

Genieten van genoeg

Samenvatting en teksten van strookjes met reacties op de vraag “Wat kun jij met de vraag “Genieten van genoeg?” wat het thema was van de viering op 15 oktober 2023
versie 7 november 2023

Een kleine 60 strookjes zijn ingeleverd met een hele rijke oogst aan reacties. Enkele bezoekers gaven aan blij te zijn dat de kerk hier aandacht aan besteedt.

Hieronder volgt eerst een *samenvatting* van wat kerkgangers hebben ingebracht via de strookjes, en vervolgens een inventarisatie, verdeeld over enkele rubrieken: wonen & tuinieren, consumeren en reizen. Naast concrete maatregelen en gedragsaspecten hebben velen ook de moeite genomen om te reflecteren op deze vraag door hun meningen, motivaties en gedachten hierover te delen; die zijn in de inventarisatie opgenomen onder ‘Algemeen’.

Samenvatting

Over levenshouding

Hier en daar klinkt duidelijk door: een gevoel van schuld, het kan altijd beter, wat moeite met genieten, niet te ijdel zijn; dat past wel bij een calvinistische levenshouding. Genieten (dankbaarheid, goed gevoel) wordt gevonden in de kleine dingen: de tuin (aanwezig zijn, tuinieren), in de reparatie van iets, in het huis, blij zijn met wat je hebt; daar kun je je ook in oefenen

“Bewust” wordt veel genoemd: bewust leven, bewust keuzen maken (kopen, reizen, e.d.); in dat licht wordt ook zuinigheid, matigheid (of: ‘niet fanatiek’) genoemd

Je mag er ook voor uitkomen dat je dit soort keuzen maakt: emancipatie van een zuinige, eenvoudige levensstijl.

Accepteer of omhels het ouder worden (grijs haar hoeft je niet met kunst- en vliegwerk te maskeren)

Er wordt ook de suggestie gedaan om daadwerkelijk te meten hoe je leeft, door bijv. streefwaardes (brandstof, energie, vlees) te benutten

Wonen, energie

Op veel gebieden kan het vaak wel “een tandje minder”, met minder verspilling door gedrag en door aanschaf van wat je nodig hebt, en wat lang mee gaat (kwaliteit). Geen overbodige apparaten.

“Delen” komt regelmatig terug: bij kleding bijv., maar je kunt ook gereedschap delen, carpoolen, kopen bij een kringloopwinkel.

Tuin

Water opvangen voor de tuin en voor gebruik in huis, geen gif, stekjes delen, zaden hergebruiken, compost en tuinafval gebruiken, insectenvriendelijk planten, minder water gebruiken, planten kans geven dat weer gaan bloeien, bloemen zelf plukken, planten voor de juiste plaats en juiste seizoen

Consumeren

Koop alleen wat nodig is (denk er een week over na voordat je besluit), repair café, “minder” wordt veel genoemd, beter omgaan met kadootjes (wat nodig is, zelf maken, uit kringloop, overleg met ouders), liever eenvoudig met smaak dan luxe, biologisch, basisassortiment (geen tien soorten rijst), slim inkopen (hoeveelheden),

Zorg voor weinig negatieve effecten rondom consumeren: afval beperken en scheiden, minder plastic, boodschappentas van thuis meenemen.

En ga voor matigheid: niet ingaan op niet-noodzakelijke aanbiedingen/goodies/spaaracties supermarkt

Levensmiddelen: bij voedsel op datum letten, matig met eten, niet te veel koken, lokaal voedsel, restjes verwerken, spaarzaam koken (kookplaat op tijd uit, 1 pan voor twee gerechten), diepvries optimaal gebruiken, zelfgemaakte groenten/fruit uitwisselen.

Kleding

Afdragen, minder kleding kopen, minder vaak vernieuwen, tweedehands kleding kopen, kledingherstel, rouleren in familie, ruilbeurs in de kerk tijdens koffie na de viering (2x/jr, goed organiseren, passpiegels e.d.), weggeven wat je echt niet meer gebruikt, hergebruik (dunne handdoek wordt theedoek),

Wonen

Over de woning: niet te groot, van hout gemaakt

Tweedehands spullen (Marktplaats, kringloop) voor in huis (bijv. meubilair)

Energie, water, telefoon

Thermostaat verwarming ietsje lager (warme kleding dragen) en alleen verwarmen waar je bent, wasmachine zuinig gebruiken, schone energie, check energielabel bij aanschaf
witgoed

Overig is het soms wel lastig om de juiste keuzes te maken

Heb je wel een groot huis nodig?

Water opvangen en in huis gebruiken voor sanitair, voor schoonmaken

Duurzaam gemaakte telefoon (Fairphone)

Reizen

Vervuilend vervoer bijv. voor boodschappen doen of voor reizen (vliegtuig, auto) wordt ontmoedigd en de voorkeur gaat naar schoon reizen (wandelen, fietsen, trein) en carpoolen.

Vakanties zijn een uitgelezen moment om te kiezen voor duurzaam reizen (vervoersmiddel, bestemming bijv. Nederland).

De meest duurzame vervoerswijze lukt niet altijd: als familieleden ver weg wonen, of je wilt toch heel graag de wereld ontdekken. Je kunt ook beperkingen stellen: max 1x per jaar naar buitenland e.d.

Reizen kun je ook voorkomen doorbijv. thuiswerken of videobellen.

Het onderwerp betreft overigens niet alleen het eigen gedrag

Enkelen betrekken het niet alleen op het eigen gedrag, maar ook op:

- de kerk: een groen kerkplein met minder stenen, milieuvriendelijk omgaan met BijEen en Zondagsbrief en
- zorginstellingen waar heel veel plastic wordt gebruikt.

Inventarisatie van reacties op de vraag

Algemeen	Wonen, tuinieren	Consumeren	Reizen	Overige opmerkingen
Calvinisten zijn niet zo goed in 'genieten', maar bewust leven geeft zeker voldoening Schuldgevoel (bijv. over reizen)	Geen gif in tuin en op terras (2x) Luizen bestrijden met groen zeep in water Tuinieren met het seizoen mee	Koop alleen het nodige Geef kleding graag weg (2x) Minder kleding kopen (2x) Kleding ruilen.	Fietsen i.p.v. auto (3x) Minder km's met de auto (2x) Bewust keuzes maken m.b.t. vakanties Carpoolen Boodschappen op de fiets	Alles met mate; niet fanatiek en delen met elkaar
Bewust dat soms genoeg genoeg moet zijn; ben bewogen met grote lijden op aarde en daar draag ik graag mijn steentje aan bij	Energie bijna nul op de meter Alleen stoken waar nodig qua tijd en plek Warmtepomp	Minder vernieuwen/aanschaffen Repareren (2x) / repair café inschakelen (2x) Herstel kleding Minder apparatuur (geen afwasmachine, geen wasdroger, geen computer)	Niet/nauwelijks (meer) vliegen (11x), Lopen (2x), fietsen (2x), OV (6x) Geen stedentrips Vliegen is wel het goedkoopst Wel vliegen als kinderen ver weg wonen	Ben heel zuinig
Goed dat wij ook binnen onze gemeente alert en bewust gemaakt worden (2x)	Isoleren (2x) Energie minderen Meer groen dan steen	Hergebruiken (3x) Veel dingen 2 ^e hands kopen (6x, vooral kleding, refurbished laptops)	Binnenlandse vakanties (4x), wat een mooie land is NL, op de fiets zie je veel	
Ben er al bewust mee bezig maar kan altijd beter	Een graadje lager stoken is eenvoudig (7x) Verwarming op 19 graden Alleen verwarmen waar je bent	Kleding in familie rouleren	Reizen doe ik zo graag Familie woont ver weg → auto gebruik	Meer groen in de wijk
Genoeglijk gesproken; mooi initiatief	Huis verduurzamen is lastig, wat je moet doen ligt niet altijd voor de hand	Dunne handdoeken → vaatdoekjes Oude theedoeken, handdoeken veranderen	Meer thuis werken	Streefcijfers voor brandstof / energie / vleesconsumptie

Algemeen	Wonen, tuinieren	Consumeren	Reizen	Overige opmerkingen
Eenvoudig beginnen	In minder groot huis wonen	Genieten van spullen laten repareren en van iets ouds iets nieuws maken	Deelauto vanuit de kerk	Maak het voorplein van de kerk groen en met minder steen
Economieën zijn verbonden (plastic → Afrika dumpen)	Groentetuin Elkaars stekken delen Heerlijk, zo'n moestuin: hoofd leeg, maag vol	Idee: 2x/jr kleding laten uitzoeken die nog goed/mooi is, op rollen in de kerk hangen; passpiegels na de kerkdienst bij de koffie kleding passen Restanten terug of → Roemenië of 2 ^e hands winkel in Ob; lijkt me heel gezellig	Videobellen i.p.v. de auto	Kringloopwinkels
Gaat niet om veel geld verdienen maar genieten van vrije tijd, in de natuur, in je tuin (2x); zorg dat medemens dat ook kan en als niet dan hen helpen en ondersteunen Kwali-tijd boven materie	Compost, tuinafval voor bodem en leven daarboven De hertjes lusten de schillen van aardappelen en meloen Geen gekochte (kunst)mest	Minder vlees (9x) Wel vis 2x in de week Vegetarisch, eieren, plantaardige zuivel./ Boter plantaardig	1x/jr op vakantie - Madeira prachtige natuur waar iedereen zuinig op is	Zorg is een zorgpuntje met al dat plastic (in bijv. Het Schild)
Tevreden zijn met wat je hebt Dankbaar zijn dan is de zucht minder (2x) Genoeg is echt genoeg voor ons, wat we hebben is meer dan genoeg; daar genieten we wel van (met ! of?)	Water opvangen voor tuin (5x) Regenton tap ik af; met flessen wc doorspoelen, plantjes water geven en afwas die niet in afwasmachine gaat.	Alleen kopen wat je nodig hebt, bewust nadenken (5x) Eerst opschrijven wat je wilt kopen, dan erover nadenken en een week later je afvragen of je het echt nodig hebt.		Zuiniger zijn met uitgaven Bijeen en Zondagsbrief; minder kleurendruk en beperktere uitgaven
Niet het vele is goed, maar het goede is veel	Zonnepanelen (2x)	Door consumeren geniet ik van het goede leven		

Algemeen	Wonen, tuinieren	Consumeren	Reizen	Overige opmerkingen
Goed gevoel krijgen van matigen (ik wist allang dat ik het kon!)	Plantjes voor insecten Tuiny forest	Duurzame producten, goede kwaliteit, met zorg en beleid levensmiddelen kopen		
Vooraf blijven genieten en waar mogelijk bewust keuzes maken	Wonen in prettig huis Een huis voor ons en familie	Verdient meer aandacht		
Ben blij met leven waar veel 'genoeg' is. Eerder tevreden zijn; grens van 'genoeg' lager gesteld voor wonen, consuminderen, reizen	Kleine bloementuin met zaden hergebruiken, ook bloembollen Tuinieren: zwarte handen en een leeg hoofd	Minder plastic (2x) Geen of zo min mogelijk overbodige cadeautjes Cadeaus zoveel mogelijk zelf maken Overleg over cadeaus voor kleinkinderen Cadeaus, boeken uit kringloopwinkel		
Blij met dingen van elke dag; wij hebben genoeg en tevreden met wat wij hebben (2x)	Minder water gebruiken bijv. bij douchen (2x) Minder water bij tuinieren	Niet zoveel luxe artikelen Eenvoudig met smaak is prima Niet tien soorten rijst		
Oefenen in tevredenheid & genoeg	Energiecheck bij kopen witgoed	Hergebruik		
Er iets over zeggen in gezelschap	Warme kleding dragen (3x)	Keuze voor boodschappen: biologisch (3x), fair trade, lokale producten Boodschappentas van thuis meenemen		
Proberen uit de val te blijven ijdelheid (kappen, make-up, overbodig gefrummel)	Wonen in een houten huis Inheemse planten	Kleding afdragen / 2 ^e hands voor kids / speelgoed		

Algemeen	Wonen, tuinieren	Consumeren	Reizen	Overige opmerkingen
Omhelzen ouder worden	Minder douchen	Afval (zorgvuldig)scheiden (4x)		
Tips delen met elkaar, bijv. https://thegoodroll.com/nl-nl en https://www.pieterpot.nl	Wasmachine minder vaak, lagere temperatuur Goed vol maken en buiten drogen	Zelf koken Alles opeten (2x) Matig met eten		
	Samen delen bijv. gereedschap uitlenen	Lekker eten van voedsel uit de buurt		
		Goodies etc. en meedoen aan spaaracties in supermarkt weigeren		
		Niet aanbieding meenemen om dat het misschien nog handig is.		
		Bloemen zelf plukken Planten kans geven dat ze weer gaan groeien		
		Slim inkopen (grote bulk)		
		Koken met restjes (2x)(https://www.whatsintherefrigerator.com)		
		Goed op datum letten bij voedsel inkopen → niets weggoien		
		Zuinig koken, kookplaat op tijd uit , 2 gerechten in één pan.		
		Optimaal diepvries gebruiken		
		Uitwisseling zelfgemaakte groenen en fruit		