

Ontrommel je leven

DESKUNDIGEN



Els Jacobs,
eigenaar van
De Huishoud-
Coach.

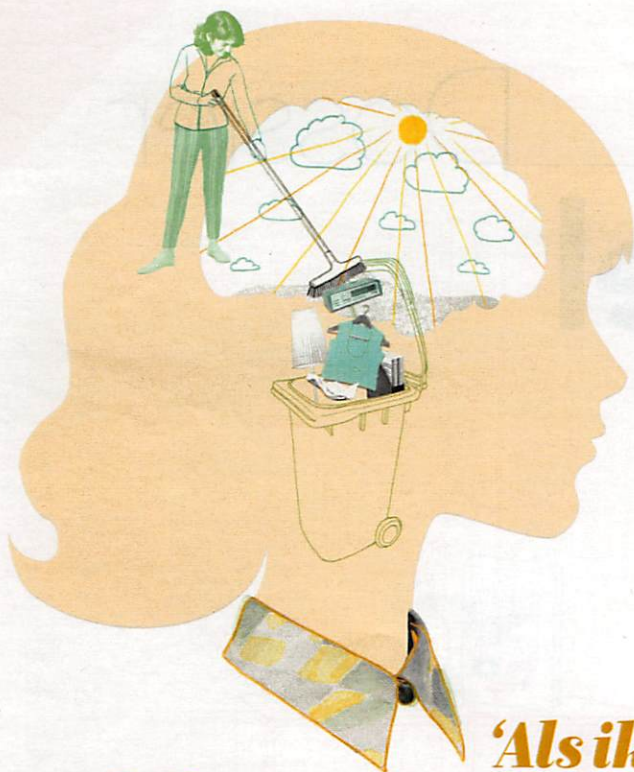


Fumio Sasaki,
auteur van
*Vaarwel
spullen.*



Over

Waar je begint, hoe je bepaalt wat wel mag blijven
en wat niet én wat opruimen oplevert.



‘Als ik mensen help met opruimen, help ik ze ook om knopen door te hakken over zaken die er echt toe doen’

Met haar bedrijf **De HuishoudCoach** helpt **Els Jacobs** mensen met het opruimen van hun huis en administratie. Ze schrijft ook boeken waaronder *Grip op de chaos* (Forte).

Waarom hebben sommige mensen moeite met opruimen?

“Je moet je voorstellen: opruimen is beslissingen nemen. Waar moet dit voorwerp heen? Kan het weg? Spullen die niet zijn opgeruimd, staan eigenlijk voor uitgestelde beslissingen. Dat zie ik als huishoudcoach ook bij de mensen bij wie ik thuis kom, zij hebben last van uitstelgedrag. Wat ik doe, is die mensen helpen om beslissingen te nemen over rondslingerende spullen en papieren. Maar uiteindelijk gaat het daar niet om, een opgeruimd huis is een middel en geen doel. Ik merk namelijk dat mensen door dat ik ze help met opruimen ook help om knopen door te hakken over zaken die er echt toe doen, zoals een relatie of baan. Daarom zeg ik altijd: een opgeruimd huis is een opgeruimd hoofd. Als je meer rust om je heen hebt, kun je beter zien wat er belangrijk is in je leven.”

Zijn er valkuilen bij het opruimen?

“Jazeker. Veel mensen willen op de verkeerde plekken beginnen, bijvoorbeeld de zolder, de berging en de garage. Hun idee is dat ze daar dan spullen uit andere kamers kunnen zetten, maar dan stellen ze beslissingen uit om spullen echt op te ruimen. Je kunt beter beginnen met de woonkamer of keuken, dan heb je ook meteen dagelijks profijt van je inspanningen. Een andere valkuil is dat mensen te veel tegelijk willen doen. Maar als het daarna niet af is, staat de kamer vol spullen. Pak zaken dus één voor één aan, begin met één plank in één kast.”

Hoe motiveer je mensen?

“Door te vragen naar een achterliggend doel van het opruimen. Voor vrouwen is dat vaak een eigen plekje in huis creëren, bijvoorbeeld een bureau. Kinderen hebben hun eigen kamer en mannen hebben vaak een hobbyruimte, maar vrouwen niet. Dan zeg ik: ‘Wat kan ik doen om voor jou dat privé-eilandje te maken?’ Het grotere doel zorgt ervoor dat mensen in beweging komen.”

dehuishoudcoach.nl

2x blij door opruimen

Een verlossende verhuizing

‘Nu ben ik binnen twee minuten aangekleed’

Anneke van Waal (43): “Toen ik ging verhuizen, werd ik gedwongen om grondig door al mijn spullen te gaan. Dat heeft goed uitgepakt, ik had het veel eerder moeten doen. Het meeste profijt heb ik van mijn uitgedunde garderobe. Ik heb alles weggedaan wat ik zelden meer droeg, wat van slechte kwaliteit was en wat nergens mee te combineren viel. Als ik nu in mijn klerenkast kijk, zie ik in één oogopslag wat ik heb. Het scheelt zeeën van tijd, ik ben binnen twee minuten aangekleed.”

De helpende hand

‘Ik voel me enorm opgelucht’

Rianne Leijden (58): “Ik heb veel moeite gehad met spullen wegdoen. Het ene ding was een cadeautje, het andere komt misschien ooit nog van pas. Op een gegeven moment staat je huis dan echt vol. Ik had er genoeg van, maar wist niet waar ik moest beginnen. Toen ik er iets over losliet tegenover een vriendin, zei ze: ‘Maar dan doen we het toch samen!’ Dat hielp. Door haar durfde ik knopen door te hakken. Ik voel me enorm opgelucht nu alles aan kant is.”

OPRUIMEN VOOR JE NABESTAANDEN

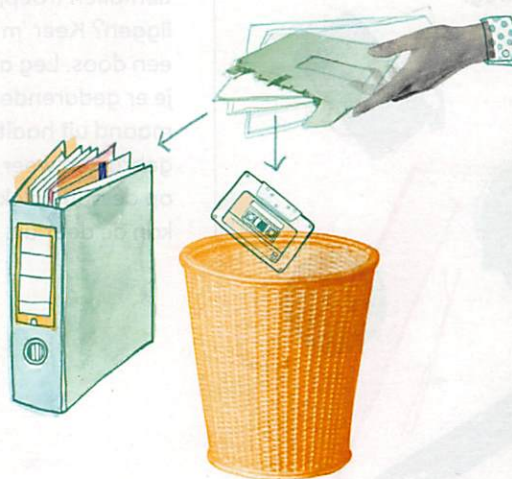
'BRIEVEN MET FAMILIE- GEHEIMEN DIE BETER NIET AAN HET LICHT KUNNEN KOMEN, MOETEN DE PAPIERVER- SNIPPERAAR IN'

Zweden hebben een term voor opruimen voor je doodgaat: döstdäning. De hoogbejaarde Margareta Magnusson schreef er een boekje over. Het lijkt wat luguber om zo met het naderende einde bezig te zijn, maar volgens Magnusson heeft döstdäning veel voordelen. Door de verantwoordelijkheid voor je spullen te nemen, bespaar je je nabestaanden veel tijd en hoofdbrekens. Zij hoeven geen volgepakt huis leeg te ruimen en (als je het goed aanpakt) geen ruzie te maken over wie wat krijgt. Maar ook voor jezelf is het goed om nog eens door al je bezittingen te gaan. Je kunt aan de hand van je eigendommen herinneringen ophalen, stilstaan bij alle mooie en minder mooie momenten in je leven.

Volgens Magnusson is het goed om ruim de tijd te nemen voor döstdäning. Je hoeft niet pas te beginnen als het einde in zicht is, je kunt al eerder afscheid nemen van overbodige dingen.

Döstdäning kan knap lastig zijn, dat ontkent Magnusson niet. Daarom adviseert ze om als eerste een grote categorie spullen te kiezen met weinig emotionele waarde. Voor haar waren dat kleren. Dat was niet te zwaar en motiveerde om verder te gaan. Maar ze heeft nog meer verstandige adviezen. Zo drukt ze mensen op het hart om zaken die nabestaanden kunnen verontrusten zorgvuldig op te ruimen. Brieven met familiegeheimen die beter niet aan het licht kunnen komen, moeten de papierversnipperaar in. En heb je een bonte verzameling seksspeeltjes, breng die dan terug naar een paar stuks. Wijze woorden van een wijze vrouw.

Opruimen voor je doodgaat, de edele Zweedse kunst van döstdäning (De Bezige Bij).



*'Begin niet met de zolder of berging,
maar met de woonkamer of keuken, daar
heb je meteen dagelijks profijt van'*

Een net huis...

...helpt bij stress

Neurowetenschappers van de Princeton Universiteit ontdekten dat rommel een grote invloed heeft op onze hersenen. Een rommelige omgeving versterkt (bij vrouwen sterker dan bij mannen) de aanmaak van het stresshormoon cortisol.

...helpt bij het nemen van beslissingen

Als je moeite hebt om beslissingen te nemen, weerspiegelt zich dat vaak in een rommelige woning. Door op te ruimen en afstand te doen van wat geen functie heeft, maak je ruimte voor wat nu wel bij je past.

...helpt voor een betere concentratie

Fysieke rommel in je omgeving vraagt om aandacht, wat leidt tot stress en slechtere prestaties. Door rommel op te ruimen kun je je beter concentreren en informatie beter verwerken.

...geeft inzichten

Een oude trui, een kast. Heb je die nog echt nodig? Wat als je ze niet meer zou hebben? Vragen die je je ook kunt stellen bij vriendschappen of je werk.

...geeft meer grip op je leven

Opruimen werkt vaak als een katalysator. Zodra je begint met opruimen, volgen een georganiseerde agenda, een strakke dagplanning en ga je voortaan op tijd naar bed.

Bronnen: Homify.nl, inspirerendleven.nl, timension.nl, expertrain. ►

'Iedereen kan leren opruimen'

De Japanner Fumio Sasaki maakt deel uit van de groeiende beweging van minimalisten, mensen die proberen met een minimum aan spullen hun leven te leiden. In zijn boek *Vaarwel spullen* (Lev.) geeft hij opruimadviezen en beschrijft hij hoe hij van een ongelukkige sloddervos een tevreden, opgeruimd mens werd.

Kan iedereen volgens jou zijn huis aan kant krijgen?

"Ja, kijk maar naar mij. Eerst woonde ik in een rommelig appartement, ik was

echt dol op spullen. Ik verzamelde van alles. Niet dat ik mezelf toen een echte hoarder zou willen noemen, maar wel bijna. Nu heb ik nog maar heel weinig spullen en een kleine woning die altijd schoon is. Je hoeft niet een bepaalde persoonlijkheid te hebben om goed te kunnen opruimen, je hoeft alleen maar de methoden onder de knie te krijgen."

Wat zijn die methoden?

"Het zijn er vrij veel, in mijn boek geef ik 55 tips om je te helpen afscheid te nemen van spullen. Ik adviseer om iets

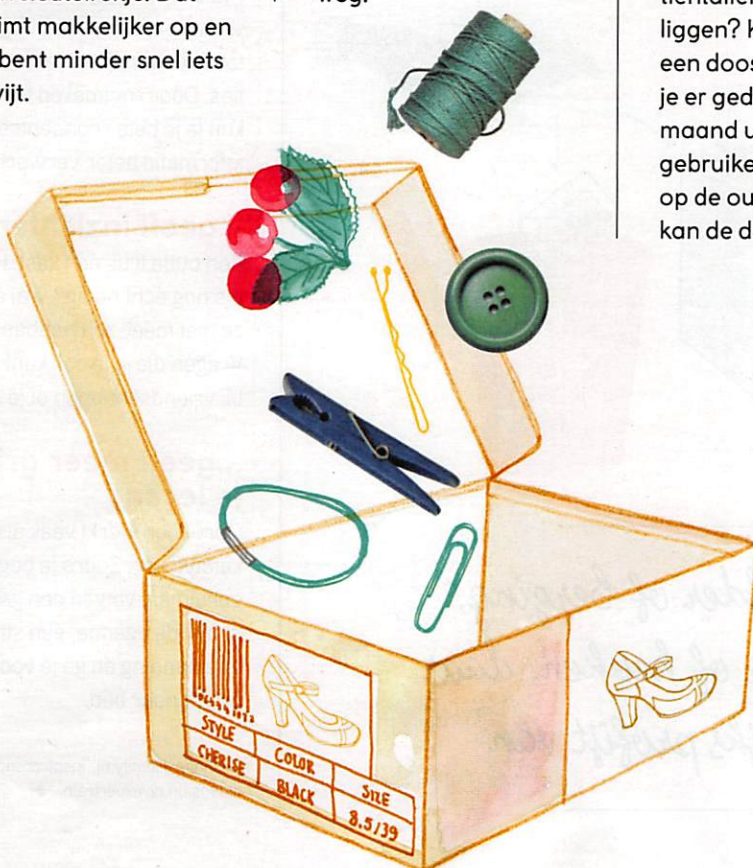
weg te doen als je het een jaar niet hebt gebruikt, of als je het alleen maar hebt om indruk te maken op andere mensen. Als je het moeilijk vindt om te beginnen met opruimen, raad ik aan om eerst zaken weg te gooien die stuk zijn. Dat gaat makkelijk en je zult zien dat je de smaak te pakken krijgt. Waar het eigenlijk om draait, is dat je je richt op wat echt belangrijk voor je is. Sommige mensen hebben veel spullen die voor hen allemaal van waarde zijn, anderen kunnen met minder toe."

4 extra opruimtips

1 Zorg dat alles een vaste plek heeft. Jassen aan een kapstok, speelgoed in een kist, opladers in een lade en sleutels aan een sleutelrekje. Dat ruimt makkelijker op en je bent minder snel iets kwijt.

2 Heb je een kast op orde, hanteer dan de 'één erin, één eruit'-regel. Leg je er iets nieuws in, dan moet er iets ouds weg.

3 Weet je niet goed waar te beginnen met die overvolle keukenla of fruitschaal waarin geen stukken fruit maar wel tientallen troepjes liggen? Keer 'm om in een doos. Leg alles wat je er gedurende een maand uit haalt om te gebruiken weer terug op de oude plek. De rest kan de deur uit.



ONTROMMEL-BLOGS

mijnopruimcoach.nl

Professionele organizer Lammy Wolfsdag bespreekt op haar blog verschillende opruimkwesities, zoals opruimen na je vakantie en opruimen met pubers.

bemorewithless.com Blog van de Amerikaanse Courtney Carver, die tips geeft om een simpeler leven te leiden, of het nu gaat om een minder volle kledingkast of het opruimen van je mailbox.

genoeg.nl Een internetplatform voor iedereen die meer wil doen met minder, met adviezen over onder andere opruimen, geldzaken en doe-het-zelfen.

Op margriet.nl/opruimen vind je handige tips om je kledingkast eens goed op te ruimen.

Feiten & cijfers

DE JAPANESE MINIMALIST FUMIO SASAKI (ZIE INTERVIEW OP PAGINA HIERNAAST) WOONT IN EEN KLEIN APPARTEMENT IN TOKYO, MET DRIE SHIRTS, VIER BROEKEN EN VIER PAAR SOKKEN, EEN MATRAS, TWEE TAFELTJES MET STOEL EN EEN KAST.

In Nederland gooien we jaarlijks ongeveer **488** kilo afval per persoon weg.

Zo'n **258** kilo daarvan is papier, glas, plastic en gft-afval.

Het overige afval bestaat uit **30** kilo grof huishoudelijk afval en **200** kilo restafval.

Het is 'big business' in de kringloopsector, jaarlijks wordt er 80 miljoen euro omgezet

20% van de kledingstukken in Nederlandse kledingkasten wordt **nooit of nooit meer** gedragen.

Poll

Hoe vaak ruim je de zithamer op?

55% elke dag

27% 2-4 keer per week

9% 1 keer per maand

9% weet niet

MEEDOEN MET DE POLL?
GA NAAR **MARGRIET.NL**.

- Veel mensen beginnen vaak op de verkeerde plekken: de zolder, de garage
- Opruimen wordt mooi: van transparante opbergbakjes tot houten borstels, van Scandinavisch design
- Opruimen helpt kiezen: kies uit drie in plaats van 14
- Marie Kondo's *Opgeruimd is* wereldwijd 4 miljoen keer verkocht

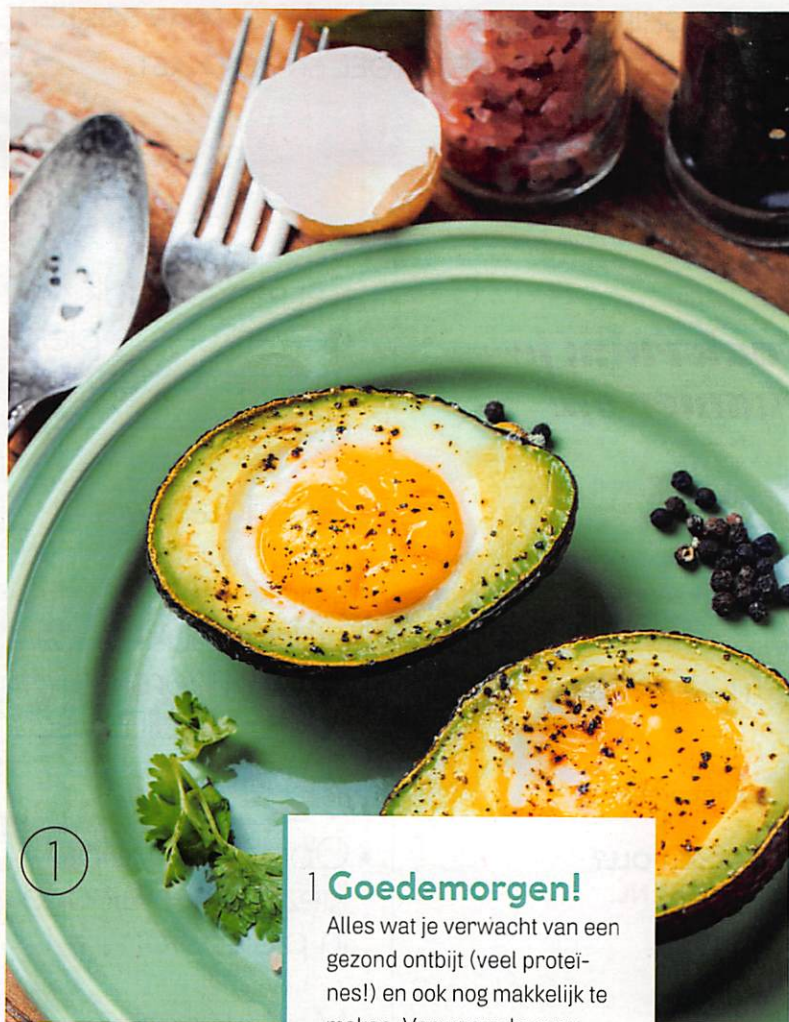
DE 20/20-REGEL

Twijfel bij het weggooien? De 20/20-regel van het Amerikaanse theminimalists.com helpt: is het voorwerp voor minder dan twintig dollar opnieuw te koop, en op maximaal twintig minuten afstand aan te schaffen? Doe het dan maar weg! ■

Culi nieuws



Onder
redactie van
Anita Vlaar.



1

1 Goedemorgen!

Alles wat je verwacht van een gezond ontbijt (veel proteïnes!) en ook nog makkelijk te maken. Verwarm de oven voor op 200 °C. Halveer een avocado en haal er 1-2 el vruchtvlees uit. Breek een eitje boven elke helft, bestrooi met zout en peper en zet 15-18 min. in de oven.

2 In drukke tijden

Geloof het of niet: in *Snel, gezond & lekker* vind je maar liefst 160 recepten voor gerechten die je in tien minuten of minder klaarmaakt. Dat is nog eens een kookboek dat zijn naam eer aandoet!
€ 20 (Terra Lannoo).



2



3

4



5

3 Handig meenemen

Ze zijn gemaakt van bamboe, geschikt voor de vaatwasser, milieuvriendelijk én perfect voor je koffie to go.

Ecoffeecup like a boss € 9,95 (vtwonen).

4 Visje eten?

De Javastraat is dé multiculti-straat van Amsterdam. Nieuwste aanwinst: de Scandinavische seafoodbar Fyrre.

javastraat.amsterdam

5 Hip Marokkaans

Over Aziatische streetfood-tentjes struikel je bijna, maar Arabische zijn er nauwelijks. Voor Samira Dahmani en Nadia Zerouali reden om hun Couscousbar te beginnen. Hier eet je simpele, maar verbluffend lekkere Marokkaanse gerechten – van hartverwarmende harira tot couscous in alle soorten en smaken.

couscousbar-amsterdam.nl