

HETKANWEL.

voor een groener, eerlijker en leuker leven

Wyke Potjer & Asceline Groot

uitgeverij
Brandt

Inhoud

Inleiding	6	Wesley verhuurt elektrische boten met vuilvanger	60	LIFESTYLE	Weerstand bieden tegen het marketing-monster	112	ENERGIE	IJssebrand maakt met zijn vrienden houten windmolens	150
ZERO WASTE		Emily leeft zonder afval	62	Meer met minder: 8 tips om te consuminderen	116	NATUUR			
Stichting Juttersgeluk maakt dagelijks het strand schoon	8	Al je afval in één glazen pot	64	Kleding – de feiten	118	Dit is waarom natuur goed voor je is	153		
VERANDEREN		Recepten om je eigen schoonmaakmiddelen te maken	66	Anne-Ro koopt (bijna) alleen nog maar tweedehands kleding	119	In Groesbeek ligt het oudste voedselbos van Nederland	154		
Dit is hoe verandering werkt	16	Recepten om je eigen cosmetica te maken	67	Annemieke heeft een eigen weverij	122	Tom zet zich in voor de bij	160		
ETEN		Susanne over haar droom om het menselijk lichaam te composteren	68	Linda besloot een jaar lang geen kleding te kopen	126	Christiaan werkt als straatboer aan het vergroenten van de stad	164		
In restaurant Yerba doen ze niet aan voedselverpilling	22	Dit zijn de meest groene uitvaartopties	71	Ontdek je persoonlijke stijl met Chiara	128	REIZEN			
Voedselverspilling, hoe erg is het eigenlijk?	27	WONEN		Ron ontwikkelde het online platform CollAction	132	Klimaatwetenschapper Joep wil nooit meer vliegen	170		
Hoe verspil je minder voedsel?	28	Vele vormen van anders wonen	72	Brecht besloot geen nieuwe spullen meer te kopen	134	Iris reisde met haar gezin in een camper naar Japan	173		
Tom en Bart maken sojamelk van Nederlandse bodem	30	Minitopia: tijdelijk wonen op een afvalberg	76	Het donutmodel van econoom Kate Raworth	137	Rudy en Mohammed fietsten van Maassluis naar Mekka	177		
Minder vlees eten? Wij geven je 5 tips!	34	Het ontstaan van Minitopia	83	Marlous gaat als minimalist door het leven	138	Bouke en Iris gingen met de trein op wereldreis	180		
Daan en Matthijs maken thee van onkruid	36	Florine en Thijs wonen in een bus	84	Wat is minimalisme?	140	Treintips van Het Bewuste Stel	183		
Koen maakt dagverse kefir	42	Karin woont in een zelfgebouwd aardehuis	87	Petra en Robbert leven volgens de principes van een geefeconomie	144	Mirjam verhuisde met twee paarden naar Galicië	184		
Maxine en Jobien maken plantaardige kaas	44	Gwendolyn woont in ecodorp Bolderburen	91	Charles Eisenstein: we hebben elkaar nodig!	146	Nawoord	189		
Zo kweek je groente uit afval	48	Marjolein ging als één van de eersten in een tiny house wonen	94	Principes van de geefeconomie	147	Voetnoten	190		
ZERO WASTE		BODY & MIND		Thiëmo leert kinderen hun talenten te ontwikkelen	148	Extra informatie	191		
De zusjes Melati en Isabel zetten jongeren wereldwijd in beweging	50	Zo krijg je meer energie	98			Fotoverantwoording	192		
Tips om je afval te minimaliseren	54	Slaap jezelf scherp en gezond	99						
Deze mensen ruimen ons zwerfafval op	56	Bij Bloei & Groei ervaar je de helende kracht van de natuur	100						
Zwerfafval- de feiten	59	Alexandra bedacht een alternatief voor shampoo	106						
		Ja of nee tegen shampoo en zeep?	110						





Het Verdrongen Land, Zeeland

Als je naar het nieuws kijkt, zakt de moed je soms in de schoenen. De berichten over klimaatverandering kunnen zo overweldigend zijn, dat het een kleine stap is om terug in bed te kruipen, de dekens over je hoofd te trekken en te doen alsof je niet thuis bent. En eerlijk gezegd zijn er dagen waarop we dat allebei wel eens gedaan hebben. Al duurt dat nooit heel lang. In de eerste plaats, omdat wij van die types zijn bij wie het glas (bijna) altijd halfvol is, maar vooral ook omdat wij dagelijks spreken met een groeiend leger van mensen dat met hart en ziel keihard werkt om het leven op deze planeet een beetje mooier te maken. En probeer dan maar eens somber te blijven.

Met hetkanWEL.nl bereiken we jaarlijks bijna 2 miljoen unieke bezoekers, die we met onze dagelijkse content hopen te inspireren tot een groener, eerlijker en leuker leven. Vorig jaar bedachten we dat het wel eens een heel goed idee zou kunnen zijn om al die hoopvolle verhalen te bundelen in een boek, dat je natuurlijk in één ruk kunt uitlezen, maar dat je ook op je nachtkastje kan leggen voor die dagen dat je onder dat dekbed wilt blijven liggen en behoefte hebt aan een gezonde portie ‘ander perspectief’.

We zijn de afgelopen maanden kriskras door Nederland getrokken om pioniers te spreken die er met hun levensstijl, organisatie of bedrijf voor hebben gekozen om het anders aan te pakken. We kwamen tijd en bladzijden tekort om al het groens dat in Nederland te vinden is, een plek te geven. Er zijn zo veel mooie initiatieven van bijzondere denkers, doeners en avonturiers, dat wij ons na elke ontmoeting en elk interview weer helemaal opgeladen voelden met positieve energie.

Het boek dat hier voor je ligt, is het resultaat daarvan. Het is een combinatie van inspirerende verhalen van *gamechangers*, feiten en weetjes en praktische tips waarmee je jouw eigen levensstijl op een makkelijke, maar vooral ook leuke manier kan verduurzamen. Zonder ingewikkelde poespas of tijdrovende praktijken, want daar houden we zelf ook niet van.

Bovendien vulden ruim vijfhonderd van onze online lezers een enquête in over de verschillende thema's van hetkanWEL: wonen, eten, lifestyle, zero waste, natuur, energie, reizen en body & mind. De resultaten vind je verspreid door dit boek (in groene kaders) en ook daaruit komt een hoopvol beeld naar voren voor een groene wereld. Voor ons staat dan ook één ding vast: duurzaamheid heeft de toekomst. En met dit boek willen we laten zien dat een groener, eerlijker en leuker leven helemaal niet zo ingewikkeld hoeft te zijn: het kan wél. Veel leesplezier!

WYKE EN ASCELINE

Zeemeermintranen, visserstouw en ballonnen



Stichting Juttersgeluk maakt dagelijks het strand schoon

“Kijk,” zegt Danny. Hij wijst naar een onopvallend wit stipje in het zand. “Zeemeermintranen noemen wij die kleine plastic bolletjes. Officieel heten ze pellets. Ze worden vaak gebruikt als basismateriaal en in bulk in grote zeecontainers vervoerd. Als er dan één overboord slaat, vind je ze nog jaren terug.” Samen met de andere medewerkers van de Stichting Juttersgeluk ruimt hij het strand bij Bloemendaal en Zandvoort op. Dat doen ze bijna dagelijks.

Plastic flesjes, blikjes, doppen, peuken, stukken visserstouw, ballonnen, een kapot flesje bellenblaas, tiewraps, een sok, plastic zakjes, een drijvertje, los gewaaide plastic bloemetjes van een strandtent en stukjes verpakkingen. De emmers van Juttersgeluk zitten na een uurtje opruimen vol. Wat niet meer bruikbaar is, verdwijnt in de prullenbak. De rest gaat mee naar het atelier in Overveen. Daar wordt het gesorteerd, omgesmolten en verwerkt tot zeepbakjes, lampenkappen, springtouw, armbandjes, sleutelhangers, kussens, tassen en enorme reclameletters.

FRUSTRATIE HELPT NIET

Als we het strand oplopen, is een jogger net bezig om zijn vondsten van die ochtend in de prullenbak te gooien. “Zie je, wij zijn niet de enigen die opruimen,” zegt medewerkster Monica opgetogen. “Op social media zie je steeds meer groepjes ontstaan die naar het voorbeeld van de Haarlemse hardloper Paul Waye gaan ploggen (joggen en zwerfafval rapen tegelijk – red.) of gewoon gaan opruimen,” knikt ook Danny van Juttersgeluk goedkeurend. Voordat hij met de stichting in aanraking kwam, was hij zelf ook al regelmatig in zijn eentje aan het juttten. “Ten eerste omdat ik er van hou om in de natuur te zijn en ten tweede omdat je iets goeds doet voor het milieu. Het is heel dankbaar werk.”

Dat neemt niet weg dat hij ook wel eens gefrustreerd is. Morgen ligt er immers weer nieuw afval, dat door de wind naar boven is gehaald, met het tij is aangespoeld of door mensen is achtergelaten. “Maar frustratie helpt niet,” vertelt Danny. “Sterker nog, dan heb je twee dingen waar je mee bezig bent: afval rapen en je eigen teleurstelling.

*'Ik ruim continu
andermans rommel op'*





Dus dat laatste probeer ik los te laten, ook al ligt er elke dag weer nieuwe zoi."

VISPLUIS, HAGELPATRONEN EN POEPLUIERS

Terwijl de rest van de groep met grote stappen over het strand loopt, neemt Danny de tijd om over het strand te zigzaggen en al het kleine grut te verzamelen. Met een getraind oog pulkt hij minuscule stukjes plastic uit het zand, zoals de eerder genoemde zeemeermintranen of vispluis. "Vispluis hangen vissers in hele grote bundels onderaan hun netten. Het schuurt over de bodem en zorgt ervoor dat de netten niet beschadigen, maar het raakt ook vaak los. Gelukkig zijn ze bezig om een alternatief te verzinnen voor dit blauwe plastic touw."

Onder het praten pakt hij een hagelpatroon op. We staren er even naar, want waar moet je op het strand in godsnaam op jagen? Zeemeeuwen? "Ik kom ze wel vaker tegen. Misschien komen ze bij het jagen in de rivier terecht, stromen ze naar zee en spoelen ze vervolgens weer aan op het strand." Danny verbaast zich regelmatig over wat hij op het strand vindt. "Volle poepluiers bijvoorbeeld. Die gooien mensen dan achter een catamaran die op het strand ligt, in de veronderstelling dat niemand het ziet. Daar kan ik gewoon niet bij met mijn hoofd."

ANDERMANS ROMMEL OPRUIJEN

Of het nou regent, sneeuwt, vriest of we midden in een hittegolf zitten: het juttten gaat altijd door. "In de winter vinden we meer dingen uit zee, zoals visnetten, boeien en touwen," zegt Jante, die na haar stage als medewerker bij Juttersgeluk is blijven hangen. "In de zomer ligt er veel meer zwerfafval van de strandbezoekers. Dat is minder leuk, omdat we dan vooral wegwerpafval opruimen, zoals frietbakjes, bestek en plastic zakjes. Mensen laten zelfs poepzakjes van hun hond op het strand achter, terwijl er toch echt overal prullenbakken staan."

De vrienden van Jante vinden dat ze heel goed bezig is, maar ze worden er ook wel eens gek van dat zij altijd aan het opruimen is. "Als ik op het strand ben of in de duinen, maar eigenlijk ook als ik in de stad ben, zie ik overal afval. Ik ruim eigenlijk continu andermans rommel op." En daarin is ze niet de enige. "Ik kan nooit meer op een normale manier een strandwandeling maken," zegt ook Monica. "Je hebt een soort virus: je ziet het afval overal liggen en dan móét je het wel oprapen."



MEEUWENVEER

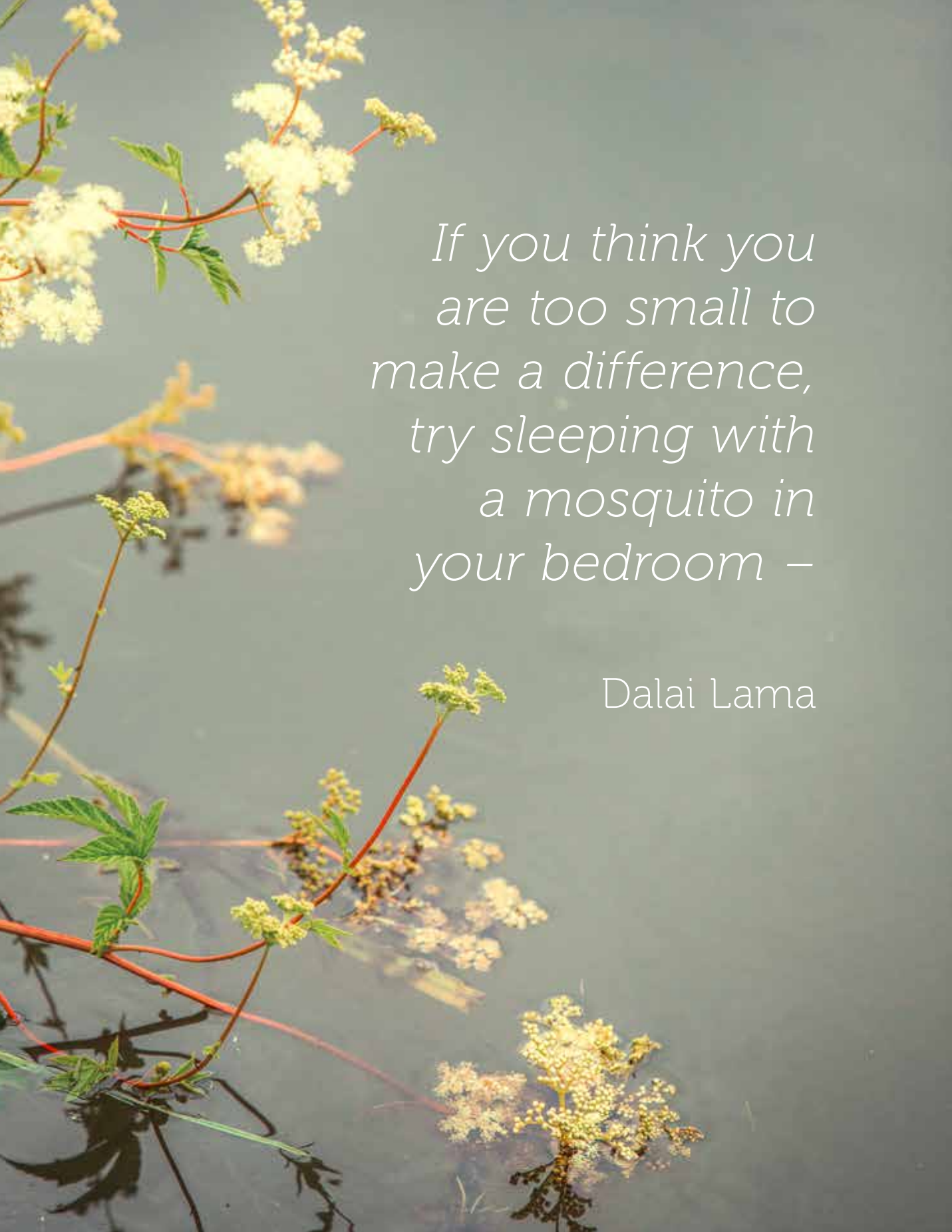
De jongste jutter van de dag is de vijfjarige Evi. Ze gaat fanatiek op zoek naar afval en somt op wat ze allemaal gevonden heeft. "Een groene ballon, een blauw touwtje, een roze schepje, een groen stuk plastic en nog heel veel touw." Ze wil de gevonden voorwerpen het liefst mee naar huis nemen, maar vertrekt uiteindelijk met alleen de veer van een meeuw in haar hand. De rest gaat keurig mee naar het atelier in Overveen waar de vangst van de dag wordt gesorteerd, zodat het uiteindelijk verwerkt kan worden.

"Het is heel bijzonder dat je iets vindt op het strand en er iets nieuws van maakt, zoals de springtouwen die we van petflessen maken," zegt Jante. "Onze producten liggen inmiddels in heel wat winkels," zegt Monica trots. "Ik werk nu al een tijd bij Juttersgeluk en het is zo leuk om het zo te zien groeien."





Stichting Juttersgeluk organiseert bedrijfsuitjes waarbij het juten centraal staat. Het gejutte afval wordt door mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt verwerkt tot nieuwe producten.



*If you think you
are too small to
make a difference,
try sleeping with
a mosquito in
your bedroom –*

Dalai Lama

Dit is hoe verandering werkt

Spoiler alert: je hebt meer
invloed dan je denkt!

Dat er sprake is van klimaatverandering weten we zo onderhand. De koppen, rapporten, plannen, akkoorden en deals vliegen ons om de oren. Maar dat we zelf, als individu, het verschil kunnen maken, onderschatten we vaak. We kijken liever naar de politiek en de industrie om het tij te keren en vergeten gemakshalve dat die worden beïnvloed door ons: de kiezer, de consument, de burger.

Wij kiezen immers voor een bepaalde verzekering, bank, bouwmaterialen, verpakking, energieleverancier, voedsel, spullen, kleding en zelfs uitvaart. Daarmee hebben we niet alleen invloed op de markt, maar ook op de mensen in onze directe omgeving en uiteindelijk natuurlijk op de politiek.

De vergelijking loopt misschien een beetje mank, maar tijdens de coronacrisis werden we dagelijks getraakteerd op staatjes die lieten zien hoe snel een virus zich kan verspreiden. Je besmet misschien twee mensen, die elk ook weer twee mensen besmetten, die elk ook weer twee mensen besmetten etc. De groei is niet lineair, maar exponentieel, dus wat begint bij één iemand eindigt met duizenden besmette mensen. Natuurlijk is dat in het geval van corona iets dat we willen voorkomen (*flatten the curve*¹), maar in het geval van duurzaamheid willen we juist dat het zich zo snel mogelijk verspreidt. Hoe meer mensen doordrongen zijn van de noodzaak tot verandering, hoe sneller die verandering naar een duurzame samenleving tot stand komt.

KLEINE RIMPELINGEN

Het ligt voor de hand om te denken dat je in je eentje geen verschil kan maken en dat jouw keuzes er in het grote geheel niet zo veel toe doen, maar er bestaat zoiets als *the ripple effect*² (letterlijk vertaald: het rimpeleffect). Als je een kiezelsteen in een vijver gooit, ontstaat er niet één golf, maar meerdere golfjes die als steeds groter wordende cirkels uitdijen en misschien zelfs over de kant heen klotsen.

Als we dit beeld op onszelf betrekken, dan komen onze kleine en ogenschijnlijk betekenisloze keuzes en daden in een heel ander licht te staan. Ze hebben namelijk hetzelfde effect als de kleine kiezelsteentjes die je in het water gooit: ze veroorzaken een rimpeling. Hoe ver die rimpeling gaat, zien we niet altijd even duidelijk, maar dat betekent niet dat er niks gebeurt. Als jij op de markt bijvoorbeeld je eigen bakje aan de verkoper overhandigt met de vraag daar de olijven in te doen, zet je misschien wat omstanders aan het denken. Of die omstanders vertellen dit voorval als grappige anekdote aan hun vrienden en zetten daarmee misschien mensen in beweging die jij zelfs nog nooit hebt ontmoet of gezien. Zelfs de invloed die je hebt op mensen die je goed kent, is niet altijd even duidelijk. Soms krijg je pas na jaren te horen dat jouw ene opmerking ervoor heeft gezorgd dat iemand minder spullen is gaan kopen, bijvoorbeeld.

DEUK IN HET UNIVERSUM

Steve Jobs zei ooit dat we op aarde zijn om een deuk te slaan in het universum³. En daarvoor moet je, zoals de reclameslogan van zijn bedrijf Apple jaren verkondigde, anders durven denken. Dat klinkt groots en meeslepend en het is dan ook verleidelijk om je lam te laten slaan door dit soort uitspraken en simpelweg af te wachten, maar alle kleine deukjes maken samen een grote deuk in dat universum. Elke verandering die de geschiedenis van koers heeft doen veranderen, begon bij één iemand die vragen stelde over dat wat we tot dan toe eigenlijk allemaal als 'normaal' beschouwden. Denk bijvoorbeeld aan het kiesrecht voor vrouwen in Nederland. Het idee dat zij hun stem zouden kunnen gebruiken werd ooit gezien als totale waanzin.

Of neem het roken. Nog niet zo heel lang geleden (2008)⁴ was het doodnormaal om na een avondje stappen je kleren in de was te gooien en je haren te wassen, omdat alles naar rook stonk. We rookten in de kroeg, in het restaurant, tijdens het eten, in de trein, in het vliegtuig en op kantoor. Er was zelfs een tijd dat er op verjaardagsfeestjes, naast de nootjes en de chips, sigaretten uitgestald stonden op tafel, want dat was wel zo gastvrij. Nu kunnen we ons daar helemaal niks meer bij voorstellen. Waarmee we maar willen zeggen: de maatschappij verandert continu. En dat biedt hoop, want dat betekent dat we onze manier van leven van nu ook kunnen aanpassen, zodat we straks niet drieënhalve aardbol per jaar nodig hebben voor onze Nederlandse levensstijl⁵ (zoals nu het geval is), maar gewoon één, zoals het hoort.

ANDERS DURVEN DENKEN

Natuurlijk komt verandering niet alleen tot stand met één iemand die anders durft te denken en vragen durft te stellen. Er is ook momentum voor nodig. De golf moet aanzwellen. Of zoals Tom van de Beek van de *Tipping Point Foundation* zegt: "Ik ben ervan overtuigd dat als genoeg mensen een kleine bijdrage leveren, we de omslag

naar een duurzame samenleving kunnen maken." Op een gegeven moment zijn er genoeg mensen die voor een duurzame levensstijl kiezen en bereik je een kantelpunt.

Denk bijvoorbeeld aan Greta Thunberg, de 17-jarige Zweedse milieuactiviste. Inmiddels is ze wereldberoemd en heeft ze miljoenen volgers op social media, maar in 2018 begon ze heel simpel door neer te strijken voor het Zweedse parlement in Stockholm met een bord waarop stond: *skolstrejk för klimated*, schoolstaking voor het klimaat. Haar voorbeeld werd binnen *no time* wereldwijd opgevolgd door jongeren die zich ook zorgen maakten over het klimaat. Er werden jongerenorganisaties opgericht en een beweging was geboren.

Greta zelf schreef nog datzelfde jaar (als 15-jarige!) een opiniestuk voor de Britse krant *The Guardian*⁶ en wist internationaal de aandacht te trekken met haar speech tijdens de internationale klimaatconferentie in Katowice, Polen (2018). In 2019 werd ze door het Amerikaanse tijdschrift *Time* uitgeroepen tot *Person of the Year*⁸, haalde ze de *Forbes*-lijst van de honderd meest invloedrijke vrouwen⁹ en werd ze genomineerd voor de Nobelprijs voor de Vrede.¹⁰ Deze tiener is, kortom, behoorlijk op weg om die deuk in het universum te slaan die Jobs bedoelde.

Iets wat trouwens niet iedereen kan waarderen. Als een kind woedend tegen volwassenen '*How dare you!*' roept (tijdens de VN-top in New York in 2019), is het soms makkelijker om te zeggen: doe toch niet zo moeilijk en ga lekker feesten, zoals een normale puber. Of zoals de Amerikaanse president Trump letterlijk twitterde: *So ridiculous. Greta must work on her Anger Management problem, then go to a good old fashioned movie with a friend! Chill, Greta, chill!*

BANG VOOR VERLIES

Die weerstand heeft misschien ook te maken met de boodschap van klimaatactivisten als Greta. Als verandering leidt tot verlies, dan wordt het moeilijk, zei gedragswetenschapper en bestsellerauteur Ben Tiggelaar al eens¹¹. Psychologen noemen dit *loss aversion*, oftewel de angst voor verlies. En daar is in zekere mate natuurlijk wel sprake van als het over het klimaat gaat. We moeten ineens van alles en we mogen een heleboel niet meer, zoals vliegen of een hamburger eten. Dat leidt vaak niet tot juichende reacties.

Ons brein heeft de neiging om zich te verzetten tegen verandering¹². We leren al op hele jonge leeftijd wat wel werkt en wat niet werkt, zodat we dit niet elke dag opnieuw hoeven te ontdekken. Dat is heel efficiënt, maar het leidt er ook toe dat ons brein alert is en in een 'beschermingsmodus' schiet bij verandering. Onhandig is dat wel, want verandering is zo ongeveer de enige constante in ons leven. Er gebeuren voortdurend dingen die we niet hadden voorzien, denk aan de coronapandemie die de maatschappij – en ons leven zoals we dat kenden – behoorlijk op z'n kop wist te zetten.

Dankzij neurowetenschappelijk onderzoek weten we dat het brein bij onzekerheid en onvoorspelbaarheid net zo reageert als wanneer we oog in oog komen te staan met een leeuw¹³. De alarmbellen gaan af, om het maar even simpel te zeggen. We ervaren dezelfde stress als in een levensbedreigende situatie. Als we dus verandering willen,

moeten we ons brein als het ware herprogrammeren om ons brein te laten wennen aan een 'nieuw normaal'. Om dat voor elkaar te krijgen, moeten we alle zeilen van ons bewust denkende brein bijzetten door onszelf er continu aan te herinneren dat we dingen anders doen. Het helpt zeker als de omgeving meegaat met die verandering.

KANTELPUNT

Sociale gewoonten zijn besmettelijk, schreef 'antropoloog van de toekomst' Roanne van Voorst al eens op de website van hetkanWEL.¹⁴ Wetenschappelijke studies naar gedragsverandering hebben laten zien dat als zo'n tien procent van de mensen een bepaalde overtuiging uitdraagt, het bovengenoemde rimpeleffect al optreedt. Sommige onderzoeken hebben het zelfs over drie procent. Als de zogenaamde koplopers een bepaalde richting op gaan, volgt de massa vanzelf en is verandering onafwendbaar. Het kantelpunt is bereikt en we kunnen niet meer terug.

Zo was het tien jaar geleden nog uitzonderlijk om vegetariër te zijn, terwijl nu nog maar weinigen raar opkijken als je aangeeft veganist te zijn. Sterker nog: in de schappen van de supermarkt liggen volop vlees- en zuivelvervangers. Grote merken komen met veganistische varianten van hun producten en marketingbureaus gebruiken de term 'vegan' veelvuldig om producten aan te prijzen. Terwijl 'maar' één procent van de Nederlanders zich veganist noemt en twee tot vierenhalf procent zegt vegetariër te zijn, is het rimpeleffect dus duidelijk zichtbaar, want ruim twee derde van de Nederlanders is inmiddels flexitariër.¹⁵

Eenzelfde soort verandering zie je gebeuren op het gebied van kleding. Daar waar jongeren een paar jaar geleden nog massaal naar de *fast fashion* ketens trokken om betaalbare mode aan te schaffen, zoeken ze nu naar tweedehands kleding. Uit cijfers van het CBS (2017)¹⁶ blijkt dat het aantal tweedehands kledingzaken in Nederland in tien jaar tijd met meer dan dertig procent is toegenomen. Ook grote winkelketens springen in de tweedehands kledingmarkt door naast hun 'gewone' collectie ook vintage of pre-owned kleding en accessoires aan te bieden.¹⁷ Denk daarbij aan Amerikaanse giganten als Walmart of Nordstrom¹⁸, die tweedehands kleding en spullen van luxueuze merken zijn gaan verkopen.

OP AVONTUUR

Mensen zijn kuddedieren: tachtig procent van ons wil liever niet afwijken van de standaard, wat die standaard ook mag zijn.¹⁹ Dus is het zaak om die standaard te veranderen. "Be the change you wish to see in the world," zei Mahatma Gandhi al. Neem die rol in de voorhoede en breng stapje voor stapje verandering. Hopelijk volgen de massa, de industrie en de politiek dan vanzelf. Want laat daar geen misverstand over zijn: ook de overheid en de *multinationals* moeten veranderen en bewegen naar een duurzame samenleving. En een beetje rap ook. Ze kunnen het niet aan ons overlaten om de rotzooi op te ruimen.

