

Wil je dit artikel liever beluisteren, om onderweg of tijdens het koken een stukje wijzer te worden? Dat kan! Zoek Quest op Spotify of scan deze QR-code.



GETTY IMAGES

Waarom is het zo fijn om spullen weg te gooien?

# Lekker lozen

Elk jaar gooi je zo'n achttien kilo aan elektrische apparaten, vijftien kilo aan textiel en zestien kilo aan andere oude spullen weg. Hup, naar de stort ermee! Waarom voelt het zo goed om die oude zoi weg te gooien?

■ TEKST: ELSA KANNEKENS

**H**et is een regenachtige zondag. In plaats van heel de middag op de bank te netflixen, besluit je maar eens de zolder op te kruijen. Je roept tenslotte al drie jaar dat het daar echt een keer uitgemest moet worden. Met een rol vuilniszakken in de aanslag maak je je klaar voor de strijd. Eenmaal bezig blijkt het karwei niet zo vervelend te zijn als gedacht. *De Da Vinci Code* en al die andere veel te dikke boeken die je nooit gaat lezen? Hup, in zo'n grijze zak. En die tent met kapotte stokken vliegt ook moeiteloos de zolder af. Hoe kom je eigenlijk aan al die troep? En waarom is het zo lekker om het weg te doen?

## ● Spullen geven stress

We verzuipen in de spullen. De gemiddelde Nederlander heeft bijvoorbeeld 173 kledingstukken in de kast liggen. En een gezin heeft gemiddeld zo'n honderd elektrische apparaten in huis. Handig toch, al die spullen? Nou, zo praktisch is het niet, legt opruimcoach Lammy Wolfslag uit. 'Een opgeruimd huis is een opgeruimd hoofd. Het is misschien een cliché, maar als je aan het opruimen gaat, merk je dat het echt zo is.' En omgekeerd geldt: een rommelig huis geeft kopzorgen. In 2010 ontdekten wetenschappers van de University of California (VS) bijvoorbeeld dat vrouwen die hun huis als rommelig omschrijven meer stress ervaren dan vrouwen met een opgeruimde woning. En onderzoek van Princeton University (VS) in 2011 toont aan dat al je rotzooi aandacht van je vraagt. Als er heel veel dingen in je gezichts-

veld liggen, vallen je ogen onbewust op al die spullen. Je brein moet meer verwerken en je bent bezig met meer informatie dan nodig is. Daardoor concentreer je je slechter en ben je minder productief. Als je bijvoorbeeld aan een bureau moet werken met veel rommel en stapels papieren, ben je telkens afgeleid. Als je dat eerst opruimt, werk je effectiever.

## ● Zolder vol dozen

Dan gooi je alles toch in een doos op zolder? Deur dicht en niemand die er last van heeft. Volgens Wolfslag werkt uit het oog, uit het hart niet met rotzooi. 'Je weet altijd dat je een zolder vol spullen hebt waar je ooit nog iets mee moet', legt ze uit. 'Zolderspullen zijn ook heel andere voorwerpen dan woonkamerspullen.' In de woonkamer liggen alledaagse dingen. Liggen je laptop en je sleutels op tafel als het tijd is om te gaan eten? Dan verplaats je die gewoon van de eettafel naar een kast of de salontafel. Wolfslag legt uit dat de zolder bedoeld is voor spullen die je een keer per jaar gebruikt, zoals de kerstballen en je skispullen. Wat problemen geeft? Dat zijn de voorwerpen die je op zolder kwakt omdat je er nu niks meer mee doet, maar waarvan je denkt dat je dat ooit wel weer gaat doen. Schilderen vind je nu minder leuk, dus je doeken, kwasten en verf worden naar de zolder verbannen. Ze gaan niet weg, want misschien wil je over drie maanden wel weer verder met deze hobby. 'Het idee dat je er ooit nog wat mee moet doen, zorgt voor druk', legt Wolfslag uit. Je weet dat je dat half afgemaakte schilderij

ooit moet afronden en dat je anders een beslissing moet gaan nemen of je de boel wegmikt of niet. 'Het lijkt alsof je de deur dicht kunt doen en er niets meer mee hoeft, maar het blijft toch op je drukken', vertelt ze. In het algemeen zouden we er dan ook goed aan doen om wat zaken het huis uit te gooien. 'Evolutionair is ons brein optimaal ontwikkeld voor een leven als nomadische jagers-verzamelaars. Het is gemaakt om rond te trekken in kleine gemeenschappen. Met ▶

## Stofhappers

**S**pullen weggooien kan heel moeilijk zijn. Er zijn dan ook een heleboel voorwerpen die we onnodig lang bewaren. Je hoeft misschien niet lang na te denken over die kapotte cd-speler of dat paar schaatsen dat je niet meer past. Maar het doet toch pijn om je knuffel van vroeger bij het vuilnis te gooien. Volgens psycholoog Hein Zegers komt dit door de persoonlijke waarde die de knuffel heeft. Dat maakt het moeilijk om afscheid te nemen van Pluis, en daarom bewaar je hem veel langer dan een oud koffiezetapparaat. Opruimcoach Lammy Wolfslag stelt dat je Pluis alleen mag bewaren als je hem een mooi plekje geeft. Hij mag dus niet terug in de stoffige doos van zolder. Dan is het, hoe pijnlijk ook, toch beter om hem weg te geven of de kliko in te sturen.

# We stouwen ons huis vol spullen die we amper gebruiken

► hooguit zoveel spullen als we met ons kunnen meetersen. Een rugzak vol, zeg maar', vertelt psycholoog Hein Zegers. 'Een woning tjokvol met duizenden objecten, daar is ons hoofd gewoon niet op voorzien.'

## ● Alles bewaren

We zouden vermoedelijk dus beter af zijn met minder spullen. Toch stouwen we ons huis vol met dingen die we amper gebruiken: kleren die je niet meer draagt, speelgoed waar niemand meer mee speelt en oude laptops of dvd-spelers waarvan je niet eens weet of ze nog werken. 'Het fenomeen dat je alles wilt bewaren, noemen we verliesaversie', legt Zegers uit. 'Zodra je iets beschouwt als jouw eigendom, is het plots veel meer waard voor jou', vertelt hij. Dat blijkt uit onderzoek aan onder andere Princeton University uit 1991. In een experiment moesten deelnemers aangeven hoeveel ze bereid waren om voor een mok te betalen. Vervolgens werd gevraagd voor hoeveel ze de drinkbeker, die ze net in hun bezit hadden, weer wilden verkopen. Het resultaat was opvallend: de proefpersonen wilden ineens meer geld voor de mok dan ze er zelf voor betaalden.



Oude spulletjes verkopen en dan gauw weer nieuwe oude spulletjes kopen.

## Vreemde vondsten

Dat we graag spullen wegdoen, weten vuilnismannen als geen ander. Drie rare en lugubere dingen die ze ooit bij het vuilnis vonden: **■** Een Brits echtpaar was in 2019 iets te fanatiek met opruimen: ze brachten een doos met daarin 15.000 pond contant geld, omgerekend zo'n 16.500

euro, naar de stort. Gelukkig voor hen vonden vuilnismannen de doos, met geld, terug. **■** Niet alleen objecten gooien we graag weg. Ook dieren belanden soms zonder pardon bij het afval. In Tilburg heeft een vrouw begin 2020 bijvoorbeeld tien verminkte, dode katten gedumpt in

verschillende vuilcontainers. **■** Een andere lugubere vondst, in 2019 in Edam: een lijk in een kliko. De man stak met zijn benen uit de vuilcontainer. Het bleek een dakloze man te zijn, die een natuurlijke dood was gestorven. Hoe hij in die container was beland, is een raadsel.

endorfine aan, en die bezorgt je een geluksgevoel. Uit onderzoek van University College London (Engeland) uit 2008 blijkt dan ook dat je na twintig minuten schoonmaken al in een betere stemming bent. En daar komt dan ook nog het opgeruimde gevoel achteraf bij, vult Wolfs slag aan. Je lost met het opruimen dagelijkse ergernissen op. Zo hoef je met een nette voorraadkast bijvoorbeeld niet bang te zijn dat de helft naar buiten valt als je de deur opentrekt. 'Je hebt weer inzicht in welke spullen je allemaal hebt en waar ze liggen', vertelt ze. 'Als je een kast opruimt, kun je achteraf heel goed zien wat voor overzichtelijke plek je ervan hebt gemaakt. En dat geeft een gelukkig gevoel.'

## ● Vrolijk doorverkopen

Hartstikke leuk al die oude zoi wegkeilen. Maar ergens is het toch zonde om je oude televisie weg te doen als die gewoon nog werkt. Jij kan misschien een nieuwe hebben

gekocht met een groter en scherper scherm, maar dat betekent niet dat dit exemplaar op de vuilnisbelt moet belanden. In zo'n geval is het nog fijner om hem te verkopen of weg te geven. 'Door jouw dingen te verkopen,

weg te geven of naar een kringloopwinkel te brengen heeft het wegdoen extra waarde', legt Zegers uit. En dan bedoelt hij niet alleen geld 'Je krijgt er ook het gevoel van zinvolheid bovenop. En het gezellige praatje op

de rommelmarkt of bij de garageverkoop zorgt voor een gevoel van verbondenheid met je medemens. Win-win-win dus.' Vandaar dat we per dag gemiddeld 350.000 nieuwe advertenties op Marktplaats zetten. Gooi bij het uitmesten van de zolder dus niet alles zomaar in een vuilniszak. Maak ook een stapel met dingen die je misschien nog kunt verpatsen of weg kunt geven. Als echt niemand het wil hebben, kun je het alsnog met een knal in een container mikken. ■

redactie@quest.nl

## Kopen, kopen, kopen

Je hele huis is opgeruimd en de zolder is weer zo goed als leeg. Nu heb je weer plek om nieuwe spullen te kopen. Want dat is toch ook wel erg lekker. Uit onderzoek van Tilburg University blijkt dat materialisme helemaal niet slecht hoeft te zijn. Je kunt er zelfs gelukkiger door worden. Maar dan moet je wel spullen kopen met de juiste motivatie. Als je ze aanschaft omdat je gelukkiger denkt te worden als je meer spullen

bezit, dan heb je volgens het onderzoek pech: je zult altijd weer op zoek gaan naar een volgende aankoop. Want dán voel je je pas echt goed. Maar wie shopt omdat-ie shoppen zo'n leuke activiteit vindt, of graag een bepaald voorwerp zou bezitten, wordt hier wél echt gelukkig van. Ook mensen die dingen kopen omdat ze vinden dat dat iets zegt over hun status, voelen zich beter over zichzelf als ze nieuwe spullen aanschaffen.

## i MEER INFORMATIE

Zoikoorts, Hein Zegers. Uitgeverij Lannoo (2017): hoe je van rommel en drukte tot rust kunt komen. mijnopruimcoach.nl/blog: gratis tips en tricks voor wie opruimen maar lastig vindt.