

OPRUIIMEN

HOE MOEILIK KAN HET ZIJN?

In opruimen heb je meestal geen zin, maar als je het toch doet, maakt het je tot een tevreden mens. Doe vooral niet moeilijk, hogere wiskunde is het niet. Aan de hand van 5 stappen legt opruimcoach Caroline Griep het even uit.



Sinds de Japanse goeroe Marie Kondo een paar jaar geleden haar opwachting maakte, lijkt opruimen tot een ware kunst verheven. Een nieuwe wetenschap. Iets waar je op moet studeren. Anders is het misschien wel dweilen met de kraan open. En dan kun je het natuurlijk net zo goed niet doen. Er is maar weinig dat zo vaak tot uitstelgedrag leidt als opruimen.

Omdat we wel heel graag willen opruimen, hebben we massaal Kondo's boek *Opruimen!* in huis gehaald, en misschien zelfs het vervolg *Spark Joy*. Het boek dat verkondigt dat je alleen spullen in huis mag hebben waarvan je vrolijk wordt. In het beste geval hebben we de boeken gelezen en het zelfs een keer uitgeprobeerd, in het slechtste geval staren ze ons al een tijd verwijtend aan vanuit die nog steeds niet uitgedunde boekenkast.

Goed nieuws: hoewel Kondo's methode absoluut kan helpen, is opruimen in de meeste gevallen geen kwestie van al haar rigoureuze regels 24/7 in praktijk brengen – en vinden dat je faalt als dat niet lukt. Het is allemaal geen hogere wiskunde: opruimen is in het dagelijks leven in de eerste plaats een kwestie van gewoon doen. Zorgen dat rondslingerende spullen (weer) op hun vaste plek terechtkomen. Hoe moeilijk kan het zijn?

En het beste nieuws is: als je eenmaal begonnen bent, ontstaat er als vanzelf ruimte in je hoofd om door te pakken. Rommel is vastzittende energie, die loskomt als je opruimt. Dat is niet alleen fijn voor je huis, maar voor je algehele gemoedstoestand.

2

HET KAN ALTIJD

Om op te ruimen hoef je geen vrije dag(en) te nemen. Je kunt het altijd doen, veel klusjes duren namelijk niet langer dan een paar minuten. Ontdoe dat keukenlaasje van over-tolligs terwijl je wacht tot het water voor de pasta kookt. Of sorteer je kruidenpotjes op alfabet. Als je dat met aandacht doet, werkt het zelfs als mindfulness.

NU DOEN

Breng elke ruimte terug tot 'ready'. Het is een bekend gegeven: rommel veroorzaakt stress, orde het tegenovergestelde. Per ruimte hoeft dit niet meer te kosten dan drie minuten. Even de vuile vaat wegwerken, je kleding weer opvouwen en in de kast leggen, gebruikte handdoeken ophangen, kranten in de tas met oud papier doen, het maakt een wereld van verschil in hoe je de dag begint of eindigt.

3

BEPERK JEZELF

Belangrijk is dat je niet te hard van stapel loopt: liever één klus helemaal doen dan drie voor de helft. Ook al is de verleiding vaak groot om meteen alles overhoop te trekken. Voor je het weet verlies je het overzicht, en niets is frustrerender dan klussen die je niet in één opruim-sessie af kunt maken. Pak dus bijvoorbeeld alleen de badkamer aan en niet ook meteen de linnenkast. Of alleen het bureau en niet ook nog je boekenplanken.

NU DOEN

Neem een mand of bak en verzamel alles wat in de woonkamer niet ligt waar het hoort. Breng het naar de juiste plek. Dus: het nagelschaartje van de eettafel naar het badkamerkastje en de rekeningen die betaald moeten worden naar de plek waar je de administratie doet.

BEDENK TIJDENS HET OPRUIIMEN VAN SPULLEN: GAAT HET MEE ALS JE MORGEN ZOU VERHUIZEN?

1

BEGIN ERGENS

Je uitgebreid geestelijk voorbereiden op een opruim-sessie is nergens voor nodig. Begin met wat je op dit moment het ergst stoort. Nu. Dat keukenlaasje, die stapels op de eettafel, de zithoek vol kranten en tijdschriften, die twee uitpuilende planken in je kledingkast, maakt niet uit wat, maar doe iets! Gewoon beginnen verandert je mindset en je zult zien dat van het een vanzelf het ander komt. Als je wacht tot je de perfecte aanpak hebt bedacht, gebeurt er niks. Gebruik je gezonde verstand, dat is genoeg.

NU DOEN

Een rondje door je huis maken en alle plastic tasje meenemen die je tegenkomt. Ze behoren serieus tot de hoogste categorie onruststokers in elk huishouden en bovendien is het geen gezicht.

ANNA:
'Door op te ruimen vond ik mijn draai in het lege nest'

+

ANNA (49): 'Toen mijn kinderen vorige zomer op kamers gingen, moest ik echt mijn draai weer vinden, zowel in mijn leven als in mijn huis. Alles herinnerde me aan het dagelijkse gezinsleven dat nu voorbij was, overal lagen nog dingen van mijn dochters: sportspullen, cosmetica, kleding, schoolboeken. Omdat ik de moed niet op kon brengen om er met de bezem doorheen te gaan, heb ik een opruimcoach ingehuurd en die gaf me het nodige dwitje. Ze dwong me bij alles me af te vragen of ik het mee zou nemen als ik ging verhuizen. Dat hielp enorm. Van een van de kamers van mijn meisjes heb ik mijn werkkamer gemaakt (met bed) en van de andere een gezellige logeerkamer. Van hun spullen heb ik stapels gemaakt die ze zelf uit moesten zoeken. Ze kregen drie opties: weg, mee naar hun kamer of op zolder bewaren in een verhuisdoos. Mijn huis is nu weer helemaal van mij, door het opruimen voelt het niet meer als een leeg nest.'



20x dit kan zonder aarzelen weg

- oude kalenders
- folders
- kassabonnetjes
- kerst- en verjaardagskaarten
- gebruiksaanwijzingen (alles staat online)
- oude medicijnen (inleveren bij apotheek)
- beschadigd serviesgoed
- versleten handdoeken
- syllabi, aantekeningenblocnotes, studieboeken uit je studententijd
- incomplete puzzels en spelletjes
- videobanden
- opladers van apparatuur die je niet meer hebt
- lege pennen en viltstiften
- oud ondergoed
- sokken en panty's met gaten
- make-up die je langer dan een jaar niet hebt gebruikt
- oude telefoons
- elektrische apparatuur die het niet meer doet
- boeken die je toch niet gaat lezen kun je cadeau geven of naar de kringloop brengen
- afgetrapte schoenen

4

KEN JEZELF (EN JE HUISGENOTEN)

Wat zelfkennis is nooit weg als je gaat opruimen. Het belangrijkste is natuurlijk weten of je een bewaarder of een weggooier bent. Of iets daartussenin, dat kan ook. Forceer jezelf niet. Bewaar je graag dingen voor 'je weet maar nooit', maak daar dan bewust ruimte voor. Bedenk ook voor je huisgenoten wat voor opruimtypes ze zijn en realiseer je dat van een sloddervos een pietje-precies maken van z'n leven niet gaat lukken. Die ontplofte puberkamers kun je over een paar jaar precies zo netjes maken en houden als je zelf wilt. Voor altijd. Nu is het meestal zonde van je tijd en energie. Erop staan dat het in de gemeenschappelijke ruimtes netjes blijft mag natuurlijk altijd.

NU DOEN

De quote *Nothing is really lost until mom can't find it* klopt niet. De volgende keer dat je gevraagd wordt waar iets is, kun je gewoon rustig antwoorden: 'Waar je het gelaten hebt.' Wanneer je je nek erover breekt, gooi je het in een bak in de gang, bijkeuken of schuur. Kunnen ze daar zoeken.

5

ONTSPUL

Met minder spullen wordt het leven een stuk eenvoudiger omdat je dan ook minder op hoeft te ruimen. Zo simpel is het. Sinds de wederopbouw in de jaren vijftig zijn we gaan denken dat we met steeds meer spullen steeds gelukkiger zullen worden. Dat is een misvatting. Spullen vragen aandacht en onderhoud. Kosten tijd en geld. Veroorzaken rommel en stress. Het staat allemaal in de weg van de ontspannen manier van leven die we tegelijkertijd nastreven. Een groeiende groep mensen verzamelt daarom ervaringen en herinneringen in plaats van dingen. Journalist en trendwatcher James Wallman schreef er een inspirerend boek over: *Ontspullen* (Uitgeverij Kosmos, € 20).

NU DOEN

Bedenk tijdens het opruimen of je spullen die je tegenkomt wel écht wilt hebben. Zou je het meenemen als je morgen zou verhuizen? Dat vaasje links achter in de kast, die kandelaar die je al twintig jaar niet gebruikt? Het mag weg, heus. Net als die complete jaargang *Allerhande*.

Caroline Griep is journalist en opruimcoach: griepruimtop.nl

LOOP NIET TE HARD VAN STAPEL: LIEVER EEN KLUS HELEMAAL DOEN DAN DRIE VOOR DE HELFT

Kies het juiste moment

Zorg dat rommel en spullen die je niet meer wilt hebben het pand ook echt verlaten. Een beetje plannen kan daarom geen kwaad.

• GROFVUIL?

Informeer bij de gemeente wanneer dat opgehaald kan worden.

• BIJNA KONINGS DAG?

Ideaal tijdstip om de boel eens uit te mesten en te verkopen wat je niet meer wilt hebben. Daarna nog spullen over? Kijk dan of er een 'Ik geef weg'-Facebookpagina in je woonplaats/regio is.

• IJSKAST OPRUIJEN?

Doe het op de dag/avond voor je de vuilniszak buitenzet.

• BEGIN VAN HET VOOR- OF NAJAAR?

Duik in je kledingkast, sorteert de kleren voor het nieuwe seizoen, doe weg wat je al meer dan een jaar niet hebt gedragen.

• Met het oog op de belasting- aangifte zijn de eerste maanden van het jaar zijn heel geschikt om je adminis- tratie op orde te brengen.

• REGENACHTIGE ZONDAG?

Neem je boekenkast eens fijn onder handen. Doe de boeken weg waar je niks mee hebt.