



TOPICS



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

INHOUDSOPGAVE

Empowerment

Persoonlijk kompas	3
Denken in mogelijkheden	7
Alle tijd van de wereld	11

Bewust kiezen

Digitale detox	15
(H)eerlijk eten	21
Bewust op reis	27
Oneindige energie	31
Schoon en Zuiver	37
Ontspullen	43
Afval bestaat niet	49

Positieve voetafdruk

Voetafdruk in de natuur	53
Sociale voetafdruk	59



PERSOONLIJK KOMPAS

Met een kompas kan je richting bepalen en weet je waar Noord, Zuid, Oost en West zich bevindt. Het geeft houvast om te navigeren. Elementen als de zon, sterren en maan helpen hierbij. In het dagelijkse leven hebben we allang geen kompas meer nodig om te navigeren. Je leert van jongs af aan hoe je in het dagelijkse leven kan navigeren met alles wat zich afspeelt. Ons dagelijkse gedrag is dan ook een optelsom van wat we geleerd hebben, wat we gewoon vinden en hoe we ons tot elkaar verhouden. Het is de cultuur waarin je leeft en bent opgegroeid. Toch is dat niet overal hetzelfde. Als je op een andere plek in de wereld was opgegroeid, zou je vast andere ideeën hebben over wat normaal is en hoe dingen horen te zijn.

Omdat veel gedrag een automatisme is geworden – we denken immers niet continu na over wat we doen – is het lastig om tot nieuwe inzichten en nieuw gedrag te komen. Dit geldt voor ons allemaal. Een voornemen zoals dat vaak gebeurt op 1 januari van een nieuw jaar is dan ook lastig vol te houden. We zijn geneigd om terug te vallen op reacties die het eerst opkomen. Denk bijvoorbeeld aan de koekjes die je wilde laten staan, of het stoppen met een zak chips op de bank terwijl je een film kijkt na een dag hard werken. Moeilijk te veranderen, zeker als je dit al langere tijd regelmatig doet. Het gedrag begint steeds meer een gewoonte te worden.

Maar hoe kunnen we dit automatische gedrag dan doorbreken? Dat is natuurlijk de cruciale vraag die we onszelf kunnen stellen als we op zoek zijn naar verandering. Want wat is er voor nodig om te veranderen?

We zien in de afgelopen jaren best een aantal veranderingen die op grote schaal plaatsvinden. Een goed voorbeeld hiervan is het gebruik van Social Media. Misschien dat oudere mensen daar nog niet zo mee bezig zijn, maar het is voor veel generaties toch onmisbaar geworden in het dagelijkse leven. Wie had dit 20 jaar geleden gedacht? Zo is in de afgelopen 5 jaar de omzet van biologisch eten met 50% gegroeid. Supermarkten vergroten hun aanbod en consumenten weten de keuze te maken, ondanks de steeds hogere prijzen van dagelijkse boodschappen (bron: marktonderzoeksbureau GfK). Na een dip tijdens de Corona periode, is de trend om gezonder te eten weer duidelijk ingezet (bron: Motivaction).

Mensen kunnen dus hun gedrag veranderen. We kunnen andere keuzes maken. Dit gebeurt vooral wanneer het automatische gedrag niet meer aan onze wensen voldoet. We zijn niet meer tevreden met het resultaat. Toch is ook dan het veranderen van gedrag geen appeltje eitje. Het vraagt om stilstaan bij wat je doet, bewust kiezen voor het ontwikkelen van een nieuwe gewoonte en een plan om deze nieuwe gewoonte zo vaak te doen dat het nieuw automatisch gedrag wordt. De basis hiervan zit in het belang van de nieuwe gewoonte. Hoe gaat dit je leven leuker, interessanter, gezonder maken? Wat zijn de voordelen van de nieuwe gewoonte?

Een helder persoonlijk kompas kan hierin een belangrijke rol vervullen. Weten wat voor jou van waarde is. Weten wat ervoor zorgt dat voor jou het leven de moeite waard maakt.



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

Niet iets doen omdat je dat geleerd hebt of omdat je dat altijd zo doet. Iets doen omdat je het belangrijk vindt, omdat het aansluit op jouw waarden. Dat is jouw persoonlijke kompas, waarmee je kan navigeren en keuzes maakt.

De windrichting bepalen

In veel culturele tradities hebben windrichtingen een bijzondere betekenis. Ze zijn gekoppeld aan natuurlijke elementen. Zo is het element Lucht gekoppeld aan het Oosten, Vuur aan het Zuiden, Water aan het Westen en Aarde aan het Noorden. Om jouw windrichting te onderzoeken, kunnen deze symbolen inspireren.

Het Noorden – Aarde

Het heldere Noorderlicht is een richtinggevend baken. Het is een teken van logica en intellect en geeft energie om te ontdekken. Het Noorden is gekoppeld aan het element Aarde, dat staat voor stabiliteit, stevige wortels en groei vanuit een gezonde voedingsbodem. De winter is het seizoen van het Noorden, waarin we iets meer naar binnen keren. Er ontstaat tijd om te reflecteren en de lessen van het afgelopen jaar te integreren.

Het Westen – Water

In het Westen gaat de zon onder, een teken van voltooiing. Deze windrichting symboliseert de beweging van onwetendheid naar wijsheid. Het element Water, dat is gekoppeld aan deze windrichting, staat voor intuïtie, gevoel en emoties. Het spreekwoord 'ik voel het aan mijn water' verwijst naar deze eigenschappen. De herfst is het seizoen dat is verbonden aan het Westen, met afnemende daglichturen een langzame doelbewuste verandering.

Het Oosten – Lucht

In het Oosten komt de zon op, het teken van een nieuwe begin, een frisse visie. Hier gaat het om het element lucht, dat staat voor onze geest, inzicht, plezier en positiviteit. Het seizoen is de lente, wanneer de natuur ontwaakt. De bloemen komen tot bloei, de vogels gaan zingen, er vormen zich nieuwe knoppen aan de bomen. We voelen ons levendig en creatief.

Het Zuiden – Vuur

De zon hoog aan de hemel, het element vuur dat gaat om zaken van het hart. Vuur geeft warmte, energie en heeft een transformerende werking. Je voelt inspiratie om iets te ondernemen of iets aan te pakken. De zomer is het seizoen waar het hier om draait met lange warme dagen, die je uitnodigen om je open te stellen en het leven te omarmen.

Tijd om bij jezelf te raden te gaan. Welke effecten hebben de seizoenen op jou? Wat vind je prettig aan de seizoenen? Heb je mooie herinneringen die terugkomen? Welke van de beschreven elementen zijn van toepassing op jou? Zijn er eigenschappen die je herkent? Gebruik je deze eigenschappen in je dagelijkse leven? Of zijn ze misschien op een laag pitje komen te staan? Dit is een goed moment om je gedachten op te schrijven en inzichten te delen.



Je persoonlijke kompas

Met inzicht in de windrichtingen en elementen die voor jou van belang zijn, kun je een persoonlijk kompas maken. Een kompas helpt je om te navigeren en keuzes te maken die passen bij wat voor jou belangrijk is. De oefening Je persoonlijke kompas (te vinden in de online GAP Academy) helpt je bij het maken van jouw persoonlijke kompas.



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.



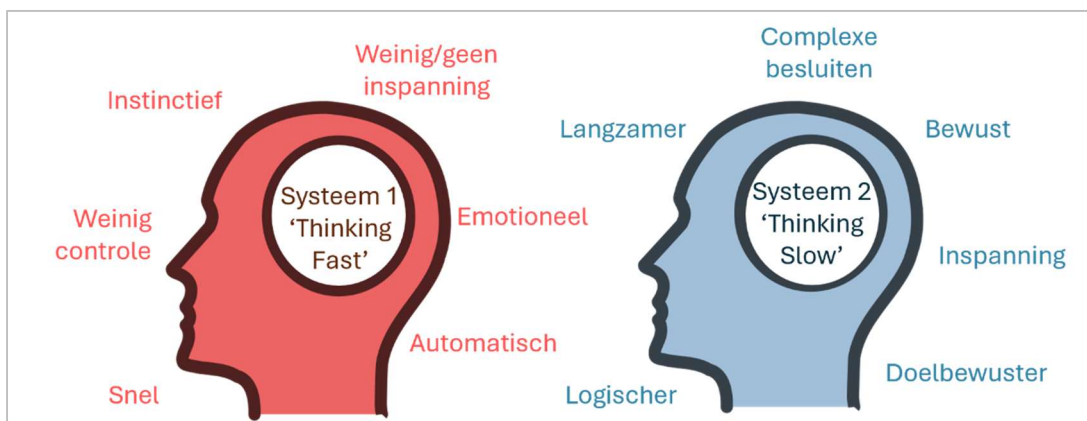
**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

DENKEN IN MOGELIJKHEDEN

We hebben allemaal gedachten, de hele dag door en zelfs 's-nachts staat onze gedachtenmachine niet stil. Hoeveel gedachten we per dag hebben? Daar zie je grote verschillen in als je even kijkt op het internet. Het varieert van 6.000 tot wel 80.000 gedachten per dag. Misschien is het echte antwoord lastig te meten, maar dat het er heel veel zijn, daar is iedereen het over eens. Gelukkig hoeven we niet continu bezig te zijn met het beoordelen van onze gedachten. Het meeste laten we aan ons voorbij gaan en wordt omgezet in een soort automatische reactie. Vaak onbewust, meestal vanuit eerdere leermomenten ontstaan. Lekker efficient dus. Geen probleem als het voor je werkt. Lastig als je bepaalde dingen in je leven wilt veranderen. Dan kan die gedachtenmachine met automatische reacties je dwars gaan zitten.

Psycholoog en Nobelprijswinnaar Daniel Kahneman schreef een boek getiteld 'Thinking, Fast and Slow', over de twee denksystemen die mensen inzetten bij het nemen van beslissingen. Het eerste systeem, 'Thinking Fast' is automatisch, intuïtief en snel. Het is vaak gebaseerd op een gevoel of ingeving. Dit denksysteem wordt vaak gebruikt omdat het onbewust is en daarmee niet veel energie kost. Het tweede systeem, 'Thinking Slow' is reflectief en maakt gebruik van de bewuste geest en de logica. Dit kost tijd en inspanning en wordt daardoor minder vaak gebruikt.



Gedachten en verandering

Wanneer je iets in je leven wilt veranderen, spelen je gedachten hierover een belangrijke rol. Het voldoet niet om op het gemakkelijke 'Thinking Fast' systeem te vertrouwen. Verandering kost inspanning en vraagt je om het reflectievere 'Thinking Slow' systeem te gebruiken. Je mobiliseert jezelf en vindt de kracht in je denken om de verandering in te zetten.

Hier komt het woord 'Empowerment' van pas. 'Power' betekent zowel 'macht' als 'kracht'. Om te veranderen heb je beiden nodig. Je hebt de macht nodig om te beslissen welke gedachten je wilt ontwikkelen, zodat ze helpen de door jou gewenste verandering te realiseren. Zo sta jij aan het stuur van jouw doelen, van wat voor jou belangrijk is. Je kunt beslissen om te denken 'ik kan het' in plaats van 'ben ik wel goed genoeg?'. Je gedachten staan aan de basis van wat je uiteindelijk tot stand brengt. Dus positieve



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

gedachten over jezelf en over je doelen helpen enorm om ze ook daadwerkelijk te bereiken. Kracht heb je eveneens nodig om te kunnen veranderen. Niets gaat vanzelf en er zullen zeker tegenslagen zijn die je moet overwinnen om je doelen te bereiken.

Visiegericht denken en doen

Wij zijn in het algemeen heel bedreven in het analyseren van waarom dingen verkeerd gaan of niet lukken. We zijn geneigd ons in eerste instantie te richten op de problemen, op wat niet werkt. Een groot deel van onze feitelijke kracht wordt daardoor niet aangeboord, blijft ongebruikt liggen. Met behulp van empowerment verschuif je de aandacht van de problemen naar je vermogen om een visie te creëren van hoe je zou willen dat het is, om vervolgens van daaruit te handelen: hoe ziet de situatie eruit voorbij het probleem? Wanneer je je richt op wat wenselijk is, komt er veel creativiteit en kracht vrij. We noemen dit de verschuiving van 'pathologisch' denken (probleemgericht en lijdzaam denken) naar 'visiegericht' denken (werken vanuit het beeld van waar je naartoe wilt).

Is het glas halfleeg of halfvol?

Visiegericht denken is een proces, waarin je stap voor stap je gewenste toekomstbeeld omzet naar werkelijkheid. Het begint met het ontwikkelen van een visie (toekomstbeeld) op een bepaald terrein. Het realiseren van deze visie zal inspanning kosten, je zult belemmeringen tegen gaan komen. Het is de kunst om deze belemmeringen te accepteren en om te zetten in mogelijkheden. Hiermee heb je de weg vrijgemaakt voor actie. De oefening Visiegericht denken en doen (te vinden in de online GAP Academy) geeft extra uitleg over dit proces en helpt je hierbij.

Tips

Tips voor het omgaan met belemmeringen van jezelf:

- 🌱 Ga niet onnodig zoeken naar belemmeringen! Ga staan voor je visie.
- 🌱 Stel jezelf een open vraag als je merkt dat je een oordelende gedachte hebt, die een belemmering kan gaan worden. Vraag bijvoorbeeld: wat wil ik eigenlijk? Of, welke gedachte kan nu helpend zijn?
- 🌱 Lees artikelen over mensen die iets voor elkaar krijgen en zie dit als voorbeeld. Jij kan ook voor elkaar krijgen wat voor jou belangrijk is.
- 🌱 Ga mensen uit de weg die je vooral vertellen waarom het niet kan. Of geef ze feedback over het effect hiervan op jou.

Tips voor het omgaan met belemmeringen van anderen:

- 🌱 De kunst is om niet in discussie te gaan over belemmeringen, maar ernaar te luisteren met respect. Ga geen welles-nietes-spelletjes aan.
- 🌱 Put in je reacties het liefst uit eigen ervaring. Heb het over jezelf en blijf bij jezelf.
- 🌱 Stel een vraag als antwoord. Hiermee help je de ander na te denken over haar/zijn uitspraken. Het is een kunst om je vragen zo te stellen dat de ander een dieper inzicht krijgt in de oorsprong van zijn/haar belemmering.
- 🌱 Pretendeer niet dat je weet wat het voor die ander zou betekenen.



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

- 🌱 Betrek de belemmeringen van anderen niet op jezelf, dus voel je niet schuldig of afgewezen: neem het niet persoonlijk.
- 🌱 Wees je ervan bewust dat je je eigen belemmeringen spiegelt, uitzendt in je omgeving. Je belichaamt als het ware je eigen belemmerende overtuigingen.
- 🌱 Houd in je achterhoofd dat mensen het recht hebben om NEE te zeggen.



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

ALLE TIJD VAN DE WERELD

The Rolling Stones scoorden in 1964 de hit 'Time is on my side', waarin het ging om vrijheid, doen wat je wilt, en uiteindelijk toch weer terugkomen bij je geliefde. De tijd koos de kant van de jonge man die zijn geliefde weer terug zag komen.

Welke kant kiest de tijd in jouw leven?

Sinds de jaren '60 van de vorige eeuw worden onze dagen steeds voller. Ashley Whillans van Harvard Business School kwam tot de conclusie dat het percentage Amerikanen dat aangaf nooit genoeg tijd te hebben tussen 2011 en 2018 was gestegen van 70% naar 80%. Ook de Nederlandse professor Tanja van der Lippe geeft aan dat ruim de helft van de bevolking het wel eens te druk heeft en dat vier op de tien mensen zich zelfs opgejaagd voelen. Zij schreef hier het boek 'Waar blijft mijn tijd' over. Internationaal hebben sociologen hier de term 'time poverty' aan gegeven. Het druk hebben is een statussymbool geworden. Onderzoek onder leiding van professor Silvia Bellezza laat zien dat mensen die het druk hebben, als belangrijk en indrukwekkend worden gezien door anderen. Werk is een statussymbool geworden in tegenstelling tot eerdere tijdperken, waarin juist vrije tijd status had.

Deze 'activiteitenverslaving' wil echter niet zeggen dat we ook nuttig of betekenisvol bezig zijn. Robert Durg, hoogleraar aan Erasmus School of Economics geeft aan dat ongeveer één op de vijf medewerkers in Nederland het gevoel heeft een baan te hebben die het grootste deel van de tijd nutteloos is. Psycholoog Adam Waytz pleit in de Harvard Business Review voor het belang van betekenisvol werk in plaats van veel dingen doen. Hij geeft aan dat druk zijn weliswaar wordt ervaren als een teken van succes, maar in werkelijkheid eerder een valkuil is om ons volledige potentieel te bereiken. Mensen verspillen kostbare tijd en energie aan zinloos werk dat weinig tot geen impact heeft op de doelen van hun organisatie, maar wel het gevolg heeft van stress, en zelfs een verhoogd risico op burn-out. Dezelfde mensen hebben moeite om 'diep werk' te verrichten, taken waar creativiteit, inzicht en innovatie van belang zijn. We zijn vooral oppervlakkig bezig. Ook worden hiermee kansen om te reflecteren, leren en verbeteren gemist.

Veel bedrijven zijn zich hiervan bewust en zetten in op een gezonde arbeidsethos. Zo heeft Google als doelstelling om de gelukkigste en meest productieve werkplek ter wereld te zijn. Onderdeel van hun programma is het laag houden van werkstress en het vergroten van flexibiliteit en betekenis van de baan.

Tegenover een burn-out staat een bore-out. Bij een burn-out ben je fysiek en mentaal opgebrand. Je bent te lang aan stress blootgesteld. In onze 'druk-druk-druk' cultuur liggen stress en een burn-out op de loer. Het Trimbos Instituut rapporteert dat 1,3 miljoen mensen last hebben van burn-out klachten. De kosten als gevolg van werkgerelateerd verzuim door psychosociale arbeidsbelasting is € 3,9 miljard per jaar (bron Arbobalans 2020). Bij een bore-out ben je ook uitgeblust geraakt, maar door verveling en onderbelasting. Je loopt een risico op bore-out als je moeite hebt met initiatief nemen, grenzen



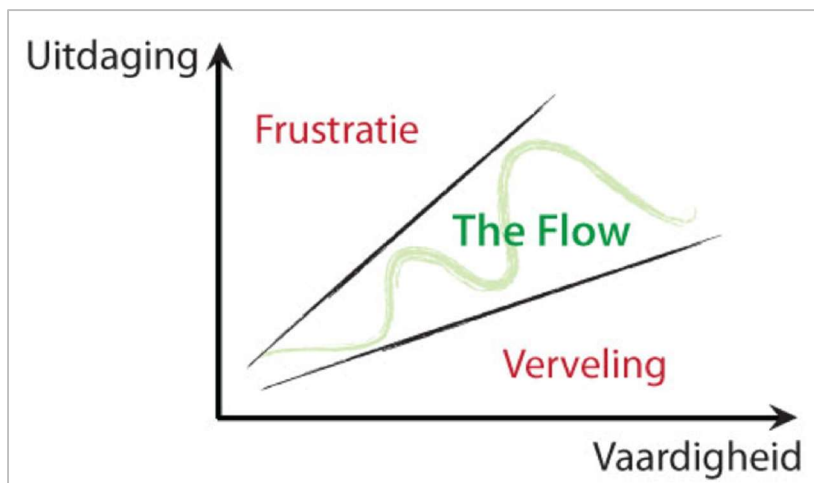
**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

aangeven, of het gevoel hebt niet in staat te zijn je situatie te veranderen ook als deze niet meer prettig of passend voor je is.

Het is dus zaak om balans te vinden in de manier waarop je je tijd besteedt. Je hebt hiervoor een bepaalde mate van ontspanning en routine nodig, gecombineerd met energie en actie. Wanneer dit optimaal werkt, kom je in een staat terecht die psycholoog Mihaly Csikszentmihalyi's heeft betiteld als FLOW. Je voelt meer plezier, energie en betrokkenheid in wat je doet. Je bezit de vaardigheid om het tot een goed resultaat te brengen, maar er zit ook uitdaging in de taak of het werk. Soms vergeet je de tijd volledig als je in een staat van flow bent.

In onderstaand schema zie je het gebied waarin de juiste balans zorgt voor flow.



We zijn vaak zo druk met van alles en nog wat, dat het lastig is om precies te zijn over waar je je tijd aan besteedt in het dagelijkse leven. Het is soms zelfs lastig om terug te halen wat je gisteren of eergisteren precies hebt gedaan. Nuttig om eerst te beginnen met inzicht krijgen in je huidige tijdsbesteding. Een volgende stap is besluiten of je misschien onderdelen anders zou willen. De oefening Grip op je tijd (te vinden in de online GAP Academy) helpt je hierbij.

Tips

Hieronder nog een aantal tips om de tijd aan jouw kant te krijgen:

- 🌱 Ruim op en leef met minder spullen om je heen. (Ont)spullen is een apart onderwerp in dit programma, omdat hier veel meer over te zeggen valt. Hier gaat het om het effect op jou. Een opgeruimd huis met minder spullen blijft makkelijker opgeruimd en bespaart tijd om met andere dingen bezig te zijn. Bovendien geeft het proces van opruimen niet alleen fysiek meer ruimte, maar ook geestelijk.
- 🌱 Verwissel één activiteit van je tijdschema waar je eigenlijk niet zo blij van wordt voor één activiteit waar je veel zin in hebt, maar elke keer niet aan toekomt. Zo valt er geen gat, maar ben je bezig met een misschien bijna onmerkbaar transitie. Je hoeft dan ook niet zoveel uit te leggen aan je huisgenoten, want het gaat op een geleidelijke en natuurlijke manier.
- 🌱 Denk eerst na voordat je 'ja' zegt op een verzoek van iemand. Veel mensen hebben de neiging om ja te zeggen, om allerlei redenen. We willen aardig



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

gevonden worden, we voelen ons vereerd door het verzoek, we willen iets doen voor iemand die veel betekent, etc. Toch kunnen mensen die hun leven in balans hebben ook goed omgaan met 'nee' zeggen. Je kunt nog steeds aardig zijn, of iets voor iemand betekenen als je nee zegt. Je kunt beginnen met oefenen in het uitstellen van je antwoord door tijd te vragen om erover na te denken.

📌 Stop met multitasking. Kobe Desender van het KU Leuven Brain Institute zegt dat multitasking waarschijnlijk niet bestaat, maar eerder een vaardigheid is om voortdurend tussen taken te kunnen wisselen. Afwisselen tussen taken vergt een deel van je concentratie. Je aandacht maakt veel sprongen tussen de verschillende taken, ook als daar zaken tussen zitten die er eigenlijk niet toe doen. Multitaskers dromen dan ook veel sneller weg dan wanneer ze zich op een enkele taak focussen.

📌 Stel prioriteiten en plan bewust waar je aandacht naar toe gaat. We zijn geneigd om snel in de 'doe modus' te stappen, want we hebben zoveel te doen. Toch is het verstandig om veel meer tijd te besteden aan planning. Tijdens planning kun je rustig nadenken over wat je belangrijk vindt en wat niet. Je kunt keuzes maken en beslissen waar je 'nee' op gaat zeggen en waar juist 'ja'. Zorg dat je baas bent over je eigen agenda en voel je vrij om vergader-verzoeken van anderen te weigeren als ze niet passen in jouw prioriteiten.





**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

DIGITALE DETOX

In je privéleven en tijdens je werk maak je ongetwijfeld gebruik van meerdere apparaten die verbonden zijn met het internet. Elke e-mail, call en gestreamde video of muziek draagt bij aan je digitale voetafdruk. Ook het opslaan van e-mails, foto's en andere bestanden vergt onvoorstelbaar veel energie. Wij veroorzaken via ons internetgebruik wereldwijd ongeveer evenveel CO₂ uitstoot als alle luchtvaart van de hele wereld. (Bron: The Digital Waste Research Group of Tallinn University)



We zijn ons steeds bewuster van de impact van vliegen en vlees eten, maar dat digitaal werken en CO₂-uitstoot hand in hand gaan is lang niet altijd bekend. Deze blinde vlek is goed te verklaren, want het internet is erg abstract en onzichtbaar. Ook de impact ervan vindt grotendeels buiten ons zicht plaats, namelijk in datacenters. Datacenters vormen de basis van het moderne digitale tijdperk en worden gebruikt om enorme hoeveelheden data voor diensten zoals cloudopslag, websites, streaming en sociale media op te slaan. Datacenters hebben een grote impact op het milieu doordat ze veel elektriciteit verbruiken voor servers, koeling en netwerkapparatuur.

In 2012 waren er zo'n 500.000 datacenters over de hele wereld, vandaag in 2024 zijn dat er meer dan 8 miljoen en de komende jaren zullen dat er nog veel meer worden. De energiebehoefte verdubbelt elke 4 jaar, waardoor cloudopslag de snelst groeiende energie-verbruikende sector ter wereld is.

Gelukkig zijn er veel manieren om onze digitale voetafdruk te verkleinen en zelfs onze gezondheid te verbeteren. We gaan hieronder wat dieper in op vier verschillende manieren waarop je in deze categorie impact kunt maken: bewust streamen, je opslag beheren, groener surfen en meer offline leven. We kijken naar wat de organisatie kan doen, wat jij samen met je collega's kunt doen en daarna geven we nog wat concrete handvatten voor wat jij zelf in je dagelijks leven zou kunnen doen.

In dit topic richten we ons op ons digitale gedrag, de apparaten (de hardware) laten we hier bewust buiten beschouwing. In het topic Ontspullen besteden we aandacht aan de impact van hardware en vind je tips om hiermee aan de slag te gaan.

Stream bewust

Een aantal jaar geleden werden video meetings vooral ingezet om te voorkomen dat directeuren van grote ondernemingen continu over de hele wereld moesten reizen. Sinds de uitbraak van het Corona-virus en de daaropvolgende wereldwijde pandemie, is videobellen de standaard geworden voor communicatie met collega's, klanten en/of partners. Dit heeft veel voordelen zoals minder reizen, minder organiseren en minder tijd nodig om te vergaderen. Er is echter ook een keerzijde van de medaille: de negatieve impact op het milieu.



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

Het streamen van video's verbruikt veel energie door de servers die de video's hosten (datacenters) en de data-overdracht naar je apparaat (dataverkeer). Om je een beeld te geven; videobellen leidt tot de uitstoot van 1kg CO₂ per uur wat gelijk staat aan zo'n 4,5km autorijden. Zolang je contacten zich niet op wandel of fietsafstand van jou bevinden, is videobellen dus nog altijd gunstiger dan het pakken van de auto. De impact van videobellen lijkt nu misschien mee te vallen, maar deze cijfers zijn enorm schaalbaar. Ga maar eens na hoeveel online meetings jij hebt gedurende een week, maand of jaar. En je bent niet de enige...

Je kunt je afvragen of deze meetings ook daadwerkelijk allemaal online plaats moeten vinden. Misschien kan het ook per telefoon? Of misschien kun je een vaste kantoordag met je team of afdeling afstemmen? Hiermee kun je het aantal online meetings gedurende de week drastisch verlagen. Daarnaast geeft het je de mogelijkheid om eens bij te kletsen met je collega's. Dit soort informele gesprekken bij de koffie automaat dragen bij aan een positieve werkomgeving, wat je mentale welzijn kan verbeteren. Sommige werkzaamheden zijn ook gewoon ook beter uit te voeren wanneer je fysiek samenwerkt.

Heb je toch een online meeting, dan kun je er ook voor kiezen om je camera uit te schakelen. Een Amerikaanse studie toont aan dat de ecologische voetafdruk van het gesprek dan met maar liefst 96% afneemt, omdat je minder data verbruikt. (bron: The overlooked environmental footprint of increasing Internet use, Conservation and Recycling) In veel organisaties wordt het uitschakelen van je video (nog) als onbeleefd beschouwd of is het een teken van ongeïnteresseerdheid. Het is dus belangrijk dat hier binnen jouw organisatie afspraken over gemaakt worden, zodat het voor medewerkers duidelijk is wat er van hen verwacht wordt.

Wat kan ik zelf doen?

Ook in ons dagelijks leven zijn we behoorlijk aan het streamen. Zonder dat we het in de gaten hebben verbruiken we door het gebruik van streamingsdiensten als Netflix en YouTube of social media apps als TikTok, Instagram en WhatsApp (onnodig) veel energie.

- 🌱 Verminder je tijd op social media en gebruik die tijd voor echte gesprekken met vrienden of familie.
- 🌱 Stel je social media apps zo in dat video's niet automatisch afspelen.
- 🌱 Kijk tv in plaats van naar een streamingsdienst.
- 🌱 Zorg ervoor dat je via wifi verbonden bent wanneer je naar Netflix of YouTube kijkt. Het wifi netwerk is minder complex en verbruikt minder energie dan het mobiele netwerk, waardoor het een lagere milieu-impact heeft.
- 🌱 Download video's, podcasts of muziek om offline te kijken en/of luisteren. Vergeet je downloads na gebruik echter niet te verwijderen.

Beheer je opslag

We bewaren e-mails, foto's, documenten en video's steeds meer op externe servers in plaats van op onze eigen apparaten. Dit doen we niet alleen privé, ook ruim 90% van de bedrijven zit inmiddels in de Cloud. Op deze manier hebben we altijd en overal toegang tot onze documenten en kunnen we ze makkelijk met anderen delen. Hoewel de Cloud



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

handig is, heeft het een grote ecologische impact. Die zit met name in het energieverbruik van de datacenters die de Cloud draaiende houden.

De grootte van de Cloud lijkt eindeloos, waardoor we minder na hoeven denken over wat we wel of niet willen bewaren. Maar hebben we alles wat we bewaren wel nodig? Of is het een gewoonte geworden om alles op te slaan? Uit onderzoek blijkt dat we na drie maanden nog slechts ongeveer 10% van alle software, video's, foto's, muziek en documenten die we verzamelen en opslaan in de Cloud gebruiken. (bron: International Energy Agency). Wanneer je aan de slag gaat met de overige 90% kun je dus behoorlijk wat milieu-impact besparen. Daarnaast leidt (digitaal) opruimen vaak tot meer orde en overzicht, waardoor je documenten makkelijker terug kunt vinden.

Een digitale clean-up is een praktische manier om binnen de organisatie aan de slag te gaan met alle onnodige bestanden en e-mails die in de Cloud bewaard worden. Gooi weg wat je niet meer gaat gebruiken en archiveer wat je (op de lange termijn) nog nodig denkt te hebben. Mogelijk kun je hier vanuit de organisatie richtlijnen voor op papier zetten, zodat medewerkers weten welke documenten ze juist wel of niet moeten bewaren.

Maak van de digitale clean-up een terugkerend event, zodat de gegevens in de Cloud regelmatig opgeschoond worden.

Het opslaan van documenten op een (externe) harde schijf heeft veel minder impact dan het opslaan van gegevens in de Cloud. Dit kan interessant zijn voor documenten die niet dagelijks, op de korte termijn of door veel verschillende medewerkers gebruikt worden.

Email is een van de belangrijkste technologieën geworden die we gebruiken om te communiceren met collega's, klanten of partners. Mensen met een kantoorbaan besteden gemiddeld meer dan 2,5 uur per dag aan het controleren, lezen en schrijven van e-mails. Een goede strategie voor e-mailen loont dus.

Stuur alleen e-mails naar wie ze moeten ontvangen. Ongeveer 75% van de e-mails die je in CC of via 'allen beantwoorden' ontvangt, wordt door de ontvanger namelijk als irrelevant en onnodig beschouwd. Het beperken van 'allen beantwoorden' en streng zijn in het plaatsen van mensen in CC kan dus veel doen voor jouw impact. Sta je zelf vaak in CC van mails die je liever niet ontvangt, maak dit dan bespreekbaar. Een lege mailbox zorgt immers voor meer focus en rust.

Je kunt als organisatie ook een datalimiet per medewerker instellen. Dit zorgt voor bewustwording en leidt er automatisch toe dat medewerkers hun mailbox of Cloud regelmatig moeten opschonen.

Wat kan ik zelf doen?

- 🌱 Neem ook je privé mailbox eens onder de loep. Moeten al deze mails (en bijlagen) bewaard blijven? Sorteert je mailbox op grootte en begin bij de grootste emails, want dat zet de meeste zoden aan de dijk.



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

- 💡 Hetzelfde geldt voor foto's en filmpjes op je telefoon of in de cloud. Kijk welke de moeite waard zijn om te bewaren en zet ze op een externe harde schijf. De batterij van je telefoon gaat langer mee als je minder opslaat en je zult zien dat je telefoon er een stuk sneller van wordt.
- 💡 Je kunt mooie foto's natuurlijk ook laten afdrukken of er een foto album van maken. Uit onderzoek blijkt dat we afgedrukte foto's meer en bewuster bekijken, waardoor deze als betekenisvoller ervaren worden.
- 💡 Stel op WhatsApp in dat foto's en filmpjes niet automatisch gedownload worden om te voorkomen dat je telefoon vol staat met dingen waar je nooit meer naar kijkt.
- 💡 Ook kun je op WhatsApp instellen dat berichten na 90 dagen automatisch verwijderd worden.
- 💡 Meld je af voor nieuwsbrieven die je nooit of zelden leest. Slechts 2 op de 10 nieuwsbrieven worden geopend en een gemiddelde internetgebruiker ontvangt meer dan 4.000 nieuwsbrieven per jaar. Afmelden voor nieuwsbrieven is daarom een van de snelste manieren om je e-mail impact te verminderen.
- 💡 Heb je nog oude nieuwsbrieven in je mailbox staan? Vraag je af of je deze ooit nog gaat lezen en zo ja of de informatie nog relevant is. Is je antwoord nee, gooi ze dan weg. Alleen al in Nederland stoten ongeopende, opgeslagen nieuwsbrieven meer dan 1 miljoen ton CO₂ per jaar uit. Dit staat gelijk aan het besturen van ongeveer 3 miljoen auto's.

Surf groener

Zoekmachines gebruiken veel energie door hun servers. De meeste zoekmachines maken de zin alvast voor je af. Als je bijvoorbeeld intypt 'ik wil', dan krijg je een lijst met suggesties te zien. Maar die 'automatisch aanvullen'-functie is een echte energievreter. Door je zoekinstellingen te veranderen kun je op een eenvoudige manier energie besparen.

Ecosia is een mooi voorbeeld van een duurzame zoekmachine. Buiten het feit dat hun servers volledig op hernieuwbare energie draaien, gebruikt Ecosia zijn advertentie-inkomsten om voor elke zoekopdracht die je uitvoert een boom te planten.

Wees voorzichtig met het gebruik van AI. Een zoekopdracht bij ChatGPT kost namelijk 15 keer meer energie dan via Google. Als je dan toch AI gebruikt, zorg er dan voor dat je zoekopdracht zo goed is dat het resultaat beter is dan 15 gecombineerde Google zoekopdrachten.

Geniet offline

Voor veel mensen is het inmiddels gewoon geworden om een groot deel van hun leven digitaal of achter een scherm door te brengen. Tijdens onze werkdag zitten we veelal achter een computer- of laptopscherm, waarna we bij thuiskomst vooral achter onze telefoons, tablets en televisieschermen kruipen. Social media is niet meer weg te denken, we scrollen, appen en swipen wat af. Toch is het gezond om af en toe je schermen even los te laten.



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

Binnen de organisatie zou je hier gehoor aan kunnen geven door 'digi-detox' lunchpauzes te introduceren. Geen telefoons in de kantine en geen lunch achter je bureau, echt even afschakelen van werk en verbinden met je collega's.

Er zijn ook organisaties die bepaalde vergaderruimtes hebben gecreëerd waar alleen offline gewerkt mag worden, digitale apparaten mogen daar niet binnen. Je kunt je vast wel voorstellen hoeveel effectiever een vergadering verloopt als alle deelnemers écht aanwezig zijn.

Heb je een een-op-een bespreking, stel dan eens een walk-and-talk meeting voor. Je zult direct ervaren hoe fijn een gesprek loopt als je aan het wandelen bent. Dat bewegen en buitenlucht gezond voor je zijn is algemeen bekend, maar ook de rust van de natuur, de vogelgeluiden en de zon of wind hebben een positief effect op je mentale gezondheid.

Wat kan ik zelf doen?

- 🌱 Schakel onnodige meldingen uit en laat alleen belangrijke meldingen toe die echt van invloed zijn op je werk of welzijn. Notificaties beïnvloeden niet alleen ons concentratievermogen, ze hebben ook een effect op hoe we ons voelen. Zo hebben we bijvoorbeeld het gevoel dat we iets belangrijks missen als we onze meldingen niet direct bekijken, wat kan leiden tot een constant gevoel van onrust.
- 🌱 Bekijk je gemiddelde schermtijd en zet een realistisch doel om deze te verminderen. Als stok achter de deur kun je een maximale schermtijd op je telefoon instellen.
- 🌱 Houd je telefoon niet de hele dag bij je, maar leg hem uit het zicht zodra je thuis komt. Dit voorkomt dat je steeds afgeleid wordt of de neiging hebt je telefoon erbij te pakken. Er bestaan zelfs speciale telefoondoosjes die je op tafel kunt zetten wanneer je visite hebt. Iedereen kan zijn telefoon erin stoppen en wanneer de deksel sluit kun je echt even samen zijn.
- 🌱 Neem regelmatig korte pauzes van je telefoon en doe af en toe een digitale detox. Laat je telefoon een tijdje liggen en concentreer je op de activiteiten om je heen zonder afleiding.

Inspiratie

Wist je dat...

1. We 330.750km zouden kunnen autorijden van de CO₂ uitstoot die vrijkomt tijdens alle Whatsapp berichtjes die wij in Nederland in een jaar versturen? (Bron: Grootouders voor het Klimaat)
2. Er jaarlijks er een wereldwijde Digital Clean-up dag wordt georganiseerd? Het doel van deze dag is het bewustzijn over digitale vervuiling te vergroten en individuen en bedrijven aan te moedigen hun digitale data op te ruimen.
3. Kunstmatige intelligentie een groot stroomverbruiker is? Een opdracht vraagt namelijk evenveel energie als een uur een lamp laten branden. Je kunt je dus



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

afvragen of het zin heeft om de spraak gestuurde huishoudelijke hulp het commando "doe het licht uit" te geven. (Bron: <https://nos.nl/nieuwsuur/artikel/2477186-kunstmatige-intelligentie-vreet-stroom-een-opdracht-hetzelfde-als-een-uur-een-lamp-aan>)

- 99% van alle online data in de afgelopen 10 jaar gecreëerd is? (Bron: International Energy Agency)

Boeken, documentaires, websites en podcasts:

- 💡 Op de website E-missions.nl kun je de impact van jouw digitale gedrag berekenen in CO2 uitstoot en energieverbruik. Het platform maakt een vertaling naar het aantal bomen dat je daarvoor zou moeten planten. Daarnaast geeft je concrete tips en laat het je zien wat het effect is als je aan bepaalde knoppen draait.
- 💡 Op de website van de Grootouders voor het klimaat staan concrete handleidingen voor het meten van je huidige opslag en het opruimen van je telefoon, PC of laptop. <https://grootoudersvoorhetklimaat.nl/actie-digitale-schoonmaakdag/>
- 💡 De documentaire The social dilemma onderzoekt de schaduwzijde van sociale media.

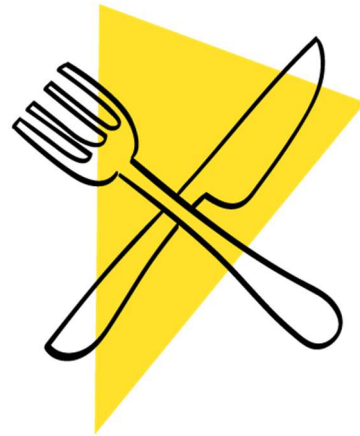


**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

(H)EERLIJK ETEN

Voeding is al eeuwenlang een essentieel onderdeel van ons leven en diep verweven in onze cultuur en tradities. Van familiegerechten die worden doorgegeven van generatie op generatie tot de rijke eetculturen wereldwijd; wat we eten zegt veel over wie we zijn en waar we vandaan komen.



Vandaag de dag staat ons voedselsysteem voor grote uitdagingen. Door de groei van de wereldbevolking moet er steeds meer voedsel geproduceerd worden, waardoor de druk op landbouwgrond, waterbronnen en ecosystemen toeneemt. Ons eten heeft op vele verschillende manieren impact op de aarde:

- 🌱 De energie die verbruikt wordt tijdens het verbouwen, verwerken, verpakken, vervoeren, verkopen en bereiden van ons eten. In totaal wordt 15% van alle energie die we wereldwijd verbruiken besteed aan voedsel.
- 🌱 Het ontginnen van (nieuwe) landbouwgrond leidt in bepaalde delen van de wereld tot ontbossing. Hoe meer bomen we kappen, hoe meer CO₂ er vrijkomt en hoe sneller de aarde opwarmt.
- 🌱 De voedselproductie is ook verantwoordelijk voor de uitstoot van andere broeikasgassen, bijvoorbeeld methaan. Dit gas, dat wel 23 keer krachtiger is dan CO₂, komt vrij uit ontlasting, boeren en scheten van vee en draagt bij aan de opwarming van de aarde.
- 🌱 Er is veel zoet water nodig voor de teelt en de verwerking van ons voedsel. Volgens Babette Porcelijn zit zelfs 86% van het wereldwijde waterverbruik verborgen in ons voedsel. Dit verborgen waterverbruik legt veel druk op de watervoorraden en veroorzaakt watertekorten wereldwijd.
- 🌱 Om te kunnen voorzien in de wereldwijde voedselbehoefte wordt er veel gebruik gemaakt van pesticiden en kunstmest. Dit is erg vervuילend voor de bodem en het grondwater en heeft een negatief effect op de biodiversiteit. Zo raken bijen bijvoorbeeld gedesoriënteerd van pesticiden, waardoor hun vermogen om eten te zoeken en bloemen te bestuiven ernstig beperkt wordt.
- 🌱 Ook monoculturen helpen om de productiviteit van de landbouw te verhogen. Het verbouwen van één soort gewas op grote stukken land heeft echter ook een keerzijde. Monoculturen putten de bodem uit, zijn kwetsbaarder voor ziekten en plagen waardoor er meer pesticiden nodig zijn en verstoren de biodiversiteit.

Het voedsel dat we eten en het water dat we (indirect) gebruiken dragen dus sterk bij aan klimaatverandering. Tegelijkertijd zet klimaatverandering zelf ook druk op ons eten en water. Droogte en extreme weersomstandigheden maken landbouw bijvoorbeeld moeilijker doordat oogsten steeds vaker mislukken. Met ons eetpatroon kunnen we deze vicieuze cirkel doorbreken. Jouw keuzes hebben dus impact!

Door bewust met voeding om te gaan zorgen we niet alleen goed voor de planeet, wat we eten heeft ook grote invloed op onze gezondheid. Groenten, fruit en volle granen



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

geven ons belangrijke voedingsstoffen en helpen ziektes te voorkomen, terwijl veel bewerkt voedsel, zout, suiker en verzadigd vet juist gezondheidsproblemen kunnen veroorzaken.

De World Health Organization stelt dat de ziektelast van ongezonde voeding groter is dan van tabak. Maar liefst 80% van de hart- en vaatziekten, beroertes en diabetes type 2 en 40% van de kankergevallen is volgens de WHO te voorkomen met een gezonde leefstijl en voeding is hier een belangrijk onderdeel van.

Er zijn veel manieren om gezonder te eten en tegelijkertijd je voetafdruk rondom voedsel te verkleinen. We gaan hieronder wat dieper in op vier verschillende manieren waarop je impact kunt maken: plantaardig, verspilling, lokaal en uit het seizoen en bewerkt eten. We kijken binnen deze verschillende stadia naar wat de organisatie kan doen, wat jij samen met je collega's kunt doen en daarna geven we nog wat concrete handvatten voor wat jij zelf in je dagelijks leven zou kunnen doen.

Plantaardig

Voor de gemiddelde Nederlander zit ruim de helft van de impact van het eten in. De grootste impact zit hierbij niet in het verwerken of vervoeren van het vlees en ook niet in de uitstoot van methaan middels boeren en scheten van runderen. De grootste impact zit in de productie van het veevoer. Deze fase vereist enorme hoeveelheden land, water en energie, en leidt vaak tot ontbossing en het gebruik van schadelijke bestrijdingsmiddelen. De impact van rundvlees is dan ook een stuk hoger dan die van kip. Naast het feit dat kippen geen methaan uitstoten, hebben runderen nu eenmaal meer voer, land en water nodig om te groeien.

Naast milieuproblemen speelt ook dierenwelzijn een rol bij de productie van vlees. Dieren ervaren vaak stress en leed in intensieve veehouderijsystemen. Ze worden vaak in kleine, overvolle ruimtes gehouden en jongen worden vroeg gescheiden van hun moeder wat de nodige stress veroorzaakt. Daarnaast worden de dieren vaak genetisch geselecteerd om snel te groeien, wat de nodige gezondheidsklachten met zich meebrengt.

Vlees is dus een goede knop om aan te draaien, maar kunnen we wel zonder? Vlees is een belangrijke bron van eiwitten, maar niet de enige. Er zijn veel plantaardige eiwitrijke alternatieven zoals peulvruchten, soja en noten. Doordat deze plantaardige opties vaak minder verzadigd vet bevatten, rijk zijn aan vezels en vol zitten met vitamines en mineralen, zijn ze niet alleen beter voor het milieu maar ook beter voor je gezondheid.

Naast vlees is ook zuivel een dierlijk product. Veel mensen beseffen het niet, maar de impact van zuivel wijkt niet zoveel af van de impact van rundvlees. Zuivel zoals kaas, yoghurt, toetjes of boter wordt namelijk gemaakt van koemelk. Het wordt iets anders verwerkt dan vlees, maar de impact vooraan in de productieketen (het veevoer) en het dierenleed dat er plaatsvindt is niet minder. Kaas is dus geen goede vleesvervanger.

Ook het eten van vis laat een behoorlijke voetafdruk achter. Wilde visvangst leidt vaak tot overbevissing, waardoor visvoorraden teruglopen en met uitsterven worden bedreigd. Vaak wordt er op één soort gevist maar belanden er onbedoeld andere soorten in de



netten of lijnen, dat noemen we bijvangst. Volgens het WWF gaat het hier jaarlijks om miljoenen dieren, van kleine vissen of schildpadden tot zelfs walvissen en dolfijnen. De vraag naar vis groeit zo hard dat de visvangst het niet meer kan bijbenen en we vis zijn gaan kweken. Om ziektes zoals zeeluis tegen te gaan, worden er in dit proces regelmatig chemicaliën en antibiotica gebruikt. Deze kunnen in het water terechtkomen, wat vervuiling veroorzaakt.

Het Voedingscentrum onderstreept dat een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon gezondheidsvoordelen oplevert. Het verlaagt je bloeddruk en verkleint het risico op hart- en vaatziekten. In de in 2016 vernieuwde Schijf van Vijf, gebaseerd op richtlijnen van de Gezondheidsraad, staat voor het eerst een duidelijk advies voor de maximale vleesconsumptie. Ook staan er nieuwe adviezen in voor peulvruchten en noten.

Als organisatie kun je op verschillende manieren plantaardig eten stimuleren. Wanneer je een eigen kantine of bedrijfsrestaurant hebt kun je hier makkelijk op inspelen door voldoende gevarieerde plantaardige opties aan te bieden. Door deze maaltijden vooraan te plaatsen, ervoor te zorgen dat ze er aantrekkelijk uitzien en goedkoper zijn dan de dierlijke gerechten geef je medewerkers onbewust een duwtje in de juiste richting.

Tijdens evenementen, bedrijfsuitjes of andere bijeenkomsten waarbij maaltijden worden aangeboden, kun je het concept 'Carnivoor, geef het door' hanteren. Hierbij wordt de standaard omgedraaid, terwijl de keuzevrijheid geheel in stand blijft. Bij het accepteren van de uitnodiging kan iedereen namelijk aangeven alsnog vlees of vis te wensen.

Wat kan ik zelf doen?

- 🌱 Eet minder vlees (kleinere porties) of kies vaker voor een vegetarische maaltijd.
- 🌱 Als je toch vlees eet, kies dan liever voor kip of varken in plaats van rund. Deze diersoorten hebben namelijk een lagere milieu impact doordat ze minder voer en land nodig hebben en minder broeikasgassen produceren.
- 🌱 Vind je dierenwelzijn belangrijk, kies dan voor vlees met het Europese keurmerk voor biologisch (het groene blaadje) of vlees met het Beter Leven Keurmerk (3 sterren).
- 🌱 Koop vis met het keurmerk MSC (wilde vis) of ASC (kweekvis), deze is namelijk gevangen of gekweekt met aandacht voor het milieu.
- 🌱 Experimenteer eens met plantaardige eiwitrijke producten zoals humus of notenpasta op brood.
- 🌱 Eet meer groente en fruit.

Verspilling

In de hele voedselketen (van boer tot bord) gaat ruim een derde van het voedsel verloren. Een deel hiervan verspillen wij zelf, denk aan eten dat over de datum is of restjes van je bord. Als we thuis geen voedsel zouden verspillen, zou onze impact door voedsel met gemiddeld 15% dalen. Het loont dus om hiermee aan de slag te gaan.

Als er binnen jouw organisatie een bedrijfsrestaurant is dan kun je kleinere porties aanbieden of medewerkers de optie geven om zelf hun portiegrootte te kiezen. Dit voorkomt dat er onnodig veel eten wordt opgeschept en weggegooid. Daarnaast zou je



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

afsluitbare bakjes neer kunnen zetten voor restjes, zodat medewerkers overgebleven eten van vergaderingen of lunches mee naar huis kunnen nemen.

Wat kan ik zelf doen?

-  Koop alleen verse producten die je ook echt gaat opeten.
-  Kook kleinere porties of bewaar overgebleven eten voor later.
-  Warm overgebleven eten van gisteren op voor de lunch of plan een wekelijkse restjesdag.
-  Houdt de houdbaarheidsdatum (THT, TGT) in de gaten en zorg ervoor dat je je etenswaren op tijd bereidt of op eet. Een THT-datum staat op producten die niet snel bederven. De kwaliteit van het product kan achteruit gaan, maar je kunt het dan nog wel veilig eten. Is de THT datum verstreken, ruik of proef even en maak het product z.s.m. op. Dit geldt overigens niet voor een TGT-datum, deze staat op zeer bederfelijke producten die je niet meer kunt eten na het verstrijken van de datum.

Lokaal en uit het seizoen

Je bent goed bezig voor het milieu als je meer groente en fruit eet en minder vlees, vis en zuivel. Ook wanneer je fruit of groente koopt, zijn er echter een paar dingen waar je op kunt letten. Zo kost teelt in een verwarmde kas bijvoorbeeld meer energie dan teelt op een akker, komen bederfelijke producten van een ander continent vaak per vliegtuig naar Nederland en heeft het gebruik van bestrijdingsmiddelen een schadelijk effect op de gezondheid van de grond en de lokale bevolking.

Biedt je als organisatie fruit aan je medewerkers aan, kies dan bij voorkeur voor lokaal, biologisch fruit uit het seizoen. Als dit niet mogelijk is, dan heeft fruit uit de Nederlandse (of Europese) kas de voorkeur boven fruit uit een ander deel van de wereld.

Heb je een stukje grond of tuin aan je kantoor? Overweeg dan een moestuintje aan te leggen. Hier kunnen medewerkers zelf verse groente of kruiden verbouwen en plukken. Dit heeft niet alleen voordelen voor het milieu, werken in de moestuin draagt ook bij aan teambuilding, bewustwording en werkt stress verminderend.

Wat kan ik zelf doen?

-  Koop je groente en fruit bij een lokale, liefst biologische, boer.
-  Hang een seizoenskalender in je keuken of gebruik een app om bij te houden welke groenten en fruit op dat moment lokaal in het seizoen zijn. Er zijn op internet voldoende gratis te downloaden kalenders te vinden, bijvoorbeeld de seizoenskalender van Velt.
-  Bezoek een biologische winkel, deze hebben meestal ook een breder assortiment aan lokale en seizoensgebonden producten.
-  Sluit een groente of fruit abonnement af bij een lokale boer of een regionale aanbieder zoals Rechtstreeks. Zij maken elke week een verrassende box voor jou zodat jij gemakkelijk met het seizoen eet en kunt genieten van de smaak van de regio.



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

- 🌱 Wil je graag je eigen groente of fruit verbouwen, maar heb je daar geen (tuin)ruimte voor? Verbouw je eigen kruiden op je vensterbank, ga op zoek naar een volkstuin in de buurt of sluit je aan bij een coöperatie als Herenboeren.

Bewerkt eten

Wanneer gewassen geteeld en geoogst zijn, of de dieren volgroeid zijn, wordt een groot deel van het voedsel bewerkt. We voegen bijvoorbeeld conserveermiddelen toe om de houdbaarheid te verlengen, we voegen suiker, zout of kunstmatige smaken toe om de smaak te verbeteren en we bakken, koken, vriezen in of bereiden maaltijden voor. Over het algemeen geldt de stelregel, hoe meer ingrediënten er in een product zitten, hoe groter de impact van dat product is. Dat komt grotendeels door het transport dat nodig is om alle ingrediënten te verzamelen.

Ook om gezondheidsredenen is het interessant om minder bewerkt voedsel te eten. Bewerkt voedsel bevat namelijk vaak meer zout, suiker en ongezonde vetten en minder voedingsstoffen.

Als organisatie kun je in het bedrijfsrestaurant zorgen voor een breed aanbod van verse, onbewerkte of minimaal bewerkte producten, zoals salades, volkorenbrood, verse soep, fruit en groenten.

Vervang snack- of frisdrankautomaten voor apparaten met gezonde tussendoortjes zoals notenrepen, snackgroenten, smoothies en vruchtensappen.

Wat kan ik zelf doen?

- 🌱 Geef de voorkeur aan vers en onbewerkt eten.
- 🌱 Kies voor biologisch eten, dit is niet per definitie onbewerkt maar in ieder geval minder bewerkt doordat het minder kunstmatige toevoegingen bevat.
- 🌱 Verminder het eten van kant-en-klare maaltijden.
- 🌱 Eet minder junkfood.
- 🌱 Plan voor jezelf eens een suikervrije dag, week of maand in om te ontdekken hoeveel suiker je ongemerkt eet en in welke voedingsmiddelen het vaak verstopt zit.
- 🌱 Heeft dit je geholpen? Plan dan ook eens een zoutvrije dag, week of maand in.

Inspiratie

Wist je dat...

1. Er bij een wereldwijde transitie naar een plantaardig voedselsysteem, een grondgebied ter grootte van het continent Afrika niet langer nodig zijn voor de voedselproductie? Dit vrijgekomen land zou dan weer natuur en bos kunnen worden. Wereldwijd wordt namelijk 83% van de landbouwgrond gebruikt voor veevoer: het meeste voor gras en daarnaast voor veevoergewassen zoals soja, maïs en andere gewassen. Dit terwijl dierlijke producten slechts voor 18 procent voorzien in de mondiale calorieconsumptie en voor 37 procent in de mondiale eiwitconsumptie. (Bron: Oxford University)



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

2. Er ook een veganistische tegenhanger van de Schijf van vijf is, namelijk de Schijf for Life? Dit voedingsadvies is opgesteld door 7 plantaardige diëtisten en krijgt inmiddels goedkeuring van ruim 300 diëtisten door het hele land. De Schijf for Life is een non-profit initiatief om Nederland te voorzien van een voedingsadvies dat aansluit op de klimaat-, milieu-, en gezondheidsdoelen.
3. Paddenstoelen uitstekend groeien op koffiedik? De organisatie Rotterzwam heeft een Growkit ontwikkeld, zodat jij je eigen koffiedik om kan zetten naar oesterzwammen. Gewoon op je eigen aanrecht. Door een paar keer per week je koffiedik aan de growkit toe te voegen groeit de oesterzwam door het koffiedik heen en na enkele weken komen de zwammen van zelf uit de growkit gegroeid. Daarna kun je het proces blijven herhalen, zodat je nooit meer koffiedik hoeft weg te gooien.
4. Kipfilet op basis van 1 kilogram product zoals je dat kunt kopen in de supermarkt ongeveer 4x zoveel CO₂ uitstoot veroorzaakt dan peulvruchten? En runderbiefstuk zelfs 30x zoveel! (Bron: Milieu Centraal)

Boeken, documentaires, websites en podcasts:

- 🌱 De interactieve app ForkRanger vertaalt klimaatwetenschap naar behapbare feiten. In de app beantwoord je iedere dag een quizvraag, waarna je een toffe infographic en bijpassend recept vrijspeelt.
- 🌱 In het boek Ooit aten we dieren maakt antropologe Roanne van Voorst een sprong naar de toekomst waarin veganistisch de norm is en onze kleinkinderen ons vragen hoe we ooit dieren hebben kunnen eten. Roanne van Voorst laat zien hoe we ons op deze tijd kunnen voorbereiden.
- 🌱 De hartverwarmende documentaire The biggest little farm volgt twee idealisten die hun kleine appartement in L.A. verruilen voor een boerderij op het platteland met de droom om dit dor stuk land te transformeren tot een zelfregulerend ecosysteem.
- 🌱 Ook de inspirerende film Kiss the ground gaat over hoe regeneratieve landbouw de gezondheid van de bodem kan herstellen, klimaatverandering kan tegengaan en ecosystemen kan herstellen. De film begint met de prachtige uitspraak; In a world out of balance, it is time to get grounded.

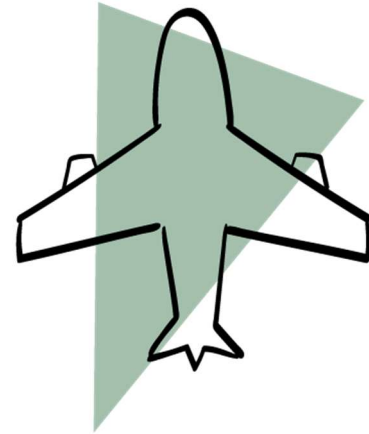


**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

BEWUST OP REIS

Vervoer speelt een belangrijke rol in de westerse samenleving, zowel voor de economie als in het dagelijks leven van mensen. Zo leidt het vervoeren van goederen tot (internationale) handel en economische groei. Stelt vervoer mensen in staat om naar het werk te reizen, waardoor arbeidsmarkten flexibeler zijn en biedt vervoer mensen de mogelijkheid om gebruik te maken van diensten die anders misschien moeilijk bereikbaar zouden zijn, denk aan winkels, ziekenhuizen, scholen, etc.



Vervoer geeft ons ook een gevoel van vrijheid om te reizen waar en wanneer we maar willen, het maakt ons onafhankelijk. Vervoer zorgt voor gemak en comfort, door het reizen sneller, veiliger, flexibeler en aangenamer te maken.

Vervoer heeft echter ook een keerzijde, het heeft een grote voetafdruk en draagt bij aan klimaatverandering, verlies van biodiversiteit en fysieke en mentale gezondheidsproblemen.

- 🌱 Van auto tot vliegtuig, de meeste vervoermiddelen hebben brandstof nodig om van A naar B te komen. Deze brandstoffen komen vaak uit aardolie. Bij het verbranden van aardolie en andere fossiele brandstoffen komt CO₂ vrij, wat zorgt voor de opwarming van de aarde. De categorie vervoer is verantwoordelijk voor bijna een kwart van de uitstoot van alle broeikasgassen in Europa en dit cijfer stijgt nog steeds.
- 🌱 Naast CO₂ stoten voertuigen ook andere stoffen vrij, zoals stikstofoxiden (schadelijk voor de natuur als er te veel van in de bodem of het water terecht komt) of fijnstof (slecht voor de luchtkwaliteit wat kan leiden tot gezondheidsproblemen bij mensen die vlakbij een drukke weg wonen).
- 🌱 Het aanleggen van wegen, spoorlijnen en vliegvelden zorgt er vaak voor dat leefgebieden van dieren worden vernietigd en dat de natuur verstoord raakt.
- 🌱 Voor de productie van een nieuwe auto zijn veel grondstoffen en energie nodig.
- 🌱 De auto veroorzaakt veel plastic vervuiling, de zwarte strepen die banden achterlaten op het asfalt zijn namelijk rubber microdeeltjes.
- 🌱 Lang vastzitten in het verkeer kan frustrerend zijn en leidt vaak tot stress. Daarnaast kan veel tijd besteden aan reizen (vooral als het dagelijks is) erg vermoeiend zijn waardoor er minder tijd of energie over blijft voor ontspanning.

Gelukkig zijn er veel manieren om onze voetafdruk in het vervoer te verkleinen en zelfs onze gezondheid te verbeteren. We gaan hieronder wat dieper in op drie verschillende manieren waarop je in deze categorie impact kunt maken: minder autorijden, duurzaam rijden en minder vliegen. We kijken eerst naar wat de organisatie kan doen, wat jij samen met je collega's kunt doen en daarna geven we nog wat concrete handvatten voor wat jij zelf in je dagelijks leven zou kunnen doen.



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

Minder autorijden

Een grote bron van CO₂-uitstoot voor veel bedrijven is het woon-werkverkeer van medewerkers. Door flexibele werktijden of thuiswerken aan te bieden, hoeven medewerkers minder te reizen. Dit zorgt niet alleen voor minder CO₂-uitstoot, maar helpt medewerkers ook een betere balans te vinden tussen werk en privé.

De fiets is een van de meest milieuvriendelijkste vervoersmiddelen. Moedig medewerkers aan om de fiets te pakken voor woon-werkverkeer of voor korte zakelijke reizen door een fietsenstalling, kleedkamer of douche te creëren. Er zijn ook organisaties die medewerkers een vergoeding geven voor de aanschaf van een fiets of die werken met een fietsvergoeding voor iedere km die de medewerker op de fiets aflegt. Fietsende medewerkers leveren voor organisaties namelijk veel voordelen op:

- 🌱 Parkeervoorzieningen zijn veel goedkoper voor fietsen dan voor auto's, doordat er op de oppervlakte van één autoparkeerplaats minstens 10 fietsen kunnen staan.
- 🌱 Fietsende medewerkers zijn per jaar gemiddeld één dag minder afwezig door ziekte. Ze zijn ook productiever omdat ze fitter en minder gestrest zijn. (Bron: TNO)
- 🌱 Fietsende medewerkers staan niet in de file, waardoor ze makkelijker op tijd kunnen komen.

Als zakelijke reizen onvermijdelijk zijn, en de afstand te ver is om te fietsen, maak dan het OV aantrekkelijker door bijvoorbeeld het gebruik van OV volledig te vergoeden, te kiezen voor locaties vlakbij een treinstation of indien dit niet mogelijk is een shuttle service te organiseren.

Wat kan ik zelf doen?

Als we kijken naar ons dagelijks leven, dan leggen we de meeste kilometers af met de auto (68 procent), op ruime afstand gevolgd door de trein (12 procent) en de fiets (8 procent). Opvallend is dat we ook de auto pakken voor bijna de helft van alle korte afstanden van minder dan 7,5 km. (Bron: Milieu Centraal)

- 🌱 Vraag je eens af hoe, wanneer en waarom je de auto gebruikt. Is het eigenlijk altijd wel nodig of zijn er ook alternatieven mogelijk?
- 🌱 Laat de auto staan voor korte afstanden (>5km) en ga fietsen of lopen. Buiten het feit dat dit minder milieu impact oplevert, zul je zien dat lichaamsbeweging en buitenlucht je goed doen.
- 🌱 Pak voor langere afstanden vaker het OV en gebruik de tijd in de trein/bus/metro om jezelf te verrijken met een boek, muziek of een podcast.
- 🌱 Werk eens een dag vanuit huis als dat mogelijk is.
- 🌱 Onderzoek of je kunt carpoolen met collega's of buurtgenoten die dezelfde richting op moeten. Hoe meer mensen in een auto, hoe minder auto's op de weg en minder de uitstoot per persoon. Daarnaast is het natuurlijk ook gewoon gezellig!

Duurzaam rijden

Een elektrische auto heeft veel voordelen: hij is stiller, schoner en zorgt over de hele levensduur voor ongeveer 60 procent minder CO₂-uitstoot dan een benzineauto. Daar is



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

de productie van de batterij, de auto en het gebruik van de auto in meegerekend. (Bron: Milieu Centraal)

Door een groen leaseprogramma te creëren waarin elektrische voertuigen de voorkeur hebben, promoot je elektrisch rijden. Daarnaast maakt de aanwezigheid van voldoende oplaadpunten op het werk elektrisch rijden aantrekkelijk voor medewerkers. Er zijn ook organisaties die medewerkers die een elektrische of hybride auto aanschaffen een financiële steun of korting aanbieden.

Flexibele werktijden zorgen voor minder CO₂-uitstoot omdat medewerkers buiten de spits kunnen reizen, waardoor ze minder tijd in files doorbrengen en minder brandstof verbruiken. Zoals hiervoor al beschreven heeft dit ook nog eens een positief effect op het welzijn van medewerkers.

Wat kan ik zelf doen?

Een eigen auto voor de deur geeft gemak, maar kost ook veel geld. Onbewust stimuleert het hebben van een auto ook nog eens tot het maken van meer kilometers. Het wegdoen van onze auto is echter behoorlijk ingrijpend.

- 🌱 Als je niet veel rijdt is een auto delen of huren goedkoper én beter voor het milieu. Je kunt een auto delen met familie of buurtgenoten of kiezen tussen verschillende aanbieders.
- 🌱 Werk aan een duurzame en zuinige rijstijl. Door bijvoorbeeld minder snel op te trekken en minder hard af te remmen kun je tot 30% besparen op je brandstofverbruik. Je bandenspanning regelmatig checken en niet-gebruikte bagage uit je kofferbak halen werkt ook besparend.
- 🌱 Overweeg je een nieuwe auto, kies dan bij voorkeur voor een elektrische auto. Rij je weinig en heb je een kleine, zuinige auto, rij je auto dan liever op. De productie van een nieuwe auto heeft namelijk ook een behoorlijke impact.
- 🌱 Heb je een elektrische auto en heb je zelf ook zonnepanelen, dan is het verstandig om je auto zoveel mogelijk overdag op te laden wanneer je zonnepanelen stroom opwekken. Dat scheelt in de kosten en is beter voor het milieu!

Minder vliegen

Binnen organisaties kan er soms behoorlijk wat gevlogen worden. Denk aan het bezoek van conferenties, klanten en leveranciers.

Is het altijd nodig om in het vliegtuig te stappen of kan het ook anders? Er zijn verschillende alternatieven voor zakelijke vluchten die zowel milieuvriendelijker als kostenefficiënter zijn. Online vergaderingen in Zoom, Microsoft Teams of Google Meet maken het gemakkelijk om effectief te vergaderen met contacten van over de hele wereld zonder te hoeven reizen. Ook het aanbod in online evenementen en webinars wordt steeds groter, wat de noodzaak vermindert om fysiek congressen te bezoeken.

Voor korte afstanden kan de trein een duurzaam alternatief zijn. Geef voorkeur aan treinreizen boven vluchten voor zakelijke reizen binnen Europa.



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

Wat kan ik zelf doen?

-  Ga minder vaak en minder vanzelfsprekend op vliegvakantie. En als je besluit te gaan vliegen, geniet er dan extra van!
-  Compenseer je vlucht door bomen te planten. Trees for All heeft een tool waarmee je de CO₂-uitstoot van jouw vlucht kunt berekenen en biedt de mogelijkheid om deze uitstoot te compenseren. Kijk op <https://treesforall.nl/forms/compenseer-vliegreis/> voor meer informatie.
-  Ga je binnen Europa op vakantie, kijk dan eens of je met de (slaap)trein kunt reizen. Geen lange wachttijden, turbulentie of gedoe met security checks. Geniet van de reis, de landschappen die je doorkruist zijn vaak veel mooier dan de lucht boven de wolken.
-  Ontdek de Europese parels! Europa heeft veel mooie bestemmingen die goed zonder vliegtuig bereikbaar zijn.

Inspiratie

Wist je dat...

1. Een vliegreis het milieu maar liefst 8 tot 12 keer zoveel belast als dezelfde reis per trein? (bron: Milieu Centraal)
2. De totale uitstoot van een zomervakantie naar Ibiza met 4 personen voor 10 nachten ongeveer 2.380 kilo CO₂ is? Dit kun je vergelijken met 3009 keer 8 minuten douchen of de besparing van 24 zonnepanelen die één jaar lang stroom opwekken. Door niet te vliegen maar met de trein te reizen, kun je wel 60% van de totale uitstoot besparen. Wil je weten hoe deze cijfers er voor jouw vakantie uitzien? Milieu Centraal heeft een handige tool ontwikkeld waarmee je dit kunt berekenen, <https://www.klimaatwijsopreis.nl>.
3. Slow travel een opkomende trend is binnen de reiswereld? Deze vorm van reizen gaat verder dan het vliegtuig vervullen voor de trein, het is de kunst om de wereld in een rustiger tempo te verkennen. Slow travel is onderdeel van de 'slow movement', de onthaastingsbeweging. Hieronder vallen bijvoorbeeld ook 'slow food' (het waarderen van met aandacht bereid voedsel) en slow fashion (mode die niet gericht is op snelle consumptie, maar op kwaliteit, eerlijke lonen en een milieuvriendelijker productieproces).

Boeken, documentaires, websites en podcasts:

-  Met deze overtuigende campagne van onze Oosterburen wordt met de trein reizen wel héél aantrekkelijk:
<https://www.youtube.com/watch?v=uGtJqnatRbA&t=2s>

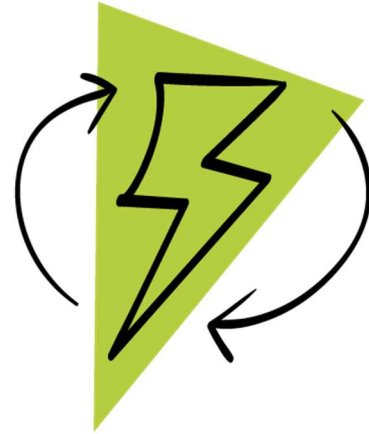


**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

ONEINDIGE ENERGIE

Energie is overal om ons heen en speelt een belangrijke rol in ons dagelijks leven. Het zorgt ervoor dat onze apparaten werken, onze huizen verwarmd worden en onze auto's rijden. Energie is ook cruciaal voor ons lichaam en onze geest. Ons lichaam haalt energie uit voedsel om te kunnen bewegen en functioneren, terwijl onze geest energie nodig heeft om scherp en gefocust te blijven.



Duizenden jaren geleden was vuur onze belangrijkste bron van energie. We gebruikten het om warm te blijven en eten te koken. Later ontdekten de Grieken en Romeinen hoe ze wind en water konden gebruiken om molens en machines aan te drijven. Tijdens de Industriële Revolutie begonnen mensen steenkool, olie en gas te gebruiken om fabrieken, treinen en schepen aan te drijven. Dit leidde tot een enorme groei in industrie en technologie. Sinds die tijd is onze wereldwijde energieproductie van nagenoeg niks gestegen tot 20.000 miljard liter benzine-equivalent per jaar. Daarmee kun je jaarlijks twee keer het IJsselmeer vullen. (Bron: Verborgen Impact, Babette Porcelijn).

We verbruiken op dit moment dus ontzettend veel energie. Het grootste deel hiervan komt uit het verbranden van drie fossiele brandstoffen; olie, kolen en gas. Deze fossiele brandstoffen hebben een aantal grote nadelen:

- 🌱 Bij de verbranding komt veel CO₂ vrij, wat bijdraagt aan klimaatverandering en luchtvervuiling.
- 🌱 De voorraad is beperkt, uiteindelijk raken ze op.
- 🌱 De winning en het transport kunnen schade aanrichten (denk maar aan de gaswinning in Groningen die aardbevingen veroorzaakte en recent is gestopt voor de veiligheid van inwoners).
- 🌱 Voor olie en gas is Nederland afhankelijk van andere landen, wat de energievoorziening onzeker maakt.

Er zijn zowel voor jou als voor je organisatie veel manieren om je voetafdruk rondom energie te verkleinen. We gaan hieronder wat dieper in op twee verschillende manieren waarop je in deze categorie impact kunt maken: je kunt overstappen op duurzame energie en je kunt je energieverbruik verlagen. We kijken eerst naar wat de organisatie kan doen, wat jij samen met je collega's kunt doen en daarna geven we nog wat concrete handvatten voor wat jij zelf in je dagelijks leven zou kunnen doen.

Overstappen op duurzame energie

De noodzaak om over te stappen op duurzame energiebronnen wordt steeds groter. Duurzame energie is energie die opgewekt wordt uit hernieuwbare bronnen zoals zon, wind, water en biomassa en biedt een oplossing om in onze energiebehoefte te blijven voorzien zonder de planeet uit te putten of schade aan het milieu aan te richten.



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

Nederland gaat stap voor stap over op duurzame energie. In het Klimaatakkoord hebben de overheid, bedrijven en maatschappelijke organisaties afgesproken om ernaar te streven dat in 2030 ongeveer 70% van de elektriciteit afkomstig is uit hernieuwbare bronnen. In 2050 wil Nederland alleen nog energie uit duurzame bronnen gebruiken. Overstappen op duurzame energie helpt organisaties dus niet alleen om hun voetafdruk te verkleinen, het maakt ze ook klaar voor toekomstige eisen en regelgeving.

Er zijn tegenwoordig verschillende manieren om je eigen energie op te wekken. Dit verlaagt niet alleen de energiekosten, het maakt jouw organisatie ook minder afhankelijk van fossiele brandstoffen en het draagt bij aan een duurzamer imago. Afhankelijk van je locatie, energiebehoefte en budget kun je kiezen bijvoorbeeld zonnepanelen of kleine windturbines op het dak van het bedrijfspand laten installeren.

Wanneer je niet de mogelijkheid hebt om zelf energie op te wekken, kun je je aansluiten bij lokale of regionale energiecoöperaties. Je investeert dan samen met andere organisaties of inwoners in duurzame energieprojecten, zoals wind- of zonneparken. Op deze manier draag je toch bij aan meer schone energie in Nederland en profiteer je van het financiële voordeel.

Je kunt ook eens kijken wat de mogelijkheden zijn om restwarmte te gebruiken, bijvoorbeeld uit eigen industriële processen of via lokale warmtenetten als deze beschikbaar zijn. In beide gevallen wordt overtollige warmte hergebruikt, waardoor energie wordt bespaard.

Je kunt natuurlijk ook overstappen op groene stroom. Er zijn steeds meer energieleveranciers die naast grijze stroom (afkomstig van fossiele brandstoffen) ook groene stroom (afkomstig van hernieuwbare bronnen zoals wind of zon) aanbieden. Het voordeel van overstappen op groene stroom is dat je zelf geen grote investeringen hoeft te doen. Ook als je je eigen energie opwekt kan extra groene stroom nuttig zijn op bewolkte dagen of 's nachts wanneer de zonnepanelen geen energie opwekken. Het zorgt voor extra betrouwbaarheid en continuïteit.

Wat kan ik zelf doen?

Schattingen laten zien dat huishoudens verantwoordelijk zijn voor ongeveer de helft van het wereldwijde energieverbruik. Hierbij kan onderscheid gemaakt worden tussen direct en indirect energieverbruik. Direct energieverbruik gaat over energie die wij zelf verbruiken, bijvoorbeeld wanneer we het koffiezetapparaat aanzetten. Indirect energieverbruik gaat over energie die verbruikt wordt tijdens het produceren, vervoeren of afdanken van de producten die wij gebruiken, bijvoorbeeld de productie van het koffiezetapparaat. Het aandeel van ons indirecte energieverbruik kan behoorlijk groot zijn en is vaak zelfs groter dan ons directe energieverbruik. Het is dus een behoorlijke blinde vlek.

🌱 Wees je bewust van je indirecte energie verbruik bij aankopen die je doet (spullen, eten en drinken, kleding) en bij de keuzes die je maakt (reizen, media en vrije tijd). Loop eens door de actielijsten van de verschillende thema's in ons programma heen voor meer inspiratie op deze onderwerpen.



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

Energieverbruik verlagen

Overstappen op duurzame energie is een belangrijke stap, maar de groenste energie blijft nog altijd de energie die niet is gebruikt.

Een goed geïsoleerd pand houdt de warmte beter vast in de winter en blijft koeler in de zomer. Dit heeft niet alleen een positief effect op het energieverbruik, het draagt ook bij aan een prettige werkomgeving. Er zijn veel verschillende manieren waarop je de isolatie van een gebouw kunt verbeteren. Je kunt bijvoorbeeld het dak, de spouwmuren, leidingen of de vloer laten isoleren, je kunt enkel glas laten vervangen door HR++ of triple glas, maar je kunt ook denken aan zonwering of gordijnen.

Ook groene daken of groene gevels leveren een positieve bijdrage aan de isolatie van een gebouw. In de zomer verkoelen ze doordat ze het dak of de gevel uit de zon houden en langzaam water laten verdampen. In de winter houden ze juist warmte vast doordat ze als extra isolatielaag fungeren. Een groen dak of een groene gevel brengt daarnaast ook nog een aantal andere voordelen met zich mee:

- 🌱 Nabij geplaatste zonnepanelen koelen sneller af, wat tot een hogere productie en efficiëntie leidt.
- 🌱 Ze beschermen het dakmembraan waardoor ze de levensduur van een dak met 20 jaar of meer kunnen verlengen. (Bron: US Environmental Protection Agency)
- 🌱 Ze bieden een betere geluidsisolatie dan traditionele daken of muren.
- 🌱 Ze dragen bij aan de verkoeling van de stad doordat ze minder warm worden en dus ook minder warmte terug stralen naar de omgeving. Een studie in Toronto heeft aangetoond dat wanneer de helft van alle daken gelijk over de stad verdeeld groen zou zijn, de luchttemperatuur met 2 °C verlaagd wordt.
- 🌱 Ze bevorderen van de biodiversiteit door het bieden van een voedingsbodem aan bijen, kevers en andere dieren.
- 🌱 Ze zuiveren de lucht van fijnstof.
- 🌱 Ze houden water vast met als gevolg dat riolen minder overbelast raken tijdens zware buien.
- 🌱 Zicht op groene ruimtes en groene daken heeft een positieve invloed op de fysieke en mentale gezondheid.

Welke isolatie jou het meeste rendement gaat opleveren is afhankelijk van veel verschillende factoren. Er zijn adviesbureaus die het gehele bedrijfspannend onder de loep kunnen noemen. Zij kijken dan niet alleen naar wat de mogelijkheden tot isoleren zijn, ze kunnen je ook vertellen voor welke subsidies je eventueel in aanmerking komt.

Zowel het isoleren van een bedrijfspannend als het overstappen op duurzame energie zijn grote en belangrijke stappen, maar voor de meeste medewerkers zal gelden dat dit niet binnen hun verantwoordelijkheid valt. Dit kan een gevoel van machteloosheid of frustratie oproepen en dat is niet wat we willen. Je kunt medewerkers empoweren door ze enerzijds te informeren over de acties die de organisatie op gaat pakken en anderzijds handelingsperspectief te bieden in de vorm van concrete acties waar ze zelf mee aan de slag kunnen. Hieronder vind je een aantal suggesties.



Verwarmen en koelen:

- 🌱 Stel de thermostaat in op energiezuinige temperaturen, bijvoorbeeld 19°C in de winter en 24°C in de zomer.
- 🌱 Pas je kleding aan op het seizoen, zodat je geen extra kacheltjes of ventilatoren nodig hebt. Draag laagjes en bewaar eventueel een extra vest op je werkplek.
- 🌱 Schakel over op een slimme thermostaat. Deze past de temperatuur in het gebouw automatisch aan op basis van de bezettingsgraad, wat helpt om energieverstopping te voorkomen door het gebouw alleen te verwarmen of te koelen wanneer nodig.
- 🌱 Is een slimme thermostaat geen optie? Zet de verwarming/verkoeling dan handmatig minder hard in ruimtes die niet in gebruik zijn. Misschien is het zelfs mogelijk ze uit te schakelen?

Apparaten:

- 🌱 Zet apparaten die je niet gebruikt uit. Zelfs in stand-by modus of slaapstand verbruiken apparaten zonder dat je het doorhebt vaak onnodig energie. Gebruik eventueel slimme stekkers of stekkers met een schakelaar om dit sluipverbruik te voorkomen.
- 🌱 Vervang verouderde apparaten zoals computers, servers, koelkasten en printers door energie-efficiënte modellen met een A+++ label.

Verlichting:

- 🌱 Vervang gloeilampen door LED lampen, deze zijn namelijk 80-90% efficiënter en gaan veel langer mee.
- 🌱 Plaats bewegingssensoren in ruimtes die niet constant worden gebruikt, zoals toiletten, gangen en vergaderzalen, zodat verlichting automatisch uitgaat als er niemand is.
- 🌱 Geen optie? Zorg er dan voor dat je het licht uitdoet bij het verlaten van een ruimte.

Vervoer:

Ook in het vervoer kunnen we een hoop energie besparen. Zo kun je bijvoorbeeld gaan carpoolen, gebruik maken van het OV of vaker de fiets pakken of lopen. Voor meer inspiratie en concrete tips over dit onderwerp verwijzen we je graag door naar het onderwerp 'Bewust op Reis'.

Wat kan ik zelf doen?

Zo'n 18 procent van de CO₂-uitstoot van een gemiddeld huishouden ontstaat door energie in huis. (Bron: Milieu Centraal) Het loont dus om je energieverbruik thuis eens onder de loep te nemen. Buiten het feit dat je alle hiervoor beschreven acties thuis toe kunt passen op je (eigen) woning, zijn er nog een aantal andere dingen waar je mee zou kunnen experimenteren.

Isoleren:

- 🌱 Plaats radiatorfolie tegen de muur of aan de achterkant van een radiator. De folie zorgt ervoor dat de warmtestraling van de radiator gereflecteerd wordt waardoor er minder warmte verloren gaat via de (buiten)muren.



- 🌱 Kort je gordijnen in zodat ze niet over de radiatoren hangen en de warmte makkelijker je huis in kan.

De badkamer:

- 🌱 Douche korter. Een douchetimer kan je hierbij helpen, maar je kunt er ook voor kiezen om je favoriete nummer op te zetten. Een gemiddeld huishouden dat dagelijks vijf minuten doucht, bespaart op jaarbasis meer dan 15.000 liter warm water en 60 m³ gas. Dat is volgens Milieu Centraal voldoende gas om anderhalf jaar lang op te koken.
- 🌱 Ga minder vaak in bad, want een bad kost gemiddeld bijna dubbel zoveel warm water als een douchebeurt.
- 🌱 Neem een waterbesparende douchekop, dan gebruik je ongemerkt minder water per minuut en hoeft er dus ook minder water verwarmd te worden.
- 🌱 Probeer eens een koude douche. Een liter warm water zorgt voor 10 keer zoveel CO₂-uitstoot als een liter koud water. Daarnaast heeft koud douchen ook voordelen voor de gezondheid, zo kan het je bloedsomloop stimuleren, je energieniveau verhogen en het kan helpen bij het versterken van je immuunsysteem.

De keuken:

- 🌱 Ben jij een enorme theeleut? In plaats van water te koken voor 1 kop thee, kun je in een keer een grotere hoeveelheid koken en warmhouden in een thermosfles. Op deze manier bespaar je eenvoudig stroom en heb je altijd warm water bij de hand.
- 🌱 Ontdooi de vriezer en koelkast regelmatig. Met een dikke ijslaag moet een koelkast of vriezer harder werken om te kunnen koelen. Zelfs bij een dun ijslaagje van 2 mm zorgt dit al voor 10% extra energieverbruik.

Wassen:

- 🌱 Gebruik de eco- of spaarstand van je wasmachine. De wasbeurt duurt hierdoor vaak langer maar vraagt minder warm water en daarmee minder energie.
- 🌱 Ook wassen op een lagere temperatuur helpt je energie te besparen. Was je op 40 graden? Probeer het dan eens op 30 graden. Dat scheelt energie terwijl je wasgoed ook gewoon schoon wordt!
- 🌱 Een droger is een van de grootste energieverbruikers in huis. Door je kleding buiten (of in een onverwarmde kamer) te laten drogen bespaar je dus een hoop energie. En wat is er nu lekkerder dan de geur van buiten gedroogde lakens en kleding?

Inspiratie

Wist je dat...

1. De hoeveelheid zonne-energie die de aarde bereikt in 1 uur is genoeg om de hele wereldbevolking te voorzien van energie voor 1 jaar? (Bron: International Energy Agency, IEA)



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

2. Een enkele moderne windturbine genoeg elektriciteit kan opwekken om jaarlijks meer dan 1.500 huishoudens van stroom te voorzien? (Bron: Rijksdienst voor Ondernemend Nederland, RVO)

Boeken, documentaires, websites en podcasts:

- 🎬 Het filmpje *Energieslaven* laat op indringende wijze zien hoeveel energie er gebruikt wordt in ons huishouden door deze te vertalen naar energie die door roeiers in de kelder moet worden opgewekt. De korte film is in 2020 bekroond met een Gouden Reiger in de categorie Creativiteit/Innovatie. Kijk de film op <https://www.youtube.com/watch?v=iuOsXyzU-ks>

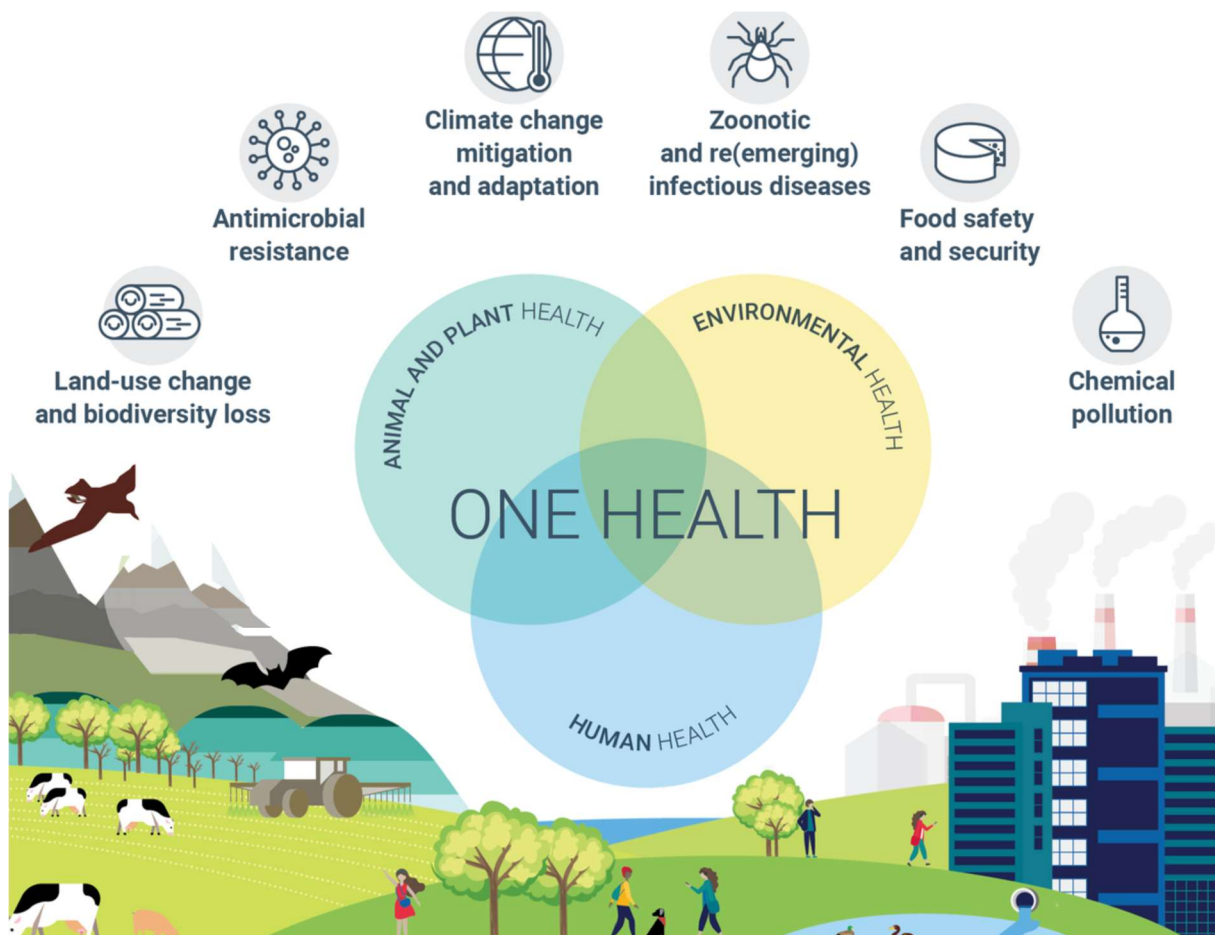


**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

SCHOON EN ZUIVER

Om gezond te kunnen leven is het belangrijk dat je toegang hebt tot schoon water en schone lucht. Dit geldt niet alleen voor mensen, maar ook voor dieren en planten. Daarnaast hebben lucht- en watervervuiling een grote impact op het milieu, het kan bijvoorbeeld bijdragen aan klimaatverandering of ecosystemen in de war schoppen. Het One Health-principe benadrukt dat de gezondheid mensen, dieren, planten en de planeet nauw met elkaar verbonden zijn en dus invloed op elkaar kunnen hebben. Dit concept is officieel omarmd door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) in 2017.



(Bron: European Environment Agency)

Er zijn veel manieren om aan een schone en gezonde leefomgeving te werken. We gaan hieronder wat dieper in op vier verschillende onderwerpen waarmee je in deze categorie impact kunt maken: ventileren, schoonmaken, plastic en pesticiden. We kijken naar wat de organisatie kan doen, wat jij samen met je collega's kunt doen en daarna geven we nog wat concrete handvatten voor wat jij zelf in je dagelijks leven zou kunnen doen.



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

Ventileren

Stof bestaat uit vezels van kleding en gestoffeerd meubilair, deeltjes van papier, haar, vuil en huidschilfers. Deze deeltjes zijn zo klein dat ze veelal onzichtbaar zijn. De deeltjes verzamelen zich en dalen in een grote hoop neer; de stof wordt zichtbaar. Veel stof is niet alleen lelijk, het is ook erg ongezond. Je ademt deze kleine vuildeeltjes, die een voedingsbron voor bacteriën en schimmels vormen, namelijk de hele dag door in. Stof in huis kan ook bijdragen aan allergieën, ademhalingsproblemen en astma.

Het beste wat je kunt doen om de luchtkwaliteit binnen te verbeteren is ventileren. Zet ramen (of deuren) regelmatig even open om frisse lucht binnen te laten en stof en vuildeeltjes af te voeren. Heb je een ventilatiesysteem? Laat deze dan regelmatig reinigen om te voorkomen dat het een verzamelplek voor stof, bacteriën, vocht en ongedierte wordt.

Printers dragen bij aan vervuiling van de luchtkwaliteit op kantoor. Vooral laserprinters kunnen schadelijk zijn voor je gezondheid door de uitstoot van fijne deeltjes en chemicaliën, zoals ozon en tonerstof. Inkjetprinters hebben minder impact, maar langdurige blootstelling aan inkt dampen kan ook gezondheidsproblemen veroorzaken. Plaats de printer dus zo ver mogelijk van medewerkers af om inademing van deze stoffen te voorkomen. Het zou nog beter zijn als je het aantal printers kunt verminderen en kunt werken met een netwerkwerkprinter die in een speciale (afgesloten) ruimte staat. Op deze manier minimaliseer je niet alleen de verdamping van gevaarlijke stoffen, maar bespaar je ook nog eens een hoop energie.

Chemicaliën verdampen intensiever bij hoge temperaturen. Houd de temperatuur dus bij voorkeur onder de 21°C.

In de jaren '80 zocht de NASA naar manieren om de lucht in ruimtestations te zuiveren. Ze ontdekten dat bepaalde planten bijzonder goed zijn in het verwijderen van schadelijke stoffen uit de lucht. Zo is de populaire kamerplant *Monstera deliciosa* (ook wel de gatenplant genoemd) bijvoorbeeld een hele effectieve luchtzuiveraar doordat hij formaldehyde uit de lucht verwijdt. Meer groen op de werkplek zorgt dus niet alleen voor een betere sfeer, minder stress en meer creativiteit, als je de juiste planten kiest kan het ook een positieve bijdrage leveren aan de luchtkwaliteit.

Schoonmaken

Stof en vuildeeltjes zweven niet alleen door de lucht, ze dalen ook neer op oppervlakken zoals de vloer, je bureau of de kast. Ook raambekleding zoals lamellen, gordijnen en jaloezieën zijn fijne plekken voor stof om op te landen. Door regelmatig te stofzuigen en poetsen zorg je voor een schonere en gezondere werkplek.

Veel mensen relateren de frisse geur van schoonmaakmiddelen aan een schone en gezonde werkplek. We staan er echter niet bij stil dat veel schoonmaakmiddelen schadelijk voor onze gezondheid zijn wanneer ze in contact komen met onze huid of ingeademd worden. Door natuurlijke schoonmaakproducten te gebruiken, producten met een gecertificeerd ecolabel te kiezen of minder luchtverfrissers te gebruiken, kun je



veel doen om de aanwezigheid van schadelijke chemicaliën op je werkplek te verminderen.

Wat kan ik zelf doen?

- 🌱 Experimenteer eens met zelfgemaakte schoonmaakproducten. Je zult ervan versteld staan hoe krachtig baking soda, azijn en citroen kunnen zijn.

Plastic

Plastic is overal. Het gaat lang mee, het is goedkoop en je kunt het voor veel dingen gebruiken, denk aan verpakkingen, kleding, meubels, voertuigen, bouwmaterialen en zelfs protheses en implantaten zijn vaak gemaakt van plastic. Het zal je daarom misschien ook niet verbazen dat er op dit moment zoveel plastic geproduceerd is dat we de planeet wel zes keer in folie zouden kunnen verpakken. Plastic heeft echter ook een aantal belangrijke nadelen:

- 🌱 Het is grotendeels gemaakt van fossiele brandstoffen. De productie, transport en verwerking ervan dragen bij aan de uitstoot van broeikasgassen.
- 🌱 Plastic afval belandt regelmatig als zwerfvuil op het land, in oceanen, zeeën en rivieren. Dieren zoals vogels en vissen verwarren dit plastic met voedsel of raken verstrikt in grotere plastic objecten.
- 🌱 Plastic breekt zeer traag af, het duurt vaak honderden jaren. Dit betekent dat het zich blijft ophopen in het milieu.
- 🌱 Zelfs als plastic na verloop van tijd afbreekt, verdwijnen de schadelijke deeltjes nooit volledig. Grote stukken plastic breken af in microplastics die door kleine organismen worden opgenomen. Deze microplastics komen via de voedselketen weer terecht in grotere dieren en uiteindelijk ook in het voedsel dat wij eten.
- 🌱 Microplastics worden niet alleen door dieren geconsumeerd, maar zijn ook aangetroffen in drinkwater, zout, honing en zelfs in de lucht die we inademen. Er is nog veel onderzoek gaande, maar de aanwezigheid van microplastics in het menselijk lichaam kan mogelijk schadelijke gevolgen hebben voor de gezondheid.
- 🌱 Veel plastic producten bevatten schadelijke chemicaliën, bijvoorbeeld weekmakers en brandvertragers. Via onze huid, ons eten en drinken en de lucht die we inademen kunnen deze stoffen in ons lichaam terechtkomen en ons hormonale systeem verstoren. Deze stoffen kunnen leiden tot problemen zoals hormonale afwijkingen, vruchtbaarheidsproblemen, en mogelijk kankerverwekkende effecten.

Ons eten en drinken komt in contact met veel verschillende materialen, denk bijvoorbeeld aan de verpakking in de supermarkt of de verpakkingen die we gebruiken om het in te bewaren of mee te nemen. Veel van deze materialen zijn van plastic gemaakt en bevatten chemicaliën zoals weekmakers, stabilisatoren of kleurstoffen. Onder bepaalde omstandigheden, bijvoorbeeld bij verhitting of bevriezing, kunnen die chemicaliën oplossen en in ons eten en drinken terechtkomen.

Neem je lunch mee van thuis? Verpak dit dan bij voorkeur in een bijenwasdoek of een broodtrommel gemaakt van glas of roestvrijstaal. Heb je restjes over van gisteren die je graag tijdens de lunch opwarmt? Goed idee, maar verwarm je eten niet in plastic bakjes



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

en bewaar geen warm, vet of zuur eten in plastic bakjes. Deze eigenschappen kunnen er namelijk voor zorgen dat de chemicaliën zich makkelijker verspreiden.

Vermijd wegwerpflesjes en koop een BPA-vrije waterfles van roestvrij staal of glas. Het is niet alleen een (kleine) financiële investering, het is ook een investering in je gezondheid en het milieu.

Wat kan ik zelf doen?

Ook in het dagelijks leven zijn er genoeg dingen die we kunnen doen. Hieronder een aantal manieren waarop je stappen zou kunnen zetten richting een persoonlijke plastic detox.

-  Voorkom zoveel mogelijk wegwerpplastic door een eigen broodzak, tasjes of bakjes mee te nemen als je boodschappen gaat doen of je eigen koffiemok of thermoskan mee te nemen als je onderweg bent.
-  Gebruik wegwerpplastic in ieder geval niet meer dan één keer, anders wordt het plastic poreus en kunnen er gevaarlijke stoffen in je eten terechtkomen.
-  Gooi wegwerpplastic na gebruik in de plastic afvalbak zodat het gerecycled kan worden tot een nieuw product. Nog altijd is ongeveer 36% van de plasticvervuiling in de oceanen is namelijk afkomstig van wegwerpplastic.
-  Verminder het aantal plastic verpakkingen door zeepblokjes of shampoobars te gebruiken.
-  Maak je eigen scrubs, deodorant of tandpasta met natuurlijke ingrediënten. Dit scheelt niet alleen plastic verpakkingen, het is ook gezonder voor je lichaam doordat je chemische toevoegingen en microplastics vermijdt die vaak in deze producten voorkomen.
-  Was synthetische kleding en textiel in een GuppyFriend waszak. Met deze gepatenteerde oplossing vang je 99% van de losgekomen plastic en nylon microvezels op voordat ze via het riool en de waterzuivering in de zee terechtkomen.
-  Autobanden zijn de grootste bron van microplastics en dit heeft alles te maken met bandenslijtage. Het loont dus om minder auto te rijden, in een lichtgewicht auto te rijden of regelmatig je bandenspanning te controleren.

Pesticiden

Pesticiden, ook wel bestrijdingsmiddelen genoemd, zijn giftige stoffen die gewassen beschermen tegen ziekten, plagen en onkruid. Op die manier verhogen ze de opbrengst en kwaliteit van een product. Er is echter ook een keerzijde:

-  Pesticiden zijn schadelijk voor de bodem en waterkwaliteit.
-  Ze vormen een bedreiging voor zeldzame planten- en diersoorten. Bijen worden bijvoorbeeld duizelig van pesticiden, waardoor ze de weg naar hun kas niet terug kunnen vinden en dood gaan.
-  Pesticiden zijn ook gevaarlijk voor de gezondheid van de mens. Het gaat hierbij vooral om boeren en andere mensen die jarenlang hebben gewerkt met specifieke bestrijdingsmiddelen en beroepsmatig in aanraking zijn geweest met hoge hoeveelheden (bron: Milieu Centraal).



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

Biedt jouw organisatie vers fruit aan voor medewerkers? De overstap naar biologisch fruit is in dit geval een mooie stap. In de teelt van biologisch fruit wordt geen gebruik gemaakt van chemische bestrijdingsmiddelen, waardoor het beter is voor de bodem- en waterkwaliteit, de biodiversiteit en de gezondheid van de boer. Daarnaast blijven vitamines, antioxidanten, mineralen en vezels in een hoger percentage aanwezig in het fruit, waardoor het ook voor jou gezonder is.

Bloemen zitten vol met bestrijdingsmiddelen. Het Pesticide Action Netwerk (PAN) onderzocht verschillende boeketten en vond in een gemengd boeket gemiddeld 25 verschillende gifstoffen en bij rozen gemiddeld 17. Een derde van die stoffen bleek verboden in de EU. Milieuorganisatie Natuur en Milieu wijst op de gezondheidsgevaaren van bestrijdingsmiddelen die in de sierteelt worden gebruikt. Niet zozeer voor de consument, maar wel voor de mensen die met bloemen werken of naast bloementelers wonen. Valt er op het werk dus iets te vieren, kies dan voor biologische bloemen, dat is een goed en gifvrij alternatief.

Wat kan ik zelf doen?

-  Kies ook thuis voor biologische groente en fruit.
-  Kies voor biologische (kamer)planten en zaden, want net als bloemen zitten ook planten en zaden vol met chemische bestrijdingsmiddelen.
-  Kies voor inheemse planten. Deze planten zijn beter aangepast aan de lokale omstandigheden waardoor je minder pesticiden of kunstmest nodig hebt.
-  De textielindustrie gebruikt meer dan 20.000 verschillende chemische stoffen, waarvan er veel schadelijk zijn voor de menselijke gezondheid en het milieu. Dit is ongeveer 30% van alle chemicaliën die wereldwijd worden gebruikt. Door nieuwe kleren te wassen voordat je ze voor het eerst draagt, verwijder je alle (of in ieder geval een deel van) de in water oplosbare chemicaliën.

Inspiratie

Wist je dat...

1. 75% van al onze voedselgewassen afhankelijk zijn van bestuiving door insecten? Van alle bestuivende insecten nemen bijen het allergrootste deel van deze belangrijke taak op zich. We hebben het dan over voedselgewassen zoals groenten en fruit: zonder bijen zou de productie en beschikbaarheid hiervan ernstig afnemen.
2. De badkamer poetsen zonder raam open net zo slecht is als het roken van een sigaret?
3. Je schoonmaakmiddelen heel makkelijk zelf kunt maken? Hieronder vind je een aantal recepten waarmee je eens zou kunnen experimenteren.



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

Allesreiniger

Doe een halve liter water en een 100 ml natuuraazijn in een spray flacon. Voeg hieraan 1 eetlepel baking soda toe. Goed Meng en klaar!

Schuurmiddel voor de badkamer

Meng 3 eetlepels baking soda en 1 eetlepel afwasmiddel (liefst biologisch) tot een pasta.

Gebruik dit mengsel met een spons om oppervlakken zoals de wastafel, tegels of het bad te schrobben. Voor hardnekkige vlekken of kalkaanslag kun je er nog wat natuuraazijn bij sprayen voor extra kracht.

4. Je ook cosmetica als deodorant en mascara zelf kunt maken?

Deodorant

Doe 3 eetlepels kokosolie in een klein pannetje en smelt deze op een laag vuurtje. Meng ondertussen 2 eetlepels baking soda en 2 eetlepels maïzena goed door elkaar. Voeg de gesmolten kokosolie eraan toe en meng tot een gladde pasta. Roer naar wens 10-15 druppels essentiële olie (zoals lavendel of citroen) door het mengsel voor een frisse geur en antibacteriële werking. Doe het mengsel in een schone, lege pot en laat het opstijven op kamertemperatuur of zet het in de koelkast.

Mascara

Meng 1 theelepel actieve koolstof (of 2-3 Norit tabletjes), 1 theelepel geraspte natuurlijke zeep, een halve theelepel gekookt water en 3 druppels natuurlijke olie tot het een mooie consistentie heeft. Als het te nat is kun je het een nachtje open laten staan. Als het te droog is doe je er wat water bij. Bewaar de mascara in een klein potje en gebruik een oud mascara borsteltje om het op te doen.

Boeken, documentaires, websites en podcasts:

- 🌱 Op de website de Plastic Soup Foundation vind je nuttige tips om je te helpen de plastic kraan dicht te draaien.
- 🌱 In de documentaire Before the Flood legt Leonardo DiCaprio de link tussen CO₂-uitstoot, luchtvervuiling en de effecten daarvan op de planeet en de waterkwaliteit. De beelden en boodschap zijn krachtig en inspirerend.



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

ONTSPULLEN

We leven in de Westerse wereld in een tijd van overvloed. Nooit eerder in de wereldgeschiedenis bezaten mensen zoveel spullen als nu. Maar hebben we al die spullen eigenlijk wel nodig? Dragen ze bij aan ons geluk? En wat is de impact van al die spullen?



Iedereen wordt blij van het kopen van nieuwe spullen, het uitpakken van een nieuwe smartphone of een tas vol nieuwe kleren. Je hersenen maken op dat moment dopamine aan, een stofje dat zorgt voor blijdschap, geluk en opwindning. Je lichaam breekt dit stofje echter heel snel weer af, waarmee ook die fijne gevoelens weer afnemen. Je zou dus steeds nieuwe spullen moeten kopen om dit gevoel vast te blijven houden.

Spullen hebben ook een grote impact op de planeet. Voor de gemiddelde Nederlander is de impact van de categorie spullen zelfs groter dan die van reizen, voeding of wonen. Dit heeft te maken met de grote verborgen impact van spullen. Ruim drie kwart van de impact van spullen zit namelijk in het produceren en vervoeren ervan. Die impact speelt zich grotendeels af in lage lonen landen, buiten ons zicht dus. Daarnaast heeft het produceren van spullen ook impact op mensen. Het woord lage lonen landen zegt het eigenlijk al, we betalen de mensen in de productieketen vaak te weinig en er vindt vaak landroof en uitbuiting plaats.

Spullen is een breed begrip en natuurlijk hebben niet alle spullen evenveel impact. Elektronische apparaten scoren binnen deze categorie het slechtst, gevolgd door kleding. Bij elektronica zit het grootste deel van de impact niet in het opladen van de apparaten, maar in de mijnbouw die nodig is om metalen en mineralen zoals goud, koper, lithium en kobalt te winnen. Het winnen van deze materialen, die in de bedrading, de batterij of printplaten gebruikt worden, is enorm vervuilend voor de bodem en het water. Daarnaast heeft de mijnbouw ook een sociale impact, mensen werken er vaak onder slechte arbeidsomstandigheden en in sommige mijnen komt zelfs kinderarbeid voor.

Het produceren van kleding heeft een grote impact door het intensieve gebruik van water en pesticiden bij de productie van stoffen zoals katoen. Aan de andere kant worden synthetische stoffen (zoals polyester) gemaakt van aardolie, wat bijdraagt aan CO₂-uitstoot. Ook de kledingindustrie staat niet bekend om zijn goede arbeidsomstandigheden. Lage lonen, lange werktijden en onveilige werkomstandigheden komen veel voor, maar zijn lastig te controleren door de ingewikkelde en niet-transparante productieketens.

Spullen hebben dus een grote impact op de mens en de planeet. Toch blijven we vaak meer kopen dan nodig is, omdat dit diepgeworteld zit in onze cultuur. We leven in een consumptiemaatschappij, waarin succes, geluk en status vaak worden gekoppeld aan



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

materiële bezittingen. Daarnaast speelt ook reclame een grote rol in het creëren van de behoefte om te kopen, zelfs als we de spullen niet echt nodig hebben.

Steeds meer mensen omarmen een minimalistische levensstijl, waarbij de focus ligt op minder spullen en meer aandacht voor wat echt belangrijk is in het leven, zoals ervaringen, relaties en persoonlijke groei. Minder spullen betekent minder rommel en chaos in huis en een opgeruimde omgeving kan bijdragen aan een betere mentale en fysieke gezondheid. Ze zeggen niet voor niets *Een opgeruimd huis, is een opgeruimd hoofd*. Daarnaast levert minder kopen direct besparingen op, wat bijdraagt aan een gevoel van vrijheid en financiële onafhankelijkheid. Dit zorgt voor meer ruimte en tijd, waardoor je als een "tijdmiljonair" de vrijheid hebt om je aandacht te richten op wat echt belangrijk voor je is.

De Piraminder is een handig hulpmiddel als je spullen gebruikt of koopt en helpt je om bewuster te consumeren (of consuminderen). Begin altijd bovenaan: hoe breder de balk, hoe duurzamer je keuze. Als het niet lukt, dan daal je af in de Piraminder.



We gaan hieronder wat dieper in op de zes stappen van de piraminder. Per stap bekijken we wat de organisatie kan doen, wat jij samen met je collega's kunt doen en daarna geven we nog wat concrete handvatten voor wat jij zelf in je dagelijks leven zou kunnen doen.

Gebruik wat je al hebt

Niets nieuws kopen is natuurlijk het meest duurzaam. Hoe vaak kopen we wel iets en komen we er later achter dat we het al hebben? Ook op het werk gebeurt dit regelmatig. Een opgeruimd kantoor met vaste opbergplekken en een clean desk policy helpt om hierin het overzicht te bewaren. Als bijkomend voordeel geeft het ook gelijk rust in je hoofd.

Ook kun je als organisatie nadenken over cadeaus die medewerkers krijgen bij een verjaardag, jubileum of in een kerstpakket. In plaats van spullen kun je bijvoorbeeld een ervaring geven. Dit kan variëren van een yogales tot een cursus fotografie of van een



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

teamuitje tot een diner voor twee. Een andere mooi alternatief is het schrijven van een persoonlijke boodschap. Een kaartje waarin alle directe collega's de zin 'wat ik echt waardeer in jou...' afmaken. Dit vergt iets meer tijd dan even snel je naam op een kaartje zetten, maar je zult snel ontdekken dat dit het waard is.

Wat kan ik zelf doen?

- 🌱 Wanneer je iets nieuws wilt kopen, stel de aankoop dan een week uit om er zeker van te zijn dat je het echt wilt hebben. Je zult zien dat je het in de meeste gevallen tot de conclusie komt dat je het toch niet zo graag wilt hebben of het zelfs helemaal niet nodig hebt.
- 🌱 Plak een nee-nee sticker op je brievenbus om reclame te voorkomen.
- 🌱 Ruim je schuur of zolder op, vul een doos met spullen die je niet meer nodig hebt en doneer deze.
- 🌱 Voorkom (losse) spullen door ze een vaste opbergplek te geven.
- 🌱 Doe mee aan de Koop Niks Nieuws Challenge, ga de uitdaging aan en probeer 365 dagen lang niks nieuws te kopen.

Repareer je spullen

Het repareren van bijvoorbeeld elektronica en kantoor meubels is een slimme en duurzame keuze. Zo zijn defecte laptops, computers of beeldschermen vaak nog te repareren door bepaalde onderdelen zoals het toetsenbord, de batterij, harde schijf, of het scherm te vervangen, hoeven koffiemachines niet direct vervangen te worden bij storingen, maar kan een monteur het vaak middels een eenvoudige reparatie oplossen en zijn snel slijtende onderdelen van bureaustoelen zoals wieltjes vaak los te verkrijgen. Het repareren van spullen bespaart niet alleen kosten, het draagt ook bij aan een bewuste en duurzame cultuur binnen de organisatie.

Door goed voor je spullen te zorgen, gaan ze langer mee. Het loont om voor apparaten zoals printers, koffiemachines, computers en ventilatiesystemen periodieke onderhoudsbeurten in te plannen.

Wat kan ik zelf doen?

- 🌱 Laat een kapot product repareren.
- 🌱 Kun je dit zelf niet? Kijk dan eens of er een Repair Café in de buurt is. Daar staan vrijwilligers voor je klaar om je te helpen met reparaties.
- 🌱 Je kunt ook afspraken maken met lokale elektronikawinkels voor regelmatige onderhoudsbeurten.

Deel, leen of ruil

Sommige spullen maken het werk makkelijker maar heb je niet dagelijks nodig. Denk bijvoorbeeld aan een beamer met projectiescherm, een bindmachine om documenten of rapporten in te binden, een whiteboard of verlengkabels. Dit zijn allemaal spullen die je makkelijk met verschillende afdelingen samen kunt delen of misschien wel bij een andere organisatie kunt lenen voor die paar keer per jaar dat je ze nodig hebt.



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

Wat kan ik zelf doen?

- 🌱 Deel spullen met vrienden/familie/collega's/buurtgenoten.
- 🌱 Organiseer een kleding- of speelgoedruil.

Koop tweedehands

Het is altijd duurzamer om spullen te kopen die al in omloop zijn dan ze nieuw te kopen. Kijk dus voordat je iets nieuws aanschaft eerst of je het tweedehands kunt kopen. Ook binnen de organisatie kun je deze stelregel toepassen. Zo bestaan er tegenwoordig tweedehands winkels die gespecialiseerd zijn in kantoormeubilair en is het aanbod aan refurbished elektronica sterk groeiend. Refurbished apparaten worden volledig schoongemaakt, getest en indien nodig gerepareerd voordat ze opnieuw worden verkocht. Dit in combinatie met een garantieperiode die er vaak bij aangeboden wordt, maakt refurbished apparaten een goed en betrouwbaar alternatief.

Wat kan ik zelf doen?

- 🌱 Heb je iets nieuws nodig, ga dan eerst eens langs bij een kringloper of tweedehands winkel. Of neem een kijkje op Marktplaats of Vinted.
- 🌱 Sluit je aan bij een kledingketting bij jou in de buurt. Een kledingketting werkt als volgt: een tas of doos met kledingstukken reist langs verschillende deelnemers, die elk mogen uitzoeken wat ze mooi vinden, en vervolgens kleding die ze zelf niet meer dragen in de tas terugleggen.

Maak het zelf

Op het werk zijn er misschien niet zo heel veel dingen die je zelf kunt maken. Toch is het interessant om eens goed om je heen te kijken wat voor spullen of materialen er allemaal weggegooid worden. Misschien kun je van oude potten of blikken wel plantenbakken maken voor kantoorplanten of kruiden? Of misschien kun je oude pellets omtoveren tot een leuke zithoek buiten in het zonnetje? Zelf iets maken biedt een creatieve uitlaatklep en door dit samen met je collega's te doen versterk je bovendien de teamspirit.

Wat kan ik zelf doen?

- 🌱 Je kunt het zo gek niet bedenken of je kunt het zelf maken; van woonaccessoires tot speelgoed, van tuindecoratie tot verzorgingsproducten en van kleding tot katoenen broodzakken, het internet staat vol met DIY ideeën. Wil je iets nieuws kopen, kijk dan eerst eens of je het zelf kunt maken en ontdek hoeveel voldoening je dit geeft!
- 🌱 Ben je zelf niet handig of creatief? Misschien is er iemand in je omgeving die dit wel kan!

Koop bewust

Dit is de laatste stap. Als alle andere mogelijkheden niet geschikt zijn, kies dan voor de meest duurzame optie om nieuw te kopen. Kijk bijvoorbeeld naar merken die inzetten op duurzaamheid, het gebruik van biologische of gerecyclede materialen of sociale verantwoordelijkheid.

Je kunt ook producten met een keurmerk kopen. Er zijn inmiddels zoveel verschillende keurmerken dat het echter niet altijd makkelijk is om te weten waar je goed aan doet.



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

Milieu Centraal heeft daarom de keurmerkenwijzer ontwikkeld. Deze online tool laat je zien hoe goed een keurmerk nou eigenlijk scoort; wat vraagt een keurmerk van de aangesloten producenten én hoe goed dat is ten opzichte van andere keurmerken. Dit kan jou helpen om makkelijker een duurzame keuze te maken.

Inspiratie

Wist je dat...

1. Nederlanders thuis een goudmijn aan ongebruikte grondstoffen hebben? Van de 846 miljoen elektrische apparaten die Nederlanders thuis hebben, worden er 178 miljoen niet gebruikt en zijn er 21 miljoen kapot. (Bron: stichting OPEN - Organisatie Producentenverantwoordelijkheid E-waste Nederland)
2. De productie van elektronica zeer vervuilend is? Het gif dat vrijkomt bij de mijnbouw voor één laptop zou moeten worden opgelost in 2000 olympische zwembaden om het te verdunnen tot een aanvaardbaar niveau in de natuur. (Bron: Verborgen Impact- Babette Porcelijn)
3. Je ongeveer 40kg CO₂ per jaar kunt besparen door 6 kledingstukken minder te kopen? Als iedere Nederlander dat zou doen scheelt het net zoveel CO₂-uitstoot in een jaar als 85.000 keer met de auto rond de wereld! (Bron: Milieu Centraal)
4. De 16 grootste zeeschepen ter wereld evenveel zwavel uitstoten als alle auto's bij elkaar? En ervaren wereldwijd niet 16 maar ongeveer 50.000 vrachtschepen rond met grondstoffen en spullen. (Bron: Verborgen Impact – Babette Porcelijn)
5. In één spijkerbroek tot wel 10.000 liter verborgen water kan zitten? Dit staat gelijk aan 200 dagen 6 minuten douchen.

Boeken, documentaires, websites en podcasts:

- 📖 De website van Milieu Centraal is een goede site met veel informatie.
- 📖 Het boek De Verborgen Impact van Babette Porcelijn levert een schat aan informatie over de impact van spullen.
- 📖 Het boek Growthinkers van Jelle Derckx kan je inspireren op het gebied van ontspullen en minimalisme.
- 📖 Ook de netflix docu of de boeken van The Minimalists (Joshua Fields Millburn en Ryan Nicodemus) vormen een inspiratiebron op dit gebied.
- 📖 True Cost is een documentaire die laat zien wat er allemaal mis is met de kledingindustrie en waarom het zo belangrijk is dat we verduurzamen.



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

AFVAL BESTAAT NIET

In de natuur zijn er diverse kringlopen, waarin afval van het één weer voedingsstof is voor het ander. Er is een bepaalde samenhang, waarin planten, dieren, mensen en omgevingsfactoren zoals licht, water, temperatuur en bodem elkaar beïnvloeden. Soms is er een heel directe relatie tussen soorten, waarbij er een win-win bestaat door uitwisseling van voedingsstoffen. Dit wordt ook wel symbiose genoemd, een verbondenheid die duurzaam en wederzijds winstgevend is. Zo leveren schimmels mineralen aan bomen en levert de boom glucose terug aan de schimmel. Of bijen, die bloemen bestuiven en in ruil daarvoor stuifmeel en nectar ontvangt. Wanneer iets uit balans is, zal de natuur proberen deze balans te herstellen met de ingenieuze mogelijkheden die de natuur te bieden heeft.



Ook mensen zijn onderdeel van deze kringloop, ook al voelt dat niet altijd zo. We zijn gewend dat alles beschikbaar is, mits we het ons kunnen veroorloven. We zijn ook gewend aan publieke diensten, zoals de afvalverwerker, die weer ophaalt wat we niet meer nodig hebben of wat kapot is gegaan. Maar niets verdwijnt vanzelf. Ons afval moet worden verwerkt en gelukkig wordt een groot deel van wat we weggooien uitgesorteed en omgezet tot nieuwe grondstoffen. Als we dat proces verder perfectioneren, zou je kunnen zeggen dat afval niet meer bestaat. Niet alleen afvalverwerkers - of grondstofbedrijven zoals je ze misschien beter zou kunnen noemen - kunnen hieraan een steentje bijdragen. Zij hebben baat bij afvalstromen die goed te verwerken zijn tot producten die weer goed te verkopen zijn, dus het zorgvuldig scheiden van ons afval zou hierbij kunnen helpen. Ook het verwerken van gerecyclede plastics in nieuwe producten, zoals een stofzuiger, is nog in ontwikkeling. Het is een complex proces met veel uitdagingen, maar de goede weg is wel ingezet.

Een andere ontwikkeling waar over wordt gesproken is de 'dematerialisatie van de economie'. Dit wil zeggen dat economische groei kan plaatsvinden, zonder dat er steeds opnieuw ruwe grondstoffen worden gewonnen, zoals olie, gas of waardevolle metalen. Enerzijds werken industrieën daaraan door o.a. recycling. Anderzijds werken consumenten daar ook aan mee door in plaats van nog meer spullen op zoek te gaan een andere vorm van consumeren, bijvoorbeeld een leuke cursus of samen met familie en vrienden erop uit in de natuur. In 'Ontspullen' wordt hier verder op ingegaan. Minder spullen betekent natuurlijk minder afval. Dat is waar we hier naar op zoek zijn.

Gelukkig zijn er veel dingen die je kunt doen om je impact rondom afval te verlagen. We gaan hieronder wat dieper in op twee verschillende manieren waarop je in deze categorie aan de slag kunt: afval voorkomen en afval scheiden. We kijken naar wat de organisatie kan doen, wat jij samen met je collega's kunt doen en daarna geven we nog wat concrete handvatten voor wat jij zelf in je dagelijks leven zou kunnen doen.



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

Afval voorkomen

Afval voorkomen is het beste voor het milieu en dat begint met minder kopen of gebruiken. In de factsheet 'ontspullen' behandelen we de piraminder, een tool die je kan helpen om bewuster te consumeren (of consuminderen).

Binnen de organisatie kun je afval voorkomen door wegwerpartikelen in de kantine of keuken te vervangen door herbruikbare items zoals koffiebekers, borden en bestek.

Er zijn steeds meer organisaties die de overstap maken naar papierloos werken. Dit houdt in dat alle processen binnen het bedrijf volledig gedigitaliseerd worden waardoor papier niet meer nodig is. Je hoeft natuurlijk niet in een keer helemaal over te stappen naar een volledig digitale werkomgeving. Je kunt beginnen met het stimuleren van bewust papiergebruik door gerecycled papier in te kopen, de achterkant van een printje als kladpapier te gebruiken of dubbelzijdig te printen. Je kunt ook gebruik maken van een uitwisbaar aantekenblok, eventueel met digitaliseringsfunctie.

Wat kan ik zelf doen?

-  Koop je boodschappen op de markt. Met verse producten voorkom je afval en vaak is het lekkerder dan kant-en-klare producten.
-  Neem eigen verpakkingen mee naar de (super)markt, groente- of kaasboer. Brood en fruit stop je in katoenen zakken of netjes en kaas kun je verpakken in een bijenwasdoek.
-  Neem je eigen waterfles mee, zodat je geen wegwerpflesjes hoeft te kopen.
-  Zorg dat je altijd een kleine opvouwbare tas bij je hebt als je gaat winkelen.
-  Plak een nee-nee sticker op je brievenbus en bespaar een hoop papieren afval in de vorm van krantjes en reclamefolders.
-  Houdt de houdbaarheidsdatum (THT, TGT) in de gaten en zorg ervoor dat je je etenswaren op tijd bereidt of op eet. Een THT-datum staat op producten die niet snel bederven. De kwaliteit van het product kan achteruit gaan, maar je kunt het dan nog wel veilig eten. Is de THT datum verstreken, ruik of proef even en maak het product z.s.m. op. Dit geldt overigens niet voor een TGT-datum, deze staat op zeer bederfelijke producten die je niet meer kunt eten na het verstrijken van de datum.
-  Bewaar restjes voor later.
-  Heb je verpakkingen met statiegeld, bewaar ze dan en breng ze terug zodat ze hergebruikt kunnen worden.

Afval scheiden

Nog steeds komen veel herbruikbare materialen terecht in het restafval en dat is zonde. Door afval goed te scheiden, blijven waardevolle grondstoffen behouden zodat er weer nieuwe producten van kunnen worden gemaakt én hoeft er minder restafval verbrand te worden. Win-win dus!

Binnen de organisatie kun je medewerkers stimuleren en helpen hun afval beter te scheiden door te zorgen voor voldoende duidelijk gelabelde afvalbakken voor verschillende soorten afval zoals papier, plastic, glas, organisch afval en restafval.



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

Als organisatie kun je ook een collectiepunt voor e-waste opzetten. Zo'n inzamelpunt biedt medewerkers (en eventueel partners of klanten) een gemakkelijke en veilige manier om oude elektronische apparaten in te leveren. Deze apparaten kunnen vervolgens op een verantwoorde manier worden gerecycled of verwerkt door erkende e-waste verwerkers. Als bijkomend voordeel draagt een e-waste collectiepunt bij aan het versterken van het bewustzijn over e-waste en het belang van recycling.

Wat kan ik zelf doen?

- 👉 Afval zorgvuldig scheiden zodat het kan worden gerecycled.
- 👉 Koop een GFT-bakje voor op het aanrecht, op deze manier wordt je er steeds aan herinnerd je GFT resten apart te houden en hoef je niet voor ieder schilletje naar de container in de tuin te lopen.
- 👉 Investeer in een afvalbak met meerdere vakken, op deze manier maak je het jezelf makkelijk zonder dat er meerdere afvalbakken in de keuken hoeven te staan.

Inspiratie

Wist je dat...

1. Verreweg het meeste plastic wordt gebruikt voor verpakkingsmateriaal? (Bron: https://infohub-plastic.org/sites/default/files/2023-04/unpacked_plastic_waste_and_me_210804.pdf)
2. Er wereldwijd elk jaar tussen de 5 en 13 miljoen ton plastic de grote oceanen in stroomt? (Bron: <https://www.plasticsoupfoundation.org/plastic-feiten-en-cijfers/>)
3. Verstrikking in plastic afval en het eten van micro plastics dodelijk is voor al het leven in de zee en oceaan? (Bron: https://infohub-plastic.org/sites/default/files/2023-04/unpacked_plastic_waste_and_me_210804.pdf)
4. 'Schone Rivieren' met 6100 vrijwilligers aan een zwerfafvalvrije rivierdelta in 2030 werkt? 1.100 Vrijwilligers onderzoeken en 5.000 vrijwilligers ruimen op. Meest gevonden afvalitems zijn snoep-, snack- en chipsverpakkingen, plastic drankverpakkingen, glazen flessen en potten, voedselverpakkingen, sigarettenfilters en drankblikjes. Ook plastic wattenstaafjes staan in de top 15 van meest gevonden items. (Bron: https://www.schonerivieren.org/wp-content/uploads/2023/10/SR-eindrapportage-2023_web.pdf)
5. De Europese Unie een verbod op eenmalige plastics heeft ingesteld, daar waar er alternatieve mogelijkheden zijn? Deze regel geldt sinds 3 juli 2021 en geldt o.a. voor

Ook de afdraaidopjes moeten vast blijven zitten aan de flessen. (Bron: https://environment.ec.europa.eu/topics/plastics/single-use-plastics/eu-restrictions-certain-single-use-plastics_en)



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

6. In Nederland jaarlijks ongeveer 2 miljard kilo voedsel verspild wordt? Dat gebeurt in de hele keten: van boer tot bord en van lopende band tot restaurant. Nederland heeft zich gecommitteerd om dit te hebben gehalveerd in 2030. Door beter om te gaan met je eten kun je jaarlijks per persoon thuis gemiddeld € 138,- besparen, dat is zo'n 33,4 kilo goed eten. En elke euro die een bedrijf investeert in een bewezen oplossing tegen voedselverspilling betaalt zich 14 keer terug. (Bron: <https://samentegenvoedselverspilling.nl/kennisbank>)

Boeken, documentaires, websites en podcasts:

- 📖 Wil je meer weten of afval, dan is www.milieucentraal.nl een goede site met veel informatie.
- 📖 Op de website van Zero Waste Nederland vind je nuttige tips en leuke filmpjes die je op ideeën kunnen brengen om je eigen afval productie te verminderen.
- 📖 Ook [www.samentegenvoedselverspilling.nl](https://samentegenvoedselverspilling.nl) levert een schat aan informatie over voedselafval.
- 📖 In het inspirerende boek Leven zonder afval werkt Emily-Jane Townley in 10 stappen toe naar een minimal waste lifestyle.



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

VOETAFDruk IN DE NATUUR

We kennen allemaal wel het positieve gevoel als we thuiskomen na een heerlijke wandeling in het bos. Het geluid van de vogels, de geur van het bos, het zonlicht door het bladerdak en de schone lucht. In het bos zijn is goed voor onze stemming, geeft nieuw energie en verfrist.

Dr. Qing Li, hoogleraar bij de Nippon Medical School in Tokyo, Japan, heeft de positieve effecten van een boswandeling wetenschappelijk onderbouwd. Hij noemt het bostherapie en heeft op basis van onderzoek de volgende positieve effecten weten aan te tonen.

- 🌿 Verlagen van bloeddruk
- 🌿 Minder stress
- 🌿 Verbeteren van cardiovasculaire en metabolische gezondheid
- 🌿 Lager bloedsuiker niveau
- 🌿 Verbeteren pijngrens
- 🌿 Meer energie
- 🌿 Boost van het immuunsysteem
- 🌿 Verhoogde anti-kanker eiwit productie
- 🌿 Gewichtsverlies

Natuurlijk zijn deze voordelen niet alleen van toepassing op het wandelen in bossen. Gewoon wandelen in de buitenlucht heeft ook goede effecten. Het verbetert je conditie, maakt je spieren sterker, en het zonlicht is een bron voor vitamine D, wat je immuunsysteem weer versterkt. Kortom een kettingreactie van voordelen.

Toch brengen we niet veel tijd door in de natuur. Ruim zes op de tien Nederlanders geeft aan vier dagen per maand of minder in de natuur te zijn (63%), dus minder dan één keer per week. Hetzelfde percentage geeft aan graag vaker in de natuur te willen zijn (Bron: IVN Natuureducatie, mei 2023). Schoonheid van de natuur en de rust zijn drijfveren voor mensen om erop uit te gaan, maar weinig tijd is een belemmering.

Kennis over de natuur ligt het hoogst bij Nederlanders van 55 jaar en ouder. Jongeren tussen 16 en 34 jaar scoren lager. Kennis over de natuur is belangrijk, want het heeft een direct effect op de bijdrage die mensen aan de natuur willen leveren, bijvoorbeeld opruimacties in de natuur of stoeptegels vervangen door groen.

Gelukkig is het niet moeilijk om vaker in de natuur te zijn. Je hoeft niet ver te reizen naar bossen of stranden. Het kan ook gewoon dichtbij in de wijk of het park een paar straten verder. We gaan hieronder wat dieper in op drie verschillende manieren waarop je in deze categorie impact kunt maken: (1) kennis over de natuur, (2) de natuur in en (3) bijdragen aan natuur. We kijken eerst naar wat de organisatie (jij samen met je collega's) kan doen en daarna geven we nog wat concrete handvatten voor wat jij zelf in je dagelijks leven zou kunnen doen.



Kennis over de natuur

Als je meer weet over de natuur, dan besef je steeds vaker dat alles in de natuur, inclusief de mens, aan elkaar verbonden is. Ingrijpen op één onderdeel, heeft gevolgen voor iets anders. Mensen maken gebruik van de natuur, doordat wij grondstoffen nodig hebben voor productie, voedsel nodig hebben om te kunnen leven of brandstof om ons te kunnen verplaatsen. Zonder natuurlijke hulpbronnen zouden wij niet kunnen overleven.

Meer kennis over de natuur is nodig om te weten wat precies deze impact is. We weten allemaal wel dat klimaatverandering het gevolg is van de uitstoot van broeikasgassen, bijvoorbeeld door industrie en vervoer. Maar er is andere kennis die ontbreekt bij de meeste mensen.

Als organisatie kun je op zoek gaan naar een activiteit die medewerkers kennis bijbrengt over de natuur. Misschien is er een lokale natuurorganisatie die graag wil vertellen waar ze mee bezig zijn. Of er is vlakbij een stuk grond waar een vlindertuin kan worden aangelegd. Een mooie plek waar medewerkers tussen de middag van kunnen genieten. Neem elke keer dat er een activiteit is, ook de tijd om kennis te delen. Het helpt medewerkers om zich meer te verbinden met de natuur.

Je kunt zelf ook kennis over de natuur vergroten, door:

- 🌿 met kinderen of familie te praten over de natuur en wat er zo mooi aan is. Waar ben je benieuwd naar? De meeste kennis is gemakkelijk te vinden op het internet
- 🌿 een natuurdocumentaire te kijken, waar prachtige beelden met interessante informatie worden afgewisseld. De documentaire ‘de Wilde Noordzee’ die in het najaar van 2024 in de bioscopen was is hiervan een goed voorbeeld.
- 🌿 een lokaal initiatief te bezoeken waar natuurbehoud of -verbetering centraal staat. Een leuk uitje voor in het weekend. Zo zijn er voedselbossen, open dagen op biologische boerderijen of kruidentuinen waar mensen werken die veel weten over de natuur. Interessant om eens naar hun verhaal te luisteren
- 🌿 deel te nemen aan een excursie door IVN of Natuurmonumenten. Elk weekend zijn er overal in het land tal van excursies of speciale kinderactiviteiten waar je aan mee kunt doen. Kijk maar op hun websites www.ivn.nl of www.natuurmonumenten.nl
- 🌿 te helpen bij een spreekbeurt van een kind of familielid over de natuur. Samen aan de slag en al doende leer je veel.

De Natuur in

Praten over de natuur en kennis opdoen is interessant, maar zelf de natuur in levert meteen de positieve effecten op waar je al over hebt gelezen. Veel mensen willen vaker de natuur in, maar zien tijd als de grootste belemmering. Het dagelijkse leven vraagt ook veel van ons. We hebben werk, kinderen naar school, activiteiten in de weekenden, naar de sport, noem het maar op. Dus wanneer heb je dan tijd om erop uit te gaan de natuur in.

Toch is het de moeite waard om te beseffen dat de natuur iets brengt wat in je dagelijkse leven juist helpt. Van alle prikkels en activiteiten kunnen we een ‘vol hoofd’ krijgen. Gedachten slaan als het ware op hol. Je maakt lijstjes met wat je allemaal nog moet doen



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

in je hoofd. Of je hebt losse gedachten waar je niet op zit te wachten, maar ze zijn er toch. Niet voldoende rust in je hoofd, kan leiden tot klachten waaronder gebrek aan motivatie, vermoeidheid, stress of als het langer duurt zelfs een burn-out.

Hoogleraar klinische neuropsychologie Erik Scherder zegt 'een goede wandeling vermindert somberheid, stimuleert creativiteit én zorgt voor focus'. Hij geeft hierbij een richtlijn aan van minstens een half uur per dag aan één stuk door. Hoe kan je deze positieve effecten benutten en het toch inpassen in je al drukke leven?

Organisaties kunnen medewerkers stimuleren om tijdens de lunch een stuk te wandelen. Een half uur is dan goed haalbaar en je hebt ook nog tijd over met een lunchpauze van een uur. Even snel een boterham wegwerken achter het bureau en snel doorgaan, zou niet het beeld moeten zijn waar je als werkgever op zit te wachten. Medewerkers worden daar niet beter, slimmer of sneller van.

Uitjes of andere groepsactiviteiten zouden altijd een onderdeel in de natuur kunnen vormen. Een lekkere wandeling tijdens 'Heidagen' waar strategie of lange termijn wordt besproken is daarvan een mooi voorbeeld. Niet even je neus buiten de deur van de vergaderlocatie steken, maar echt frisse lucht in. Samen wandelen en ondertussen verder praten kan een optie zijn. Juist alleen wandelen in stilte kan goed werken om je hoofd leeg te maken en met frisse energie daarna verder vergaderen. Goede ideeën of ingevingen komen vaak als mensen even stoppen met denken en hun hoofd leeg maken.

Zelf kan je ook keuzes maken die helpen om tijd in de natuur door te brengen. Bedenk waar jij zelf behoefte aan hebt om op te laden en nieuwe energie te krijgen. Wat zouden voor jou redenen zijn om de natuur in te gaan? Hoe zwaar weegt dit ten opzicht van de andere dingen die je dagelijks doet?

-  Welke keuzes kan je maken om meer tijd te hebben die je vrij kan invullen? Misschien kun je hulp invoeren om je te ontlasten van bepaalde dagelijkse taken of activiteiten.
-  Maak er een experiment van, door bijvoorbeeld 1 week lang dagelijks een half uur te gaan wandelen vanuit huis, lekker doorstappen. Schrijf op na afloop van elke wandeling hoe je je voelt. Aan het einde van het experiment kun je beslissen of het iets is voor langere tijd. Of misschien niet elke dag, maar een aantal keren per week.
-  Bezoek plekken in de natuur waar je iets mee hebt. Als je bijvoorbeeld bent opgegroeid in de bossen, dan vind je het misschien prettig om regelmatig een paar uur een boswandeling te maken.
-  Vind je het leuk om in de tuin te werken? Kijk dan eens of je de natuurwaarde van je tuin kunt vergroten door meer planten waar vlinders of insecten op afkomen. Je bent lekker buiten en creëert je eigen stukje natuur om je heen.

Bijdragen aan Natuur

Door natuurbehoud en -herstel kunnen mensen de natuur een steuntje in de rug geven, want de natuur heeft het moeilijk, met name door menselijke activiteiten. Ook in ons eigen belang is het zinvol om bij te dragen aan de natuur. Als we in steden vooral asfalt en stenen hebben als bedekking van de bodem, dan kan het water minder makkelijk wegstromen als er flinke buien zijn. Door klimaatverandering wordt het weer extremer,



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

dus er zullen ook meer buien zijn. Goede afvoer van water is dan ook in ieders belang. Of juist het vasthouden van water op plekken waar dat kan, zodat extreem droge zomers niet tot waterschaarste leiden.

In Nederland is de biodiversiteit de afgelopen decennia achteruit gegaan. Biodiversiteit is de verscheidenheid aan levensvormen op aarde en de variatie aan leven tussen individuen, populaties, leefgemeenschappen en ecosystemen. Wanneer biodiversiteit onder druk komt te staan, dan merken we dit doordat bepaalde soorten, planten of dieren, niet overleven. Onze leefomgeving wordt aangetast en geleidelijk aan zullen we daar allemaal de negatieve gevolgen van ondervinden.

De natuur zelf zorgt voor balans, dus dat is goed nieuws. Het kan wel gevolgen hebben voor bepaalde soorten die in de natuur voorkomen, ook voor mensen. Misschien niet direct, maar zeker voor de kinderen van nu en hun kinderen.

Bijdragen aan de natuur kan een goed gevoel geven en bovendien als je het samen doet kan het ook verbindend werken. Als organisatie kun je met een teamdag eens kiezen voor werken in de natuur. Je kunt helpen bij het snoeien, of vuil rapen langs de oevers van de rivier, of bomen planten, of iets anders. Er zijn mogelijkheden voldoende en natuurorganisaties organiseren ook landelijke acties, zoals de Beach Clean Up die wordt georganiseerd door Stichting de Noordzee (www.noordzee.nl) of het opruimen en onderzoeken van plastic langs de rivieren, dat wordt georganiseerd door Schone Rivieren (www.schonerivieren.org). Kijk eens wat passend is bij jouw organisatie. Waar lopen collega's warm van?

Je kunt zelf ook in actie komen voor natuurbehoud. Zie hier een aantal mogelijkheden die je kan overwegen.

-  Plant een boom, zorg voor meer natuur in je tuin, of op je balkon. Alle kleine beetjes helpen en je kan er zelf meteen van genieten.
-  Bouw samen een schuilplek voor egels in je tuin, of in de tuin bij de school of op een andere plek waar je dit mag doen. Egels hebben het tegenwoordig moeilijk om een plek te vinden waar ze kunnen overwinteren. Natuurmonumenten heeft zelfs een werktekening voor het bouwen van een schuilplek voor egels die je gewoon kunt downloaden. Lekker samen in elkaar timmeren is leuk om te doen.
-  Natuurlijk kan je ook vogelhuisjes ophangen. Misschien iets makkelijker en haalbaar als je geen tuin hebt.
-  Ook individueel kan je meedoen aan plastic en ander vuil opruimen in de natuur tijdens de Landelijke Opschoondag in het voorjaar, of gewoon in je dorp of wijk.

Inspiratie

Wist je dat...

1. Bomen uitstekende zuurstofproducenten zijn? Gedurende de dag nemen bomen koolstofdioxide op uit de lucht en water uit de bodem of vanaf het blad. Dit wordt omgezet in suiker en zuurstof. Het proces heet fotosynthese. Dus bomen geven



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

ons zuurstof en absorberen de broeikasgassen die klimaatverandering veroorzaken. Bomen als de plataan, esdoorn en eik produceren de meeste zuurstof (bron: bomencampus.nl).

2. In 2023 wereldwijd 6,3 miljoen hectare bos is vernietigd? Dit in tegenstelling tot de afspraken die wereldwijd zijn gemaakt om in 2030 ontbossing en aantasting van bossen te hebben gestopt en 30% van aangetaste bossen te hebben hersteld. Helaas vormen de heftige bosbranden door klimaatverandering en het bewust in brand steken van bossen nog eens een extra bedreiging (Bron: forestdeclaration.org).
3. In 2023 de 4 grootste natuurorganisaties samen 1.744.716 leden/donateurs hadden? Dit betekent dat 1 op de 5 huishoudens lid of donateur is. Een behoorlijk aantal dus. Particuliere natuurbeschermingsorganisaties spelen in Nederland een grote rol bij het beheer van natuurgebieden en het vormen van maatschappelijk draagvlak voor natuur en landschap (Bron: clo.nl).
4. We 1,75 aardes nodig hebben om in onze huidige behoefte te voorzien? Dit wordt berekend door de herstelcapaciteit van de aarde te delen door de ecologische voetafdruk van mensen, beiden over de periode van één jaar. Op 1 augustus 2024 hadden we wereldwijd de herstelcapaciteit van 1 aarde verbruikt. Kijken we naar Nederland alleen, dan was dat al op 1 april (bron: overshoot.footprintnetwork.org).
5. Er een scala aan mogelijkheden is van bestaande oplossingen om het tij te keren? Steden kunnen infrastructuur en diensten aanpassen, zoals meer parken of fietsroutes. De energiesector kan duurzame technologie versnellen. Producenten kunnen super energiezuinige apparaten maken, die ook nog eens lang meegaan. Zelf kunnen we iets minder vlees eten. En we kunnen een boompje planten. Zo kan de natuur zich herstellen en ons blijven voeden. Een win-win (Bron: overshoot.footprintnetwork.org).





**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

SOCIALE VOETAFDRUK

Een voetafdruk is iets wat je achterlaat. Je kijkt achterom en ziet je voetafdruk in de aarde staan. Figuurlijk betekent voetafdruk iets positiefs wat jij hebt bijgedragen, bijvoorbeeld aan de natuur, maar ook aan andere mensen.

Mensen zijn sociaal van nature. Connecties met anderen spelen een belangrijk rol in onze vitaliteit en ons mentale welzijn. Investeren in onze relaties vergroot onze veerkracht, verbetert onze gezondheid en geeft het gevoel een gelukkig en vervullend leven te leiden. Sociale interactie kan effectief zijn bij het verminderen van stress. Emotionele steun krijgen, je zorgen delen, advies krijgen in een moeilijke situatie of afleiding door een goed gesprek helpen om balans te houden en om te gaan met tegenslag. Bovendien kan een avondje genieten in ontspannen gezelschap bijdragen aan rust en ruimte in je hoofd en in je lijf. Genoeg redenen om te investeren in jouw sociale voetafdruk.

Maatschappelijke inzet

In Nederland zetten veel mensen zich in voor een goed doel, hun lokale sportvereniging of een andere vorm van vrijwilligerswerk. In 2023 zette 49% van de bevolking zich minstens één keer per jaar in als vrijwilliger voor een organisatie of vereniging. De reden dat mensen vrijwilligerswerk doen is uiteenlopend, maar wat eruit springt is het fijn vinden om iets voor een ander te doen, het zelf leuk vinden om vrijwilligerwerk te doen gevolgd door zinvolle tijdsbesteding en sociale contacten opdoen (bron: cbs.nl). Toch hoeft je niet meteen een lange termijn verbinding aan te gaan met een organisatie waar je regelmatig vrijwilligerswerk voor doet. Je kunt ook incidenteel je vrijwillig inzetten of een rol op je nemen in je eigen hobbyclub of natuurvereniging.

Zelfs in je dagelijkse contact met anderen kun je een rol van betekenis spelen, door bijvoorbeeld een compliment te geven of een gesprek met aandacht voeren. Jean-Pierre van de Ven, psycholoog bij Fonds Psychische Gezondheid, vertelt in een interview dat een complimentje geven tot veel positieve effecten kan leiden voor zowel de gever als de ontvanger. Als je zelf regelmatig een compliment geeft, krijg je meer oog voor het positieve in de ander. En daar word je zelf ook weer blijer van. Ook is aangetoond dat complimenten en positieve aandacht mensen meer motiveren dan cadeaus, een promotie of contact geld. Dat heeft te maken met het activeren van ons beloningscentrum in ons brein als we een compliment krijgen. Managers die complimenteuz zijn, kunnen rekenen op meer motivatie en betere prestaties van medewerkers.

Iedereen is gevoelig voor waardering. Het is als het ware een basisbehoefte. Zonder waardering lopen relaties stuk, stoppen vrijwilligers met hun maatschappelijke inzet en nemen medewerkers ontslag. Een compliment geven, je waardering uitspreken, kost niet en werkt lang door. Wel is het belangrijk dat je compliment oprecht is, persoonlijk en specifiek. Het kan geen toneelspel of truc zijn. Spreek dus uit wat je werkelijke waardeert in de ander en maak het specifiek. In plaats van 'het eten was lekker', kun je beter zeggen 'je hebt lekker gekookt'. Als ontvanger van een compliment is het prima om gewoon 'dankjewel' te zeggen. Het bagatelliseren of wegwuiven ontkracht het compliment en is niet leuk voor de gever. Dus waarom zou je?



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

Bij een sociale voetafdruk gaat het niet over jezelf wegcijferen ten gunste van een ander. Als je dit structureel doet, dan is het goed om na te denken over de balans in de relatie. Natuurlijk is het geven en nemen, maar structureel jezelf opzij zetten is ongezond. Het is dus goed om stil te staan bij jouw gedrag. Mocht je tot de conclusie komen dat je teveel aan het 'pleasen' bent, dan is het tijd om stil te staan bij wat voor jou belangrijk is en wat jij nodig hebt van de ander.

Sociale bedrijven

Ook bedrijven houden zich bezig met hun sociale voetafdruk. Er wordt gekeken naar de positieve impact die een bedrijf kan maken op het leven van mensen, ook wel betiteld als 'sociale duurzaamheid'. Het is gebaseerd op persoonlijke en collectieve verantwoordelijkheid van bedrijven en instellingen. In de 17 duurzame ontwikkelingsdoelen van de Verenigde Naties (VN), is deze collectieve verantwoordelijkheid omgezet in concrete doelen, die voor alle mensen in alle landen gelden. Ruim de helft gaat over sociale uitdagingen, zoals armoede, gelijkheid, honger en toegang tot onderwijs. De doelen zijn door alle 193 landen die lid zijn van de VN in 2015 aangenomen. Samen zouden de doelen tegen 2030 moeten leiden tot een groenere, eerlijkere en betere wereld.

Het realiseren van de duurzame ontwikkelingsdoelen heeft in de afgelopen jaren een grote terugval laten zien, voornamelijk door de nasleep van de pandemie en de oorlog in Oekraïne. Zo heeft de coronapandemie vier jaar vooruitgang in armoedebestrijding teniet gedaan, waardoor 93 miljoen mensen extra wereldwijd in extreme armoede terecht kwamen. Ook de gevolgen van klimaatverandering en toenemende ongelijkheid leiden tot stagnatie en achteruitgang. Ook in Nederland hebben we dit ondervonden door de energiecrisis als gevolg van de oorlog in Oekraïne. Het aantal mensen onder de armoedegrens blijft stijgen naar een verwachte 5,8% van de bevolking in 2024 (bron: www.sdg nederland.nl).

In Nederland zetten diverse organisaties zich in om bedrijven te betrekken bij doelen die een positieve impact hebben op mensen en leefbaarheid.

Zo verbindt het netwerk van B Corp (www.bcorporation.net) wereldwijd ruim 9.000 bedrijven in meer dan 150 verschillende sectoren aan hun missie 'business as a force for good'. Ook Nederlandse bedrijven zoals Swapfiets (gebruiken i.p.v. bezitten van een fiets), Dopper (herbruikbare drinkflessen), Van Hulley (boxers shorts gemaakt van oude overhemden), Fairphone (mobiele telefoons met o.a. aandacht voor arbeidsomstandigheden in landen waar grondstoffen worden gedolven) of Pineut (delicatessen gemaakt met sociale werkinzet).

Ook Social Enterprise NL (www.social-enterprise.nl) is zo'n verbinder. Deze organisatie functioneert als landelijk platform voor sociale ondernemingen die als primair doel hebben maatschappelijke meerwaarde (impact) te creëren. Elke onderneming heeft zijn eigen unieke missie en visie, maar samen streven ze naar een betere wereld. Met meer dan 450 leden in Nederland wordt gewerkt aan arbeidsparticipatie, milieuplossingen en armoedebestrijding. Zo zet 'Buy Social' zich in om van maatschappelijk inkopen de norm te maken. 'Ondernemen met je Buurt' werkt aan bewonersbedrijven. Dit zijn



ondernemingen in handen van bewoners die een belangrijke, positieve bijdrage leveren aan de buurt. Ook financiert Social Enterprise NL organisaties die gelijke kansen willen creëren voor sociaal ondernemers met een migratieachtergrond.

Als organisatie is er dus veel te kiezen als het gaat om het vergroten van de sociale voetafdruk. Het loont de moeite om te kijken in hoeverre jouw organisatie nu al een product of dienst levert met een bijdrage aan één of meer van de duurzame ontwikkelingsdoelen. Je vindt ze alle 17 op een rij met uitleg op www.sdg-nederland.nl. Misschien kun je intern samen met collega's werken aan het verder versterken van wat op dit gebied al goed gaat. Misschien moet je eerst wat verder spitten om de verbinding te vinden. Het geeft vaak een positieve boost als een organisatie de focus op één of meer van de ontwikkelingsdoelen weet te versterken.

Soms is het werken aan een sociale voetafdruk voor medewerkers ver verwijderd van hun dagelijkse werk. Het slaan van waterputten in een Afrikaans dorp geeft wel een goed gevoel, maar niet alle medewerkers mogen daar naartoe om het resultaat met eigen ogen te aanschouwen. Daarom is het belangrijk dat goede initiatieven op organisatieniveau ook vertaald worden naar wat medewerkers er zelf aan kunnen bijdragen. En dit gaat verder dan alleen een leuke actie om geld op te halen voor het goede doel. Als je waterputten in Afrika financieel mogelijk maakt, zou dit bijvoorbeeld goed kunnen worden gecombineerd met een water gerelateerd project in Nederland, waar alle medewerkers aan mee kunnen doen. Denk bijvoorbeeld aan de jaarlijkse Boskalis Beach Cleanup Tour van Stichting De Noordzee. In augustus ruimen duizenden vrijwilligers in 15 dagen zwerfafval langs de hele Noordzeekust op.

Je kan zelf natuurlijk ook legio kleine en grote initiatieven nemen die bijdragen aan je sociale voetafdruk. Maak een vriend of vriendin blij met een leuk uitje. Geef een compliment aan de collega waar je al jaren mee samenwerkt. Vertel je kinderen wat ze zo goed doen, of breng een bezoekje aan een tante die eenzaam is. En dit alles mag je ook voor jezelf doen. Geef jezelf een compliment als je 's-morgens in de spiegel kijkt, of ga lekker met jezelf naar de bioscoop, of maak een wandeling met daarna een heerlijke lunch op het terras. Je kunt vast zelf nog veel meer positieve acties bedenken die jouw sociale voetafdruk groter maken, de oefening Jouw persoonlijk oplaadpunt (te vinden in de online GAP Academy) helpt je hierbij.





ACTIELIJSTEN



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

ACTIELIJSTEN

Binnen GEM hebben we per topic een uitgebreide actielijst ontwikkeld. Op deze lijsten vind je zowel acties die de organisatie op kan pakken, acties die je samen met je collega's kunt uitvoeren en concrete handvatten voor wat jij (en je collega's) in je dagelijks leven zou kunnen doen.

Per actie geven we een inschatting van de positieve impact die je ermee kunt maken:

+ kleine positieve impact

++ redelijke positieve impact

+++ grote positieve impact

Het is natuurlijk lastig om in algemene zin te zeggen hoeveel positieve impact iedere afzonderlijke actie maakt. Er zijn teveel complexe en externe factoren zoals je startpunt, het gebouw, je huis, je leefstijl en de interactie van de verschillende acties die je neemt. Sommige acties op de lijst zijn varianten van elkaar. Ze zijn bedoeld om je aan te moedigen die stappen te zetten die haalbaar zijn en bij je passen.

Op de actielijsten die vallen onder het impactgebied Empowerment hebben we geen inschatting gegeven van de positieve impact die je ermee kunt maken. Dit verschilt namelijk per individu. We nodigen jullie uit om hier zelf een inschatting te maken van hoe groot jullie denken dat de impact op jou en op de deelnemers van je GEM (mini)-campagne is.

De actielijsten zijn zeker niet compleet, er is vast nog een hoop meer dat je kunt bedenken. Laat je er vooral door inspireren en vul ze gerust aan als er meer acties zijn die je op zou willen pakken.

Hoe werkt het?

Je kunt de actielijsten op verschillende manieren inzetten:

1. Je kunt ze gebruiken om als GEM Programma Coach samen met je GEM Team te bepalen welke acties je dichterbij het succes brengen dat je hebt geformuleerd voor jezelf en voor de organisatie.
2. Je kunt de actielijst doornemen met je manager of een andere verantwoordelijke collega (HR, IT, inkoop) om samen te kijken wat de organisatie al doet en welke acties de organisatie mogelijk zou kunnen oppakken tijdens de campagne.
3. Je kunt de actielijst delen met alle deelnemers die meedoen aan de campagne. Ondanks dat jij je in de campagne maar op een klein aantal acties zal richten, kan de actielijst deelnemers inspireren om extra stappen te zetten binnen dit topic.
 - Vraag deelnemers aan het begin van de campagne aan te kruisen welke acties ze al doen. Dit geeft je inzicht in het startpunt van deze deelnemer.
 - Vraag deelnemers aan het begin van de campagne aan te kruisen welke acties ze willen gaan oppakken. Op deze manier moedig je ze aan om een plan te maken, wat het makkelijker maakt om in actie te komen en succes te ervaren.
4. Je kunt de actielijst gebruiken om inzicht te krijgen in de mate waarin medewerkers op de hoogte zijn van stappen die de organisatie al heeft gezet.
 - Vraag medewerkers aan het begin van de campagne aan te kruisen welke acties de organisatie al doet. Dit zegt iets over de mate van betrokkenheid van deze medewerker, maar misschien ook wel over de effectiviteit van de interne communicatie.

ACTIELIJST PERSOONLIJKE KOMPAS

[illegible]

ACTIELIJST DENKEN IN MOGELIJKHEDEN

Actie	Positieve impact	Invullen			
		Dit doe ik al	Dit ga ik doen	Dit doen we in de organisatie al	Dit gaan we in de organisatie doen
Gebruik de oefening Visiegericht denken en doen (te vinden op het online platform) om een persoonlijke visie te ontwikkelen.					
Ga niet onnodig zoeken naar belemmeringen, ga staan voor je visie.					
Stel jezelf bij oordelende of negatieve gedachten een open vraag zoals: Wat wil ik eigenlijk? of Welke gedachte is nu helpend?					
Kies bewust voor de gedachte Ik kan het i.p.v. Ben ik wel goed genoeg?					
Lees artikelen over mensen die iets voor elkaar krijgen en zie dit als voorbeeld. Jij kan ook voor elkaar krijgen wat voor jou belangrijk is.					
Ga mensen uit de weg die je vooral vertellen waarom het niet kan. Of geef ze feedback over het effect hiervan op jou.					
Ga niet in discussie over belemmeringen, maar luister ernaar met respect. Ga geen welles-nietes-spelletjes aan.					
Put in je reacties het liefst uit eigen ervaring. Heb het over jezelf en blijf bij jezelf.					
Stel een vraag als antwoord. Hiermee help je de ander na te denken over haar/zijn uitspraken.					
Pretendeer niet dat je weet wat het voor die ander zou betekenen.					
Betrek de belemmeringen van anderen niet op jezelf, dus voel je niet schuldig of afgewezen: neem het niet persoonlijk.					
Wees je ervan bewust dat je je eigen belemmeringen spiegelt, uitzendt in je omgeving. Je belichaamt als het ware je eigen belemmerende overtuigingen.					
Houd in je achterhoofd dat mensen het recht hebben om NEE te zeggen.					
Plan een wekelijks reflectiemoment waarin je een doel voor de komende week bepaalt, nadenkt over mogelijke belemmeringen en hoe hiermee om te gaan. In het volgende reflectiemoment evalueer je hoe dit is gegaan en stel je weer een nieuw weekdoel.					
Stimuleer medewerkers om te denken vanuit wat wel mogelijk is.					
Deel je eigen persoonlijke visie met je collega's en laat zien hoe jij met belemmeringen omgaat.					

ACTIELIJST DENKEN IN MOGELIJKHEDEN

[illegible]

ACTIELIJST ALLE TIJD VAN DE WERELD

Actie	Positieve impact	Invullen			
		Dit doe ik al	Dit ga ik doen	Dit doen we in de organisatie al	Dit gaan we in de organisatie doen
Gebruik de oefening Grip op je tijd (te vinden op het online platform) om te ontdekken waar je tijd naartoe gaat.					
Houd een week lang bij wat je doet en noteer waar je energie van krijgt of juist energie verliest.					
Verwissel één activiteit van je tijdschema waar je eigenlijk niet zo blij van wordt voor één activiteit waar je veel zin in hebt, maar elke keer niet aan toekomt.					
Denk eerst na voordat je 'ja' zegt op een verzoek van iemand. Gebruik je Persoonlijke kompas om te toetsen of dit verzoek past bij wat jij belangrijk vindt.					
Focus op één taak tegelijk.					
Zet meldingen uit, zodat je niet uit je werk gehaald wordt door onbelangrijke berichten.					
Start je dag met het maken van een planning, denk rustig na over wat jij belangrijk vindt en wat niet.					
Plan niet alleen je taken, maar ook je focus momenten. Werk met tijdblokken van geconcentreerd werken, bijvoorbeeld 50 minuten focus, 10 minuten pauze.					
Ben jij het meest productief in de ochtend? Plan dan blokken van focus momenten in de ochtend en plan meetings, mails of andere afspraken zoveel mogelijk in de middag.					
Geef jezelf toestemming om even niets te doen na intensief werk. Herstel is productief.					
Ruim een lade, plank of map op. Minder spullen = minder afleiding = meer tijd en rust.					
Plan als organisatie vaste momenten zonder meetings, bijvoorbeeld Meetingless Mondays.					
Zorg dat 'altijd bereikbaar zijn' geen norm binnen de organisatie wordt.					
Geef medewerkers de ruimte om nee te zeggen tegen vergaderingen of taken die niet bijdragen aan hun doelen.					
Maak van Alle tijd van de wereld een vast onderwerp in teamgesprekken of functioneringsgesprekken.					
Erken medewerkers die slimme keuzes maken in plaats van vooral veel uren draaien.					
Focus op betekenisvolle output, niet op 'druk zijn' als statussymbool.					
Introduceer de regel: geen meeting zonder doel of agenda.					
Evalueer bij terugkerende vergaderingen of ze echt bijdragen, of alleen tijd kosten.					

ACTIELIJST ALLE TIJD VAN DE WERELD

[illegible]

ACTIELIJST DIGITALE DETOX

Actie	Positieve impact	Invullen			
		Dit doe ik al	Dit ga ik doen	Dit doen we in de organisatie al	Dit gaan we in de organisatie doen
STREAM BEWUST					
Plan tijdens je wekelijkse kantoordag samen met je team of afdeling zoveel mogelijk vergaderingen, om het aantal online meetings gedurende de rest van de week te minimaliseren.	+				
Vervang een online videomeeting voor een telefoongesprek.	++				
Zet je camera uit tijdens een online videomeeting.	++				
Verminder je tijd op social media en gebruik die tijd voor echte gesprekken met vrienden of familie.	+++				
Stel je social media apps zo in dat video's niet automatisch afspelen.	+				
Kijk tv in plaats van naar een streamingsdienst.	+				
Zorg ervoor dat je met wifi verbonden bent als je naar een streamingsdienst als Netflix of YouTube kijkt.	++				
Download video's, podcasts of muziek om offline te kijken en/of luisteren.	+++				
BEHEER JE OPSLAG					
Schoon je mailbox (en opslag) op en verwijder e-mails die je onnodig (in de Cloud) bewaart.	+++				
Schoon je (externe) harde schijf en Cloud op door bestanden te verwijderen die je niet meer gaat gebruiken en te archiveren wat je (op de lange termijn) nog nodig denkt te hebben.	+++				
Zorg ervoor dat het voor alle medewerkers duidelijk is welke documenten, bestanden of e-mails ze juist wel of niet moeten bewaren.	++				
Organiseer een digitale clean-up en maak er een terugkerend evenement van.	+++				
Sla documenten die niet dagelijks, op de korte termijn of door veel verschillende medewerkers gebruikt worden op op een externe harde schijf.	++				
Stuur alleen e-mails aan wie ze (echt) moeten ontvangen. Beperkt 'allen beantwoorden' en plaats niet zomaar mensen in CC.	+				
Stel een datalimiet per medewerker in.	++				
Schoon je telefoon op door foto's en filmpjes te verwijderen of op een externe harde schijf te zetten.	++				
Stel op WhatsApp in dat foto's en filmpjes niet automatisch worden gedownload.	+				
Stel op WhatsApp in dat berichten na 90 dagen automatisch worden verwijderd.	+				

ACTIELIJST DIGITALE DETOX

[illegible]

ACTIELIJST (H)EERLIJK ETEN

Actie	Positieve impact	Invullen			
		Dit doe ik al	Dit ga ik doen	Dit doen we in de organisatie al	Dit gaan we in de organisatie doen
PLANTAARDIG					
Biedt voldoende plantaardige opties aan in de bedrijfskantine.	++				
Maak de plantaardige maaltijden in de bedrijfskantine aantrekkelijk door ze vooraan te plaatsen of goedkoper te maken.	+				
Bied tijdens evenementen, bedrijfsuitjes of andere bijeenkomsten standaard vegetarische maaltijden aan, en geef degenen die graag vis of vlees willen eten de optie om dit vooraf specifiek aan te geven.	++				
Kies vaker voor een plantaardige maaltijd.	+++				
Eet kleinere porties vlees of vis.	++				
Kies voor kip of varken i.p.v. rund.	++				
Experimenteer met nieuwe plantaardige gerechten.	+++				
Kies voor vlees met een Europees keurmerk voor biologisch (groene blaadje) of vlees met het Beter leven keurmerk (3 sterren).	+				
Koop vis met het keurmerk MSC (wilde vis) of ASC (kweekvis).	+				
Experimenteer met plantaardige eiwitrijke producten zoals humus of notenpasta op brood.	+++				
Eet meer groente en fruit.	+++				
VERSPILLING					
Geef medewerkers de optie om hun portiegrootte zelf te kiezen.	++				
Vraag medewerkers om afsluitbare bakjes mee te nemen, zodat ze restjes mee naar huis kunnen nemen.	++				
Koop alleen verse producten die je ook echt gaat opeten.	+				
Kook kleinere porties.	++				
Bewaar overgebleven eten voor later.	++				
Plan een wekelijkse restjesdag in.	++				
Houdt de houdbaarheidsdatum in de gaten en zorg ervoor dat je etenswaren op tijd bereidt of opeet.	+				
LOKAAL EN UIT HET SEIZOEN					

ACTIELIJST (H)EERLIJK ETEN

Actie	Positieve impact	Invullen			
		Dit doe ik al	Dit ga ik doen	Dit doen we in de organisatie al	Dit gaan we in de organisatie doen
Leg een moestuin(tje) aan bij kantoor waar medewerkers zelf verse groente en kruiden kunnen verbouwen en plukken.	+				
Koop je groente en fruit bij een lokale, liefst biologische boer	+++				
Bezoek een biologische winkel.	+				
Sluit een groente of fruit abonnement af bij een lokale boer of regionale aanbieder als Rechtstreex.	++				
Hang een seizoenskalender op.	+				
Verbouw je eigen kruiden op de vensterbank.	+				
Onderzoek de mogelijkheden om een eigen volkstuin te huren.	+				
BEWERKT ETEN					
Zorg in de bedrijfskantine voor een breed aanbod van verse, minimaal bewerkte producten zoals salades, verse soep, groente en fruit.	+++				
Vervang snack- of frisdrankautomaten voor apparaten met gezonde tussendoortjes.	++				
Kies voor vers en onbewerkt eten.	+++				
Kies voor biologisch eten.	++				
Bereid je eten met verse ingrediënten en verminder het aantal kant-en-klaar maaltijden.	+++				
Eet minder junkfood.	+++				
Plan een suikervrije dag, week of maand in.	++				
Plan een zoutloze dag, week of maand in.	++				
ANDERE ACTIES VOOR MIJ OF DE ORGANISATIE					

ACTIELIJST BEWUST OP REIS

Actie	Positieve impact	Invullen			
		Dit doe ik al	Dit ga ik doen	Dit doen we in de organisatie al	Dit gaan we in de organisatie doen
MINDER AUTORIJDEN					
Biedt de optie om thuis te werken aan.	+				
Biedt flexibele werktijden aan.	+				
Zorg voor een fietsenstalling.	+				
Zorg voor een kleedkamer (evt. met douche) zodat medewerkers na een fietstocht zich kunnen douchen of omkleden.	+				
Vergoedt het openbaar vervoer.	+				
Kies voor locaties dichtbij een treinstation.	+				
Biedt een shuttle service aan wanneer de locatie niet makkelijk met het openbaar vervoer te bereiken is.	+				
Leg je autogebruik eens onder de loep. Wanneer pak je de auto en is dit altijd nodig?	+				
Laat de auto staan voor korte afstanden (>5km) en ga fietsen of lopen.	+++				
Pak voor langere afstanden het OV.	+++				
Werk een (extra) dag vanuit huis.	++				
Carpool met collega's of buurtgenoten die dezelfde richting op moeten.	++				
DUURZAAM RIJDEN					
Creëer een groen leaseprogramma waarin elektrische auto's de voorkeur hebben.	++				
Heb je een nieuwe auto nodig? Kies dan bij voorkeur voor een elektrische auto.	++				
Heb je een kleine, zuinige auto? Rij je auto zoveel mogelijk op.	++				
Zorg voor voldoende oplaadpunten op de parkeerplaats.	+				
Deel je auto met familie of buurtgenoten.	+++				
Sluit je aan bij een autodeelbedrijf als GreenWheels.	+++				
Rij duurzaam en zuinig door minder snel op te trekken, minder hard af te remmen en je bandenspanning regelmatig te checken.	++				

ACTIELIJST BEWUST OP REIS

[illegible]

ACTIELIJST ONEINDIGE ENERGIE

		Invullen			
Actie	Positieve impact	Dit doe ik al	Dit ga ik doen	Dit doen we in de organisatie al	Dit gaan we in de organisatie doen
OVERSTAPPEN NAAR DUURZAME ENERGIE					
Laat zonnepanelen installeren.	+++				
Sluit je aan bij een lokale of regionale energiecoöperatie.	+++				
Onderzoek de mogelijkheden om restwarmte te gebruiken.	+++				
Stap over op groene stroom.	+++				
Wees je bewust van je indirecte energieverbruik bij aankopen die je doet en keuzes die je maakt.	++				
ENERGIEVERBRUIK VERLAGEN					
Isoleer je dak, spouwmuren, leidingen of vloer.	+++				
Laat enkel glas vervangen door HR++ of triple glas.	+++				
Zorg voor een goede zonwering (rolluiken, screens, zonneschermen of gordijnen).	++				
Laat een groen dak of groene gevel aanleggen.	+++				
Schakel een adviesbureau in om de isolatie van je (bedrijfs)pand onder de loep te nemen.	++				
Stel de thermostaat in op energiezuinige temperaturen.	++				
Pas je kleding aan op het seizoen.	+				
Schakel over op een slimme thermostaat, zodat de temperatuur aangepast wordt aan de bezettingsgraad.	++				
Ze de verwarming/verkoeling minder hard (of uit) in ruimtes die niet bezet zijn.	++				
Zet apparaten die je niet gebruikt uit.	+				
Gebruik slimme stekkers of stekkers met een schakelaar.	+				
Vervang verouderde apparaten door energie-efficiënte modellen met een A+++-label.	++				
Vervang gloeilampen door LED lampen.	++				
Plaats bewegingssensoren in ruimtes die niet constant gebruikt worden.	++				
Doe het licht uit bij het verlaten van een ruimte.	++				
Plaats radiatorfolie tegen de muur of aan de achterkant van een radiator.	+				
Kort gordijnen in zodat ze niet over de radiator hangen.	+				

ACTIELIJST ONEINDIGE ENERGIE

[illegible]

ACTIELIJST SCHOON EN ZUIVER

Actie	Positieve impact	Invullen			
		Dit doe ik al	Dit ga ik doen	Dit doen we in de organisatie al	Dit gaan we in de organisatie doen
VENTILEREN					
Zet ramen of deuren regelmatig open om te ventileren.	+++				
Laat het ventilatiesysteem regelmatig reinigen.	+++				
Plaats printers zover mogelijk van medewerkers af of in een speciale (afgesloten) ruimte.	++				
Zorg voor (meer) planten binnen.	++				
SCHOONMAKEN					
Houdt ruimtes stofvrij door regelmatig te poetsen en stofzuigen.	++				
Kies voor schoonmaakmiddelen met een eco label.	++				
Maak je eigen natuurlijke schoonmaakproducten.	+++				
Verminder het gebruik van luchtverfrissers.	+				
PLASTIC					
Verpak je lunch in een bijenwasdoek of broodtrommel (liefst van glas of roestvrij staal).	+				
Verwarm je (restjes) eten niet in plastic bakjes.	+				
Bewaar geen warm, vet of zuur eten in plastic bakjes.	+				
Neem je eigen waterfles mee en vermijd het gebruik van wegwerpflesjes.	++				
Neem je eigen broodzak, tasjes of bakjes mee wanneer je boodschappen gaat doen om plastic verpakkingen te voorkomen.	++				
Neem je eigen thermoskan of koffiebeker mee als je onderweg bent.	++				
Gebruik wegwerpplastic niet meer dan één keer.	+				
Gooi wegwerpplastic na gebruik in de plastic afvalbak zodat het gerecycled kan worden.	++				
Vervang plastic verpakkingen in de badkamer door zeepblokjes, shampooobars of tandpastatabletten.	+				
Maak je eigen scrubs, deodorant of tandpasta met natuurlijke ingrediënten.	+				
Was synthetische kleding en textiel in een waszak, bijvoorbeeld van Guppy Friend.	+				

ACTIELIJST SCHOON EN ZUIVER

[illegible]

ACTIELIJST ONTSPULLEN

Actie	Positieve impact	Invullen			
		Dit doe ik al	Dit ga ik doen	Dit doen we in de organisatie al	Dit gaan we in de organisatie doen
GEBRUIK WAT JE AL HEBT					
Ruim je spullen op en geef alles een vaste opbergplek.	+				
Introduceer een clean desk policy.	+				
Geef een ervaring cadeau.	+				
Stel een nieuwe aankoop minimaal een week uit om er zeker van te zijn dat je geen impulsaankoop doet.	+++				
Plak een nee-nee sticker op je brievenbus.	+				
Vul een doos met spullen die je niet meer nodig hebt en doneer deze.	+				
Probeer eens een maand niks nieuws te kopen.	+++				
REPAREER JE SPULLEN					
Laat een kapot product repareren.	++				
Kijk of er een Repair Café bij jou in de buurt is en noteer voor jezelf wanneer deze open is.	+				
Plan periodieke onderhoudsbeurten in voor apparaten zoals printers, koffiemachines, computers en ventilatiesystemen.	++				
DEEL, LEEN OF RUIL					
Deel spullen die je niet dagelijks nodig hebt met andere afdelingen, organisaties of met je familie, vrienden en buurtgenoten.	++				
Meld je aan bij het online platform Peerby om gemakkelijk spullen van mensen in de buurt te lenen.	++				
Organiseer een kleding- of speelgoedruil.	++				
KOOP TWEEDEHANDS					
Kijk voordat je iets nieuws aanschaft eerst of je het tweedehands kunt kopen.	+++				
Kies voor refurbished electronica i.p.v. nieuw.	+++				
Sluit je aan bij een kledingketting bij jou in de buurt.	++				
MAAK HET ZELF					
Kijk eens naar wat er allemaal weggegooid wordt. Kun je hier nog iets moois van maken?	+				

ACTIELIJST ONTSPULLEN

[illegible]

ACTIELIJST AFVAL BESTAAT NIET

Actie	Positieve impact	Invullen			
		Dit doe ik al	Dit ga ik doen	Dit doen we in de organisatie al	Dit gaan we in de organisatie doen
AFVAL VOORKOMEN					
Vervang wegwerpartikelen in de kantine of keuken door herbruikbare items (koffiebekers, borden, bestek, etc.).	++				
Werk papierloos.	++				
Print dubbelzijdig.	+				
Koop een uitwisbaar aantekenblok.	+				
Koop gerecycled papier in.	++				
Koop je boodschappen verpakkingsvrij, dit doe je bijvoorbeeld op de markt of in een verpakkingsvrije winkel.	++				
Neem je eigen waterfles mee en vermijd het gebruik van wegwerpflesjes.	++				
Neem je eigen broodzak, tasjes of bakjes mee wanneer je boodschappen gaat doen.	++				
Neem je eigen thermoskan of koffiebeker mee als je onderweg bent.	++				
Plak een nee-nee sticker op je brievenbus.	++				
Houdt de houdbaarheidsdatum in de gaten en zorg ervoor dat je je etenswaren op tijd opeet of bereidt.	+++				
Bewaar restjes eten voor later.	+++				
Lever verpakkingen met statiegeld in, zodat ze opnieuw gebruikt kunnen worden.	++				
AFVAL SCHEIDEN					
Bekijk eens een afvalscheidingswijzer om te zien wat in welke bak gegooid dient te worden.	+				
Zorg voor voldoende afvalbakken of investeer in een afvalbak met meerdere vakken voor verschillende soorten afval zoals papier, plastic, glas, organisch afval en restafval.	+++				
Zorg dat afvalbakken duidelijk gelabeld zijn.	+++				
Zet een collectiepunt voor e-waste op.	++				
Zet een GFT bakje op het aanrecht.	++				
ANDERE ACTIES VOOR MIJ OF DE ORGANISATIE					

ACTIELIJST VOETAFDruk IN DE NATUUR

Actie	Positieve impact	Invullen			
		Dit doe ik al	Dit ga ik doen	Dit doen we in de organisatie al	Dit gaan we in de organisatie doen
KENNIS OVER DE NATUUR					
Nodig een expert of lokale natuurorganisatie uit om iets over de natuur te vertellen.	++				
Praat over de natuur en bespreek met elkaar wat er zo mooi aan is.	++				
Kijk een natuurdocumentaire.	+				
Bezoek een lokaal initiatief waar natuurbehoud of -verbetering centraal staat.	+++				
Schrijf je in voor een excursie van IVN of Natuurmonumenten.	+++				
Help je kind of familielid bij een spreekbeurt over de natuur.	++				
DE NATUUR IN					
Bedenk voor jezelf hoe je meer tijd vrij zou kunnen maken om door te brengen in de natuur.	+				
Maak een lunchwandeling.	+				
Stel een walk-and-talk meeting voor.	+				
Organiseer evenementen voor medewerkers in de natuur.	++				
Stel als doel om gedurende een week minimaal 10.000 stappen per dag te zetten.	++				
Experimenteer door een week lang dagelijks een half uur te gaan wandelen. Schrijf na afloop van iedere wandeling op hoe je je voelt. Aan het eind van de week kun je beslissen of dit iets is voor langere tijd.	+				
Ga sporten in de natuur.	+				
Bezoek plekken in de natuur waar je iets mee hebt.	+				
Vergroot de natuurwaarde van je tuin door planten waar vlinders en insecten op afkomen te planten.	+++				
Koop alleen inheemse tuinplanten.	+++				
BIJDRAGEN AAN DE NATUUR					
Ga tijdens een teamdag werken in de natuur (vuil rapen, bomen planten, etc.).	+++				
Doe mee aan landelijke acties zoals de Beach Clean Up of de Opschoondag.	+++				
Geef een boom cadeau (bijvoorbeeld via Trees4All).	++				
Plant een boom.	+++				

ACTIELIJST VOETAFDruk IN DE NATUUR

[illegible]

ACTIELIJST SOCIALE VOETAFDruk

		Invullen			
Actie	Positieve impact	Dit doe ik al	Dit ga ik doen	Dit doen we in de organisatie al	Dit gaan we in de organisatie doen
MAATSCHAPPELIJKE INZET					
Zet je in voor een goed doel.	+++				
Ga aan de slag als vrijwilliger.	+++				
Sta eens stil bij wat voor jou belangrijk is in een relatie en wat jij nodig hebt van de ander.	++				
Geef dagelijks ten minste één compliment aan iemand.	+				
Schrijf iedere avond drie dingen op waar je dankbaar voor bent.	++				
Vervang een verjaardagscadeau door een kaartje met een persoonlijke boodschap.	+				
Maak een vriend of vriendin blij met een leuk uitje.	+				
Bezoek iemand die eenzaam is.	+				
Haal geld op voor het goede doel.	++				
Vul de sociale voetafdruk kaart in met sociale activiteiten die je voor jezelf kunt doen en activiteiten die je voor een ander kunt doen. Pak deze kaart er regelmatig bij en kies een actie die op dat moment voor jou van belang is.	+				
SOCIALE BEDRIJVEN					
Laat je organisatie certificeren als B Corp.	+++				
Investeer in B Corps of sociale ondernemingen, bijvoorbeeld via crowdfunding.	++				
Kies voor B Corps bij dagelijkse aankopen, zoals voeding, kleding en huishoudelijke producten.	++				
Doe je aankopen bij (lokale) sociale ondernemingen in plaats van bij reguliere bedrijven.	++				
Koop fair trade producten.	++				
Ondersteun een goed doel dat past bij de core business van jouw organisatie.	+++				
ANDERE ACTIES VOOR MIJ OF DE ORGANISATIE					