

Zelf starten
van een genoegteam

Nynke van der Hoek
September 2009

Inhoudsopgave

Inhoud	Pagina
1. Inleiding	2
2. Wat wil je	2
3. Wie is je doelgroep	2
4. Werven van deelnemers	3
5. Financiën	3
6. Frequentie en aantal deelnemers	4
7. Locatie	4
8. Dynamiek van de groep	5
9. Valkuilen voor een genoegteam	6
10. Tips van ervaren teams	6
11. De inhoud van de groep	7
12. Tot besluit	9

1. Inleiding

Een genoegteam is een groep mensen die samen werkt aan een rustiger leefstijl, meer greep op je geld, meer aandacht voor de echt belangrijke dingen en meer zelfvoorziening. Een genoegteam vraagt een actieve inzet van alle deelnemers en de groep bepaalt zelf welke thema's langs komen en hóe ze die aan de orde laten komen.

Veel genoegteamdeelnemers willen vooral praten over goed met geld omgaan en geld besparen. Voor anderen staat milieuvriendelijk gedrag meer centraal, of meer tijd krijgen voor dingen die belangrijk voor ze zijn. Goed met je geld en je energie omgaan is voorwaarde voor al die dingen, daarom is dat het hoofddoel van genoegteams.

Het starten van een genoegteam gaat niet zomaar. Initiatiefnemers lopen tegen praktische en minder praktische problemen aan. Bijvoorbeeld: hoe kom je aan andere deelnemers, wat als iedereen iets anders wil of wat als je het zelf niet een praatje durft te houden voor een groep. In dit boekje krijg je handvatten om met dat soort praktische vragen om te gaan. Het gaat niet uitgebreid in op de inhoud van de groep, maar concentreert zich rond organisatorische zaken en de manier waarop je met elkaar omgaat in een groep.

Je zult merken dat je geregeld meerdere mogelijkheden krijgt en weinig dingen leest als: "zo moet het". Er is geen "zo moet het" bij dit soort groepen, er is alleen een manier die het beste bij jou en je team past. Probeer zo nodig dingen uit om te ontdekken wat het beste werkt bij jullie.

2. Wat wil je

Bedenk van tevoren wat je precies wilt: wil je vooral met mensen praten, gelijkgestemden ontmoeten, samen praktische dingen doen, tips uitwisselen...

Hoe breed wil je je onderwerpen kiezen? Wil je vooral praten over hoe je geld kunt besparen? Of wil je ook kijken hoe je milieuvriendelijker kunt gaan leven. Heb je specifieke moeilijkheden met geld besparen, bijvoorbeeld een partner of kinderen die daar niet in mee willen gaan en wil je daar met anderen over praten?

Een aantal thema's komen terug bij bestaande genoegteams:

- Gelijkgestemden ontmoeten
- Het milieu sparen
- Meer bestedingsruimte creëren
- Samen praktische dingen doen
- Behoeftte hebben aan een rustiger leefstijl, vrijwillig materieel een stap terug doen

Weet je zelf nog niet goed wat je wilt of wil je dat van de groep af laten hangen? Dat kan natuurlijk ook. Het voordeel daarvan is dat aspirant deelnemers gemakkelijker kunnen aansluiten omdat alles nog niet vast staat. Er is meer ruimte voor ideeën van anderen. Kies je hiervoor, dan is het slim om in het begin de tijd te nemen om uit te zoeken wat ieders wensen zijn.

3. Wie is je doelgroep

Overweeg of je een genoegteam wilt met mensen die in een vergelijkbare situatie zitten of hetzelfde willen (allemaal alleenstaande moeder, iedereen wil het milieu sparen, de hele groep wil leren handwerken) of juist niet (de een bekijkt consuminderen vanuit spiritueel oogpunt, de ander wil vooral meer bestedingsruimte hebben.) Beide opties hebben voordelen.

Als iedereen ongeveer hetzelfde wil kies je makkelijker onderwerpen. Ook heb je meer ruimte voor verdieping van een onderwerp. De groep blijft gemakkelijker bij elkaar als je op elkaar 'lijkt'.

Minpunt is dat je weinig nieuwe invalshoeken krijgt. Die heb je meer bij een gemengde groep, maar dan loop je het gevaar dat mensen elkaar in de weg gaan lopen en elkaars thema gaan afkraken.

In je eentje een groep starten geeft je de luxe om te bedenken wat je wel en niet wilt. Let wel: hoe preciezer je dit formuleert, hoe minder mensen zich bij je kunnen aansluiten omdat ze hun eigen thema's er niet in terug zien. Als je anderen nog mee laat praten over het hoe en waartoe is aansluiting makkelijker.

De ervaring heeft geleerd dat het moeilijk is om deelnemers te vinden voor je genoegteam. Mocht dat bij jou ook zo zijn, overweeg dan eens om een team te starten vanuit een bestaande groep of vereniging waar je lid van bent, bijvoorbeeld een kerk, studievereniging, bedrijf of volkstuinvereniging. Aspirant leden komen gemakkelijker met je in contact (je bent al een beetje 'bekend' ook al ken je elkaar niet) en je hebt al iets gemeenschappelijk.

4. Werven van deelnemers

Enige publiciteit is wel nodig bij de start. Afhankelijk van hoe lang je het team laat draaien herhaal je dit later nog een keer, als je nieuwe deelnemers wilt werven. Je begint met bedenken waar je je PR op gaat richten. Dat heb je al een beetje gedaan door te formuleren wat je wilt en met wat voor mensen dat wilt doen. Op grond van die keuzes beslis je waar je flyers neerlegt, of met wie je over je plannen wilt praten.

Goede algemene plekken voor flyers zijn bibliotheken of supermarkten. Heb je kinderen en wil je graag andere ouders in je groep dan leg je flyers neer bij scholen, sport- en muziekclubs. Wil je binnen je bedrijf een genoegteam starten, hang dan iets op in de bedrijfskantine.

Publiciteit kost vaak geld. Denk aan kopieerkosten voor flyers en advertentiekosten voor een advertentie in een huis-aan-huis krant. Er zijn ook (nagenoeg) gratis mogelijkheden:

- Verstuur een email naar mensen die je kent met een oproep voor een genoegteam.
- Zet een advertentie in Genoeg. Dat is een tijdschrift over consumeren, zie www.genoeg.nl. Regeladvertenties in dit blad zijn gratis.
- Hang een poster op in de bedrijfskantine, supermarkt, bibliotheek, wijkgebouw, school e.d.
- Schrijf een persbericht en stuur dit op naar de lokale krant en naar huis-aan-huis kranten. Je bent niet zeker van plaatsing maar het kan ook geen kwaad.
- Vertel mensen om je heen wat je van plan bent.

Nogmaals: wees meteen duidelijk over wat je precies van plan bent, maar maak het ook weer niet té specifiek. Mensen willen snappen wat je doet, zichzelf daarin kunnen herkennen en ze gaan meteen bij zichzelf na of hun vragen hier in zouden passen.

5. Financiën

Je maakt hoe dan ook kosten, al is het maar voor de koffie en thee tijdens bijeenkomsten. Misschien huur je een ruimte of kopieer je flyers, dan heb je meer geld nodig. Bedenk hoe je daar mee om wilt gaan. Je kunt er als groep natuurlijk voor kiezen om allemaal wat te betalen zodat je de kosten dekt. Je betaalt dan voor koffie en thee en eventueel een zaaltje. Maar niet iedereen kan en wil dat.

Veel genoegteams komen samen in huiskamers van de deelnemers. Dat kun je afwisselen zodat iedereen een keer de koffie en thee betaalt. Wellicht kun je niet bij iedere deelnemer terecht (bijvoorbeeld vanwege huisgenoten, een te kleine woonkamer, te grote afstand e.d.) en krijg je toch een scheve verhouding. Er zijn allerlei consumer ideeën die je hier op los kunt laten, zoals: afwisselend koekjes bakken, iemand in tijd laten betalen (extra hulp bij koffie/thee zetten, carpoolen, een vaste voorzitter.)

Is dit niet voldoende dan zijn er andere manieren om de kosten te dekken. Die kosten wel meer tijd en inspanning.

- Op www.clubkasspekken.nl vind je tips voor het organiseren van activiteiten waarmee je geld kunt werven.
- Kijk eens of in jouw gemeente subsidie wordt gegeven voor 'burgerinitiatieven'. Een burgerinitiatief is een activiteit door inwoners van een gemeente. Dit zijn kleine bedragen (denk aan een paar honderd euro) voor initiatieven van gewone inwoners, niet voor bedrijven en organisaties. Denk bijvoorbeeld aan een speelplek voor kinderen in je buurt die rommelig is geworden. Met dit geld kun je die speelplek opknappen. Of je organiseert een buurtfeest om elkaar beter te leren kennen.

Zo'n subsidiepotje heeft gewoonlijk een thema, let daar op. Meestal vindt de gemeente het belangrijk dat bewoners elkaar beter leren kennen (dat je weet wie je burens zijn) en dat mensen zich prettiger voelen in hun omgeving: sociale samenhang en leefbaarheid. Ze zijn makkelijk en snel aan te vragen.

- Als je toch aan het speuren bent, let dan op instellingen die geld geven. Bedrijven als kringloopwinkels keren hun winst soms uit aan maatschappelijke organisaties en projecten. Als je het goed weet te brengen (zeggen dat een genoegteam er is voor mensen met weinig geld, je doet dingen samen dus creëert sociale samenhang in een wijk, wat maar bij jullie past) maak je daar een kans. Kijk, voordat je je verhaal bedenkt, naar de voorwaarden voor subsidie. Daar kun je je verhaal op aanpassen.
- Zoek naar mogelijkheden om een bijdrage in natura te krijgen, iets praktisch. Bijvoorbeeld een speeltuinvereniging die tegen een vergoeding voor koffie en thee een zaaltje beschikbaar stelt.

6. Frequentie en aantal deelnemers

Zes tot acht deelnemers werkt prettig. Vier is wel het minimum. Houd er rekening mee dat er altijd wel iemand afwezig is en dat een of twee deelnemers in het begin al stoppen. Begin dus liever met iets meer dan met te weinig deelnemers.

Je kunt een genoegteam zo lang en zo kort laten duren als je wilt, zowel wat de duur van bijeenkomsten betreft als de duur van het team in aantal keren dat je samen komt. Bijeenkomsten van 2 uur zijn fijn.

Een frequentie van eens in de twee tot vier weken houdt de boel gaande. Als je vaker samen komt kan het een belasting worden, veel minder vaak zorgt ervoor dat je de band met de groep verliest. Een genoegteam dat langer dan twee jaar duurt met dezelfde mensen gaat zichzelf herhalen. Een jaar met dezelfde leden is een redelijke termijn. Als je tussentijds nieuwe deelnemers toe laat kan een team langer doorgaan, tot eindelijk.

7. Locatie

Kom je steeds samen bij dezelfde persoon of wissel je locaties af? Ik ga er hier vanuit dat je bij elkaar komt in huiskamers. Je kunt ook kiezen voor een ruimte in een buurthuis o.i.d., maar daar zijn vaak kosten aan verbonden.

Het voordeel van een vaste plek:

- Het is duidelijk. Je hoeft niet telkens na te kijken waar het ook al weer is en na een paar keer verdwaalt niemand meer. Je kunt dus op tijd beginnen.

Nadelen van een vaste plek:

- Dezelfde persoon is verantwoordelijk voor koffie/thee, koekjes en afwas.

- Deze persoon kan minder goed meepraten en meeluisteren omdat hij op de 'catering' moet letten.

Voordelen van steeds een andere plek:

- Iedereen is een keer verantwoordelijk voor de inwendige mens. Je deelt de kosten en de tijd die koffie zetten en afwassen kosten.
- Je kunt elkaar je eigen consuminderoplossingen laten zien, dingen die je in praktijk brengt. Daarmee inspireer je elkaar. Vooral leuk bij acties die je zelf suf en oninteressant vindt. Anderen denken daar vaak heel anders over.
- De eigenaar van de locatie is in zijn eigen omgeving vaak wat initiatiefrijker. Dat is vooral leuk bij stillere groepsleden.

Nadelen van steeds een andere plek:

- Er is altijd wel iemand die te laat komt omdat hij is verdwaald, omdat hij of zij dacht dat het ergens anders was of omdat de afstand niet goed werd ingeschat.
- Mogelijk kun je niet bij iedereen terecht omdat er huisgenoten zijn, de kamer te klein is, de kinderen nog niet in bed liggen...

8. Dynamiek van de groep

In het begin zul je moeten wennen aan elkaar, vooral als je elkaar niet kent. Ook bij bekenden is het wennen aan de samenstelling en werkwijze van de groep. Je kunt een aantal dingen doen om de groep snel een 'groep' te laten worden, een gevoel van "we doen het samen" te krijgen.

- Breng in het begin wat meer tijd met elkaar door: kies er in het begin voor om vaker bij elkaar te komen of laat de eerste bijeenkomst(en) langer duren.
- Als je er voor kiest de eerste bijeenkomsten langer te laten duren kun je beginnen met een excursie van een hele of halve dag, zoals een fietstocht naar de boer, een picknick, appels plukken, een stadswandeling maken.

Samen extra tijd doorbrengen heeft ook als voordeel dat je het snel merkt als een deelnemer niet in de groep past of iets heel anders wil dan de anderen.

Succesvolle genoegteams hebben een trekker, iemand die het voortouw neemt. Deze persoon neemt het initiatief, leidt misschien de bijeenkomsten, bedenkt thema's, regelt dingen, initieert PR. Zonder trekker bloedt een team snel dood.

Dit brengt een dilemma met zich mee. Voor de voortgang van de groep is het goed om een trekker te hebben. Je bent er dan zeker van dat iedere bijeenkomst goed is georganiseerd. Minpunt is dat steeds dezelfde verantwoordelijk is, wat dp de lange duur voor irritaties kan zorgen. Houd daar rekening mee als je voor een vaste voorzitter/trekker kiest. Een vaste begeleider heeft als voordeel dat die beter kan inspelen op wat er in de groep gebeurt en het overzicht houdt. Het voordeel van wisselend leiderschap is dat iedereen verantwoordelijk is voor de voortgang. Dat zorgt voor een actievere houding, meer betrokkenheid.

Het kan ook anders. Je kunt er voor kiezen om de bijeenkomsten afwisselend door de groepsleden te laten leiden, dus: steeds iemand anders. De dagvoorzitter kiest een thema, bereidt de bijeenkomst voor, kiest werkvormen en leidt het gesprek. Als je groepsleden hebt die zich hier erg onzeker in voelen kies dan voor het werken in duo's.

Wat ook helpt is aan begin van het jaar een plan maken voor wanneer je welk thema wilt bespreken. Desnoods inclusief werkvormen, excursies en discussiepunten. Zo weet iedereen wat hij of zij moet doen en maak je het makkelijker om een bijeenkomst op te zetten. Je kunt ook per keer bekijken wat je de volgende keer gaat doen, maar de kans bestaat dat de ideeën dan uit je tenen moeten komen. Aan het begin van een seizoen brainstormen kost minder energie.

Mocht het echt niet lukken om iedereen een bijeenkomst te laten leiden, bekijk dan hoe ieder toch een rol kan krijgen op organisatorisch vlak (publiciteit, organiseren van excursies e.d.) zodat iedereen zich actief inzet voor de groep.

9. Valkuilen voor een genoegteam

In ieder genoegteam gaan dingen mis. Je zult niet voorkomen dat het gebeurt, maar als je het weet kun je er in elk geval op letten. Onderstaande valkuilen komen voort uit jarenlange ervaring met genoegteams en andere groepen.

- Te weinig rekening houden met de startpositie van mensen, met wat groepsleden al weten, kunnen en willen. Er zijn verschillen in ervaring met consuminderen en ieders situatie zoals: alleenstaand, gezin, jongere, oudere, werkend of niet-werkend.
- Er vanuit gaan dat iedereen hetzelfde onder consuminderen verstaat en hetzelfde wil. Bespreek dit direct in het begin: als je aan consuminderen denkt, waar denk je dan aan? Waarom wil je mee doen aan een genoegteam? Wat verwacht je ervan?
- Er vanuit gaan dat iedereen echt wil consuminderen. Dat klinkt misschien een beetje vreemd, maar juist daarom wijs ik je er op. Het kan bijvoorbeeld zijn dat een deelnemer meer op zoek zijn naar sociale contacten dan naar tips over besparen. Of iemand wil vooral steun bij het omgaan met puberende kinderen die alleen in merkkleding willen lopen en heeft geen behoefte aan tips over besparen. Als deelnemers vooral sociale contacten willen of gelijkgestemden willen ontmoeten is het misschien leuker om samen dingen te doen dat veel tips uit te wisselen.
- Niet praten over irritaties. Het is verleidelijk om aardig voor elkaar te blijven, op de lange duur krijg je hier wel last van. Op tijd uitspreken is beter, dan kun je er nog iets aan doen.
- Toestaan dat sommige groepsleden nagenoeg geen inbreng hebben. Dit zorgt vaak voor irritaties. Andere groepsleden krijgen het gevoel dat ze alles alleen moeten doen en met alle ideeën moeten komen. Dat is niet fijn, dus zorg er toch voor dat iedereen een rol heeft.

10. Tips van ervaren teams

- Zorg voor minimaal 8 deelnemers. Er is altijd wel iemand ziek.
- Kom echt naar de bijeenkomsten, verbind je eraan.
- Wees flexibel en ontdek gaandeweg waar de behoefte ligt.
- Het helpt om op een beetje een poëtische manier naar spullen te kijken: een oude tafel heeft een geschiedenis in plaats van krassen...
- Herhaal dingen, leg alles uit. Neem daar ook de tijd voor en laat de kring lang genoeg duren om onderwerpen terug te laten komen.
- Maak gebruik van de menselijke neiging tot gewoontevorming. Maak tips tot een gewoonte.
- Zorg voor een gelijkwaardige inbreng van alle leden; maak de groep niet te afhankelijk van de inbreng van de “voorzitter”
- Loop in het begin niet te hard van stapel, maar bouw geleidelijk op
- Bepaal in het beginstadium samen de inhoud en bedoeling van de bijeenkomsten
- Houd de tijd in de gaten. Het kan handig zijn om de bijeenkomst te beginnen met een inventarisatie van wat iedereen wil doen (als je geen agenda hebt of daar vanaf wil wijken).
- Wees zo flexibel als je bevalt. Voor sommigen is het fijn om agendapunten op het vaste tijdstip te hebben, voor anderen is het beter om de bijeenkomst niet te strak te organiseren.
- Spreek met elkaar af dat je op tijd afbelt als je een keer niet kunt. Dit, om te voorkomen dat iedereen op het laatste moment afbelt en de gastheer/vrouw een en ander heeft voorbereid.

11. De inhoud van de groep

Je hebt inmiddels vast in de gaten dat je alle kanten uit kunt met een genoegteam, afhankelijk van wat je als groep leuk vindt om te doen. Er zijn ook wel wat algemene dingen over te zeggen, dingen die voor ieder genoegteam gelden.

De meeste genoegteams wisselen bijvoorbeeld doe-bijeenkomsten (mee doen met landelijke appelplukdag) af met praat-bijeenkomsten (een thema bespreken). Budgetteren en het bijhouden van een huishoudboekje zijn bijna altijd nuttig. Die helpen je om grip te krijgen op je geld, wat uiteindelijk vaak centraal staat. Het is goed om de bijeenkomsten praktisch te houden, dat motiveert het meeste.

Werkvormen en thema's kiezen

Een 'werkvorm' is bijvoorbeeld een spel, een manier van discussiëren, een excursie, iets lezen, uitwisselen. In de bibliotheek kun je allerlei boeken vinden met werkvormen (te vinden in de vakken over coaching en training), als je het leuk vindt om je hier in te verdiepen. Op internet is veel te vinden en andere mensen hebben leuke ideeën. Of je put uit je eigen ervaring met cursussen die je hebt gedaan. Je kunt natuurlijk ook zelf van alles bedenken.

Waar let je op bij het kiezen van een werkvorm of thema:

- Let op de mensen die in je groep zitten. Wat voor mensen zijn het, waar ligt hun belangstelling. Wat past bij ze. Niet iedereen kan en wil bijvoorbeeld een spirituele, Engelse of technische tekst lezen. Hoe is de achtergrond van mensen: kun je praten over jeugdervaringen of roept dat nare herinneringen op? In het laatste geval: doe het niet. Als je dit soort dingen niet weet, overleg dan eerst even.
- Pas je werkvorm aan aan het doel van het team. Als je met z'n allen grip wilt krijgen op je geld heeft het geen zin om over beleggen te praten. Kijk ook naar de individuele doelstellingen. Die kunnen verschillen van wat je als groep doet.
- Hoeveel tijd heb je. Neem altijd de helft meer aan tijd voor een oefening of thema dan je verwacht dat het gaat kosten.
- Wat wil je met de bijeenkomst. Welk stukje van jullie doel(en) wil je deze keer aanpakken.
- Hoe goed ken je elkaar. Is de groep al aan je onderwerp toe? Bij twijfel: overleg even, doe het niet of probeer het op kleine schaal uit, bijvoorbeeld tijdens de koffiepauze. Houd er rekening mee dat niet iedereen het direct zal zeggen als een onderwerp ze niet aan staat.
- In hoeverre is er inbreng mogelijk van alle leden uit de groep? Is het erg als een paar mensen weinig met het onderwerp hebben? Zo ja, maar vind je het wel een interessant thema, organiseer dan een aparte bijeenkomst waar alleen de mensen komen die zich voor het onderwerp interesseren.
- Is diepgang mogelijk, nodig wenselijk?

Structuur van de bijeenkomst

Je kunt kiezen voor een bepaalde structuur in bijeenkomsten, een soort agenda die je iedere keer op een andere manier kunt vullen. Een handige vorm vind je hieronder:

A. Opwarmen en huishoudelijke onderwerpen, ongeveer 20 minuten

Aan het begin van een bijeenkomst moeten mensen er even 'in' komen. Het bespreken van dingen die ze thuis hebben gedaan (huiswerk/voorbereiding) is een goede opwarming. Dit is het moment om het huishoudboekje te bespreken, na te gaan wie hoeveel energie heeft gebruikt (als je een MEP, een Minder Energie Plan maakt), of afgesproken acties zijn uitgevoerd en hoe dat ging.

B. Uitwisselen van tips, ervaringen en wensen, 30 minuten

Hierna kun je verder gaan met een ander onderwerp of doorgaan op wat deelnemers bij de huiswerkopdrachten vertelden. Maak een overgang van gebeurtenissen de afgelopen tijd naar verdieping van een onderwerp. Dat kan door tips uit te wisselen, in te gaan op de actualiteit, via een rondje (je stelt een korte vraag en iedereen zegt daar op zijn beurt iets over. Bijvoorbeeld: wat kook je graag als je goedkoop wilt koken? Let wel op de tijd als je rondjes gebruikt, spreek een maximum tijd af voor iedereen).

Een voorbeeld van een rondje wat vaker terug kan komen is Goed & Nieuw. Hierin vertelt iedereen over iets waar hij of zij tevreden over is. Bijvoorbeeld een lid wat eindelijk de stap heeft genomen om naar de Aldi te gaan. Zo'n rondje geeft deelnemers de kans om hun succesjes te vieren, om stil te staan bij wat goed gaat en waar ze blij mee zijn. Vooral als de groep de neiging heeft om veel te klagen zou je hier meer tijd aan kunnen besteden.

Naar gelang de behoefte kun je ook een rondje Fout & Oud invoeren. Dat geeft deelnemers de ruimte hun hart te luchten, te mopperen en om zichzelf te lachen. Je haalt de scherpe kantjes van 'mislukkingen' er wat af.

Zet beide rondjes alleen in als je je daar als team prettig bij voelt. Soms voelen mensen zich niet serieus genomen door Fout & Oud of kosten beide rondjes teveel tijd.

C. Verdieping van een onderwerp, 60 minuten

Uiteraard kun je hier weer alle kanten mee op. Je kunt bijvoorbeeld vragen en onderwerpen zoals hieronder beschreven gebruiken. Dit soort thema's vind je in boeken over consuminderen.

Wil je liever meer praktisch werken, kijk dan eens welk groepslid een vaardigheid heeft die hij of zij aan anderen kan overdragen: voordoen, uitleggen, samen doen. Denk aan jam maken, kleding vermaken of fietsbanden plakken.

Meer theoretisch zijn:

- Het opzetten van je eigen boekhouding.
- Een groepslid heeft van alles uitgezocht over goedkoop bellen en vertelt daar iets over
- Bedenken van een strategie om je puberende kinderen bij merkkleding vandaan te houden.

De meeste genoegteams kiezen ervoor om dit soort werkvormen af te wisselen, samen met excursies.

D. Afsluiting, 10 minuten

Aan het einde is het goed om nog wat tijd te nemen voor een korte (houd het kort!) evaluatie.

Vraag of er wensen zijn voor de volgende bijeenkomst, op- of aanmerkingen, andere vragen...

Voorbeelden van thema's

- Ga bij de start van je team na hoe iedereen tegenover consuminderen staat. Wat is je insteek, je wens, je verwachting.
- Voorbeelden van excursies: fietsen naar de biologische boer (landelijk georganiseerde activiteit, kijk op www.biologica.nl), picknick met goedkope en zelf klaar gemaakte hapjes, appelplukdag (ook landelijk georganiseerd) bij een plaatselijke boer.
- Als groep een groter project aanpakken. Bijvoorbeeld samen een volkstuin beheren of een Minder Energie Plan (MEP) maken (kijk voor informatie hierover op <http://transitiontowns.nl> of www.transitie.be).
- Leer elkaar praktische vaardigheden, oefen samen en geef elkaar tips. Denk aan handwerken en verstellen, fietsreparatie, wekken en jam maken.
- Bespaartips uitwisselen, eventueel aan de hand van thema's zoals: vakantie en vrije tijd; voeding; vervoer; kinderen en opvoeding; kleding...
- Een onderwerp diepgaand bespreken, zoals: wat betekent status voor je; hoe reageert je omgeving op je consumindergedrag; erbij willen horen; je consumindervalkeulen.
- Thema's uit lokale of landelijke media bespreken, die te maken hebben met consuminderen zoals de aanpak van werkloosheid, duurzaamheid, de kredietcrisis. Let erop dat het niet bij

abstract praten blijft, daar kun je moedeloos van worden. Bekijk meteen of je hier praktisch iets mee kunt doen, liefst in je eigen huishouden.

- Organiseer een activiteit in je eigen omgeving op een speciale dag zoals duurzaamheidsdag, koop-niets-dag, armoededag.
- Houdt allemaal, voor jezelf, een huishoudboekje bij en bespreek dit tijdens de bijeenkomsten. Waar kun je minder geld aan uitgeven en hoe doe je dat? Waar bespaar je al flink, hoe is dat voor je?
- Een boodschappenlijst maken van producten die je vaak koopt: waar koop je wat het goedkoopste voor een goede kwaliteit. Houdt prijzen bij, reken om naar kiloprijzen (makkelijker vergelijken) en wissel deze gegevens met elkaar uit zodat je heel snel een uitgebreide boodschappenlijst hebt.
- Doe samen boodschappen bij een winkel waar je niet vaak komt of ga samen naar de markt. Laat je 'rondleiden' door een groepslid wat hier vaker komt. Deze persoon kan je bijvoorbeeld wijzen op de marktkraam waar je goede appels kunt vinden voor een goede prijs.
- Speel het Groene Voetenspel: een spel over de mondiale voetafdruk(www.mondialevoetafdruk.nl): hoeveel ruimte neem jij in op aarde en hoe kun je milieuvriendelijker worden? In het spel zitten ook vragen over dilemma's die je samen kunt bespreken.
- Samen cadeautjes maken die geen of weinig geld kosten.
- Richt een boekentafel in met boeken en tijdschriften over geld, moestuinieren, ambachten, besparen, omgaan met geld voor kinderen.
- Ken jezelf: welke smoesjes gebruik jij om teveel geld uit te geven.
- Wat is je grootste consuminder/consumeer -blunder en -succes.

12. Tot besluit

De informatie in dit boekje is niet heilig. Ga er creatief mee om en kijk vooral naar je eigen team: wat past, wat vind je leuk, hoe organiseer je dingen het liefste. Genoegteams verschillen en je kunt daar een nieuwe versie aan toe voegen...

Zelf starten van een genoegteam

Nynke van der Hoek

Groningen, september 2009