

STOF

**STOF TOT
NADENKEN
GIDS**

Kijk voor meer info op afvalvanutrecht.nl

@afvalvanutrecht

WE DID IT!

Van 1 november tot 1 december kun je mee doen aan de Stof tot nadenken-challenge: een maand lang geen kleding kopen. Nul, niks, nada. Samen gaan we de uitdaging aan, om ons bewuster te worden van de huidige fashion industrie. Wat er fout gaat en hoe we daar verandering in gaan brengen. Op de instagram pagina [@afvalvanutrecht](#) delen we inspiratie, tips en tricks en laten we ambassadeurs aan het woord. Of je nu meedoet of niet, door deze gids te lezen maak jij onderdeel uit van de Fashion Revolution! Samen gaan wij van fast fashion, naar slow fashion. Hoe? Lees snel verder!



**MAAND
ZONDER
NIEUW**

IN DEZE
STOF TOT
NADENKEN
GIDS

**WAT IS SLOW
FASHION?**

WAS WIJS

INSPIRATIE

**DUURZAME
MATERIALEN**

DE 5 R'S

WAT IS SLOW FASHION?

Slow Fashion is het tegenovergestelde van Fast Fashion. Waar er bij Fast Fashion elke paar weken een nieuwe collectie in de winkel ligt en kledingstukken net zo snel de kast invliegen als weer eruit (of laten we eerlijk zijn: achterin de kast blijven liggen), gaat Slow Fashion over het met aandacht kleding uitkiezen en daar dan heel lang mee doen. Vaak zijn slow fashion items van hogere kwaliteit en met meer aandacht gemaakt dan fast fashion items.

Oké, maar waar begin je nu? Ten eerste is het belangrijk om te bepalen waar je op wilt gaan letten. Een kledingstuk vinden dat én duurzaam geproduceerd is én vegan én fairtrade gemaakt is, kan erg lastig zijn. Het kan daarom handig zijn om eerst één ding te kiezen, waar je je op focust. Dat kleding bijvoorbeeld van duurzame materialen is gemaakt. Of dat je minder vaak kleding koopt, wat weer CO₂-uitstoot scheelt. Op de volgende pagina helpen we je daarbij verder aan de hand van de 5 R's!

SUSTAINABLE FASHION

Als er niet alleen gekeken wordt naar mooi ontworpen items, maar er ook aandacht is voor eerlijke werkomstandigheden voor de makers en het duurzaam produceren met oog voor mens, dier en milieu.

CIRCULAR FASHION

Een systeem waarbij de productie van een kledingstuk en het einde van de levenscyclus van het item (dus wanneer je iets weg doet) even belangrijk zijn. Het materiaal dat je gebruikt om een kledingstuk te maken, kun je als een kledingstuk "afgedragen is" weer opnieuw gebruiken, zodat er geen waste is.

PRE-LOVED ITEMS

Fashion items die eerst van iemand anders zijn geweest, oftewel tweedehands. Dit kan een jurk van je zus zijn, maar ook iets uit een kringloopwinkel of een echte vintage find.

FAIR FASHION

Als iedereen in de productielijn een eerlijk leefbaar loon uitbetaald is.

VEGAN FASHION

Kleding die gemaakt is zonder dierlijke producten en waarbij ook niet op dieren getest is.

DE 5 R'S (+3 EXTRA!)

REDUCE: zorg dat kleding die je niet meer draagt, uit je kast verdwijnt. Een drukke volle kast leidt alleen maar tot "a closet full of clothes, but nothing to wear". Leg alles op je bed en sorteer je kleding. Ruim het dan weer zó op, dat je als je je kast opent meteen ziet welke opties je hebt. Zo stel je 's ochtends in no time je outfit samen en heb je minder het gevoel iets nieuws nodig te hebben.

REWEAR: hoe vaker je eenzelfde item draagt, hoe beter! En dat geldt dus ook voor kledingstukken die je tweedehands koopt, of kleding die jij zelf weggeeft aan vrienden of een kringloopwinkel: al deze dingen samen zorgen ervoor dat de levensduur van een kledingstuk zo lang mogelijk gemaakt wordt.

RECYCLE: lever je kleding in bij een textiel inzamelpunt. Of nog beter: breng ze naar een Upcycle Centrum!

REPAIR: zit er een gat in je favoriete shirt? Kijk of jij (of iemand anders) het kan repareren! Heb je op Pinterest wel eens gezocht op Embroidery Repair? Zo geef je een kapot item niet alleen een tweede leven, maar maak je er jóúw unieke stijl van.

RESELL: verkoop je kleding door! Je kan aan een kledingruil meedoen, of kijken naar een app waarop je online kleding kan doorverkopen. Pas wel op bij dit soort apps, want ze kunnen je ook het gevoel geven dat je juist weer makkelijk nieuwe kleding kan kopen en dat waren we juist níét van plan.



RENT: ben je wel eens langs geweest bij een kledingbibliotheek? Want waarom zou je kleding moeten kopen, als je die ook kunt lenen? De hele zomer genieten van een "nieuw" jurkje, om die in de herfst terug te brengen zodat iemand anders er de volgende keer in kan shinen.

RESEARCH: doe onderzoek naar hoe je kleding gemaakt is en door wie. Wil je dit bedrijf supporten door daar kleding te kopen, of liever niet? Ook kun je meer opzoeken over hoe je bepaalde stoffen wast, zodat je je kleding zo lang mogelijk mooi houdt.

REPURPOSE: maak zelf iets nieuws van je oude kleding. Want waarom zou je een kledingstuk weggooien, als je van de stof een nieuwe scruncie, totebag of ander accessoire kan maken?

DUURZAME MATERIALEN

Je hebt besloten dat je toch echt graag wat nieuws wilt. Snappen we. Waar kan je dan op letten bij het kiezen van materialen? We zetten het hier op een rijtje voor je.

Type	Klimaat	Land-gebruik	Water-stress	Grond-stoffen	Ecotoxi-citeit	Plastic soep
Acryll	●	●	●	●●●	●	Ja
Katoen	●	●●	●●●	●	●●●	Nee
Bio katoen	●	●●●	●●●	●	●	Nee
Leer	●	●	●	●	●●●	Nee
Linnen	●	●●	●	●	●	Nee
Polyester	●	●	●●●	●	●●●	Ja
 Polyester	●	●	●●	●	●	Ja
Viscose	●	●●	●	●	●●●	Nee
Wol	●●●	●●●	●	●●	●●●	Nee
 Wol	●	●	●	●	●	Nee
Zijde	●●●	●●●	●●●	●●●	●	Nee

● Kleine impact ●● Gemiddelde impact ●●● Grote impact

Bron: Milieu Centraal

VIRGIN MATERIAAL

Materiaal gemaakt van de grondstoffen, dus vanaf een katoenplant bijvoorbeeld.

DOWNCYCLING

Een materiaal wordt opnieuw gebruikt, maar door het versnipperen en spinnen tot nieuwe garens, gaat de kwaliteit wel omlaag.

RECYCLED MATERIAAL

Materiaal dat eerst al een ander materiaal was. Zo kun je van oude spijkerbroeken, weer nieuw garen maken waar je katoen van kan maken. Je hebt hier dus geen nieuwe grondstoffen voor nodig (al is het in de praktijk vaak een mix van nieuw én recycled materiaal).

WAS WIJS!

Goed, wassen. Het kan zo in je systeem zitten om iets na één keer dragen met een sierlijke boog in de wasmand te bonjouren hè? Terwijl het meestal écht nog niet nodig is. Een stroomschematje:

STINKT HET?

NEE? Mooi. Dan kan het terug je kast in, mits er geen vlekken op zitten.

JA? Nachtje buiten hangen doet wonderen! En als je nou morgenochtend nog steeds denkt van gut wat een lucht.. dan kan het altijd alsnog de wasmachine in.

VLEKKEN?

NEE? Mooi. Dan kan het terug je kast in, mits het niet stinkt.

JA? Kleine vlekjes kun je even met de hand eruit wassen. Maak de punt van een handdoek nat met warm water en eeeeeventueel wat handzeep/shampoo/maar net wat er voorhanden is, wrijf en boen wat over het vlekje en zie! It's magic. Vlek weg! Niet? Hup, in de wasmachine ermee dan.

GOED, WASSEN DUS?

30° is **ECHT** genoeg. Eerlijk waar! Vlekken weg, kleding langer mooi, minder belasting voor het milieu. Is de bedoening nou écht heel ellendig? Dan kan een keertje op 60° heus. Maar da's meer voor het echte barre werk: beddengoed, stinksokken, zulks.



KEEP IT UP!

VERANTWOORDELIJKHEID
DRAGEN BEGINT BIJ JEZELF

Je bent onderweg om een échte slow fashion expert te worden! Wil je nog meer lezen, kijken en leren? Check [@afvalvanutrecht](#) op Instagram! Voor info, tips & tricks én inspiratie voor jouw slow fashion looks.

