Dít geef ik op voor een betere wereld

… en eigenlijk is dat nog niet eens zo moeilijk, merken Ashley, Merijntje, Erica en Raven. **"Het is maar net wat je jezelf aanleert."**

Ashley (30): "Kees (41) en ik leerden elkaar kennen in zijn lunchzaak, zo'n zeven jaar geleden. Ik werkte daar graag op mijn laptop en hij serveerde mij cappuccino. Zo werden we uiteindelijk verliefd. Omdat we graag wilden samenwonen, verkochten we na een jaar onze beide woningen. Ook de lunchzaak deed Kees van de hand. Daarna reisden we maandenlang met een camper door Europa. Hoewel we weinig ruimte hadden, waren we supergelukkig. Vandaar dat we terug in Nederland het liefst in een geheel gerecycled en zelfvoorzienend tiny house wilden gaan wonen – met zonne-energie, gefilterd regenwater en onze eigen groente en fruit verbouwen. Omdat we nog niet zo goed wisten hoe en waar we dat wilden gaan doen, besloten we eerst in een klein huurappartement te gaan wonen. **Dat is zeventien vierkante meter kleiner dan mijn vorige woning, maar dat vind ik helemaal niet erg.** Sterker nog, op de keuken na merk ik qua ruimte weinig verschil. En het mooie is dat we zo ook veel minder gas en energie hoeven te gebruiken. Iets wat we allebei erg belangrijk vinden, want we willen het milieu zo min mogelijk belasten.

'Hoewel we weinig ruimte hebben, zijn we supergelukkig'

Omdat we maar één slaapkamer hebben, slapen onze zoontjes Kainoa (3) en baby Xavi bij ons in het grote familiebed. Heerlijk vind ik dat. En voor de momenten dat we even apart willen slapen, hebben we ook een slaapbank in de woonkamer.

Een tiny house staat nog steeds op onze wensenlijst, maar voorlopig gaan we er graag met de kinderen en de camper op uit. We proberen ze zo veel mogelijk mee te geven dat we goed moeten zorgen voor de aarde. Dat doen we door bijvoorbeeld voor negentig procent veganistisch te eten. Heel soms eten we kip of vis, maar altijd biologisch en zo lokaal mogelijk. Ook hebben we een 'minimalistische kleding- en speelgoedkast'. Dit betekent dat we allemaal maar een paar setjes kleding hebben, niet veel schoenen en alleen tweedehands speelgoed. Pas als we wat echt iets nodig hebben, kopen we iets 'nieuws', maar altijd tweedehands en het liefst ook van een duurzaam merk. Onze jongens zijn niet anders gewend. En als ze later anders in het leven zouden staan, zal ik ze ook alle ruimte geven om zelf uit te vinden wat voor hen goed voelt."

Ashley woont met haar gezin in een appartement van 35 m²

Koukleum Merijntje zet haar verwarming niet hoger dan 17 graden

Merijntje (44): "Samen met mijn vriend Sjoerd (44) en mijn zoon Pjotr (11) woon ik in een jarenvijftigwoning. Helaas is niet alles goed geïsoleerd, waardoor ik het vaak koud heb en we onze verwarming vooral in de winter altijd hoog hebben staan. Tenminste, tot begin dit jaar dan, want toen besloten we het helemaal anders te gaan doen.

De aanleiding was een brief van onze energieleverancier. Doordat ons driejarig contract bijna afliep en de huidige gasprijs enorm was gestegen, moesten we maandelijks 350 euro meer gaan betalen. 350 euro! Dat voelde helemaal verkeerd. Niet alleen omdat het een hoop geld was, maar ook omdat we helemaal niet zo veel gas en energie willen gebruiken. We staan juist voor alles wat duurzaam is, vandaar ook dat we klant zijn bij een duurzame energieleverancier.

'De kunst is om die ene graad warmer even de tijd te geven'

Om ons verbruik te verlagen, volgden we het advies op van een vriendin van mij. **Zij had zichzelf getraind om haar kachel heel laag te zetten en dat konden wij volgens haar ook leren**. Eigenlijk was dat nog niet eens zo moeilijk. Het idee is namelijk dat je de verwarming op koude dagen niet in één keer heel hoog zet, maar een graad meer dan de temperatuur in de ruimte. Door dit verschil wordt de ruimte ook verwarmd, alleen heb je dat vaak niet door. De kunst is om het daarna even de tijd te geven. Heb je het na een paar uur nog koud? Zet de verwarming dan nog één graad warmer. Zo bouw je het langzaam op en in de meeste gevallen is achttien graden al genoeg om je aangenaam te voelen.

Bij Sjoerd en mij wende dat al snel. Toegegeven: mijn warme sokken, een lekkere deken en mijn thermoshirt van honderd procent wol hielpen er ook bij. En als ik het koud had, ging ik extra bewegen. Nu zijn we er thuis zo aan gewend dat onze verwarming niet hoger staat dan zeventien graden. Koud heb ik het niet meer. Een fijne gedachte, want al dat gestook is zo zonde. Het is maar net wat je jezelf aanleert…"

>

Erica gaat niet meer per vliegtuig naar het buitenland

Erica (47): "Ik was 21 toen ik voor het eerst vloog. Dat was naar Boston en ik weet nog hoe indrukwekkend ik het vond. Binnen een halve dag was ik aan de andere kant van de wereld. Daarna vloog ik minstens één keer per jaar naar het buitenland, meestal in de zomer. Het was niet iets waar ik echt bij stilstond. Vliegen was gewoon handig en goedkoop, dus ik vond het allemaal wel prima.
Dat veranderde toen ik in 2013 Kees (49) leerde kennen. Omdat we allebei graag meer voor een betere wereld wilden doen, vonden we elkaar in onze interesses in een duurzamer leven. Maar hoe we dat precies moesten aanpakken, wisten we niet zo goed. Uiteindelijk besloten we te beginnen bij onszelf. Of beter gezegd: bij ons huis.

'Je kunt hier net zulke mooie vakanties beleven als in een ander werelddeel'

Nadat we waren getrouwd, kochten we een oud appartement in Amsterdam dat we volledig gasloos maakten. Zo werd de oude HR-ketel vervangen door een elektrische instant heater en de verwarming door infrarood warmtepanelen. Een flinke investering van in totaal 12.000 euro – waarvan we 5000 euro subsidie terugkregen – maar het was het waard. In combinatie met zonnepanelen zijn we nu bijna energieneutraal en dat is een grote winst, omdat het gebruik van fossiele brandstoffen echt heel slecht voor het milieu is.
Daarna keken we wat we nog meer konden veranderen. **Ik at sinds mijn puberteit geen vlees meer en kocht alleen nog tweedehandskleding, maar er moest toch meer zijn waarmee we de wereld een stukje beter konden maken?** Doordat ik bezig was met het schrijven van een boek over duurzaam leven, drong tot me door dat al die kleine dingen die ik deed, teniet werden gedaan toen Kees en ik in 2017 op stedentrip naar Rome gingen. Opeens besefte ik hoe ontzettend vervuilend vliegen is. Door onze veranderingen in huis voelde het niet goed meer om nog te vliegen. Nu reizen we dus alleen nog met auto of trein binnen Europa. Een prima alternatief vinden wij, want in Nederland en andere Europese landen kun je net zulke mooie vakanties beleven als in een ander werelddeel. En je zit er vaak nog comfortabeler dan in het vliegtuig. Ideaal, toch?"

In *Een boek over wereldvrede* vertelt Erica over haar zoektocht naar een duurzamer leven.

Raven (31): "Vroeger kocht mijn moeder altijd tweedehands kleding voor mij. Ik was dus niet anders gewend. Toch had ik rond mijn twintigste zo veel outfits in mijn kledingkast, dat ik op een dag dacht: en nu gaat de bezem erdoorheen. Vervolgens verkocht ik meer dan de helft voor een kleine prijs of ik gaf kledingstukken weg die anderen nog goed konden gebruiken.
Sindsdien koop ik bijna niks meer. Ja oké, heel soms een broek of een trui als ik die echt nodig heb, maar altijd tweedehands. Mijn vriend Niels (42) en ik zijn daar heel strikt in, want we willen het milieu zo min mogelijk belasten. Daarom dragen we onze kleding tot de gaten erin zitten en dan scheuren we ze uit elkaar om ze onder andere als stofdoek te gebruiken.
Ook hebben we sinds kort een hooikist. Het idee hiervan is heel simpel: je brengt eerst een pan groenten of rijst aan de kook en zet hem daarna in een geïsoleerde omgeving om door te garen. Een hooikist is voornamelijk gevuld met hooi, met daaroverheen een katoenen doek van oude kleding. Hierdoor gebruik je veel minder gas en dat is weer beter voor het milieu.
Omdat er steeds meer mensen op de wereld komen en we met z'n allen niet heel goed voor onze planeet zorgen, maken Niels en ik ons oprecht zorgen voor de toekomst. Afval op straat, veel gebruik van fossiele brandstoffen, luchtverontreiniging: als we zo doorgaan, vrees ik dat we over een tijdje niet meer kunnen leven op aarde. Daarom filteren we thuis regenwater wat we gebruiken voor ons eten en drinken. Alle kleine beetjes helpen… Het mooiste zou zijn als iedereen alleen nog maar duurzaam leeft, maar dat begint echt bij jezelf. Vandaar dat ik me een paar jaar geleden heb laten steriliseren. Niels en ik willen de wereld niet opzadelen met nog een kind erbij, dus daarom kiezen we er bewust voor om geen kinderen te krijgen. Of we ooit alsnog ouders worden, sluit ik overigens niet uit. Er zijn genoeg kinderen die een goed en warm thuis nodig hebben, dus wie weet dat we daar ooit nog eens voor gaan."

Je zult Raven nooit in een spiksplinternieuwe outfit zien

'We dragen onze kleding tot de gaten erin zitten'

TEKST: RENÉE BROUWER. FOTO'S: ROBERT ELSING. VISAGIE: WILMA SCHOLTE.