

De Slaapkamer

Inhoudsopgave

Introductie.....	2
Beddengoed.....	2
Bestaand beddengoed.....	2
Nieuw beddengoed	3
Dekbed.....	4
Kussen.....	4
Matras	5
Kleding	6
Je eigen kledingkast.....	6
Tips voor duurzaam winkelen	7
Tweedehandskleding.....	7
Nieuwe kleding	8
Afsluiting.....	9





Introductie

We gaan komende week aan de slag in de slaapkamer. Gemiddeld slapen we eenderde van ons leven, we besteden dus ontzettend veel tijd in deze ruimte.

De World Health Organization berekende dat er jaarlijks een miljoen katoenarbeiders in het ziekenhuis belanden door pesticidevergiftiging, en jaarlijks sterven hier 20.000 tot 40.000 mensen aan. 16% van alle pesticide op de wereld wordt gebruikt om katoen te verbouwen. Voor het kleuren van de stof en antikrimpbehandelingen zijn nog meer chemische stoffen nodig. En waar is meestal al ons beddengoed van gemaakt? Juist, katoen.

Naast het beddengoed gaan we ook kijken naar je kleding. Ook daarbij is het materiaal belangrijk, maar ook hoe een fabriek/organisatie omgaat met de natuur. Daarnaast een ander punt om over na te denken: Veel kleding wordt onder slechte werkomstandigheden geproduceerd. Mensen die lange dagen werken, zonder tussendoor naar de wc te mogen. Het minimumloon in Bangladesh in de kledingindustrie is 60 euro per maand, terwijl ze zo'n 294 euro nodig hebben om van te leven. Wil je daar aan meedoen?

Beddengoed

Voor we ons gaan verdiepen in duurzaam beddengoed gaan we eerst kijken naar ons huidige beddengoed, want het meest duurzame bedden goed is het beddengoed wat we al in de kast hebben liggen. Als het tenminste gebruikt wordt, want hoe zonde is het van alle grondstoffen, energie en uitstoot als het vervolgens alleen maar in een kast ligt?

Bestaand beddengoed

We gaan nu kijken naar ons eigen beddengoed. Vaak hebben we verrassend meer in de kast liggen dan we werkelijk gebruiken, daar gaan we het ook nog over hebben straks met de kleding. We halen alles uit de kast en leggen het allemaal op het bed. Bij elk dekbedovertrek gaan we ons de volgende vragen stellen:

- Is het nog heel?
- Vind ik dit dekbed mooi? Word ik hier blij van?
- Past dit dekbedovertrek binnen het moodbord dat ik heb gemaakt?

Vergeet ook naast de dekbedovertrekken de hoeslakens en de moltons niet, zijn deze nog helemaal heel?

Als we deze vragen met een "Ja" kunnen beantwoorden mag het dekbedovertrek/hoeslaken of molton weer terug in de kast.





De dekbedovertrekken/hoeslakens/moltons die kapot zijn mogen in de textielbak. Door ze in de textielbak te gooien kunnen ze worden hergebruikt voor bijvoorbeeld poetslappen, isolatiemateriaal of vulling van autostoelen.

Dekbedovertrekken die nog wel heel zijn maar die je niet meer mooi vindt mogen ook in de textielbak maar kunnen ook naar de kringloopwinkel. Zo heeft iemand anders er ook weer plezier van.

Nieuw beddengoed

Nu we misschien wat beddengoed hebben weg gedaan is het goed om te kijken of we iets moeten bijvullen, en hoe we dat gaan bijvullen.

Eerst stel je jezelf de vraag "Hoeveel dekbedden hebben ik nodig?". Hier is geen vast antwoord op te geven. Zo heb ik heb zelf voldoende met 3 sets, 1 set op het bed en als er 1 set in de was is, ligt er 1 reserve in de kast.

Het kan zijn dat je er zelf meer of minder nodig hebt. Het is goed om er even bij stil te staan, en er over na te denken voor je gedachteloos weer nieuw beddengoed aanschaft.

Voor het punt dat je opzoek gaat naar een nieuw dekbed, nu of in de toekomst, heb ik hier een aantal punten neergezet waar je op kunt letten:

- Kies voor natuurlijk materiaal. Wanneer je kiest voor een polyester, of gemixt met katoen, dekbedovertrek komen er elke keer als je het wast microplastics vrij die door de afvoer in de zee terecht komen, hier gaan we het ook over hebben bij de badkamer.
- Is het duurzaam geproduceerd? Zo kun je bijvoorbeeld als je graag onder katoen slaapt kiezen voor biologisch katoen. Bij gecertificeerd biologisch katoen worden geen gifstoffen, kunstmest, pesticiden en insecticiden gebruikt. Voor katoen is altijd veel water nodig, maar voor biologisch katoen wel minder water. Ook de boeren krijgen vaak voor biologisch katoen beter betaald. Naast "gebruikelijk" katoen kun je ook kiezen voor biologisch katoen satijn (heel zacht) of biologisch katoen velvet flanel (lekker voor in de winter). Of denk aan beddengoed van heel ander materiaal: van Tencel of hennep (meer linnen-look) bijvoorbeeld.
- Is de kwaliteit goed? Hiermee voorkom je dat je over een jaar alweer een nieuw dekbed moet kopen omdat het kapot is.

In het document "Shoplijst Slaapkamer" vind je twee leveranciers, Kadolis en SNURK, van gifvrij en duurzaam geproduceerde beddengoed waar je ook nog eens met korting kunt aanschaffen.





Dekbed

Naast het beddengoed is het ook belangrijk om eens goed te kijken naar je dekbed. Er zijn ontzettend veel verschillende materialen, die elk weer hun eigen specificaties hebben.

Gemiddeld doe je zo'n 10 jaar met een dekbed, grote kans dus dat je al een fijn dekbed hebt en niet opzoek bent naar een nieuwe. Het is in dit geval natuurlijk ook beter om deze te blijven gebruiken tot hij echt "op" is.

Hoe zorg je ervoor dat je zo lang mogelijk je dekbed kan blijven gebruik? Hoe zorg je ervoor dat hij niet gaat stinken?

Daar wil ik je graag een aantal tips voor geven.

- De meeste dekbedden kunnen gewoon in de wasmachine, kijk hier voor op het label. Als je het dekbed gaat wassen, volg de instructies van het label op en was het ook niet te vaak, ongeveer om het half jaar is voldoende.
- Schud je dekbed iedere dag even losjes op, als je het toch al aan het opmaken bent bijvoorbeeld. Ook is het goed om overdag het raam in de slaapkamer open te zetten zodat het allemaal goed kan doorluchten. En hang je dekbed ook eens lekker buiten, maar dan liever niet in direct zonlicht.
- En de laatste tip, en deze klinkt misschien een beetje raar, maar om de bacterieren in je dekbed te doden kun je hem ook voor een paar uur in de vriezer leggen. Wel op tijd er weer uithalen voor je naar bed gaat!

Heb je wel een nieuw dekbed nodig? Denk eerst goed voor je een nieuwe koopt wat je aan een dekbed nodig hebt. Heb je het bijvoorbeeld snel koud of zweet je snel in bed? Wil je een zwaar dekbed of juist heel licht? Afhankelijk van die antwoorden zal je ook voor een ander dekbed kiezen. Kiezen voor een gifvrij dekbed betekent helemaal niet dat je geen keus meer hebt. Bij Kadolis verkopen ze verschillende dekbedden, bijvoorbeeld: katoen, dons, veertjes en tencel. Allemaal gifvrij, duurzaam en verantwoord geproduceerd. Daarnaast ontvang je met de code die je op de "shoplijst slaapkamer" vindt ook nog eens korting!

Kussen

Bij deze les heb je een kussenbeschermer van biologisch katoen ontvangen. Een kussenbeschermer zorgt ervoor dat vocht, zoals transpiratie en water van nat haar, niet in het kussen terecht komt en zo schimmelvorming en vlekken voorkomt. Een kussenbeschermer is een soort molton voor je kussen, een extra beschermlaag. Over de kussenhoesbeschermer doe je je normale kussenhoes.

Voor een goede verzorging van je kussen is een kussenbeschermer dus zeker een aanrader. Daarnaast zou je nog gebruik kunnen maken van de volgende tips:





- Na een hele nacht op je kussen gelegen te hebben kan de vulling in een bepaalde positie gedrukt zijn. Goed dus om hem daarna even los op te schudden.
- Het is goed om het kussen, net zoals de rest van de slaapkamer, goed te ventileren. Lekker overdag dus het raam open en hang het kussen ook eens buiten. Let er wel op dat natuurlatex en dons beter niet in de volle zon kunnen, om uitdroging te voorkomen.

Ben je opzoek naar een nieuw kussen? Ook dan is het goed om te kijken bij een aanbieder van gifvrij, duurzaam en verantwoord geproduceerde kussens. Ook hiervoor zou je terecht kunnen bij Kadolis, en kun je gebruik maken van korting. Een andere aanbieder is Yumeko.

Matras

Ook een matras is geen product dat je vaak nodig hebt. Een goed matras gaat gemiddeld zo'n 10 jaar mee. Goed dus om aan de ene kant te bekijken hoe je zo lang mogelijk met je matras kan doen maar ook waar je op kunt letten als je wel een nieuw matras nodig hebt.

Heb je nog een goed matras? Dan geef ik je ook weer een aantal tips om de levensduur van je matras te verhogen:

1. Draai je matras regelmatig om

Buiten het feit dat het goed is om zo af en toe je matras te laten luchten, voorkomt het regelmatig omdraaien ook dat er ligkuilen in je bed ontstaan. Als je eens in de paar weken je matras omdraait, ben je goed bezig!

2. Aan de gang met soda

Strooi ongeveer eens per maand je matras vol met soda. Deze zoutachtige korrels onttrekken namelijk het vocht en vieze luchtjes uit je matras. Huismijten worden hier niet blij van, dus dat is goed! Laat de soda ongeveer vier uur op je bed liggen en zuig het er vervolgens af met de stofzuiger. Fijn ook dat dit gewoon een natuurlijk middel is en geen chemisch goedje.

3. Door zoveel mogelijk overdag je gordijnen te openen vermijd je huisstofmijt. Die houden namelijk niet van zonlicht.

Heb je een nieuw matras nodig? Dan is het goed om te kijken naar het materiaal. In veel matrassen zitten synthetische materialen, zoals traagschuim en polyester. Recyclen is moeilijk door de mix van stoffen en bij de verbranding kunnen slechte stoffen voor het milieu vrijkomen. Je hebt ook matrassen van natuurlijke materialen, zoals natuurrubber, biologische wol en/of hennep. Enkele merken waar je zou kunnen kijken voor een natuurlijk matras is Yumeko, Kadolis en COCO-MAT.



Kleding

Een duurzame kledingkast begint niet bij het kopen van duurzaam geproduceerde kleding, maar bij je eigen kleding kast. Om een outfit te maken, bestaande uit een jeans en t-shirt, is er 10.000 liter water nodig. Het is toch ontzettend zonde als het vervolgens ongebruikt in de kast blijft liggen? De eerste stap naar een duurzame kledingkast is dus om eens goed in je eigen kast te gaan kijken.

Het Duitse bedrijf Movinga deed onderzoek hoeveel kleding uit onze kast niet gedragen wordt. Hiervoor doken ze in 18.000 kledingkasten uit twintig verschillende landen. Uit dit onderzoek kwam naar voren dat we in Nederland gemiddeld maar 29% van onze kleding de afgelopen 12 maanden hadden gedragen. Dat betekent dus dat 71% onaangeraakt in de kast is blijven liggen.

Je eigen kledingkast

Ik wil je aanmoedigen om je kledingkast op te ruimen aan de hand van de methode van Marie Kondo. Je kunt besluiten om nu meteen aan de slag te gaan of om eerst de hele tekst te lezen en op een ander moment je kast in te duiken.

In dat geval zou ik je wel willen aanmoedigen om meteen even een moment in je agenda te plannen om het ook daadwerkelijk te gaan doen. Het zou zonde zijn als het er niet van komt.

We beginnen met alles wat we hebben aan kleding op bed te leggen. Dus als je je winter/zomer kleding in een andere kast bewaart halen we die er nu ook bij.

We pakken nu elk kledingstuk één voor één op en terwijl we de stof vasthouden vragen we ons het volgende af:

Word ik hier blij van?

Vervolgens maken we twee stapels, een stapel voor blijven en een voor weg.

Word je er niet meer blij van, of is het kapot, dan mag het op de stapel die weg mag.

Kleding die kapot is maar waar je wel blij van wordt? Leg die even op een aparte stapel, en plan meteen een moment wanneer je het gaat maken. Of doe het zodra je klaar bent met het opruimen van je kast.

De stapel die weg mag gooien we niet bij het restafval. Er zijn verschillende dingen die we ermee kunnen doen. We kunnen kleding die nog gedragen kan worden inleveren bij een kringloopwinkel. Ook kunnen we kleding (ook de kapotte kleding!) inleveren in een textielbak. Textiel uit de textielbak wordt gesorteerd, kleding die nog bruikbaar is wordt verkocht in





onder andere winkels van het Leger des Heils, kapot textiel wordt hergebruikt, als vulling voor autostoelen bijvoorbeeld.

Zet lekker je favoriete muziek op en veel plezier met het uitzoeken van je kledingkast!

Tips voor duurzaam winkelen

Het is nu niet de bedoeling dat we onze kast nu met het zelfde aantal items weer opvullen als we hebben weg gedaan, dat zou zonde zijn van het opruimen. Wel is het goed om eens goed na te denken over de items die je nu hebt en wat je graag aan je kast zou willen toevoegen. Zou er een bepaald item zijn waardoor je andere kledingstukken weer makkelijker kan combineren?

Stel jezelf een aantal vragen voor je gaat winkelen. Zoals: wat heb ik nodig? Waarmee kan ik bepaalde kledingstukken goed combineren? Door elke keer vóóordat je gaat winkelen daarover na te denken is de kans op miskopen veel kleiner, en word je echt blij van wat je gekocht hebt.

En als je iets in de winkel in je handen hebt, stel jezelf dan de volgende vragen:

- Heb ik dit echt nodig?
- Kan ik hierdoor bestaande kledingstukken uit mijn kast vaker aan?
- Kan ik dit vaak (minstens 30 keer) aan?
- Is dit van goede kwaliteit/gaat het lang mee?

Tweedehandskleding

Tweedehands kleding heeft nog steeds last van een bepaald stigma, als vies of goedkoop. Misschien weet je nog al die ongedragen kleding in jouw eigen kledingkast? Daar heeft iemand anders dus ook last van. De miskoop van een ander kan precies dat zijn waar jij naar opzoek bent!

Door een tweedehands outfit te kopen in plaats van een nieuwe outfit bespaar je de grondstoffen die nodig zijn voor een nieuwe outfit. Ook zorg je ervoor dat al geproduceerde kleding optimaal gedragen kan worden.

Plaatsen waar je op zoek kan gaan naar tweedehands pareltjes:

- De kringloopwinkel
In bijna elke plaats is er wel eentje te vinden. De kunst is om er niet één keer binnen te lopen maar er een gewoonte van te maken om er af en toe even binnen te lopen.
- Tweedehands kledingwinkel/vintage kledingwinkel
Het voordeel van een speciale tweedehands kledingwinkel ten opzichte van een kringloopwinkel is dat er altijd wel een enthousiaste verkoopster is die staat te popelen om je te helpen. Vaak weet ze ook heel goed wat ze allemaal heeft hangen en weet ze het zo uit de rekken te pakken.





- Marktplaats

Ook in jouw buurt zijn er genoeg mensen die wel eens een miskoop doen, of het gewoon niet meer passen, en het vervolgens op Marktplaats zetten.

- Vinted, Preloved en The next closed

Een aantal websites met alleen maar tweedehands kleding. Voor vrouwen, mannen en kinderen. Je vindt hier ook zeker de wat duurdere merken terug.

En de laatste tip: Heb je al een keer aan een kledingbibliotheek gedacht? Er zijn er steeds meer te vinden in ons land. Op deze manier huur je voor een klein bedrag een tijdje een kledingstuk en kun je het daarna weer inleveren en iets anders uitkiezen.

Ze hebben vaak hele exclusieve en apartere merken die je misschien zelf niet zo snel in de winkel zult aanschaffen. Of leuk als je iets apart zoekt voor een event of feestje.

Nieuwe kleding

Ook bij het kopen van nieuwe kleding zijn er genoeg punten waar je rekening mee kunt houden om zo duurzaam mogelijk nieuwe kleding te kopen. Hieronder licht ik een aantal punten toe:

- Bij veel priegelwerkjes zoals kraaltjes, glitters en pailletten komt helaas vaak kinderarbeid voor. Daarnaast raakt er vaak veel los in de wasmachine dat naar zee wordt gespoeld. Beter om te vermijden dus.
- Kijk voor een duurzame stof. Bijvoorbeeld biologisch katoen, bamboe of hennep. Ook komt er steeds meer polyester gemaakt van gerecyclede PET flessen. Bij deze stof is het goed om je te realiseren dat, net zoals bij gewoon polyester, er microvezels vrij komen bij elke wasbeurt die met het water de zee in worden gespoeld. Hier gaan we ook meer op in in de module over de badkamer.
- Kies voor een duurzaam merk. Maar hoe herken je een duurzaam merk? Op deze website kun je makkelijk zien hoe jouw favoriete winkel of merk scoort: <https://directory.goodonyou.eco>
- Ook kun je kijken naar keurmerken, zoals GOTS (Global Organic Textile Standard) die kijkt naar het afval,- water- en energiebeheer en het Fair Wear-label, die laat zien of kleding ethisch geproduceerd is.





Afsluiting

In deze les heb ik weer veel informatie met jouw gedeeld. In het werkboek vind je verschillende vragen waarmee je de informatie die ik hier heb gegeven kunt toepassen op je eigen situatie. Ook vind je daar ruimte om informatie die je misschien niet meteen nodig hebt, zoals de informatie over een nieuw dekbed of matras, te noteren. Zodat als je wel een nieuw matras of dekbed nodig hebt je simpel weg alleen je aantekeningen hoeft door te lezen en kunt kijken waar je op wilde letten.

