

De magie van Karen De Meyer opruimen

Met duurzame tips
voor meer ruimte
en rust in je leven

—HORIZON—

INHOUD

1	Waarom?	4
2	Voor je verder leest	6
3	Spullen	8
4	Opruimen is heerlijk!	13
5	Duurzaam	18
6	Meer met minder	22
7	Eerst denken	26
8	Vorbereiden	32
9	En dan doen	34
10	Je kunt het!	40
11	Opgeruimd! Wat nu?	42
12	Hal	57
13	Woonkamer	71
14	Eetkamer	97
15	Keuken	109
16	Berging	135
17	Toilet	147
18	Speelkamer	153
19	Thuiskantoor	173
20	Badkamer	187
21	Inloopkast	199
22	Slaapkamer	217
23	Kinderkamer	227
24	Kelder en zolder	239
25	Garage	249
26	Voor altijd opgeruimd!	264
27	Nawoord	268
28	Register	270

1 – Waarom?

Heb jij behoefte aan meer ruimte, orde en rust? Wil je je huis gezelliger en doordachter inrichten? Wil je een huis dat bij je persoonlijkheid past, maar vind je het moeilijk om dit te realiseren? Of heb jij vanuit ecologische overwegingen de drang om te ontspullen? Wil je op een duurzame manier opruimen en orde scheppen en in de toekomst bewuster omgaan met je consumptiegedrag? Ga je je huis verkopen? Dan weet je vast dat je de waarde van je huis heel erg kunt verhogen door het opgeruimd, gezellig en mooi te presenteren. Of ga je binnenkort verhuizen en wil je graag iemand aan je zijde om je te helpen met een duidelijk plan van aanpak, tips en advies?

Als opruimcoach help ik je met mijn ervaring, geduld en enthousiasme op weg naar een opgeruimder huis. Al mijn hele leven heb ik een passie voor structuur, orde en de zoektocht naar creatieve oplossingen. Na mijn studies architectuur en fotografie had ik het gehad met ‘dat creatieve gedoe’ en kwam ik terecht in de sociale sector. Mensen helpen en begeleiden is iets wat ik nog steeds met volle overtuiging en heel graag doe, maar ik begon iets te missen – iets wat heel lang weg was geweest, namelijk creatief bezig zijn.

Onder andere de boeken van de Japanse opruimgoeroe Marie Kondo, maar zeker ook het eerste boek van de Belgische opruimcoach Nele Colle hebben bij mij iets in gang gezet. Misschien was ‘opruimcoach’ wel iets voor mij? Zou het niet heerlijk zijn om mensen te kunnen helpen met datgene wat ik zo graag doe?

En inderdaad! Na enkele intensieve opleidingen als professional organizer ging er een wereld voor me open. Het voelde als thuiskomen en alle puzzelstukjes vielen in elkaar. Mijn naam, Karen, betekent ‘orde, netheid en puurheid’. Sooki, de naam van mijn bedrijf, betekent hetzelfde, maar klinkt iets gedurfder.

Met Sooki begeleid ik jou bij het opruimen. Jij kiest een ruimte of een deel van je huishouden (administratie, keukenkasten...) en we gaan samen aan de slag. Of heb je enkel nog dat ene duwtje in de rug nodig? Dan geef ik je graag advies en concrete tips. Ik bied je creatieve oplossingen en ideeën aan zodat je geruster en opgewekter verder kunt.

De magie van opruimen is tot stand gekomen vanuit mijn enthousiasme voor opruimen en creatief bezig zijn, vanuit mijn liefde voor interieurs en mooie spullen, vanuit mijn ervaring als mama van drie zonen (hoewel ook bij ons lang niet alles even vlot verloopt!), en vanuit mijn eigen zoektocht naar een duurzamer leven. Want opruimen is duurzaam! Het verandert je kijk op spullen en creëert bewustzijn. Deze ecologische invalshoek zal als een rode draad door het hele boek lopen.

Je kunt opruimen op verschillende manieren aanpakken. Wellicht de bekendste methode is de KonMari-methode van Marie Kondo. Zij werkt per categorie spullen, van gemakkelijk naar moeilijk (kleding, boeken, papier, komono en dingen met een emotionele waarde). Haar opruimmethode is een soort shocktherapie. Alle spullen van eenzelfde categorie of subcategorie moeten worden verzameld en op een hoop gegooid. Dat is niet altijd vanzelfsprekend, zeker niet als je veel spullen hebt of je huis echt rommelig is. Je moet dan eerst heel je woning ondersteboven halen om alle spullen van eenzelfde categorie bij elkaar te zoeken, waardoor je huis een grote chaos wordt. De kans bestaat dat je de moed al bent verloren nog voordat je daadwerkelijk gestart bent met ontspullen.

In *De magie van opruimen* neem ik je mee door je huis. We pakken samen kamer per kamer aan en brengen stap voor stap structuur, routine en rust in je dagelijks leven. We creëren orde in de chaos en maken van je huis een thuis. Voorbij met dat slechte humeur en de stress door al die spullen om je heen, want een leger en beter opgeruimd huis zorgt ook voor meer ruimte in je hoofd en je leven.

Een opgeruimd en georganiseerd huis is geen doel op zich. Het is een middel.

Uiteraard zal niet iedereen alles op eenzelfde plek of in eenzelfde ruimte opbergen. Als jij graag een specifieke categorie wilt opruimen, kan dat ook. Achter in het boek vind je een alfabetisch register met alle onderdelen die aan bod komen.

Ik geef je in dit boek tips en tricks, maar niet ieder systeem van opruimen en organiseren zal bij jou en je gezin passen. Je zult sommige manieren of gewoonten kunnen overnemen, maar andere zul je moeten aanpassen. Je zult moeten uitproberen en bijsturen om zo uiteindelijk tot een systeem te komen dat helemaal op maat is van jou en je gezin.

Zie het boek dus als een bron van inspiratie, kennis, ervaring en creativiteit, waar jij uit haalt wat je nodig hebt en wat je passend maakt voor jouw leven.

Veel lees- en opruim plezier!

Liefs,
Karen

2 – Voor je verder leest

Voor je verder leest, wil ik je iets belangrijks vertellen.

Iedereen kan (leren) opruimen. Jij ook!

Misschien vind je opruimen niet gemakkelijk, of zelfs best moeilijk? Opruimen is inderdaad intensief en soms ook confronterend. Het is een proces waarbij je te weten komt wat voor jou belangrijk is als het gaat om spullen, maar evengoed als het gaat om activiteiten of relaties. Door op te ruimen leer je jezelf beter kennen en dat maakt het interessant en plezierig!

Geef daarom niet op. De hoeveelheid spullen die je in huis hebt, is eindig. Hoe langer je bezig bent met opruimen, hoe dichterbij je jouw droomhuis en ideale leven komt. Zet door en aan het einde van dit boek zal je relatie tegenover spullen zodanig veranderd zijn dat je dit opruimproces maar één keer hoeft te doorlopen. Grondig opruimen vraagt tijd en doorzettingsvermogen, maar leidt tot een duurzaam en magisch resultaat: (meer) orde en rust in je huis en in je leven.

Kijk eens om je heen: wat heb jij al gerealiseerd? Bewust of onbewust heb jij je zeker al gewoonten of manieren eigen gemaakt die je leven eenvoudiger maken en vlotter laten lopen. Misschien gebruik jij een weekplanner waardoor je gezinsleven iets rustiger verloopt. Of heb je je noten en pasta's in gelabelde glazen potten staan, zodat je een duidelijk beeld hebt van wat je in huis hebt. Of dek jij door de week 's avonds al de tafel voor de volgende dag om die hectische ochtenden toch iets harmonieuzer te laten lopen. Of heb jij een vaste plek voor alle sleutels. Wees dus positief en lief voor jezelf!

Ga uit van je kwaliteiten, maar probeer tegelijkertijd ook kritisch naar je gewoonten te kijken. Niemand kan alles en niemand is perfect. Ga met een open blik aan de slag en als iets niet loopt zoals je had verwacht of gehoopt, probeer het dan eens op een andere manier te doen.

Wie niets doet, kan niets verkeerd doen, maar kan ook niets veranderen!

Beschouw opruimen als een proces van proberen, lukken, mislukken, bijsturen, een dipje hebben en vooruitgang boeken. Uiteraard is falen niet leuk, maar het helpt je om te weten te komen wat je sterktes en je zwaktes zijn, wat werkt en wat niet.

Tot slot: wees geduldig! Pas wanneer je een systeem van organiseren en structureren hebt gevonden voor jou en je gezin én je dit volledig hebt geïntegreerd in je leven als nieuwe routine, kom je tot een duurzaam en positief resultaat. Dat gaat niet van vandaag op morgen. Je moet heel consequent zijn en het vraagt doorzettingsvermogen. Hoeveel tijd je hiervoor nodig hebt, verschilt van persoon tot persoon.

Oké, laten we er samen voor gaan!

3 – Spullen

Ik vermoed dat jij niet alleen behoefte hebt aan orde, ruimte en rust in huis, maar ook aan vereenvoudiging op andere vlakken in je leven. Ik richt me in *De magie van opruimen* bewust op het opruimen van materiële dingen, want ik ben ervan overtuigd dat het opruimen van spullen uiteindelijk ook leidt tot meer orde, ruimte en rust in je leven. Je zult in de loop van dit traject merken dat opruimen een positief effect heeft op je gemoed. Het doet je anders in het leven staan en je zult dichter bij jezelf komen.

Hoe groot of hoe klein je huis ook is, hoe jong of hoe oud je ook bent, je hebt altijd spullen. Ze kunnen ongevraagd en ongemerkt je huis binnenkomen, maar meestal ben jij zelf verantwoordelijk voor de toestroom. Of je het nu wilt of niet, spullen spelen een belangrijke rol in je huis en in je leven. Ze nemen ruimte in beslag en vragen veel van je kostbare tijd en energie.

Net zoals onze oren last kunnen hebben van storende geluiden, kunnen onze ogen last hebben van storende visuele indrukken. Kijk eens om je heen. Bekijk de ruimte waarin je staat kritisch. Is er iets wat je stoort? Een rommelhoopje op de keukentafel misschien of een stoel met een scheve poot, een kastje dat de doorgang verspert of die blauwe muur die je te donker vindt? En weet je wat zo gek is? Vaak duurt het een eeuwigheid voordat we iets aan deze ergernissen doen. Maar als de muziek van een van de kinderen te hard staat, vragen we wel meteen deze zachter te zetten en daar hebben we geen probleem mee.

Dus het is hoog tijd om in actie te komen! Ontspul, ruim op en omring je met alleen die zaken die nuttig zijn (schoonmaakspullen, wasmiddel, batterijen, lampen etc.), die jij leuk vindt (kaarsen, vazen, juwelen etc.) en die voor jou een emotionele waarde hebben (foto's, kindertekeningen, trouwjurk etc.).

Voor we samen gaan ontspullen en opruimen, wil ik je graag wat meer vertellen over 'spullen'. Hoe zitten ze in elkaar? Wat maakt dat je van het ene voorwerp wel en van het andere geen afscheid kunt nemen? Wat is het verschil tussen onpersoonlijke en persoonlijke dingen? Wat zijn mogelijke valkuilen bij het ontspullen en opruimen? Voor welke mogelijke excuses om toch maar iets te kunnen houden moet je oppassen? Dit begrijpen helpt je beslissingen te nemen en dingen weg te doen, ook al was je dat eerst niet van plan of had je dat nooit van jezelf verwacht.

ONPERSOONLIJKE SPULLEN

Van onpersoonlijke – meestal functionele – spullen zul je gemakkelijk(er) afstand kunnen doen:

- Spullen die stuk zijn, gooi je weg, tenzij je ze wilt en kunt herstellen. Ben je dit laatste van plan, leg jezelf dan een termijn op waarbinnen dit moet gebeuren en vraag je af of het herstellen het waard is. Is het niet te duur? Heb je de spullen nog echt nodig? Is de termijn verlopen, dan moet je ze alsnog wegdoen.
- Spullen die je totaal niet nodig hebt en die geen waarde hebben – zoals prullen die je ergens gratis bij krijgt – doe je ook weg. Je kunt ze niet verkopen – omdat ze niets waard zijn – en het heeft geen zin ze weg te geven, want dan zadel je iemand anders op met jouw rommel.
- Geef spullen die nog bruikbaar en in goede staat zijn, maar voor jou overbodig zijn geworden een nieuw leven. Wellicht kun je er iemand anders een plezier mee doen of kun je ze verkopen. Ik denk daarbij aan speelgoed of kleren waar je kinderen uit zijn gegroeid.

Wat voor jou overbodig is, is dat voor
iemand anders misschien niet.

Of heb je ooit iets gekocht met de gedachte dat het je leven gemakkelijker zou maken, maar bleek dit helaas niet het geval te zijn? Denk aan ingewikkelde elektronische keukenapparaten met talloze functies die je niet nodig hebt. Vaak staat de tijd die je erin steekt – uitzoeken hoe het werkt, installeren, schoonmaken – niet in verhouding tot het gemak dat je ervan ervaart. Zo kocht ik ooit een soepmaker en ik gebruikte hem exact één keer omdat hij niet praktisch was voor onze gezinssituatie. Doe dus ook alles wat je werk lastiger in plaats van aangenamer maakt weg.

Hetzelfde geldt voor spullen waarvan je meerdere exemplaren bezit. Bewaar slechts één stuk – of eventueel een extra exemplaar – en geef de overige weg of verkoop ze.

Of kom je tijdens het opruimen achter in een kast spullen tegen waarvan je niet meer wist dat je ze had? Wie weet hoelang ze daar al liggen, ongezien en ongebruikt. Geef ook deze ‘vergeten’ spullen een tweede leven.

PERSOONLIJKE SPULLEN

Je zult meer moeite ervaren met het opruimen van ‘persoonlijke’ spullen zoals cadeaus, souvenirs, wenskaarten en foto’s, omdat deze een emotionele waarde hebben. In de hoofdstukken ‘Woonkamer’ (p. 89), ‘Slaapkamer’ (p. 223) en ‘Kelder en zolder’ (p. 245) worden deze categorieën besproken.

REMMINGEN

Ongeacht of je nu persoonlijke of onpersoonlijke spullen opruimt, vaak vind je wel een of andere reden om ze toch maar niet te hoeven wegdoen. Ik ga graag verder in op enkele veelvoorkomende remmingen. Grote kans dat jij jezelf in een of meerdere daarvan herkent. Zodra je je bewust bent van je eigen uitvluchten, is de kans groter dat je niet meer in deze valstrikken trapt. Dit zijn mogelijke remmingen:

'Wie weet kan ik het ooit nog gebruiken.'

Laat spullen dienen waarvoor ze dienen.

Spullen zijn er om gebruikt te worden. Bewaar geen dingen voor 'ooit' of 'voor het geval dat' en doe weg wat je al lang niet meer hebt gebruikt of wat je in de nabije toekomst niet van plan bent te gebruiken. Bewaar enkel datgene wat nu belangrijk is of waarmee je binnenkort concrete plannen hebt.

De kans dat je deze 'spullen voor ooit' op een dag nodig hebt, is heel klein. 'Ooit' is meestal 'nooit'. En als je het op een dag toch wilt gebruiken, zul je het wellicht niet meer vinden. Of misschien weet je zelfs niet meer dat je het nog hebt. Stel dat je toch ineens iets nodig hebt wat je hebt weggedaan, dan zijn er voldoende alternatieven. Je kunt het naar alle waarschijnlijkheid wel van iemand lenen of huren. Of je kunt iets anders gebruiken wat er ook voor kan dienen. In het slechtste geval moet je het opnieuw kopen. Is het een zeldzaam voorwerp dat moeilijk of niet meer te verkrijgen is, dan kun je het beter wel bewaren.

Wat maakt het nu eigenlijk zo moeilijk om deze spullen los te laten? We bewaren spullen vanuit een behoefte aan controle. We zijn bang dat als we iets plotseling nodig hebben, we het niet zullen hebben. Die materiële zekerheid geeft het gevoel de toekomst onder controle te hebben, maar... de toekomst valt niet te plannen! Je kunt nooit op alles voorzien zijn. Wat moet gebeuren, zal gebeuren, ongeacht of je spullen hebt bewaard en hoeveel. Laat daarom deze spullen, deze valse controle los! Je zult merken dat er een grote rust over je neerdaalt.

Focus op wat je wint – ruimte, tijd, geld – in plaats van op wat je verliest.

'Het is toch nog goed.'

Opruimen is wat voor jou overbodig is – op welke manier ook – wegdoen. Wegdoen is echter niet hetzelfde als weggooien, dat moet steeds de laatste optie zijn. Spullen die nog bruikbaar en in goede staat zijn, kun je weggeven, verkopen of ruilen.

Bewaar dus niet zomaar al je spullen gewoon omdat ze nog goed zijn. Breng ze weer in omloop. Met dit in je achterhoofd ga je ook zelf bewuster en minder kopen.

Hoe meer mensen hun ongebruikte spullen doorgeven en een nieuw leven geven, hoe minder er geproduceerd moet worden en hoe duurzamer het is.

'Het heeft veel geld gekost.'

Op het moment dat je iets koopt, ben je je geld kwijt.

Iets bewaren omdat het veel heeft gekost, geeft je je geld niet terug.

Bekijk het eens op de volgende manier. Door je overbodige spullen weg te doen creëer je ruimte en overzicht. Je ziet nu wat je hebt en hoeveel je van iets hebt. Je zult niets meer onnodig dubbel kopen omdat je dacht dat je het niet meer in huis had. Op die manier spaar je geld uit.

Het is heel confronterend om alle spullen die je niet meer gebruikt bij elkaar te zien liggen. Ik kan erover meepraten! Maar deze confrontatie zal je heel erg doen nadenken en zal je consumptiegedrag veranderen. Je zult vanaf nu veel bewuster en minder kopen.

Je kunt je overbodige spullen doorverkopen en er toch nog wat geld aan verdienen, maar dat vraagt tijd en energie. Vraag je af of je dit ervoor overhebt. Ben je van plan dit te doen, noteer dan in je agenda wanneer je dit gaat doen – foto's maken, online zetten etc. – en leg jezelf een termijn op. Zijn de spullen binnen bijvoorbeeld twee maanden niet verkocht, dan moet je ze alsnog weggeven en bijvoorbeeld naar de kringloopwinkel brengen.

'Ik heb dat gekregen.'

Kijk eens om je heen. Zie je spullen staan die je hebt gekregen, maar die je niet mooi vindt of die je niet gebruikt? Of heb jij iets in je kast opgeborgen wat je alleen pakt als de persoon van wie je het hebt gekregen langskomt? Waarschijnlijk wel.

Stop met spullen bewaren enkel en alleen omdat je ze hebt gekregen. Jij zou het toch ook niet fijn vinden dat je iemand 'opscheept' met je cadeau? Je geeft iemand een geschenk omdat je wilt tonen dat je aan die persoon denkt. Het draait om het gebaar. Je doet moeite om iets geschiks te vinden, je steekt er tijd in. Die 'tijd' is het eigenlijke cadeau, niet het materiële.

Geef dat waar jij niets mee hebt door aan iemand die er wel heel blij mee is en – ik weet dat dit heel moeilijk is – voel je er niet schuldig over! Wees eerlijk en zeg tegen de persoon die je het geschenk gaf (én als aanmoediging tegen jezelf) dat je eenvoudiger wilt gaan leven, dat je aan het ontspullen en opruimen bent en dat je enkel nog maar spullen wilt bewaren die iets voor je betekenen of die je nodig hebt. Waarschijnlijk zet je op die manier ook anderen aan tot ontspullen, omdat ze zien hoe goed het jou doet.

De mooiste herinneringen zijn trouwens belevenissen en geen materiële dingen. Ga dit bij jezelf maar eens na. Geef daarom zelf ervaringen als cadeau of vraag iemand waarmee je hem of haar een plezier kunt doen.

‘Het doet me aan vroeger denken.’

Tijdens het opruimen zul je spullen tegenkomen die je herinneren aan vroeger, maar waarvan je niet eens meer wist dat je ze had. Ze zitten nu weer in je actieve geheugen en daarom vind je het moeilijk om er afscheid van te nemen, hoewel je die dingen al die tijd niet hebt gemist.

Respecteer je gevoelens bij het opruimen van aandenkens. Doe geen spullen weg waaraan je gehecht bent omdat ze je aan dierbaren doen denken of je herinneren aan speciale momenten, maar wees wel kritisch op hoeveel je houdt.

Het is beter één aandenken aan een gebeurtenis te bewaren dan tien. Zo zal dat ene item nog specialer en waardevoller worden. Onthoud daarbij dat herinneringen in je hoofd en in je hart zitten en niet in je spullen. Als je bepaalde dingen wegdoet, betekent dat niet dat ook de herinneringen verdwijnen. Je hebt geen tastbare spullen nodig om herinneringen op te halen of opnieuw te beleven.

Geef de aandenkens die je besluit te bewaren een mooie plek in je interieur, zodat ze je keer op keer blij kunnen maken.

Wat heel erg helpt bij het selecteren, is je aandenkens digitaliseren. Maak foto's van je vroegere speelgoed, scan tekeningen en brieven in etc. Weten dat je naar iets kunt kijken als je dat wenst – hoewel je dit waarschijnlijk niet zult doen – heeft een groot effect.

Hoewel herinneringen ophalen meestal leuk is, bestaat het gevaar dat je blijft hangen in het verleden. Het is belangrijk dat je loslaat wat voorbij is, zodat je plaats kunt maken voor het nu en openstaat voor wat komen gaat.

Geef jezelf ook voldoende tijd bij het opruimen van spullen die betrekking hebben op minder aangename herinneringen, zelfs als je die pijnlijke periode zo snel mogelijk wilt vergeten. Vind je het moeilijk afstand van deze spullen te doen, wacht er dan nog even mee. Op een gegeven moment zul je er wel klaar voor zijn. Je zult het gevoel hebben dat je vooruit wilt en dan kun je gaan selecteren.

4 – Opruimen is heerlijk!

Ik vind opruimen heerlijk. Echt waar! Misschien ben jij het daar nu nog niet mee eens, maar ik ben ervan overtuigd dat je aan het einde van dit boek helemaal anders tegen opruimen zult aankijken. Opruimen heeft immers een ongelooflijk positief effect, zelfs al heb jij geen of niet veel last van al die spullen om je heen – of denk je dat. Mocht je dus in de loop van dit opruimtraject een ‘opruimdip’ hebben, lees dan gewoon even dit hoofdstuk opnieuw. Je zult met hernieuwde energie en vol zin verder willen gaan.

‘Rommel’ is een heel subjectief begrip.

Terwijl ik snel onrustig word van rondslingerende spullen, stoort iemand anders zich daar misschien (bijna) niet aan. Ik kan bijvoorbeeld mijn werkdag – zeker als ik thuis werk – moeilijk beginnen als niet alles aan kant is. Op vakantie zoek ik eerst altijd een vaste plek voor alle dingen die ik heb meegebracht, anders vind ik het moeilijk om te ontspannen. Ik heb dan weer geen probleem met rondslingerend speelgoed, omdat ik weet dat we het 's avonds snel opgeruimd krijgen.

Dus ook al voel jij je best wel goed bij een beetje chaos, ook dan heeft opruimen nog steeds eindeloos veel voordelen. Om je helemaal te overtuigen som ik er hier een aantal voor je op.

MEER RUIMTE, ORDE EN NETHEID IN HUIS

Door alle spullen die voor jou overbodig zijn weg te doen, blijven enkel de dingen over die je nodig hebt of waar je blij van wordt – om welke reden ook – omdat ze iets voor jou betekenen of omdat je ze mooi vindt. Dit ontspullen en opruimen van je woning creëert letterlijk meer ruimte en rust in je huis. Maar zelfs al heb je een opgeruimd huis, ook dan zal het af en toe nog wel eens rommelig zijn. Dat mag en is ook volkomen normaal, want in je huis moet geleefd worden.

Daarnaast geldt ook dat hoe minder spullen je in huis hebt, hoe minder stof er zal zijn. Je huis zal schoner zijn en je zult minder (lang) moeten poetsen.

MINDER STRESS EN MEER TIJD

Het is in onze consumptiemaatschappij heel gemakkelijk om veel en goedkoop spullen aan te schaffen en voor je het weet, staat je huis vol. Word je daar gelukkig van? Nee, integendeel zelfs. Spullen maken je leven tot op zekere hoogte eenvoudiger

en aangenamer, maar ze kunnen ook een last worden. Heb je thuis te veel (onnodige) spullen, dan zul je de druk maken om de rommel en het stof dat ze veroorzaken. Je hebt het gevoel de chaos niet onder controle te krijgen en je vindt nergens rust. Je bent voortdurend bezig met het huishouden en met alles aan kant krijgen en je raakt gestrest. Je hebt geen tijd meer over voor de dingen die je leuk vindt.

Als er iets is wat bijna iedereen meer wil hebben, is het tijd. Meer tijd kan ik je helaas niet geven, maar... ik kan je wel zeggen dat minder spullen om je heen hebben tijdswinst oplevert en je leven eenvoudiger maakt.

Je woning organiseren betekent ook je tijd organiseren.

Door afscheid te nemen van dingen die je niet nodig hebt, zul je minder tijd kwijt zijn aan huishoudelijke taken. Alles wat je hebt, kost namelijk behalve geld ook tijd, aandacht en energie (onderhouden, schoonmaken, water geven, voeden, tanken, repareren, verven, erover nadenken, je er zorgen over maken, beschermen, vervangen etc.). Bovendien zul je in een ordelijke en georganiseerde woning minder tijd kwijt zijn met zoeken naar dat wat je nodig hebt, met minder ergernissen en stress tot gevolg.

Kortom, ontspullen zorgt ervoor dat je minder tijd hoeft te besteden aan je spullen. Je hebt je spullen onder controle en je kunt overzicht en ruimte in je huis creëren. Je krijgt je huis sneller opgeruimd en gepoetst en de tijd die hierdoor vrijkomt, kun je spenderen aan dingen die voor jou belangrijk zijn en die je graag doet.

DICHTER BIJ JEZELF

Opruimen betekent dat je voortdurend keuzes moet maken. Hoe verder je in het opruimproces bent, hoe gemakkelijker het wordt om beslissingen te nemen over je spullen. Je zult steeds minder moeite hebben om dingen los te laten.

Opruimen leert je echter niet alleen 'nee' te zeggen tegen spullen die je niet (meer) nodig hebt of die niet belangrijk voor je zijn, het leert je ook los te laten op andere vlakken. Het leert je afscheid te nemen van het verleden, negatieve gedachten, slechte relaties etc. Kiezen tegen het een is tegelijkertijd kiezen voor iets anders. Zeg je 'nee' tegen overbodige spullen, dan zeg je 'ja' tegen meer ruimte. Zeg je 'nee' tegen een zogezegde vriendschap waarbij jij je niet helemaal oké voelt, dan zeg je 'ja' tegen meer tijd met je echte vrienden.

Opruimen leert je om grenzen te stellen en te kiezen voor wat jij belangrijk vindt, voor jezelf. En nee, dat is niet egoïstisch, dat is soms zelfs heel erg nodig. Als je 'ja' zegt tegen alles, ook tegen dingen die je eigenlijk helemaal niet wilt (doen), dan raakt je energie op. Je hebt geen fut meer over voor de mensen en dingen die er voor jou echt toe doen, voor wat jij leuk vindt.

Opruimen is een voortdurend zoeken naar evenwicht tussen wat je energie geeft en wat energie vraagt.

Het leidt tot een leven met meer voldoening en richting, met minder drukte en stress. Het leert je te leven zoals jij het wilt en niet zoals het van jou verwacht wordt. Wil je hier graag meer over lezen, dan raad ik je het boek *Je krijgt zoveel meer ja als je nee kan zeggen* van opruimcoach Nele Colle aan.

VOORBIJ MET KEUZESTRESS

Lijkt het je leuk om veel keuze te hebben? Op het eerste gezicht misschien wel, maar hoe groter de keuze, hoe moeilijker het wordt om te kiezen. Je krijgt keuzestress en verliest veel van je kostbare tijd. Keuzestress ondervind je trouwens niet enkel bij een teveel aan spullen, maar ook bij een teveel aan activiteiten of mogelijkheden.

Minder (bezitten) maakt je leven eenvoudiger en lichter.

Zo duurt het bij mij altijd een hele tijd voordat ik in een restaurant mijn hoofdgerecht heb uitgekozen en meestal ben ik wel een aantal keren van gedachte veranderd. Er staan vaak te veel lekkere dingen op de menukaart. Of misschien sta jij wel een paar uur voor de spiegel omdat je maar niet kunt beslissen welk jurkje je gaat aandoen vanavond.

GENIETEN VAN KLEINE DINGEN EN VAN HET HIER-EN-NU

Ontspullen en opruimen maken je bewust van wat je hebt en van wie je bent. Je leert keuzes maken – op alle vlakken – en je zult daarna willen leven met minder, op alle vlakken. Opruimen leert je loslaten, waardoor je kunt kiezen voor wat echt belangrijk voor je is. Je zult geen angst meer hebben om iets te missen. Het bekende fomo, *fear of missing out*, is verleden tijd.

Je doet minder, maar de dingen die je doet, doe je voluit. Opruimen leert je om te genieten van het hier-en-nu en om het mooie in kleine dingen te zien.

MEER SOCIAAL CONTACT

Hoe minder eigen spullen je hebt of aanschaft, hoe meer je zult lenen bij familie, vrienden, burens of via deelinitiatieven. Op www.detransformisten.be/rubriek/delen vind je verschillende ruil- en deelinitiatieven: samentuinen, autodeelgroepen, coworkingplekken, boekenruilkastjes etc. Op die manier laat je trouwens ook je kinderen zien dat ze niet alles kunnen of moeten hebben wat hun hartje verlangt. Je leert hen delen, laat hen kennismaken met bibliotheken, spelotheken etc.

MEER CREATIVITEIT

Doordat opruimen je bewust met spullen leert omgaan, zul je minder snel geneigd zijn direct iets nieuws te kopen. Je zult op zoek gaan naar creatieve oplossingen om het gemis aan bepaalde spullen op te vangen.

Is je tandenborstelhouder gevallen en stuk? Misschien heb je wel een leuk vaasje dat je niet voor bloemen gebruikt omdat je het daarvoor te klein vindt. Of houd je net als ik van regelmatig een verandering in je interieur? Met creativiteit en kleine aanpassingen kun je vaak al grote effecten realiseren.

MEER GELD

Hoe meer spullen je hebt, hoe meer geld je eraan kwijt zult zijn door onderhoud, reparatie, stroomverbruik etc. Opruimen verandert bovendien je relatie met spullen, waardoor je bewuster en minder gaat kopen. Hier kom ik later nog op terug.



Iets wat opruimen je onder andere leert, is genieten van kleine dingen, van het hier-en-nu. Een plek in huis waar ik heel erg van kan genieten – en die eigenlijk niets bijzonders is – is een stuk lege muur. Zodra de zon op de voorgevel schijnt, verschijnt daar een heel mooi schaduwspel. Zo eenvoudig, maar zo mooi!

DUURZAAM

Grondig ontspullen en opruimen is duurzaam op twee manieren.

Je woning grondig opruimen is een hele klus, maar het is echt de moeite waard. Je houding tegenover spullen verandert na een volledige ontspul- en opruimbeurt van je huis zodanig dat dit resulteert in een blijvende gedragsverandering. Zodra je hebt ervaren hoe het is met alleen maar die dingen om je heen die je nodig hebt en die belangrijk voor je zijn, zul je niet meer terug willen naar hoe het voordien was.

Daarnaast zet opruimen aan tot duurzamer leven. Op welke manier dat is, kom je in het volgende hoofdstuk te weten.

Ontspullen en opruimen hoeven niet, maar werken wel ongelooflijk bevrijdend en maken je leven eenvoudiger.

Verwacht niet dat *De magie van opruimen* je huis zal omtoveren tot een minimalistisch, clean huis. Het boek begeleidt je stap voor stap – door middel van ontspullen en opruimen – naar het creëren van een woning die gezelligheid, warmte en energie uitstraalt. We gaan samen voor een woning waar je tot rust kunt komen, op je gemak bent en volledig jezelf kunt zijn.

Opruimen en ontspullen doen je anders in het leven staan.

Ik wil je laten voelen dat opruimen niet alleen zorgt voor meer ruimte en rust in huis, maar dat het ook een manier is om meer of weer orde te scheppen in je leven. Het helpt je te ontdekken wat je echt wilt (doen) en wie je bent.

Wil je graag persoonlijk advies en begeleiding, dan kun je een beroep doen op Sooki of op een andere opruimcoach. Je vindt het misschien gek om een opruimcoach of professional organizer in te schakelen, maar zie het als een investering in je toekomst. Zie het als tijd kopen. Je zult na een volledig opruimtraject meer tijd overhebben voor wat je graag doet en belangrijk vindt. Je zult minder tijd kwijt zijn aan opruimen en huishoudelijke taken.

Een opruimcoach gaat samen met jou aan de slag en leert je anders naar spullen kijken. Hij of zij begeleidt je, geeft je tips en advies, stelt vragen, redeneert mee, doet suggesties, helpt met het verzamelen, selecteren, organiseren en structureren van je spullen, je administratie, je tijd etc. Maar een opruimcoach neemt geen beslissingen over je spullen. Jij bent degene die uiteindelijk beslist wat ermee moet gebeuren: houden of wegdoen. Een opruimcoach reikt je handvaten aan, zodat je na het coachingtraject zelf verder kunt.

5 – Duurzaam

Ik heb er altijd al van gehouden ergens structuur en overzicht in te brengen. Als kind deed ik niets liever dan mijn kamer mooi maken en telkens opnieuw inrichten. Als volwassene kon ik blijven steken in ontspullen en het huis opruimen. Het opgeruimde resultaat bracht rust en gaf me voldoening. Ik deed veel – heel veel – spullen weg en dacht dat ik goed bezig was, maar er klopte iets niet. Er kwam maar geen einde aan het opruimen. De reden: ik bleef maar spullen kopen, waardoor ik telkens opnieuw moest beginnen. Kwam ik iets tegen wat ‘best wel mooi’ was en niet veel kostte, dan kocht ik het, gewoon, zonder erbij na te denken. Helemaal niet omdat ik het echt nodig had of heel mooi vond. Ook voor ‘2 + 1 gratis’, zegeltjes en uitverkoop was ik gevoelig. Ik kocht bovendien veel tweedehands, dat was zeker goed, toch? Ik kwam in een vicieuze cirkel terecht van kopen, ontspullen en opruimen, kopen etc.

Hoewel ik al lang begaan ben met onze planeet, was ik door zoveel ‘zomaar’ te kopen helemaal niet duurzaam bezig. Integendeel! Ontspullen en opruimen hebben mij inzicht in mijn consumptiepatroon gegeven. Dat inzicht was ontzettend confronterend, maar ook heel erg nodig. Het heeft bij mij een gedragswijziging in gang gezet. Het heeft me doen beseffen dat het minstens even belangrijk is dat er zo weinig mogelijk spullen je huis binnenkomen als dat je ontspult.

Ik koop nu bewuster, wat wil zeggen: minder én beter. Ik kies voor kwaliteit in plaats van kwantiteit en probeer eerlijk, duurzaam en lokaal te kopen. Natuurlijk zondig ik ook wel eens en dat is oké.

Dingen hebben een ongelooflijk grote impact op het milieu. Op het eerste gezicht lijken ontspullen en opruimen dan ook te botsen met duurzaamheid, want je doet zaken weg die nog perfect bruikbaar zijn. Wegdoen is echter niet hetzelfde als weggooien. Dingen zijn er om gebruikt te worden. Door de spullen die jij niet meer nodig hebt of niet meer gebruikt weg te geven of te verkopen geef je ze een nieuw leven.

Je zult tijdens het opruimen dingen tegenkomen die stuk zijn, die je niet meer gebruikt of dubbel hebt, maar ook spullen waarvan je niet eens meer wist dat je ze had. Je wordt je er heel erg van bewust in wat voor wegwerpmaatschappij we leven en je zult ervaren wat voor ruimte en rust ontspullen en opruimen met zich meebrengen. Door dit besef ga je bewuster kopen. Je leert zien wat je echt nodig hebt en wat belangrijk voor je is. Door minder overbodige spullen te kopen, dingen te delen, te ruilen en te herstellen hoeft er minder geproduceerd te worden. Op die manier draag je bij aan een duurzamere wereld én spaar je geld en tijd uit.

CONSUMINDEREN

In onze huidige maatschappij zijn spullen goedkoop en heel gemakkelijk verkrijgbaar. Ik ben ervan overtuigd dat kopen voor veel mensen een verslaving is geworden. Iets kopen zorgt voor een vluchtige blijheid, tenzij je het echt nodig hebt of het bijdraagt aan je geluk. Zodra het nieuwe eraf is, verdwijnt het blije gevoel.

Is er op een bepaald moment door die overvloed aan spullen geen ruimte meer in je huis en in je hoofd of kom je tot het besef dat dingen jou op de lange termijn geen voldoening geven, dan is het tijd om tot actie over te gaan. Willen ontspullen begint dus bij jezelf: het begint met bewustwording.

Je ecologische voetafdruk verminderen betekent eenvoudiger leven, zo min mogelijk verspillen en – heel belangrijk – je consumptiegedrag veranderen. Zorg dat er zo min mogelijk onnodige spullen je huis binnenkomen. Ik wil hiermee niet zeggen dat je niets meer mag kopen, maar als je iets koopt, doe dit dan bewust en weloverwogen, zodat je de hoeveelheid spullen in huis onder controle kunt houden.

‘Koopkracht: de kracht om te laten liggen wat je niet nodig hebt.’

— www.loesje.nl

Heb jij ooit al eens iets gekocht waarmee je nu nog steeds ongelooflijk blij bent? Vraag je eens af hoe dit komt. Ik heb twee jaar geleden een elektrische fiets gekocht en het is nog steeds een van mijn beste aankopen van de laatste jaren! De fiets is momenteel mijn belangrijkste vervoermiddel. Afstanden waarvoor ik voorheen misschien de auto zou hebben genomen, doe ik nu met de fiets. Wat goed is voor mijn conditie, mijn portemonnee en het milieu. Ik hoef me iets minder te haasten omdat ik sneller kan fietsen, wat me dan weer wat stress bespaart als ik ergens op tijd moet zijn. Een grote win dus, want die elektrische fiets betekent voor mij zoveel meer dan ‘gewoon een fiets’. Hij maakt mijn leven eenvoudiger.

TIPS

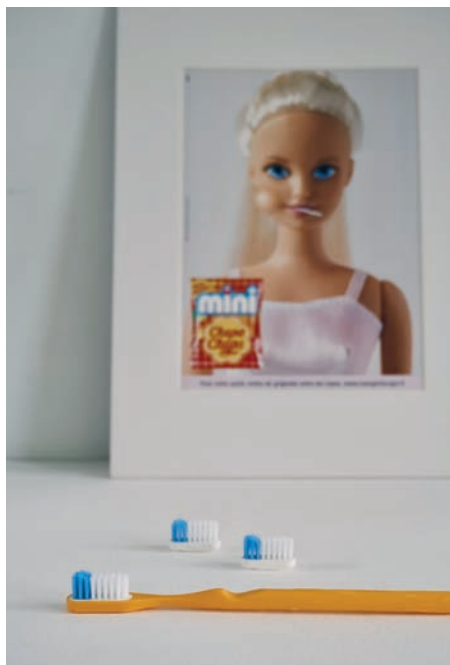
Ik geef je enkele tips die je kunnen helpen minder te consumeren.

- Geef alle spullen in huis een vaste en logische plaats. Zorg dat iedereen in het gezin deze plaats kent en leg alles na gebruik meteen terug op de juiste plek. Zo vindt iedereen alles gemakkelijk terug, weet je wat je in huis hebt en koop je niets onnodig dubbel.
- Winkel met een boodschappenlijstje en vermijd zo impulsieve aankopen. Je koopt minder omdat je weet wat je nog hebt en wat je koopt, zal ook echt gebruikt, gegeten of gedronken worden. Bovendien hoef je tijdens het winkelen niet meer na te denken over wat je nodig hebt, wat dan weer voor rust in je hoofd zorgt.
- Baseer je inkopen op wat je nu nodig hebt en niet op wat je later misschien ooit nodig zou kunnen hebben. Laat spullen voor 'ooit' los. De toekomst kun je toch niet plannen.
- Ga winkelen met een vooraf bepaald budget.
- Besef dat spullen tijd en geld kosten.
- Besef dat spullen plaats innemen. Heb je geen ruimte om je aankoop op te bergen, koop het dan niet.
- Zodra je volledig opgeruimd hebt en alles wat je miste hebt aangevuld, hanteer dan het principe 'een in, een uit'. Zo houd je de hoeveelheid spullen om je heen onder controle. Koop je bijvoorbeeld een nieuwe broek, weet dan dat je een andere weg moet doen. Vaak kom je dan tot het besef dat je geen broek hebt die versleten, te klein of wat dan ook is.
- Wees tevreden met wat je hebt. Koop enkel wat je echt nodig hebt of wat echt belangrijk voor je is, om welke reden ook.
- Gebruik wat je hebt. Misschien heb je wat je zoekt al in huis of kun je iets anders voor hetzelfde doel gebruiken. Kun je wat stuk is herstellen of upcyclen?
- Veel spullen worden maar af en toe gebruikt en kun je evengoed lenen bij familie, burens of vrienden in plaats van ze te kopen. Sta je op het punt iets te kopen, vraag je dan af hoeveel keer je het gaat gebruiken.
- Kun je dat wat je nodig hebt tweedehands vinden?
- Ga zelf aan de slag en voorzie in je eigen voeding, kleding en schoonmaakmiddelen. Door dingen zelf te maken zul je meer stilstaan bij de waarde van een product.
- Ken je zwakke plekken.
 - Winkel niet om jezelf te troosten of om ergens bij te horen.
 - Reclame hoeft je niet te vertellen wat je nodig hebt. De enige die echt weet wat je nodig hebt, ben jij zelf.
 - Laat je tijdens de uitverkoop niet verleiden tot miskopen door de lage prijs. Vraag je af of je er ook de volledige prijs voor over zou hebben.

In dit boek reik ik duurzame alternatieven aan voor wegwerpspullen. Je zult merken dat deze alternatieven niet alleen beter zijn voor het milieu, maar dat ze vaak ook minder plek innemen. Bovendien zijn ze meestal herbruikbaar, waardoor je geen voorraad hoeft aan te leggen, wat dus naast ruimtebesparend ook kostenbesparend is. Iets herbruikbaar raakt niet 'op', waardoor je er niet aan hoeft te denken het opnieuw te kopen, wat dan weer voor meer rust in je hoofd zorgt.



Heerlijk zachte, herbruikbare wattenschijfjes van bamboe of wegwerpwattenschijfjes van biologisch katoen in een plastic verpakking – ik heb de keuze snel gemaakt.



Deze tandenborstel is gemaakt van bioplastic en heeft een vervangbare kop. Na drie maanden gebruik kun je de kop eruit halen en vervangen door een nieuwe. Zelfs na gebruik hoef je de koppen niet weg te gooien. Ze worden door Lamazuna ingezameld om er weer nieuwe koppen van te maken!

6 – Meer met minder

MINIMALISME

Als je een opgeruimd huis hebt, wil dat niet per se zeggen dat je (heel) weinig bezittingen hebt. Ontspullen en opruimen kunnen een aanzet zijn tot een minimalistische levensstijl, maar zijn dat niet automatisch. Omgekeerd is het wel zo dat als je minimalistisch wilt leven, je stevig zult moeten ontspullen en opruimen.

Opruimen betekent dus efficiënt en bewust met spullen en ruimte omgaan, en minimalisme gaat verder dan stevig ontspullen: het is een levensstijl. Minimalisten kiezen er bewust voor om meer met minder te doen. Ze kiezen voor minder geld, minder werken, minder spullen, kleiner wonen etc. en daardoor voor meer tijd, meer vrijheid, meer geluk. Ze kiezen voor welzijn in plaats van welvaart, voor kwaliteit in plaats van kwantiteit, op alle vlakken.

Minimalisme is het tegenover-
gestelde van jezelf iets ontnemen
of iets missen.

Op het gebied van spullen is minimaliseren enkel datgene hebben of houden wat je gebruikt of nodig hebt, wat ervoor zorgt dat je zo veel mogelijk voldoening uit je leven kunt halen. Een minimalist leeft met weinig spullen, wat niet wil zeggen dat hij niet graag comfortabel leeft. Minimalisme draait om prioriteiten, om 'nee' durven en kunnen zeggen, niet alleen tegen spullen, maar ook tegen relaties en activiteiten waar je tegen opziet. Uiteraard zijn er dingen waar je niet onderuit kunt en die moeten gebeuren of gedaan moeten worden, maar heel vaak leg je jezelf gewoon iets op.

'Nee' zeggen is een belangrijke stap
naar eenvoudiger leven.

En nee, ‘nee’ zeggen is niet hetzelfde als asociaal of individualistisch zijn. Het is dicht bij jezelf en je eigen waarden blijven, waardoor je er ook meer kunt zijn voor anderen. Als je steeds maar ‘ja’ zegt tegen alles en iedereen, zal het op een gegeven moment te veel zijn en kun je er niet meer zijn voor anderen. ‘Nee’ zeggen is je grenzen bewaken, en wanneer je dan vol overtuiging ‘ja’ zegt tegen iets of iemand, zul je er voor de volle honderd procent voor willen en kunnen gaan.

Eigenlijk is het zo eenvoudig, maar tegelijkertijd ook zo moeilijk, dat luisteren naar jezelf. Ik klaag bijvoorbeeld (nogal) vaak dat ik het te druk heb – wie niet? – maar ik kan er evengoed voor kiezen om het niet (te) druk te hebben. Maar ja, die angst om dingen te missen, die fomo... Eigenlijk geldt het tegenovergestelde: je mist juist veel door altijd druk bezig te zijn en geen tijd te nemen voor wat er echt toe doet.

‘Nee’ zeggen tegen (onnodige) spullen lukt me goed – hoewel het op sommige momenten nog steeds een evenwichtsoefening is. Beetje bij beetje lukt het me ook beter om gewoon heel even niets te doen. Gewoon op de sofa genieten van een kop thee zonder ondertussen de was op te vouwen of door Instagram te scrollen. Het niets doen is nog niet volledig zonder schuldgevoel, dus ik ben er nog niet, maar ik ben op de goede weg. Ik vermoed dat dit voor veel mensen herkenbaar is.

Zodra je begint met minderen – of het nu om spullen, relaties of activiteiten gaat – zul je steeds minder behoefte aan meer hebben. ‘Nee’ kunnen zeggen zal na verloop van tijd gemakkelijker gaan en je leven zal eenvoudiger en daardoor ook ‘lichter’ worden!

Een heel inspirerend en makkelijk leesbaar boek – het tweede boek dat ik ooit las over opruimen en minderen – is *Verlangen naar minder* van Jelle Derckx. Ook zijn blog growthinkers.nl is heel erg de moeite waard, zelfs al heb je niet de intentie om minimalistisch te leven.

Enkele leuke ideetjes om aan het ‘minderen’ te gaan:

- Koop eens zeven dagen niets.
- Evalueer je laatste tien aankopen.
- Staar vijf minuten voor je uit.
- Laat een hele dag leeg in je agenda.
- Ga tien minuten op bed liggen en doe de buikademhaling.
- Bedenk voor het slapengaan eens welke dingen je die dag blij hebben gemaakt.
- Controleer je e-mail slechts één keer per dag.
- Zet je telefoon na acht uur 's avonds uit.
- Kijk een week lang geen tv, films en series.
- Doe het eens een dag zonder je sociale media.
- Sta een halfuur vroeger op en doe iets helemaal alleen voor jezelf: yoga, lezen etc.

ZERO WASTE

Je kunt zero waste zien als een (logisch) gevolg van minimaliseren. Bij minimalisme sta je stil bij wat je in huis haalt, bij zero waste sta je stil bij het afval dat je in huis haalt.

Hoe kun je leven met zo weinig mogelijk afval?

Ook hier is 'nee' zeggen de sleutel tot succes. Zorg ervoor dat onnodige spullen, wegwerpspullen en verpakkingen je huis niet meer binnenkomen. Zero-waste-goeroe Bea Johnson (zerowastehome.com) hanteert daarbij de vijf R'en: *refuse* (weiger) wat je niet nodig hebt, *reduce* (beperk) wat je wel nodig hebt, *reuse* (hergebruik) wat je gebruikt, *recycle* wat je niet kunt weigeren, beperken of hergebruiken en *rot* (composteer) de rest.



Ik ben een grote fan van de Bee's Wrap. Deze herbruikbare vervanger voor plastic en aluminium verpakkingsmateriaal is ideaal voor het bewaren van etenswaren zoals kaas en groenten en het afdekken van schalen. De originele Bee's Wrap is gemaakt van biologisch katoen met bijenwas, boomhars en jojobaolie. Daardoor heeft hij een antiseptische werking en blijven de verpakte etenswaren langer goed. Door de warmte van je handen vormt de wrap zich om het te verpakken product. Je kunt de wrap ongeveer tien tot twaalf maanden gebruiken, uitgaand van zo'n twee keer per week.

Je reinigt de wrap door deze af te spoelen onder koud water – geen warm water, vaatwasser of wasmachine – met eventueel wat ecologisch afwasmiddel. Nu enkel nog laten drogen en de wrap is klaar voor het volgende gebruik.



Ook deze herbruikbare broodzak van biologisch katoen gebruik ik graag. Dit formaat is geschikt voor een groot brood of voor twee stokbroden. De zak is luchtdoorlatend en je kunt het brood eventueel in de tas in de diepvries bewaren.



TIPS

De volgende kleine tips kunnen je helpen met zero waste te leven.

- Maak er een gewoonte van wegwerpproducten te weigeren, want door deze spullen aan te nemen of te kopen houden we de productie ervan in stand. Dit kunnen kleine dingen zijn. Zeg bijvoorbeeld al eens 'nee' tegen de bladwijzer die de boekhandelaar automatisch in je gekochte boek stopt. Zeg 'nee' tegen spullen die je ergens gratis bij krijgt, tenzij je ze natuurlijk echt kunt gebruiken.
- Vervang geleidelijk je wegwerpartikelen door herbruikbare alternatieven, zodra ze opgebruikt of aan vervanging toe zijn.

Het boek *Red de wereld in 365 dagen* van Saartje en Elisabeth Van Houtte helpt je op weg naar een duurzamer, goedkoper en eenvoudiger leven. Iedere maand werkt het aan een specifiek thema aan de hand van tips, weetjes en recepten. Het is erg toegankelijk en laat je zien dat je door kleine veranderingen veel teweeg kunt brengen.

Alle beetjes helpen, dus laten we allemaal ons steentje bijdragen aan een leefbare wereld!

7 – Eerst denken

WAT WIL JE BEREIKEN?

De eerste – en heel belangrijke – stap in een opruimtraject is jezelf afvragen hoe jouw ideale leven eruitziet. Wat wil je bereiken, zowel in je huis als in je leven? De volgende vragen helpen je hierop een antwoord te vinden en geven je aanwijzingen over de veranderingen die je wilt of juist niet wilt.

- Ga je eigen woning eens binnen alsof je er nog nooit bent geweest. Wat voel je? Voel je je welkom als je het huis binnenstapt? Word je er vrolijk van? Straalt het huis rust uit of geeft het je eerder een benauwd en gestrest gevoel?
- Vind je het moeilijk om je huis met andere ogen te bekijken, fotografeer dan je interieur (met je telefoon). De camera kan eenvoudig inzoomen en zaken die je anders misschien nooit zouden opvallen, zie je opeens scherp(er). Maak van elke kamer een overzichtsfoto en enkele close-ups. Verzamel ze in een album op je telefoon zodat je ze snel kunt terugvinden of druk ze af. Analyseer de foto's. Je huis is zoveel meer dan alleen een dak boven je hoofd. Wil je een meer persoonlijke inrichting, denk er dan aan dat het niet alleen draait om het tonen van je karakter, maar dat je ook rekening moet houden met jouw/jullie manier van leven. Als je al je behoeften en die van je gezin begrijpt en accepteert, zul je beter in staat zijn om een gezellig en harmonieus thuis te scheppen: een huis dat er niet alleen goed uitziet, maar ook voelt als thuis.
- Wil je dat rommelhok herinrichten tot een thuiswerkplek? Of wil je een plek voor je hobby's? Wil je eindelijk werk maken van die speelkamer, zodat al het speelgoed uit de living daarheen kan? Houd je van lezen en heb je veel boeken, maar liggen ze overal verspreid in huis? Het zou toch leuk zijn om een eigen bibliotheek te hebben met een gezellig leeshoekje erbij. Is het hoog tijd om je vrienden uit te nodigen voor die al lang beloofde housewarming, maar stel je deze steeds uit omdat het te rommelig is en je het niet gezellig vindt bij je thuis? Zijn de kinderen het huis uit en wil je hun slaapkamers een andere bestemming geven?
- Ga je je woning verkopen? Dan is het nu het ideale moment om grondig op te ruimen. Hoe minder spullen je hebt, hoe minder er verhuisd moet worden en hoe ruimer je woning oogt voor de verkoop.
- Zie je overal om je heen werk en heb je behoefte aan een plek in huis waar je tot rust kunt komen?
- Ga je kleiner wonen en moet je serieus ontspullen?

Vanuit de behoefte zich even te kunnen onttrekken aan het drukke gezinsleven, creëerde dit gezin met kleine kinderen een leeshoek op de eerste verdieping, waar de slaapkamers zich bevinden. Een uitstekende plek om even tot rust te komen en op te laden. Door deze combinatie van behang, lijsten, tapijt, lamp en sofa ontstaat het gevoel van 'een kamer in een kamer'.



- Wat geeft je energie? Ik laad bijvoorbeeld op van een gesprekje met vriendinnen, maar ook van even helemaal alleen zijn, van stilte. Mensen helpen en creatief bezig zijn geven me eveneens energie.
- Wil je het met minder doen omdat je duurzamer wilt leven?
- Heb je boeken over minimalisme gelezen en denk je dat de minimalistische levensstijl iets voor jou is?
- Ben je het beu om overal te laat te komen omdat je steeds je sleutels of spullen die je nodig hebt moet zoeken voordat je eindelijk kunt vertrekken?
- Wil je je administratie op orde krijgen, zodat die achterstallige betalingen en herinneringskosten verleden tijd zijn?

Maak jouw wensen en dromen visueel.

Visualiseren werkt heel verhelderend. Soms komen er zaken naar boven waarvan je niet beseft hoe belangrijk ze voor je zijn. Door je wensen en dromen visueel te maken wordt je doel concreter. Houd tijdens het opruimen deze motivatie in je achterhoofd en het maken van keuzes en nemen van beslissingen zal makkelijker zijn. Twijfel je ergens over, vraag je dan af of het in je visie past. Heb je je voorgenomen minimalistisch te gaan leven, dan zul je stevig moeten ontspullen. Je zult anders moeten opruimen dan iemand die vooral een gezellig thuis wil creëren.

Het lijkt me leuk een schriftje speciaal voor jouw opruimtraject te maken. Noteer er je doel(en) in, je te do's, de dingen die je moet kopen naar aanleiding van

het opruimen... Zoek een leuke naam voor je schriftje en maak er een 'kunstwerkje' van waarop je steeds kunt terugvallen tijdens dit traject.

Aanvullend kun je een Pinterestbord of een moodboard op karton maken. In de startfase van je opruimtraject zal je moodboard eerder algemeen zijn. Het gaat in deze fase om het bepalen van de sfeer en richting die je uit wilt. Hoe verder je vordert in het opruimproces, hoe concreter je moodboard wordt. Je gaat op zoek naar beelden van bijvoorbeeld je droomkast, handige opbergssystemen... Je moodboard zal gedetailleerde voorstellingen bevatten en gaat lijken op een boodschappenlijstje.

Moodboard

Hoe begin je nu eigenlijk aan zo'n moodboard op karton? Trek er voldoende tijd voor uit. Pak een groot stuk karton, zoek een heleboel tijdschriften bij elkaar, zet een muziekje op, neem iets te drinken en begin eraan. Stel je ideale leven voor aan de hand van een collage van foto's uit tijdschriften (van voorwerpen waarvan je hart sneller gaat kloppen, fijne kamers, slimme opbergmethodes...) en quotes. Het gaat om het creëren van een sfeer, dus laat je niet tegenhouden door te denken dat wat je wilt niet haalbaar is.

Misschien zoek je nog naar je eigen stijl en is het voor jou nog niet echt duidelijk waar je van houdt, wat je blij maakt en energie geeft. Dat kan. Er zijn zoveel mogelijkheden op alle vlakken. We worden overspoeld door indrukken en prikkels, waardoor kiezen moeilijk wordt. Probeer eens het omgekeerde en zoek afbeeldingen (van interieurs) die je geen goed gevoel geven en vraag je af waarom dat zo is. Nadenken over wat je tegenstaat, leert je veel over wat je wel mooi vindt, over je voorkeuren.

Een veelvoorkomende fout bij het maken van een moodboard is dat er geen rekening wordt gehouden met de meubels die je al hebt. Een moodboard met alleen nieuwe items is allesbehalve duurzaam en niet realistisch – je koopt immers zelden alles nieuw in een kamer. Ga na waarbij jij je het prettigst voelt. Wanneer voel jij je comfortabel, zowel fysiek als mentaal? De volgende tips en vragen begeleiden je bij het maken van je moodboard.

TIPS

- Ga op zoek naar afbeeldingen die een bepaald gevoel of een activiteit weergeven. Op welke manier wil je je keuken of woonkamer gebruiken? Stel je je gezellige filmavonden voor met je gezin of denk je aan verjaardagsdiners met vrienden aan een grote eettafel?

- Wat zijn je favoriete kleuren en van welke kleuren houd je niet? Baseer je eventueel op de kleuren van spullen die belangrijk voor je zijn en die je zeker wilt houden. Op die manier wordt het gemakkelijker om oude en nieuwe spullen met elkaar te combineren. Je krijgt een kleurenpalet dat niet op een trend is gebaseerd, maar op zaken die belangrijk voor je zijn.
- Welke basismaterialen wil je in je huis verwerken? Heb je een voorkeur voor lichte of voor donkere houtsoorten? Houd je van natuurlijke materialen?
- Wat zie je liever: klassieke of moderne meubels?
- Textiel zorgt voor warmte en gezelligheid in huis. Houd je van zware stoffen zoals fluweel of meer van lichte stoffen zoals linnen?
- Hoe ziet jouw ideale ochtendritueel eruit?
- Wat zijn je hobby's of wat wil je al lang graag doen?

Leg alle geselecteerde (interieur)beelden naast elkaar en bekijk ze kritisch. Wees eerlijk: heb je sommige beelden bewaard omdat je er indruk mee wilt maken? Bewaar alleen de foto's waar je honderd procent achter staat en doe weg wat niet helemaal je stijl is. Zaken die niet realistisch zijn, haal je er ook tussenuit, want deze leiden enkel tot frustraties. Houd wel in gedachten dat wat nu niet mogelijk is – om financiële redenen, vanwege kleine kinderen etc. – binnen enkele jaren misschien wel kan. Je zult merken dat sommige elementen vaak terugkomen: bepaalde silhouetten, kleuren, minimalistische sfeerbeelden of eerder vintagestijl, weelderige planten of weinig en ingetogen groen.

Plak je definitieve selectie beelden op het karton en je moodboard is klaar. Je hebt nu een duidelijk beeld van wat voor jou belangrijk is. Hang je moodboard op een voor jou zichtbare plek, zodat je er regelmatig naar kunt kijken. Heb je een op-ruimdip, dan zal je moodboard je helpen herinneren waarom je in vredesnaam aan deze zware klus begonnen bent.

Maak er met je telefoon een foto van, zodat je je ideeën steeds bij de hand hebt. Sta je op het punt iets te kopen, controleer dan eerst even of het past binnen je visie.



HOE JE OPRUIMACTIE AAN TE PAKKEN?

Zodra je hebt bepaald waarom je wilt opruimen, wat je 'grote doel' is, moet je bedenken hoe je het opruimen wilt aanpakken. Laat je niet overweldigen en begin er gewoon aan. Vecht tegen je uitstelgedrag.

Bepaal eerst in welke ruimte je wilt starten. Ga bij jezelf na waar je je het meest aan stoort en begin daar. Dit zal een plaats zijn waar je vaak komt en waar je dus ook vaak met de wanorde geconfronteerd wordt.

Ga voor specifieke en realistische doelen. Begin klein en werk af waarmee je begonnen bent.

Als je bepaald hebt welke ruimte je wilt opruimen, ga je inzoomen. Je verkleint met andere woorden de zone die je gaat aanpakken. Door klein te beginnen en volledig af te ronden waarmee je begonnen bent, zul je je doel snel bereiken. Je zult meteen merken hoe krachtig opruimen is. Dit gevoel motiveert en zal je aanzetten tot volgende opruimacties.

Groot beginnen veroorzaakt daarentegen stress. Je zult je doelen al snel moeten bijstellen en je zult tevreden moeten zijn met minder dan wat je oorspronkelijk in gedachten had.

Begin dus niet halsoverkop je hele keuken op te ruimen, want dan zul je in een grotere chaos eindigen dan die waarin je begonnen bent. Start bijvoorbeeld met je besteklade of met dat ene rommelbakje op een schap in die grote keukenkast.

Daarna moet je bedenken hoe je de gekozen ruimte wilt gebruiken. Wat wil je in die ruimte of kast opbergen? Stel in je schriftje een lijst samen van spullen die je daar wilt bewaren en maak een ruwe schets waarop je kunt aanduiden waar je wat een plek gaat geven. Op die manier krijg je een duidelijk overzicht en kun je gemakkelijker bepalen aan welke eisen de inrichting moet voldoen. Door hier vooraf over na te denken zul je daar tijdens het opruimen zelf geen energie meer aan kwijt zijn.

WAT TE DOEN MET DE SPULLEN DIE WEG MOGEN?

Het nemen van beslissingen over je spullen – ga je iets houden of kan het weg – is veel gemakkelijker als je vooraf hebt bedacht wat je wilt doen met je overbodige spullen.

Opruimen met een bestemming in je achterhoofd werkt extra motiverend bij het ontspullen.

Ben je babykleertjes aan het opruimen en moet een goede vriendin binnenkort bevallen, dan zal het gemakkelijker zijn afstand te doen van stuks waarover je twijfelt, omdat je weet dat je haar er een plezier mee kunt doen. Vraag haar wel van tevoren wat zij nog kan gebruiken.

Geef niemand ongevraagd jouw overbodige spullen, want dan verplaats je gewoon het probleem. Spreek daarnaast steeds duidelijk af wat er met de spullen moet gebeuren die hij/zij niet (meer) kan gebruiken. Mogen deze bijvoorbeeld naar de kringloopwinkel of wil je ze graag terug? Dit voorkomt dat ze lang bij die persoon blijven liggen omdat hij/zij niet weet wat ermee te doen.

Je kunt je spullen ook aan een goed doel geven. Misschien organiseert je gemeente of een organisatie een leuk initiatief om spullen in te zamelen. Weten dat je iemand (in tijdelijke nood) een groot plezier doet met jouw spullen geeft je een gelukkig gevoel. Fijn toch?

Er zijn ook weggeefgroepen op Facebook. Of misschien is er een geef- of kringloopwinkel bij jou in de buurt. Ik kom daar zelf graag om spullen af te geven, maar ook om rond te kijken als ik iets nodig heb. Niets is leuker dan weten dat wat jij niet meer nodig hebt een tweede of derde leven krijgt bij iemand anders. Op die manier geef je anderen de kans te genieten van spullen voor betaalbare prijzen, je verkleint de afvalberg en je stimuleert werk op maat!

Spullen ruilen wordt ook steeds meer gedaan. Heb je binnenkort een swap-party of swishingparty, dan zal het opruimen van je klerkast gemakkelijker gaan.

Ook kun je je spullen verkopen. Houd er rekening mee dat daar tijd en energie in kruipt. Weeg af of dit de moeite waard is. Wil je spullen via sociale media of een tweedehandssite verkopen, maak hier dan heel bewust tijd voor vrij. Plan in je agenda – zo snel mogelijk na je opruimactie – wanneer je de spullen zult fotograferen en wanneer je ze online zult plaatsen. Ga je het ‘binnenkort eens’ doen, dan kan het weleens lang duren voordat het er daadwerkelijk van komt. Of misschien belanden de spullen zelfs terug op zolder, in de kelder of erger: in je kasten. Bepaal voor jezelf ook een termijn waarbinnen de spullen verkocht moeten zijn. Alles wat bijvoorbeeld binnen drie maanden niet verkocht is, gaat alsnog naar de kringloop.

Ga je binnenkort op een rommelmarkt staan, doe dan de spullen die je niet verkocht hebt nadien zo snel mogelijk weg. Dit geeft een heerlijk bevrijdend gevoel.

Ik sta zelf graag op de jaarlijkse rommelmarkt bij ons in de buurt en had veel spullen klaarstaan. Toen kwam corona en gingen de rommelmarkten niet door. Daar stonden al die dozen met overbodige spullen in de kelder... Iedere keer als ik er kwam, werd ik met die ‘rommel’ geconfronteerd en bovendien namen die dozen veel plaats in. Uiteindelijk heb ik ze naar de kringloopwinkel gebracht. Wat een opluchting! Echt waar, ik had weer ademruimte en rust, zowel ruimtelijk als mentaal. Onbewust weegt alles wat je nog moet doen door in je gedachten. Dat neemt energie weg en zorgt voor onrust in je hoofd.