



## “Je moet schoonmaken een beetje leuk maken voor jezelf”

**Zamarra Kok (44) kan niet tegen chaos en houdt van schoon. Ze schrijft over het onderwerp, geeft workshops en heeft haar eigen poetsdoekenlijn.**

“Schoonmaken en opruimen heb ik van huis uit meegekregen. Ik heb namelijk twee heel nette ouders. Mijn moeder is een superpoets die alles strijkt, tot en met de onderbroeken aan toe. Zo erg is het met mij niet, maar ik houd van opgeruimd en schoon. Niet dat ik supernetjes ben, ik ben geen pietje-precies. Mijn kasten liggen niet vol strakke stapeltjes, maar ik heb wel een hekel aan chaos. Dat ik opruimdeskundige ben geworden, kwam zomaar op mijn pad. Ik werd als journalist gevraagd om een boek over schoonmaken te schrijven. Ik heb nooit gedacht dat ik schoonmaakmiep zou worden, maar dat ik met mijn werk het leven voor anderen makkelijker kan maken, vind ik heel fijn.”

### **TSUNAMI VAN ROTZOOI**

“Je kunt heel goed bedenken hoe het moet, maar dat het in de praktijk soms anders werkt, ontdekte ik toen ik kinderen kreeg. De tsunami van rotzooi die ons huis overspoelde, wist ik niet goed te reguleren. Schoonmaken met een peuter die ondertussen de vloer vol pindakaas smeert: het is niet te doen. En had ik alles netjes op orde, kwamen er weer opa's en oma's met tassen vol speelgoed binnen. Inmiddels zijn mijn jongens acht en tien en hebben we een goed systeem. Elke week ruimen we samen hun kamers op. Twee keer per jaar gaan we hun speelgoedvoorraad door. Alles waar ze niet meer mee pelen, verkopen we op Koningsdag of geven we weg. Ze mopperen eigenlijk nooit. Dat komt denk ik doordat ze al van jong af aan hun eigen taakjes hebben. En

je moet het wel een beetje leuk maken. Een luisterboek of lekker muziekje aanzetten en ondertussen samen het huis door. Altijd maar mopperen dat het een bende is, helpt niet. Er moet in huis natuurlijk wel gespeeld en geleefd kunnen worden.”

### **SPEEDCLEANING**

“Omdat ik vind dat schoonmaken niet te veel tijd mag kosten, heb ik ‘speedcleaning’ bedacht. Na mijn scheiding kon ik me geen poets hulp meer veroorloven, maar mijn leven was nogal vol. Ik ging als een gek door het huis, waarna het zweet me op de rug stond. Het leek wel een work-out en ik bedacht dat ik dat gewoon kon combineren. In plaats van te bukken als ik de wc schoonmaak, zak ik door mijn knieën en doe ik squats. Als ik op die manier hard doorwerk, ben ik snel klaar en hoef ik niet meer naar de sportschool.”

### **SCHEMA**

“Bij schoonmaken gaat het vooral om routine. Het werkt heel goed als je een schema voor wekelijkse en incidentele klussen maakt. Ik zet in mijn agenda wanneer ik de afzuigkap en koelkast weer moet doen. Het zorgt ervoor dat ik niet meer over het huishouden hoeft na te denken.

Dat mijn huis op orde is, geeft rust. Laatst ging de wasmachine stuk. Mijn vriend had de aankoopbon nodig, die ik binnen een minuut uit een map had getoverd. Het is even werk om iets op te ruimen in plaats van in een hoek of op een stapel te gooien, maar het wordt er een stuk georganiseerder van. Een schoon en opgeruimd huis zorgt voor een opgeruimd hoofd. Ik word daar heel gelukkig van.”

Meer info over Zamarra staat op [zamarra.nl](http://zamarra.nl)



### **TIPS VAN ZAMARRA**

- “Een opgeruimd huis is in de eerste plaats een kwestie van de juiste mindset. Denk dus niet: o bah, ik moet weer aan de slag, maar trek sneakers en makkelijke kleding aan en zet de muziek keihard, dan is het zo gebeurd.”
- “De grootste ontdekking van de afgelopen eeuw vind ik de microvezel. Een doekje van dit materiaal neemt vuil goed op en je hebt minder schoonmaakmiddel nodig. Gooi die vieze wafel- en gele doekjes alsjeblieft weg, die verspreiden alleen maar bacteriën.”
- “Microbiologische schoonmaakmiddelen met enzymen zijn geweldig. Als die enzymen in aanraking komen met vuil vermeerderen ze zich en eten het vuil als het ware op. Zelfs als jij alweer weg bent met je doekje blijft dit doorgaan. Ideaal.”