

GIDS OM MEER VERANTWOORD TE CONSUMEREN |



Op een andere manier consumeren is een kwestie van mentaliteit, maar ook en vooral van **BESLISSINGEN** nemen. Verantwoord consumeren is de **nieuwste** trend en als producent van groene energie kunnen we dat alleen maar toejuichen. Met de volgende praktische tips kun je duurzamer consumeren.

We geven je geen moraliserend advies maar bieden je een praktische gids aan om je dagdagelijkse keuzes te helpen maken: wat moet je je afvragen, in welke situaties kun je snel verantwoord consumeren, met welke criteria moet je rekening houden, ...

HOOFDSTUK 1: KOPEN OF NIET KOPEN? NIET MOEILIJKER DAN EEN KUS!



De **BISOU-methode** werd ontwikkeld door Marie Duboin Lefèvre en Herveline Verdeken. Het is een van de eenvoudigste technieken om jezelf de juiste vragen te stellen VOORDAT je een aankoopbeslissing neemt ... maar ook om te ONTHOUDEN wat je je moet afvragen.

We gaan meer verantwoord consumeren als we nog bewuster eigen keuzes maken. En dat is het moment waarop een kus (BISOU) zich opdringt.

B VAN BEHOEFTE

De hamvraag is: heb ik dit voorwerp of deze dienst nodig?

Als het antwoord duidelijk 'NEE' is, hoef je verder geen tijd te verliezen. Dan koop je het niet.

Simpel, toch?

I VAN INSTANT

De hamvraag is: heb ik dit INSTANT nodig?

Als het antwoord 'ja' is en je dus een instant behoefte voelt, stel je dan verder de vraag:

- Hoe komt het dat deze aankoop dringend is? Een promotie die op zijn einde loopt
Het allerlaatste paar van jouw schoenmaat in het rek?

- Als je er een paar nachten over zou slapen, zou je dan nog steeds het gevoel hebben dat deze aankoop dringend is?

En als je nu eens de test zou doen door in je agenda te noteren dat je jezelf deze vraag binnen 3 dagen opnieuw moet stellen?

S VAN SOORTGELIJK

De hamvraag is: heb ik al een soortgelijk(e) voorwerp/oplossing?

Als het om een paar witte en vergulde sneakers gaat, kan het antwoord heel eenvoudig zijn.

Heb je al een soortgelijk voorwerp in je dressing? Zo ja, koop het dan niet, QED.

Wanneer de vraag subtieler wordt, word je echter verplicht om na te denken over het functionele van het voorwerp eerder dan over het voorwerp zelf.

Voorbeeld

Stel je voor dat je je afvraagt of je al dan niet een nieuw paar sneakers zou kopen. Als je je afvraagt wat de functie van het voorwerp is, dan komt het erop neer dat je je eigenlijk de vraag stelt: heb ik andere comfortabele schoenen die bij mijn huidige garderobe passen en die ik gedurende meerdere seizoenen kan dragen?

Zo ja, dan zou de rationele kant van de BISOU-methode je uitnodigen om eerst de oplossingen te gebruiken die al in je dressing aanwezig zijn, en de nieuwe sneakers dus niet aan te kopen, als ze door de BISOU-filter zouden geraken.

Begrijp je de idee?

De uitdaging bestaat erin je de vraag te stellen op basis van het functionele aspect van het voorwerp.

O VAN OORSPRONG

De hamvraag is: wat is de OORSRONG van het product?

Rond deze vraag kan een hele reeks andere vragen rijzen: productieomstandigheden, gevolgen voor de gezondheid van de werknemers, impact op het milieu, energievereisten om dit product te leveren, respect voor de natuurlijke hulpbronnen, enz.

U VAN UTILITY

De hamvraag is: is dit NUTTIG?

Zal de aankoop die je op het punt staat te doen, je comfort aanzienlijk verhogen? Wat zou je doen als je de aankoop niet deed? Zou je leven er hierdoor anders uitzien?

Zo ja, voor hoe lang of in welke context?

HOOFDSTUK 2: ONZE 10 EENVOUDIGE EN VERANTWOORDE REFLEXEN

1. WEG MET OVERTOLLIGE VERPAKKING

Als je op deze planeet leeft, heb je ongetwijfeld al gehoord dat plastic een ravage aanricht in het milieu en in de oceanen.

Daar hoeft geen verdere uitleg bij: vlucht weg van overtollige verpakking zodra je kunt!

Houd in je achterhoofd: hoe minder afval, hoe beter.

Het wordt in dit opzicht logisch en efficiënt om een kloppacht te houden op overtollige verpakking.

2. FOCUSSEN OP AL WAT HERNIEUWBAAR EN DUURZAAM IS

Als je er verder over nadenkt, kan focussen op al wat hernieuwbaar is een reeks concrete vormen aannemen: van zonnepanelen die uiteraard gebruikmaken van de hernieuwbare energie van de zon, tot potplanten die je in plaats van een boeketje snijbloemen kunt schenken. Hieronder vind je een aantal losse voorbeelden

(om in het bovengenoemde thema te blijven):

- potplanten schenken in plaats van snijbloemen
- kruiden in potten op je balkon telen eerder dan ze gedroogd en gesneden aan te kopen.
- een moestuin aanleggen (zelfs op je balkon)
- focussen op hernieuwbare energie, zoals zonne-energie
- als je zonnepanelen hebt, waarom dan niet met een elektrische auto rijden?
- de voorkeur geven aan oplaadbare batterijen in plaats van wegwerpbatterijen
- gebruikmaken van zonne-energie voor de kleine verlichting die je buiten of ergens anders plaatst
- de voorkeur geven aan houten materialen en speelgoed
- een veldfles gebruiken in plaats van gewone flessen
- ...

3. LENEN

Voordat je overgaat tot een aankoop, kun je de vraag stellen of je het voorwerp niet kunt lenen. Dat past zelfs in het kader van één van de fasen van de BISOU-methode.

Lenen blijkt in verschillende situaties de beste optie te zijn.

- - Als je voor een paar uur een gereedschap nodig hebt
- - Als je een gala-outfit nodig hebt voor een feestje
- - Als je dakrails nodig hebt om op vakantie te gaan
- - Als je kind een gele T-shirt nodig heeft voor een show
- - ..

Als je er goed over nadenkt, is lenen (en dingen van jezelf uitlenen aan anderen) een geweldige manier om overconsumptie te beperken.

4. REPAREREN

Als een apparaat of een voorwerp stuk is, loont het vaak de moeite om je eerst af te vragen of het gerepareerd kan worden. Je hoeft je niet naar de winkel te haasten om het direct te vervangen. Je bent geen doe-het-zelver? Geen zorgen! Er bestaan Repair Cafés waar vrijwilligers je helpen je defecte apparaten te repareren. Bijna elke gemeente heeft er één. Ver zul je je dus niet moeten verplaatsen.

5. ONDERHOUDEN

Onderhoud is een belangrijke reflex in ons streven om zo weinig mogelijk te consumeren en overconsumptie (door het vervangen van materiaal) te vermijden!

6. LANG LEVE DE TWEEDEHANDSMARKT

Zoals u weet bestaan er tal van verkoopplatformen voor tweedehands spullen waarop een veelvoud van voorwerpen, kledingstukken en apparaten tegen een zeer lage prijs en vaak in prima staat wordt aangeboden. Zo kun je flink besparen en tegelijk meer verantwoord consumeren. 2ehands.be, Vinted, marketplace van Facebook, enz.: je kunt op duizend-en-een plaatsen een prima koopje doen (nadat je eerst de BISOU-methode hebt toegepast).

7. FOCUS OP KWALITEIT

Een trui van slechte kwaliteit die uitrafelt en jeuk veroorzaakt of een trui waarin je investeert en die jaren meegaat: die keuze ligt bij jou. Het fashion victim in jou zal misschien bewust de voorkeur geven aan optie 1, maar als je meer verantwoord wilt consumeren, moet je eerder voor optie 2 gaan.

8. DIY

Do It Yourself (of DIY voor de vrienden) is de kunst om zelf tal van inspirerende dingen te doen: breien, koken, bricoleren... alles kan voor zover je er ZIN in hebt.

9. HET RUSTIG AAN DOEN

Het rustig aan doen is voor sommigen een ware levenskunst. Aanhangers van het slow life, het slow toerisme, de slow food doen dit overigens met smaak.

10. WEG MET HET SCHULDGEVOEL

Wat je zeker moet onthouden: het heeft geen zin om je schuldig te voelen. Duurzaam consumeren op een radicale manier schudt je hele leven door elkaar, waardoor je kansen op succes slinken. Wij willen je echt uitnodigen om stap voor stap te werk te gaan en in het achterhoofd te houden dan elk gebaar telt.

Ontspan je, alles komt goed.

Verantwoord consumeren is een vrolijke bezigheid!

HOOFDSTUK 3: ONZE TIPS OM VROLIJK TE CONSUMEREN



Nu je je aankoopbeslissingen bewust en op basis van de BISOU-methode neemt, geven we je nog een aantal tips om nog beter te consumeren en vrolijk te leren consumeren.

1. WAAROM DOE IK EEN AANKOOP?

Als je er kan achter komen waarom je zin hebt om iets te kopen, dan zul je bewuster en dus vrolijker kopen.

- Het geeft betekenis aan mijn leven.
- Het stelt me in staat mijn sociale status te verhogen.
- Het geeft me een veilig gevoel.
- Het doet me echt plezier.
- Elk van deze motivaties is billijk. Wat echt van tel is, is dat je kunt definiëren waarom je een aankoop daadwerkelijk doet en of deze motivatie goed en legitiem voor je is.

2. HOE DRINGEND IS HET?

Ik heb het gevoel dat ik NU een aankoop moet doen. Is dat omdat mijn behoefte pijnlijk, dringend en belangrijk is of eerder omdat de verkoper inspeelt op het dringende karakter met een tijdelijke promo, een beperkte voorraad, een uiterste aankoopdatum... Marketingtrucs zijn erop gericht om een gevoel van dringendheid te creëren. Als je die trucs naast je neerlegt, heb je dan nog steeds zin om NU de aankoop te doen? Koop dan vrolijk.

3. WIE HEEFT BAAT BIJ JE AANKOOP?

Als je graag lokaal, duurzaam, ethisch, verantwoord, enz. consumeert, zul je met plezier je eigen waarden en overtuigingen op basis van je aankoopbeslissingen versterken. Een startende ambachtsman ondersteunen, bijdragen tot de ontwikkeling van een bioboerderij, een buurtwinkel doen opleven, de voorkeur geven aan een producent van fairtrade koffie, een gerecycleerd of recyclebaar product kopen... Als je weet wie baat heeft bij je aankoop, word je van nature 'vrolijker'.

Bronnen

<https://lesecolohumanistes.fr/la-methode-bisou/>

<https://www.ge.ch/document/guide-consommation-responsable/telecharger>

<https://parismatch.be/actualites/environnement/230869/la-methode-bisou-pour-moins-consommer>