

# Opruimen voor dummies®

## SPIEBRIEF

### De negatieve effecten van rommel

Als je te veel rommel hebt of ooit hebt gehad, weet je vast hoe dat voelt. Denken aan je rommel geeft stress en verhoogt je cortisolspiegel.

- » **Rommel is slecht voor je zelfvertrouwen.** Te veel spullen hebben kan verhinderen dat je het leven leidt dat je wilt leiden. Leven in een rommelige omgeving kan leiden tot een laag gevoel van eigenwaarde en soms zelfs een depressie veroorzaken.
- » **Rommel leidt af.** Hierdoor kun je niet de volle aandacht geven aan dingen die wél belangrijk zijn.
- » **Rommel kan je gedrag veranderen en dat van de mensen om je heen.** Je energieniveau wordt bepaald door je omgeving. Wakker worden in een opgeruimd huis voelt heel anders dan ontwakken tussen de rommel. Rommel zorgt voor chaos en dat verandert jouw gedrag en het gedrag van je huisgenoten.

### Een leven zonder rommel

Opruimen vereist dat je pijnlijk eerlijk moet zijn en een opruimhouding aanneemt.

- » **Ruim op, ruim op en blij opruimen.** Bepaal wat je wilt bewaren en doe de rest zonder treuzelen weg. Maak er een gewoonte van en wees consistent.
- » **Besef dat jij niet je bezittingen bent.** Door weg te doen wat je niet langer gebruikt, maak je ruimte vrij in je hoofd en je huis. Heb je eenmaal ervaren wat een rommelvrije omgeving doet voor je productiviteit, dan begrijp je dat je spullen niet zoveel geluk geven als je dacht.
- » **Haal geen nieuwe spullen in huis zonder er uitgebreid over na te denken.** 'Heb ik dit echt nodig?', 'Gaat dit waarde toevoegen aan mijn leven?', 'Is deze aankoop de ruimte waard?' Dat zijn goede vragen om jezelf te stellen voordat je iets koopt.
- » **Spullen leiden af.** Als je je overvloedige dingen kwijt bent, vind je echte vrijheid om achter je levensdoelen aan te gaan, je relaties (met mensen, niet met spullen) te verdiepen en het leven te leiden dat je wilt leiden.

### Efficiënt opruimen

Of je nu veel of weinig moet opruimen, je wilt het zo efficiënt mogelijk doen en controle hebben over zowel het proces als het resultaat.

- » **Begin met één gebied.** Kies het gebied dat de hoogste prioriteit heeft, dat jou de meeste stress bezorgt of dat het minst efficiënt ingericht is ten opzichte van de rest van je huis of kantoor.

# Opruimen voor dummies®

## SPIEBRIEF

- » **Stel een tijdlijn op.** Zoals bij elk doel moet je een haalbare einddatum hebben, zodat je niet gefrustreerd raakt en opgeeft.
- » **Plan tijd in.** Kies een einddatum en plan hoeveel tijd je besteedt aan opruimen. Tip: een kortere tijdsperiode per keer vergroot de kans dat je het volhoudt.
- » **Gebruik een tijdkubus om gefocust te blijven.** Voorkom dat je afgeleid raakt tijdens het opruimen en gebruik een tijdkubus, een kookwekker of de timer van je mobiele telefoon.
- » **Doe de rommel weg.** Treuzel niet, want hoe langer rommel in je huis blijft, hoe groter de kans dat het nooit meer weggaat. Maak een ophaalafpraak met de kringloopwinkel als je bang bent dat je je nog bedenkt.

## Is het praktisch of emotioneel?

Een van de belangrijkste redenen waarom we iets niet opruimen is de emotionele gehechtheid. Beantwoord de volgende vragen eerlijk om erachter te komen of een voorwerp emotionele waarde heeft:

### » Is het praktisch?

- Gebruik je dit item regelmatig?
- Geeft het waarde aan je leven?
- Geeft het waarde aan je huis?
- Kan iemand anders het gebruiken?

### » Is het emotioneel?

- Bewaar je dit vanwege de herinnering?
- Heb je bezittingen met vergelijkbare of dezelfde herinneringen?
- Heb je het artikel cadeau gekregen, maar gebruik je het niet of vind je het niet leuk?
- Zouden je vrienden of familie waarde zien in dit voorwerp?

# Inhoud in vogelvlucht

|   |     |
|---|-----|
| <b>Inleiding</b> .....  | 1   |
| <b>Deel 1: Opruimen begint in je hoofd</b> .....              | 7   |
| HOOFDSTUK 1: Voordat je gaat opruimen .....                   | 9   |
| HOOFDSTUK 2: Werken aan je opruimmentaliteit .....            | 39  |
| HOOFDSTUK 3: Een opruimplan maken .....                       | 55  |
| <b>Deel 2: Je huis opruimen</b> .....                         | 71  |
| HOOFDSTUK 4: Je kledingkast opruimen .....                    | 73  |
| HOOFDSTUK 5: Je badkamer opruimen .....                       | 93  |
| HOOFDSTUK 6: Je keuken opruimen .....                         | 109 |
| HOOFDSTUK 7: Je slaapkamer opruimen .....                     | 129 |
| HOOFDSTUK 8: Je linnenkast en wasruimte opruimen .....        | 139 |
| HOOFDSTUK 9: Opruimen met je kinderen .....                   | 155 |
| HOOFDSTUK 10: Je garage opruimen .....                        | 169 |
| HOOFDSTUK 11: Je opslagruimten opruimen .....                 | 189 |
| <b>Deel 3: Je werkplek en digitale bestaan opruimen</b> ..... | 207 |
| HOOFDSTUK 12: Je kantoor opruimen .....                       | 209 |
| HOOFDSTUK 13: Van papier naar digitaal .....                  | 221 |
| HOOFDSTUK 14: Je online bestaan opruimen .....                | 233 |
| HOOFDSTUK 15: Foto's opruimen, en nu écht .....               | 247 |
| <b>Deel 4: Het deel van de tientallen</b> .....               | 257 |
| HOOFDSTUK 16: Tien redenen om te blijven opruimen .....       | 259 |
| HOOFDSTUK 17: Tien manieren om alles te labelen .....         | 267 |
| HOOFDSTUK 18: Waar ga je met je spullen naartoe? .....        | 277 |
| HOOFDSTUK 19: Tien tips om meer orde aan te brengen .....     | 285 |
| <b>Index</b> .....  | 295 |

**1**

**Opruimen begint  
in je hoofd**

## **IN DIT DEEL . . .**

Begrijpen wat opruimen is, ontdekken welke rommelstijlen er zijn en kijken naar de psychologie achter opruimen.

---

Doelen stellen en je mentaal instellen op opruimen.

---

Een opruimplan maken en er de verantwoordelijkheid voor nemen.

## Hoofdstuk 1

# Voordat je gaat opruimen

**D**it boek is niet alleen bedoeld om je te inspireren om een kamer, je werkplek of je hele huis van rommel te ontdoen en te laten zien hoe je dat aanpakt. Nee, het doel van opruimen is om je leven te kunnen leiden zoals jij dat wilt. Als eerste moet je bepalen wat je wilt bereiken en uitzoeken welke blokkades je daarvan weerhouden. Als je dat weet, kun je de rommel opruimen en ben je een stapje dichterbij het leven dat je verdient.

Dit boek helpt je het onderscheid te maken tussen wat echt rommel is en wat onnodig veel mentale ruimte in beslag neemt, iets wat vaak over het hoofd wordt gezien. Altijd moeten zoeken naar je sleutels of je favoriete T-shirt veroorzaakt stress en afleiding, waardoor je geen vooruitgang boekt op weg naar je doelen. Het is soms lastig om vast te stellen wat echt rommel is en dat is waarschijnlijk de reden waarom je dit boek nu aan het lezen bent. Rommel kan troep zijn waarvan het direct duidelijk is dat je er niets aan hebt, maar het kunnen ook grote, dure dingen zijn. Om het probleem nog ingewikkelder te maken, is rommel voor elke persoon anders. Wat rommel is voor de een, is een bron van vreugde voor de ander. Opruimen is dus een individuele zoektocht. Ieder mens heeft een andere opruimbenadering, afhankelijk van zijn of haar levensstijl. Dit boek kan je helpen een methode te vinden die werkt voor jou. De eerste stap is het bepalen van je persoonlijke rommelstijl.

# Je rommelstijl bepalen

Opruimen betekent echt niet dat je maar één kledingstuk of meubel mag houden, of dat je je volledig moet wijden aan een minimalistische levensstijl.

Sommigen van ons kunnen gemakkelijk opruimen en alles wegdoen wat ze niet onmiddellijk nodig hebben zonder erbij stil te staan. Maar voor de meesten van ons is opruimen niet zo eenvoudig. Het raakt aan onze emotionele behoefte aan spullen en dat heeft weer te maken met de consumptiemaatschappij waarin we leven. Volgens de *Huffington Post* zijn er in Amerika meer selfstoragebedrijven dan vestigingen van McDonald's. Eind 2014 waren er in Amerika 48.500 opslagverhuurlocaties tegenover 14.350 vestigingen van McDonald's. Ook in Nederland en België is het huren van opslagruimte al behoorlijk ingeburgerd. Kennelijk vinden we spullen weggooien zo moeilijk dat we er nog liever voor betalen om ze ergens in een loods te leggen! Mensen die overmatig veel rommel verzamelen, lopen ook het risico om *hoarders* (dwangmatige verzamelaars) te worden, oftewel een verzamelstoornis te ontwikkelen. Naar schatting heeft 3 tot 7 procent van de mensen hier last van. Hoarders vinden het bijna onmogelijk om afstand te doen van bezittingen, waardoor de rommel zich vroeg of laat zover ophoopt dat woon- en werkruimten amper bruikbaar zijn.

Begrijp me niet verkeerd, een hoarder heeft daadwerkelijk last van een psychische stoornis, vergelijkbaar met bijvoorbeeld een dwangstoornis. Maar een rommelkont is nog geen hoarder. Ik gebruik het woord 'rommelkont' voor iemand bij wie zich in de loop van de tijd iets te veel rommel opstapelt, meer om emotionele dan om praktische redenen. Te veel rommel verzamelen kan op den duur wel uitgroeien tot hoarden en daarom moet je opruimen serieus nemen en je er met regelmaat aan wijden. Ben jij meer van de details of van het grote plaatje? Als je je rommelstijl kent, begrijp je jezelf beter en weet je hoe je het meeste uit je leven kunt halen.

Beantwoord deze vragen eerlijk om een idee te krijgen van jouw rommelstijl:

- » Zoek je constant in je huis naar dingen die je kwijt bent?
- » Leg je dingen op stapels of hopen?
- » Kijk eens naar de oppervlakken in je huis, zoals je bureau of aanrecht. Liggen er stapels dingen op?
- » Koop je hetzelfde huishoudartikel voor de tweede of derde keer omdat je het exemplaar dat je al hebt niet kunt vinden?

- » Ga je winkelen als therapie en niet alleen omdat je echt iets nodig hebt?
- » Kom je ruimte tekort om al je spullen op te bergen?
- » Ligt er kleding op de grond?
- » Als je een pen pakt, heb je er dan vijftig om uit te kiezen en pak je er dan soms een die niet werkt?
- » Bewaar je elke kerstkaart die je hebt gekregen?
- » Zitten je keukenkastjes vol met van die plastic vershoudbakjes, maar is het bijpassende deksel altijd kwijt als je er een wilt gebruiken?
- » Raak je gestrest door je eigen huis vanwege alle spullen die erin liggen?

Als je meer dan de helft van deze vragen met 'ja' hebt beantwoord, ben je hoogstwaarschijnlijk een rommelkont of hard op weg er een te worden. Heb je 'ja' geantwoord op minder dan de helft, maar voel je je evengoed overstelpt door de rommel om je heen, dan heb je misschien een aantal gewoonten die je belemmeren. Een huis met te veel spullen erin kan je fysiek, emotioneel en spiritueel uitputten en je gemoedsrust en levensvreugde wegnemen. Maar geen paniek. Er is altijd ruimte voor verbetering. De eerste stap is erkennen dat er een probleem is, zodat je kunt doen wat nodig is om een opgeruimd leven te leiden.



**BELANGRIJK**

Raak niet ontmoedigd en word niet boos op jezelf vanwege je rommelige gewoonten. Het leven is nu eenmaal druk en hectisch. Het kost moeite en energie om je mentaal in te stellen op opruimen. Je bent niet de enige.

Als volgende stap pak je de mentale en emotionele aspecten van het rommelkont-zijn aan, zodat je kunt beginnen met het aanleren en onderhouden van nieuwe gewoonten die je zullen helpen rommelvrije vreugde te ervaren.

Er zijn verschillende soorten rommelkonten. Je kunt in één categorie vallen, in alle categorieën of in geen enkele. Het is allemaal prima. Ik bespreek de soorten rommelkonten hier in de hoop dat je jezelf herkent en een plan kunt gaan bedenken om je eigen obstakels voor het opruimen te overwinnen. Deze inzichten helpen je verder te komen op je tocht naar een opgeruimd bestaan.



**PAS OP**

Wat hun rommelstijl ook is, mensen zeggen al snel: 'Ik doe dit morgen, volgende week, volgende maand, volgend jaar wel.' Het is gemakkelijk in te zien hoe dit patroon kan escaleren. Het maakt niet uit wat voor soort rommelkont je bent, je kunt het opruimen niet langer uitstellen. Uitstellen maakt de klus alleen maar groter, waardoor je nog minder zin krijgt eraan te beginnen. Van papier via elektronische gadgets tot stapels kleding: het wordt alsmaar meer en de klus wordt alleen maar groter.



Volgens mij is het ook zo dat mensen die deze klus uitstellen, ook degenen zijn die de meeste stress krijgen van rommel.

## De emotionele rommelkont

De *emotionele rommelkont* is het meestvoorkomende type en wordt gekenmerkt door emotionele gehechtheid aan dingen met een sentimentele waarde. De emotionele rommelkont geeft prioriteit aan gevoelens boven praktische bruikbaarheid. Deze rommelkont vindt het moeilijk om dingen weg te doen en hij of zij koopt vaak spullen om een leegte te vullen of uit pure verveling.

Deze rommelkont kan ook iemand zijn die sentimentele voorwerpen bewaart vanwege de krachtige emoties die ze oproepen. De meeste mensen hebben sentimentele rommel en dat is prima! Ze schenken vreugde en fungeren als een soort tastbare prettige herinneringen. Je hoeft echt niet al je sentimentele spullen weg te doen, maar je moet wel een limiet instellen. Als je geen limiet stelt aan sentimentele spullen, is het gemakkelijk om er te veel van te krijgen, waardoor er rommel ontstaat in je mentale én je fysieke ruimte.

Hier zijn een paar strategieën om met sentimentele spullen om te gaan:

- » **Beoordeel je sentimentele spullen om de zoveel tijd.** Als je ergens achter in de kast een doos concertshirts hebt waar je nooit meer naar kijkt, waarom zou je ze dan bewaren? Beoordeel je sentimentele spullen regelmatig en misschien ben je binnenkort klaar om er afstand van te doen.
- » **Gebruik sentimentele spullen opnieuw.** Je kunt bijvoorbeeld alleen het concertshirt van je favoriete band inlijsten en ergens mooi ophangen en de rest weggooien. Hierdoor heb je minder rommel en meer plezier van wat je wel bewaart.
- » **Reserveer een kleine, speciale ruimte in je huis voor sentimentele spullen.** Kies een mooi stukje van je huis en wijd deze ruimte aan je sentimentele spullen. Dit zal je helpen om je bewuster te zijn van wat daar ligt, staat of hangt.
- » **Stel je voor hoe fijn het is om echt te genieten van de sentimentele spullen die je bewaart.** Wanneer je jezelf omringt met dingen die vreugde en positiviteit geven, vallen ze niet langer in de categorie 'rommel'. Zorg ervoor dat je elk ding kunt gebruiken en doe de rest weg. Geloof me, je zult je zoveel lichter voelen als je eenmaal weet dat alles wat je bezit een doel heeft, al is dat doel gewoon om jou gelukkig te maken!

Op diverse plaatsen in dit boek bespreek ik hoe je het beste kunt omgaan met emotionele gehechtheid aan spullen. Wat belangrijk is, is dat je grenzen stelt, omdat je wilt kunnen genieten van je sentimentele spullen. De sleutel hiervoor is dat je ze snel kunt vinden. Bewaar ze in een doos met een etiket (zie figuur 1.1) of op een zichtbare plaats en niet op zolder, waar je er toch nooit meer aan denkt.



**FIGUUR 1.1:**  
Een bewaardoos  
voor sentimentele  
spullen.

*Met dank aan @avalonmohns*

## De ‘je weet maar nooit’-rommelkont

*‘Je weet maar nooit’-rommelkonten* bewaren dingen die ze misschien ‘ooit’ nodig hebben. Gewoon, ‘voor het geval dat’. Deze rommelkont is het soort persoon dat de doos van de nieuwe magnetron bewaart, voor het geval dat hij over tien jaar terug moet. Of het nu gaat om kleding, keukenspullen of desnoods een extra grasmaaier, deze rommelkont werkt vanuit een schaarstementaliteit en een gebrek aan vertrouwen of bewustzijn omtrent de spullen die hij of zij al heeft.



DE AUTEUR  
ZEGT

Ik weet dat velen van ons in deze categorie vallen en dat geldt zeker voor mezelf. Er was een tijd dat ik elke knoop van elke rok, jas en blouse bewaarde voor het geval ik hem nodig had, terwijl ik allang genoeg knopen had voor een heel weeshuis. Bovendien ga ik toch naar de naaister als ik iets wil laten vermaken en naaisters hebben... precies, knopen. Het lijkt een onbenullig voorbeeld. Misschien denk je: hoe kunnen knopen uitgroeien tot stress veroorzakende rommel? De waarheid is dat rommel niet

per se groot, waardevol of zelfs tastbaar hoeft te zijn. Rommel is alles wat je bezit en niet langer praktisch is. Houd dit gedurende het hele boek in gedachten en laat je niet ontmoedigen. Het is mijn doel om jou zo enthousiast te maken over opruimen dat je niets liever meer wilt. De voordelen van opruimen zijn zo groot dat het niet loont om het langer uit te stellen.

## De 'ik ben geen rommelkont'-rommelkont

In ieders leven zijn er momenten dat we dingen ontkennen en de *'ik ben geen rommelkont'-rommelkont* is zeker bekend met dit gevoel. Deze rommelkont is misschien gestrest en heeft het gevoel dat alles hem of haar te veel wordt, maar kan de oorzaak eigenlijk niet achterhalen. Toch weet hij of zij op een bepaald niveau wel dat hij te veel spullen heeft. Dit zorgt ervoor dat rommelkonten nog meer rommel verzamelen, omdat ze zich niet eens bewust zijn van hun acties. Veel mensen die niet weten dat ze een rommelkont zijn, hebben onbewuste stress en weten niet waar hun angst vandaan komt. Ik heb gezien dat veel mensen minder gestrest en angstig worden zodra ze toegeven dat ze te veel spullen hebben, omdat ze dan concrete stappen kunnen zetten in de richting van een opgeruimder en gelukkiger leven.

Misschien weet je stiekem dat je een rommelkont bent, maar wil je het niet toegeven omdat je een perfectionist bent en je toch al van plan was om binnenkort een hele maand perfect op te ruimen. Perfectionisten kunnen bepaalde soorten taken inderdaad perfect uitvoeren, maar ze hebben meestal een alles-of-nietsfilosofie. Als jij ook zo bent, wees dan voorzichtig. Het kan best zijn dat je nooit aan de taak begint omdat hij zo allesomvattend is. Je hoeft niet in één keer voor de volle honderd procent op te ruimen. En ja, ik weet dat een perfectionist dat niet graag hoort. Leg jezelf niet te veel druk op en begin klein. Onthoud dat vooruitgang beter is dan perfectie.

## De 'ik doe het later wel'-rommelkont

Net als de *'ik ben geen rommelkont'-rommelkont* stelt de *'ik doe het later wel'-rommelkont* het opruimen uit. Opruimen is niet bepaald iets wat we als leuk zien, dus uitstellen is heel verleidelijk. Ik heb gemerkt dat dit type rommelkont een van de meestvoorkomende is. Gelukkig ga ik je met de technieken in dit boek niet alleen motiveren om aan de slag te gaan, ik laat je ook praktische oplossingen zien om het aan te pakken.

Door het opruimen voortdurend uit te stellen wordt de rommel op een gegeven moment te overweldigend om nog aan te pakken. Dat is waar-

schijnlijk de reden dat je nog niet begonnen bent of gewoon zegt: 'Ik doe het later wel.'

Eerlijk is eerlijk: we hebben het allemaal erg druk en hebben per dag maar een bepaalde hoeveelheid tijd en energie tot onze beschikking. Beginnen met opruimen is emotioneel best uitdagend, waardoor het nog moeilijker wordt om er tijd voor vrij te maken. Ik raad aan om slechts tien minuten tot een kwartiertje per dag aan opruimen te besteden. Hoe weinig dat ook lijkt, het brengt je altijd een stap dichterbij je doel. Vergeet niet dat opruimen op den duur meer tijd oplevert, omdat je geen tijd meer verspilt aan het zorgen voor dingen die je niet gebruikt of aan het zoeken naar nuttige spullen tussen de rommel.

## De 'ik kan niet beslissen'-rommelkont

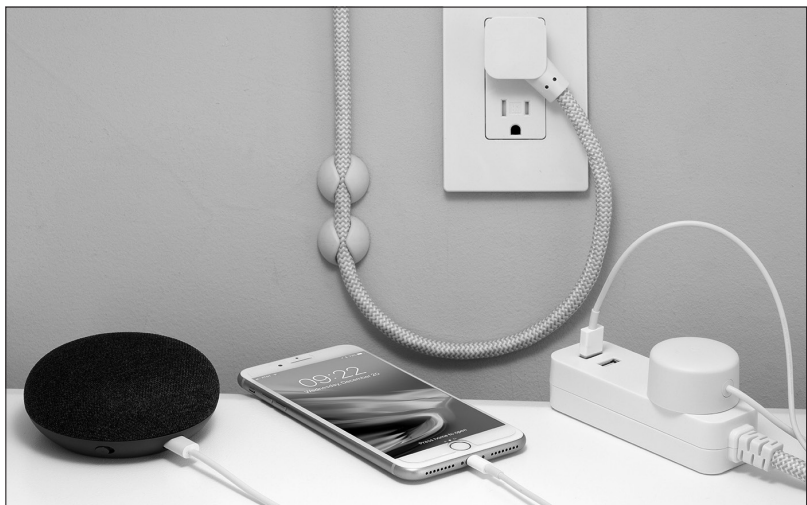
Vervelend maar waar: het is evolutionair bepaald dat we rommel verzamelen. En dat maakt het nog moeilijker om te beslissen wat rommel is en wat niet! Ons instinct vertelt ons dat we dingen moeten opslaan voor tijden van schaarste. Heb je weleens een eekhoorn voedsel zien verzamelen voor de komende winter? Hij is er zo druk mee dat hij niet eens nadenkt over wat hij wil houden en wat niet. Wij mensen hebben dit instinct dus ook. Tel daarbij op onze onverzadigbare behoefte om nieuwe dingen te consumeren en te kopen (bij een middagje winkelen produceren onze hersenen dopamine, wat een gelukkig gevoel geeft) en het is nog moeilijker om te beslissen wat in aanmerking komt om opgeruimd te worden. Je kunt je gemakkelijk verdrietig, gestrest of moedeloos voelen als je nadenkt over wat je allemaal moet opruimen. Het kan dan gemakkelijker zijn om helemaal niet te beslissen. Het onvermogen om te beslissen kan op de lange termijn echter meer stress veroorzaken. Het is dus altijd beter om deze mentaliteit los te laten en een plan te maken.

Beslissen wat je moet weggooien kan veel stress opleveren. Maak dan gebruik van tijdslimieten en andere trucs om het beslissingsproces minder pijnlijk te maken. Als je bijvoorbeeld echt niet kunt beslissen welke truitjes je naar het Leger des Heils wilt brengen, hang ze dan omgekeerd in de kast. Beloof jezelf dat je wegdoet wat je volgend jaar nog niet hebt gedragen. Of misschien heb je geen ruimte meer voor de boeken die je hebt gelezen, maar vind je het zonde om ze helemaal te vergeten. Maak dan foto's van de omslagen en doe de boeken zelf weg. Ideeën als deze kunnen helpen om moeilijke besluiten minder stressvol te maken, zodat je ze uiteindelijk toch kunt nemen. Bij opruimen is er altijd ruimte voor compromissen en aanpassingen. Het is een kwestie van uitproberen om erachter te komen wat voor jou werkt.

## De technische rommelkont

*Technische rommelkonten* hebben zo veel kabels, snoertjes en elektronische gadgets dat ze niet eens kunnen overzien wat nog werkt of wat er bij elk apparaat hoort, laat staan dat ze weten waar ze moeten beginnen met opruimen. Dit is geen ongebruikelijk type rommelkont en met de snel veranderende technologische veranderingen van tegenwoordig val je gemakkelijk in deze categorie. Ik zelf in elk geval wel: ik bewaar al mijn telefoons, al gaan de oudste exemplaren waarschijnlijk niet eens meer aan. Ergens moet ook nog mijn oude telefoonmodem liggen, voor het geval mijn breedbandmodem uitvalt. En ik bewaar alle opladers, want misschien raak ik er ooit wel eentje kwijt. We zijn zo nauw verbonden met onze technische gadgets dat we de accessoires bewaren zonder erbij na te denken. We kunnen ons niet eens voorstellen dat we ooit zonder kunnen.

Eigenlijk zijn technische gadgets het ergste soort rommel dat je kunt hebben, want door de technische vooruitgang worden deze gadgets nog sneller nutteloos dan de meeste andere dingen. Bovendien zijn gadgets overal te koop en de nieuwste versies zijn vrijwel altijd beter dan wat je al hebt. Net als bij alle soorten rommel is het niet nodig vast te houden aan wat niet langer praktisch is. Ga eens aandachtig na wat je niet langer gebruikt en raap de moed bij elkaar om afstand te doen van deze dingen, om meer fysieke en mentale ruimte in je leven te krijgen. Heb je eenmaal alleen de elektronische spullen over die je echt gebruikt, organiseer ze dan op een gemakkelijk toegankelijke manier, zoals in figuur 1.2.



**FIGUUR 1.2:**

Gadgets en snoeren overzichtelijk georganiseerd.

Thomas Kolnowski / Unsplash

# De informatierommelkont

Tegenwoordig zijn er vrijwel geen grenzen aan de hoeveelheid kennis die we binnen handbereik hebben. Dus als je iets wilt bewaren op het gebied van informatie, dan moet je die beslissing nemen op basis van praktische redenen en met het oog op de toekomst. Als je bijvoorbeeld de nieuwste editie van een studieboek koopt, moet je de oude versie onmiddellijk wegdoen. Ben jij ook een informatierommelkont? Houd het klein als je begint met opruimen.



DE AUTEUR  
ZEGT

Kennis moet goed georganiseerd en gemakkelijk toegankelijk zijn. Zo niet, dan is zelfs kennis rommel. Mijn ouders hebben elk nummer van het tijdschrift *National Geographic* vanaf 1969 bewaard. Toen ik na een operatie eens twee weken uit de running was, had ik eindelijk de tijd om ze op jaar te sorteren en in mappen te stoppen. De vreugde die dit mijn ouders bracht was ongelooflijk, vanwege de herinneringen die ze hadden aan het lezen, de kennis die ze eruit haalden en de prachtige foto's die tot op de dag van vandaag indruk maken. De informatie zelf haal je tegenwoordig natuurlijk gewoon van internet, maar de sentimentele waarde van de tijdschriften maakt ze speciaal. Nu de jaargangen netjes gesorteerd zijn, lezen mijn ouders er weer graag in.

Als je huis of werkplek vol ligt met torenhoge stapels rapporten en documenten en je geen idee hebt waar een specifiek document ligt, dan is het rommel. Maar als je de stapels goed georganiseerd hebt en je snel kunt vinden wat je zoekt, dan kan je voorraad nuttig zijn en valt deze niet langer onder rommel. Om het simpel te zeggen: doe alles weg wat je niet gebruikt, of ruim zodanig op dat de spullen direct bruikbaar zijn.



PAS OP

Als je digitale, mentale of gedrukte informatie gaat opruimen, pak het dan verstandig aan. Vertrouwelijke gegevens moet je vernietigen of versnipperen. Misschien moet je kennis doorgeven aan de volgende generatie in je familie of aan een collega op het werk. Belangrijke documenten moet je op verschillende locaties bewaren om te voorkomen dat ze verloren gaan. Voordat je informatie gaat opruimen, moet je deze dus evalueren en de juiste vervolgstappen bepalen. Ik maak bijvoorbeeld altijd backups van mijn digitale documenten en sla ze op in de cloud.

In deel 3 ga ik uitgebreid in op opruimen op de werkplek en in de computer. Digitale rommel is ook rommel! Ook heel belangrijk is hoofdstuk 11, waarin ik het opruimen van boeken bespreek. (Ik neem aan dat je van boeken houdt, aangezien je er nu een leest!)



PAS OP

## INFORMATIE HOARDEN

Het is een bekende uitdrukking: 'Kennis is macht.' Veel mensen willen graag de slimste in het gezelschap zijn en verzamelen daarom kennis, zowel in hun hoofd als in boeken, tijdschriften en documenten. Maar pas op dat dit niet uitgroeit tot hoarden!

Onder het hoarden van informatie vallen zowel voorwerpen die kennis bevat ten als mentale kennis. Ik bedoel er kortom alles mee wat je eigenlijk zou moeten delen als je klanten, collega's of andere belanghebbenden wilt helpen. Dit kunnen bijvoorbeeld documenten zijn waar collega's baat bij hebben, zoals trainingsdocumenten of klantgegevens, of kennis die relevant is voor je klanten, zoals informatie over producten. Het kan zijn dat je deze informatie voor jezelf houdt om egoïstische redenen (om je baan niet kwijt te raken bijvoorbeeld, of om betere verkoopresultaten te behalen), maar toch is het beter als de kennis wordt gedeeld met de betrokken partijen. De mensen om je heen kunnen zich gedwarsboemd voelen als je informatie voor jezelf houdt, al bedoel je het misschien niet eens kwaad.

Informatie hoarden en bewust achterhouden om er zelf (later) iets aan te hebben wordt vaak gezien als een van de schadelijkste vormen van hoarden. Het kan zeker een negatieve impact hebben op je organisatie of je eigen bedrijf. Streef er zoveel mogelijk naar om je kennis te delen met degenen die er iets aan hebben.

## De verzamelende rommelkont

Ik ben er vrij zeker van dat we allemaal ergens in ons leven iets hebben verzameld, of het nu postzegels, poppen, horloges of voetbalplaatjes zijn. Maar alles wat verzameld en gekoesterd kan worden, kan ook tot rommel uitgroeien. Herinner je je nog de tijd dat je cd's verzamelde? Vast wel. Maar de meeste mensen hebben zelfs geen cd-speler meer. En veel van hen zien cd's niet langer als bruikbaar, maar als rommel.



TIP

Probeer erachter te komen of je een verzamelaar, een hoarder of een rommelkont bent. Hoarders kunnen niets loslaten en dat is een serieus probleem, dat herhaaldelijk in dit boek naar voren komt. Verzamelaars zijn trots op wat ze hebben verzameld, of het nu iets waard is of niet. Maar een verzameling kan uitgroeien tot rommel als het beheren ervan lastig en onhandig wordt. Verzamelen wordt een probleem als het gepaard gaat met schaamte en geheimzinnigheid. Rommel is wat je krijgt als je meer spullen hebt dan tijd en energie om ermee om te gaan. Ga na of jouw verzameling dat punt heeft bereikt of dreigt te bereiken. Dat is een belangrijke en moeilijke klus, waar vrienden of familie bij kunnen helpen.

## De 'dat komt nog weleens van pas'-rommelkont

Mijn oma was het perfecte voorbeeld van een 'dat komt nog weleens van pas'-rommelkont. Haar situatie maakt duidelijk hoe de samenleving is veranderd en hoeveel invloed de tijd heeft waarin je opgroeit. Mijn grootmoeder had de Grote Depressie meegemaakt en heeft haar hele verdere leven gedacht in termen van schaarste en rantsoenering. Ze groeide niet op in de huidige consumptiemaatschappij, met als motto: 'Vandaag besteld, morgen in huis.' Haar manier van omgaan met spullen was anders dan die van mij en voor haar was het volkomen natuurlijk. Ik moet wel zeggen dat de tijd waarin je leeft niet per definitie bepaalt of je een rommelkont wordt en in welke mate. De 'dat komt nog weleens van pas'-rommelkont komt voor in elke leeftijdsgroep of generatie.

Ik denk dat het verzamelen van dit soort rommel een echt probleem is omdat het kan leiden tot hoarden. Alle soorten rommelkonten kunnen hoarders worden, maar bij dit type is de kans het grootst. Hoarden vindt soms zijn oorsprong in diepgewortelde onzekerheden, zowel financiële als emotionele. Diep van binnen hebben hoarders het gevoel dat ze ooit niet genoeg dingen zullen hebben en ze zijn bang om iets weg te doen omdat ze ervan overtuigd zijn dat ze dat ding ooit echt zullen gebruiken. Zelfs als spullen nutteloos, versleten of kapot zijn, blijft dit type rommelkont zich eraan vastklampen.



TIP

Afhankelijk van hoe ernstig je 'dat komt nog weleens van pas'-neiging is, is het een goed begin om jezelf mentaal gerust te stellen en erin te geloven dat je heus wel weer aan dat ding zult kunnen komen wanneer je het ooit nodig hebt. Je kunt het kopen, lenen, wat dan ook. Je moet jezelf ervan overtuigen dat er ook over tien, twintig of dertig jaar nog wel eierdozen bestaan, zwarte truien worden gemaakt en kranten worden gedrukt. Dingen zijn en blijven beschikbaar.

## WAAROM HET JE NOG NIET GELUKT IS OM OP TE RUIMEN



TIP

Als je je rommelstijl niet kent, weet je niet waar je moet beginnen. Misschien heb je in het verleden proberen op te ruimen op een manier die niet bij je levensstijl paste (misschien houd je van een alles-of-nietsbenadering, misschien vind je het juist prettiger om een klus in stukjes op te splitsen). We hebben allemaal verschillende werkstijlen, van detailgericht tot hoog boven alles uitstijgend en onze persoonlijkheid heeft veel te maken met onze opruimstijl.



Iemand zonder emotionele gehechtheid aan een voorwerp kan gemakkelijk schamper doen over waarom jij niet gewoon je rommel opruimt en verdergaat met je leven. Natuurlijk is afval het duidelijkste voorbeeld van rommel, maar zelfs de definitie van wat afval is, kan per persoon verschillen. Wat voor de een troep is, kan voor de ander een schat zijn.

Als je kritisch naar de spullen in je huis kijkt, sla dan vooral niet iets over omdat je er veel voor hebt betaald of omdat het een cadeau was waar de gever veel voor heeft betaald. Zelfs het duurste ding in je huis kan rommel zijn. Denk aan de garage of de berging, waar vaak het speelgoed voor de grotere kinderen staat. Dit kunnen dure spullen zijn, maar dat zegt niets over of het rommel is of niet. Belangrijker is om na te gaan hoe veel plezier de kinderen ervan hebben en hoe vaak ze ermee spelen.

Je bent misschien bang om antiek of familiestukken rommel te noemen omdat je niemand een rotgevoel wilt geven. Misschien waren deze spullen altijd al duur, of zijn in de loop van de tijd duur geworden, maar dat doet er niet toe. Rommel kan goedkoop, duur, oud, nieuw of gebruikt zijn. Wat rommel is, bepaal je zelf.

## De psychologie van rommel

Ik ben geen psycholoog, maar ik heb dit onderwerp genoeg bestudeerd om anderen te inspireren en te motiveren. Je krijgt rust en voldoening door in een opgeruimde ruimte te zijn, zowel fysiek als mentaal. In feite heb ik hiermee al genoeg gezegd, maar laat ik toch even doorgaan. Je kent vast het gevoel (of je kunt het je voorstellen) om verslagen en overmand te zijn door de hoeveelheid rommel om je heen. Rommel heeft fysiek, mentaal en emotioneel invloed op je energie.

Rommel laat altijd je manier van denken zien. Als je een laag zelfbeeld hebt, draag je misschien duurdere kleding dan strikt noodzakelijk omdat je winkelen als therapie gebruikt als een manier om je gelukkiger te voelen. Als je financiële zorgen hebt, bewaar je misschien spullen die je niet per se nodig hebt. Als je te maken hebt gehad met verlies en verdriet, ben je misschien meer gehecht aan sentimentele spullen dan iemand die dergelijke ervaringen niet heeft meegemaakt. Waar het op neerkomt, is dat rommel een symptoom is van wat zich diep in je psyche afspeelt. En dat als je afrekenet met rommel, je de persoon kunt zijn die je zou moeten zijn.



Ga terug naar een moment waarin je omringd was door rommel en bedenk hoe je je toen voelde. Het kan gaan om een rommelig bureau, een volgepakte zolder of een hoofd zo vol met taken dat je niet wist waar je moest beginnen. Je hoeft geen gediplomeerd psycholoog te zijn om te begrijpen dat wanneer je terugdenkt aan deze tijd, je een beetje gestrest raakt. In medische termen: je cortisolspiegel stijgt.

## De negatieve effecten van rommel

Rommel heeft echt psychische effecten. De grootste effecten zijn stress en een verhoogde cortisolspiegel. Onderzoekers van de universiteit van Californië in Los Angeles observeerden 32 middenklassegezinnen uit Los Angeles en ontdekten dat de stresshormonen van alle moeders piekten op de momenten dat ze zich bezighielden met hun bezittingen.

Rommel kan relaties schaden en wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat echtscheidingen vaker voorkomen in huishoudens waarin sprake is van rommel. Rommel kan de oorzaak zijn van meningsverschillen en die kunnen weer tot grotere problemen leiden. Wat je woonsituatie ook is (of je nu samen met een studiegenoot, partner, familielid, vreemdeling of hond woont), iedereen met wie je samenleeft heeft een andere definitie van rommel. En dat heeft natuurlijk invloed op je leefsituatie en je gemoedstoestand. Hier zijn een paar tips:

- » **Luister naar de gevoelens van je partner over de rommel die jullie beiden maken.** Praat met je partner over je redenen om op te ruimen en over de strategieën hoe je dat wilt aanpakken. Je kunt je partner bijvoorbeeld je nieuwe dozen laten zien, met etiketten als 'Kringloop', 'Wegdoen', 'Sentimenteel' enzovoort. Onthoud dat als je vertelt dat je aan het opruimen bent, je partner misschien bang wordt dat je van plan bent om alles weg te gooien. Luister naar de zorgen van je partner, geef aan waarom je wilt opruimen en vraag om ondersteuning tijdens het hele proces. Je kunt misschien ook stilstaan bij de negatieve effecten van rommel en je partner uitleggen hoe het wegwerken van overvloedige dingen het leven van jullie allebei kan verbeteren.
- » **Verbeter je emotionele welzijn door weg te doen wat je niet nodig hebt.** Natuurlijk, de consumptiemaatschappij oefent grote druk op ons uit om steeds meer spullen te kopen om in onze steeds grotere huizen te leggen. Je wilt ten slotte niet achterblijven bij de burens. Maar als de hoeveelheid spullen die je hebt het niveau nadert waarop je het overzicht kwijtraakt en je niet alles meer schoon kunt houden, dan kan dat stress veroorzaken, zeker als je zo iemand bent die de boel graag aan kant heeft. Daarom kan leven in een rommelige omgeving leiden tot een laag gevoel van eigenwaarde en soms zelfs een depressie!

- » **Verbeter je focus.** Ik kom hier zeker nog op terug wanneer ik het heb over het opruimen van de werkplek, maar ik denk dat je het ook kunt toepassen op het leven in het algemeen. Je zult het met me eens zijn dat rommel je aandacht opeist, of althans een deel daarvan, waardoor je je niet volledig kunt concentreren op wat écht belangrijk is. Het kost meer energie om je rommel uit de weg te gaan of te negeren dan om het probleem gewoon aan te pakken.
- » **Verander je gedrag.** Een groot deel van je energieniveau wordt bepaald door je omgeving. Wakker worden in een efficiënt huis met dingen die je dagelijks gebruikt heeft een totaal ander effect op je dan wakker worden te midden van een grote stapel rommel. Rommel kan ook het gedrag van je kinderen, je vrienden en zelfs je huisdieren beïnvloeden. Rommel maakt de omgeving chaotischer, niet alleen voor jou, maar voor iedereen. Als je bijvoorbeeld de wachtkamer van de dokter binnenkomt en het is er zo druk dat je nauwelijks kunt zitten, dan heeft dat een andere invloed op je humeur dan wanneer je een opgeruimde, overzichtelijke omgeving betreedt. Negeer nooit het krachtige effect van rommel op je mentale en emotionele welzijn.

## Meer doen en minder stressen

De positieve effecten van opruimen en alles op orde hebben, zijn wetenschappelijk aangetoond. Oké, in het jachtige bestaan van vandaag de dag is het onmogelijk om stress volledig te vermijden. Je krijgt voortdurend prikkels van dingen en mensen die je aandacht opeisen. Het vermijden van stress is dus niet echt een optie, maar de manier waarop je met spullen omgaat, kan helpen om althans één bron van stress te beheersen. Hoe meer spullen je hebt, zowel fysieke als mentale, hoe meer stress ze veroorzaken.

Als je minder stress wilt voelen, is je leven opruimen dus een goed begin. Het helpt je om je beter te kunnen concentreren op de andere aspecten van je leven. Het proces kan zelfs therapeutisch zijn als je eenmaal begint met het elimineren van andere soorten stress!

Hier zijn enkele opruimtips om stress te verlichten:

- » **Doe geen impulsaankopen.** Daar krijg je alleen maar meer spullen van.
- » **Houd je slaapkamer schoon en netjes.** Hoe je wakker wordt, heeft heel veel invloed op hoe je dag wordt.
- » **Mest je kledingkast uit.** Uitzoeken wat je vandaag aan gaat trekken zorgt ook voor stress. Daarbij kost het tijd.

- » **Ruim je auto op.** Je zult ervan staan te kijken hoe goed het voelt om in een opgeruimde auto te zitten, juist omdat autorijden van zichzelf al stressvol is.
- » **Verwijder apps van je smartphone als je ze niet gebruikt.** Net als de meeste andere mensen heb jij je telefoon waarschijnlijk altijd bij je en kijk je er uren per dag op. Verwijder wat je niet nodig hebt.
- » **Schrijf je uit voor e-maillijsten.** Hoe minder spam je ontvangt, hoe minder stress je voelt. Zeg die digitale nieuwsbrieven dus op.



TIP

Ik jongleer met veel dingen in mijn leven en ik weet dat dat ook voor jou geldt. Van persoonlijke en zakelijke verplichtingen tot familie en vriendschappen, er moet steeds meer in steeds minder tijd. Hoe je dat doet, jongleren met zoveel dingen, hangt sterk af van de rommel die zich in je huis, op je werkplek en in je hoofd bevindt. Om stress echt te verminderen en meer gefocust en productiever te zijn, moet je beseffen dat rommel in verband staat met stress en moet je het stapje voor stapje opruimen. Pak één dag of categorie per keer aan en wees consistent.

## Gebruik je het niet? Weg ermee!

Als je het niet gebruikt, gooi het dan weg. Het klinkt zo simpel, maar doe het maar eens. In deze paragraaf geef ik je wat snelle tips om het advies gemakkelijker op te volgen. Wat nodig is, is een mentaliteitsverandering. Je moet je geest programmeren om veel vaker 'nee' te zeggen. En dan bedoel ik niet tegen een uitnodiging voor een feestje of op een vraag van een klant. Ik bedoel dat je 'nee' zegt tegen dingen.

Zeg 'nee' als je iets dreigt te kopen, simpelweg omdat het je lievelingskleur is of alleen vandaag voor de halve prijs. Koop een afgeprijsd artikel alleen als je het ook voor de volle prijs gekocht zou hebben. Zo niet, dan eindigt het waarschijnlijk als rommel.

Stel jezelf altijd de volgende vragen voordat je investeert in nog meer rommel: 'Waarom heb ik dit nodig?', 'Heb ik dit al?', 'Dient het een doel?'



BELANGRIJK

Opruimen betekent *niet* dat je helemaal niets meer mag hebben. Rummel wegdoen is iets wat opluchting moet geven, niet iets waar je tegen opziet. Ik durf te wedden dat je, toen je dit boek voor het eerst opensloeg, je zorgen maakte dat je misschien te veel zou moeten moeten opgeven of dat je zo minimalistisch zou moeten leven dat je maar één vork en twee messen zou hebben. Dat is echt niet zo.