

INFO 'Ruim je kamer op!' Het is vast een van de meest gehoorde bevelen van ouders. Word jij ook elke week weer weggestuurd om 'je troep' te ordenen, maar heb je geen idee waar je moet beginnen? Dan schieten wij je te hulp met deze cursus **Eerste Hulp Bij Opruimen**. Succes! Door Charlotte Goldhoorn



EERSTE HULP BIJ OPRUIMEN

Waarom moet ik eigenlijk opruimen?

Waarom zou je je kamer opruimen als je in de zoietoch alles kunt vinden? Wacht maar eens tot je in een opgeruimde kamer je huiswerk hebt gemaakt, adviseert professional organizer Lanny Wolfslag van Mijn Opruimcoach. 'Het belangrijkste is dat je een bepaalde rust ervaart als alles opgeruimd is. Als je je huiswerk maakt aan een vol bureau, is er heel veel afleiding. Spullen vragen tijd. Je moet ze regelmatig schoonmaken, aandacht geven. Met minder spullen houd je tijd over, het geeft meer rust als je niet steeds hoeft te denken: daar moet ik nog wat mee en daar mee. Dus hoe minder er op je bureau ligt, hoe geconcentreerder je kunt werken.'

Waarom is opruimen zo moeilijk?

Oké... Je ziet nu het belang ervan in. Maar je hebt geen idee waar je moet beginnen. Waarom is dit zo moeilijk? 'Omdat opruimen over het nemen van beslissingen gaat', verklaart Wolfslag. 'Wil ik dit nog houden? Waar moet het dan staan? Die beslissingen vinden veel mensen lastig om te nemen en dan wordt het opruimen moeilijk. Maar als je die besluiten niet neemt, blijft het liggen.' Nog een reden: 'De een heeft meer aanleg voor opruimen dan de ander. En als jij het nooit hebt geleerd, is het niet zo dat je op je vijftiende opeens weet hoe het moet. Heb je het nog nooit echt gedaan? Doe het dan samen met iemand die het wel kan. Dat hoeven niet je ouders te zijn, maar kan ook een vriend of vriendin zijn van wie je vindt dat die altijd een nette kamer heeft. Dan is opruimen ook een stuk leuker om te doen.'

Houden of wegdoen?

Om je te helpen bij het maken van beslissingen, heeft Wolfslag een handige beslissboom voor je. 'De eerste keuze die je overal bij moet maken is: wil ik het houden of mag het weg? Om te bedenken of je iets wilt houden, kun je je afvragen: word ik er blij van? Als het antwoord 'ja' is, kun je het houden. Als het 'nee' is, stel je jezelf dan de vraag of je het echt nodig hebt. Is het antwoord 'nee', dan kan het weg. Als je het wilt houden, bepaal je of het hier hoort, of op een andere plek. Als iets weg mag, vraag je je af of je het aan iemand wilt geven of dat het in de prullenbak mag. Maar let op: als je bijvoorbeeld een jas in je slaapkamer hebt liggen die eigenlijk aan de kapstok hoort, breng die dan niet meteen naar de hal. Want dan ben je de ruimte uit en denk je: ik ben klaar. Zorg ervoor dat je een plek hebt waar je alle spullen neerlegt die je wilt houden, maar die naar een andere kamer moeten, en ruim die later op.'

Hoe ruim je op?

Eigenlijk gaat het al mis bij de opdracht om je hele kamer op te ruimen. 'In kleine stapjes gaat het makkelijker', adviseert Wolfslag. 'Begin met je bureau. Dat is de plek waar er voor je huiswerk de meeste rust moet zijn. Zeg niet: ik ga mijn hele kamer of de hele boekenkast opruimen. Maar hak het in kleine stukjes: een boekenplank, alles wat op de grond ligt, alles op je bed. En houd de beslissboom erbij. Ruim steeds een klein beetje op en doe het wat vaker. Dan wordt het een automatisme. Probeer je bureau elke dag opgeruimd te houden. In het begin is dat lastig, maar na een maand hoef je er niet meer over na te denken. De pennen gaan dan automatisch in het pennenbakje: het is een gewoonte geworden.'

Hoe houd je het vol?

Stel, je wilt de bovenste boekenplank aanpakken. Maar bij het eerste boek gaat het al mis. Je slaat het open en voor je het weet is er een kwartier verstreken met bladeren en herinneringen ophalen. 'Dat kun je nooit helemaal voorkomen en is ook niet erg', vindt Wolfslag. 'Door de beslissboom heel duidelijk voor je te hebben word je eraan herinnerd dat je moet kiezen of het weg mag of moet blijven. De spullen die je bewaart, verdienen een mooi plekje of gaan in een mooi doosje. Als je een honkbalpet hebt gekregen die vervolgens onder je bed ligt, kun je je afvragen: hoe belangrijk is die voor mij? Hoe graag wil ik 'm houden? Want als iets je echt dierbaar is, ben je er ook zuinig op.' Wolfslag tipt om nog wel even aan je ouders te laten zien wat je allemaal wegdoet. 'Jongeren kunnen heel radicaal alles weggooien. Bijvoorbeeld een klassenfoto van de basisschool. Nu vind je misschien dat je die niet hoeft te bewaren, maar over tien jaar haal je daar weer mooie herinneringen aan op. Ik adviseer altijd om een schoendoos te reserveren voor dingen van de basisschool, zodat die spullen niet gaan rondzwerfen maar ook nog niet wegheven.'

Spullen die je bewaart, verdienen een mooi plekje.

Neem beslissingen over je spullen: wil ik dit houden of mag het weg?

Geef alles een vast plekje, bijvoorbeeld je sleutels in een sleutelbakje in de gang en je telefoonoplader in een la. Zo raak je niets kwijt.

Hoe houd je het opgeruimd?

'Doe alles wat je in één of twee minuten kunt doen altijd direct. Stop bijvoorbeeld elke avond je kleren in de wasmand of hang ze over een stoel. Daarnaast kun je opruimen in je agenda inplannen, net als huiswerk. Als je een afspraak met een vriend in je agenda zet, kom je deze na. Een afspraak met jezelf is ook een afspraak, dus die moet je ook nakomen. Of zet je wekker een keer per week en ga dan een kwartiertje opruimen. Vijftien minuten is lang genoeg. Liever een succesverhaal van een kwartier dan dat je vindt dat je de hele middag moet opruimen en er niets van terecht komt.'

Maak het jezelf makkelijk

'Mijn motto is: maak het jezelf makkelijk. Als er een prullenbak op je kamer staat, gooi je daar eerder iets in dan wanneer je daarvoor helemaal naar een andere ruimte moet. Dat geldt ook voor een kleine wasmand op je kamer. En een stoel of haakjes waarop je kleding kunt hangen die je nog een keer wilt aantrekken kunnen ervoor zorgen dat je kleren niet verspreid over de grond eindigen.'

Kun je valsspelen?

Ook hier heeft Wolfslag wel een trucje voor: 'Zet bakken onder je bed waar je lekker veel in kunt gooien. Eens in het half jaar kun je die dan opruimen volgens de beslissboom. Maar dat doe je niet elke dag.'

Hoe maak je opruimen leuk?

'De meeste jongeren hebben geen interesse in opruimen en het is heel lastig om het vanuit jezelf te doen. Pas als je de voordelen ervan ervaart, zie je het nut ervan in. Als je het samen met iemand anders doet, is het al een stuk leuker. Zet er een muziekje bij aan. En ga daarna niet meteen aan je huiswerk, maar beloon jezelf eerst met iets leuks.'

Bedenk samen met je ouders hoe je het jezelf makkelijk kunt maken.

Zorg dat je genoeg opbergmiddelen hebt: kledingrek, prullenbak, mandjes voor make-up, een spullen.

Probeer elke dag de kleine opruimingen direct te doen.

Ruim samen met iemand anders op.

Maak de afspraak met jezelf om elke week een kwartier op te ruimen.

