

## EEN OPPERUIMD HUIS IS EEN OPGERUIMD HOOFD

### Lekker lezen

Volgens Stephanie Bennet-Vogt is opruimen een voorzichtige reis van oplettendheid, de tijd nemen, aandacht geven en loslaten.

Ze schreef *Ruimte voor jezelf - opruimen in geest en huis*, een boek vol oosterse wijsheid over ruimteverdeling én westerse opruimtips.

# SOS

## TROEP IN HUIS



Treinrails dwars door de woonkamer, potloden op de bank en een vloer bezaaid met autootjes? Dan kun je vast wel wat opruimtips gebruiken!

## Opbergers

- \* Mandjes zijn superhandig om rondslingerende rommel in op te bergen. Zo ziet het er een stuk netter uit en het staat ook nog eens gezellig. *Bijvoorbeeld KNIPSA € 12,95 Ikea*
- \* Stippen, bloemen, hartjes of ruitjes. De klepbanken van Happy Kidsart zijn er in alle soorten en maten, zodat al het speelgoed van de kids erin past. *Vanaf € 95 Happykidsart.nl*
- \* Geen zin om iedere avond alle legoblokjes te verzamelen? Gebruik de swoopbag, zodat alles in een keer opgeruimd is. *€ 48 (groot) of € 23 (mini) Beresterk.be*

**KLAAR MET OPRUIMEN EN  
HEEL VEEL OVER? BRENG  
OUDE SPULLEN NAAR DE  
KRINGLOOPWINKEL OF ZET ZE  
OP GRATISAFTEHALEN.NL**

## Huur een professional organizer in!

Zie je door de bomen het bos niet meer vanwege een teveel aan spullen? Ontbreekt het je aan de tijd en het overzicht om de chaos in je huis echt goed aan te pakken? Huur een professional organizer in. Kost wat, maar dan heb je na afloop ook wat: een opgeruimd huis, een bureau zonder stapels, een goed-werkende agenda en een vlotte afhandeling van post of e-mail. En dat zorgt weer voor rust, tijdwinst, energie en een opgeruimd gevoel. Kijk voor een organizer bij je in de buurt op internet.

## WIST JE DAT...

...we **80%** van onze spullen nooit gebruiken?

... **1 OP DE 4** kinderen nooit meehelpt met huishoudelijke taken?

... **5%** van de Nederlandse bevolking last heeft van problematisch verzamelen?

... **70%** van de vrouwen het huishouden in haar eentje doet?

## Jong geleerd...

*Opruimen, je kunt het je kind niet vroeg genoeg leren! Enkele tips.*

- \* Leg uit waarom opruimen belangrijk is. Bijvoorbeeld: 'Zo blijft de puzzel compleet.'
- \* Geef een duidelijk taak. Niet 'Ruim je rommel op', maar 'Stop je autootjes in die bak.'
- \* Maak er een spelletje van. Wie het eerst klaar is met opruimen, wint.
- \* Geef het goede voorbeeld. Op deze manier ziet je kind wat de bedoeling is.
- \* Alles opgeruimd? Geef een complimentje en ga samen iets leuks doen.
- \* Focus je niet té veel op rommel in huis. Je kind heeft ook speelruimte nodig.

## HANDIGE APP

De app Chorma zorgt ervoor dat ieder gezinslid zijn eigen taak krijgt, zoals het vuilnis buitenzetten, de tafel dekken of je kamer opruimen. Met de app kun je een to-do-lijst maken, waarop je afstreept welke taken al volbracht zijn. Supermotiverend voor het hele gezin!

## Dit zegt de prof

Opruimcoach Lammy Wolfslag: 'Rommel levert stress op. Het is belangrijk dat je rust kunt nemen zonder chaos om je heen. Dit geldt niet alleen voor ouders, maar ook voor kinderen. Drukke kinderen worden rustig als hun omgeving geordend is. Opruimen begint met keuzes maken. Zodra je besluit om spullen te bewaren, krijgen ze automatisch een plek in huis. Gebruik transparante dozen en plak er stickers op. Op deze manier is het voor je kind duidelijk waar de lego moet en waar de tekenspullen thuishoren. Zorg ook dat er een rommella is. Hierin kunnen alle spullen die even geen plek hebben. Geef je kind daarnaast een eigen speelhoek of plek in huis. Dit vinden kinderen leuk en het geeft overzicht. Laat je kind zelf ontdekken hoe belangrijk opruimen is. Sportschoenen of bibliotheekkaart kwijt? Dan kost het tijd om ze te zoeken, zonde! Wees consequent, maar tegelijkertijd ook flexibel. Als opa en oma onverwacht op bezoek komen, moet het binnen een kwartiertje opgeruimd kunnen zijn. Maar: een spontaan uitje moet ook kunnen. Het opruimen komt dan later wel. En zijn jullie klaar met opruimen? Zorg dan voor een moment van rust. Ga samen een boekje lezen of doe een spelletje en maak vooral duidelijk dat jullie alle tijd hebben.'

*Meer info op mijnopruimcoach.nl*