

Orde in de chaos

En opeens is daar het voorjaar. Heerlijk, genieten met deuren en ramen open. Maar ook het sein voor de lentekriebels. Tijd om het verstofte huis aan te pakken. Schoon moet het worden en fris. Want een opgeruimd huis schept ruimte in je leven.

Alleen, waar begin je? Als je op die vraag geen antwoord hebt - en moedeloos de boel, de boel laat - dan is het tijd voor een huishoudcoach. Schamen hoef je je daar niet voor. „Naar schatting een op de drie huishoudens heeft, in meer of mindere mate, last van chaos in huis. Twee tot vijf procent daarvan zijn dwangmatige verzamelaars, maar de rest worstelt met tijdelijke achterstand.” Dat zegt Els Jacobs uit Leiden, oprichtster van De Huishoudcoach. Zij helpt mensen bij het opruimen, verzorgt korte cursussen en vakopleidingen voor coaches in spe en schreef inmiddels vijf boeken vol handige tips en schema's voor een planmatige aanpak van het huishouden. Waarom het voorjaar aanzet tot poetsen, soppen en opruimen? Hoewel zij is opgeleid als antropoloog, heeft ook huishoudcoach Els Jacobs geen wetenschappelijke verklaring voor dit fenomeen. Ze kan er alleen maar naar gissen. „De lente markeert de overgang van binnen naar buiten, van donker naar licht. Je wilt de zomer binnenhalen. Een soort omgekeerde nesteldrang.”

„Maar ook praktisch. Als het warmer wordt en de zon schijnt, kun je de meubels buiten zetten en in een lege kamer de stofnesten te lijf gaan. Wij zagen het onze moeders al doen, dus het zal ook wel iets te maken hebben met culturele opvoeding. Een soort seizoensgebonden ritueel.”

Hoe het ook zij: als de lente zich aandient, gaat het kriebelen. Maar help! Waar begin je als je huis een puinzooi is? Jacobs weet het precies, want juist dat is al bijna tien jaar lang haar dagelijks werk. Het huis opruimen en schoonmaken, de administratie op orde brengen en een plan maken om het niet nogmaals zo ver te laten komen.

Begin klein

„Begin met opruimen, want in een rommelig huis kun je niet schoonmaken. Start op de plek waar je het meeste komt en waaraan je je het meest ergert. En begin klein. Dus niet direct de hele zolder gaan leegruimen. Nee, pak eerst eens een lade aan of het kastje boven je wastafel. Houd als richtlijn aan dat je spullen moet opbergen bij de plek waar je ze nodig hebt. Zet een doos naast je neer en sorteer wat je op die plek wilt houden. Over de rest beslis je of je het wilt houden en zo ja, waar het dan naar toe moet. Die laatste groep spullen doe je in de doos. „Bedenk steeds wat je doet in de kamer die je aan het opruimen bent en welke spullen daarbij horen. Dus, berg een perforator of nietmachine op bij je werkplek. En houd de placemats of het tafellaken in de buurt van de eettafel. Op die manier creëer je een



Het geheim van goed opruimen is weggooien

Els Jacobs van De Huishoudcoach weet hoe je je huis, en daarmee je hoofd, opgeruimd krijgt en houdt.

basis voor de wijze waarop je je huis organiseert. Als je weet waar je je spullen wilt hebben, maakt dat het opruimen makkelijker.”

„Pas als je klaar bent met dat eerste kastje, breng je de doos naar boven en leg je de uitgesorteerde dingen op de kamers waar je ze gebruikt. Daar stapelt het zich dan op, maar dat helpt als je bij het opruimen van die kamer moet beslissen wat er weg kan. Staan er drie perforatoren in je werkkamer, dan houd je de beste. De rest doe je weg.”

„Werk zo, stukje bij beetje, je hele huis door. Dagelijks een kwartiertje kan genoeg zijn, maar eens per week twee uurtjes puinruimen, is efficiënter. Hoe dan ook, je moet er geen stress van krijgen. Opruimen is geen doel op zich. Het hoeft niet perfect.”

Weggooien

Het geheim van goed opruimen is, volgens Jacobs, weggooien. „De meeste mensen bewaren te veel. Bewaar niet meer dan waarvoor je tijd en puf hebt om te onderhouden.” Na het opruimen, is de administratie aan de beurt;

die stapel post waar je iets mee moet en die in afwachting van actie blijft groeien op je aanrecht. Jacobs weet er raad mee. „Je neemt twee tijdschriftencassettes. De ene is voor to do-acties en de andere voor post die bewaard moet blijven. Als je een to do-actie hebt uitgevoerd, bijvoorbeeld een rekening hebt betaald, stop je 'm in de andere bak. Zodra die vol is, berg je de inhoud ervan op.”

Als je huis opgeruimd en schoon is, is het zaak om het bij te houden. Ook daarvoor heeft Jacobs een methode. „Zeven snelle klussen zul je wekelijks moeten doen: stofzuigen, dweilen, stof afnemen op ooghoogte, vuilnisbakken legen en het gasfornuis, sanitair en spiegellende oppervlakten soppen. Als je huis niet al te groot is, kun je dat in zo'n twee uur doen. Pak daarnaast iedere week een wat grotere klus aan, zoals de koelkast schoonmaken. Als je die routine consequent volhoudt, blijft je huis opgeruimd en schoon.”

Tekst: Mirjam van Twisk Foto: Hielco Kuipers

www.dehuishoudcoach.nl