

Kiezen voor minder: downshiften als kans voor duurzaamheid

In 1994 lanceerde Gerard Celente, directeur van het Trends Research Instituut te New York de term *downshifting* voor de groeiende trend om te leven met minder geld. Hij voorziet dat jongere generaties het pad van de babyboomers zullen volgen, zoekend naar diepere waarden dan materialisme en consumptisme. Zijn voorspelling wordt bevestigd door de resultaten van de volgende onderzoeken.

* Uit een landelijk onderzoek in de VS door Juliet Schor (1998) bleek dat 19 procent van de Amerikaanse volwassenen vrijwillig hun inkomsten en uitgaven in de afgelopen vijf jaar hadden verminderd.

* Grootschalige onderzoeken in Australië en in Groot-Brittannië (Hamilton 2004) wijzen eveneens op aanzienlijke aantallen downshiften. Een kwart van de Britse volwassenen tussen 30-59 hebben vrijwillig gekozen voor minder inkomsten in de loop van de afgelopen tien jaar. Een vergelijkbare studie in Australië noemt een aantal van 23 procent. Dit verschijnsel wordt beschouwd een blijvende trend van groot belang (Datamonitor, 2002; Schor, 1998), met mogelijk ook politieke implicaties. Downshifting is dan niet langer een daad van persoonlijke afwijkend gedrag, maar een indicatie van een radicale verandering van de consumptiemaatschappij.

Wie zijn de downshiften? Enkele demografische gegevens

Downshiften worden gedefinieerd als "mensen die vrijwillig een langdurige verandering in levensstijl aanbrengen en daarbij accepteren dat ze aanzienlijk minder inkomen hebben en bijgevolg ook minder kunnen consumeren. Sommigen vereenvoudigen hun leefstijl radicaal. Zij worden "voluntary simplifiers" genoemd.

Opvallend is dat het hierbij gaat om een dwarsdoorsnede van de bevolking in termen van ras, religie, inkomensniveau, opleiding, m/f, leeftijd. Dat is althans de conclusie die Juliet Schor trekt voor de VS (1998), evenals Hamilton n.a.v. zijn onderzoeken in Australië, en het Verenigd Koninkrijk. Hij noemt echter ook dat het krijgen van kinderen een aanleiding kan zijn om te downshiften. Uit eigen onderzoek blijkt eveneens dat mensen met kinderen meer geneigd zijn te kiezen voor downshiften. In Nederland heb ik onderzoek gedaan onder de lezers van het tijdschrift *Genoeg*.

Alle deelnemers voelen zich geroepen tot een sobere manier van leven. Verder is geconstateerd dat de lezers een bijzonder breed profiel vertonen: van traditionele plattelandse tot modern stadsbewoner, van hoog tot laag opgeleid, zeer uiteenlopende religieuze gezindten: 25 procent zegt zich aangesproken te voelen door boeddhisme. Sociologisch gezien zijn lezers verbonden met de milieubeweging, gezonde voeding en *slow food* trends, bewegingen voor internationale solidariteit, maar ook met kritische consumenten stromingen en het anticonsumptisme.

Motivaties om te downshiften

In de onderzoeksliteratuur zien we verschillende motivaties voor terugschakelen. De meest genoemde motivatie is de wens om een meer bevredigend leven te krijgen (Hamilton 2004; Graig Lees- & Hill 2002; Salzman 1991).

Mensen kiezen ook voor downshiften omdat ze een einde willen maken aan werkstress, vanwege overwerk en de concurrentiedruk (Schor 1998) of vanwege het verlangen om

meer tijd te hebben voor familie en vrienden. Ook Gezondheidsproblemen kan een aanleiding zijn voor downshiften of levensbedreigende gebeurtenissen zoals overlijden van een familielid. Ook rampen zoals ongevallen, brand of een echtscheiding worden gemeld. Spirituele ervaringen en een zorg voor de toestand van de wereld, armoede en milieuproblemen worden eveneens genoemd als motiverende factoren. Kortom: de wens voor een hogere kwaliteit van leven lijkt een belangrijke motiverende factor (Huneke 2005).

Inzichten uit het onderzoek *Living with Less*

Het onderzoek *Living with Less* (leven met minder) brengt in kaart wat er zoal verandert als mensen gaan downshiften. Downshiften is nu gedefinieerd als minder geld gaan uitgeven, ongeacht of het inkomen daalt of niet. Er is een onderscheid gemaakt tussen vrijwillige downshiften: degene die er voor gekozen hebben om met minder geld te gaan leven; Onvrijwillige downshiften: mensen die door omstandigheden gedwongen minder geld gingen uitgeven: bijvoorbeeld vanwege werkloosheid, ziekte, scheiding, of door een schulden problematiek. De volgende uitkomsten van het onderzoek zijn relevant voor een discussie over duurzame consumeren.

1. In de eerste plaats het inzicht dat met minder geld gaan leven een ingrijpend veranderingsproces teweeg brengt; dat veel verder reikt dan alleen maar minder kopen of andere dingen kopen. Het Transformatiemodel brengt dit veranderingsproces in beeld (zie figuur).
2. Een tweede relevante uitkomst van het onderzoek is het gedetailleerde overzicht van de positieve ervaringen en negatieve ervaringen die samenhangen met leven met minder geld. In tegenstelling tot wat algemeen gedacht wordt, blijkt leven met minder geld ook positieve kanten te hebben. Het kan een bijzonder verrijkende ervaring zijn.

ad1. Wat verandert er als mensen met minder geld gaan leven?

De verandering van meer naar minder betekent terugschakelen van een hoger naar een lager consumptiepatroon. Op grond van een veldonderzoek heb ik een model kunnen opstellen dat het proces van gedragsveranderingen beschrijft na een aanzienlijke daling van inkomsten of uitgaven. Het is een sequentieel model in de zin dat de gedragspatronen beschrijft in een bepaalde volgorde. Dit wil echter niet zeggen dat iedereen die gaat downshiften deze stappen altijd in dezelfde volgorde, na elkaar doorloopt, of in hetzelfde tijdsbestek. Fasen kunnen door elkaar heen lopen, of in een enigszins andere volgorde. Wel is het zo, dat alle zeven fasen aan bod komen in het veranderingsproces. Zo zal elke downshifter op een gegeven moment de realiteit van minder geld onder ogen gaan zien (fase 2), anderen informeren over de nieuwe financiële situatie (fase 3), zijn leefstijl concreet gaan veranderen (fase 4), er zullen veranderingen komen in de maatschappelijke positie en activiteiten (fase 5) en het zelfbeeld zal wijzigen (fase 6). Elke fase onderscheidt zich van een andere op de volgende 4 punten: 1. De kenmerkende gebeurtenis 2. Actie (de gedragsactiviteiten) 3. Obstakel voor vooruitgang en het tegenovergestelde 4. Stimulus. De laatste twee thema's verwijzen naar persoonlijke zaken, zoals attitudes, vaardigheden of naar sociale zaken.

Het model laat zien dat leven met minder een ingrijpend veranderingsproces is dat alle belangrijke facetten van het leven raakt: niet alleen het koopgedrag, maar ook de sociale

relaties, identiteit enzovoorts. Willen we mensen aansporen tot minder consumeren, dan is het raadzaam rekening te houden met deze fasen en met de obstakels die voortgang belemmeren. De stimuli kunnen gebruikt worden om voortgang te bespoedigen.

2. Positieve en negatieve ervaringen van leven met minder geld.

In het onderzoek waren de vragen opgenomen: Wat heb je als positief ervaren toen je minder geld ging uitgeven en wat heb je als negatief ervaren. Opmerkelijk was dat er tweemaal zoveel positieve ervaringen (1200) dan negatieve ervaringen (600) zijn gemeld. Onvrijwillige downshifters rapporteren vaker negatieve ervaringen dan de vrijwillige voluntary downshifters.

Om welke ervaringen gaat het?

Om te beginnen de **uitdaging** zelf. Het wordt gezien als een sport met een competitie-element om de uitgaven en consumptiepatroon aan te passen aan de nieuwe financiële standaard. De ervaring kan positief zijn, in de zin van 'een sport', een speciale opdracht die mensen stimuleert tot bijzondere prestaties. De uitdaging kan echter ook als negatief ervaren worden. In dat geval is de taak om rond te komen met minder geld te zwaar, te moeilijk of zelfs onmogelijk. De tweede ervaring is het **budgetteren** op zich, het maken van financiële planning en begroting. Budgetteren kan eveneens worden ervaren in positieve of in negatieve zin, afhankelijk van het vermogen om te slagen in deze - voor de meeste respondenten - nieuwe taak. Sommigen vinden het te veel rompslomp om alles op te moeten schrijven, anderen vinden het te lastig vinden of ingewikkeld. "Altijd, altijd maar dat rekenen", zei iemand.

Het **financiële effect** als ervaring betreft de opbrengst van leven met minder geld: zoals de besparingen, minder schulden, de mogelijkheid om speciale aankopen te kunnen doen of om studies van kinderen te ondersteunen. Het gaat hier om een doorgaans positieve ervaring.

Een andere ervaring betreft **persoonlijke groei en ontwikkeling**. Leven met minder blijkt ook een leerzame ervaring te zijn. Mensen leren andere vaardigheden, komen op andere plaatsen of met andere mensen in contact. Ze ontdekken onvermoede kanten van zichzelf: bijvoorbeeld dat ze groene vingers hebben, een geboren doe-het-zelver of een goede financiële planner. Downshifters die minder zijn gaan werken, gebruiken de extra tijd die ze nu overhebben nogal eens omcursussen te gaan doen of een nieuwe hobby te ontwikkelen.

Verder noteerde ik als ervaring: **het psychische / emotionele effect**. Ook hier gaat het om een tweezijdige categorie. Respondenten melden positieve of negatieve psychische ervaringen. Bij de positieve ervaring gaat het om een toegenomen gevoel van eigenwaarde, meer zelfvertrouwen, persoonlijke trots en gevoelens van onafhankelijkheid en autonomie. Deze positieve ervaring betreft ook de versterking van de persoonlijkheid en de toegenomen zelfkennis. Leven met minder geld kan echter ook allerlei negatieve gevoelens oproepen, waaronder gevoelens van stress en zorgen of schuldgevoelens, met name als er kinderen zijn. Andere negatieve gevoelens zijn: het besef van persoonlijk falen, een laag gevoel van eigenwaarde of gebrek.

Post-materialisme duidt op een veranderde houding ten opzichte van geld, materiële spullen en bezittingen. Als positieve ervaring betekent het dat downshifters minder gehecht zijn aan materie, terwijl men tegelijkertijd meer waardering heeft voor wat men heeft. Het **sociale effect** omvat de versterking van de sociale banden, zoals met familie,

vrienden enzovoorts. Maar het kan ook zijn dat sociale contacten zich wijzigen als gevolg van downshiften. Relaties worden verbroken omdat men niet meer op een loijn zit en er komt ruimte voor nieuwe contacten met meer gelijkgestemden.

Kwaliteit van leven als ervaring staat voor een toegenomen waardering voor het leven. Het gaat dan om meer rust, minder stress, meer vrije tijd, of meer 'avontuurlijk en creatief leven'. Verder noemen mensen dat downshiften heeft geleid tot een betere gezondheid een betere lichamelijke conditie, als gevolg van minder stress of 'beter voedsel'.

Leven met minder geld kan ervoor zorgen dat mensen meer betrokken raken bij wat er in de wereld gebeurt. We hebben deze ervaring **beter burger** genoemd. Mensen noemen bijvoorbeeld dat zij het positief ervaren dat ze door meer bewust te consumeren bijdragen aan een beter milieu, of ze krijgen meer mededogen met armoede, sociale ongelijkheid en onrechtvaardigheid. Mensen ontwikkelen ook een kritisch bewustzijn t.a.v. consumptisme en de sociale druk om te consumeren.

Deze acht categorieën van ervaringen zijn positief, gemengd, d.w.z. ze kunnen positief of negatief beleefd worden. De volgende vijf ervaringen zijn uitgesproken negatief.

Ten eerste: **spanningen binnen het gezin en de familie**. Relaties met partner, kinderen en andere naaste familieleden kunnen onder druk komen te staan. Respondenten melden discussies over kosten, kritiek, ruzies enzovoorts.

Verder is er de ervaring van **Armoede**. Soms is er echt te weinig om van rond te komen; Het lukt mensen niet om de eindjes aan elkaar te knopen. Dit lijkt overigens niet gebonden aan budget, zo blijkt uit een ander onderzoek van me. De ervaring heeft eerder omstandigheden en mogelijkheden te maken, dan met een standaardnorm van budget.

Het concrete **Inleveren** is een andere negatieve ervaring. Mensen vinden het bijvoorbeeld spijtig bijvoorbeeld die lekkere jam of wijn niet meer te kunnen kopen, of ze missen bepaalde uitjes, kleding etc. Het gaat dus om het gemis van materiële of immateriële zaken die als te duur beschouwd worden en worden geschrapt. Deze ervaring verschilt van de Armoede ervaring, omdat het hier om specifieke uitgaven gaan, terwijl armoede een algemeen gevoel is.

In de categorie **Kritiek / onbegrip** vallen het commentaar en het ontbreken van support vanuit de sociale omgeving van de downshiften. De intensiteit van de negatieve reacties kan variëren van het tonen van licht negatieve reacties tot ernstige vormen van afkeuring of het belachelijk maken van gedrag. Een opvallende uitkomst van het onderzoek is dat de vrijwillige downshiften meer kritiek te verduren krijgen van hun naaste omgeving dan de onvrijwillige, die op meer begrip en medeleven kunnen rekenen.

Isolatie tenslotte betreft de ervaringen van buitenstaander zijn, doordat men niet langer mee kan of wil doen aan sociale verplichtingen (bijvoorbeeld geschenken) en sociale activiteiten, zoals feesten, uitgaan met vrienden of collega's en ga zo maar door.

Waar liggen kansen voor persoonlijke en maatschappelijke duurzaamheid?

Op theoretisch niveau kan ik hier twee dingen over melden. Het eerste wat ik in wil brengen is de antropologische theorie van Gudeman. Op grond van studies bij boeren in Columbia en ander veldonderzoek, ontwikkelt hij de theorie van de House and Corporate Economy, waarbij elk economie type eigen drijfveren en doelen heeft. *House economy* staat voor de economie van het gezin, het huishouden, de basis. Het doel is: voortbestaan,

onderhoud, verstevigen van de basis, zorgen dat de leden het goed hebben. De taal is wel economisch, maar het doel is niet groei, winst, expansie. Het doel is kwaliteit van leven. De *Corporate economy* is kapitalistische economisch systeem, met als belangrijke dynamiek: groei en het maken van winst. Deze twee domeinen wringen steeds meer met elkaar, zoals blijkt uit de groei van de downshifters.

De groep downshifters laat zien dat uiteindelijk de dynamiek van de basis het sterkste is. Zij kiezen voor leven met minder geld, in ruil voor kwaliteit van leven, dus de versterking van de basis. Wat in corporate economische termen irrationeel gedrag van de consument heet te zijn, is volstrekt rationeel binnen de discours van de house economy. In plaats van almaar de eisen van de corporate economy tegemoet te komen, zou de politiek prioriteit kunnen geven aan de doelen en eisen van de house economy.

2. De gouden driehoek van persoonlijke duurzaamheid kan richting geven aan de invulling van dit nieuwe duurzaamheidsbeleid.

De gouden driehoek staat voor de samenhang tussen persoonlijk welzijn en gezondheid, goede financiën en milieu. Deze drieslag is vergelijkbaar met de triple P van maatschappelijk verantwoord ondernemen, waarbij de P's staan voor *people, profit, planet*. De drie zaken werken op elkaar in, hangen met elkaar samen.

Wat goed is voor het milieu, is goed voor de gezondheid en bevordert het persoonlijk welzijn en levert – op termijn – financieel voordeel op. Om voldoende draagvlak te krijgen bij de burgers/consumenten is het nodig rekening te houden met deze drie elementen. Hier ligt een tweede aandachtspunt voor beleid.

De kennis die we nu hebben over downshifting – vrijwillig of onvrijwillig – is bemoedigend voor het welslagen van een nieuw beleid. De lijst van positieve ervaringen en het Transformatiemodel Less → More geven handreikingen voor wat mensen kunnen winnen bij een minder consumptieve leefstijl. En het gegeven dat downshiften een massa beweging wordt biedt een groot potentieel voor groei van duurzaamheid.

© **Jeanine Schreurs, universiteit maastricht**

Reacties naar: jeanine.schreurs@maastrichtuniversity.nl