

Vriendin's Sonja gooide in één maand zeshonderd spullen weg

'Het ontspullen werkt aanstekelijk'

HET HUIS VAN VRIENDIN-REDACTEUR SONJA SLIBDE DICHT. DAAROM STARTTE ZE 1 JANUARI MET EEN OPRUIM-CHALLENGE. IN ÉÉN MAAND ZOU ZE 496 SPULLENWEGDOEN. HOE IS HET HAAR VERGAAN?



Sonja

Nog nooit ben ik zo vaak bij de kringloopwinkel geweest als in de eerste maand van dit jaar. "Ben je er weer?" vraagt de

verkoper enthousiast als hij me met een trolley vol boeken de winkel in ziet komen. We groeten elkaar en ik loop linea recta naar het afgiftepunt waar ik een kop koffie aangeboden krijg. Ik ben hier inmiddels kind aan huis. Terwijl de boeken uitgeladen worden, bedenk ik dat dit de laatste lichterding is. De afgelopen maand heb ik van honderden spullen afstand gedaan. En dat voor een fervent verzamelaar als ik! Ik kon het echt niet: afscheid nemen van cadeautjes van lang geleden, van te krappe kleding die nog goed van kwaliteit is en van heel veel andere spullen. Door de opruim-challenge is het me toch gelukt. En omdat het aantal spullen dat ik wegdeed per dag opgebouwd werd, ging het eigenlijk best makkelijk.

1 januari deed ik één item weg, 2 januari twee dingen, de derde dag drie en nu, op de laatste dag van de maand, zijn we bij 31 spullen aangekomen. En ik heb de smaak van het opruimen zo te pakken, dat ik veel meer heb weggedaan dan die 496 items. "Volgens mij zit ik wel op de zeshonderd", mijmer ik hardop.

De medewerkster van het afgiftepunt gelooft me meteen.

Automatisme

Het ontspullen werkt aanstekelijk. In het begin dacht ik dat het een onmogelijke taak was, maar na een paar dagen begon het te wennen en nu begint het een automatisme te worden. Vergelijk het met de route naar je werk. Als je hem voor de eerste keer rijdt, is het nog zoeken, maar na een tijdje denk je niet meer over de route na. Je rijdt hem gewoon. Zo is het ook met spullen wegdoen. Om nieuw gedrag aan te leren, is het dus kennelijk belangrijk dat je er elke dag mee bezig bent. Ik ben de uitdaging dan ook erg dankbaar. Het heeft ervoor gezorgd dat mijn focus kwam te liggen op iets wat ik graag wilde kunnen: afstand doen van spullen. Het hele proces heeft me vreemd genoeg ook veel geleerd over mezelf. Want bij elk item dat ik door mijn handen liet gaan, raadde opruimcoach Lammy me aan om me af te vragen of ik er blij van werd. Die vraag stelde ik mezelf nooit zo expliciet als het ging om spullen. Maar het verhelderde veel. Zeker op plekken waar de spullen zich ophoopten. Neem mijn zolder. Die lag vol kleding die goed van kwaliteit was, maar die mij niet meer paste. Als ik de stapels zag, werd ik niet



De spelletjeskast wordt niet langer gebruikt als extra opslagplaats.



Voorheen een magneetplek van spulletjes, nu weer gewoon een kastje.



Krant uit? Naar het oud papier!



blij, maar geïrriteerd. Ik vond het vervelend dat ik was aangekomen en dat de kleding niet meer paste. En ik vond het zonde van al het geld dat ik er ooit aan besteed had. Kortom: het lag in de weg. Zowel in mijn huis als in mijn hoofd. Door de challenge realiseerde ik me dat die kleding het huis uit moest. Dat al die gedateerde krappe broeken en shirts bij een fase hoorden die ik achter me moet laten. Ik zit nu goed in mijn vel en hoef van mezelf niet af te vallen. Toen de zakken kleding mijn zolder verlieten, werd ik van al die negatieve gedachtes verlost.

Herinneringen

De vraag of ik blij van iets word, werkt ook door buiten de deur. Bij alles wat ik nu koop, vraag ik me af of ik er blij van word en of ik het écht nodig heb. Van verse wafels word ik heel vrolijk, maar om nou meteen een apparaat te kopen dat ik hoogstens vier keer per jaar gebruik? Toen mijn buurvrouw voorstelde om haar wafelijzer te lenen, besloot ik op haar aardige

'Ik ben inmiddels kind aan huis in de kringloopwinkel'

aanbod in te gaan. Wat een goed idee! Natuurlijk hoef ik niet alle spullen te bezitten die ik gebruik. Een ander nieuw inzicht is dat herinneringen aan een overleden dierbare niet in spullen zitten, maar >

in jezelf. Ik merk dat ik het moeilijk vind om bepaalde spullen weg te doen, omdat ik onbewust bang ben dat ik daarmee de herinneringen verlies. Maar zo werkt het gelukkig niet. Dat mijn vader hartstochtelijk van Egyptische oudheden hield, betekent niet dat ik al zijn boeken over dit onderwerp moet bewaren. Ik kan ook een mooi Egyptisch beeldje naast zijn foto zetten. Mijn herinneringen aan hem blijven hetzelfde, zonder dat al die boeken ruimte innemen.

Bosje bloemen

Heel veel spullen hebben betekenis voor me. Dat komt omdat ik die eraan geef. Vaasjes, doosjes en andere aardigheidjes die ik kreeg van mensen die me dierbaar zijn, kan ik moeilijk wegdoen. Ik vind het heel attent dat ze aan me denken. Van opruimcoach Lammy kreeg ik de tip om een cadeautje te zien als een bosje bloemen. Na drie weken vraag je je af of je het wilt houden of weg wilt doen. Als je het wilt houden, dan geef je het een mooie plaats. Volgens Lammy is het heel belangrijk dat ruimtes in huis een bestemming hebben. En ik merk dat ze gelijk heeft. Er bestaat een veel grotere kans dat mijn zolder opgeruimd blijft als ik besluit er een studeerkamer van te maken. Anders hopen de spullen zich er in no time weer op. Want zo gaat dat met spullen: zonder dat je het doorhebt, komen ze je huis binnen en nestelen ze zich in kasten en hoeken. Daarmee heb ik nu korte metten gemaakt.

Positief gevoel

Ik hoop dat ik mezelf in de toekomst bij alles de vraag blijf stellen of ik er blij van word. Want alleen op die manier word ik omringd door spullen die me een positief gevoel



Een leeg wijnrek.
Daar moet op
geproost worden!



.....
'Bij alles wat ik nu koop, vraag ik me af of ik het écht nodig heb'

geven. En dat is volgens Lammy precies de bedoeling. Als ik haar spreek aan het eind van de maand, zegt ze: "Het gaat erom dat je gelukkig bent in je huis. Voor de één betekent dit muren die vol hangen met kindertekeningen en kastjes waarop veel frutsels staan, voor de ander betekent dit juist een leeg, strak interieur. Alles is prima, zolang je er maar tot rust komt. Het is toch heerlijk om aan het eind van de dag op je bank te ploffen en te genieten van je spullen? Op die manier wordt je huis een thuis." ♥



Tips van opruimcoach Lammy waaraan Sonja veel heeft gehad

- Vraag je bij alle spullen af: **word ik er blij van** en heb ik het écht nodig?
- Als je spullen weg wilt geven, zorg dan dat ze **binnen een week** ook echt weg zijn.
- Hak een **klus in stukjes**. Beter een plank goed opruimen dan een hele kast half.
- Probeer je een voorstelling te maken hoe je ideale inrichting eruitziet. Geef alle plekken in je huis een **duidelijke bestemming** en zorg dat je de spullen hier ook opbergt.
- Handel klusjes die je in **twee minuten** kunt doen meteen af.
- Loop elke dag **tien minuten** door je huiskamer om de spullen die niet op hun plek liggen op te ruimen.

Verder lezen

- Lammy's blog: www.mijnopruimcoach.nl/blog
- *Huis & Ziel, De spirit van het opruimen*, Nina Elshof, AnkhHermes, € 17,99
- *Opgeruimd!*, Marie Kondo, A.W. Bruna Uitgevers, € 18,95
- *Spark Joy, een geïllustreerde masterclass in de kunst van het opruimen*, Marie Kondo, A.W. Bruna Uitgevers, € 18,99