

Oh heerlijke orde!

Een opgeruimd huis geeft een opgeruimd hoofd, of is het net andersom? Vijf opruimdeskundigen leggen het uit en geven tips.



OPRUIMTIP 1



Voormalig verpleegkundige Lammy Wolfslag werkt sinds 2010 als zelfstandig opruimcoach.

'Creëer geen nieuwe rotzooiplekken, rommel trekt rommel aan'

'Ik leer mensen keuzes maken. Klanten die mij inhuren, hoeven heus niet al hun spullen weg te doen. Het gaat erom dat ze bewust beslissen of ze iets willen houden of niet. Dat klinkt makkelijker dan het is, zeker als een item een emotionele waarde heeft. Een belangrijke eyeopener

voor mensen is dat je met spullen geen gevoel weggooit. Herinneringen zitten niet in dingen, maar in jezelf. Als je dat voor ogen houdt, wordt het ineens een stuk makkelijker om afscheid van zaken te nemen.

Een van de meest gemaakte fouten is dat mensen zich tijdens het opruimen laten afleiden. Dan beginnen ze ergens, lopen naar een andere kamer om iets op te bergen en gaan daar dan verder. Of ze verplaatsen spullen alleen maar. Mijn advies: kies per opruimsessie één focusplek – bijvoorbeeld een la of kast – en werk die helemaal af. Laat alles door je handen gaan. Dus ook het kapotte horloge, het potje met muntjes en elastiekjes of de oude post in de fruitschaal. Beoordeel elk ding afzonderlijk en stop het in een van vier dozen: 'houden deze ruimte', 'houden andere ruimte', 'weggeven' en 'weggooien'.

Aan een 'misschien'-doos doe ik niet. Twijfelen is niets anders dan het uitstellen van een besluit; daar schiet je niets mee op.

Als je alles hebt gehad, ruim je de houden-dozen weer uit. Stop de spullen die je écht wilt bewaren niet zomaar weg, maar geef ze de aandacht die ze verdienen. Belangrijk is dat je voor ieder ding een vaste plek kiest, waar je het gemakkelijk kunt terugleggen of -vinden. Zo help je jezelf om het netjes te houden, en vermijd je dat je nieuwe rommellekken creëert. Want rommel trekt rommel aan.'

mijnopruimcoach.nl

OPRUIMTIP 2



Prof. dr. Arie Dijkstra is hoogleraar gezondheidspsychologie aan de Rijksuniversiteit Groningen (RUG).

'Een opgeruimd huis maakt je beter bestand tegen de zorgen van het leven'

'Een gevoel van controle is een van de belangrijkste redenen waarom mensen blij worden van opruimen. Het creëert orde in de chaos van het leven. Praktisch, maar ook in je hoofd. In plaats van dat je je overweldigd voelt door van alles en nog wat, neem je het heft in eigen

handen. Natuurlijk heb je daarmee niet ineens controle over alle aspecten van je leven. Maar je bewijst wel aan jezelf en anderen dat je iemand bent die grip op de zaken kan houden. En dat voelt goed.

Warboel laat niemand onberoerd. De meeste mensen voelen zich ongemakkelijk in een heel rommelig huis. En ze hebben ook meteen een oordeel over de persoon die er woont. Dat komt omdat chaos in de natuur een vernietigende kracht is, die structuren en verbindingen kapot maakt. Anders gezegd: je hebt orde en organisatie nodig om te kunnen overleven. Als individu en als samenleving. Daar denk je natuurlijk niet aan als je steeds langs die enorme stapel vieze afwas op het aanrecht loopt. Maar het verklaart wel deels het ongemakkelijke gevoel dat veel mensen erbij hebben.

Hoe groot het positieve effect van opruimen is, hangt af van hoeveel waarde je aan orde hecht. Stel, je vindt jezelf een zorgvuldig en secuur persoon, maar je klerenkast is een zootje. Dan zul je elke keer als je die opendoet een rotgevoel krijgen. Die wanorde past immers niet bij het beeld dat je van jezelf hebt, bij wie je wilt zijn. Het haalt onbewust je gevoel van eigenwaarde naar beneden. Door op te ruimen krik je dat weer op. Wat een opluchting, ik ben toch niet zo'n chaoot! Hoe meer je er prat op gaat dat je een ordelijk persoon bent, hoe groter het gevoel van controle als je de boel opruimt. En dat maakt je beter bestand tegen de zorgen van het leven.'

OPRUIMTIP 3



Professional organizer en coach Jolanda Meijer schreef het boek *Een opgeruimd hoofd in 7 stappen*.

'Ruim mentale rommellaatjes op; bedenk hoeveel oordelen je wilt bewaren'

Je hebt rommellaatjes in huis, maar ook in je hoofd. Daarin zitten bijvoorbeeld beangstigende herinneringen, meningen van anderen, opvattingen van vroeger, pijn uit je kindertijd, tradities binnen je familie of verdriet om verlies. Zonder dat je je dat realiseert, kunnen die heel

bepalend zijn voor je automatische gedachten en gedrag van nu. Natuurlijk help je die collega, ook al heb je eigenlijk geen tijd. Want je hebt van je ouders geleerd dat het egoïstisch is om anderen niet te helpen. En ook dat hard werken een deugd is, en dat je nooit mag klagen. Dan denk je dus dat je alles netjes doet zoals het hoort, maar ondertussen ontstaat er chaos in je hoofd, omdat je in je huidige situatie niet meer met die oude overtuigingen uit de voeten kunt. Alsof je jezelf als volwassene steeds weer in je kinderklaren probeert te wringen. Dat kan veel stress geven. Het opruimen van mentale rommellaatjes is vaak niet gemakkelijk. Je neemt immers afscheid van zaken die je lang hebt meegedragen, en die voor je gevoel misschien wel echt bij je horen. De eerste stap is om te onderzoeken wat er zich allemaal in je hoofd afspeelt, bijvoorbeeld met behulp van een mindmap, een soort tekening waarmee je je gedachten in kaart brengt. **Wat wil je meenemen uit je jeugd en wat mag weg? Hoeveel ruimte mogen meningen en oordelen van jezelf of anderen in je hoofd innemen? Duidelijkheid daarover helpt je om keuzes te maken en grenzen te stellen.** Veel mensen vinden dat moeilijk, omdat ze bang zijn dat anderen ze dan egoïstisch of onaardig vinden. Toch is het een van de belangrijkste dingen die je voor je zielenrust kunt doen. Bedenk dat als je ja zegt tegen iets wat je niet kunt waarmaken, er twee partijen teleurgesteld zijn. Bij duidelijkheid is uiteindelijk iedereen gebaat.' *deruimtewinner.nl*

OPRUIMTIP 4

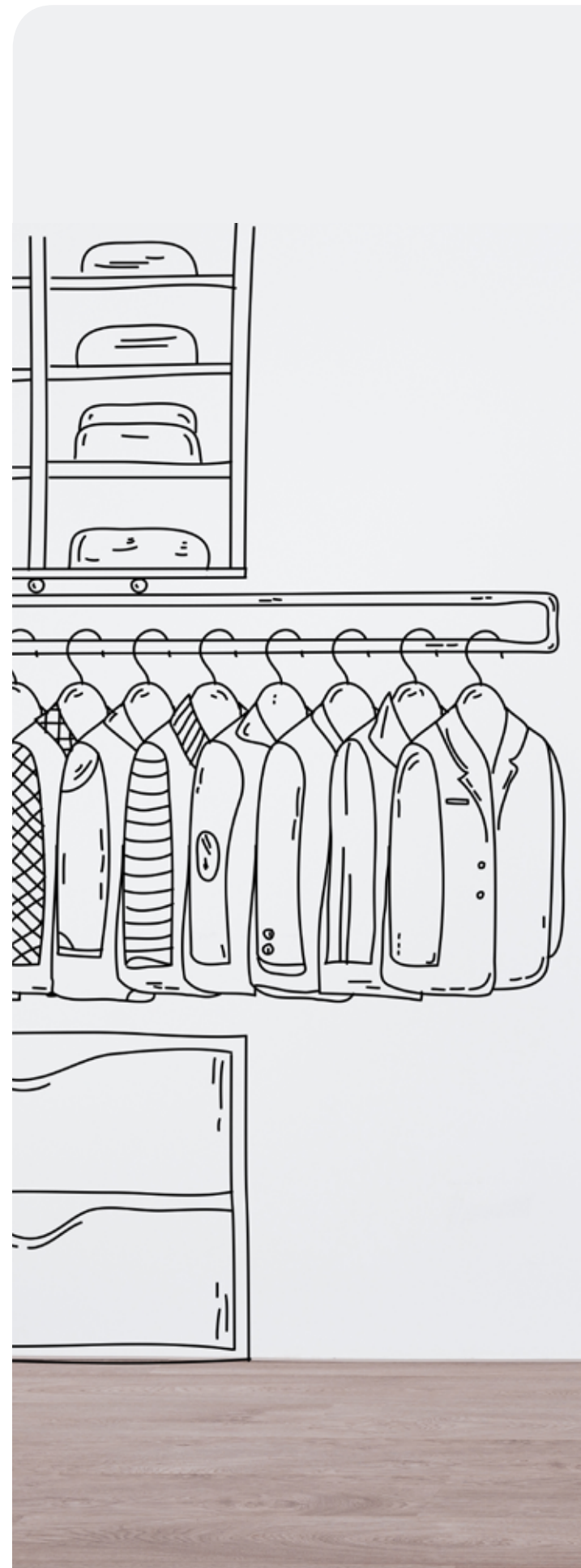


Werkplektrainer en professional organizer Karen Visser is schrijfster van het boek *Final-DefV3 -Digitaal opruimen voor de creatieve industrie*.

'Zorg dat je computer mappen en documenten chronologisch kan ordenen'

'Als je niet vanaf het begin een logische ordening aanbrengt in de bestanden op je computer, raak je gemakkelijk verdwaald in het stuwmeer van foto's en documenten. Digitaal opruimen begint dus met structuur creëren. Denk vooraf goed na over de mappen die je wilt gebruiken

en wat daarin past. De stelregel is: maximaal tien mappen per niveau. Zorg er ook voor dat mappen goed gevuld zijn; voor twee documenten hoeft je geen aparte map te maken. Breng die liever in een bestaande map onder. Geef documenten bij het opslaan meteen een begrijpelijke, herkenbare naam, zodat je – zonder openen – weet waar ze over gaan. Dat helpt om ze met de zoekfunctie op je computer simpel terug te vinden. Wees zo specifiek mogelijk, zonder een naam eindeloos lang te maken. Dus niet 'brief verzekering' maar '20170214 Aanvraag vergoeding bril'. Gebruik je een datum, begin dan met het jaar, gevolgd door de maand en de dag. Op die manier ordent de computer de documenten chronologisch. Verder is het belangrijk om consequent te zijn. Heb je bijvoorbeeld de mappen 'vakantie2014' en 'vakantie2015' gemaakt, noem de volgende dan niet ineens 'Zweden2016'. De meeste mensen hebben in huis een plek waar ze waardevolle papieren bewaren. Dat kun je digitaal ook doen. In plaats van dat ze verspreid over je computer zwerven, heb je belangrijke documenten dan altijd bij elkaar. Nog een tip: maak een apart digitaal mapje voor tijdelijke documenten. Een briefje voor de school van je kind, een formulier voor de aanvraag van het een of ander. Wen jezelf aan om dat mapje maandelijks op een vast moment op te schonen. Doe hetzelfde met alle foto's die je die maand hebt opgeslagen.' *newbroom.nl*



OPRUIMTIP 5



GZ-psycholoog Kind & Jeugd en orthopedagoog Diana Smidts is schrijfster van het boek *Gedrag in uitvoering*, over denkprocessen bij kinderen en pubers.

'Verwacht niet van pubers dat ze zelf hun kamer netjes kunnen houden'

'Het is een onderwerp dat bij sommige ouders het bloed onder de nagels vandaan haalt: rommelige kinderkamers. Is het nou zo moeilijk om de boel een beetje netjes te houden, hoor je dan. Ja dus. Want kinderen

kunnen dat gewoon nog niet zo goed. Je zou het misschien niet zeggen, maar opruimen is een knap ingewikkelde vaardigheid. Er komen veel verschillende denkprocessen bij kijken. Om te bepalen welke spullen logisch bij elkaar horen en hoe je ze gaat opbergen, moet je bijvoorbeeld verbanden leggen, en vooruitdenken. Focus en concentratie zijn ook belangrijk, net als het loslaten van spullen die je niet meer nodig hebt. Al dit soort processen zijn bij kinderen – dus ook pubers – nog volop in ontwikkeling. Vandaar dat je meestal niet kunt verwachten dat ze uit zichzelf hun kamer netjes houden. Ook niet als je daar heel vaak om vraagt. Wat wel helpt is om ze te leren opruimen. Zorg om te beginnen dat je de juiste omstandigheden creëert. Dat betekent: voldoende, logisch ingedeelde opbergruimte. Laat je kind daarover meedenken, bijvoorbeeld door ze zelf bakjes uit te laten zoeken of labels voor laden te laten maken. Spreek op een rustig moment samen af welke spullen waar horen. Verder is het belangrijk om zo duidelijk en concreet mogelijk uit te leggen wat je van je kind verwacht. Met een uitspraak als 'ik wil dat je vanmiddag je kamer opruimt' kunnen veel kinderen niets. Geef in plaats daarvan bijvoorbeeld aan dat alle kleren op de grond óf wel in de kast óf wel in de wasmand moeten. En last but not least: geef het goede voorbeeld. Kinderen leren vooral door af te kijken van anderen. Als je zelf spullen laat slingeren, kun je moeilijk verwachten dat je kinderen dat niet doen.' *kinderpsy.com*

'Als je zelf spullen laat slingeren kun je moeilijk verwachten dat je kinderen dat niet doen'

