

Ruim je rommel op Maar hoe?

Uitpuilende kasten, stapels papier, rondslingerende cd-hoesjes, opgestapelde dozen, zakken vol handschoenen en sjaals, kortom: Rommel. Het is niet moeilijk rommel te maken, maar opruimen vereist wat meer talent. 'Visie' ging op bezoek bij een familie die wel wat opruimhulp kon gebruiken.

Veel, heel veel spullen. Maar wat wil je ook met vader, moeder, drie dochters, poes Mika, twee goudvissen en een muis. Gezellig, dat wel, maar vooral moeder Jacqueline wilde wel eens gewoon een opgeruimd huis. Dus reageerde ze op de oproep van ZeGGuS voor een middagje 'organizer' met een echte organizer. Samen met organizer Yvonne van Barreveld van Profinta bogen moeder Jacqueline (46), dochter Amy (13) en dochter Katie (9) zich over de rommel. Het resultaat: "De gang en de kamers van de meiden zijn eindelijk opgeruimd en toonbaar."

"Het probleem was gewoon," vertelt Jacqueline, "dat ik geen spullen kon weggooien. Ik bewaarde heel veel, ik kan moeilijk afstand doen van dingen. Zo had ik bijvoorbeeld nog skeelers liggen van de meiden, die hen allang niet meer passen. Weggooien vond ik zonde, dus bewaarde ik ze maar." Hoe herkenbaar! Want meestal hebben spullen een

emotionele waarde. Het herinnert ons aan dat leuke schooljaar, aan die moeilijke periode, of een gezellige maaltijd.

Hoe simpel het ook klinkt, Jacqueline moest leren weggooien. Organizer Yvonne had daar een handige tip voor: Neem twee dozen: Een weggooidoos en een twijfel-doos. Dingen die je in je hand hebt om op te ruimen, gaan óf in de weggooidoos óf in de twijfel-doos. De twijfel-doos bewaar je een jaar. Heb je in dat jaar de doos niet open gehad, dan heb je de spullen dus niet nodig. Dus gooi je de doos weg. Jacqueline: "Dat systeem werkt erg goed. Ik gooi nu niet ineens alles weg, maar het maakt je wel bewuster van wat je eigenlijk allemaal bewaart. Heel vaak denk ik dat ik iets 'ooit' nog nodig heb, terwijl dat meestal niet zo is. Maar intussen bewaar je het wel al die tijd onnodig. Spullen die nog goed waren, maar

die ik niet meer gebruikte, heb ik naar de Kringloop gebracht. Zo hebben anderen er nog iets aan."

Wat bij opruimen lastig is, is dat je vaak allerlei dingen in handen krijgt waar een verhaal aan zit. Je moet oppassen niet een halve middag een boekje dat je tegenkomt, te gaan zitten lezen. Maar ook dat leerde Jacqueline: "Leg het apart, zo van: 'dat wil ik nog een keer lezen'. Houd je bij het opruimen.

Verder moet je eigenlijk iedere dag een half uurtje opruimen in plaats van ineens een hele dag. Het is wel moeilijk me daaraan te houden, want ik heb er soms gewoon geen tijd voor. Ik heb ook nog een baan van 24 uur in de week. En nee, opruimen vind ik nog steeds niet leuk. Maar het geeft me wel veel voldoening als ik weer wat heb opgeruimd. En het leeft ook gewoon prettiger; ik voel me beter in een opgeruimd huis."





Schaamde je je voor je rommel?

"Ja, eigenlijk wel. Vooral in de gang was het een erge rommel. Er stond een kast die uitpuilde. Ook de kast in de woonkamer kon wel een opruimbeurt gebruiken. Als er dan bezoek kwam, ruimde ik snel op. Nou ja, opruimen... spullen belandden vaak op zolder.

De zolder is nog een rommel. Op de scanner, naast de computer, ligt een grote stapel papier. Dat moet m'n man uitzoeken. Er moet nog een muurtje worden behan-

gen, maar dat kan niet, omdat er nog zoveel rommel voor ligt. We kijken al uit naar Kerst; Yvonne zei dat er een jaar voor staat om op orde te komen."

"Het is belangrijk dat je het met elkaar doet en elkaar steunt," reageert Yvonne. "Als iemand zich er niet aan houdt, wordt het heel lastig. Dan kom je in een vicieuze cirkel terecht en kunnen inderdaad bepaalde klussen niet gedaan worden, om-

Opruimtips van Yvonne

1. Zorg ervoor dat alles een vaste plaats heeft. Leg sleutels op een vaste plaats en je vindt ze altijd.
 2. Zorg voor rust in huis door zoveel mogelijk gelijke spullen bij elkaar op te ruimen.
 3. Neem iedere dag de tijd om zaken op te ruimen en op orde te houden.
 4. Verwerk iedere dag de post. Gooi daarbij de enveloppen direct weg en houdt de rekeningen apart.
 5. Als je gaat opruimen, begin dan bij één lade of plank en maak die eerst af. Zo is het overzichtelijk en afgebakend.
 6. Zorg voor ruimte bij het opruimen, zodat je makkelijk kunt sorteren.
- www.profinta.nl

dat er nog zoveel rommel ligt. Of de kinderen zeggen tegen je: 'Waarom moet ik mijn kamer opruimen, als je zelf ook niet opruimt?!' Opruimen begint bij de ouders. Als de ouders opruimen, leren de kinderen het ook."

Om je kinderen te leren opruimen, moet je al heel jong beginnen, stelt Yvonne. Ze legt uit: "Leer je kind dat het zijn blokken moet opruimen voor je gaat eten. Dan wordt het ook duidelijk: als we gaan eten, zijn de blokken opgeruimd. En heel jonge kinderen moet je het opruimen echt voordoen. 'De blokken in deze doos, de lego daarin, de stiften in het mapje'. Doe je dat niet,

(vervolg op pag. 15)

Dingen die je in je hand hebt om op te ruimen, gaan óf in de weggooidoos óf in de twijfeldoos



Jacqueline: 'Het probleem was gewoon dat ik geen spullen kon weggooien'

dan wordt het heel onoverzichtelijk voor een kind en loopt het vast in zijn of haar eigen rommel."

Maar iedereen kan toch wel opruimen?

Yvonne: "Ik kom nu bij mensen die nooit geleerd hebben om op te ruimen. Ze weten gewoon niet hoe ze het moeten aanpakken. En sommige mensen worden echt letterlijk ziek van hun rommel. Dan komen ze bij een arbo-arts terecht, omdat ze niet meer functioneren en krijgen ze een pilletje, meestal een antidepressivum. Maar het werkelijke probleem wordt niet opgelost met een pilletje, maar met opruimen. Want een opgeruimd huis, een opgeruimde werkplek, zorgt voor een opgeruimd hoofd. En natuurlijk kan de een beter tegen rommel dan de ander. Er zit ook een groot verschil tussen een echte rommelkont en een heel gestructureerd en net iemand. Maar over het algemeen geeft rommel onrust. En dat kan vergaande consequenties hebben."

Yvonne merkt dat veel mensen zich voor hun rommel schamen. "Het is eigenlijk zelfs een vorm van falen. Mensen kunnen zo in de rommel zitten dat ze het overzicht kwijtraken en niet meer weten waar ze moeten beginnen met opruimen. Het geeft hun het idee dat opruimen toch geen zin heeft. Het gevolg is onbehaaglijke gevoelens en schaamte,

vooral in een maatschappij waarin je moet presteren en dingen onder controle moet hebben." Volgens haar kan een positieve benadering mensen helpen toch iets te doen. "Er is altijd hulp, mits je er zelf voor open staat."

Wat is nu nog een opruimproject voor je, Jacqueline?

"De keuken! Die is echt een rommel. Ik heb bijvoorbeeld overal pakjes thee staan. Die moeten op één plek komen. Wat op de planken aan de muur staat, moet uitgezocht worden. En de zolder moet ook aangepakt worden! Maar van Yvonne mag ik geen kasten meer kopen," lacht ze.

Yvonne: "De valkuil van veel mensen is inderdaad dat als ze gaan opruimen, ze kasten en dozen kopen om alles in op te bergen. Niet doen! Het is juist de bedoeling dat je minder spullen krijgt en dingen de deur uit doet. Dan moet je niet via de achterdeur kasten naar binnen

ZeGGuS brengt deze maand een themanummer uit over rommel en was vóór de opruimactie op bezoek bij dit gezin. Kijk op www.eo.nl/zeggus.

sjouwen, zodat je nog meer opbergruimte, en dus nog meer spullen krijgt. Als je goed opruimt en spullen die je niet meer nodig hebt, weggeeft of weggooit, valt er heel goed met vijf personen in dit huis te leven."

Mirjam Hollebrandse



FOTO'S: RUBEN TIMMAN