Weg ermee!

OPRUIMEN IS HARTSTIKKE GEZOND

Een **OPGERUIMD HUIS** ziet er leuker uit én zorgt voor rust in je hoofd. Tijd dus om de mouwen op te stropen. Maar waar moet je in vredesnaam beginnen?

TEKST **SUUS RUIS**

Opruimen is al tijden *hot*. Nog altijd vliegen boeken over het onderwerp de winkels uit. Waarom dat zo is, lijkt een open deur. De meeste mensen vinden een net huis met niet al te veel spullen er mooier uitzien. Daarnaast zorgt een opgeruimd huis voor een opgeruimd hoofd. Uit onderzoek blijkt dat het niveau van cortisol (het belangrijkste stresshormoon) stijgt wanneer je geconfronteerd wordt met rommel. Opruimen is dus zelfs gezond.
Alle reden om een XL-rol Komo-zakken te pakken en de mouwen op te stropen. Maar ja, waar begin je? Volgens Els Jacobs, auteur van onder andere de bestseller *Aan De Slag Met De HuishoudCoach*, maken we vaak de verkeerde keuzes als we aan Operatie Opruimen beginnen. „Opruimen is keuzes maken en vooral bij de start hebben we nog weleens de neiging om de verkeerde te maken", zegt Els. „We willen bijvoorbeeld beginnen met de zolder, garage of kelder. Het idee daarachter: als de zolder eenmaal leeg en netjes is, kan ik daar andere spullen naartoe transporteren. Maar dat is dus een uitgestelde beslissing, want je wilt juist spullen wéggooien, niet verplaatsen.
Je kunt beter starten met het opruimen van een leefplek, ergens waar je dagelijks komt, zoals de woonkamer, keuken of badkamer. Het resultaat zie je de hele dag, en dat is motiverend."

KNUTSELS VAN DE KIDS

Maar al begin je wél op de goede plek, voor velen van ons blijft het moeilijk om spullen weg te doen. Els Jacobs: „Volgens onderzoek voel je eerder een emotionele binding met iets als je het hebt vastgepakt. Een goeie tip is dus om samen met iemand anders te gaan opruimen. Als een vriend of vriendin de spullen vastpakt en jij alleen zegt of iets weg mag, verbreek je de 'vloek' of aantrekking en is het makkelijker om er afscheid van te nemen. Wat je eventueel ook kunt doen, is vóórdat je gaat opruimen, bedenken hoeveel je van alles wilt bewaren. Als je bijvoorbeeld je kledingkast uitruimt, beslis je eerst hoeveel broeken, truien en schoenen je wilt bewaren. Bedenk je dit van tevoren, dan is het makkelijker om je eraan te houden. Maar je moet dit wel doen vóórdat de kast opengaat!"
Dat klinkt aannemelijk, maar wat te doen met al die karrevrachten tekeningen en goedbedoelde knutselwerkjes van onze kinderen? Die schatten hebben daar hun bloed, zweet en traantjes in zitten! Dat levenswerk kun je toch niet zomaar in de kliko mikken? „Dat is inderdaad een teer punt", zegt Els Jacobs. „Maar reken even uit hoeveel tekeningen en werkjes je hebt als je van z'n vierde tot z'n achttiende alles bewaart – helemáál als je meer dan één kind hebt. Een goede manier om dit op te ruimen, is er na een jaar samen met je kind doorheen te gaan. Alleen de echt mooie en bijzondere dingen mogen blijven. Overigens hecht je kind er vaak minder waarde aan dan jij."

MET DE BOTTE BIJL

Volgens de Japanse opruimgoeroe Marie Kondo, wier boeken wereldwijd de bestsellerlijsten domineren, zorgt de aanwezigheid van kindertekeningen en te veel foto's ervoor dat je minder in het nú leeft. Niet bewaren dus. Zij gaat er trouwens wel heel erg met de botte bijl in. Als je de adviezen in haar boek opvolgt, staat er bijna niets meer in je huis. En haar zienswijze moet je ook maar aanspreken. Dat het slecht is voor je sokken als je ze oprolt, omdat ze anders niet kunnen uitrusten, is bijvoorbeeld best een wonderlijke overtuiging. „Ik vind Marie Kondo leuk, hoor", zegt Els Jacobs. „Ze heeft heel veel mensen aangezet tot opruimen. Maar ze is inderdaad nogal rigoureus. En wat ik

CIRCLE OF CLEAN UP

Does It Spark Joy? is Marie Kondo's gouden regel. Maakt iets je niet meer blij? Vort, weg! Niet richting kliko, maar je gaat er iemand anders blij mee maken. En zo is de opruimcirkel weer rond.

VERONICAMAGAZINE.NL