



Zo voorkom je
zooikoorts

Niet lullen, maar ontspullen

Onze welvaartseconomie. Voor elk probleem is er een apparaat, tool of oplossing. Heerlijk. Maar helaas kent consumenten ook een keerzijde. Onze kasten en zolders ontploffen! Grijp de kerstvakantie aan om te ontspullen en kom af van je zooikoorts. >

Deskundige



Els Jacobs is eigenaar van De HuishoudCoach, trainer en auteur van *Het no nonsense opruimboek*.

Stap 1: Wil je resultaat?

Word je eigen opruimmaat

Het besluit is genomen: je wilt ontspullen. Opruimen! Orde! Rust! Maar net als je jezelf overtuigd hebt, kom je erachter: je hebt spullen. Heel veel spullen. Wil jij een heuse opruimgoeroe worden? Dan zul je onder ogen moeten zien dat er veel werk te doen is. Als je overweldigd wordt door de hoeveelheid en niet weet waar je moet beginnen, raak dan vooral niet in paniek. Begin gewoon bij het begin. Iets doen is nog altijd beter dan niets doen. Stel je te hoge eisen aan jezelf? Dan weet je zeker dat het niet gaat lukken. Gooi daarom eerst je perfectionisme de deur uit en daarna pas je troep. Wees lief voor jezelf. Alle kleine beetjes helpen. Mis je motivatie? Beloon jezelf elke keer als je een stukje van je huis hebt opgeruimd, hoe klein het ook is. Bij elke beloning maak je het 'gelukshormoon' dopamine aan. Hierdoor koppelt je brein opruimen aan een beloning. Opruimen = beloning. Je houdt je brein als het ware voor de gek. Gevolg: je begint opruimen zowaar leuk te vinden ...

"Begin klein", luidt ook het advies van huishoudcoach Els Jacobs. Ze schreef *Het no nonsense opruimboek*. "Kost het minder dan 5 minuten? Doe het nu! Vuilniszak vol? Stop hem in de kliko en doe een nieuwe in de pedaalemmer. Boeken die weg kunnen? Gooi ze in een exit-doos op je gang met spullen voor de kringloop. Doos vol? Zet hem alvast klaar in je kofferbak. Dit soort miniklusjes geeft je huis een stuk opgeruimder aanzicht en jou een enorm goed gevoel", aldus de huishoudcoach.

Stap 2:

O, O, O en nog eens O Maak kennis met de vier O's

"Wil je ontspullen? Werk dan volgens de vier O's", geeft Els als tip. "Overdenken, opschonen, ordenen en onderhouden", licht ze toe. "Door te werken volgens de vier O's ga je niet als een kip zonder kop te werk. Je pakt telkens een klein stuk van je huis methodisch aan. Zo benut je je tijd optimaal." De meeste mensen stellen opruimen lang uit. Herkenbaar? "Wanneer iemand dan eenmaal begint met opruimen, gaat hij of zij vaak veel te lang door", zegt Els. "Met de vier O's reken je af met uitstelgedrag en put je jezelf niet compleet uit. Je gaat sneller tot actie over, weet beter wanneer je tevreden kunt zijn en staat jezelf daarna makkelijker toe welverdiend te relaxen."

Stap 3: Overdenken Maak een plan

Tijd voor de eerste O. Els: "Overdenken betekent: denk goed na waar je wilt beginnen. Kies een behapbare plek." Begin bij een plek waar je vaak komt en waar je je dus regelmatig ergert aan de troep. "Des te meer plezier heb je van je opgeruimde kamer. En hoe meer plezier je ervan hebt, hoe meer motivatie je krijgt."

Minder geschikte plekken om mee te starten zijn in dat geval de zolder, garage of berging, volgens Els. Hier kom je namelijk minder vaak. "Bedenk van tevoren wanneer en hoe lang je ergens aan de slag gaat. Zo voorkom je dat je uren doorgaat en afbrandt. Opruimen moet je een goed gevoel geven."



Stap 4: Opschonen Met de bezem erdoor

Plan gemaakt? Weet je waar je wilt beginnen? Top! Tijd om de handen dan daadwerkelijk uit de mouwen te steken. "Haal om te beginnen spullen één voor één van hun plaats", geeft Els mee. "Beslis wat je met dat wilt doen wat je in je handen hebt." Hoe ga je te werk? Verdeel de spullen in drie sectoren. De eerste sector: hier opbergen (HO). Past het niet in de huidige kamer? Dan kun je het elders in huis opbergen (EO), weggeven (W) of weggooien. "Pak per sector een aparte doos en stop daar de spullen in. Gooi de rest weg." Vind je het lastig om spullen weg te doen? Bedenk dan: heb ik het het afgelopen jaar gebruikt? Zo niet, dan is de kans groot dat je het niet mist als je het weggooit. Wees eerlijk tegen jezelf.

Stap 5: Ordenen Scheep orde in de chaos

Spullen verdeeld. Dozen staan klaar. De plek is als het goed is leeg. Els: "Een lege ruimte is uitermate geschikt om lekker schoon te maken." Wanneer de kamer mooi en netjes is, kun je de kamer opnieuw inrichten. Wil je al langere tijd wat meubels verplaatsen en je kamer herinrichten? Dan is dit het perfecte moment! "Richt hem na het schoonmaken weer netjes in met de HO-spullen. De EO-spullen breng je naar andere ruimtes in het huis. Die komen later wel weer aan de beurt." Zet de W-spullen vast klaar in je fietstas of in de achterbak van de auto om weg te brengen. Breng ze weg wanneer je een keer langs de kringloop of stort fietst of rijdt. Tip: je kunt spullen ook op de lokale weggeefhoek op Facebook zetten. Zo maak je er misschien nog iemand blij

mee. Dat scheelt jou weer een ritje. Volgens Els is het belangrijk niet overmatig veel tijd en energie te steken in de spullen die je weg wilt doen. "Bijvoorbeeld door voor elk voorwerp een geschikte nieuwe eigenaar te zoeken. Dit gaat namelijk ten koste van je puf die je ook kunt steken in opbergen en opruimen." Het is volgens haar daarom handiger om deze spullen samen in één keer weg te doen. Breng ze bij de kringloopwinkel, zet ze samen op de weggeefhoek of breng het naar de kledingcontainer. "Zo houd je al je energie over voor het opruimen", aldus Els. Is alles op orde en heb je tijd over? Dan kun je eventueel nog kijken of je energie over hebt om wat spulletjes weg te geven aan specifieke mensen of goede doelen. Els: "Maar focus je eerst op het opruimen zelf."

Stap 6: Onderhouden En houd jezelf in toom

Is je plek heerlijk opgeruimd en schoon? Aan jou de schone taak om hem zo te houden. "Loop de kamer elke maand even langs om te kijken of er spullen liggen die er niet thuishoren", aldus Els. De grootste valkuil is switchen tussen de vier O's. "De meeste mensen die last hebben van chaos zijn vaak heel perfectionistisch en willen het allemaal heel goed doen." Dit zorgt er volgens Els voor dat je tijdens het Opschonen ook alvast iets Ordent. "Hoe verleidelijk ook, doe dit niet. Het gaat ten koste van je effectiviteit en snelheid. Wanneer je opschoont, blijkt dan vaak dat geordende spullen opnieuw geordend moeten worden. Tip: volg het stappenplan stap voor stap. Hoe minder je door elkaar laat lopen, hoe sneller het gaat." Wil je voorkomen dat je huis over een aantal maanden weer vol staat? Kijk dan ook eens kritisch naar je koopgedrag. Hoe minder je koopt, hoe minder snel je huis weer vol is.

Shop

De verborgen wijsheid van spanning...

Sheryl Paul neemt je in *De verborgen wijsheid van spanning, stress, zorgen en onzekerheid* mee naar de bron van je angsten en laat je compassie met

jezelf voelen. Je leert angst in te zetten om jezelf beter te leren kennen. In dit diepgaande en tegelijkertijd praktische boek geeft ze oefeningen die je helpen diepere lagen van angst te ontcijferen en te helen. Alle inzichten om niet langer bang te zijn voor jouw angst.



Ankh-hermes.nl



Ruimte om te helen

Matt Licata laat je in *Ruimte om te helen* zien hoe je voor jezelf een toevluchtsoord kunt zijn; waar je ruimte mag innemen, waar je 'nee' mag zeggen en waar je je eigen behoeftes voorop mag stellen. Je heelt niet door krampachtig te streven naar een ander of 'beter' leven, je heelt door goed voor jezelf te zorgen en open te staan voor wat er op je afkomt. Zodat je kunt herstellen van heftige ervaringen en een veilig thuis vindt.

Ankh-hermes.nl

Gespot! Vitamine B compleet

De B vitamines spelen een belangrijke rol in de energievoorziening en de stofwisseling van het lichaam. Vitamine B compleet ondersteunt het energieniveau¹ en helpt bij vermoeidheid.² De Vitamine B compleet poeder bevat vitamine B1, B2, B3, B5, B6, B8, B11 & B12. B vitamines dragen bij aan de weerstand tegen stress³, een normaal psychologisch functioneren⁴ en zijn goed voor de geestelijke balans⁵. Vitamine B compleet is een aanvulling op je dagelijkse voeding.



¹Dit geldt voor Vitamine B1, B2, B3, B5, B6, B8 & B12. ²Dit geldt voor Vitamine B2, B3, B5, B6, B11 & B12. ³Dit geldt voor Vitamine B11. ⁴Dit geldt voor Vitamine B1, B3, B6, B8, B11 & B12. ⁵Dit geldt voor Vitamine B1.MULTI-NL-00385