



# Coronacrisis..... Soroptimisten in actie!

## Een *Special* over

### ‘Duurzaamheid, een blik in onze kledingkast’

**Mei 2021**

Redactie: Ingrid Blaauw (Zwolle), Alice Hilbers (Zutphen), Charlotte Edwards (Hilversum), Esther Reinders (Westland), Helma Nijssen (Bennekom & Beekdal), Margreet Hagelstein (Rhenen Veenendaal) en Ineke van Hofwegen (Zwolle)

---

#### **WELKOM**

Welkom in deze *Special* over ‘Duurzaamheid, een blik in onze kledingkast’.

Een van de 5 doelen van SI: ‘het betrekken van vrouwen bij duurzame ontwikkeling en het verminderen van de gevolgen van klimaatverandering en natuurrampen’. Vrouwen en kleding.....onlosmakelijk met elkaar verbonden.....maar, wat weten we eigenlijk over hoe ‘duurzaam’ onze kleding tot stand komt en hoe ‘duurzaam’ we er zelf mee omgaan? We nemen jullie er graag in mee, laten je schrikken, maar geven ook prachtige en stimulerende voorbeelden van hoe het ook kan!

Je vindt in deze nieuwsbrief:

- Algemene gegevens met links naar brondocumenten
- Een aantal artikelen van clubIMPULS’ers die enthousiast in het onderwerp zijn gedoken
- Links naar interviews met zowel kopers als verkopers van duurzame kleding

En tot slot

- Praktische tips over hoe te starten met je ‘duurzame kledingkast’ en
- Suggesties om er op een clubavond met elkaar over door te praten en elkaar met tips te stimuleren.

We hopen je te inspireren. Om mee te gaan doen op de manier die bij jou past met als doel: een bijdrage te leveren aan een meer duurzame wereld. Want dat dit nodig is, zien we dagelijks om ons heen!

En....op deze nieuwsbrief berust geen copyright, eerder het tegenovergestelde. Verspreid dit alsjeblieft naar iedereen die je kent en die een bijdrage wil leveren aan een betere wereld. Vooral jonge vrouwen zijn vaak al bewust bezig met duurzame kleding. Mooie gelegenheid om hen via deze brief te attenderen op onze organisatie. We hebben hen nodig!! [www.soroptimist.nl](http://www.soroptimist.nl)

We wensen je veel leesplezier en neem vooral ook de tijd om op de vele linkjes te klikken (even dubbelklikken) voor meer informatie. Begin daar mee door onderstaande filmpjes te bekijken!

- Van katoenplant tot spijkerbroek: [klik hier](#)
- Made in Bangladesh: [klik hier](#)
- Dit zijn de meisjes die jouw kleding maken: [klik hier](#)

## Wist je dat.....?

Charlotte Edwards

- 5% van de totale klimaatbelasting veroorzaakt wordt door het kopen, gebruiken en afdanken van kleding
- Het aanbod van fast fashion (goedkope kleding van lage kwaliteit) enorm groot is en het kopen van kleding sterk door onze gewoonten wordt bepaald
- Kleding een wegwerpproduct is geworden
- Een betere wereld begint bij de kleding die je NIET koopt. Alle moeite die wordt gestoken in duurzame productieprocessen wordt tenietgedaan door de *hoeveelheid* kleding die wordt geproduceerd
- Status en imago een belangrijke rol spelen bij het kopen van kleding, en vooral omdat we willen meedoen met de nieuwste trend. Imago is de belangrijkste factor als het gaat om kleding.
- Hoe sterker de overtuiging is dat je met kleding indruk kunt maken op anderen, hoe meer kleding iemand koopt
- En, hoe impulsiever kleding wordt gekocht, hoe meer er wordt gekocht.

## Wist je dat wij gemiddeld.....

- 46 kledingstukken per jaar kopen
- Een garderobe hebben van 173 kledingstukken, waarvan 50 ongedragen in het afgelopen jaar
- Jaarlijks 40 kledingstukken weggooien
- 16 keer per jaar iets nieuws kopen, vaker dus dan 1 x per maand
- Per maand € 92 aankleding uitgeven.

Bron: Ministerie van Infrastructuur en Waterstaat, onderzoek naar gedrag en kleding, september 2020 Klik [hier](#) voor het hele rapport.

## Women behind the label

Helma Nijssen



**Kijk jij wel eens op het kledinglabel naar de omstandigheden waaronder het kledingstuk geproduceerd is óf laat je je leiden door het vlotte beeld van jezelf in je nieuwe outfit? Besef je dat wij als vrouwen de macht en de mogelijkheid hebben om de kledingindustrie te veranderen; de positie van vrouwen en meisjes, die er werken, drastisch te verbeteren?**

Door het label te screenen op waarden die jij belangrijk vindt. De Amsterdamse FAIR WEAR Foundation heeft die waarden op een rij gezet.

Nieuwsgierig? [Laat je inspireren](#)



## De psychologie van ons koopgedrag

Esther Reinders

**Om het koopgedrag te begrijpen moeten we terug naar de tijd van Koning Louis de XIV, de 16<sup>e</sup> eeuw in Frankrijk. Het aanjagen van de industrie was het uitgangspunt, niet langer de consument**



**maar de industrie ging bepalen wat mode was en wist het op zo'n manier te brengen dat mensen aan het hof zich begonnen te schamen als zij zich niet naar de laatste mode kleedden. Wat begon met twee seizoenen winter- en zomermode, is in de kledingindustrie uitgegroeid tot soms wel elke zes weken een nieuwe collectie. Het 'Shamen' is in de laatste eeuwen gegroeid en door de industrie geperfectioneerd. En hierdoor ligt ook koopverslaving om de hoek. Het fijne gevoel dat je krijgt wanneer je een item koopt waarbij je je helemaal volgens de laatste mode kleedt. Maar er zijn ook andere redenen om te kopen, dwangmatig, nl. het vergroten van je bezit of uit impuls.**

Uit onderzoek van Irene Maldini blijkt dat antwoord op hoe we fast fashion het hoofd kunnen bieden, nog niet zo eenvoudig is. Het gaat om het veranderen van koopgedrag en hoe we naar mode en kleding kijken.

Kun je jezelf in bescherming nemen? Uiteraard kan dit. Schrijf je uit voor alle nieuwsbrieven, blokkeer de betreffende apps op je telefoon en volg de aanbieders niet meer op social media.

Bronnen over ons koopgedrag

- Charliemagazine.be, [👉 hier](#)
- Whensarasmiles, [👉 hier](#)
- interview met Mw. I. Maldini in het Parool, [👉 hier](#)

## Gebruik je het niet? Verkoop het dan! Je reinste 'FRAMING'.

Alice Hilbers

**Vlak bij mij woont een trotse Hilde (12) die van alles scoort op Vinted. Ik zie een krappe spijkerbroek met gaten, een soort kanten bloesje en een jack (perzik kleur). En dat hele tenue heeft Hilde iets meer dan een tientje gekost! Geen geld. En nog veel belangrijker: zo slim gaat deze puber met haar geld om en voor weinig geld 'scoort' ze de leukste setjes.**

**Haar moeder Rieke (48), psycholoog en fondsenwerver, doet dapper mee. Ze zien deze tweedehands markt en de kansen die daar liggen, als 'sport'.**

Ik (Alice) 'ben' van 1952 en kom uit een gezin van 5 kinderen. Nog 3 broers en 1 zus (uit 1944). Omdat mijn zus en ik zoveel in leeftijd schelen, hoefde ik niets 'af te dragen' maar veel meisjes uit mijn klas wél.

Wel was er een ander 'verdriet'. Mijn moeder had een 'degelijke' kant. Kortom, degelijk materiaal, mooie afwerking (netjes gevoerd) enz. voerde de boventoon en dat associeerde ik met stijf, keurig, saai, iets wat je jaren kon dragen (en dus niet modieus) en degelijk. Degelijk! Ik moest er niet aan denken.

## Leuk, slim, klein prijsje, veel variatie en zelf gevonden

Hilde scoort zelf precies de goede kleding. Wat ik een broek met gaten noem, is voor haar een skinny broek die prima stylet (niet combineert of past maar 'stylet') bij dat kanten bloesje. Je vraagt je af hoeveel warmte dat geeft, maar dat is meer een vraag voor mij dan voor Hilde. En bovendien houdt ze van laagjes. Dus dat komt goed uit.

## Framing

**Framing is de manier waarop je iets aanprijst** en vooral de manier waarop je de ontvanger van die dienst/product omschrijft.

De bijna de snelst groeiende markt is **vintage** ofwel tweedehands. Alle vooroordelen (hallen met muffe kleding) kloppen niet meer. Zowel online als fysiek wordt kleding mooi en snel gepresenteerd. Als je kleding wilt 'inbrengen', krijg je ook meteen spelregels mee (over 'hoe oud de kleding mag zijn' en over 'hoe lang het in de winkel' mag hangen) die de omloopsnelheid, de populariteit van het artikel en de aantrekkelijkheid van de collectie waarborgen. Kortom, een markt met eigen spelregels.

Ook bij het aanprijzen van 'beschermingsmateriaal' (bij ongewild urineverlies) zie je fruitige dames die graag sporten en heel 'sneaky' gebruik maken van beschermingsmateriaal. Je ziet dezelfde (vitale) framing bij de traplift. Een vrolijk ogende senior vermeldt dat hij deze lift bestelt en erover nagedacht heeft dat de lift zó wordt geplaatst dat zijn vrouw nog makkelijk er langs de trap op kan.

Bij hulpmiddelen verschuift de framing van 'noodzakelijk', 'je kunt (helaas) niet meer zonder' of 'je moet ermee leren leven' naar:

1. **Slim** dat je dit gebruikt! Goed beschermingsmateriaal geeft je de ruimte om je vrij te bewegen (sport, fiets, actief beroep als dierenarts enz.)
2. **'Passend'** is ook tweedehands te koop.
3. **Regie**: jij bepaalt het moment, jij bestelt rechtstreeks, jij maakt een afspraak enz.

## Framing, positionering én duurzame kleding

Door framing 'positioneer' je een product of een onderwerp op de manier waarop je dat juist vindt. Neem nu 'duurzame kleding'. Als redactie van deze nieuwsbrief, 7 clubIMPULSERS die een gelegenheidsredactie vormen, zien we kleding als een onderwerp:

- Waar je méér van moet weten
- Dat heel veel schade aan vrouwen in uiterst slechte arbeidsomstandigheden oplevert
- Dat het milieu verwoest door de vele schadelijke stoffen

Tot zover de zwaarwegende argumenten, maar ook:

- Dat met prima keurmerken snel op te sporen is
- Waar je ook digitaal snel veel over kunt leren
- Waarbij in onze clubs (denk aan de 'Female Fashion Fare' van club Isalania!) al top-initiatieven voorhanden zijn

Kortom, doe méé. Je gaat er plezier in krijgen om anders naar je kleding te kijken en er duurzaam mee om te gaan.

Iemand die dit plezier al gevonden heeft is Marianne, moeder van een gezin met 2 jonge kinderen. In een drietal filmpjes vertelt ze hierover.

- Waarom duurzaam? ➡ [het motief van Marianne](#)
- Over duurzame kleding en schoenen ➡ [de spijkerbroek](#)
- Lekker shoppen bij eerlijke winkels ➡ [lekker shoppen](#)

## Duurzamer wassen

Geen sexy onderwerp maar wel belangrijk voor je portemonnee, je kleding en het milieu....



Ingrid Blaauw



Niemand minder dan modeontwerper Stella McCartney (dochter van!) zei in een interview met The Guardian dat het wassen van kleren overgewaardeerd wordt. *“Eigenlijk is de vuistregel in het leven: als je iets niet absoluut hoeft schoon te maken, doe het dan niet. Ik draag niet elke dag een nieuwe bh en ik gooi ook niet alles in de wasmachine, simpelweg omdat ik het een keer gedragen heb. Ik ben zelf ongelooflijk hygiënisch, maar ik ben geen fan van de stomerij of de wasmachine.”*

Factoren als tijd, slijtage, geld en hogere doelen zoals milieu lijken geen rol te spelen bij hoe vaak mensen hun kleding wassen, daarentegen speelt hygiëne een belangrijke rol. Maar: Is die broek echt vies, of hangt er alleen een baklucht omheen? Hup de trommel in, makkelijk zat. Wassen kost echter veel energie en water. En gelukkig: Duurzaam wassen is niet moeilijk.

De feiten	Hoe je daar ook mee kunt omgaan
Gemiddeld wassen wij 2 keer per week	Een gemiddelde wasbeurt verbruikt 40 tot 50 liter water. Ook het energieverbruik speelt mee. Dat wordt voor 80 tot 90% bepaald door de temperatuur waarop je wast. Hoe hoger die temperatuur, hoe meer stroomverbruik.
De ecostand op je wasmachine	Bij normale wasjes verwarmt de machine het water continu, terwijl het daar bij <b>de ecostand</b> op een gegeven moment mee ophoudt. Om de boel toch schoon te krijgen draait de was langer. Omdat de grootste impact van wassen in het opwarmen zit (niet de lengte van de was of het waterverbruik), is de ecostand beter.
Een lagere temperatuur om te wassen	Wassen op 60 of 40 graden scheelt ook al gauw een derde aan energieverbruik. En naar 30 graden zakken scheelt dat nog eens een keer 40%. En.... met de wasmachines en wasmiddelen van tegenwoordig krijgen je kleding bij 30 graden echt wel schoon
Vaak wassen?	De levensduur van je kleding wordt verkort. Dat komt door de zeep, warmte, het rondslingeren in de trommel en het contact met andere kleding. Stoffen worden dunner, gaan pillen, kleuren vervagen en kleren verliezen hun vorm.
Fijne wasprogramma's?	Uit <u>recent onderzoek van Newcastle University</u> blijkt dat juist deze wasprogramma's 800.000 meer plastic microvezels loslaten dan een reguliere was. Dat komt door de grote hoeveelheid water die bij de fijne was gebruikt wordt. En hoe meer water hoe meer plastic microvezels het riool in.
Wasverzachters?	Die zijn slecht voor het milieu, je kleding en je gezondheid. Wasverzachters laten vaak een dun laagje achter op de stof waardoor deze zachter aanvoelt, maar ook huidirritatie kan veroorzaken. De vochtabsorptie van de stof wordt na verloop van tijd minder (sportkleding!) en een dun laagje in wordt in de <u>wasmachine</u> achtergelaten. Die gaat zo eerder stuk of wast gewoon niet meer zo schoon.

 <p>Wat dan?</p>	 <p><u>Azijn</u> als wasverzachter werkt!! Het spoelt de zeepresten uit de machine en je kleding, helpt bij het verwijderen van vlekken en werkt als wasverzachter. En nee, de was gaat er niet zurig van ruiken.</p>
<p>Onderhoud van de wasmachine</p>	<p>Bij vaak op 30 graden of minder wassen, is het aan te raden om eens in de zoveel maanden de lege machine een programma op 95 graden te laten draaien. Dit doodt alle bacteriën die zich nog in de trommel bevinden en verlengt de levensduur van de machine. Ook in geval van ziekte of allergie is het verstandig om heet te wassen.</p>
<p>De leeftijd van mijn wasmachine?</p>	<p>Zeker trommels van voor 1985 zijn zeer verspillend op zowel water en energiegebied. Een wasmachine heb je er na ongeveer zes jaar uit en gaat ca vijftien jaar mee.</p>
<p>De juiste stomerij</p>	<p>Sommige kleding, zoals jasjes en galajurken kunnen niet in de wasmachine, dus naar de stomerij. Bij de chemische reiniging, of dry cleaning, gebruikt men vaak de stof per-chloorethyleen, wat uitermate schadelijk is voor het milieu. Er zijn echter ook stomerijen die deze stof niet gebruiken, zoek die op..</p>
<p>Ga slim voor schoon!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• voor lastige vlekken is ossengalzeep een aanrader</li> <li>• voorwassen is niet meer nodig is! De huidige wasmiddelen zijn krachtig genoeg om het vuil in het reguliere programma te smoren.</li> <li>• Prop je de machine niet helemaal vol. Als er nog net een gebalde vuist in kan, stroomt het water goed door.</li> </ul>

## EN TOT SLOT ..... ONZE TIPS

### Start met duurzame kleding: 5 tips

Superhandig. Juist als je denkt: waar moet ik beginnen?

#### 1. Ga voor een goede basis

Dat zijn kledingstukken die je altijd kunt dragen:

- goede (T) shirts
- mooie (sterke) panty's
- effen blouse bijv.

De truc? Afwisselen! Daardoor heb je meer sets.

Dus.....ga "shoppen in je eigen kledingkast" en kijk met een nieuwe frisse blik naar je kleren. Wees creatief en bedenk nieuwe combinaties. Weet je dat je met 8 kledingstukken al 30 combinaties kunt maken? Voeg accessoires toe en tover iets ouds om tot iets nieuws.

#### 2. Kwaliteit voor kwantiteit

Liever wat minder van (hele) goede kwaliteit dan iets wat snel kapot gaat, niet mooi zit of 'floddert'.

#### 3. Ga voor tijdloos

Een fijne zwarte broek, een mooie witte blouse, modellen die niet té modieus zijn... Als je niet met de (te) snelle trend meegaat, bouw je een kledingkast op waar je veel plezier van hebt.

#### 4. Gelegheidskleding? Die je zelden draagt?

Huur of leen gelegheidskleding of kijk bij een vriendin in de kast.

#### 5. Geef kleding een tweede kans!

Er kan zoveel!

Je kunt kleding weggeven

Je kunt kleding verkopen

Je kunt kleding (tijdelijk) ruilen

Je kunt kleding 2<sup>de</sup> hands op de kop tikken

enz.

Als je deze schijf van 5 leest, ben je vast al op weg naar meer duurzaamheid.

Succes!

### Tips voor de was.....

#### Gemakkelijke alternatieven voor de wasmachine

- Bacteriën gaan ook dood als je de kledingstukken in een gesloten zak in de vriezer legt.
- Kleding kun je ook 'stomen' in de badkamer wanneer je doucht.

En het kan nóg gemakkelijker en duurzamer! Thuis wassen is 2 tot 3 keer slechter voor het milieu dan professionele reiniging (bron: TNO), vooral omdat we thuis meer energie en water per gewassen kilo gebruiken? Uitbesteden levert een besparing op van minimaal 24% CO-2 emissie en 35-85% water.

Zie ook het Amsterdams pilotproject '**Doe de was de deur uit**' waar een wekelijkse wasservice@home voor iedereen binnen de ring van Amsterdam beschikbaar is gemaakt om gezamenlijk de toekomst van wassen uit te vinden. Voor een periode van 3 maanden wordt in samenwerking met enkele tientallen huishoudens gekeken naar de meest optimale dienstverlening. [www.doedewasdedeurluit.com](http://www.doedewasdedeurluit.com)

Meer weten over duurzame wasmiddelen? [consumentenbond test 2020](#)

Of ga naar de prachtige site [moeders minimalisme](#)

#### En wil je nog duurzamer?

Wat denk je van **de wasnoten**. Die groeien aan de Zeepnotenboom die in de tropen en subtropen voorkomt. De aanwezige stof saponine heeft reinigende en antibacteriële eigenschappen en werkt als een soort zeep als het met water in contact komt. De noten zijn zeer milieuvriendelijk en kunnen na gebruik gewoon op de composthoop.

#### Maar:

- ze lossen geen vet op. Vettig textiel moet dus voor behandeld worden.
- door hun populariteit worden ze duurder voor de mensen in de (arme) landen waar die noten groeien en de transportkosten naar Nederland zijn ook niet mis!



Dichter bij huis vind je de **wilde kastanjes**. Deze zijn familie van de wasnoot en als je deze in stukjes hakt en in water doet zal het water in een zeepachtige substantie veranderen. En dit is nu dus een lokaal product dat gratis in de herfst voor het oprapen ligt. Ze zijn direct te gebruiken maar je kunt ze ook laten drogen. Gedroogd heb je er een eetlepel van fijngehakte kastanjes voor nodig. Die doe je in een glas heet water, laat dat ongeveer een kwartier staan, even zeven en voilà: een wasmiddel!



En een heel oud zeer groen wasmiddel maak je zelf met **klimop**! Ook in deze bladeren zit een stof die in contact met water zepig wordt. Breng ongeveer 50 gram bladeren van de klimop in een liter water aan de kook voor ongeveer 5 minuten, zeef het en je kunt het een paar weken bewaren. Vooral de grotere donkere bladeren werken goed. Misschien staat de klimop al in je achtertuin?

Wie geen zin heeft om deze wasmiddelen zelf te maken: ze zijn te koop via [Etsyshop](#).

## EN ..... SUGGESTIES

### Duurzaam bij jou in de buurt!

Een van de fijnste ontdekkingen is dat er al een grote duurzaamheidsgolf gaande is. Op allerlei vlakken. En voor het geval je 'funshoppen' toch wel heel leuk vindt, is er zeker ook goed nieuws.

Ga 'funshoppen' bij winkels met eerlijke artikelen. Hoe je die winkels vindt? Kijk op deze site: [www.eerlijkwinkelen.nl](http://www.eerlijkwinkelen.nl). Op deze site vul je de plaats in waar jij wilt winkelen en je ziet meteen een overzicht met contactgegevens. Succes!

### De IMPULS'ers uit Zwolle zijn al overstag!



In de Assendorperstraat in Zwolle zit Echt Sjaan. Jeanette is 5 jaar geleden begonnen met een kledingzaak met duurzame kleding. Zij kiest bewust kleding en stoffen, die het keurmerk duurzame kleding waardig zijn. In een interview met Ingrid legt ze uit hoe ze hier toe gekomen is.

👉 [Echt Sjaan](#)

Ze gaat ons vaker zien!

### 3 ideeën voor een leuke clubavond:

- Stuur de site [www.eerlijkwinkelen.nl](http://www.eerlijkwinkelen.nl) rond en vraag aan 5 leden om elk een van de winkels te bezoeken en erover te vertellen. Zo mogelijk met 1 of 2 producten van die winkel.
- Interview de ondernemer van die winkel, film dat en stuur het rond.
- Maak met je clubleden een nieuwsbrief met goede tips en laat iedereen die in haar netwerk delen. Bewustwording creëren is delen! Gebruik een clubbijeenkomst om samen een leuke open clubavond voor te bereiden. Open, dus voor gasten van buiten.

### Wat doet ook weer clubIMPULS?

Het team van clubIMPULS bestaat uit Soroptimisten uit de communicatie-/coachingshoek die er plezier in hebben om clubs positief bij te staan. Door te luisteren, evt. een leuke invulling van een clubavond te verzorgen en tips te geven. In Coronatijd doen we dat ondermeer via nieuwsbrieven. In onze [toolkit](#) op de website vind je veel onderwerpen en werkvormen, die je als club kunt gebruiken.

We zijn bereikbaar via [clubimpuls@soroptimist.nl](mailto:clubimpuls@soroptimist.nl)