

AFKICK HANDBOEK

voor fast-fashion verslaafden



Introductie

“Hallo iedereen. Ik ben Anouk en ik ben een fast-fashion verslaafde.”

“Hallo Anouk!”

Zo. En wat nu... ?

Als jij dit boekje hebt geopend dan is er op zijn minst een moment van herkenning geweest. We zijn namelijk allemaal verslaafd gemaakt aan snelle en goedkope mode.

Zoals met alle verslavingen is de eerste stap naar genezing dat je moet leren toegeven dat het buiten jouw macht heeft gelegen en "...dat ik verslaafd bent gemaakt". Maar dat betekent nog niet dat je het hoeft te blijven!

De meeste mode blogs zijn het er over eens; we moeten minder kopen, onze kast opruimen en geïnspireerd worden om duurzamer te kopen. Maar weten wat goed voor je is betekent niet automatisch dat je ook goede keuzes maakt.

In dit handboek willen we je de tools aanreiken om je van je verslaving af te helpen. We gaan hierbij in op de macht der gewoontes, de invloed van je omgeving en je zelfbeeld. Daarna bieden we je ook praktische tips zodat je betere gewoontes kunt ontwikkelen, zoals een vintage kleding garderobe verzamelen, waarmee je jouw ongewenste gewoontes kunt vervangen.

Dat gezegd hebbende; let's get to work!
Deze verslaving gaat zichzelf niet oplossen.



Opmerking:

De auteurs van dit handboek zijn geen professioneel opgeleide psychologen of erkende artsen en het opvolgen van elk advies in dit boek is daarom op eigen risico. Shop (of fast fashion) verslaving kan naar een breed spectrum van klinisch of wetenschappelijk vastgestelde pathologische gedragsstoornissen verwijzen. We hopen uiteraard dat, als deze gedragsstoornis je leven dermate negatief beïnvloedt, dit handboek een aanzet kan zijn naar het zoeken van professionele begeleiding.

Inhoudsopgave



12

Wat zijn gewoontes en hoe kan je die veranderen?

We eten allemaal hoe het beter zou moeten met ons shop gedrag. Maar zelfs als we ons schuldig voelen over het kopen van fast-fashion blijkt het nog niet zo makkelijk om te veranderen. We gaan in op de psychologie van ons gedrag zodat we er toch invloed op kunnen uitoefenen.

30

De 12 stappen naar herstel

Volg de 12 stappen naar herstel om van je verslaving af te komen, vol te houden en de structurele verandering onderdeel van je leven te maken. Doe dit bijvoorbeeld door je zwaktes en de bijbehorende cravings te erkennen zodat je deze om kan zetten in positief gedrag. De welbekende 12 stappen van de AA hebben wij voor je vertaald naar een afkick stappenplan voor een fastfashionjunkie.



16

Wat voor soort shopper ben jij nu?

Ben jij een traditionele shopper of word PostNL inmiddels al moe van jouw online aankopen? Ontdek wat voor shopper jij bent en welke stijl jouw persoonlijke voorkeur heeft. Vervolgens duik je in je eigen kast! In dit hoofdstuk laten we op allerlei praktische wijzen zien hoe je van bewustzijn naar verandering gaat.



4

02	Introductie	20	Waar begin je met verandering?
06	Verslaving; hoe werkt het?	22	Stap 1: je eigen kast
08	Daar sta je dan met je goede gedrag	26	Stap 2: waar shop je
32	Meer leesvoer voor systeemverandering	28	Stap 3: volhouden
36	Wie is good fashion friend		

5

VERSLAVING: HOE WERKT HET?

Smoesjes, smoesjes en nog eens smoesjes. Maar het zit in je brein.

We weten al lang dat je verslaafd kunt raken aan bepaalde drugs of eet- en drinkwaren die we niet eens echt als "drugs" beschouwen zoals sigaretten (nicotine) en alcohol. In die producten zitten bepaalde stofjes die je op neurologisch niveau (in je hersens) beïnvloeden om je een goed gevoel te geven: ze zetten je gelukshormoon (dopamine) kanalen eventjes wat meer open waardoor goede gevoelens meer kunnen stromen. Natuurlijk kan je ze niet allemaal over een kam scheren en zijn de werkingen van de middelen onderling verschillend, maar het verslavingsprincipe blijft hetzelfde: Je lichaam begint een bepaalde externe stimulans te verwachten waarmee het voor jou je gevoel van geluk reguleert. Het is een negatieve cyclus waarin je elke keer meer van het middel nodig hebt om een gelijke mate van dat gevoel te ervaren. Tot je niet meer zonder kunt in bepaalde situaties - en dan ben je verslaafd.

Misschien ken je vrienden die verslaafd zijn geraakt aan iets vergelijkbaars. Je kan ze nog horen zeggen:

**"Nee hoor,
als ik het wil kan ik er zo mee stoppen."**

Sommige van ons hebben meer aanleg om verslaafd te raken en van sommige middelen ben je naar verluid na een keer gebruiken al verslaafd. Maar we hebben als mensen bijna allemaal dezelfde eigenschap om ons gedrag achteraf te 'rationaliseren'. We denken onszelf te kennen omdat we redenen kunnen verzinnen voor het gedrag dat we hebben vertoond. Bij deze redenen leggen we de bal het liefst bij onszelf neer; dat we het deden omdat het een intrinsiek gemotiveerde keuze was.

"Ik vond dat ik voor deze gelegenheid wel een uitzondering mocht maken. Zo erg is eentje toch niet."

Dat geeft ons een gevoel van zelfbeschikking, of op zijn minst tonen we daarmee aan anderen dat we sterk in onze schoenen staan; dat we ons niet laten beïnvloeden. Maar ondertussen begint een gevoel aan ons te knagen van 'leegte'. En dit voelen we fysiek, in ons lichaam: We hebben weinig energie, zijn slaperig of hongerig, kijken met een wazige blik, voelen ons lusteloos of juist gespannen, zijn gevoelig voor prikkels en hebben moeite met concentreren.



En dan verzinnen we weer een reden.

"Als ik er alleen nu eentje neem dan kan ik zo tenminste weer goed functioneren. Dan stop ik daarna weer."



De welbekende laatste keer. Eentje om het af te leren. Het laatste pakje, laatste drankje, laatste serie aflevering, laatste koekje of laatste goedkope shirtje.

Een verslaving aan kleding verschilt in wezen niet van elke andere verslaving. We zijn afhankelijk van iets buiten onszelf om een goed gevoel te kunnen ervaren. Al voelen we onszelf na de daad toch weer 'vies'. Al is het maar omdat we op social media weer geconfronteerd worden met slechte arbeidsomstandigheden van de naaisters die jouw shirtje maakten. Ja hoor, made in Bangladesh. Misschien genieten we niet eens zoveel van het kledingstuk zelf achteraf en dragen we het maar één keer of zelf geen een keer. Waar we ons dan ook weer schuldig over kunnen voelen. Het is vooral de anticipatie van het winkelen, het lekker gemaakt worden met al die keuze en het kunnen kopen van veel items zonder daar veel voor te hoeven betalen. Het zijn geniepige kleine dopamine 'hitjes' die over de lange termijn geen goed gevoel creëren maar wel kunnen leiden tot dwangmatig gedrag. Herkenbaar? Als je nog een goed vergelijkbaar voorbeeld hiervan zoekt, kijk dan "The Social Dilemma" op Netflix. Recent verschenen. Of een klassieker: 'SuperSize me' uit 2004.



DAAR STA JE DAN MET JE GOEDE GEDRAG

M“En als ik dan na een dag lang vergaderen in de supermarkt voor het schap van de kaas sta en ik zie mijn reflectie in de glazen deur en ik denk ‘Jij ziet er echt heel moe uit. Jij moet eens wat beter voor jezelf zorgen’... Van die persoon kan je toch niet verwachten de verantwoordelijkheid te nemen dat de tonijn niet mag uitsterven?!”

Het zijn shortcuts waar we op kunnen koersen om ons geweten mee te sussen.

Maar zoals “de overheid” in hetzelfde theaterstuk later zegt: “De meeste mensen gaan al hoofdrekenend door de supermarkt zodat ze aan het eind van het jaar nog genoeg geld hebben voor een reisje met het gezin naar de zon.”

In het stuk ‘De Zaak Shell’ van Frascati theater horen we het pleidooi van de verschillende spelers in het debat over wie er verantwoordelijk is voor klimaatverandering. Shell wordt aangeklaagd omdat zij de olie uit grond halen, maar topman van Beurden legt de bal bij de consument: “Jullie willen toch overal heen en je auto voltanken?” Zie hierboven de reactie van de consument.

We worden elke dag geconfronteerd meer dan duizenden keuzes. Zoveel keuzes dat we niet de tijd hebben bij elke keuze lang stil te staan bij alle overwegingen. Daarom bestaan er dingen als “duurzaam gevist” labels, of “fairtrade”. Zo zijn de duurzame keuzes die de bewuste consumenten maken vooral een signaal van morele superioriteit ten opzichte van de mensen die het zich niet kunnen veroorloven om alleen maar duurzame producten te kopen. Er wordt onderzoek gedaan naar de bereidheid van mensen om duurzamere producten te kopen maar prijs is nog steeds de grootste directe prikkel. ‘Goedkoop is duurkoop’ is alleen maar goed advies voor mensen die de financiële ruimte ervaren om dat verschil te kunnen zien. Als je in de winkelstraat staat ga je daar niet filosofisch over staan doen, dan ga je winkelen. De keuze is vooraf eigenlijk al gemaakt.

Het nare van fast-fashion is dat het je het op een andere manier (tweedehands) bijna niet goedkoper kunt krijgen. Zeker niet als je shopt in de sale. De reden is dat alle productie en aanlever systemen van de mode industrie zover geoptimaliseerd zijn dat de veel kleinere en minder gecentraliseerde tweedehands of duurzame industrie daar onmogelijk mee kan concurreren.

Hetzelfde geldt overigens ook voor andere industrieën: gerecycled plastic gebruiken in producten is duurder dan nieuw plastic omdat de machines er niet op aangepast zijn. Of vliegen is goedkoper dan met de trein omdat er geen belasting wordt geheven op kerosine. Overheden doen dit bewust om het bruto nationaal product te stimuleren (economische groei) maar uiteindelijk betaalt de hele samenleving voor de vervuiling van het milieu en de gevolgen van klimaatverandering. En dat is nog het hardst voor de mensen in Bangladesh.

Het is niet slecht als je duurzamere consumentenkeuzes maakt maar het is beter als je jezelf inzet voor een verandering van het systeem; het overheidsbeleid en de wet- en regelgeving. Daardoor krijgen we niet alleen duurzame labels voor betere producten maar ook verboden op ronduit slechte producten. Herinner je je de controverse over de plofkip nog? Die is toen uit het schap gehaald doordat een kleine groep mensen zich daar hard voor maakten.

En toen bleek dat auto's rondom de steden te veel fijnstof uitstoten? Toen ging de snelheid op de ring naar 80 en werden er milieuzones ingesteld. Daarom hebben we instituties. Zodat we niet bij alle duizenden keuzes die we dagelijks maken verantwoordelijk gehouden hoeven te

worden. Anders zouden we net zo paniekerig worden als Chidi Anagonye uit "The Good Place". Kijktip #2 Chidi is 's werelds meest geleerde ethicus maar is zich daarom bij elke keuze bewust van alle mogelijke gevolgen. Mega keuzestress als gevolg.

In onze westerse, geïndividualiseerde, self-made samenleving speelt kleding een grote rol in het uitdrukken geven aan jouw eigen identiteit. Vaak vormen de mensen om ons heen de inspiratie. Daarom zijn influencers zo'n hit op Instagram. De vraag blijft alleen of het echt een eigen gekozen identiteit is of dat je zo bent gemaakt. De reclame industrie vindt namelijk steeds betere manieren om aan je te adverteren zonder dat je doorhebt dat het reclame is.

Toch zijn we niet helemaal machteloos als individu. Er bestaan alternatieven voor fast-fashion en goed voorbeeld doet volgen. We kunnen bovendien niet beginnen met het verlaten van het oude systeem, onze oude gewoontes, als we ons geen nieuw systeem kunnen voorstellen.

Wat we moeten leren inzien, echter, is hoeveel van de dingen die we doen gewoontes zijn. Aangeleerd gedrag. Het feit dat het aangeleerd is betekent gelukkig ook dat we het kunnen vervangen door iets nieuws te leren. Wat dat lastig maakt is dat die gewoontes ook onze identiteit vormen. Feitelijk zitten we in een soort identiteitscrisis. We willen anders (duurzamer) leven en beter met onze kleding omgaan maar intussen herhalen we wat we altijd al hebben gedaan.



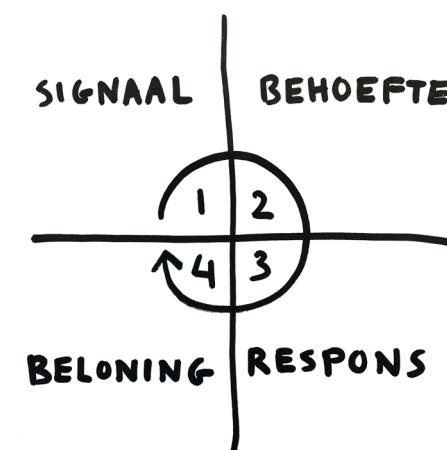
WAT ZIJN GEWOONTES

Een gewoonte is een gedrag dat vaak genoeg is uitgevoerd dat het automatisch is geworden. Door iets te herhalen hoef je bij elke keer dat je het doet er steeds minder over na te denken. Dat is fijn want dat maakt het makkelijker. Denk maar na over het strikken van je schoenveters. Waarschijnlijk kan je je veters strikken terwijl je intussen nadenkt over waar je heen gaat of een gesprek voert met iemand.

Maar als je opnieuw moet leren om een ‘platte knoop’ in je veters te leggen zal je ontdekken hoeveel moeite het kost om zo’n ogenschijnlijk kleine gewoonte te veranderen. Dan heb je je aandacht erbij nodig.

Ook bij gewoontes is het belangrijk dat we weer terugkomen op de invloed van onze omgeving. Die zit namelijk vol met signalen die, veelal zonder dat we ons er bewust van zijn, een rol spelen in onze gewoontes. Denk maar aan je ochtendritueel. Je gaat naar de badkamer, neemt een douche, poetst je tanden, kleedt je aan, maakt een kop koffie, etc. Plaats, tijd van de dag en andere handelingen vormen samen de structuur voor je tandenpoets gewoonte. Als je je ochtendritueel (of routine) een keer verandert, als je bijvoorbeeld bij iemand blijft slapen, kan het zijn dat je het tandenpoetsen vergeet. Je mist namelijk de signalen die je normaal gesproken tot de gewoonte aanzetten.

Dit signaal leidt tot een behoefte: Je denkt bijvoorbeeld aan het hebben van een frisse mond. Je respons is om de handelingen van tandenpoetsen uit te voeren en de beloning, als je het goed gedaan hebt, is die frisse mond. Elke gewoonte volgt in principe deze loop: signaal, behoefte, respons, beloning. Hoe vaker er een beloning komt na het uitgevoerde gedrag, hoe meer dat gedrag wordt verankerd op neurologisch (in je hersens) niveau.

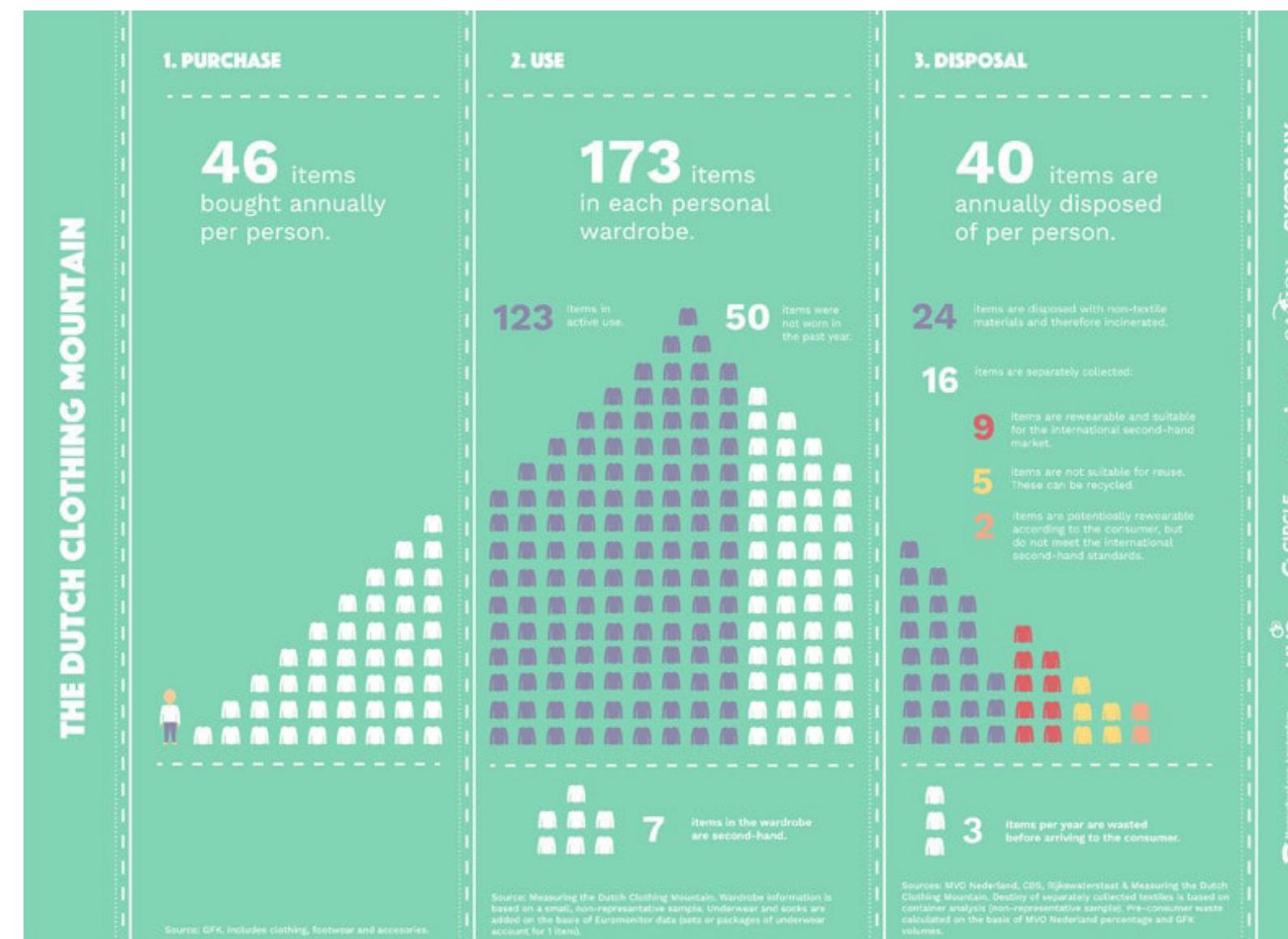


Slechte gewoontes werken op dezelfde manier als goede gewoontes. Het probleem met slechte gewoontes is dat ze je op korte termijn die beloning geven maar

Wordt vervolg op de volgende pagina¹

je op lange termijn meer kosten. Onze hersenen zijn helaas niet geëvolueerd om bij de dagelijkse gang van zaken, bij onze gewoontes, lange termijn visies in te bouwen. Daniel Kahneman legt dit uit in zijn boek “Thinking: Fast and Slow”. Het meest van de dag gebruiken we onze snelle besluitvorming die bestaat uit automatische (aangeleerde) responsen op de aan ons gepresenteerde keuzeproblemen.

Uit het onderstaande onderzoek blijkt dat onze kledingkasten alsnog groter worden. Slechts een klein deel hiervan is tweedehands. Terwijl een groot deel van de afgedankte kleding nog steeds prima kan worden gedragen.



WAT ZIJN GEWOONTES EN HOE KAN JE DIE VERANDEREN

Dit laat weer zien hoe belangrijk de invloed van onze omgeving is. Maar we kunnen onze omgeving veranderen. Het is overigens makkelijker om eerst een goede gewoonte te ontwikkelen dan alleen maar een slechte gewoonte niet meer te doen. Het doel is om de een met de ander te vervangen.

James Clear, de schrijver van Atomic Habits, identificeert 4 stappen die je kunt nemen om een goede gewoonte te ontwikkelen.

1. Maak het voor de hand liggend
2. Maak het aantrekkelijk
3. Maak het makkelijk
4. Maak het voldoend

Deze komen overeen met de gewoonte loop van de vorige pagina's.

1 Als je jezelf omringt met signalen in je omgeving die leiden tot goed gedrag zul je sneller het gewenste gedrag vertonen. Wil je meer hardlopen? Zorg dat je hardloopkleding zichtbaar is in je kledingkast. Wil je duurzamere kleding kopen? Schrijf je in voor nieuwsbrieven van duurzame brands. Uiteindelijk wil je ook het liefst de negatieve signalen uit je omgeving verwijderen, maar je kunt het beste eerst focussen op de goede signalen sterker maken.

2 Aantrekkelijk maken kun je o.a. doen door je meer te omringen met mensen die het gedrag vertonen dat jij gewenst vindt. Join the club, letterlijk. Een vereniging of vriendengroep, whatsapp groep, facebook groep, etc. De verwachting van de ander werkt motiverend. Hierdoor verandert ook je zelfbeeld wat je helpt op het moment dat je keuzes moet maken "Ik ben iemand die duurzaam shopt"



3 Makkelijk maken kun je volgens James het beste doen door het zo klein mogelijk (atomic) te maken. Dat wil zeggen het minimum van de handelingen van je respons. Bijvoorbeeld: Je trekt alleen je hardloopschoenen aan, begint met 1 tomaatje per dag of je opent alleen de website van het duurzame label. De logica hierachter is: Als je genoegen kunt nemen met maar een beetje doen zal je het vaker doen. Als je het vaker doet zal het makkelijker worden. Uiteindelijk zal je kleine gewoonte uitgroeien tot een ingesleten ritueel.

4 Het is niet altijd even makkelijk om voldoening te halen uit een goede gewoonte. Ze geven ons niet vanzelfsprekend die instant high of dopamine hit op het moment dat we de gewoonte uitvoeren. Waar we wel die hit van krijgen is als we een vinkje kunnen zetten bij elke dag dat we die goede gewoonte hebben uitgevoerd. Hiermee bouwen we zelf een vorm van beloning in. Het belangrijkste is dat we hierbij vooruitgang kunnen zien. Elke keer dat je denkt aan gaan shoppen bij een fastfashion shop kan je besluiten om geld in een spaarpotje te doen voor een veel mooier en duurzamer kledingstuk.



Foto bron: Fashion for Good // Rokin, Amsterdam

WAT VOOR SOORT SHOPPER BEN JIJ?

Hoe kan je door naar jezelf te kijken, met het shopgedrag wat je nu vertoont, de brug slaan naar betere shop gewoontes? Laten we de gewoontes eerst in kaart brengen.

Er zijn twee vragen die van belang zijn om te stellen als je jouw eigen shopgedrag wilt onderzoeken:

- Wat voor soort shopper ben ik?
- Wat voor waarde hecht ik aan de items als ze eenmaal in mijn bezit zijn?

De eerste vraag wordt hieronder specifieker uitgelegd. Het betreft het soort shopper (offline of online) en jouw persoonlijke stijl van shoppen. Dit geeft inzicht in wat jij belangrijk vindt als consument wat betreft jouw smaak, stijl en shop behoeftes.

De tweede vraag is een intrinsieke vraag. En ook een die wat lastiger te beantwoorden is. Wat bedoelen we precies met waarde? Je zou bijvoorbeeld kunnen kijken in je kast en kunnen beoordelen of je veel of weinig items hebt. Wellicht ben je iemand die hun kleding dagelijks op Vinted te koop zet zodat je weer nieuwe spullen kan kopen. Of ben je juist iemand die maar geen afscheid kan nemen van dat ene truitje wat al 6 jaar onaangeroerd in de kast ligt. Broek een gat? Hup, weg ermee. Of laat je de broek maken en zorg je er vervolgens goed voor? Kortom, welke waarde hecht je aan kleding en hoe ga je er vervolgens mee om?



Dat je nu een soort shopper bent betekent niet dat je niet kunt veranderen. Onze identiteit is niet statisch of gebonden aan een bepaalde type. We veranderen ons leven lang en dat is juist goed.

Traditioneel

Alleen offline in de winkel.

Voelt graag materiaal.

Wilt passen voor het kopen.

Modern

Een combinatie van fysiek en online.

In de winkel browsen.

Online gericht kopen.

Cybernaut

Koopt alleen online.

Snel en effectief zoeken / vergelijken.

Kopen met één klik.

Bron: Tamara Onken, Bsc Design, Willem de Kooning Academie, Hogeschool Rotterdam

Shop type

Beantwoord de twee vragen en bedenk voor jezelf wat voor type shopper je bent. Kies eerst tussen traditioneel, cybernaut of modern en bepaal dan welke stijl het beste bij jou past. Wat betreft stijl is er natuurlijk meer dan 1 antwoord mogelijk.

Gekozen? Dan mag je nu alvast nadenken over de volgende vragen: Wat is voor jou belangrijk als je een online of offline shopper bent? Denk aan antwoorden als prijs, toegankelijkheid, materiaal kunnen voelen of passen, snelheid van levering, kwaliteit,etc.

Bewust

Denkt lang na over aan(mis)kopen.

Voelt zich schuldig over kopen van fast-fashion.

Leest zich in over duurzaamheid.

Trendy

Altijd op de hoogte van de laatste trends.

Drang om voor te lopen op de rest.

Koopt liever alleen de nieuwste collecties.

Hoarder

Koopt alles wat los en vast zit.

Moeite om dingen weg te doen.

Kledingkast is een puinzooi.

Groene Ridder

Koopt alles duurzaam; tweedehands of van fairtrade en eco labels.

Koopt online/offline maar houdt van lokale initiatieven.

Minimalist

Is gefocust op kopen van veelzijdige items om capsule wardrobes mee te kunnen maken.

Wil alleen kopen wat écht nodig is.

Brand Only

Kijkt alleen naar merken en designers als koopoverweging: zowel voor kwaliteit als op modegevoeligheid.

Is vaak loyaal aan een eigen selectie winkels, merken of designers.

Jouw soort

Vul zelf in ...

In het volgende hoofdstuk geven we je hulpmiddelen om je fast-fashion verslaving de baas te blijven en helpen we je op weg naar alternatieven.



WANNEER EN WAAR BEGIN JE MET DIE VERANDERING?

Wat is daar voor nodig?
Waar online of waar offline shop je dan?
Maar vooral: waar begin je dan?

Iedereen heeft zijn eigen reis wat betreft kleding kopen en persoonlijke stijl. De 1 begint als H&M lover en heeft op zijn 30ste een volledige kast gevuld met Prada & Gucci. De ander consumindert en heeft niet meer dan 30 items per seizoen tegen de tijd dat ze 30 zijn. Weer een ander veranderd van trendhopper naar een minimalist.

Waar zit jij op die reis? Hoe zijn jouw shop behoeftes veranderd gedurende de jaren?

Volgens recent onderzoek vinden veel Nederlanders duurzaam shoppen belangrijk. Echter, 72% shopt echter nog steeds bij de ketens. Dit omdat de prijs en toegankelijkheid volgens velen nog steeds ontoereikend is als je duurzaam shoppen vergelijkt met de ketens. Schrikbaar veel mensen hebben dus datzelfde gevoel als jij: ik wil wel maar ik weet niet waar of hoe.

Als je dit leest en denkt 'ik ben al trots dat ik een dopper heb' dan geen paniek. Nogmaals, iedereen heeft zijn of haar eigen reis. De volgende hoofdstukken zijn een stappenplan dat je kunt volgen maar stap gerust in waar je wilt.

1 je eigen kast pg 22

2 Waar shop je pg 26

3 Volhouden pg 28





JE EIGEN KAST

1. Wat draag je niet

Ontleed eens hoeveel stuks kleding je hebt liggen die je nooit draagt.
Hoeveel stuks daarvan zijn gekocht bij de ketens?
Waarom draag je die items nooit?

2. Haal het er uit

Maak een stapeltje met kleding die je al meer dan een jaar niet hebt gedragen.
Meer dan 2 jaar.
Meer dan 5 jaar?

3. Wat draag je wel

Pak eens de items die je dagelijks draagt. Hoeveel stuks zijn al ouder dan een jaar?
Waarom draag je die zo graag? Hang er woorden aan vast zoals 'uniek', 'mijn stijl' of 'lekkerst zittend'. Zo weet je precies waarom je iets wel of niet (graag) draagt.

4. Top 30

Daag jezelf eens uit en kies 30 items max die je lievelingsitems zijn. Welke kies je dan en waarom?
Voor iedere shopper is dit natuurlijk anders.
De trendhopper heeft andere redenen dan de minimalist.
En dat is goed! Leer je stijl kennen waardoor succesvollere keuzes maakt in de toekomst.

5. Top 10

Daag jezelf nogmaals uit en kies 10 items max die je mag houden. Welke kies je dan en waarom? Denk bijvoorbeeld aan materiaal.

6. Vergelijken

Leg de twee stapels naast elkaar van kleding die je nooit draagt en je 10 gekozen items. Bekijk de verschillen.
Doe minstens 3 items weg van de kleding die je nooit draagt of leg ze in je berging, schuur of opslag als je echt geen afscheid kan nemen.

7. Vier de overwinning!

Beloon jezelf! Een beloning werkt altijd goed en stimulerend als je van een verslaving wilt afkomen zoals je hebt gelezen in hoofdstuk 2. Liever alleen dan niet belonen met een ander verslavend middel natuurlijk.

Gefeliciteerd!

Je hebt je eerste stappen gezet naar een clean en verantwoorde kast.

KAST COACHING

Maar als je uiteindelijk een deel van je slechte gewoontes hebt kunnen omzetten in goede gewoontes blijft nog steeds de vraag hoe nu verder. Je bent de verslaving al voor een deel aangegaan, maar niemand houdt ervan om naakt over straat te lopen. We hebben hoe dan ook kleding nodig.



[facebook.com/indiaaninjekast](https://www.facebook.com/indiaaninjekast)

Twee dames die jou hier verder mee kunnen helpen en er hun eigen running business van hebben gemaakt zijn IndiaanInjeKast en Mirjamstylecoach.

IndiaanInjeKast is een initiatief van de Amsterdamse Chiara waarbij ze je leert via mini-cursussen, vlogs en live sessies, hoe jij weer meester wordt over je eigen kast. Ze leert je hoe je kan minimaliseren, welke combinaties er allemaal mogelijk zijn met jouw eigen items en waar je duurzaam kan shoppen. Ontzettend veel goede en hulpvolle informatie op persoonlijke basis dus en Chiara is ook nog eens het leukste mens op Aarde.



<https://smartwardrobe.nl>



<http://www.fransjestweedehandsjes.nl/>

Mirjamstylecoach word gerund door Mirjam uit Utrecht en zij geeft je immens veel tips & trics over styling op het gebied van duurzaamheid. Veel vintage combineren met nieuwe items, veel oude items nieuw leven inblazen door het net even anders te dragen en alle ins & outs over waar te shoppen.

Tot slot bestaan er ook nog personal shoppers zoals Fransje van Topshitvintageclothing. Mocht je door de bomen het bos echt niet meer zien of simpelweg geen tijd hebben dan kan leading lady Frans duurzaam voor jou shoppen.

WAAR SHOP JE

Bij deze een korte lijst van shops/ webshops/ inspiratie die jou verder kunnen helpen op de reis naar vernieuwing en een duurzame kast.

Er is al heel veel kleding op de wereld dus waarom moet het nieuw? Mode is natuurlijk per definitie vernieuwing. Maar vernieuwing zit hem naar onze mening meer in hoe jij jezelf vernieuwt.

We stellen niet voor dat je erbij gaat lopen als een wandelende natuurwinkel. Kleding mag absoluut fashion zijn en tegenwoordig zijn er zoveel vintage winkels en duurzame labels dat dit excus niet meer geldt.

een selectie van Amsterdam Vintage

- Indianaweg
- MarblesVintage
- Rosa Rosas Vintage
- Zipper
- Goldie Pawn
- Concrete Matter
- Bis
- Salon Heleen Hulsmann
- Tommy Page
- The darling
- Laura Dols
- Serendipity Vintage Dreamer



Rotterdam Vintage

- Rotterdam Noord
 - Betje krul
 - ISIS INC
 - Jouwmarktkraam
 - Savage Lily
 - Showroom 41 (design)
 - Volle Kast (design)
- Rotterdam Centrum
 - Ruby Lee & the Vintage Factory
 - Vidi Vici
 - Vintage & labels by Hendrikus (design)
 - Von deux vintage & design
 - Rumba vintage & beans
 - Sister Moon
 - Sluijter & Meijer
 - Sweet Rebels
 - Dearhunter
 - Stilleven vintage store
- Rotterdam West/Oost
 - Hoboken
 - Vintazz

Online shops

- Margootje Vintage
- The 80'sblazer
- Firstserved_vintage
- Bloesemvintage
- GingerAardbei
- YmaVintage
- WanderlustVintage

Platforms

- Design
 - Vestiare Collective
 - The Next Closet
- Vintage & tweedehands
 - Vinted
 - Etsy
 - BVA auction
 - Catawiki
 - Gem
 - Depop
 - Asos marketplace



Inspiratie

Awareness Kollektif

Een kleine bevlogen organisatie die geloven in de kracht van kleding ruilen. Ze hebben meerdere swapshops en organiseren regelmatig swap events in Rotterdam.

Blue city

Een broedplaats voor duurzame ondernemers en initiatieven. Van swappen tot events in duurzaamheid en tutorials online- je kan er alles vinden.

Het Ware Westen

Initiatief van een paar Amsterdammers die alle duurzame merken promoten in en rondom Amsterdam West

Project Cece

Online gids voor het vinden van duurzame kleding & merken online binnen heel Nederland

Dutch Sustainable Fashion week

Ieder jaar, als tegenhanger van de normale fashion week, vindt dit evenement plaats. Iedereen op het gebied van duurzame mode komt hierheen en enorm veel shows en evenementen worden rondom het onderwerp georganiseerd.

Erlijkwinkelen.nl

Website waar je van restaurants tot kledingwinkels kan zoeken per stad naar 'eerlijk winkelen'.

Milieu Centraal

Meer tips om slimmer en duurzamer te kopen.

Deze lijst is eind 2020 opgemaakt.

Sommige winkels zullen eind 2021 wellicht niet meer bestaan, maar er zullen anderen voor in de plaats komen.

VOLHOUDEN



**“Leren koorddansen gaat niet om er nooit afvallen.
Wat telt is dat je door te oefenen er weer sneller op gaat staan.”**

- onze versie van een niet meer terug te vinden quote ;)

ODit klinkt allemaal heel cool en makkelijk maar dat is het natuurlijk niet. Let's face it, je hebt een terugval en dat is klote. Net als bij een verslaving kan je de draad echter weer oppakken de volgende dag (of maand) zolang je bewust blijft ervan. En het is heus geen ramp als je toch dat ene shirtje koopt bij de Zara.

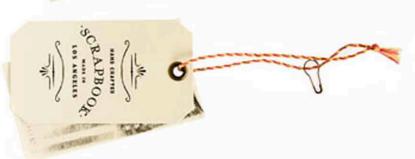
Beken je misstap. Ontdek het waarom erachter. Waarom had je de terugval? Wat zorgde ervoor dat je toch die Zara weer binnen liep? Zag je iets online en moest je het persé ook hebben? Voelde je je rot en wilde je jezelf opbeuren?

Veel van deze redenen zijn psychologisch van aard en zeggen meer over het gevoel erachter dan over de daadwerkelijke koop zelf. Moeilijk om toe te geven, maar wel noodzakelijk.

Hoe zou je dit de volgende keer kunnen voorkomen? Of nog beter, hoe kan je die drang of dat gevoel omarmen op een duurzame

manier? Loop de volgende keer eens een vintage winkel binnen bijvoorbeeld. Mensen houden nou eenmaal van winkelen en daar is niks mis mee volgens ons.

Het gaat er om dat die kast gevuld is met liefde. Dat je weet waarom je iets koopt. Je kast is onderdeel van jouw systeem dus blijf er kritisch naar kijken.



En als je dan toch af en toe impulsaankopen doet dan hierbij de ultieme tip: draag je item met het kaartje eraan binnenshuis voor 1 dag. Wel met mate uiteraard, want een bezwete trui terugbrengen gaat niet werken natuurlijk. Dit geeft je een kans om het item uit te proberen en te bedenken of je het echt wilt in plaats van het in de kast weg te leggen waardoor je het item vergeet. Ga er niet mee partyen alsjeblieft. Dan kan het bedrijf het niet meer verkopen en wordt het sowieso weggegooid na retour. Zeker als het een grote webshop is.



En tip nummer 3:
Veel merken hebben sinds kort ook een **sustainable** lijn.

TRAP HIER NIET IN!

Laat je niet misleiden door fast fashion merken die even een wit voetje proberen te halen met hun conscious lijn. Veel ketens gebruiken het als marketingtool in plaats van oprechte duurzaamheid. Zie [dit artikel van de VOGUE](#) voor meer info.



<https://www.lenafashionlibrary.com>

Voor onze grootste shop fanaten hier nog tip nummer 2:

In plaats van kopen kan je tegenwoordig ook kleding lenen

Lena The Fashion Library in Amsterdam is zo'n initiatief waarbij je kleding dus kan lenen. Van Scandinavische merken (mos mosh, numph, kings of Indigo) tot vintage hebben ze in huis.



12 STAPPEN NAAR HERSTEL

1. Erkennen van je fast fashion verslaving en de machteloosheid.
2. Toegeven dat je hulp nodig hebt (en je portemonnee nog meer)
3. De hulp aanvaarden.
4. De balans opmaken van je kast.
5. Je miskopen bekennen tegenover jezelf en tegenover anderen.
6. Ontdek je zwakheden en tekortkomingen als het gaat over winkelen.
7. Werk aan je tekortkomingen en zwakheden zoals impulsaankopen.
8. Maak een lijst met winkels waar je voorlopig niet meer wilt shoppen en wees bereid dit minimaal 1 jaar vol te houden.
9. Zoek daadwerkelijk naar alternatieven. Ga shoppen bij lokale shops, vintage shops, duurzame merken online, etc. Doe je stinkende best om je nieuwe go-to shops te vinden.
10. Maak er een gewoonte van om kritisch te blijven kijken naar je wardrobe en erken onmiddellijk de fouten die je maakt.
11. Creëer rust in je leven door steeds je kast op te ruimen of iets waardoor jij deze rust en kalmte ervaart.
12. Geef je shop ervaringen door aan anderen die het nodig hebben.



Het 12 stappen plan is naar Nederland komen overwaaien van het Alcoholics Anonymous (AA) programma in Amerika. Veel mensen kennen het cliché van deze AA meetings.

MEER LEESVOER VOOR (Systeem)verandering



Irene Maldini
[Can design confront consumerism](#)

Echt universitair onderzoek. Kijkt naar de kast als systeem en bevraagt in hoeverre design van o.a. meer persoonlijke kleding daadwerkelijk de consumptiebehoefte terugdringt. Heeft tijdens haar PhD onderzoek ook bijgedragen aan een andere publicatie: "Measuring the Dutch Clothing Mountain". Hoeveel kleding kopen we en gooien we jaarlijks weg (50 stuks en we hebben er 173 in de kast).



Emy Demkes
[Correspondent Kleding](#)

Emy kijkt naar de kledingindustrie als systeem, hoe deze tot stand is gekomen van het uitvinden van confectiekleding door C&A (daarvoor was alles op maat) tot het fenomeen dat er altijd SALE is. Hoe de markt in kleding doneren en recycling ook niet altijd groen of goed is voor arbeiders elders in de wereld want Kenia wordt overspoeld met tweedehands rommel. De Correspondent bracht recent ook een artikel uit over doe de grote merken hun orders hadden stopgezet tijdens lockdown waardoor veel textielarbeiders plots geen werk meer hadden en hoe de fabriekseigenaren alarm sloegen.



Babette Porcelijn
[De verborgen impact](#)

Babette maakt duidelijk wat de impact (voetafdruk) is van alles wat we doen inclusief kleding, op persoonlijk niveau. We kunnen alvast verklappen dat het gros ervan in consumentenproducten zit, niet in kleding. Daarmee is de slogan die iedereen graag herhaald "na olie is mode de meest vervuilende industrie" evenementjes bekritiseerd. Ze maakt ook duidelijk dat we niet alleen naar CO2 moeten kijken maar ook vervuiling van het milieu met gifstoffen of verbruik van vruchtbare grond. Arbeider omstandigheden zijn niet in de berekening meegenomen.



NPO
[De slag om de klerewereld](#)

Alweer 5 jaar oud maar nog steeds even relevant deze driedelige documentaire van Teun van de Keuken en Michiel Cotterink. Teun gaat undercover in Bangladesh en laat zien hoe het eraan toe gaat in de fabrieken en op katoenvelden. Schrijnend dichtbij verslag van een ver van je bed show.

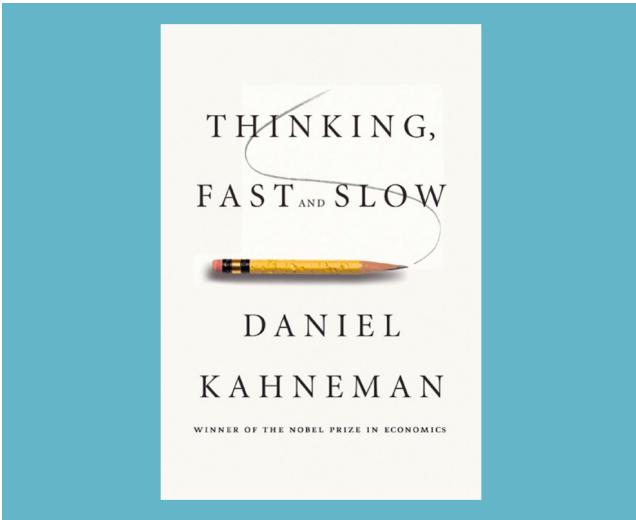
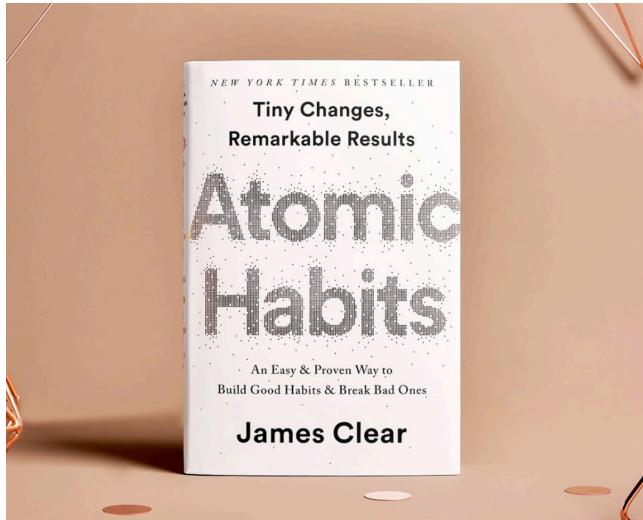
Kijkvoer



NOS
[Retour Rumoer](#)

De NOS maakte in 2018 een heel item over hoe Nederlands kampioen is in retour sturen omdat er een wettelijk recht op retour is vastgelegd waardoor webshops grote verliezen lijden en veel kleding na retournen wordt weggegooid. Ze hebben zelf een gave [interactieve website \(app\)](#) gemaakt waarin ze dit visueel uitleggen.

Zelfkennis



James Clear
[Atomic Habits](#)

De eerste must-read en bron die we in deze gids gebruiken om het over gewoontes te hebben. Ook als audioboek verkrijgbaar, door de auteur zelf ingesproken. Zijn ook blogs en podcasts van te vinden voor de ongeduldigen. Een van de beste zelfhulp (productiviteit) boeken van de afgelopen jaren met heldere theorie en stappen die je kunt ondernemen.

Daniel Kahneman
[Thinking, Fast and Slow](#)

Ook gereferent in deze gids. De nobelprijswinnaar die voorgoed heeft afgerekend met het idee van de rationele consument en het marktdenken dat de afgelopen decennia onze samenleving heeft overheerst. We maken geen logische keuzes omdat we de meeste keuzes met ons snelle, bevooroordelde brein maken. Maar we zijn daarin dan juist weer wel heel voorspelbaar. Bestellen bij jouw lokale boekhandel!

Lifestyle



Salt Magazine
[De nieuwe rijken - Tijd moet rollen](#)

Focus meer op ervaringen dan op materieel bezit. Klinkt misschien geitenwollensokken maar mensen zoals Alex Honnold die de 900m granieten muur El Capitan zonder touwen heeft beklimmen staat er ook in. Net als Floortje Dassing die de wereld over reist om te leren hoe mensen meer in harmonie kunnen leven met de natuur. Bevat ook nog eens 10 life hacks geheel in de geest van deze afkick gids.



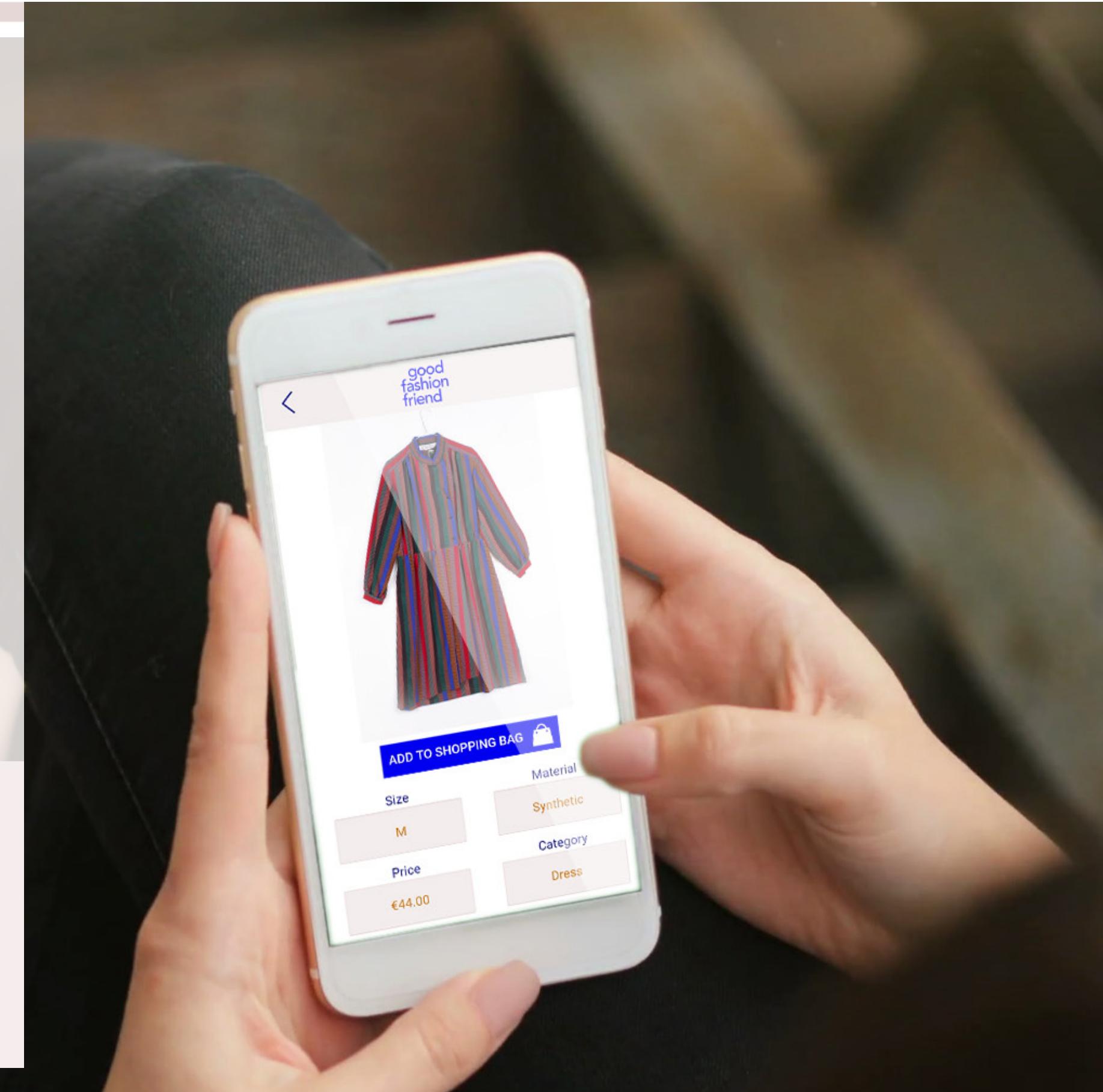
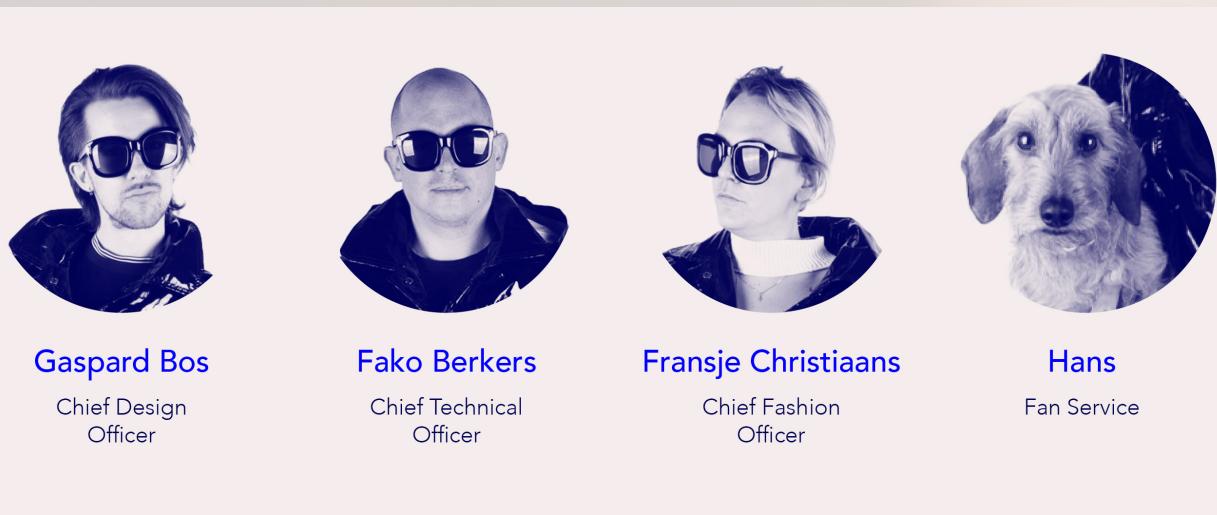
Marieke Eyskoot
[Dit is een goede gids](#)

Gaat dan ook over meer dan alleen kleding en daarom misschien niet het meest radicale boek; ze lijkt zichzelf af en toe tegen te spreken. Maar wel veelomvattend met bijvoorbeeld een mooi rekensommetje over hoeveel geld Kanye West verdient aan een hoodie. Bevat nog veel meer tips dan je in deze afkick gids vindt, onder andere over hoe je je kleding goed verzorgt en mooi houdt.

Je GFF's zijn:

Wij zijn Gaspard, Fako en Fransje en hebben in 2020 het online platform en app 'Good Fashion Friend' opgericht voor lokale vintage winkeliers in Rotterdam om hen te helpen als fysieke winkel te overleven in de steeds digitaler wordende wereld. Hiervoor zijn wij ondersteund door Citylab010, een programma voor lokale initiatieven in de stad Rotterdam. Tevens wilden we met ons project mensen zoals jij gaan verleiden om meer voor vintage te kiezen.

De populariteit van tweedehands neemt steeds meer toe maar de focus op kwaliteit (vintage) is naar onze mening nog steeds niet tot iedereen doorgedrongen. Wel hebben we gedurende dit project mensen kunnen inspireren door ze nieuwe stijlen te laten zien en hebben we de winkeliers in contact gebracht met een nieuw, meer online gefocust publiek. Dit handboek is een afsluiting van dit project waarmee we onze opgedane kennis met jou delen.



good
fashion
friend

