

### 28.9.1 Consuminderen

De drang om spullen te kopen is aangeleerd. (Onderzoek Ana Sofia Poças Ribeiro, U Utrecht). Overconsumptie en shopgedrag is gecreëerd en genormaliseerd. 'Jaarlijks geven alle bedrijven samen zo'n 600 miljard euro uit aan reclame, waarmee jij zo'n drieduizend prikkels per dag binnenkrijgt.' We verwerken nu op een dag zoveel prikkels als een mens in 1800 op een heel jaar.

'.. een consument die zijn consumentaliteit wilde veranderen ging consuminderen 📖.' (Henrik de Groot, 1972) Dat betekent minder consumeren en kopen, wel ontspullen, zuinig zijn, delen, maken en herstellen. Goed voor milieu en portemonnee.

Wie er bewust mee bezig is vindt echt tientallen mogelijkheden om te bezuinigen inzake voeding, drank, schoonmaakmiddel, verwarming, stroom, kleding, decoratie, make-up, abonnementen en spullen. Stelling: 50% van je spullen is overbodig. Op spullendieet!

Als levensstijl kristalliseert dit in het minimalisme 📖, minder zoi, minder stress, meer tijd, meer met minder, minder hebben en meer zijn. Wereldwijd en van alle tijden leefde deze filosofie: van sobere, oosterse monniken over Griekse filosofen tot tiny housers. Bewuster leven en kopen is een tegenhanger van consumentisme. David Wann (VS), James Robertson (UK), Jelle Derckx (Growthinkers, Ne) en Japanse opruimgoeroe Marie Kondo maakten het populair en schreven er boeken over.

Een capsule wardrobe 📖 is een garderobe die bestaat uit een beperkt aantal items: tijdloze basiskledingstukken die je elk seizoen aanvult met een aantal seizoensgebonden trendy items. Je kernselectie, (leidraad:) meestal 37 stukken kleding per seizoen. Wat je hebt draag je lang, en je koopt weinig nieuw. Ruilen en delen kan. Het concept is oorspronkelijk afkomstig van Susie Faux die in de jaren '70 eigenaresse was van de boetiek 'Wardrobe' in Londen. Zij bedacht dat een Capsule Wardrobe bestaat uit ongeveer 30 essentiële kledingstukken.

Je komt al een eind als je microplastics (zepen) en wegwerp vermijdt door in een verpakking vrije winkel (zero waste) te kopen. Koop nooit impulsief. Zet je wens op een verlanglijstje. Bedenk na een week waar je het echt voor nodig hebt en of het op een andere manier kan. Tweedehands, lenen? (Zie ook 🗑️ Piraminder)

Overweeg autodelen (BattMobility, Coopstroom, Cozywheels, Dégage, Getaround, Partago, Wibee), spullen lenen in de buurt (app Peerby), zadenbib, fietsbib, bib, gereedschapsbib, plantenasiel, kunst in huis, eurorent, kledingruilparty (swishing, kettingkledingruil), huizenruil, klussen, diensten en spullen LETSen,..

Bij kopen kan je lokaal en cash handelen en betalen.

Wat je niet (meer) gebruikt: verkopen of weggeven (aan een uitleendienst, vrienden..).

Vroeger kocht je niet zoals nu een pakketje keukenhanddoeken. Het design (vaak rood-wit geblokt of gelijnd) werd in een rol linnen van 2 handdoeken breed vervaardigd. Je kocht een lap van 8 delen, die dan als tafellaken werd gebruikt. Later volgde een cascade,

na veel gebruik. De lap werd in stukken geknipt en omgezoomd tot keukenhanddoeken. En was er eentje tot op de draad versleten, dan waren de resten nog goed genoeg om vaatdoeken, poetsdoeken, ovenwanten of –lappen van te maken. Zo'n cascade 📖 kan je ook gebruiken voor kleding, water, hout, papier en andere spullen. Een creatieve uitdaging.

Het gaat om een attitude, een mentaliteit, een natuurlijke cultuur die begint met kritisch lezen, luisteren, oordelen en kiezen. De grootste onafhankelijkheid krijg je door zelf te tuinieren en te fietsen, lokaal samen te leven en feesten (zeer belangrijk!) en mee te werken in regionale coöperaties. Gebruik herbruikbare natuurlijke producten. Geweldige tips vind je bij <https://www.vrekkenpagina.nl/> en de FBgroep Vrekken en consuminderen.

♪ *Ruilverkeer: partnerwisseling. Erno Sourbron*