# Jawel, er is wél een alternatief

## Inzichten voor wie vrijer wil leven

(intro)

*De spiraal van te hard werken, te veel kopen, te druk online zijn, te veel weggooien: alles wijst erop dat die niet houdbaar is, maar hoe keer je de tanker? We zochten initiatieven en ideeën om anders, duurzamer en vrijer naar het leven te kijken.*

(brood)

We weten het al langer dan vandaag: het ritme waartegen we werken en consumeren, is op termijn onhoudbaar. Precies dertig jaar geleden riep het Brundtlandt-rapport op tot een duurzame productie die de noden van de toekomstige generaties niet in het gedrang zou brengen. Veel eerder al, in 1972, was er het beroemde Rapport van de Club van Rome, waarin een groep wetenschappers waarschuwde voor de impact van de economische groei op het milieu. Vandaag nemen de signalen toe dat we met die koortsachtige groei niet alleen het klimaat maar ook onszelf aan het beschadigen zijn. Hoe kan het anders? En hoe overwin je de weerstand?

# De kunst om vrij te zijn (1)

# Green Evelien: “Zie het als een sport, nooit als een straf”

Evelien Mathysen, die ook wel door het leven gaat als Green Evelien, wordt soms al te makkelijk weggezet als de vrouw die zo groen leeft dat ze geen zeep, shampoo en tandpasta gebruikt. Maar haar eco-filosofie gaat zoveel breder dan dat: ze wil vooral goed leven. “Ik pak op de website natuurlijk af en toe eens uit met cijfers van hoeveel ik bespaar: kwestie van een beetje indruk te maken (lacht). Maar daar gaat het niet over. Ik wil vrij, onafhankelijk en gelukkig zijn.”

**Er zit een knop in je hoofd**

“Zie het als een sport, niet als een straf: dat is misschien wel de belangrijkste tip als je duurzamer wilt leven. Je kunt het bijvoorbeeld ellendig vinden om geen vlees meer te eten, of je kunt genieten van alle nieuwe ingrediënten die je zal ontdekken. Je kunt in de supermarkt balen omdat er zoveel dingen in plastic verpakt zijn, of je kunt op zoek gaan naar alternatieven: de bio-winkel, de markt, plekken waar al veel minder afval is. Wat ik mijn cursisten ook altijd meegeef is: doe het stap voor stap. Ga nu niet naar huis met het plan om alles te veranderen, want dan is de kans groot dat je faalt en de moed opgeeft. Begin met kleine dingen: je huis eens ontspullen, kijken waar je energie kunt besparen… Zo blijft het overzichtelijk en al de rest vloeit daar uiteindelijk uit voort.”

**Op zoek naar nieuwe routines**

“Het is een misverstand dat duurzaam leven meer tijd vraagt. In het begin moet je die knop omdraaien en dat vraagt best wel iets van je, maar daarna wordt het een gewoonte. Boodschappen doe je toch, en kleren heb je vroeg of laat ook nodig. Voor ons is het nu pure routine om grootverpakkingen te nemen, tweedehands kleren te kopen. Het is ook echt niet dat ik elke dag zit te denken hoe ik energie kan besparen. De lampen doe ik uit op automatische piloot, en als de kinderen straks thuiskomen, gaat ook de modem uit. Als het wasmiddel op is, dan zet iemand anders dat misschien op een boodschappenlijstje, terwijl wij het hier snel even tussendoor maken.”

**De minderheid is niet noodzakelijk minder**

“Veel mensen willen groener en duurzamer leven, maar durven het niet zo goed – omdat hun partner niet overtuigd is of omdat ze bang zijn voor de opmerkingen die ze zullen krijgen Maar kijk: het is jouw leven, en of je nu extreem groen leeft, of heel burgerlijk, ze praten toch wel over je. Als je in de minderheid bent, dan ben je niet noodzakelijk minder. Ik wil ook absoluut niet suggereren dat ik meer ben: als iemand vlees wil eten, prima. Ik respecteer dat, ik laat de andere in z’n waarde, maar ik wil niet voortdurend in de verdediging zitten.”

**Het leven mag leuk zijn**

“Als je echt graag die verre reis met het vliegtuig wil maken, doe dat dan. Als je zo graag dat stukje vlees op je bord heb, gun jezelf dat. Het leven mag aangenaam blijven en misschien kun je wel inzetten op iets anders: energie besparen, tweedehands kopen...”

**Tieners die naar de McDonalds willen**

“Onze kinderen zijn opgevoed met het principe: als er iets binnen komt, dan gaat er ook iets uit. Wij krijgen hier dus geen eindeloze opeenstapeling van spullen. We gaan ook vaak naar de speel-o-theek, zodat ze elke maand iets kunnen lenen. Voor verjaardagen weten ze intussen dat ze mogen vragen om iets leuks te doen: naar een doolhof met sprookjesfiguren bijvoorbeeld. Ik weet het, met tieners wordt het een heel ander verhaal. Als ouder geef je je eigen waarden mee. Als je houdt van klassieke muziek, dan zal je je kind wellicht op muziekles sturen. Als je sportief bent, zal het stimuleren om te gaan sporten. Maar de kans is groot dat de sportief opgevoede tiener met een zak chips voor de tv gaat zitten, het muzikaal opgevoede kind zal wellicht naar pop luisteren, en die van ons zullen wel naar de McDonalds willen. Tieners horen nu eenmaal te rebelleren, en ik ben nu al heel nieuwsgierig naar wat wij op ons dak gaan krijgen. (lacht) Dat meen ik, hoor: ik kijk er al naar uit om te zien welke keuzes zij zullen maken.”

*Voor meer info over het project van Green Evelien en massa’s (écht massa’s) tips voor een duurzamer leven: surf naar* [*www.greenevelien.com*](http://www.greenevelien.com)*. Daar vind je ook info over de ecoweekends die ze meerdere keren per jaar organiseert, in de Ardennen en in Nederland.*

# De kunst om vrij te zijn (2)

# Christine Wittoeck: “Koop een wekker”

Christine Wittoeck stelde als werknemer zelf vast hoe je levenskwaliteit kan dalen door het idee dat je altijd bereikbaar moet zijn. Na een burn-out begon ze met haar Digital Detox Academy, ze schreef een praktijkgericht boek (Start to Digital Detox) en geeft vormingen over het thema. “Vaak wordt zo’n digitale detox voorgesteld als een manier om helemaal af te kicken, maar dat is mijn boodschap niet: ik wil mensen vooral inspireren om een nieuw evenwicht te vinden tussen wél en niet bereikbaar zijn, om de verleiding tot afleiding beter te weerstaan. Zo vergroot je ook de vrijheid in je hoofd.”

**Op naar meer digitale rust**

“Facebook en internet zijn zo verleidelijk. Je wilt een B&B in Frankrijk zoeken, en voor je het weet ben je drie uur verder: je hebt allerlei leuke dingen ontdekt om in de buurt te doen, maar nog altijd geen overnachting geboekt. Dat heeft een impact op de duurzaamheid van je leven. Je verliest tijd voor de echte contacten, je hebt minder tijd om te bewegen, om te spelen met de kinderen… Ik ben ervan overtuigd dat je op alle terreinen winst boekt als je dat evenwicht terugvindt. De eerste stap is dat je je bewust wordt van hoe je omgaat met media en in welke mate ze je leven bepalen. Wat doet het bijvoorbeeld met je als je die smartphone even niet bij je hebt? Daarna kunt je uitzoeken hoe je daar beter mee omgaat. Doe dat stap voor stap, en ga niet alles ineens schrappen: zo werkt het bij een dieet ook niet.”

**Mailen in pyjama**

“Ik vind het echt fantastisch hoe technologie is geëvolueerd, maar ze is nu alomtegenwoordig, en dus moet je wel keuzes maken. Vroeger keek je tv in de living en op bepaalde momenten van de dag, nu kan het altijd en overal. Hetzelfde geldt voor telefoneren, mailen, surfen op social media. En het is des mensen dat we daarin overdrijven. Een simpele tip die ik vaak meegeef is: koop een wekker. De smartphone is vaak het laatste wat we zien als we gaan slapen en het eerste wat we vastnemen ’s morgens, omdat we die massaal ook als wekker gebruiken. De verleiding is enorm om dan snel nog even je berichten te checken en voor je het weet ben je in je pyjama nog wat werkmails aan het beantwoorden. Het is gewoon belangrijk dat je dat in je gezin bespreekt, hoe het is om die gsm al dan niet mee naar boven te nemen. En of je die misschien beter kunt vervangen door een klassieke wekkerradio.”

**Weg met dat schuldgevoel**

“Veel mensen voelen zich schuldig als ze hun gsm niet opnemen. Dan denken ze dat ze hun job niet goed doen of er niet genoeg zijn voor hun naasten. Ik begrijp het, hoor, maar vaak gaat het om een verwachting die je zelf hebt gecreëerd. Ik heb zelf op een bepaald moment beslist om nog maar drie keer per dag mails ging lezen. Dat heb ik drie dagen volgehouden, omdat klanten en collega’s het niet begrepen. De reden was dat ik daar vooraf niet over gecommuniceerd had. De kunst is dus om dat vooraf duidelijk te maken, en mensen ook te zeggen hoe ze je kunnen bereiken als het echt niet kan wachten.”

**Nu even niet**

“Wij hebben thuis de afspraak gemaakt dat alle schermen uitgaan tijdens het eten, zodat we dan een goeie babbel kunnen hebben. Maar als bijvoorbeeld een van de grootouders ziek is, dan spreken we op voorhand af dat die gsm wel op tafel mag. Dat is heel basic: de communicatie over communicatie, dat je spreekt over momenten dat je niet bereikbaar bent. Ik ga dat gesprek ook vaak aan tijdens lezingen. Dan vraag ik bijvoorbeeld wie er beslist heeft om het komende uur niet bereikbaar te zijn. Veel mensen zeggen: ‘De gsm staat aan voor het geval de babysit belt.’ En dan vraag ik waarom ze bijvoorbeeld niet met de babysit hebben afgesproken dat die eerst een ander nummer belt, of contact opneemt met de receptie van de plek waar de lezing plaatsvindt. De essentie is dat je zelf achter het stuur zit: jij bepaalt hoe bereikbaar je bent.”

*Christine Wittoeck biedt coaching aan bedrijven en individuele werknemers, en ze geeft lezingen.* [*www.digitaldetoxacademy.eu*](http://www.digitaldetoxacademy.eu)

# De kunst om vrij te zijn (3)

# An Thys: “Maak elke dag de balans op”

An Thys is bij ISW Limits onder meer coach van werkgevers en organisaties die streven naar een duurzame balans tussen werk en leven. Voor de nabije toekomst schrijft ze ook mee aan een online tool – Happy Care - die daarbij helpt, maar ook op eigen houtje kun je al stappen ondernemen om duurzamer te werken.

**Volatiel, onzeker, complex en ambigu**

“Men heeft het wel eens over de VOCA-wereld: onze samenleving is volatiel, onzeker, complex en ambigu. Daarin moeten mensen hun weg zoeken, en dat is zeker niet altijd evident. Ook het besef dat we met z’n allen langer aan het werk moeten, zorgt voor een stuk spanning. Het maakt ook dat die duurzame omgang met werk niet alleen voor individuele werknemers een uitdaging wordt: het is ook de verantwoordelijkheid van organisaties.”

**Wat betekent werk voor mij?**

“Ik denk niet dat er één gouden tip is om duurzamer om te gaan met werk, maar er zijn wel twee belangrijke concepten: zelfkennis en bewuste keuzes. Het betekent dat je je eerst en vooral afvraagt wat werk voor jou betekent en hoe belangrijk het is. We horen nu erg veel over de negatieve kant van jobs, over stress en burn-out, maar daardoor dreigen we te vergeten dat veel mensen ook heel bevlogen zijn in hun werk. Als ik mensen coach, vraag ik hen dan ook om stil te staan bij wat energie rooft, en wat hen net energie geeft. Dat hangt onder meer af van je persoonlijke waarden: die zijn een essentieel kompas om keuzes te maken in je leven en in je job. Is verbondenheid voor jou bijvoorbeeld belangrijk, en mis je dat in je job, dan is de kans groot dat je vastloopt. Maar het kan ook zijn dat je job juist compenseert voor de kleine ergernissen. Vandaag had ik bijvoorbeeld een echt blue-monday-gevoel: ik moest vanuit Leuven naar Antwerpen, er was veel regen en file, maar door de twee uur coaching die ik heb gegeven, kreeg ik weer energie. Dat is altijd weer de vraag: waar kan ik in mijn job content over zijn?”

**Ik ben thuis!**

“Thuiswerk op zich bevordert de balans tussen je job en je leven, maar ook daarin moet je jezelf kennen. Als ik in de voormiddag in een bedrijf heb gewerkt, dan is het fijn om daarna gewoon thuis te werken, maar na twee dagen mis ik het kantoor. De vraag is altijd weer wat jij belangrijk vindt, en hoe creatief jouw werkgever daarop kan inspelen.”

**Elke dag vakantie**

“Wat ik soms vraag aan mensen is: waar wil je op het eind van het jaar tevreden over zijn in je job? Dat is zo’n beetje de droomoefening. Maar eigenlijk moet je ook dagelijks de balans opmaken: waar ben je tevreden over en wat geeft je nieuwe energie? Het effect van twee weken vakantie is op de werkvloer vaak na twee dagen alweer weg, maar die dagelijkse micro-herstelmomentjes zijn enorm waardevol als je het hebt over duurzaam werk.”

*An Thys is sociologe, psychologe en coach bij ISW Limits een spin-off van de Leuvense Universiteit en gespecialiseerd in welzijn op het werk. Meer info* [*www.iswlimits*](http://www.iswlimits)*.be*

(Kaders, kunnen eventueel deels weg)

# In 15 stappen naar een eenvoudiger leven

Met het project ‘Simplify Life’ zet het Netwerk Bewust Verbruiken 15 manieren in de kijker om het leven duurzamer te maken. Op de website ([www.bewustverbruiken.be](http://www.bewustverbruiken.be)) kunt u ze ook als poster kunt downloaden, met heerlijke illustraties van Le Coeur à Marée Basse.

1. Denk groot, woon klein.
2. Eenvoud siert.
3. Wees af en toe onbereikbaar.
4. Het is jouw tijd, ga voor de essentie.
5. Bezit is passé. Deel spullen, ervaring, ruimte en tijd.
6. De belangrijkste dingen in het leven zijn geen dingen.
7. Haast en spoed zijn zelden goed.
8. Als je lokaal koopt, doet iemand een vreugdedansje.
9. Durf nee zeggen.
10. Hou van het verhaal, niet van het materiaal.
11. Ontspul je huis. Je bent niet wat je bezit.
12. Alles is te repareren (ook je fouten).
13. De grootste bedreiging voor de planeet is denken dat iemand anders het wel zal oplossen.
14. Drukte is een keuze, er is moed voor nodig om minder te doen.
15. Doe wat je graag doet en doe het NU.

# De klik in je hoofd, in 10 clicks

Fitinjehoofd.be werd als online tool ontwikkeld door VIGeZ, een expertisecentrum voor gezondheidspromotie, en biedt je tal van tips, een test, én een 10-stappen-plan voor meer rust in je hoofd. Online vind je bij elke stap nog heel wat meer informatie.

1. Vind jezelf oké.
2. Praat over je zorgen.
3. Beweeg.
4. [Probeer iets nieuws.](https://www.fitinjehoofd.be/de-10-stappen/stap-4-probeer-iets-nieuws)
5. [Reken op vrienden.](https://www.fitinjehoofd.be/de-10-stappen/stap-4-probeer-iets-nieuws)
6. [Durf nee zeggen.](https://www.fitinjehoofd.be/de-10-stappen/stap-4-probeer-iets-nieuws)
7. [Ga ervoor.](https://www.fitinjehoofd.be/de-10-stappen/stap-4-probeer-iets-nieuws)
8. [Durf hulp vragen.](https://www.fitinjehoofd.be/de-10-stappen/stap-4-probeer-iets-nieuws)
9. [Gun jezelf rust.](https://www.fitinjehoofd.be/de-10-stappen/stap-4-probeer-iets-nieuws)
10. [Houd je hoofd boven water.](https://www.fitinjehoofd.be/de-10-stappen/stap-4-probeer-iets-nieuws)

# 3 manieren om afval te redden

Dingen kopen, snel weggooien en weer vervangen, het is een onhoudbare manier om met grondstoffen om te gaan. Heel wat nieuwe ondernemers proberen dan ook anders met afval om te gaan. Drie inspirerende initiatieven op een rij.

1. **Oude kleren, nieuwe kleren**

Heel wat mensen hebben intussen de weg ontdekt naar tweedehandskleren: dat waar de ene (fysiek of emotioneel) is uitgegroeid, blijkt voor de ander weer een voltreffer. Maar er zijn intussen ook wel wat initiatieven om kleding van volwassenen te upcyclen tot kinderkleertjes. Heel inspirerend zijn bijvoorbeeld het Minimi Project ([www.theminimiproject.com](http://www.theminimiproject.com)), waar je wordt uitgenodigd om pakjes, jurken en zelfs pantoffels te maken van oude kledingstukken, en Little Boomerang Amsterdam ([www.littleboomerang.nl](http://www.littleboomerang.nl)), waar ze originele kleertjes maken uit afgedankte hemden.

1. **Voedsel redden**

De Gentse ‘restorestjes’, waarbij je op restaurant je eigen overschotjes in een doos mee naar huis kunt nemen, zijn intussen een succes. Het Antwerpse Rekub ging in het verleden al aan de slag met restjes in een pop-uprestaurant en lanceerde nu ook een app die het makkelijker maakt om voedselverspilling tegen te gaan. Die app geeft je een overzicht van kleine handelaren en supermarkten die met voedsel zitten dat ze snel moeten verkopen, en dat ze tegen een verlaagde prijs te koop aanbieden. Info: [www.rekub.be](http://www.rekub.be)

1. **Restafval wordt bouwstof**

Omdat ook de productie van ons voedsel heel wat afval meebrengt, zijn er intussen ook verfrissende start-ups die daar meer uit halen. Zo gingen vier studenten uit Amsterdam aan de slag met bierbostel, het restproduct uit het brouwen van bier, en bedachten ze het BrouwBrood. Verschillende initiatieven, zoals Caffungi, gaan dan weer aan de slag met koffiegruis: daar kweken ze oesterzwammen op, of ze bieden ook sets aan om zelf paddenstoelen te kweken. Meer info: [www.caffungi.be](http://www.caffungi.be)

*Nog op zoek naar ideeën om afval te redden of te besparen?* [*www.gippslandunwrapped.com*](http://www.gippslandunwrapped.com) *is een heerlijke en bijzonder inspirerende blog over duurzaamheid en een leven zonder verspilling!*

# 1000 wegen om te delen

Je bereikt meer als je samenwerkt en deelt, dat is de kern van veel duurzame projecten. De mogelijkheden zijn intussen eindeloos. Denk aan voedselteams en CSA-projecten, waar je met de buurt investeert in een boerderij. Of aan weggeefbeurzen en geefpleinen. Aan repair cafés waar je samen zit om dingen te herstellen. Aan autodelen, of aan Peerby, waarbij je niet langer bezit maar gebruikt. Een schat aan initiatieven is verzameld door het Netwerk Bewust Verbruiken, meer info op: [www.bewustverbruiken.be/rubriek/gedeelddoor](http://www.bewustverbruiken.be/rubriek/gedeelddoor)