

Hoe kan ik minderen?

Er zouden er in Europa al twaalf miljoen van zijn: mensen die hun consumptiepatroon bewust naar beneden bijstellen. Deze groep heeft ook een naam. Het zijn de downshiften. Consuminderexpert Jeanine Schreurs geeft hen op basis van promotieonderzoek ronduit gelijk. "Downshiften levert meer geluk en voldoening op." Godelieve Engbersen is er zo een.

+ TEKST DENNIS MENSINK + ILLUSTRATIE MIREILLE SCHAAPE

Consuminderen staat niet gelijk aan offeren en lijden. Het is een bevrijding van de sociale dwang om meer te hebben, meer te kopen en meer te moeten. Daar ging het dan ook om tijdens de tweede Consuminderdag, die op 14 maart plaatsvond in Tilburg. Godelieve Engbersen (1968), die namens de stichting Zuinigheid met Stijl de landelijke Consuminderdag organiseerde, is erg tevreden met het verloop van de dag. Ze noemt de dag zelfs "één groot hoogtepunt", mede vanwege de grote toeloop. De bezoekers hebben een dag van ontmoeten ('ont-moeten') en bezinning beleefd. Bezinning op het aldoor maar meer kopen en bezitten. Zo'n tweehonderd mensen kwamen naar Tilburg om te horen wat dat volgens consuminderexperts betekent voor onze gemoedrust enerzijds en de toekomst van de aarde anderzijds. "Consuminderen vereist niet alleen een dieper bewustzijn, maar levert dat ook op", zegt Engbersen. Volgens haar hebben we in de Westerse wereld te maken met een gebrek aan zingeving. "Het gaat er om dat je beseft dat ieder product dat je aanschaft per definitie niet-duurzaam is. Maar dat wil niet zeggen dat minder consumeren en eenvoudiger leven, een lijdensweg is. Het maakt mensen juist bewuster en onafhankelijker."

Een van de belangrijke sprekers tijdens de Consuminderdag was Jeanine Schreurs, die momenteel promoveert op onderzoek naar duurzaam leven bij het International Centre for Integrated assessment and Sustainable

development (ICIS) van de Universiteit Maastricht. Ze onderzocht concreet welke veranderingen er optreden als mensen minder geld te besteden hebben – zoals in tijden van crisis geregeld gebeurt. "Het betreft helaas een snel groeiende groep mensen", zegt Schreurs. We hebben het dus eigenlijk om onvrijwillig downshiften, zoals we dat noemen. Ofwel: soberder door het leven gaan. "Als je veel minder inkomens hebt, verandert dat je leven heel ingrijpend. Leven met minder geld heeft consequenties voor de gehele lifestyle." Niet alleen gaan mensen anders consumeren, ook hun sociale leven verandert. Dat geldt eveneens voor de manier waarop ze tegen de wereld en zichzelf aankijken. Met uitzondering van de mensen die bij aanvang grote financiële problemen hadden, is praktisch iedereen achteraf gezien positief over de veranderingen in hun leven die gepaard gingen met een groot inkomensverlies. "De ervaring heeft hen verrijkt", zegt Schreurs, die een groep mensen heeft onderzocht die hun inkomsten allemaal met zo'n 30 procent zagen slinken. "Ze ervaren hun relaties als echter en hechter. Terwijl aanvankelijk iedereen schrikt en het liefste 'meer heeft'." Daar heeft Schreurs een hypothese over, die ze op basis van haar veldonderzoek alleen overigens niet hard kan maken. "Ik vermoed dat veel mensen op een gedachteloze manier hun geld uitgeven. Ze ontlenden hun identiteit aan dat consumptiepatroon." Als een deel van de inkomsten wegvalt, worden ze voor het eerst echt geconfronteerd met zichzelf. Ze

"Veel downshiften zeggen: 'Ik leef nu pas echt mijn eigen leven. Ik heb me een beetje in de maling laten nemen'"

moeten bewust nadenken over wat ze nu echt belangrijk vinden. "De meesten zeggen na afloop dat ze meer hun eigen, authentieke leven hebben ontdekt. En ze waarderen meer wat ze hebben."

Schreurs spreekt van een blessing in disguise voor die mensen die er gedurende de crisis achter zijn gekomen dat zij hun leven ook anders kunnen inrichten. "Veel downshiften zeggen: 'Ik leef nu pas echt m'n eigen leven. Ik heb me een beetje in de maling laten nemen'. Er zijn statistische aanwijzingen dat de kwaliteit van leven beter wordt door te downshiften. We hechten met z'n allen te veel belang aan zaken die misschien niet zo belangrijk zijn." Dat onderschrijft Annemiek van Deursen, de oprichter van het eerste Consuminderhuis 'Ons Genoeg' in Landgraaf, Limburg. De mensen die daar aankloppen voor hulp en eerste levensbehoeften, zitten vaak diep in de schulden. Maar als ze daar eenmaal uit zijn, willen ze meestal niet meer terug naar een levensstijl van veel spullen en consumeren. Toch heb je geen financieel drama nodig om 'tot inkeer' te komen. Er zijn steeds meer mensen die bewust met minder geld proberen rond te komen, zónder dat zij door externe factoren in hun inkomen zijn gekort. Oftewel: het aantal vrijwillige simple-livers neemt toe. Volgens

"Ik ben een big spender in tijd. Ik geniet mateloos van wandelingen in de natuur en gesprekken met vrienden. Dat is echt fantastisch!"

Schreurs kiezen steeds meer mensen bewust voor een leven met minder, onder het motto 'meer met minder'. Sommigen verruilen hun goedbetaalde maar stressvolle baan voor een leven met meer rust en meer kwaliteit. Dat ze daarbij ook minder verdienen, nemen ze voor lief. Anderen verdienen nog steeds veel of zelfs meer, maar kiezen er toch voor meer te sparen of het geld dat zij over houden weg te geven. "Ook sabbaticals komen vrij veel voor", weet Schreurs, die het overigens verrassend vond dat mensen die er zelf voor kiezen om rond te komen met minder geld behoorlijk veel kritiek krijgen van hun omgeving. "Er heerst toch een grote maatschappelijke druk om mee te doen in de *work-and-spend* cyclus; het consumeren."

Marktonderzoek laat niettemin zien dat het om niet geringe aantallen consumenten gaat (meer dan twaalf miljoen Europeanen) die het *downshiften* hebben omarmd. Daarmee is het een van de snelst groeiende trends in consumentgedrag. Onthechting aan materiële zaken, daar gaat het voor deze groep om. "Volvoening zit voor steeds meer mensen niet in consumeren, maar in zaken als rust, ruimte en de tijd om dingen te doen die je werkelijk volvoening geven. De betekenis van geld wordt

Engbersen heeft vooral heel veel dingen niet:

geen auto,
geen rijbewijs,
geen gsm,
geen breedbeeldscherm,
geen afwasmachine,
geen gadgets en
geen abonnement op een krant

weer teruggebracht naar de essentie: je leven organiseren. We leven in het postmaterialisme. Modische consumptiegoederen, daar komt men van terug. Het verlangen naar een nóg grotere televisie geldt niet voor iedereen." Volgens Schreurs bewijst haar onderzoek dat geluk in immateriële zaken zit, en niet in materie en spullen. "De overheid zou bijvoorbeeld moeten investeren in de kwaliteit van het onderwijs of voorzieningen die het leven veraangenamen." De onderzoekster is voorstander van een overheidsbeleid waarbij bedrijven zichzelf in hun vingers snijden als zij niet duurzaam opereren. "Denk aan het isoleren van panden, maar bijvoorbeeld ook aan de kledingbranche. Er bestaat we zoiets als *fair trade* kleding, maar dat is allemaal heel vrijwillig. De productie van kleding is vervuilend, geschiedt onder slechte arbeidsomstandigheden en er vindt veel verspilling plaats. Je zou bijvoorbeeld transportkosten kunnen belasten. Ik heb geen passende oplossingen, maar feit is dat de overheid er nauwelijks concreet mee bezig is."



Zuinigheid en spaarzaamheid zijn volgens Schreurs taboewoorden, maar wat haar betreft alles draait juist om zuinigheid in de huidige maatschappij. "We moeten de consumptieve infrastructuur hervormen. We leven in een hyperconsumptieve wereld. Dat heeft een aantal nadelen: mensen raken overspannen en het milieu heeft eronder te lijden."

Schreurs heeft het Triple P-principe vertaald naar 'Triple G'. De drie G's staan daarbij voor Geld, Groengenoeg en Gezondheid/Geestelijk welzijn. Deze drie staan met elkaar in verbinding. Kies je er bijvoorbeeld voor om meer te gaan fietsen, dan bespaar je daar niet alleen geld mee (benzine) maar het is ook nog eens beter voor de gezondheid. Bovendien kom je er 'groen' mee van A naar B. Twee belangrijke tips van Schreurs om gelukkiger te leven met 'genoeg': wees een bewuste consument (koop alleen wat je echt nodig hebt) en tel je zegeningen (kijk naar wat je wél hebt). Behalve dat je als persoon het leven als 'meer' ervaart met 'minder', doe je er ook de planeet een plezier mee. Dat hield de Belgische 'Low Impact Man' Steven Vromman het publiek in Tilburg voor op 14 maart. Vromman nam zich voor zijn voetafdruk op aarde te laten afnemen naar een 'eerlijk aardeaandeel' van 1,8 hectare – genoeg voor de huidige wereldbevolking. De Belg slaagde in zijn missie nadat hij zijn leven drastisch had omgegooid. Zonder al te veel aan levenskwaliteit in te leveren, althans, zo heeft hij dat zelf ervaren.

Overigens, wij Nederlanders verbruiken gemiddeld genomen minder 'aarde' (voetafdruk 4,0 hectare) dan Belgen (5,1). Hier heeft Vromman verschillende redenen voor. Zo wonen wij Nederlanders gemiddeld in kleinere huizen (al zijn we gemiddeld wat langer), maar vooral ook in beter geïsoleerde huizen. Nederland telt 'slechts' 417 auto's per duizend inwoners – tegenover maar liefst 484 in België. Vromman op zijn website: 'Ik vermoed dat in Nederland ook meer vegetariërs zijn en wellicht spelen overblijfselen van de Calvinistische leer ook een rol. Het zal wel geen toeval zijn dat



de douchecoach is uitgevonden in Nederland.' Ter vergelijking nog even: de gemiddelde Amerikaan heeft een voetafdruk van 9,2 hectare.

Consuminderdag-organisator Godelieve Engbersen is zelf het (Nederlandse) toonbeeld van leven op kleine voet. Ze is een typische downshifter. "Ik ben gestart met een relatief laag inkomen. Dat inkomen is in de loop der jaren behoorlijk gestegen, maar ik ben er niet anders van gaan leven. Ik had ongetwijfeld meer kunnen verdienen in de Randstad, maar wat heb ik daaraan? Ik heb altijd voor tijd gekozen in plaats van geld. Mijn wekker gaat om acht uur, om kwart voor negen stap ik op de fiets en om negen uur ben ik op 't werk." In materiële zin heeft Engbersen, eveneens de trekker van Transition Town Tilburg, niet veel nodig. "Ik heb nooit een huis gekocht. Ik woon klein, maar prima. Ik heb een woonkamer, een slaapkamer, een logeerkamer: perfect voor mij alleen." Verder heeft ze vooral heel veel dingen niet: geen auto, geen rijbewijs, geen gsm, geen breedbeeldscherm, geen Senseo, geen afwasmachine, geen gadgets en geen abonnement op een krant. "Ik ben een *big spender* in tijd. Ik geniet mateloos van wandelingen in de natuur

Jeanine Schreurs:

"De meesten zeggen na afloop dat ze meer hun eigen, authentieke leven hebben ontdekt. En ze waarderen meer wat ze hebben."

en gesprekken met vrienden. Dat is echt fantastisch!" Engbersen is van mening dat een zuinig leven niet sober hoeft te zijn. "Ik heb wel smaak. Ik heb een tweedehands prachtige bank, die nieuw drieduizend euro zou hebben gekost. Ik kon hem voor honderd euro van een vriendin overnemen. In mijn huis zijn alleen de pc en de tv nieuw." Ze geeft weinig geld uit aan materiële zaken en bespaart ook op vakanties. Engbersen gaat doorgaans met de fiets en de trein op vakantie, al logerend bij vrienden. Vliegvakanties zijn in haar ogen onzin. "Je maakt er oerwouden mee kapot. Bovendien: wat draagt vier dagen Malediven toe aan je rust? Ik heb vroeger wel verre reizen gemaakt, bijvoorbeeld naar Kenia met een aids-verpleegkundige. Deze reis heeft mijn leven echt verrijkt, en mijn levensstijl beïnvloed. Maar ik ben bang dat je jezelf weinig persoonlijk verrijkt tijdens een all-inclusive onder een parasol..."

Downshiften of consuminderen wil volgens Engbersen niet alleen zeggen dat je de goedkoopste goederen koopt. Sterker nog: duurzame of groene producten zijn lang niet altijd goedkoop. Ze gelooft echter niet dat consumenten alleen maar op de prijs van producten letten. "Daar ben ik het pertinent mee oneens. En dat is ook de reden waarom wij als consumenten met z'n allen het verschil kunnen maken door duurzame producten te kopen. Producenten kunnen zich tegenwoordig niets meer veroorloven, alles komt aan het licht." Duurzaamheid rukt via de consument dus eveneens op in het bedrijfsleven. Maar ook organisaties zelf gaan al bewuster om met bijvoorbeeld energie. "Hier in het ziekenhuis werken we *lean*", zegt Engbersen, die als informatiespecialist in het St. Elisabeth Ziekenhuis werkt. Bij *lean* werken gaat het onder meer om het verminderen van verspilling. Grotendeels op praktische vraagstukken: het zoeken naar materialen, onnodige voorraad, vijf handelingen terugbrengen naar drie enzovoorts. "Denk ook aan het lopen van de laborantenmedewerkers met buisjes bloed. Door het anders plaatsen van de apparatuur is het aantal te lopen



Wat maak je mee als je gaat minderen?

Het veranderingsproces dat mensen doorlopen, kent zeven herkenbare stappen, zo ontdekte Schreurs na uitvoerige analyse van de vijftien levensverhalen. De zeven stappen heeft zij achtereenvolgens als volgt benoemd:

1. prelude
2. facing reality
3. coming out
4. restyling
5. repositioning
6. redefining
7. postlude

De *coming out-fase*, waarin mensen aan hun omgeving vertellen hoe hun situatie is, is volgens Schreurs een van de moeilijkste fases. In de fase van *restyling* geven gedwongen *downshifters* hun leven opnieuw vorm. Denk aan elders boodschappen doen, minder op vakantie of auto de deur uit. "Hier bepalen mensen wat echt belangrijk voor ze is." In de postlude gaat het erom dat mensen anders met geld en spullen blijven omgaan, ook als ze later weer meer inkomsten hebben. Het is een blijvende verandering in hoe mensen in het leven staan.

meters sterk teruggebracht. En dit is nog maar één voorbeeld..."

"We kunnen naar een hele andere wereld, waarin we misschien wel minder werken, zinvoller productief zijn." Hoewel ze voor zichzelf een prettige manier van leven heeft gevonden, is Engbersen ontevreden over hoe onze planeet alsook de te drukke Westerse mens er aan toe is. "Ik vind echt dat het heel slecht gaat met de wereld. Het piept en kraakt allemaal, maar we gaan maar door. We moeten meer aan de innerlijke tijd gaan denken. Niet aan de Greenwich-tijd; die race tegen de klok verliezen we altijd." ■