

# NIKS NIEUWS

EEN TE GEKKE  
ROUTE NAAR EEN  
DUURZAMER  
LEVEN

MAAR TOCH ZAL  
HET JE VERRASSEN

SASKIA SAMPIMON-VERSNEIJ

VAN THEGREENLIST.NL

## HET BOEK DAT JIJ EN DE WERELD NODIG HEBBEN

Het is niks nieuws dat het niet goed gaat met onze planeet. We weten al jaren dat de aarde opwarmt en vervuult, omdat we te veel kopen en consumeren. We nemen te veel en geven te weinig terug. En de oplossing? Dat is ook niks nieuws! We hebben alles al, we weten alles al. Alleen zijn we het een beetje verleerd of soms vergeten. Ik ga je laten zien dat mÍnder je zoveel méér brengt. Dat de oplossingen voor het oprapen liggen. Dat duurzamer leven juist hartstikke leuk en zinvol is en dat je nog steeds evenveel avonturen kunt beleven en lekker kunt leven. Duurzame keuzes maken is echt niet geitenwollensokkerig. Het is een lifestyle waarmee je geld kunt besparen. Wat ik in dit boek vertel, is allemaal niks nieuws. Maar toch zal het je verrassen!

# ‘Een geweldige leidraad voor een duurzamer bestaan. En nog leuk ook’

**Irene Moors**

## NIKS NIEUWS, HET BESTE NIEUWS IN TIJDEN

Sinds het begin pak ik mijn duurzame zoektocht aan als een journalistiek project. Op mijn website [thegreenlist.nl](http://thegreenlist.nl) en Instagram (@[thegreenlist.nl](https://www.instagram.com/thegreenlist.nl)) leg ik vast wat je allemaal tegenkomt zodra je als gemiddeld persoon duurzamer gaat leven. Want mijn spullen tweedehands kopen, was slechts het begin van een grote ommezwaai. Het begon dan wel daarmee, maar al snel werd het een serieuze levensstijl voor ons gezin. Want ook zij werden door mij aangestoken en samen gingen we op meer fronten aan de slag. In de keuken met ons dieet, als energiebespaarders tot en met onze vakantie stijl aan toe.

Samen met mijn echtgenoot David (1983) en onze zoon Frank (2015) ervaar ik dat duurzamer leven niet alleen belangrijk is, het is ook leuk en zinvol. Wanneer ik voor de laatste keer de test deed, zat ik op 1,9 aardes per jaar. Oké, maar daarmee ben ik er nog niet, al is het wel stukken beter dan die 4,5 aardes waar ik mee begon. Gaandeweg merkte ik bovendien dat die manier van leven ons veel meer betekenis en plezier gaf. Het streven naar minder brengt niet alleen de aarde, maar ook mij persoonlijk veel goeds. Het geeft me meer tijd, meer aandacht, meer rust, meer ruimte, meer vriendschappen, meer wijsheid en zelfs meer geld waarvan we meer leuke dingen kunnen doen. Want spullen heb ik dan wel genoeg, maar van herinneringen kun je er nooit te veel hebben...



## SPULLEN HEBBEN WE DAN WEL GENOEG, MAAR VAN HERINNERINGEN KUN JE ER NOOIT TE VEEL HEBBEN

### Leeshulpje!

In dit boek neem ik je mee in mijn zoektocht. In elk hoofdstuk zoom ik in op een lifestyle-onderwerp, iets waar je zeer waarschijnlijk dagelijks mee te maken hebt zoals je kleding, je spullen, je voedingspatroon, je waterverbruik of je vakantie stijl. Ik vertel je wat ik erover heb geleerd: ik schets het probleem aan de hand van cijfers en onderzoeken, ik vertel je welke stappen er genomen moeten worden om te werken aan een oplossing en ook hoe wij er thuis mee aan de slag zijn gegaan. Maak je daarover geen illusies: het gaat bij ons ook nog lang niet altijd perfect. Uiteindelijk draait het allemaal om gedrag. Zo poeh hé, als iets lastig is, dan is het wel je ingesleten gewoontes veranderen.

Maar ik heb er wel veel over geleerd en de afgelopen jaren ontzettend veel leuke, originele tips en ideeën opgedaan dankzij mijn Instagram-community. Ook die komen allemaal voorbij in het boek. Naarmate het boek vordert, zal soms de ernst toenemen. Sommige onderwerpen zijn nou eenmaal *heavy shit*. En hoe serieuzer je ermee aan de slag gaat, hoe duidelijker het wordt dat alle problemen met elkaar te maken hebben en welke sleutelrol wij als mens hierin spelen.



### QR-code

Op meerdere plekken in het boek vind je een QR-code. Als je deze code scant met de camera van je telefoon, kom je op een (verzamel)pagina of artikel van [thegreenlist.nl](http://thegreenlist.nl) met meer achtergrondinformatie over een onderwerp.

# NIKS NIEUWS

- **Een boek dat op een toegankelijke manier uitlegt wat er allemaal speelt in de wereld.**
- **Een naslagwerk bomvol handige en originele tips om op een toffe manier aan de slag te gaan met een bewuster leven.**
- **Inclusief QR-codes met nog veel meer tips en inspiratie!**
- **Prachtig vormgegeven, want duurzamer leven is geweldig en zeker geen huiswerk.**
- **Kortom, het is gelukt: een fijh boek over verduurzamen! Precies wat jij en de wereld nodig hebben.**
- **1% van de winst doneer ik aan de Waddenvereniging.**

## OVER DE AUTEUR

Saskia Sampimon-Versneij (1983) is duurzame lifestyle expert, journalist en contentmaker. Als oprichter van *thegreenlist.nl* probeert ze samen met haar redactie dagelijks inspiratie te bieden voor een duurzamer leven. En dat slaat aan. *Thegreenlist.nl* is sinds de oprichting in 2020 uitgegroeid tot hét online magazine en de grootste Instagram-community voor mensen die duurzamer en bewuster willen leven. Het succes van haar online magazine en haar Instagram-community leidde tot optredens als duurzame lifestyle expert bij de tv-programma's *Koffietijd* en *Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven*.



**NIKS NIEUWS, MAAR TOCH VERRASTE HET MIJ**

In eerste instantie dacht ik dat deze nieuwe levensstijl op praktisch vlak veel meer van me zou vragen. Ik dacht altijd dat duurzaam minder leuk en een beetje muffig zou zijn. Duurzaam associeerde ik toch wel een beetje met spuitjeslucht. Ook dacht ik dat het veel extra tijd zou gaan kosten om tot vervelens toe dingen te moeten regelen in het tweedehandsircuit. Het tegendeel bleek waar! Het is juist een fijn tijverdrijf om op zoek te gaan naar alternatieven. En dat ik op dit pad zoveel leuke en nieuwe mensen zou ontmoeten en de grootste groenere Instagram-community van Nederland eraan over zou houden, had ik van tevoren natuurlijk nooit gedacht.

**LANGZAAMAAN BEGON MIJN LEVEN ER ANDERS UIT TE ZIEN.**

**IK HAD MEER PLEZIER ÉN HIELD GELD OVER.**

**WIE WIL DAT NOU NIET?**

Terwijl ik zocht naar minder, kreeg ik er veel meer voor terug. Ik haal nu veel voldoening uit *slow shopping*, de zoektocht naar die ene duurzame of tweedehands schat. Ik ontdekte nieuwe manieren van winkelen (zoals lenen en ruilen) en dankzij mijn zoektocht ontmoet ik regelmatig boeiende mensen die ik anders nooit zou zijn tegengekomen. Ik heb er zelfs meerdere vriendschappen aan over gehouden! Langzaamaan begon mijn leven er anders uit te zien. Ik had meer plezier én hield geld over. Wie wil dat nou niet?

**Mijn gezin**

Dit is mijn gezin: mijn man David, mijn zoon Frank en ik. We wonen in Ouderkerk aan de Amstel, een gezellig dorp op steenworp afstand van Amsterdam. Na de geboorte van Frank besloten we het gezellige maar drukke Amsterdam in te ruilen voor deze plek. Een huis met een tuin in een woonerf met veel groen waar veilig buiten gespeeld kan worden, waar je de auto gratis kunt parkeren en bij de burens aanbelt voor een kopje suiker. Dat leek ons wel wat. Maar we wilden de reuring van Amsterdam ook niet missen en zo zijn we op deze mooie plek uitgekomen. Dit is ook de plek waar onze zoektocht begon.

David werkt als computerprogrammeur, ik ben contentmaker en journalist van beroep en Frank is een vrolijk en gelukkig kind. We hebben het goed met elkaar. En toch begon er op enig moment iets te knagen. Het moederschap heeft mijn kijk op de wereld veranderd. Duurzaamheid was nooit een onderwerp in ons leven en was ook nooit een item aan de keukentafel, laat staan dat het een rol heeft gespeeld in de beslissingen die we namen.

David en ik zijn beiden niet in een groen nest geboren en hebben ook geen studie gedaan die het vuurtje in ons heeft aangewakkerd. Ik zou onszelf omschrijven als een heel gemiddeld gezin met een iets bovengemiddeld inkomen. Nog niet zo lang geleden pakten we gerust elk jaar het vliegtuig voor een leuke vakantie of citytrip. Onze kledingkasten puilden uit van fast fashion-kleding, ik werd enthousiast van de scherpste aanbiedingen (dat de herkomst van dingen onbekend was, hinderde mij totaal niet) en ik had je niet kunnen vertellen wat een duurzaam dieet precies zou moeten voorstellen. Dat deden we heus niet uit onwil of omdat we slechte mensen zijn. We hadden werkelijk waar geen idee!



**‘Dit boek helpt om met de grote dingen aan de slag te gaan. Top, want die zetten de meeste zoden aan de dijk’**

**Babette Porcelijn**

**Sneak  
peak.**

# SPECS BOEK

**TITEL**  
*Niks nieuws*

**ONDERTITEL**  
*Maar toch zal het je verrassen*

**ISBN**  
*978-90-9037175-7*

**NUR CODE**  
*450 (lifestyle)*

**FORMAAT**  
*17 X 24 cm, integraal gebonden*

**PAGINA'S**  
*320, full color, past door brievenbus*

**WINKELPRIJS**  
*€ 34,95*

**DRUKKERIJ**  
*Wilco, in Nederland gedrukt met FSC-keurmerk*

**LANCERING**  
*oktober*

**Duurzamer leven populair  
maken vraagt om een  
geweldig boek!**



**TEKST:** Saskia Sampimon-Versneij,  
*thegreenlist.nl*

**VORMGEVING:** Robert-Jan van Noort,  
*pankra.com*

**EINDREDACTIE:** Margriet Hunfeld & Mahlee  
Plekker

**CORRECTIES:** Pieter Versneij

**FOTOGRAFIE:** Angela de Vlaming,  
*angeladevlaming.com*

**COACHING:** Ina Boer & Irene Moors

**DRUKKER:** Wilco, Amersfoort

*En vele andere experts die een vrijwillige bijdrage hebben geleverd aan de totstandkoming van dit boek.*



# SPOT ON!



Bronnen: [Milieu Centraal](#), [IPCC](#), [Citizens](#).

- **83% van de mensen maakt zich zorgen over klimaatverandering.**
- **Een derde van de Nederlanders zegt duurzamer te willen leven.**
- **Twee derde gelooft dat zij zelf kunnen bijdragen aan een duurzamere samenleving.**
- **Wat hebben Nederlanders hierbij nodig naast de juiste betaalbare producten? Praktische tips en eenduidige informatie (42%).**
- **Milieu Centraal: 'Mensen weten best wel dat er iets moet gebeuren, en willen vooral tips over hoe ze het kunnen doen.'**
- **Gedragsverandering kan volgens onderzoekers van het VN-klimaatpanel een grote bijdrage leveren aan het tegengaan van klimaatverandering.**
- **Wat houdt mensen tegen? Gebrek aan geld, kennis en motivatie.**



West  
germany  
vazen

**MIJN DOEL:  
DUURZAMER  
LEVEN POPULAIR  
MAKEN BIJ EEN  
BREED PUBLIEK**

*Help jij mee?*



‘Een betere wereld begint wel degelijk bij jezelf. En dat laat Saskia op een fijne manier zien met dit boek.’ **Dennis Storm**

‘Saskia laat zien dat een groenere lifestyle niet alleen heel erg nodig is, maar dat het je ook nog eens veel geluk geeft.’ **Lodewijk Hoekstra, de groenste tuinman van Nederland**

‘Niks Nieuws’ is tussen alle complexe data en zorgwekkende berichtgeving over ons klimaat een welkome afwisseling: het is dus mogelijk om op een leuke en haalbare manier, bewuster en simpeler te leven. Goed om af en toe aan te worden herinnerd.’ **Nick Schilder**





# DE LANCERING

**De lancering van het boek met Irene Moors én de start van mijn uitgeverij. Het boek is te koop in mijn webshop ([thegreenlist.nl/winkel](https://thegreenlist.nl/winkel)) en in meer dan 150 toffe boekwinkels, duurzame winkels, duurzame warenhuizen, conceptstores, museumwinkels en fraaie tweedehandsboetieks.**