen, maak je hoe dan ook verschil. Toch kent ook dit thema dilemma's. Zo maakt het niet alleen uit of je minder spullen koopt, maar vooral ook wat de impact is van de spullen die je niet meer of juist nog wel koopt. Een kleine gouden ring bijvoorbeeld heeft meer invloed dan een grote FSC-houten kast van de Ikea. En hoe handzaam die fijne laptop ook is, de hoeveelheid CO₂ die vrijkomt bij de productie staat gelijk aan meer dan duizend kilometer autorijden. Minimaliseren gaat niet alleen over minder spullen kopen, maar vooral over minder impact maken.

Waar je ook veel verschil mee kunt maken, is het verkleinen van je digitale voetafdruk. Ons leven vindt in toenemende mate online plaats en al onze mails, foto's en berichten op sociale media nemen steeds meer digitale ruimte in beslag. Alles moet immers opgeslagen worden in datacenters die niet alleen gebouwd moeten worden, maar ook nog eens veel energie gebruiken voor het opslaan, verwerken en analyseren van onze data. Bij 'Tips bij weinig budget' lees je praktische tips die je direct kunt toepassen om je digitale voetafdruk te verkleinen.



Minimaliseren gaat niet alleen over minder spullen kopen, maar vooral over minder impact maken.

Een van de grootste dilemma's rondom minder spullen kopen is het verkleinen van de hoeveelheid plastic die je dagelijks gebruikt. We gebruiken steeds meer plastic verpakkingen, meer dan dertig kilogram per Nederlander per jaar. Iedereen die wel eens een rondje afval prikt, weet dat het plastic zwerfafval ook in Nederland een groot probleem is. Dat zit hem vooral in de slechte recyclebaarheid van veel verpakkingen. Veel plastic verpakkingen bestaan uit zogenaamde *multilayers*: meerdere laagjes. Deze laagjes zorgen ervoor dat het product dat verpakt is beter houdbaar is, maar tegelijkertijd zijn dit soort verpakkingen niet recyclebaar. Een bekend voorbeeld zijn chipszakken. Deze worden daarom dus uiteindelijk verbrand. Wij als consument hebben vaak niet in één oogopslag door waaruit een verpakking bestaat. Gelukkig pakken veel producenten dit op en worden er steeds betere verpakkingen ontwikkeld. Ook de overheid kan hierin een rol spelen door duidelijk te zijn over wat wel en niet geoorloofd is.

Er is inmiddels al plastic in het bloed van mensen aangetroffen. De plasticvervuiling neemt wereldwijd zo extreem toe dat er naar verwachting in 2050 meer plastic in de oceaan zit dan vis. Dit is al goed zichtbaar in de Stille Oceaan, waar de zogeheten Great Pacific Garbage Patch ligt, een enorme hoop bij elkaar drijvend plastic met een omvang van meer dan drie keer de oppervlakte van Frankrijk. Dus ook voor plastic geldt: voorkomen is beter dan recycleren. Zeker omdat het overgrote deel van het plastic niet gerecycled wordt en zelfs in gerecyclede vorm nog wel altijd blijft bestaan.

Hoe groot het probleem van plastic ook is, de verpakking vormt toch maar een klein deel van de impact van een product. Neem bijvoorbeeld de verpakking van groente in de supermarkt. Volgens Babette Porcelijn dragen deze slechts voor tien procent

bij aan de impact van het product (bij dierlijke producten ligt dit percentage nog lager). Sterker nog, omdat de verpakking voedselbederf tegengaat, voorkomt het ook nog eens voedselverspilling. Het is zeker belangrijk om plastic afval te voorkomen, maar houd wel altijd de totale impact voor ogen.


Duurzaam leven kent lastige dilemma's. Heb je er bijvoorbeeld weleens bij stilgestaan dat alle spullen worden gekocht door *mensen*? Het is misschien wel het ingewikkeldste duurzame dilemma: hoeveel impact zou het maken als er minder mensen op deze wereld zouden zijn? Die vraag kan terecht weerstand oproepen. Je loopt het risico al snel in een 'eco-fascistisch' gesprek te belanden over de vraag of 'nutteloze mensen' (wie dat ook mogen zijn) wel het recht hebben te bestaan. Aan de andere kant zijn we inmiddels met meer dan 8 miljard mensen op de planeet en kan je er eigenlijk ook niet onderuit om een respectvol gesprek over de groei van de wereldbevolking te voeren.

Hoe groot het probleem van plastic ook is, de verpakking vormt toch maar een klein deel van de impact van een product.

Gedurende je leven kun je veel veranderen als het gaat om duurzaamheid. Het aantal kinderen dat je hebt gekregen hoort hier echter niet bij. Voor je het weet spreek je een groot deel van de samenleving aan, die er niets meer aan kan veranderen en loop je ook nog eens het risico dat kinderen van zichzelf gaan denken dat ze beter niet hadden kunnen bestaan. Terwijl het voor jongere mensen al een ingewikkelde tijd is om op te groeien. Voor sommige mensen is het wel een reden om geen kinderen te willen krijgen.

We leven onmiskenbaar met veel mensen op deze wereld en het is niet verkeerd als iedereen zichzelf de vraag zou stellen hoe zijn of haar kindwens zich verhoudt tot de groeiende wereldbevolking. Tegelijkertijd is het grootste probleem niet het aantal





mensen op deze wereld, maar dat een kleine, rijke toplaag veel meer voedsel, energie en spullen consumeert dan nodig is. Er is op de wereld genoeg voor iedereen om binnen de draagkracht van de aarde te leven, de welvaart is alleen oneerlijk verdeeld.

Is het nu wel of niet duurzaam om voor kinderen te kiezen (als het je gegeven is)? Het is lastig en misschien zelfs wel ongepast om hier een antwoord op te geven. Toch vind je bij ‘Tips bij weinig budget’ enkele handreikingen die je kunnen helpen bij het maken van jouw persoonlijke afweging.

**'Wanneer één mens veel
onnodige dingen heeft,
dan hebben veel anderen
gebrek aan het nodige.'**

LEO TOLSTOJ

WAT JE WÉL KUNT DOEN TIPS BIJ WEINIG BUDGET

Na het lezen van de dilemma's zou je bijna het gemak en de voordelen van een leven met minder spullen vergeten. Hoog tijd om dus de stap te maken naar de praktische tips die je vandaag al toe kunt passen. Want minder spullen kopen bespaart niet alleen geld, maar levert ook nog eens tijd op die je aan belangrijke dingen kunt besteden.

Ruim je huis op en geef je spullen een tweede leven

Een leger en opgeruimder huis geeft letterlijk ruimte, maar ook tijd om waardevolle dingen te gaan doen. Als je onnodige spullen wilt wegdoen om die ruimte te creëren is het zomaar weggoien ervan zonde van de grondstoffen en energie die nodig waren om het te produceren. Dat is dus niet per se goed voor het milieu. Gera van den Berg, minimaliseerexpert, adviseert in haar boek *Op Orde! Minimaliseren in het gezin* om je spullen in vijf categorieën te verdelen. Zo beoordeel je wat van waarde is en mag blijven, waardoor je zo min mogelijk spullen weggooit. Aan elke categorie kun je een actie koppelen:

1. **Selecteer spullen die je wilt houden.** Ga één voor één je spullen langs (bijvoorbeeld de keukenlade of de kast in de kamer) en selecteer kritisch alleen de spullen die je wilt houden.

2. **Ruim spullen op.** Zijn er spullen die je wel wilt behouden, maar niet op deze plek? Leg dit dan bij het tweede groepje. Een taartvorm gebruik je meestal niet iedere week en kan je prima op een andere plek bewaren.
3. **Geef spullen weg of verkoop ze.** Spullen die nog prima in orde zijn, maar die je niet meer wilt houden, kun je weggeven aan anderen. Maar je kunt ze ook inleveren bij de kringloopwinkel, doneren aan een organisatie, meegeven voor een goed doel of verkopen via Marktplaats of een rommelmarkt.
4. **Repareer of hergebruik spullen.** Kapotte spullen die je wel wilt houden, leg je bij deze groep. Mogelijk kan je ze zelf repareren. Misschien is er in jouw woonplaats ook wel een repaircafé waar ze het kunnen maken?
5. **Gooi spullen weg.** Slechts een klein gedeelte van wat je minimaliseert hoort thuis in deze groep: de spullen waar niemand meer iets mee kan. Denk goed na over hoe je die spullen het beste kunt wegdoen: de milieustraat van jouw gemeente kan het soms nog verder voor je scheiden.

Voorkom dat spullen je huis binnenkomen

Als je huis minder vol is, valt pas op hoeveel spullen ongemerkt je huis binnenkomen. Gera van den Berg adviseert om *de poortwachter* in jezelf (en je gezin) wakker te roepen, waardoor je bij alles jezelf afvraagt of je dat product écht wel in huis wilt halen. De volgende tips kunnen helpen om nieuwe spullen in je huis te voorkomen:



6. **Plak een Nee-Nee sticker op je brievenbus.** Door deze sticker, onder meer verkrijgbaar bij de balie in het gemeentehuis, krijg je geen folders en huis-aan-huiskranten meer. Dit scheelt veel papieren afval en je komt niet in de verleiding om nieuwe producten te kopen (Bij sommige gemeentes is er inmiddels de variant dat niemand folders krijgt, tenzij je een sticker plakt met Ja-Ja).

7. **Neem geen gratis spullen aan.** Die handdoek bij de aankoop van een tweede pak wasmiddel gaat meestal gewoon op de grote stapel. Net als de inhoud van de gratis babydoos die je kreeg bij aanschaf van de babykleertjes. Het zijn spullen die je vaak niet nodig hebt.

8. **Vraag geen of minder cadeaus voor een verjaardag of feestelijke gebeurtenis.** Vraag daarentegen om een ervaring (een dagje uit of een lekkere maaltijd), om geld voor een goed doel of bijvoorbeeld een geplante boom (in jouw tuin of elders in de wereld). Een heel leuk idee voor een vriendengroep is om één mooi beeld of schilderij te kopen dat bij iedere volgende verjaardag aan de volgende persoon door wordt gegeven.

9. **Ga in gesprek met je huisgenoten.** Delen zij de wens om minder spullen in huis te hebben? Dan krijg je het alleen voor elkaar als je hierover in gesprek gaat en met elkaar een plan maakt.

10. **Gebruik oplaadbare batterijen.** Kies geen gewone batterijen, maar oplaadbare. Zo verminder je niet alleen je CO₂-afdruk, maar voorkom je ook extra afval.

Verklein je digitale voetafdruk

Door je digitale voetafdruk te verkleinen kun je veel verschil maken. Het kost je niets en levert je uiteindelijk ook ruimte op in je hoofd.

11. **Verwijder oude e-mails en leeg je inbox.** Iedere e-mail die bewaard wordt, moet opgeslagen worden en stoot dus CO2 uit. Verwijder oude e-mails en krijg meteen een overzichtelijke inbox. Moet je iets onthouden en opschrijven voor later? Gebruik je mail niet als to-dolijstje.
12. **Schrijf je uit bij nieuwsbrieven en reclamemails.** Dit levert rust op in je hoofd, verkleint je CO2-afdruk en voorkomt impulsaankopen.
13. **Gebruik Ecosia als zoekmachine.** Het opzoeken van informatie kost veel energie. *Ecosia* gebruikt duurzame energie en plant ook nog eens bomen van hun advertentiegeld. Dubbele winst dus.
14. **Stream minder.** Heerlijk ontspannen, al die series, podcasts en films op de digitale platforms, maar ze kosten veel stroom. Dus iedere keer dat jij een boek pakt, een spelletje doet of een magazine leest, bespaar je energie. Wist je trouwens dat YouTube wel gebruikmaakt van groene stroom?
15. **Ruim je digitale data op.** Dit levert niet alleen veel voordeel voor het milieu op, maar ook voor jezelf. Want zeg nu zelf, wie wordt er nu niet onrustig van die soms duizenden foto's en filmpjes op je telefoon? Gooi oude foto's en filmpjes weg en bewaar alleen wat je echt belangrijk vindt. Zit je op sociale media? Schoon eens in de zoveel tijd ook je account op, want ongemerkt staan daar ook vele foto's en filmpjes op.



16. **Zet je camera uit bij online contact.** Heb je een online meeting met iemand die je goed kent en waarvan het niet per se nodig is om die persoon te zien? Zet dan je camera uit, daarmee maak je een groot verschil.

Leen, huur of deel

Veel mensen hebben spullen in hun huis of schuur staan die ze zelden, eenmalig of zelfs nooit gebruiken. Hoe logisch is het om dit soort spullen met elkaar te kunnen delen? Heb je een leuke buurtgroep? Deel die grasmaaier, schuurmachine, kruiwagen en zelfs het kinderspeelgoed met elkaar. Dit levert niet alleen fors minder spullen op, maar zorgt – mits er duidelijke afspraken zijn gemaakt – voor gezelligheid en extra sociale cohesie.

17. **Leen of huur spullen.** Wanneer je geen netwerk hebt waarin je spullen kunt lenen, kan je altijd machines huren bij bedrijven, maar ook steeds vaker delen via apps en platforms. Denk hierbij aan:

- *Peerby* – Spullen lenen van en delen met de bureu
- *Rentsy* – Verhuurbedrijven in jouw omgeving
- *Ruilen.nl* – Van stoelen, tot huizen en banen: alles wordt aangeboden om te ruilen
- *BlueMovement* – Witgoed, je kan zelfs een refurbished exemplaar kiezen
- *Bibliotheek* – Lenen van boeken
- *Bksy* – Gratis boek lenen van mensen die het boek in bezit hebben
- *Speel-o-theek* – Word lid en leen het mooiste speelgoed