

Reserveer nu het nieuwe album van Yevgueni

'Welkenraedt' ligt pas vrijdag in de winkel, maar u kunt Yevgueni's nieuwe album nu al aan een speciale actieprijs bestellen. Reserveer nu op De Standaard Shop en haal het album als eerste in huis.



**Actieprijs
14,99 euro**

Welkenraedt

Elf vindingrijke composities met spitsvondige, Nederlandstalige teksten en aanstekelijke ritmes.

Bestel ook de drie vorige albums van Yevgueni aan een superprijs!

We zijn hier nu toch
9,99 euro



Kannibaal
9,99 euro



Aan de arbeid
9,99 euro



Bestel nu op www.standaardshop.be



1. in je hoofd

2. in je winkelwagentje

3. in je bus

dS De
Standaard
SHOP

INTERVIEW

JEANINE SCHREURS, EXPERTE CONSUMINDEREN

'Leven met minder is vaak verrijkend'

Ze lopen er niet mee te koop, maar wereldwijd geven miljoenen mensen bewust minder geld uit. De Nederlandse Jeanine Schreurs onderzoekt hoe het leven van deze "downshifTERS" precies verandert.



Jeanine Schreurs: 'Veel downshifTERS leiden nu een leven dat beter bij hen past.' © Jörgen Caris/trouw

VAN ONZE MEDEWERKSTER

LENNIE STINISSEN

MAASTRICHT | 'Ik werkte als communicatiemanager, reisde en verdiende veel, jaren aan een stuk. Op zakenreis in Bhutan ben ik plots gecrasht. Ik was compleet op. Het duurde anderhalf jaar voor ik beter was. Tijdens mijn herstelproces moest ik met veel minder rondkomen. Ik had het daar moeilijk mee en begon me vragen te stellen. Waarom ben ik zo over mijn grenzen gegaan? Waarom wilde ik alsmar meer geld, status en carrière?' Jeanine Schreurs, consuminder-experte aan de Universiteit van Maastricht wijdde haar doctoraatsonderzoek aan het fenomeen 'downshifTEN'. Ze ontdekte dat in Amerika, Australië en Groot-Brittannië een vierde van de bevolking bewust downshift. En dat in alle rangen en standen, los van religie, opleiding en inkomen. Sommigen omdat het moet, anderen uit vrije wil. 'De vrijwillige downshifTERS zijn mensen die

meer rust, vrije tijd en plezier in hun leven willen, liefst samen met hun gezin. Ze gaan minder werken of nemen een baan die beter bij hen past. Ze focussen op wat ze hebben, niet op wat ze niet

'DownshifTERS stellen de kwaliteit van het leven voorop'

hebben. Ze passen hun consumptiepatroon aan, vaak los van hun inkomen.'

U stelde vast dat veel mensen er toch niet openlijk over wilden pra-

ten. Waarom niet?

'Zuinigheid is een taboe geworden. En nochtans is zuinigheid in alle culturen een deugd. Nog niet zo lang geleden was dat ook zo in de westerse. Maar vandaag zijn mensen allergisch aan dat woord. Het wordt geassocieerd met schaarste, schuld en boete. De schizofrenie wordt volgens mij veroorzaakt door de botsing van twee soorten economieën. Langs de éne kant speelt de traditionele bedrijfseconomie, die zuinigheid toepast voor meer winst, langs de andere kant draait de huiseconomie, die zuinigheid toepast voor meer kwaliteit van leven. In één generatie is de bedrijfseconomie steeds dieper onze huishoudens binnengedrongen. DownshifTERS zijn zich daarvan bewust en kiezen voor de zuinigheid van de huiseconomie, die kwaliteit van leven vooropstelt, en niet de winst.'

Wat vonden downshifTERS het moeilijkste?

'De coming out bleek het moei-

RUDY VANDAMME (52)



Rudy Vandamme: 'Ik doe niet meer mee met de hypes.' © Wouter Van Vooren

'Ik kan me een groter huis permitteren, maar waarom?'

'Het was januari. Mijn agenda voor het komende jaar stond al helemaal vol. Opeens was er die klik: ik wil dit niet meer.' Twee jaar geleden nam hij een sabbatical van een half jaar. Hij ging wandelen in Wales, spijkerde zijn Engels bij en volgde een cursus over duurzaamheid in Schotland. 'Ik begon te beseffen dat ik heel eenzijdig had geleefd, volledig binnen de grenzen van de consumptiemaatschappij. Ik werkte hard, verdiende veel geld. Maar op restaurant en op reis gaan, betekenden niet veel meer. De luxe was routine geworden. Ik was enorm boos. We gaan allemaal braaf mee in het verhaal van consumeren en lenen, maar eigenlijk wordt ons allemaal een loer gedraaid. Ik was ook bezorgd. Er komt een oliecrisis aan, maar we bereiden ons er niet op voor. We zijn zo kwetsbaar. En er was verdriet. De landschappen uit mijn jeugd zijn bijna allemaal verdwenen voor snelwegen, in-

dustrieterreinen en verkavelingen. In vijftig jaar tijd is luxe gedemocrateerd en zijn we grotendeels naar binnen gekeerd.'

'Ruilen doet je veel meer nadenken over de waarde van werk'

'Ik besloot minder te gaan werken en kocht een rijhuis aan zee. Vroeger had ik me daarvoor geschaamd, want eigenlijk kan ik me een groter huis permitteren. Maar waarom heb ik dat nodig? Ik ben tevreden zo. Het huis heeft een goede isolatie, dubbele beglazing, een pelletkachel en een serre in de tuin. Naar de winkel ga ik nog weinig, want ik eet het hele jaar door van mijn eigen oogst. Ik heb daardoor creatief vegetarisch leren koken.' 'Mijn auto heb ik verkocht. Ik doe aan autodelen, heb een trein-

abonnement en een vouwfiets. Ik verplaats me buiten de spitsuren en geniet van het onderweg zijn. Kleren koop ik niet meer. Met de kleren die ik heb, kom ik zeker nog tien jaar toe. Via mijn Lets-ruilgroep laat ik mijn kapotte kleren herstellen. In ruil help ik mensen met verhuizen of bied ik coaching sessies aan. Ruilen doet je veel meer nadenken over de waarde van werk.' 'Ook mijn tv heb ik weggegeven. Ik lees nu veel 's avonds. Af en toe moet ik nog wel wennen aan de stilte in huis, aan het ontbreken van prikkels. Ik werk nog ongeveer veertig dagen per jaar. Daarmee verdien ik genoeg om rond te komen. Ik schrijf ook boeken, tuinier, zwem, wandel, ga naar de sauna.' 'Als ik oude foto's van mezelf zie, schrik ik wel. Ik zag er zo moe uit. Op mijn 52ste voel ik me veel beter: meer uitgerust, rustiger en dichterbij mezelf en de natuur. Ik doe niet meer mee met de hypes. Er gebeurt misschien weinig spectaculairs in mijn langzame leven, maar ik ben veel gelukkiger zo.' (lst)

WEEKENDONGEVALLEN Twintiger komt om bij verkeersongeval op E313

Bij een zwaar verkeersongeval op de E313 in Lummen is zondagmorgen een 25-jarige Genkenaar om het leven gekomen. Het ongeval gebeurde omstreeks kwart over acht, net voorbij het klaverblad richting Luik. Een personenwagen, die richting Hasselt reed, ging om een onbekende reden van de rijweg af en raakte bomen langs de weg. Vervolgens kwam het voertuig in de berm op zijn dak tot stilstand.

De brandweerkorpsen van Heusden-Zolder en Beringen gingen ter plaatse om de automobilist uit het wrak te bevrijden, maar hulp kon niet meer baten. De 25-jarige was op slag dood. Door de klap was het motorblok uit het voertuig geslingerd. Na het ongeval was de rechterrijstrook van de E313 een tijdlang verperd. (belga)

Jonge Fransman sterft in megadancing

Een jonge Fransman van 23 jaar is zaterdagochtend om het leven gekomen in een megadancing van het Doornikse. De artsen konden geen verdachte oorzaak vaststellen.

Christopher Omer, een inwoner van Tourcoing in het noorden van Frankrijk, stierf in megadancing 'Le Cap' Tain in La Glanerie, dichtbij Doornik.

Het drama vond plaats rond middernacht op de dansvloer waar de man plots in elkaar zakte. Ondanks de snelle tussenkomst van de hulpdiensten kon de man niet meer gered worden. Uit de camerabeelden is gebleken dat de jongeman niet werd aangevallen. Onderzoek van de gerechtsarts wees uit dat de man een natuurlijke dood is gestorven.

Het slachtoffer was niet onder invloed van drugs of van alcohol. Er zal geen autopsie worden gevraagd door het parket van Doornik. (belga)

Twee doden bij ongeval in Plainevaux

Zaterdag omstreeks 4 uur is op de Route Du Condroz in Plainevaux, in de provincie Luik, een wagen van de baan geraakt en tegen een obstakel beland. De drie inzittenden, allen afkomstig uit de regio van Luik, werden uit het voertuig geslingerd. Twee inzittenden van 44 en 24 jaar kwamen om; een derde persoon van 24 jaar werd zwaargewond overgebracht naar het ziekenhuis. (belga)

Vrouw overleden na klap tegen boom

Een 37-jarige vrouw is in de nacht van vrijdag op zaterdag om het leven gekomen toen ze met haar wagen tegen een boom reed in het Oost-Vlaamse Evergem. Er zijn geen aanwijzingen dat er een ander voertuig bij het ongeval betrokken was.

Het ongeval gebeurde in de Jacques Parijslaan. De auto van de vrouw week van de weg af en botste tegen de boom. De wagen belandde daarna in een gracht. De 37-jarige vrouw overleefde het ongeval niet. De exacte omstandigheden van het ongeval worden nog onderzocht. (belga)

lijkste. Tegen familie of vrienden vertellen dat je halftijds gaat werken, kleiner gaat wonen of alleen nog tweedehands koopt, is één van de moeilijkste stappen. Vooral vrijwillige downshiften moeten dan kritiek slikken. Ze kiezen voor hun eigen geluk en sommige mensen hebben daar moeite mee. Naast kritiek is er schaamte. Vertellen over je zoon die steil de carrière ladder opklimt, levert toch meer aanzien op. Minder geld uitgeven is alleen sociaal aanvaard als je in het klooster gaat of als je een slachtoffer bent van besparingen, een scheiding of ziekte.'

Vonden ze het zelf niet moeilijk om hun leven aan te passen?

'Toch wel. Minder geld uitgeven betekent nadenken over wat voor jou belangrijk is. Je moet de ballast overboord gooien, maar hoe? Weinig mensen hebben een goed zicht op hun uitgavenpatroon. Downshiften heeft voorts consequenties voor je plek in de samenleving. Veel westerlingen zijn hun spullen. Ze symboliseren hoe ze zichzelf zien en het zijn herkenningstekens voor andere mensen. Als die wegvallen, moeten ze zichzelf gaan herdefiniëren. Wie ben ik zonder mijn flatscreen en mijn merkkledij? Downshiften is dus eerder een existentieel dan een financieel vraagstuk. Beleidsmakers en hulpverleners beseffen dat te weinig. Om uit de armoede te geraken is het niet genoeg om alleen iemands budget te beheeren.'

Voor de verplichte downshiften noemden negatieve ervaringen als schuldgevoel, eenzaamheid en sociale druk. Kinderen bemoeilijkten het proces nog extra, omdat zij op school vriendjes hebben die wél veel nieuw speelgoed krijgen.'

Ervaren ze ook positieve kanten?

'Door minder afhankelijk te zijn van bezit en meer zelf te maken, voelen downshiften zich sterker en minder bang voor de toekomst. Ze voelen zich meer gedragen door onverwachte hulp en steun uit hun omgeving. Ze delen meer, doen vrijwilligerswerk en ontwikkelen meer gevoel voor burgerzin. Aan zaken die ze belangrijk vinden, geven ze juist meer geld uit: goede doelen en gezonde voeding. Veel downshiften noemen het proces verrijkend. In het algemeen leiden ze nu een leven dat beter bij hen past.'