

Ben jij SUS ?

Een spel over keuzes maken en je ecologische voetafdruk

Spelleiders let op! Dit is de uitleg voor spelleiders, start je spel met jeugdleden met het "Verhaal ter introductie van het spel".

Doel van het spel

Het doel van dit spel is om te ontdekken hoe duurzaam jij leeft. Je beantwoordt vragen over je keuzes in het dagelijks leven – zoals wat je eet, hoe je reist en wat je koopt – en verzamelt daarbij blokjes (of andere voorwerpen). Hoe meer blokjes je hebt, hoe minder duurzaam je keuzes zijn. Dus: hoe minder blokjes je verzamelt, hoe meer sus(tainable = duurzaam) je bent! (Dit vertel je pas als je het spel gespeeld hebt.)

Je leert dat elke keuze die je maakt – groot of klein – invloed heeft op onze aarde. Het spel helpt je nadenken over wat jij kunt doen om binnen de grenzen van de planeet te blijven. Het laat ook zien welke keuzes de grootste impact hebben, en waar je dus het meeste kunt verbeteren.

Beschrijving van het spel

De spelvarianten

Kies om te beginnen welke versie van het spel je wil spelen.

Je kunt kiezen uit een versie voor verschillende leeftijdsgroepen:

- Welpen en Scouts (15-)
- Vanaf Explorers (15+)
- Groepsversie

Daarnaast kun je kiezen uit een:

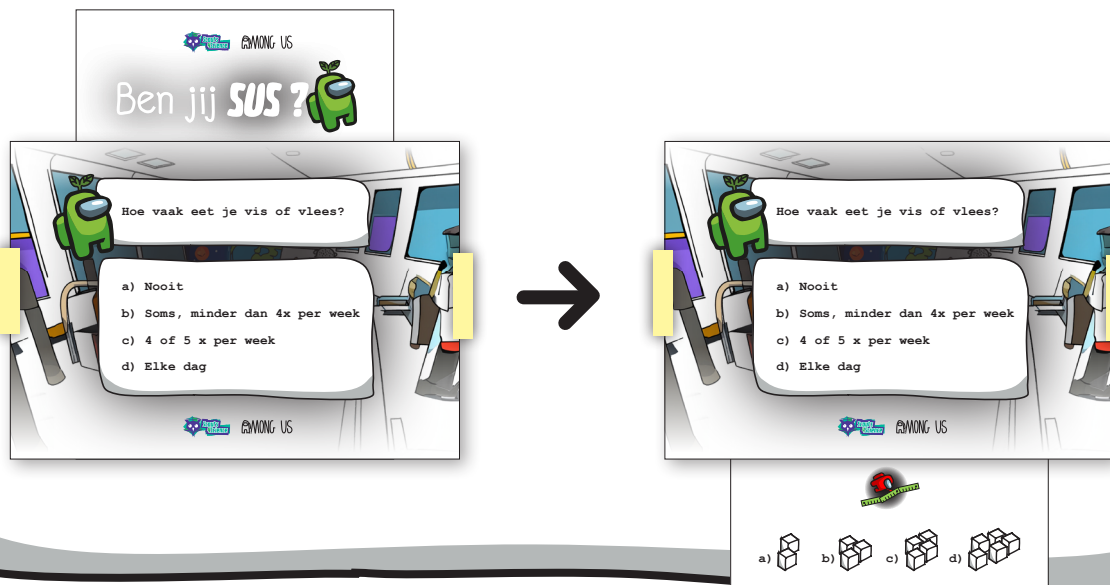
- Printable versie
- PowerPoint versie



Opbouw van het spel

Speel je de Printable versie, dan ga je als volgt te werk:

- Print de vragen en antwoorden uit (en lamineer ze als je het spel vaker wilt kunnen spelen)
- Plak de vragen op de goede volgorde op de tafels. Je plakt alleen de linker en rechterkant vast.
- Schuif de antwoordvellen onder de vastgeplakte vragen, zodat je de antwoorden nog niet kunt zien.
- Zijn de vellen door elkaar geraakt? Dat is makkelijk te sorteren! De crewmate is hetzelfde bij vraag en antwoord.
- Zorg dat de blokken (of alternatieve objecten) losliggen, zodat alle spelers kunnen pakken wat ze nodig hebben.
- Nu ben je klaar om te beginnen.



Hoe speel je het spel?

(zowel Printable als Powerpoint)

Je speelt dit spel individueel of met een groep. Dat kan als hele groep of in kleinere subgroepen. Het doel is om samen te ontdekken hoe duurzaam jullie keuzes zijn.

Voorbereiding:

- Leg de vragen klaar (op papier of in PowerPoint).
- Printable versie: plak de vragen aan de tafel vast zoals op pagina 1 getoond.
- Iedere speler krijgt een stapel blokjes of andere voorwerpen om hun "ecologische voetafdruk" te verzamelen.

Zo speel je het:

1. Begin bij vraag 1 en werk de vragen op volgorde af.
 - Je kunt de vraag voorlezen of iedereen zelf laten lezen.
 - Elke vraag heeft meerdere antwoordopties over alledaagse keuzes (bijvoorbeeld over eten, reizen of spullen).
 - Iedereen kiest het antwoord dat het beste bij hem/haar past.
2. Toon daarna het antwoordblad of volgende slide met het aantal blokjes per keuze.
 - Hoe minder duurzaam je keuze, hoe meer blokjes je moet pakken.
 - **Let op: Dit vertel je van tevoren nog niet!**
3. Iedereen pakt het bijbehorende aantal blokjes.
4. Ga door naar de volgende vraag en herhaal stap 1 t/m 3 totdat je alle vragen hebt gehad.

Na de laatste vraag:

- Tel je blokjes: dat is je ecologische voetafdruk!
- Degene met de minste blokjes is het meest SUS(tainable)!

Tijd voor gesprek!

Gebruik de uitslag om samen in gesprek te gaan:

- Wie is "SUS", "Super SUS" of misschien een "Imposter"?
- Welke keuzes maakten het grootste verschil?
- Wat zou je (makkelijk of juist moeilijk) anders kunnen doen?

! Tip voor de spelleider: Gebruik de "Ben-jij-SUS-vragen met toelichting" om antwoorden uit te leggen. Bekijk ook de "Tips voor spelleiders" met veelgestelde vragen én #HoeDan! ? voor inspirerende oplossingen.

Het verhaal achter het spel

Het spel is geïnspireerd op het spel Among Us, waarin spelers op een ruimteschip samenwerken als crewmates – behalve een paar verraders (imposters). In Among Us is iemand "SUS" als je denkt dat diegene de verrader is, dan is deze persoon dus verdacht (suspicious).

In dit spel betekent SUS iets anders: **SUStainable**.

Degene die het meest duurzaam leeft – **dus de minste blokjes heeft** – is juist het meest SUS!

De "imposters" in dit spel zijn degenen die veel blokjes vereenzamen en daardoor meer dan één aarde nodig hebben om te leven.



Activiteitengebieden

'Ben jij SUS?' draagt bij aan de insigneisen voor 'Natuur & buitenleven'

SDG 13: Klimaatactie

Klimaatverandering wordt veroorzaakt door mensen. In 2015 hebben landen afgesproken dat de opwarming van de aarde niet boven de twee graden mag uitkomen. Om dit te bereiken moeten fors minder broeikasgassen worden uitgestoten. Deze Sustainable Development Goal gaat over wat we kunnen doen om klimaatverandering tegen te gaan.



Leeftijdscategorieën

Welpen & Scouts (15-), vanaf Explorers (15+)



Ben jij SUS?

Een spel over keuzes maken en je ecologische voetafdruk



AMONG US

Verhaal ter introductie van het spel



Ter introductie vertel je het verhaal:

"Jullie zijn samen met 8 miljard andere bemanningsleden aan boord van ruimteschip aarde. De systemen van ruimteschip aarde die ons in leven moeten houden, hebben het zwaar. Er wordt veel koolzuurgas naar de atmosfeer uitgestoten. Daardoor neemt de temperatuur toe, verzuurt de oceaan en stijgt de zeespiegel. Ecosystemen op land en in de zee verslechteren en de biodiversiteit gaat sterk achteruit: er sterven steeds meer dier- en plantensoorten uit. Om de leefbaarheid van het ruimteschip weer op orde te krijgen zullen we samen de life-support systemen die ons op aarde in leven houden moeten herstellen. Hoe groot is jouw (voetaf)druk op deze systemen van ruimteschip aarde? Hoe SUS(tainable) ben jij?"

Vorbereidingstijd

Printable versie:

- Uitprinten (10 minuten)
- Lamineren (evt) (30 minuten)
- Materialen verzamelen en opzetten (15 minuten)

PowerPoint versie:

- Materialen verzamelen en opzetten (15 minuten)

Tijdsduur

30-45 minuten inclusief discussie en nabespreken

Benodigde ruimte

Printable versie:

- Een willekeurige ruimte of buiten

PowerPoint versie:

- In zaal met scherm

Benodigde materialen

Printable versie:

- Uitgeprinte (en evt. gelamineerde) vragen- & antwoordvellen
- Duploblokken (40 per persoon)
- Evt. plakband om de vragen op te plakken

PowerPoint versie:

- En scherm/beamer met laptop
- Duploblokken (40 per persoon)

! Tips:

- Duploblokken kunnen vaak bij een kringloopwinkel aangeschaft worden.
- In plaats van Duploblokken kunnen ook legoblokjes (of andere voorwerpen) gebruikt worden. Wees creatief.
- Door grote blokken (zoals Duplo) of andere voorwerpen te gebruiken beleef je de impact die je maakt meer!

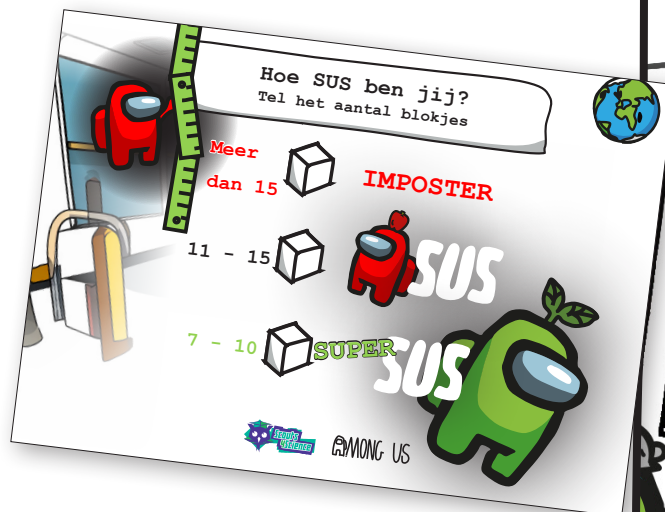
Veiligheid

nvt

! Tips voor variaties op het thema

Kies de versie die het best bij je (jeugd)leden past. Zie "Beschrijving spel".

Als variatie kun je de jeugdleden laten zoeken naar de duploblokken of deze laten ophalen aan de andere kant van het lokaal of speelveld. Houdt er dan wel rekening mee dat dit extra tijd kost.



Achtergronden bij het spel en tips voor discussie

! Tips voor spelleaders

Laat jongeren op een speelse en laagdrempelige manier nadenken over duurzaamheid en hun eigen keuzes. Deze achtergrondinformatie is opgesteld in de vorm van een Q&A. Het biedt spelleaders inzicht in de bedoeling en achtergronden van het spel én handvatten om het gesprek met jongeren goed te begeleiden. Door deze informatie vooraf goed door te nemen, kun je eventuele vragen beantwoorden en een open, veilige sfeer creëren voor reflectie en discussie.

1. Wat betekent SUS in Ben jij SUS?!

In het spel Among Us betekent SUS 'verdacht' (van suspicious), maar in Ben jij SUS?! geven we er een positieve draai aan: SUS staat voor sustainable, oftewel duurzaam. Maar wat bedoelen we daar precies mee?

Duurzaam kan van alles betekenen — bijvoorbeeld dat iets lang meegaat, of dat het op een milieuvriendelijke manier is geproduceerd. Helaas wordt het woord ook vaak misbruikt (greenwashing), waardoor het vaag of misleidend kan overkomen. Wat wij bij Scouts4Science bedoelen met duurzaam:

Je probeert met je keuzes en gedrag je impact op de planeet binnen de draagkracht van de aarde te houden, voor zover dat binnen jouw invloed ligt.

Dus: Ben jij SUS?! betekent eigenlijk:

Ben jij duurzaam bezig, op een manier die écht verschil maakt, binnen wat jij zelf kunt doen?

2. Wat is het doel van Ben jij SUS?!

Het spel wil op een laagdrempelige manier jongeren aan het denken zetten over duurzaamheid en hun eigen keuzes. Door middel van meerkeuzevragen over bijvoorbeeld voedsel, reizen en spullen verzamelen spelers blokjes. Hoe meer blokjes je hebt, hoe groter je ecologische voetafdruk is.

De fysieke ervaring van veel of weinig blokjes pakken maakt de impact van keuzes tastbaar. Het spel is daarom bij voorkeur fysiek te spelen. Achteraf is er ruimte voor reflectie en discussie: waar zit de grootste impact? Wat kun je veranderen?

3. Is het spel bedoeld om klimaatschaamte aan te praten?

Nee. Het spel wil jongeren inzicht geven, niet beschamen. Het gaat erom te ontdekken welke keuzes invloed hebben op de planeet, zonder te oordelen. Daarom bevat de 15+ variant alleen vragen waar jongeren ook daadwerkelijk invloed op (kunnen) hebben.

Bijvoorbeeld: we stellen geen vragen over vliegvakanties of kleding, omdat veel jongeren hier zelf geen keuze in hebben. In de 15+ variant zitten deze vragen wel. Tijdens de discussie kun je ook bespreken in hoeverre iemand zelf keuzes kan maken, of dat ouders/verzorgers dat bepalen.

4. Klopt de verhouding van het aantal blokjes met de werkelijke impact?

Ja, het aantal blokjes is proportioneel aan de ecologische impact van de keuzes, op basis van data van het Wereld Natuur Fonds en Mijn Verborgene Impact¹. Wil je een preciezere meting doen? Dan kun je gebruik maken van de voetafdrukmeters van deze organisaties.

Hieronder zie je deze verhoudingen ook per categorie en kun je gebruiken in de discussie op welk onderdeel je makkelijker je impact kunt verkleinen.

5. "Ja maar! Ik doe ..., dus dit klopt niet!"

Dat klopt — de methode is bewust eenvoudig en bedoeld als grove indicatie. Het is een spel, geen rekenmodel. We gebruiken gemiddelde waarden voor de "gemiddelde Nederlander". De kracht van het spel zit juist in de discussie over die uitzonderingen en nuances.

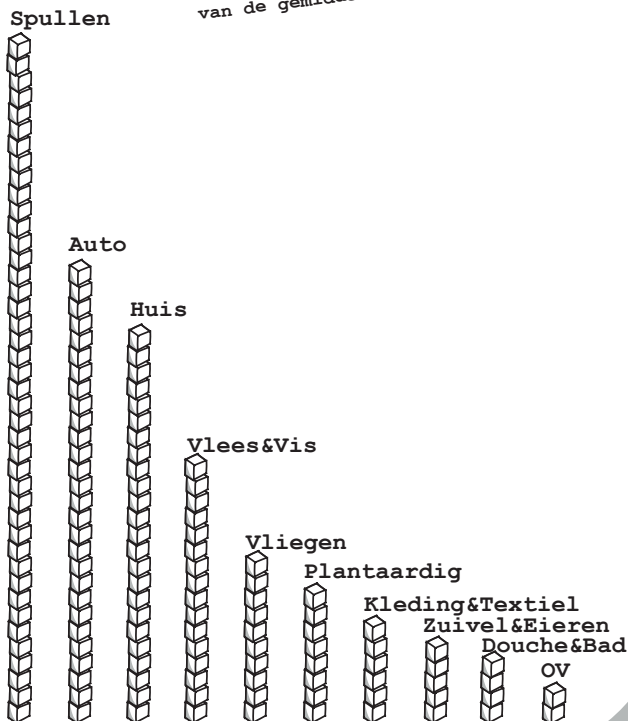
Bijvoorbeeld:

- Een elektrische auto is schoner dan een benzine-auto, maar heeft nog steeds impact (bijv. energie-opwekking, grondstoffen, microplastics van banden).
- Een elektrische fiets heeft meer impact dan een gewone fiets door de productie ervan (grondstoffen), maar als je er de auto mee vervangt, verlaagt het alsnog je voetafdruk.

Geen enkele methode is perfect — het doel is om orde-grootteverschillen zichtbaar te maken en het gesprek te openen.

De impact top 10

van de gemiddelde Nederlander



¹ WNF: <https://voetafdruktest.wwf.nl> en Mijn Verborgene Impact: <https://myhiddenimpact.com/nl/>

6. Waarom gebruiken jullie blokjes en geen 'aarde-quotient' zoals bij andere voetafdruk-tools?

We hebben gekozen voor blokjes (zoals Duplo) om drie redenen:

- Zichtbaarheid: De blokjes maken de voetafdruk fysiek en zichtbaar, wat jongeren aanspreekt.
- Speelsheid: Het voelt minder als een test en meer als een spel.
- Perspectief: Met 'aarde-quotient' komt de boodschap vaak over als "je doet het nooit goed genoeg." In Nederland is een voetafdruk onder 1 aarde vrijwel onmogelijk, door onze infrastructuur en economie.

We willen jongeren juist handelingsperspectief bieden: hoe kun je jouw impact wél verkleinen? Niet alles is individueel op te lossen — systeemverandering vraagt samenwerking. Maar je kunt wel invloed uitoefenen via je keuzes én via collectieve actie.

Tip: Gebruik humor en nieuwsgierigheid. Het spel is geen toets, maar een gespreksstarter. Laat spelers merken dat alle vragen en twijfels welkom zijn.

7. Hoe kan ik als spelleider een goede discussie begeleiden?

- Stel open vragen – Nodig spelers uit om hun keuzes toe te lichten met vragen als: "Waarom koos je hiervoor?", "Wat zou je anders kunnen doen?", of "Wat vind je zelf belangrijk?"

Dit helpt om het gesprek op gang te brengen zonder te oordelen.

- Verbind met de leefwereld van de spelers – Jongeren denken vaak in wat dichtbij en haalbaar is. Help ze ontdekken waar ze wél invloed op hebben: voeding, kledingkeuzes, spullen, vervoer naar school of club, enzovoort. (zie ook **#HoeDan!?**)

Tip: Gebruik humor en nieuwsgierigheid. Het spel is geen toets, maar een gespreksstarter. Laat spelers merken dat alle vragen en twijfels welkom zijn.

8. Wat als het spel weerstand of lastige reacties oproept?

Het kan gebeuren dat spelers zich aangevallen voelen ("Maar ik doe al veel!") of het oneens zijn met de blokjesverdeling ("Dit klopt niet voor mij!"). Dat is niet erg — juist dát kan de discussie verdiepen.

Zo kun je daarmee omgaan:

- Erken de weerstand: Zeg bijvoorbeeld "Goed dat je dit opmerkt. Daar mogen we het over hebben."
- Leg uit dat het spel bedoeld is als grove indicatie, dus niet als persoonlijk oordeel.
- Verleg de focus: Vraag "Wat zou je zelf nog willen veranderen?" of "Wat vind je zelf belangrijk aan duurzaamheid?"

Weerstand is vaak een signaal van betrokkenheid. Gebruik dat moment om samen verder te denken in plaats van iemand te corrigeren.

9. Maar het klimaat is toch altijd al veranderd?

Klopt! Het klimaat op aarde is altijd in beweging geweest. Maar wat er nú gebeurt is heel anders:

De opwarming van de aarde gaat momenteel ongeveer 10 keer sneller dan bij eerdere grote klimaatveranderingen in de afgelopen 40 miljoen jaar. En dat komt door menselijk handelen, vooral door het verbranden van fossiele brandstoffen (kolen, olie, en gas) en grootschalige ontbossing.

Doordat het zo snel gaat, kunnen planten, dieren én mensen zich niet goed genoeg aanpassen. Ook onze steden, dijken, landbouwsystemen en gezondheid lijden hieronder. Veel wetenschappers waarschuwen dat we dit niet puur met technologie kunnen oplossen – zeker niet op tijd en wereldwijd.

Het goede nieuws: we kunnen nog steeds invloed uitoefenen. Door nu keuzes te maken, individueel én samen, houden we meer speelruimte voor later. **#FlattenTheCurve**

Wil je leren hoe je misinformatie over klimaat kunt herkennen?

Bekijk het Rode Haringen spel dat we samen met Skeptical Science en Cranky Uncle hebben gemaakt. Daar leer je hoe drogredenen en verdraaiingen van de feiten klinken – en hoe je ze kunt doorprikken.

! En onthoud: het gaat niet om perfect zijn – maar om beginnen. Iedere stap telt. Kijk ook eens bij de lijst met **#HoeDan!?**

10. Wat hebben biodiversiteit en ecosystemen te maken met klimaatverandering?

Heel veel. De biosfeer – alle ecosystemen op aarde – is ons life-support systeem. Zonder gezonde natuur kunnen wij niet overleven: geen schoon water, geen vruchtbare bodem, geen bestuiving, geen schone lucht. Alles waar onze maatschappij en economie op draaien, rust uiteindelijk op de draagkracht van de natuur.

Biodiversiteit – de verscheidenheid aan planten, dieren en micro-organismen – is daarbij essentieel. Het zorgt ervoor dat ecosystemen veerkrachtig zijn: als het ene systeem faalt, kan een ander inspringen. Net als een goed team waar alle deelnemers hun eigen rol hebben en elkaar aanvullen is biodiversiteit nodig om de processen die onze aarde leefbaar houden aan de gang te houden. Denk daarbij bv. aan productie van voedsel en zuurstof of schoon water en lucht.

- Herstelde natuurgebieden kunnen ook letterlijk helpen om de effecten van klimaatverandering te bufferen:

- Bossen en bomen verkoelen steden en vangen CO₂ op
- Moerassen en bodems slaan water op als een spons – handig bij droogte én extreme regen
- Gezonde rivieren, duinen en andere kustnatuur helpen bij het tegengaan van overstromingen

Kortom: gezonde natuur helpt ons aanpassen aan een veranderend klimaat. Niet als luxe, maar als basisvoorwaarde voor een veilige toekomst.

- Dit spel gaat niet alleen over keuzes in het nu, maar ook over hoe we dat grotere systeem begrijpen en hoe we er deel van zijn.

De Ben-jij-SUS-vragen met toelichting

Vragen voor welpen en scouts (15-)

1) Hoe vaak eet je vis of vlees?

a. Nooit / b. Soms, minder dan 4x per week / c. 4 of 5 x per week / d. Elke dag

Toelichting bij score:

Vlees en vis vragen veel grondstoffen, energie en water om te produceren. Vooral rood vlees zorgt voor veel CO₂-uitstoot en ontbossing. Minder vlees eten helpt dus de aarde te ontlasten. Vegetarisch of veganistisch eten is nog beter voor het milieu.

2) Hoe vaak gebruik je zuivel of eieren?

a. Nooit / b. 1x per week / c. Meerdere keren per week / d. Elke dag

Zuivel zijn alle melkproducten zoals kaas, yoghurt, kwark. Eieren zitten vaak ook in producten, zoals mayonaise of pannenkoeken.

Toelichting bij score:

Ook zuivel en eieren hebben een impact op het milieu door het houden van dieren en de voerproductie. Minder zuivel eten helpt de uitstoot van broeikasgassen te verminderen en het gebruik van water en land te beperken.

3) Thuis eet je voornamelijk?

a. Verse groenten en fruit / b. Uit blik of diepgevroren / c. Kant-&-klaar of afhaalmaaltijden

Het gaat hierbij niet om wat gezonder is, maar wat de meeste impact op de aarde heeft.

Toelichting bij score:

Verse groenten en fruit bevatten vaak meer voedingsstoffen en hebben meestal minder impact dan bewerkte kant-en-klarmaaltijden, die meer energie en verpakkingsmateriaal vragen. Ook diepvries- of blikgroenten zijn vaak beter dan kant-en-klaar als het om voedselkwaliteit gaat, maar hun impact zit tussen vers (a) en kant-&-klaar (b) in.

4) Wat doe je met afval of spullen die je niet meer gebruikt?

a. Ik recycle alles en breng mijn spullen naar de kringloop / b. Ik recycle alleen papier, glas & GFT / c. Ik doe niet aan recyclen en gooi kapotte spullen weg

Toelichting bij score:

Afval scheiden en spullen hergebruiken zorgt dat er minder grondstoffen en energie nodig zijn om nieuwe spullen te maken. Zo bespaar je het milieu en voorkom je dat afval op de stortplaats terecht komt.

5) Hoeveel spullen koop of krijg je per jaar?

a. 1 of minder / b. 2 tot 4 / c. 4 tot 7 / d. 7 of meer

Denk bij 'spullen' aan speelgoed en elektrische apparatuur zoals computer of telefoon.

Let op! Onthoud het aantal blokken dat je moet pakken goed, want hier moet je in de volgende vraag weer iets mee doen!

Toelichting bij score:

Veel nieuwe spullen kopen zorgt voor extra productie en afval. Minder kopen of bewust kiezen voorkomt verspilling en bespaart grondstoffen.

6) Koop of krijg je gebruikte/tweedehands spullen?

a. Ja, zoveel mogelijk / b. Soms / c. Nooit

Let op! Je legt nu een aantal blokjes weg op basis van je keuze.

Toelichting bij score:

Tweedehands spullen gebruiken is duurzaam omdat er geen nieuwe grondstoffen en energie nodig zijn voor de productie. Zo geef je spullen een tweede leven en voorkom je afval.

7) Als ik naar school, scouting of werk ga dan ga ik meestal:

a. Lopen of met de fiets / b. Met de bus, trein of metro / c. Met de auto

Toelichting bij score:

Fietsen of lopen is niet alleen goed voor het milieu maar ook voor je gezondheid. Openbaar vervoer is beter dan met de auto gaan omdat het minder CO₂-uitstoot veroorzaakt.

Vragen voor explorers en ouder (15+)

1) Hoe vaak eet je vis of vlees?

- a. Nooit / b. Soms, minder dan 4x per week / c. 4 of 5 x per week / d. Elke dag

Toelichting bij score:

Vlees en vis vragen veel grondstoffen, energie en water om te produceren. Vooral rood vlees zorgt voor veel CO₂-uitstoot en ontbossing. Minder vlees eten helpt dus de aarde te ontlasten. Vegetarisch of veganistisch eten is nog beter voor het milieu.

2) Hoe vaak gebruik je zuivel of eieren?

- a. Nooit / b. 1x per week / c. Meerdere keren per week / d. Elke dag

Zuivel zijn alle melkproducten zoals kaas, yoghurt, kwark.

Eieren zitten vaak ook in producten, zoals mayonaise of pannenkoeken.

Toelichting bij score:

Ook zuivel en eieren hebben een impact op het milieu door het houden van dieren en de voerproductie. Minder zuivel eten helpt de uitstoot van broeikasgassen te verminderen en het gebruik van water en land te beperken.

3) Thuis eet je voornamelijk?

- a. Verse groenten en fruit / b. Uit blik of diepgevroren / c. Kant-&-klaar of afhaalmaaltijden

Het gaat hierbij niet om wat gezonder is, maar wat de meeste impact op de aarde heeft.

Toelichting bij score:

Verse groenten en fruit bevatten vaak meer voedingsstoffen en hebben meestal minder impact dan bewerkte kant-en-klarmaaltijden, die meer energie en verpakkingsmateriaal vragen. Ook diepvries- of blikgroenten zijn vaak beter dan kant-en-klaar als het om voedselkwaliteit gaat, maar hun impact zit tussen vers (a) en kant-&-klaar (b) in.

4) Wat doe je met afval of spullen die je niet meer gebruikt?

- a. Ik recycle alles en breng mijn spullen naar de kringloop / b. Ik recycle alleen papier, glas & GFT / c. Ik doe niet aan recyclen en gooi kapotte spullen weg

Toelichting bij score:

Afval scheiden en spullen hergebruiken zorgt dat er minder grondstoffen en energie nodig zijn om nieuwe spullen te maken. Zo bespaar je het milieu en voorkom je dat afval op de stortplaats terecht komt.

5) Hoeveel spullen koop of krijg je per jaar?

- a. 1 of minder / b. 2 tot 4 / c. 4 tot 7 / d. 7 of meer

Denk bij 'spullen' aan elektrische apparatuur zoals computer of telefoon, maar ook meubels of het je bord, mok en bestek e.d.

Let op! Onthoud het aantal blokken dat je moet pakken goed, want hier moet je in de volgende vraag weer iets mee doen!

Toelichting bij score:

Veel nieuwe spullen kopen zorgt voor extra productie en afval. Minder kopen of bewust kiezen voorkomt verspilling en bespaart grondstoffen.

6) Koop of krijg je gebruikte/tweedehands spullen?

- a. Ja, zoveel mogelijk / b. Soms / c. Nooit

Let op! Je legt nu dus weer een aantal blokjes weg op basis van je keuze.

Toelichting bij score:

Tweedehands spullen gebruiken is duurzaam omdat er geen nieuwe grondstoffen en energie nodig zijn voor de productie. Zo geef je spullen een tweede leven en voorkom je afval.

7) Hoeveel kleding koop (of krijg) je per jaar?

- a. 1 of minder / b. 2 tot 4 / c. 4 tot 7 / d. 7 of meer

Het gaat bij deze vraag vooral om bovenkleding. Dus onderbroeken en sokken tellen we voor het gemak nu even niet mee. Schoenen mag je wel meetellen.

Let op! Onthoud het aantal blokken dat je moet pakken goed, want hier moet je in de volgende vraag weer iets mee doen!

Toelichting bij score:

Kleding maken kost veel water en energie, vooral bij katoen en synthetische stoffen. Minder vaak nieuwe kleding kopen helpt het milieu en stimuleert bewust shoppen.

8) Koop (of krijg) je gebruikte/tweedehands kleding?

- a. Ja, zo veel mogelijk / b. Soms / c. Nooit

Let op! Je legt nu dus weer een aantal blokjes weg op basis van je keuze.

Toelichting bij score:

Tweedehands kleding kopen is duurzaam omdat het verspilling vermindert. Het helpt ook om overproductie en de afvalberg in de kledingindustrie tegen te gaan.

9) Als ik op vakantie ga dan:

- a. Ga ik met fiets of het OV en blijf in Nederland / b. Ga ik met de auto maar blijf in de BeNeLux / c. Ga met de auto Europa in / d. Ga ik met de trein Europa in / e. Ga ik met het vliegtuig

Toelichting bij score:

Vliegen veroorzaakt veel CO₂-uitstoot. Reizen met de fiets, het OV of trein is vaak veel milieuvriendelijker. Ook dichterbij huis blijven is beter voor het milieu.

10) Als ik naar school, scouting of werk ga dan ga ik meestal:

- a. Lopen of met de fiets / b. Met de bus, trein of metro / c. Met de auto

Toelichting bij score:

Fietsen of lopen is niet alleen goed voor het milieu maar ook voor je gezondheid. Openbaar vervoer is beter dan met de auto gaan omdat het minder CO₂-uitstoot veroorzaakt.

#HoeDan!?

"Er is meer dan ooit behoefte aan een hoopvol en inspirerend verhaal dat de route schetst naar een klimaat- en natuur-positieve samenleving."

— Tim van Hattum, auteur van "Only Planet"

Tijdens scoutingkampen, workshops en bijeenkomsten waar Scouts4Science onder andere het spel Ben jij SUS!? speelt, horen we vaak de vraag: "Maar hoe dan!?". Als scouts zijn we creatief en vindingrijk, maar soms hebben ook wij een kompas nodig om onze weg te vinden naar een duurzamere wereld.

Jouw kompas voor de toekomst

Duurzaam leven is niet altijd makkelijk, want het gaat over de keuzes die je elke dag maakt. Je persoonlijke kompas helpt je om richting te houden: wat doe je, wat laat je, en waarom? Het gaat niet alleen om jezelf, maar om de wereld waar je deel van uitmaakt.

Kathedraaldenken: bouwen voor de lange termijn

Vroeger bouwden mensen kathedralen. Grote, mooie gebouwen waar generaties aan werkten, zonder het eindresultaat zelf ooit te zien. Zo is het ook met onze samenleving: we moeten bouwen aan iets dat verder gaat dan onszelf, voor de generaties na ons. Dat vraagt geduld, visie en samenwerken.

De natuur als basis van alles

We vergeten soms dat onze economie en samenleving op de natuur rusten. Zonder een gezonde aarde kunnen wij niet bestaan. Daarom moeten we weer leren samenwerken met de natuur, niet ertegen werken.

Van duurzaam naar regeneratief

Duurzaam betekent vooral 'minder kapot maken', maar wat als we de natuur ook weer kunnen helpen herstellen? Dat noemen we regeneratief leven. Het gaat over zorgen dat de aarde weer opbloeit, zodat planten, dieren én mensen kunnen floreren.

Niet plakken, maar verbeteren

Soms proberen we problemen op te lossen met snelle oplossingen. Een pleister plakken. Maar echt duurzaam is het pas als we het systeem zelf veranderen: hoe we eten verbouwen, energie gebruiken, en water beheren, zodat alles in balans blijft met de natuur.

Samen sterk: cocreatie

We kunnen het niet alleen! Technici, biologen, kunstenaars, boeren, jongeren, iedereen heeft een rol. Samenwerken is waar scouts goed in zijn. Door samen te werken komen we verder dan alleen.

Rechtvaardige verandering

Verandering is niet altijd makkelijk. Het is belangrijk dat niemand achterblijft en dat de overgang eerlijk gaat. Denk aan mensen die het nu al moeilijk hebben en aan eerlijke handel en productie van grondstoffen. Samen zorgen we dat de last eerlijk verdeeld wordt.



Ben jij SUS?

Een spel over keuzes maken en je ecologische voetafdruk



AMONG US

7 Routes naar een groene toekomst – Wat kun jij zelf doen?

Gebaseerd op Only Planet van Tim van Hattum².

Hieronder vind je zeven manieren waarop je als scout je steentje kunt bijdragen aan een betere wereld. Het gaat om kleine en grote acties die je zelf kunt doen, alleen of samen. Laat je inspireren en voeg vooral je eigen ideeën toe!



1. Natuur als vriend

De natuur is onze basis: bossen, planten en dieren zorgen voor schone lucht, water en een fijne leefomgeving. Door goed voor de natuur te zorgen, helpen we onszelf en de toekomst.

- Kies een politieke partij die de natuur belangrijk vindt (of praat erover met je ouders).
 - Vermijd producten met palmolie, zoals bepaalde koekjes, pindakaas of shampoo, want dat helpt bossen te beschermen.
 - Doe mee aan een schoonmaakactie in de natuur of help mee planten en dieren te beschermen bij jou in de buurt. Zo kun je meedoen aan het Plastic Soup Project van Scouts4Science
 - Maak je tuin of balkon een fijne plek voor bijen en vogels door inheemse bloemen te planten.
- Met de Scouting: Organiseer een natuurwerkdag waarbij je samen zwerfafval opruimt, nestkasten ophangt, bomen plant of een bloemenweide zaait.

2. Blauw Goud: Water is kostbaar

Water is onmisbaar, maar ook kwetsbaar. We gebruiken water voor van alles, bijvoorbeeld voor het maken van kleding of vlees. Door water bewust te gebruiken, beschermen we dit waardevolle goed.

- Eet vaker plantaardig, dat gebruikt minder water dan vlees.
- Koop niet te veel kleding of spullen die veel water nodig hebben om te maken.
- Gebruik een waterbesparende douchekop of vang regenwater op om planten water te geven.
- Maak je tuin groen en laat regenwater lekker in de grond zakken.
- Drink kraanwater in plaats van water uit een fles.

Met de Scouting: Bouw een 'regentuin' bij het gebouw of tijdens kamp: een plek waar regenwater kan worden opgevangen en langzaam in de grond zakt. Zo voorkom je wateroverlast en help je de natuur.



3. Gezond en natuurlijk eten

Wat we eten heeft veel invloed op het milieu. Plantaardig eten gebruikt minder water en grond dan vlees, en lokale seizoensproducten zijn vaak beter voor de natuur en de boeren.

- Eet vooral groenten, fruit en andere plantaardige producten.
- Probeer zo min mogelijk eten weg te gooien.
- Koop lokaal en seizoensgebonden producten, bijvoorbeeld bij de boer of markt.
- Vermijd eten dat van ver met het vliegtuig komt.

Met de Scouting: Organiseer een kookworkshop met seizoensgroenten of een 'proef de streek'-activiteit waarbij je producten uit de buurt proeft.

4. Groene steden en wijken

Ook in de stad kun je bijdragen aan een groene wereld. Meer bomen, planten en fietsers maken de lucht schoner en zorgen voor een fijnere buurt.

- Loop of fiets zoveel mogelijk, en neem het openbaar vervoer.
- Help je ouders om het huis warm te houden zonder gas, bijvoorbeeld door ramen dicht te doen en het huis goed te isoleren.
- Gebruik zonneschermen en zorg voor frisse lucht in huis.
- Maak je straat of buurt groener met plantenbakken, bomen of een moestuin.
- Stem straks op een partij die een groene en fijne leefomgeving belangrijk vindt.

Met de Scouting: Plant samen een kleine tuinbak of boom bij het gebouw of in de buurt. Organiseer een fietstocht om de omgeving, of een natuurgebied in de buurt, te verkennen.



² Van Hattum, T. (2022). "Only Planet, Klimaatgids voor de 21ste eeuw – Zeven natuurlijke routes naar een hoopvolle toekomst voor onze planeet".



5. Energie en vervoer

Energie gebruiken we elke dag, maar het is belangrijk dat dit duurzaam gebeurt. Ook reizen heeft invloed op de natuur en het klimaat, zeker vliegen.

- Zet apparaten uit als je ze niet gebruikt en bespaar energie.
- Vraag aan je ouders of ze willen investeren in zonnepanelen of duurzame energie.
- Reis zoveel mogelijk met de trein, bus of op de fiets.
- Vlieg zo min mogelijk, vooral niet voor korte tripjes.

Met de Scouting: Maak een energiebespaarchallenge: wie kan thuis het meeste energie besparen? Of organiseer een tocht met de fiets of het OV.

6. Minder spullen, meer hergebruiken

Nieuwe spullen maken kost grondstoffen en energie. Door spullen te hergebruiken, repareren of tweedehands te kopen, helpen we afval en verspilling te verminderen.

- Koop minder nieuwe spullen en kies voor goede kwaliteit.
- Repareren is beter dan weggooien.
- Koop tweedehands kleding of spullen, bijvoorbeeld op markten of via vrienden.
- Gooi je afval netjes weg en recycle waar het kan.

Met de Scouting: Organiseer een 'swapdag' waar scouts kleding en spullen kunnen ruilen of geef een workshop 'hoe repareer ik mijn spulletjes?'.



7. Gezond en gelukkig leven

Jezelf goed voelen hoort ook bij duurzaamheid. Als je gezond leeft en blij bent, draag je makkelijker bij aan een betere wereld.

- Investeer in leuke ervaringen met vrienden, niet in spullen. Ervaringen maken dat is wat scouts doen! Toch?
- Zorg goed voor jezelf: eet gezond en beweeg genoeg.
- Breng elke dag tijd buiten door in de natuur.
- Zoek uit wat jou blij maakt en waar je energie van krijgt, zodat je elke dag met plezier begint.
- Help mee aan het beschermen van natuur en klimaat — dat maakt je ook gelukkiger!

Met de Scouting: Doe samen een mindfulness- of boswandeling, of organiseer een kampvuurverhaalavond over wat jou gelukkig maakt.