

Plan Spic & span

DEEL 1:
OPRUIMWOEDE

DIE LENTEKRIEBELS ZORGEN VOOR ZIN IN DE GROTE SCHOONMAAK. DUS LATEN WE DE KOMENDE DRIE WEKEN ZIEN HOE JE MAKKELIJK JE HUIS AAN KANT KRIJGT. WE TRAPPEN AF MET OPRUIMCOACH LAMMY.

TEKST: ALBERTINE OTTEN. FOTOGRAFIE: PEGGY JANSSEN.

Onze grote
huishoudenquête
de cijfers

⇒ Online vroegen we je mening over schoonmaken, opruimen en andere huishoudelijke zaken. 625 lezeressen deden mee aan onze poll. Dit kwam eruit:



• **Vrouwen koken veel vaker dan hun man: 78%** staat 7 dagen per week achter het fornuis • **77%** vindt dat hun man het huishouden halfbakken doet • **65%** stelt huishoudelijke taken nooit uit • **55%** vindt strijken en afwassen meditatief.

Oprallend

⇒ Eén deelnemer heeft er € 75.000 voor over om nóóit meer iets in het huishouden te hoeven doen. Lezeressen zeggen 80% meer tijd aan het huishouden te besteden sinds er kinderen zijn.



⇒ Kinderen helpen met de was, tafel dekken en afruimen en hun kamer opruimen. De grootste ergernis: dat er nooit een einde aan komt.

STAP 1: DE WOONKAMER

Omdat we er zo'n groot deel van de tijd doorbrengen, beginnen we met opruimen in de woonkamer. Lammy: 'Als ik iemand help met opruimen, zorg ik er altijd voor dat er om te beginnen vier grote dozen klaarstaan. Daarop plak ik de etiketten: 'houden in deze ruimte', 'houden in een andere ruimte', 'weggeven' en 'weggoaien'. Zo kunnen er geen misverstanden ontstaan. Bij 'weggeven' kun je denken aan oude fotoalbums waarmee je je moeder misschien nog een plezier doet. Maar ook aan spullen die je via Marktplaats kunt verkopen of kunt weggeven aan goede doelen. Alles met het etiket 'weggoaien' kan meteen de prullenbak in. We bekijken samen alle spullen die we tegenkomen. Van rondslingerende pennen en paperclips tot visitekaartjes en haarelastiekjes. Heeft het een functie? Vind je het mooi? Heeft het een bijzondere emotionele waarde? Waar in huis komt dit voorwerp het best tot zijn recht? Als je kinderen hebt, heb je waarschijnlijk ook last van veel rondslingerend speelgoed in de woonkamer. Een speelhoekje, inclusief tafel en stoeltje en grote bakken om speelgoed in te bewaren, kan dan uitkomst bieden. Veel mensen vinden het fijn om tijdens dit soort opruimsessies af te vinken wat ze gedaan hebben. Daarbij is het goed om realistische doelen voor ogen te houden. In twee uur tijd de hele

★ BEKIJK ALLE SPULLEN: VAN PAPERCLIPS TOT HAARELASTIEKJES ★



MEER TIPS OP
FLAIRATHOME.NL/
SCHOONMAAKCHALLENGE

FLAIR CHALLENGE



woonkamer afmaken is misschien niet haalbaar, maar de boekenkast en zithoek uitmesten wel. De woonkamer houdt je vervolgens op orde door elke dag een rondje te maken en alle verdwaalde spullen terug te zetten op hun 'vaste' plek. Zo'n rondje hoeft maar tien minuten te kosten.'

Lammy's snelle tips

- ★ *Let spullen die je wilt verkopen meteen op Marktplaats.* Wordt er binnen veertien dagen niet op gereageerd, geef ze dan weg of breng ze naar de kringloop.
- ★ *Sorteer speelgoed niet te strikt.* Lego, duplo, poppen en treintjes in één krat maakt het makkelijk voor kinderen zelf op te ruimen.
- ★ *Een schoonmaak- en opruimrooster* maakt het voor alle gezinsleden overzichtelijk wat er maandelijks en wekelijks moet gebeuren.

STAP 2: DE SLAAPKAMER

De volgende stap is de slaapkamer, want een rommelige slaapkamer kan zorgen voor een onrustig begin van de dag. Lammy: 'Voor een grondige aanpak raad ik cliënten aan om een plattegrond van hun slaapkamer te tekenen. Welke functie heeft de kamer bij jullie? Is het een plek waar alleen geslapen wordt? Of is het ook een omkleed- of leesruimte? In dat laatste geval is er plek nodig voor een boekenkast, stoel, goede leeslamp of kledingkast. Of misschien heb je een klein huis en is het nodig om je slaapkamer ook als opslagplek te gebruiken. Heb je bepaald wat de precieze functies van je slaapkamer zijn, dan is het vervolgens handig om, net als in de woonkamer, aan de slag te gaan met de vier verschillende dozen. Na afloop is het goed om de dozen met het etiket 'houden in een andere ruimte' meteen te sorteren en op te bergen in de verschillende kamers. Zo blijft er niets onnodig rondslingeren in de kamer waar je tot rust moet komen. Probeer ook elke ochtend je bed op te maken en de gordijnen te openen, zodat je altijd moe maar voldaan in een mooi opgemaakt bed terecht komt.'

★ WEES KRITISCH. HEB JE ECHT 25 TUPPERWARE-BAKJES NODIG? OF DERTIG THEEKOPJES? ★

Lammy's snelle tips

- ★ *De plek onder je bed* is ideaal om spullen op te slaan: ski-, kerst- en kampeerspullen schuif je, in een eigen doos voorzien van etiket, zo onder je bed.
- ★ Wil je *rustig wakker worden*, houd dan de muur waar je vanuit je bed op uitkijkt blanco.
- ★ *Kasten met een deur* ogen rustiger dan open kasten.



STAP 3: DE KEUKEN

Lammy: 'Voor de keuken geldt: welke kastjes heb je? En waar wil je die voor gebruiken? Ik raad altijd aan om een handige en logische indeling te maken: potten en pannen dicht bij het fornuis, vaatwastabletten naast de afwasmachine. Dat is niet alleen lekker opgeruimd, maar maakt het koken zelf ook een stuk praktischer. Bekijk alles in je keuken kritisch. Heb je echt 25 Tupperware-bakjes nodig? Of dertig theekopjes? Dat soort spullen wegdoen kan veel ruimte besparen. Ook kan een keuken niet zonder een rommella. Daarin kun je rondzwerfende spullen, zoals bonnetjes, pennen, batterijen en papiertjes kwijt. Een voorwaarde is wel dat je de la maandelijks opruimt. Heb je maar weinig ruimte? Bewaar keukenspullen die je minder dan een keer per week gebruikt, zoals de friteuse of pastamachine, ergens anders. Misschien is er plaats in de schuur of op de gang? Je houdt je keuken netjes door eens per maand je koelkast schoon te maken en producten weg te gooien die over de datum zijn. Probeer ook elke dag na het eten meteen alles af te wassen en eventueel het fornuis te soppen als het vies is. Dit scheelt schoonmaken van aangekoekte resten.'

Lammy's snelle tips

- ★ Een *keuken* kan niet zonder rommella. Ruim deze eens per maand op.
- ★ *Keukenspullen* die je minder dan eens per week gebruikt, bewaar je ergens anders.
- ★ *Kijk uit met hamsteren*: heb je wel plek voor zes flessen afwasmiddel?

STAP 4: DE KLEINE RUIMTES

Dan gaan we verder met de kleine ruimtes, zoals de gang, overloop, trap, wc en badkamer. Lammy: 'Is er weinig plaats in de gang, dan wordt het al snel een rommeltje van rondslingerende schoenen, sjaals of paraplu's. Om dat te voorkomen, is het handig om voor iedereen een mandje te reserveren voor kleine kledingstukken. Geef iedereen een eigen haakje voor fiets-, auto- en andere sleutels, zodat die niet voortdurend kwijtraken. Een rommelmandje, voor een rondslingerend meetlint, pasjes of haarelastiekjes, is ook handig. Ook de overloop is een verzamelplek van spullen. Toch raad ik aan om die leeg te houden. Het huis wordt al snel properig en vol als de overloop vol kasten en andere meubels staat. Bij veel mensen liggen er stapels boeken en andere spullen die naar boven moeten op de onderste traptreden. Dat is geen probleem, maar maak voor gezinsleden een klein kratje dat ze zelf mee kunnen nemen naar hun kamer. De wc zou ik zo rustig en clean mogelijk houden. Dat is niet alleen hygiënisch, maar ziet er ook netter uit. Tijdschriften kunnen in een tijdschriftrek en schoonmaakmiddelen bewaar je in een verderop in het huis. Wegwerpschoonmaakdoekjes voor de wc-bril zijn dan juist weer fijn om in de buurt te hebben. Tot slot geldt voor de badkamer: kijk kritisch naar alle potjes, tubes en flesjes. Heb je echt tien verschillende soorten crème nodig? Sommige vrouwen hebben manden vol cosmetica waarvan de helft al lang over de datum is.'

Lammy's snelle tips

- ★ *Het babybadje* laat je in de badkamer staan, de kinderwagen in de gang. Die spullen zijn te groot om telkens te moeten verslepen.
- ★ *Schooltassen* bewaar je op de kinderkamers, broodtrommels bij de vaat.
- ★ Geef ieder gezinslid een *eigen kleur handdoek*. Dat scheelt een hoop was.

MAIL & WIN
LAMMY BIJ JE
THUIS

Heb jij iets meegemaakt waardoor jij een coach verdient? Iets verdrietigs, moois of ingrijpends? Of ken jij iemand die wel wat opruimhulp kan gebruiken? Mail je verhaal naar Flair@sanoma.com. De mooiste inzending belonen we met een gratis sessie van Lammy Wolfslag! Nieuwsgierig naar Lammy? Neem een kijkje op haar site: Mijnopruimcoach.nl



Weg met vieze beestjes

Op een nat vaatdoekje kan een bacterie zich in acht uur tijd vermenigvuldigen tot zestien miljoen bacteriën. Waar zitten ze nog meer in huis?

Op een *toetsenbord*. Een reinigingsdoekje met een beetje Witte Reus Glas doet wonderen.

Ook *make-up* is een broeihaard van bacteriën. Bewaar die op een koude en donkere plek en leen niet uit.

In *beddengoed*. Door je beddengoed vaak te luchten en je matras chemisch te laten reinigen, voorkom je broedplaatsen.

Op een *tandenborstel*. Vervang 'm om de drie maanden of kook 'm zo nu en dan uit.

Op de *wc-bril*, *deurklink*, *wc-knop* en het *kraantje*. Witte Reus Badkamer is daarvoor ideaal. Dankzij de krachtige 100% anti-kalk formule bestrijd je ongewenste ziektekiemen.

Facts & tips trics

- ⇒ Bij het stofzuigen verbrand je al snel **198 calorieën**
- Pas als je je beddengoed op **60 graden** wast, verdwijnt huisstofmijt



- **50%** van alle afstandsbedieningen bevat een verkoudheidsvirus
- Een stroeve computermuis kan rsi-klachten veroorzaken. Schoonmaken houdt 'm soepel

- Knuffels zijn een bron van bacteriën. Je maakt ze bacterievrij door ze een paar uur in een plastic zak in de vriezer te leggen
- Is je tandpastatube bijna leeg? Knip 'm doormidden en je kunt nog zeker een week je tanden poetsen



- Door je matras eens in de twee weken om te draaien, zorg je dat hij mooi in vorm blijft en er geen kuilen ontstaan
- Uit de boeken *Speed Cleaning* van Zamarra Kok en *Hoe schoon is jouw huis?* van Marja en Liny.