

SHOP SOLIDAIR

DE SLOW FASHION GIDS



Solidaridad



INHOUD

1

Quiz: welk type shopper ben jij?

2

Problemen in de kledingindustrie

3

Natuurlijke vs. synthetische vezels

4

Wat je moet weten over katoen

5

Deze vezels gebruiken de grootste modemerken

6

Het leven van een katoenboer en een textielarbeider

7

Red flags: zo herken je greenwashing

8

Keurmerken: wat betekenen ze echt?

9

Word beïnvloedings-technieken de baas

10

Hier vind je eerlijke en duurzame kleding

11

De ultieme slow fashion kledingwijzer

QUIZ: WELK TYPE SHOPPER BEN JIJ?

Ben jij altijd op zoek naar vintage parels? Heb je een gat in je hand? Of ben je juist heel kieskeurig in de winkel? Ontdek welk shoptype jij bent!

Je ziet een kledingstuk dat je mooi vindt. Wat doe je?

- A.** Ik check eerst of het tweedehands te vinden is of ga aan de slag met de naaimachine.
- B.** Ik denk goed na: heb ik dit écht nodig? En past het bij de kleding die al in mijn kast hangt?
- C.** De kwaliteit is belangrijker dan de prijs. Hoe langer het mee gaat, hoe beter!
- D.** Ik koop het meteen. Als ik iets moois zie, waarom zou ik dan wachten?



Hoe ziet jouw ideale kledingkast eruit?

- A.** Uniek en vol items met een verhaal.
- B.** Rustig, met weinig maar duurzame items.
- C.** Tijdloos.
- D.** Creatief en in beweging: er komt regelmatig wat nieuws bij.

Wat doe je met kleding die je niet meer draagt?

- A.** Ik breng het naar de kringloop of organiseer een kledingruil.
- B.** Ik draag eigenlijk alles, totdat het écht niet meer kan.
- C.** Ik zorg ervoor dat het gerecycled wordt.
- D.** Ik verkoop het en geef de opbrengst uit aan iets nieuws.

Waar shop je het liefst?

- A.** Bij de lokale kringloop, vintage winkels en op online tweedehands platforms.
- B.** Duurzame labels of eco webshops.
- C.** Ik heb een paar vertrouwde, verantwoorde merken waar ik altijd slaag.
- D.** Online, in de winkelstraat... waar niet? Trends zijn overal!

Hoe vaak koop je kleding?

- A.** Onregelmatig: alleen als ik iets bijzonder vind.
- B.** Bijna nooit: alleen als ik het écht nodig heb.
- C.** Niet vaker dan gemiddeld.
- D.** Regelmatig: mode is voor mij de belangrijkste vorm van zelfexpressie.



**DRAAI OM EN
ONTDEK JOUW SHOPTYPE!**



**Meeste D:
De Trendsetter**
Mode is jouw expressie! Je volgt trends op de voet, combineert kleuren en materialen en durft statements te maken. Je kledingkast is altijd in beweging, en dat laat je graag zien.

**Meeste C:
De Kwaliteitsshopper**
Jij zoekt bewust naar kleding die lang meegaat en het liefst ook verantwoord geproduceerd is. Materialen, herkomst en productie wegen zwaar mee in jouw keuze om iets te kopen - de prijs is minder belangrijk.

**Meeste B:
De Minimalist**
Jij gelooft in minder maar beter. Een rustige capsule wardrobe met kledingstukken die goed te combineren zijn. Impuls aankopen doe je nooit - je hebt een aantal duurzame merken waar je graag shopt als het écht nodig is.

**Meeste A:
De Vintage Lover**
Jij houdt van kleding met een verhaal. Tweedehands en retro items zijn voor jou de standaard en ze maken jouw stijl uniek en onderscheidend. Je redt kleding van de afvalberg en geeft het een nieuw leven.



PROBLEMEN IN DE KLEDINGINDUSTRIE

Achter de kleurrijke kledingrekken in winkels en glanzende webshops gaat een van de meest vervuilende en oneerlijke industrieën ter wereld schuil. Wat gaat er mis?

1. Overproductie

Terwijl we nog 6 generaties kunnen kleden met de kleding die er al is, worden er nog steeds **100 miljard kledingstukken per jaar** geproduceerd. Met een enorme berg aan ongebruikte kleding als gevolg. Een groot deel daarvan is moeilijk of niet te recyclen.

2. Stoffen met grote milieu-impact

Bijna 60% van alle textielvezels bestaat uit polyester, een synthetische vezel. Dat gaat gepaard met **CO₂-uitstoot en milieuvervuiling door microplastics**.

Natuurlijke vezels zoals katoen kunnen een positieve impact hebben, maar worden niet altijd duurzaam geproduceerd.

3. Watervervuiling

Textielproductie gebruikt niet alleen **heel veel water**, maar ook **schadelijke chemische stoffen** om te verven, te bleken of een stof waterafstotend of kreukvrij te maken.

Veel van deze stoffen komen in het milieu terecht omdat het afvalwater niet goed gezuiverd wordt. Met grote gevolgen voor mensen in de omgeving.

THE
SOLUTION
IS **LESS**
POLLUTION

4. Gevaarlijke arbeidsomstandigheden

Mode wordt vaak geproduceerd in landen waar arbeid goedkoop is.

Lagere kosten in de keten betekenen vaak minder bescherming voor werknemers: **onveilige fabrieken en lange werkdagen** zijn eerder regel dan uitzondering.

5. Oneerlijke lonen

De prijs van een kledingstuk bestaat uit arbeid, materialen, transport, marketing en marge.

Terwijl kledingmerken er met het grootste deel van de winst vandoor gaan, verdienen veel arbeiders **geen leefbaar inkomen** en houden ze niet genoeg over voor een fatsoenlijk bestaan.

6. Consumptiecultuur

Trends, seizoenscollecties, sociale media, lage prijzen en uitverkoop stimuleren je om regelmatig nieuwe kleding te kopen.

Door deze **(ultra) fast fashion** wordt kleding door veel mensen als tijdelijk gezien, in plaats van iets wat je lang zou moeten gebruiken.



Door prijsconcurrentie, gebrek aan wet- en regelgeving en de lage prijsverwachting van consumenten wordt dit systeem in stand gehouden.

Gelukkig kan het ook anders! In deze gids ontdek je hoe jij kan bijdragen aan een duurzame en eerlijke mode-industrie.

NATUURLIJKE VS.

SYNTHETISCHE VEZELS



Kleding bestaat uit vezels. Die bepalen voor een groot deel comfort, levensduur en milieubelasting. Begrijpen wat natuurlijke, synthetische, semi-synthetische en gemixte vezels zijn, helpt je om bewuste keuzes te maken over wat je draagt en koopt.

Natuurlijke vezels zijn afkomstig uit de natuur. Er zijn 2 soorten: plantaardige en dierlijke vezels. Deze staan respectievelijk bekend om hun ademend vermogen en de mogelijkheid om warmte vast te houden.

Voorbeelden:

Katoen, linnen, hennep, wol, kasjmier, zijde

Biologisch afbreekbaar?

✓ (als het niet geveerd is)

Voordelen:

Potentieel lage milieu-impact bij juiste teelt.

Nadelen:

Kan gepaard gaan met bodemuitputting en intensieve veehouderij.

Semi-synthetische vezels

worden gemaakt van natuurlijke grondstoffen zoals houtpulp, maar worden daarna in een chemisch proces verwerkt.

Voorbeelden:

Viscose en lyocell

Biologisch afbreekbaar?

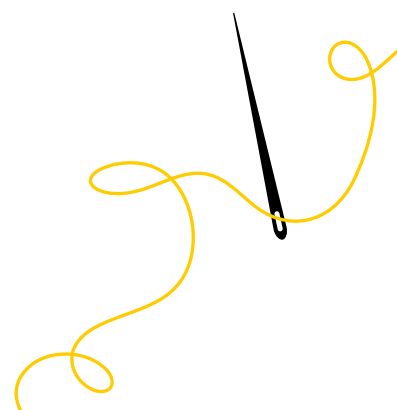


Voordelen:

Efficiënter landgebruik en minder water nodig ten opzichte van katoen.

Nadelen:

Niet altijd milieuvriendelijk door het chemische proces en ontbossing.



Synthetische vezels zijn gemaakt van plastic. Veel (ultra) fast fashion-merken gebruiken deze vezels vanwege de lage prijs.

Voorbeelden:

Polyester, nylon (polyamide), elastaan, acryl

Biologisch afbreekbaar?



Voordelen:

Vormvast en sterk waardoor ze lang mooi blijven (vintage items zijn vaak acryl).

Nadelen:

Fossiele brandstoffen nodig en er komen schadelijke microplastics vrij bij het wassen.

Gemixte vezels

Sommige kledingstukken bestaan uit meerdere vezels (*blends*), bijvoorbeeld katoen en polyester. Het verbergt goedkope vezels of creëert een zacht gevoel. Maar blends zijn bijna onmogelijk te recyclen.



Van welk materiaal je kledingstuk ook is: zorg ervoor dat je het zo lang mogelijk draagt.

De duurzaamste optie is kleding bestaande uit één vezel, of een blend van ongeverfde natuurlijke vezels die biologisch afbreekbaar zijn.

WAT JE MOET WETEN OVER KATOEN



Katoen is de meest gebruikte natuurlijke vezel in kleding. Omdat het ademend en natuurlijk aanvoelt én biologisch afbreekbaar is, wordt het vaak als duurzaam gezien. Maar dat is niet altijd zo.

Katoen komt van de pluizige zaadharen van de katoenplant (gossypium). De vezels worden gescheiden van de zaden, gesponnen tot garen en geweven of gebreid tot textiel.

Veel modemerken kiezen voor conventioneel geteeld katoen. Als zij zouden overstappen op duurzaam geteeld katoen, kan dat een enorme positieve impact hebben op mens en milieu.

Duurzaam geteeld katoen biedt kansen. Regeneratieve en biologische landbouwmethoden kunnen biodiversiteit herstellen, waterverbruik verminderen, de bodem verbeteren, miljoenen boeren een beter inkomen geven én ze weerbaarder maken tegen klimaatverandering.

Conventionele katoenteelt behoort tot de meest belastende vormen van landbouw:

- Er worden pesticiden gebruikt die de bodem en het water vervuilen en schadelijk zijn voor boeren.
- Er is veel water voor nodig. Daardoor drogen meren en rivieren uit, met gevolgen voor de lokale bevolking.
- Monoculturen verminderen de bodemvruchtbaarheid en biodiversiteit.
- Veel boeren in de conventionele katoenteelt zijn afhankelijk van onzekere prijzen en verdienen geen leefbaar inkomen.



**Meer weten
over katoen?**

[Bekijk deze
explainer](#)

**Wil je bijdragen aan een eerlijke
toekomst voor katoenboeren én
een beter milieu?**

**Kies dan voor kledingstukken met
keurmerken die aantonen dat de
katoen duurzaam geteeld is. Je
vindt de belangrijkste keurmerken
in hoofdstuk 8.**







DEZE VEZELS GEBRUIKEN

DE GROOTSTE MODEMERKEN

In de Cotton Ranking (2025) deed Solidaridad samen met Good On You onderzoek naar de vezels die de 100 grootste modemerken in hun kleding gebruiken, en hoe transparant ze daarover zijn.

Dit zijn de belangrijkste conclusies.

1. Het gebruik van synthetische vezels neemt toe (ten koste van katoen).
2. Merken die veel gecertificeerd katoen verkopen, gebruiken vaak weinig katoen.
3. Slechts 29 merken vertellen hoeveel katoen ze gebruiken.
4. Slechts 25 merken publiceren een volledig materiaaloverzicht.

Merk	Synthetisch	Katoen	Onbekend
	50%	10%*	40%
	30%	30%**	40%
	29%	60%***	11%
	82%	10%	8%
	30%	50%****	20%
	50%	30%*****	20%

*Waarvan 12% gerecycled.

**Waarvan 38% Better Cotton of vergelijkbaar, 36% biologisch, 18% gerecycled.

***Waarvan 69% Better Cotton of vergelijkbaar, 25% biologisch, 1% gerecycled.

****Waarvan 77% Better Cotton of vergelijkbaar, 12% biologisch, 11% gerecycled.

*****Waarvan 90% Better Cotton of vergelijkbaar, 1% gerecycled.

Benieuwd hoe andere merken scoren? Check de [Sustainable Cotton Hub](#).

HET LEVEN VAN EEN KATOENBOER...

Katoenplanten hebben veel water nodig om te groeien. Maar nu het klimaat verandert, neemt de oogst steeds verder af. Watertekorten bedreigen het bestaan van katoenboeren.

Noodgedwongen moeten ze water putten uit de weinig beschikbare zoetwaterbronnen, waardoor ook de drinkwatervoorziening in gevaar komt. Alleen door beter, slimmer gebruik van water kunnen katoenboeren overleven.

Katoenboer Rajeda werkt samen met Solidaridad aan oplossingen: **watervoorzieningen** aanleggen, meer **water hergebruiken** en overstappen op **biologische katoenteelt**. Daarmee is hij een voorbeeld voor andere boeren in zijn dorp.

Wil jij katoenboeren in India steunen in de overstap naar duurzame productie?

Doneer hier!



RAJEDA VERVAMAN

Katoenboer in India

"Ik werk al 3 jaar samen met Solidaridad en heb de trainingen voor biologische katoenteelt gevolgd.

Elke week ontvang ik van hen de weersvoorspellingen en die deel ik met andere boeren. Ik heb nu gezonde gewassen op het land, ondanks het ongunstige, wisselende klimaat."



Duurzame teelt maakt boeren weerbaarder voor klimaatverandering, waardoor ze zekerder zijn van hun inkomen.

Koop je een nieuw kledingstuk? Kies dan voor biologisch of regeneratief katoen.



... EN EEN TEXTIELARBEIDER

MEKDES FORSIDO

Textielarbeider in Ethiopië

"Dankzij de training van Solidaridad weet ik nu dat wij vrouwen, net als mannen, arbeidsrechten hebben en hoe wij daarvoor kunnen opkomen."



Door te kiezen voor merken die investeren in eerlijke lonen en training van werknemers, draag je bij aan betere leef- en werkomstandigheden voor mensen zoals Mekdes.

Mekdes werkt in Ethiopië, een land waar steeds meer grote modemerken hun kleding laten maken. De fabrieken moeten zo goedkoop mogelijk produceren. Dat betekent vaak lange werkdagen en lage lonen, vooral voor vrouwen. De verhoudingen zijn ongelijk en werknemers weten weinig over hun rechten.

Solidaridad werkt aan verandering van deze situatie, bijvoorbeeld door het geven van **trainingen over arbeidsrechten en de rol van vrouwen op de werkvloer**.

Mekdes volgde zo'n training. Het gaf haar meer zelfvertrouwen en praktische kennis, waardoor ze beter in staat is om voor zichzelf op te komen.

Ze verdient nu een hoger loon, waarmee ze in haar familie kan investeren. Ze betaalt rijlessen voor haar broer, zodat hij als chauffeur aan het werk kan. Zo helpt haar eigen vooruitgang ook anderen vooruit.

RED FLAGS: ZO HERKEN JE GREENWASHING

Sommige kledingmerken doen zich duurzamer voor dan ze zijn, puur om producten te verkopen. Dat heet *greenwashing*. Het is misleidend en vaak lastig te herkennen, maar met dit lijstje word jij greenwashing de baas!

▶ **Geen onafhankelijke certificering**

Claims zonder erkende keurmerken of met zelfverzonnen plaatjes zijn verdacht. Een groene verpakking, bomen of blaadjes zijn geen bewijs van een duurzaam product.

▶ **Vage taal**

Let op woorden als 'sustainable', 'responsible', 'eco' of 'natural'. Ontbreekt er een onderbouwing met cijfers? Dan is het niets meer dan marketingtaal.



▶ **Focus op één positieve claim**

Soms benadrukt een merk één positief element (gerecycled polyester) om duurzaam te lijken, terwijl negatieve elementen zoals lage lonen niet worden genoemd.

▶ **Eén duurzame collectie**

Fast fashion merken lanceren soms een 'duurzame' collectie om je aandacht af te leiden van hun totale bedrijfsmodel: overproductie en lage prijzen.

Stel eens een vraag aan een kledingmerk, bijvoorbeeld over arbeidsomstandigheden of circulariteit. Echte duurzaamheid houdt stand bij kritische vragen.

KEURMERKEN: WAT BETEKENEN ZE ECHT?

Als je verantwoorde kleding wilt kopen in de supermarkt, kijk je vast weleens naar keurmerken. Maar wist je dat er ook keurmerken voor kleding zijn? We zetten de belangrijkste voor je op een rij.

Voor kledingstukken

Regenerative Organic Certified (ROC)

Het kledingstuk bevat natuurlijke vezels afkomstig van regeneratieve biologische landbouw, met strenge controle op arbeidsomstandigheden en dierenwelzijn.



OEKO-TEX Standard 100

Het kledingstuk is getest op schadelijke stoffen en is veilig voor menselijk gebruik, met controle op chemische resten in alle onderdelen.



STANDARD
100

Global Organic Textile Standard (GOTS)

Het kledingstuk bevat biologisch geteelde natuurlijke vezels en is milieuvriendelijk en sociaal verantwoord verwerkt in de hele textielketen.



EU Ecolabel

Het kledingstuk voldoet aan strenge Europese eisen voor milieu-impact en chemisch gebruik in productie, met sociale basiscriteria voor arbeid.



Organic 100 Content Standard

Het kledingstuk bevat 95 tot 100% biologisch materiaal.



Voor kledingmerken

Fair Wear Foundation

Het kledingmerk is gecontroleerd op eerlijke arbeidsomstandigheden in de kledingproductie, met onafhankelijke controles en verbeterprogramma's in fabrieken.



Better Cotton Initiative (BCI)

BCI helpt boeren om hun katoen op een betere manier te verbouwen. Aangesloten kledingmerken ondersteunen dit initiatief. Maar omdat Better Cotton-katoen wordt gemengd met conventioneel katoen en nog niet traceerbaar is, kan het zijn dat een kledingstuk toch alleen conventioneel katoen bevat.



Kom je een onbekend keurmerk tegen? Bekijk de [keurmerkwijzer van Milieu Centraal](#) voor een compleet overzicht.


Omdat keurmerken verschillende delen van het maakproces dekken, zoals arbeid, dierenwelzijn of chemische veiligheid, betekent één keurmerk niet automatisch dat het 100% verantwoord is.

Over het algemeen geldt: hoe meer verschillende keurmerken, hoe beter.




WORD BËINVLOEDINGS- TECHNIEKEN DE BAAS


Wat we dragen zegt iets over wie we zijn, hoe we ons voelen en hoe we gezien willen worden. Merken spelen daar op in, waardoor we - soms onbewust - kleding kopen die we niet nodig hebben. Als je deze subtiele verleidingen herkent, wordt bewust kiezen makkelijker.

 **Schaarste:** tikkende klokken en teksten als 'nog één item over' geven je het gevoel dat je snel moet beslissen. Je brein gaat minder nadenken en meer reageren, want straks is het weg.


→ Oplossing: **geef jezelf tijd!** Als iets écht bij je past, wil je het over twee weken ook nog.

 **Sociale invloed:** mensen kijken naar anderen om te bepalen wat goed of mooi is. Kledingmerken gebruiken dat: door positieve reviews, likes, en influencers lijken kledingstukken aantrekkelijker.

→ Oplossing: **vraag jezelf: zou ik dit ook willen als niemand wist dat het populair is?** Populariteit zegt niets over of het bij jou past of lang meegaat.

 **Morele geruststelling:** als een product 'eco' of 'verantwoord' wordt genoemd, voelen we ons minder schuldig over het kopen. Zelfs als het maar een klein deel van het product betreft.

→ Oplossing: **zoek concreet bewijs.** Materialen, keurmerken, productie-informatie. Geen details? Dan is het marketing. Duurzaam betekent ook: heb ik dit écht nodig?

 **Kortingen:** kortingen maken kledingstukken aantrekkelijker: als je winst voelt, koop je sneller. Ook als je het niet nodig hebt.

→ Oplossing: **vraag jezelf: zou je dit voor de prijs zonder korting willen?** Zo niet, dan wil je het product niet — je wilt het gevoel van korting.

De simpelste bescherming tegen verleidingen is vertraging. Tijd haalt de emotionele prikkel weg en laat zien wat je écht wilt.

HIER VIND JE EERLIJKE EN DUURZAME KLEDING

Het duurzaamste is om niets nieuws te kopen. Maar als je echt iets nodig hebt of wilt, kan het wel op een duurzame manier. Met een kritische houding, kennis van merken en de juiste off- en online winkels kom je een heel eind. Wij helpen je er een handje bij!

Shop tweedehands of vintage

Ga eens op onderzoek uit om te ontdekken of er een vintage of tweedehands winkel in jouw buurt is die bij je stijl past. Er zijn ook steeds meer tweedehands platforms online, maar daar is vaak (ultra) fast fashion te vinden voor een dump prijs. Let dus goed op als je koopt via platforms als Vinted en Marktplaats. Check de merken, kwaliteit en koop alleen als je iets echt nodig hebt. En heb je [Sellpy](#), [Revife](#) en [The Clothing Loop](#) ook al eens gezien?

Kleding huren

Een bruiloft, een gala, een festival, je verjaardag... soms wil je iets speciaals aan. Iets wat je nog niet in je kast hebt hangen. Een kledingbieb is dan de ideale uitkomst. Bij [LENA Library](#) (Amsterdam), [WAUWcloset](#) (IJsselstijn) en [Fashion Library ZEST](#) (Den Haag) kan je voor een paar euro een hele outfit huren, van jurk tot tas en van jumpsuit tot winterjas.



Toch iets nieuws kopen?

Ga op zoek naar winkels of merken die ethisch en duurzaam voorop hebben staan. Het zijn er erg veel. Daarom zijn er gelukkig ook handige verzamelsites die je de weg wijzen: [Good On You](#), [Project Cece](#), [Shop Like You Give a Damn](#), en [COSH!](#).

**Gebruik de Slow Fashion
Kledingwijzer in hoofdstuk 11
om ervoor te zorgen dat je
een duurzame keuze maakt.**

DE ULTIEME SLOW FASHION KLEDINGWIJZER

Gebruik deze stappen wanneer je een kledingstuk wilt kopen of wegdoen. Je hoeft niet perfect te zijn — elke bewuste keuze telt!

**Wil je een
kledingstuk
kopen?**

1. WIL JE HET ECHT?

Wacht 2 weken om die vraag te beantwoorden en impulsaankopen te voorkomen.

Nee of twijfel

Koop het niet. Dat is altijd de duurzaamste keuze!

Ja



2. HEB JE HET ECHT NODIG?

Heb je al iets vergelijkbaars? Ga je het vaak dragen? En kan je het combineren met wat je al hebt?

Ja

Nee

Koop het niet.

3. KAN JE HET TWEEDEHANDS KRIJGEN, LENEN OF RUILEN?

Bijvoorbeeld in een vintagewinkel of kledingbieb?

Ja

Kies dan daar voor. De planeet is je dankbaar!

Nee

4. ALS ER KATOEN IN ZIT: IS HET DUURZAAM?

Biologisch, regeneratief of gecertificeerd?

Ja

Nee

Zoek een ander kledingstuk voordat je naar stap 5 gaat.



5. KAN HET WORDEN GERECYCLED?

Is het gemaakt van één soort vezel of (een blend van) natuurlijke vezels?

Nee

Zoek een ander kledingstuk voordat je naar stap 6 gaat.

Ja



6. HEEFT HET BETROUWBARE (LIEFST MEERDERE) KEURMERKEN?

Check hoofdstuk 8!



Ja



Nee

Wees kritisch en stel vragen aan het merk.

7. IS ER SPRAKE VAN GREENWASHING?

Worden er vage claims gedaan zonder concreet bewijs?

Ja

Overweeg een ander merk.

Nee

Dan kan je het kledingstuk met een goed gevoel kopen. Zorg er natuurlijk wel voor dat je het zo veel en lang mogelijk draagt.

Wil je een kledingstuk wegdoen?

1. IS HET KAPOT?

Nee



Ja, maar nog te repareren

Laat het naaien, stoppen of herstellen bij een kledingmaker.

Ja, en niet te repareren

Gebruik het als poetsdoek om de levensduur van de vezels te verlengen. Je kan het ook in een textielcontainer doen, of composteren als het uit ongeverfde natuurlijke vezels bestaat.

2. DRAAG JE HET NIET MEER?

Kleding die je niet meer draagt maar nog wel mooi is, is geen afval. Je kan er een ander blij mee maken door te ruilen, weg te geven, te verkopen of te doneren. Zo verleng je de levenscyclus van het kledingstuk. Goed bezig!



COLOFON

Uitgave

Shop Solidair: de slow
fashion gids
2026 (1e uitgave)

Redactie

Kim Pieper
Charlotte van den Arend

Contact

Telefoon: 030 272 0313
info@solidaridad.nl

Vormgeving

Solidaridad

Bronvermelding

solidaridad.nl

Foto's en illustraties

Solidaridad
Canva Stock

Solidaridad

