

MINIMAAL GENIETEN

*Nadat jarenlang alles groter, beter en luxueuzer moest,
kiezen velen nu bewust voor minder. Minder werken,
kleiner wonen en ja, ook minder kleren.*

ARMOEDE OF DE NIEUWE RIJKDOM?



tekst LISETTE WOUTERS illustratie MONIQUE BRÖRING

Heb je weleens het gevoel dat je niets hebt om aan te trekken, terwijl je kast volhangt met kleding?’ vraagt de Amerikaanse Caroline op haar blog Un-fancy.com. Daar deelde ze tot voor kort dagelijks outfitideeën uit haar *capsule wardrobe*, een garderobe die 37 items telt waar ze helemaal verliefd op is. Haar blog ontstond uit het verlangen haar leven te versimpelen. ‘Waarom blijf ik geld uitgeven aan middelmatig leuke kleding die ik amper draag?’ vroeg Caroline zich af. Een afgeslankte garderobe vormde de oplossing. ‘Nu heb ik altijd het gevoel dat ik iets geweldigs heb om aan te trekken. Ik hou meer tijd en energie over voor wat er echt toe doet en meer geld voor mijn dromen en het helpen van mensen. Ik ben tevredener en gelukkiger,’ schrijft ze. Caroline is niet de enige die blij wordt van minder. Ook in Nederland worden levens versimpeld en dat gaat vaak verder dan het opruimen van kledingkasten. Mensen doen spullen de deur uit, nemen minder hooi op hun vork op het werk, investeren alleen in vriendschappen die energie geven en zetten hun telefoon af en toe uit. En soms zijn ze dik tevreden met een bescheiden woning. *Less is more*. Neem het huisje van Marieke Creemers (31) in Utrecht, met slechts een oppervlakte van 22 vierkante meter – inclusief woonkamer, keuken, badkamer en slaapkamer. Wie naar binnen kijkt, ziet geen kaal hok of volgepropte ruimte maar een knus huisje, ingericht met weinig spullen. Het zijn echter wel dingen die Marieke met aandacht heeft gekozen. Zoals het mooie houten kastje dat van haar opa is geweest, de cognackleurige leren bank die zo heerlijk zit en het antieke muurtafeltje van Indonesisch scheepshout. ‘Door voor minder vierkante meters en spullen te kiezen, creëer ik meer

vrijheid,’ vertelt Marieke. ‘Het geld dat ik anders in mijn huur en inrichting zou steken en de tijd die ik daarvoor extra zou moeten werken, kan ik nu besteden aan ervaringen en gezelligheid. Die zijn voor mij veel belangrijker. Minderen moet ook wel, vind ik, we kunnen niet op de huidige manier blijven produceren, kopen en weggooien. Duurzaamheid speelt dus ook een rol. En ik vind het gewoon heerlijk om zo klein te wonen. Mijn huisje is overzichtelijk, het kost me nooit veel tijd om op te ruimen en ik weet altijd waar alles ligt. Het geeft rust. Ik heb ook nog nooit het gevoel gehad dat mijn huis te klein was. Er zitten genoeg kroegjes en restaurantjes bij me om de hoek en er ligt een groot park achter mijn huis.’

DELEN EN LENEN

Veel van Mariekes generatiegenoten houden er een soortgelijke instelling op na. ‘*Millennials* vinden ervaringen belangrijker dan bezittingen,’ schrijft The Advertising Research Foundation begin 2015 naar aanleiding van het onderzoek *The Pursuit of Happiness*. Daarin wordt gekeken naar wat *millennials* (geboren tussen 1980 en 2000) wereldwijd belangrijk vinden. ‘Zij hebben een fundamenteel andere aanpak voor het bereiken van geluk dan vorige generaties. Geluk betekent voor *millennials* dat ze alles uit hun leven halen, een doel voor ogen hebben en betekenisvolle ervaringen opdoen,’ schrijven de onderzoekers. ‘Twintigers en dertigers van nu worden niet gevormd door hun bezit,’ stelt ook *The Washington Post* begin dit jaar in een artikel over de trend. ‘Veel *millennials* die opgroeiden in de verzamel-ze-allemaal-cultuur (denk aan Happy Meal-speeltjes en voetbalplaatjes) kiezen nu voor een simpel leven met minder spullen in kleine ruimtes in een binnenstad.’ Ze geven hun geld liever uit aan ervaringen. Belang-

rijke momenten leggen ze online vast en hun waardevolste bezittingen staan op sticks, schijven en discs in plaats van in de kast.

Het is een herkenbaar verhaal voor Femke de Grijs (27), die net als Marieke veel bezittingen de deur uit heeft gedaan. ‘Sinds mijn studententijd ben ik gaandeweg met steeds minder spullen gaan leven. Mijn ex-vriend woonde aan de andere kant van Nederland en als ik bij hem logeerde nam ik alleen dingen mee die ik écht nodig had. Dat voelde bevrijdend. Ik vind een minimalistische inrichting ook gewoon mooi, dus toen we gingen samenwonen richtte ik ons huis zo sober mogelijk in. Het gaf me energie. Sindsdien is iedere verhuizing een feestje:

bewuste opruimtijd!’

Dat we in Nederland steeds bewuster met onze tijd en spullen omgaan, ziet ook trendonderzoeker Bodil Jurg. ‘Aan de ene kant is dat een reactie van de huidige generatie op de vorige, zoals vaak gebeurt. De babyboomers waren verzamelaars, ze vulden hun huizen

**SPULLEN GAAN
DE DEUR UIT,
ER WORDT
MINDER
GEWERKT EN DE
TELEFOON STAAT
AF EN TOE UIT.
LESS IS MORE**

met mooie spullen en wilden alles groter, beter en luxueuzer. Generatie Y (een andere benaming voor de *millennials*, red.) is tot het inzicht gekomen dat we van massaconsumptie niet gelukkig worden. Zoals *The Washington Post* schrijft, heeft deze generatie aan rijkdom een nieuwe invulling gegeven: niet bezit en vermogen maar betekenis, ervaring en beleving maken ons rijk. Daar hoort ook de verschuiving bij van bezit naar gebruik. In plaats van meer te kopen gaan we delen, lenen en ruilen. Een designerjurk is mooi, maar als je hem maar één keer per jaar draagt kun je hem beter lenen bij de kledingbibliotheek.’ Naast duurzaamheid heeft ook de crisis aan die nieuwe mindset ►►

bijgedragen, al is dat slechts als katalysator, denkt Jurg. ‘Omdat we minder te besteden hadden, werd de verschuiving van bezit naar gebruik en beleving versterkt, en zijn we nog meer gaan nadenken over wat we belangrijk vinden. Maar ook zonder crisis had die verschuiving plaatsgevonden, het had misschien alleen wat langer geduurd.’

Crisis of niet, er was hoe dan ook onvrede ontstaan met een maatschappij waarin er van alles te veel is. Jurg: ‘We worden overspoeld door mogelijkheden en willen het liefst alles tegelijk doen en overal in uitblinken. Sinds de opkomst van internet en smartphones zijn we ook nog eens altijd en overal bereikbaar. Niet gek dus dat we behoefte hebben aan overzicht en stilte. Als er zo veel op ons afkomt, moeten we ook ergens onze rust vinden. We moeten keuzes maken. Daardoor zijn we veel bewuster bezig met de inrichting van ons leven.’

VAN HUIS NAAR RUGZAK

Diana Vermeij (34) is zo iemand die ervoor koos haar leven te vereenvoudigen. In 2011 vertrok ze met haar vriend Steven naar Mexico om een bestaan te beginnen als digitale nomade: reizende ondernemer. ‘Ooit was ik een echte zakenvrouw, ik wilde veel geld verdienen bij een groot bedrijf en daar allemaal mooie dingen van kopen. Je had mijn schoenenverzameling moeten zien,’ vertelt Diana. ‘Op een gegeven moment realiseerde ik me dat ik een ander leven wilde. De wereld zien, avonturen beleven en elke dag genieten, in plaats van stressen. Mijn man Steven wilde hetzelfde, dus vertrokken we naar Mexico. We verdienen ons geld nu online en komen op de mooiste plekken.’ Meer dan een rugzak ging er niet mee, dus moest Diana afscheid

MEER MINDEREN

► Boek: *Stuffocation*

Trendwatcher James Wallman komt met het boek *Stuffocation, Living More With Less*, waarin hij uiteenzet waarom we genoeg hebben van spullen en behoefte hebben aan ervaring.

stuffocation.org

► Video: *The Minimalists*

Ryan Nicodemus en Joshua Fields Millburn vertellen in hun TED-talk *A Rich Life with Less Stuff* hoe zij als zakenbaasjes kennismaakten met de minimalistische levensstijl.

theminimalists.com/tedx

► Project: 333

Bij dit project kies je 33 kledingitems (inclusief accessoires en jassen), waar je drie maanden mee doet. Het doel is een garderobe waarbij alles goed met elkaar te combineren is.

theproject333.com

nemen van bijna al haar bezittingen. ‘We stonden voor een onmogelijke opgave: van een heel huis vol spullen naar ieder een backpack van dertig liter. Onze heerlijke bank, de hippe eettafel – alles gaven we weg of verkochten we. Ik ging van vijftig paar schoenen naar drie. Het was alsof ik afscheid nam van mijn identiteit. Jaren later, in een hangmat in Mexico, las ik in een boek dat wat wij gedaan hebben met onze spullen met een mooi woord “minimalisme” heet.’

Inmiddels zou Diana niet meer anders willen. ‘Leven met minder spullen is echt te gek. Er is een last van mijn schouders gevallen, minder is meer – het is echt waar. Ik voel me rijker dan ooit omdat ik zo bewust kan genieten van die paar luxe spullen die we wel hebben. Onze *French press* voor dat heerlijke verse bakje koffie in de morgen is bijvoorbeeld superwaardevol voor me. Tegelijkertijd doen dure schoenen nu bijna niks meer met me. Er zit nu nog minder in mijn tas dan toen ik in 2011 vertrok.’

Net als Diana blijven Marieke en Femke eigendommen wegdoen. Femke: ‘Eens in de zoveel tijd loop ik door mijn huis om bewust stil te staan bij alles wat ik heb. Spullen waarvan ik niet meer blij word, doe

ik weg. Zo gingen er laatst bijvoorbeeld een handtas, schoenen, sokken en lingerie naar de kringloopwinkel. Heerlijk!’

‘Het werkt bijna verslavend,’ vertelt Marieke. ‘Ik merk dat ik steeds minder nodig heb, dingen wegdoen wordt steeds makkelijker. Voorheen had ik bijvoorbeeld heel veel boeken, daarvan heb ik op gegeven

moment de helft weggedaan, met pijn in mijn hart. Inmiddels weet ik niet meer welke boeken dat waren. De kans dat je iets écht gaat missen is heel klein, weet ik nu.’

Dat betekent niet dat *millennials* zoals zij een hekel hebben aan materiële zaken. ‘Juist niet,’ benadrukt

Marieke. ‘Ik word omringd door spullen die mij gelukkig maken. Ik hou van winkelen, net als iedere vrouw, alleen koop ik heel bewust. Als ik thuis om me heen kijk, zie ik dus allemaal dingen die ik écht bijzonder vind.’ ■

RIJKDOM HEEFT
EEN NIEUWE
INVULLING
GEKREGEN:
**NIET BEZIT
MAAR
ERVARINGEN
MAKEN RIJK**

