

TEKST MARJA BOONSTRA EN JOSÉ HULSING

GENOEG

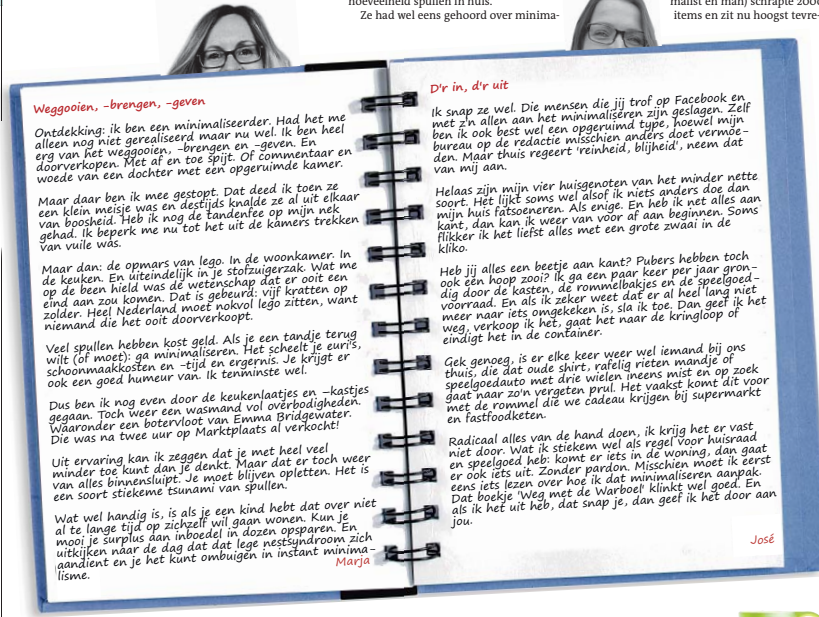
Ook in deze aflevering van Tandje Terug vertelt een consuminderexpert over zijn of haar keuzes en geeft tips en adviezen.



De la van Henk van Jocyta uit Luxwoude, voor en na minimaliseren.

Consuminderen

Consuminderen is een modewoord. Vroeger heette dat de broekriem aanhalen. De Leeuwarder Courant houdt het op 'tandje terug'. In deze nieuwe, tiendelige serie zetten onze redacteurs Marja Boonstra (twee pubers: 19 en 16 jaar) en José Hulsing (drie jonge kinderen: 6, 4 en bijna 2 jaar) om de week de versnelling een tandje terug en kijken met hoeveel minder geld het nog steeds leuk blijft. Deze week deel 4: minimaliseren. Volgende aflevering 28 maart.



O ppelet. Wie aanleg heeft voor verslaving leest nu verder op eigen verantwoording. Want minimaliseren is gevaarlijk besmettelijk. Je leest erover en je bent verkocht. Voor je het weet zit je in een uitgebreid huis heel erg happy te wezen met helemaal niks. Nou ja. Met alleen dat wat je nodig hebt. En waar je gelukkig van wordt.

Dieweike van der Meer-Posthumus uit Winsum zat er nogal doorheen, na de bevaling van haar dochtertie Maaike (inmiddels 2,5 jaar). Slaapgebrek door doorwaakte nachten en een lage irritatiegrens. Ze keek om zich heen en stoorde zich enorm aan de hoeveelheid spullen in huis.

Ze had wel eens gehoord over minima-

lisme, maar zag daar toch vooral ongezellig kale architectuur bij. „Allesbehalve mijn smaak, bij mij stond het vol frutsels en de sfeer was landelijk.“

Maar al lezend ontdekte ze het andere verhaal. Dat je rustiger, blijer en gelukkiger wordt van minder spullen om je heen. Minimalisme is in Amerika inmiddels een lifestyle. Duzenden Amerikanen legen kastjes, haatjes, kamers en garages. Ze ondoen hun huis van alle overbodige spullen.

Er zijn er die hun persoonlijke bezittingen tellen en proberen die lijstjes steeds verder in te korten. De Amerikaan Joshua Fields Millburn (Bekend Minimalist én man) schrapt 2000 items en zit nu hoogst tev-



Het geminimaliseerde appartement van Joshua Fields Millburn.

den met een restant van 288 spullen in een jaloersmakende kale kamer. Maar het kan extremer. Joshua noemt Tammy Strobel en haar 77 things.

Alleen, minimaliseren is geen wedstrijd. Niet volgens Joshua, niet volgens Dieweike. Die nog wel precies weet wanneer en hoe het begon. „Ik gaf mijn dochter 's nachts de borst en ben toen in haar kamerje begonnen met tellen. Der stiene vol maar as hundert dingen yn!“

„We zijn naar bezig, zegt Dieweike. We vullen ons huis, maar niet ons hart. En alles wat er staat, kost energie. Om het te kopen, om het schoon te houden en om het steeds weer tegen te komen. Wat heb je echt nodig en waar word je echt gelukkig van. Dat zijn de twee vragen die een minimalist zichzelf steeds stelt.“

Dieweike haalde er thuis de bezem door. Weg met de frutsels, de volle vensterbanken. De uitpuilende kastjes. Ze heeft van alles wat ze heeft weggedaan nog nooit iets gemist. „Ast it echt brukt of ast der echt fan hâldst, dochst it net fuort.“ En als je toch iets te rigoureus bent geweest, leen je het. „Alles is vervangbaar. Je kunt het altijd opnieuw kopen.“

Maar dat kopen verandert als je begint te minimaliseren. „Ik werk in Leeuwarden en ging altijd tussen de middag even de stad in. Dan kwam ik terug met allemaal plastic tasjes met kleren of prullaria. Mar keapjen makket dy mar koar gelokkich.“ In plaats daarvan maakt ze nu een wandeling, het liefst in de natuur. „Je denkt anders. Minder in spullen, meer in belevenissen.“

OPWELLINGEN

Aficken van kopen gaat niet in een keer. Je moet het leren. Tip van Dieweike: als je iets ziet, wacht dan een maand en kijk of je het nog steeds wilt. Vaak niet. Het zijn opwellingen. Daartoe worden we ook ernstig aange-

MINIMALISEREN KUN JE LEREN

spoort door reclame en marketing. „Oeral binne prikkels om te keapjen.“

De inkoopkast in Winsum is nu een stuk leger. Er hangen kleren maar er ligt niets meer op de planken. „Ik koop wel bewust. Vroeger ging het om dingen die je leuk vond. Impulsief. Nu denk ik waarom heb ik het nodig, vind ik het mooi, zit het goed, hoe is de kwaliteit en is het verantwoord geproduceerd.“

Echtgenoot Raymond vindt het allemaal prima. Zolang er maar geen eigendommen verdwijnen zonder overleg. Wel grappig: tegenwoordig moet Dieweike hem afremmen in de winkels, dat was vroeger andersom.

Op Facebook begon ze vorig jaar zomer de besloten groep Minimaliseren kun je leren. Een groot succes. Inmiddels telt hij op dit moment dik zeventienhonderd deelnemers, die vrijwel iedere dag druk met elkaar in discussie zijn. Daarna volgde de website Moedersminimalisme, met ruimte voor haar eigen blogs.

Het neemt inmiddels vormen aan die ze zelf niet had verwacht. „Het is ongelofelijk. Toen ik er naar zocht, was er bijna niets in Nederland. Nu zie je wel steeds meer blogs.“

Minimaliseren is o zo besmettelijk. „As wij lampke ienkear begjin te baarnen giest los en hâldst net wer op“, waarschuwt Dieweike.

Zelf maakt ze nu ook lijsten. Per ruimte. „Wat heb ik, waarom. Het geeft overzicht.“ Maar let op: er is geen minimum of maximum. Dat is voor iedereen persoonlijk. Het gaat om waar je genoeg aan hebt. Niet meer en niet minder.

www.moedersminimalisme
Facebook: minimaliseren kun je leren

Tips van lezers

Bij ons in Bejum zit een fysieke winkel waar je kleren kunt ruilen, volgens hetzelfde principe als Tandje Terug vorige keer schreef. Toen ging het via het internet maar hier kun je als je bijvoorbeeld vier dingen brengt ook weer drie of vier andere dingen meenemen. Ik doe dat regelmatig. De winkel zit bij het Centrum voor Jeugd en Gezin in de Groningse wijk Bejum.

Margriet, Groningen

Tips uit de post: zelfgemaakte picknick meenemen als je gaat wandelen of fietsen. Dikke bleek gebruiken in plaats van dure schoonmaakmiddelen met een geurtje, gratis douche na het sporten. Kaartjes bewaren en nog een keer opsturen, bijvoorbeeld naar Tandje Terug!

Maaike, Assen

Gebruik bij het koken altijd een (digitale) kookwekker. Mijn ervaring is dat de tijd (bijvoorbeeld 15 à 20 min voor het aardappelen koken) voorbij vliegt. Voordat je er erg in hebt loopt de kookwekker al af. Besparing van energie als je het eten niet langer dan nodig op hebt staan.

Nankie, Coevorden

Minimaliseren helpt bij het maken van keuzes die rust en overzicht geven. We leven in een overprikkeld wereld waarin we overspoeld worden door informatie, prikkels, reclames, dingen die moeten. Op een gegeven moment werd ik het echt zat. Want worden we met zijn allen gelukkiger? Ik geloof van niet. De politiek blijft roepen dat we meer geld moeten uitgeven om de economie te redden, maar daar doen wij niet meer aan mee. Als wij geld uitgeven is het (voor zover mogelijk) aan duurzame kwaliteits-spullen. Schulden doen we niet aan, behalve een hypotheek en die lessen we versneld af.

Jacqueline, Leeuwarden

Toen onze oudste dochter in december het huis uitging en ik bij haar in de kast dertig broeken en nog veel meer tegenkwam, dacht ik: ik ben geen haar beter, het roer moet om. We hebben veel, veel te veel!!! Iedereen!!!

Annet, Arum

Toen onze oudste dochter in december het huis uitging en ik bij haar in de kast dertig broeken en nog veel meer tegenkwam, dacht ik: ik ben geen haar beter, het roer moet om. We hebben veel, veel te veel!!! Iedereen!!!

Annet, Arum

Toen onze oudste dochter in december het huis uitging en ik bij haar in de kast dertig broeken en nog veel meer tegenkwam, dacht ik: ik ben geen haar beter, het roer moet om. We hebben veel, veel te veel!!! Iedereen!!!

Annet, Arum



Koken voor een kwartje, al dertig jaar dezelfde winterjas, een schaaap als isolator, het toilet droogpoelen met gebruikt afwaswater, groente telen op het balkon in afgeknipte shampooflessen, niets is ons te gek als het om consumeren gaat. Deel uw tips, adviezen, commentaar en ervaringen met de redactie van Tandje Terug. Wij delen ze op onze beurt op deze pagina's met de lezers. Mail naar: bijlage@lc.nl of stuur naar Tandje Terug, postbus 394, 8901 BD Leeuwarden