

Superhoarder gaat de opruimuitdaging aan

Sonja gooit in één maand **496** spullen weg

EEN KEURIG NET HUIS, DAAR DROOMT VRIENDIN-REDACTEUR SONJA VAN. DAAROM BEGINT ZE HET NIEUWE JAAR MET EEN OPRUIM-CHALLENGE. IETS WAT VOLGENS HAAR HOOG NODIG IS. "MIJN HUIS SLIBT DICHT. HET IS TIJD VOOR ACTIE: IK GA ONTSPULLEN."

Sonja: "Voor me ligt de nieuwe vulling van mijn agenda. De organizer waar de vulling in zit, heb ik zojuist opgeschoond. Zonder al die kaartjes, bonnen en oude boodschappenlijstjes is hij lichter. Heerlijk om 2016 te beginnen met een schone lei. In mijn mooiste handschrift schrijf ik mijn komende afspraken op de lege pagina's. Orde geeft rust, concludeer ik tevreden als ik mijn agenda in m'n tas wil stoppen. Maar als ik de rommel daarin zie, verdwijnt mijn tevreden gevoel als sneeuw voor de zon.

Het is best lastig om geconfronteerd te worden met je zwakke plek. Die van mij is verzamelen. Mijn tas puilt bijna uit van de doosjes kaarten die ik net op de kop heb getikt. Toen ik de stad in ging om een nieuwe vulling voor mijn agenda te kopen, nam ik me stellig voor niet met extra spullen thuis te komen. Dat is niet gelukt... De kerstkaarten waren zó goedkoop, dat ik ze onmogelijk kon laten liggen. Handig om alvast in huis te hebben voor volgend jaar, dacht ik toen ik langs de schappen met afgeprijsde kerstartikelen liep. Het gevolg van dit 'zwakke moment' is dat ik ze nu een jaar moet bewaren. In een poging niet

meer over mijn verzameldrift na te denken, breng ik ze zo snel mogelijk naar zolder."

Wake-upcall

"Maar daar, op mijn rommelzolder, te midden van zakken kleren, dozen vol oude brieven, foto's, kampeerspullen, schaatsen, luchtbedden, snorkels en zelfs een stapel tapijttegels, krijg ik een wake-upcall. Zo kan het niet langer! Want niet alleen mijn zolder staat vol. De rommel vliegt me aan zodra ik de voordeur achter me dichtsla. Jassen en sjaals hangen driedubbel dik aan de kapstok, daaronder staan schoenen in alle soorten en maten opgestapeld op een rek. Mijn keukenkastjes zijn tot de nok gevuld met nooit gebruikte apparaten. Om over de spuuglelijke collectie mokken die ik heb verzameld, maar te zwijgen.

De keukenuitensiliën hangen vol met tekeningen. Ik ben zo'n moeder die alles wat haar driejarige spruit maakt prachtig vindt. Dus hang ik alles op wat onze zoon op de crèche fabriceert. Zelf knutselen we ook heel wat af. De knutselspullen bewaren we in twee kastjes. Die zitten vol, daarom ben ik uitgeweken naar het wijnrek.



Dat dient nu als extra opslagplek voor papier, karton, waskrijt en klei. Niet alleen vliegen al die spullen me aan, ze maken me ook verdrietig. Ik woon in een van de rijkste landen ter wereld. Sommige mensen hebben niet eens spullen en mijn probleem is dat ik te veel rommel heb. Waar gaat dit allemaal over? Het is tijd om bewuster te gaan leven. En tijd voor actie. Dit jaar ga ik ontspullen.

Op internet lees ik over een opruimchallenge waarbij je een maand lang elke dag iets wegdoet. Op dag 1 wordt één item weggedaan, op dag 2 twee items, op dag 3 drie en zo gaat het een maand lang door. Als het goed is, heb je op dag 31 van maar liefst 496 spullen afscheid genomen! Het lijkt me een bijna onmogelijke opgave, maar als ik hier een maand voor uittrek, moet het toch lukken?"

Keuzes maken

"Om goed beslagen ten ijs te komen, maar ik een afspraak met Lammy van Mijnopruimcoach.nl. Nadat ze aan mijn overvolle kapstok een haakje heeft gevonden om haar jas aan op te hangen, schenk ik een kop koffie voor haar in. Gelukkig heb ik snel een toonbaar kopje gevonden. Lammy vertelt dat als je bijna vijfhonderd spullen de deur uit hebt gewerkt, je gegarandeerd meer rust

'De komende vier weken zal ik elke dag iets weggooien'

ervaart. 'Alle spullen in je huis vragen om aandacht. In de eerste plaats omdat je ze een plek moet geven en moet afstoffen. In de tweede plaats doordat je het gevoel hebt dat je iets met die spullen moet. Maar je moet natuurlijk >

niets. Jij bent immers degene die beslist of je al die spullen nodig hebt en niet andersom.'

Ik denk aan mijn douchecabine waarin al maanden een aangebroken, maar grotendeels nog volle pot haarmasker staat. Ik gebruik het niet, maar toch gooi ik het niet weg. Waarom? Omdat ik het zonde vind en hoop dat ik op een dag mijn haar een oppepper ga geven. Geen goede redenen om de pot maandenlang in mijn douche te laten staan.

Lammy legt uit dat het belangrijk is om keuzes te kunnen maken. 'Als je geen keuzes maakt over de bestemming van je spullen, zwerven ze door je huis. In principe kan elke plek in huis dan mooi zijn. Maar als je niets weg kunt gooien, bepalen je spullen hoe je interieur eruitziet. Rommel trekt ook rommel aan. Als je een plek hebt waar je dingen tijdelijk parkeert, is het heel makkelijk om hier extra spullen bij te stallen.'

Lammy noemt deze plekken 'magneetplekken' en ze heeft er ook één bij mij gevonden: het kastje aan mijn muur. De laatjes zijn gevuld met foto's, lintjes, een geluksolifantje, een tubetje superlijm waarvan ik de dop niet openkrijg en sieraden die ik moet laten repareren, maar waar ik maar niet aan toe kom. Op het kastje zelf staan tekeningen, brieven, neusspray en een tube dagcrème."

Focusplek

"Lammy laat zien hoe ze doorgaans te werk gaat. Ze pakt een laatje en pakt de spullen er een voor een uit. Bij elk item moet ik aangeven of ik het wil houden of weg wil doen. Als ik het wil houden, moet ik vervolgens beslissen of ik het in deze ruimte laat of het een andere plek wil geven. En bij de spullen die weg kunnen, moet ik aangeven of ik ze wil weggooien of weggeven, aan de kringloopwinkel bijvoorbeeld.

Het is de kunst om te blijven focussen op de inhoud van de la. Ik moet het

'Jij beslist of je al die spullen nodig hebt, niet andersom'

ontspullen stap voor stap aanpakken en het kastje is mijn eerste 'focusplek'. Lammy houdt een zakje omhoog. Daarin zit een kapotte ketting die opnieuw moet worden geknoopt, maar ik heb nog geen tijd gehad 'm naar de juwelier te brengen. 'Hoelang ligt die ketting hier al?' vraagt ze. 'Minstens een jaar', beken ik. 'Als je de ketting wilt houden, moet je 'm binnen een week laten maken. Anders blijft hij maar in de weg liggen', geeft Lammy als advies."

Afscheid nemen

"Weggooien gaat om keuzes maken en om jezelf een flinke schop onder je kont kunnen geven. Lammy: 'Een afspraak met jezelf is ook een afspraak. Noteer in je agenda wanneer je welk deel van je huis wilt aanpakken en houd je hier ook aan. Als je afspraken met jezelf niet nakomt, zet je jezelf niet op de eerste plaats. Dit doet iets met je zelfvertrouwen.'

Ze benadrukt ook dat je niet te veel moet willen. 'Je spullen zijn niet in één dag je huis in gekomen en het is dus ook niet in één dag op orde. Opruimen kost tijd, want je moet steeds keuzes maken: kan 't blijven of moet 't weg?'

Dat dit voor mij een lastige vraag is, blijkt als Lammy een geluksolifantje in haar handen houdt. Ik kreeg het eens van een vriendin. Het beeldje is exemplarisch voor alle cadeautjes die ik krijg. Ik vind het zo lief en attent dat mensen aan me denken, dat ik cadeautjes onmogelijk kan weggooien. Datzelfde heb ik ook met spullen van mijn overleden zus. Gebruiken doe ik ze niet, maar wegdoen is voor mij geen optie. Lammy vertelt dat het niet



'De spelletjeskast staat vol cadeautjes.'

Tips van opruimcoach Lammy (46)

- Noteer in je agenda wanneer je wat wilt opruimen.
- Zorg dat je to-do-list realistisch is. Niets is zo frustrerend als klussen die niet af komen.
- Een afspraak met jezelf is ook een afspraak.
- Hak een klus in stukjes. Beter één plank goed opruimen, dan een hele kast half.
- Verdeel spullen in stapels: weggooien, weggeven of houden.
- Loop iedere dag tien minuten door je huiskamer om de spullen die niet op hun plek liggen op te ruimen.
- Handel alle klusjes die je in twee minuten kunt doen, meteen af.
- Gebruik doorzichtige opbergdozen, zodat je kunt zien wat erin zit.
- Alle spullen die kapot zijn en niet gerepareerd kunnen worden, kun je wegdoen.
- Tegenwoordig zijn alle gebruiksaanwijzingen en recepten online te vinden. Papieren versies kunnen dus de deur uit.
- Garantiebewijzen kunnen weg zodra de garantietermijn is verstreken.



'Voorheen het wijnrek, nu een verzamelplek voor knutselstukjes.'



'Mijn magneetplek, waar spullen zich ophopen.'



de bedoeling is dat je afstand doet van spullen waaraan je gehecht bent. 'Maar als spullen voor jou van waarde zijn, geef ze dan wél de aandacht die ze verdienen. Zoek een goede plek of doe ze in een mooie doos, maar leg ze niet in een rommelige la.'

Lammy is nog geen half uur binnen, en ik merk dat opruimen veel meer is dan een bestemming zoeken voor mijn overschot aan spullen. Het is duidelijk: ik kan moeilijk afscheid nemen van dingen. Cadeaus, kaartjes, spullen van overleden familieleden, ik wil ze bij me houden. Lammy zegt iets wat ik vaak heb gehoord, maar nu pas echt begrijp. 'Herinneringen zitten niet in spullen. Die zitten in jou. Spullen kunnen je wel helpen om een herinnering op te roepen. Dus maak een foto van

iets voordat je er afscheid van neemt. Want één ding is zeker: je kunt onmogelijk alles waaraan een herinnering verbonden is bewaren. Je leeft nu, niet in het verleden.'

Het olifantje verdwijnt in de tas die ik straks naar de kringloopwinkel breng. 'Het gaat een ander vast veel geluk brengen', zegt Lammy opbeurend. Eigenlijk is ze een halve psycholoog en dat vindt ze niet erg. 'Ik hou ervan om mensen te helpen. Ik was vroeger verpleegkundige en werkte als indicatieadviseur voor de thuiszorg. Toen de bezuinigingen op de zorg een paar jaar geleden werden doorgevoerd, had ik het gevoel dat ik zorg afpakte in plaats van dat ik het kon geven. Ik ging niet meer met plezier naar mijn werk en besloot iets te doen wat

me blij maakt: mensen helpen opruimen. Door mijn ervaring in de zorg wist ik dat mensen zich beter voelen als hun huishouden aan kant is. Ik volgde een opleiding tot professional organiser en sindsdien help ik mensen orde scheppen.'

Als ik de spelletjeskast open, die vol staat met cadeautjes die ik eens heb gekregen, zegt Lammy dat ik ze moet vergelijken met een bos bloemen. 'Laat een cadeautje drie weken in je kamer staan om ervan te genieten en beslis daarna of je het wilt houden. Als je het wilt houden, geef je het een mooie plek en anders doe je het weg.' Eerlijkheid is belangrijk, aldus Lammy. Als ik vertel dat ik veel spullen voor mijn zoon krijg, zegt ze dat ik die voortaan moet afslaan. 'Kinderkleden die maten te groot zijn, liggen jaren te verstoffen op je zolder. Als je zegt dat je ze niet kunt gebruiken, komen ze misschien terecht bij een kind dat er wél mee geholpen is.'

De smaak te pakken

"Als Lammy weg is, breng ik mijn ketting naar de juwelier. Het olifantje, een poster en een houten decoratiehert geef ik af bij de kringloopwinkel.

Ik hoef vandaag maar één ding weg te doen, maar ik heb de smaak te pakken. Het kastje in de keuken is weer een kastje in plaats van een 'magneetplek'. De komende vier weken gooi ik elke dag iets weg. En, belangrijker: ik zal alle ruimtes onder handen nemen. Net zolang totdat ik aan het eind van de maand bij m'n zolder aangekomen ben. Hopelijk ben ik tegen die tijd zover dat ik zonder al te veel moeite afstand kan doen. Want mijn zolder, die moet écht worden aangepakt." ♥

Volg Sonja tijdens haar opruim-challenge de komende maand. Ze houdt je op de hoogte op Vriendin.nl. Hier vind je ook nog meer praktische tips van opruimcoach Lammy.

