

De magie van opruimen

Karen De Meyer



Met duurzame tips
voor meer ruimte
en rust in je leven



HORIZON

De magie
van
opruimen Karen De Meyer

Met duurzame tips
voor meer ruimte
en rust in je leven

—HORIZON—

INHOUD

1	Waarom?	4
2	Voor je verder leest	6
3	Spullen	8
4	Opruimen is heerlijk!	13
5	Duurzaam	18
6	Meer met minder	22
7	Eerst denken	26
8	Vorbereiden	32
9	En dan doen	34
10	Je kunt het!	40
11	Opgeruimd! Wat nu?	42
12	Hal	57
13	Woonkamer	71
14	Eetkamer	97
15	Keuken	109
16	Berging	135
17	Toilet	147
18	Speelkamer	153
19	Thuisbantor	173
20	Badkamer	

1 – Waarom?

Heb jij behoefte aan meer ruimte, orde en rust? Wil je je huis gezelliger en doordachter inrichten? Wil je een huis dat bij je persoonlijkheid past, maar vind je het moeilijk om dit te realiseren? Of heb jij vanuit ecologische overwegingen de drang om te ontspullen? Wil je op een duurzame manier opruimen en orde scheppen en in de toekomst bewuster omgaan met je consumptiegedrag? Ga je je huis verkopen? Dan weet je vast dat je de waarde van je huis heel erg kunt verhogen door het opgeruimd, gezellig en mooi te presenteren. Of ga je binnenkort verhuizen en wil je graag iemand aan je zijde om je te helpen met een duidelijk plan van aanpak, tips en advies?

Als opruimcoach help ik je met mijn ervaring, geduld en enthousiasme op weg naar een opgeruimder huis. Al mijn hele leven heb ik een passie voor structuur, orde en de zoektocht naar creatieve oplossingen. Na mijn studies architectuur en fotografie had ik het gehad met ‘dat creatieve gedoe’ en kwam ik terecht in de sociale sector. Mensen helpen en begeleiden is iets wat ik nog steeds met volle overtuiging en heel graag doe, maar ik begon iets te missen – iets wat heel lang weg was geweest, namelijk creatief bezig zijn.

Onder andere de boeken van de Japanse opruimgoeroe Marie Kondo, maar zeker ook het eerste boek van de Belgische opruimcoach Nele Colle hebben bij mij iets in gang gezet. Misschien was ‘opruimcoach’ wel iets voor mij? Zou het niet heerlijk zijn om mensen te kunnen helpen met datgene wat ik zo graag doe?

Je kunt opruimen op verschillende manieren aanpakken. Wellicht de bekendste methode is de KonMari-methode van Marie Kondo. Zij werkt per categorie spullen, van gemakkelijk naar moeilijk (kleding, boeken, papier, komono en dingen met een emotionele waarde). Haar opruimmethode is een soort shocktherapie. Alle spullen van eenzelfde categorie of subcategorie moeten worden verzameld en op een hoop gegooid. Dat is niet altijd vanzelfsprekend, zeker niet als je veel spullen hebt of je huis echt rommelig is. Je moet dan eerst heel je woning ondersteboven halen om alle spullen van eenzelfde categorie bij elkaar te zoeken, waardoor je huis een grote chaos wordt. De kans bestaat dat je de moed al bent verloren nog voordat je daadwerkelijk gestart bent met ontpullen.

In *De magie van opruimen* neem ik je mee door je huis. We pakken samen kamer per kamer aan en brengen stap voor stap structuur, routine en rust in je dagelijks leven. We creëren orde in de chaos en maken van je huis een thuis. Voorbij met dat slechte humeur en de stress door al die spullen om je heen, want een leger en beter opgeruimd huis zorgt ook voor meer ruimte in je hoofd en je leven.

Een opgeruimd en
georganiseerd huis
is geen doel op zich. Het is
een middel.

2 – Voor je verder leest

Voor je verder leest, wil ik je iets belangrijks vertellen.

Iedereen kan (leren)
opruimen. Jij ook!

Misschien vind je opruimen niet gemakkelijk, of zelfs best moeilijk? Opruimen is inderdaad intensief en soms ook confronterend. Het is een proces waarbij je te weten komt wat voor jou belangrijk is als het gaat om spullen, maar evengoed als het gaat om activiteiten of relaties. Door op te ruimen leer je jezelf beter kennen en dat maakt het interessant en plezierig!

Geef daarom niet op. De hoeveelheid spullen die je in huis hebt, is eindig. Hoe langer je bezig bent met opruimen, hoe dichter je bij jouw droomhuis en ideale leven komt. Zet door en aan het einde van dit boek zal je relatie tegenover spullen zodanig veranderd zijn dat je dit opruimproces maar één keer hoeft te doorlopen. Grondig opruimen vraagt tijd en doorzettingsvermogen, maar leidt tot een duurzaam en magisch resultaat: (meer) orde en rust in je huis en in je leven.

Kijk eens om je heen: wat heb jij al gerealiseerd? Bewust of onbewust heb jij je zeker al gewoonten of manieren eigen gemaakt die je leven eenvoudiger maken en vlotter laten lopen. Misschien gebruik jij een weekplanner waardoor je gezinsleven iets rustiger verloopt. Of heb je je noten en pasta's in gelabelde

Beschouw opruimen als een proces van proberen, lukken, mislukken, bijsturen, een dipje hebben en vooruitgang boeken. Uiteraard is falen niet leuk, maar het helpt je om te weten te komen wat je sterktes en je zwaktes zijn, wat werkt en wat niet.

Tot slot: wees geduldig! Pas wanneer je een systeem van organiseren en structureren hebt gevonden voor jou en je gezin én je dit volledig hebt geïntegreerd in je leven als nieuwe routine, kom je tot een duurzaam en positief resultaat. Dat gaat niet van vandaag op morgen. Je moet heel consequent zijn en het vraagt doorzettingsvermogen. Hoeveel tijd je hiervoor nodig hebt, verschilt van persoon tot persoon.

Oké, laten we er samen voor gaan!

3 – Spullen

Ik vermoed dat jij niet alleen behoefte hebt aan orde, ruimte en rust in huis, maar ook aan vereenvoudiging op andere vlakken in je leven. Ik richt me in *De magie van opruimen* bewust op het opruimen van materiële dingen, want ik ben ervan overtuigd dat het opruimen van spullen uiteindelijk ook leidt tot meer orde, ruimte en rust in je leven. Je zult in de loop van dit traject merken dat opruimen een positief effect heeft op je gemoed. Het doet je anders in het leven staan en je zult dichterbij jezelf komen.

Hoe groot of hoe klein je huis ook is, hoe jong of hoe oud je ook bent, je hebt altijd spullen. Ze kunnen ongevraagd en ongemerkt je huis binnenkomen, maar meestal ben jij zelf verantwoordelijk voor de toestroom. Of je het nu wilt of niet, spullen spelen een belangrijke rol in je huis en in je leven. Ze nemen ruimte in beslag en vragen veel van je kostbare tijd en energie.

Net zoals onze oren last kunnen hebben van storende geluiden, kunnen onze ogen last hebben van storende visuele indrukken. Kijk eens om je heen. Bekijk de ruimte waarin je staat kritisch. Is er iets wat je stoort? Een rommelhoopje op de keukentafel misschien of een stoel met een scheve poot, een kastje dat de doorgang verspert of die blauwe muur die je te donker vindt? En weet je wat zo gek is? Vaak duurt het een eeuwigheid voordat we iets aan deze ergernissen doen. Maar als de muziek van een van de kinderen te hard staat, vragen we wel meteen deze

ONPERSOONLIJKE SPULLEN

Van onpersoonlijke – meestal functionele – spullen zul je gemakkelijk(er) afstand kunnen doen:

- Spullen die stuk zijn, gooi je weg, tenzij je ze wilt en kunt herstellen. Ben je dit laatste van plan, leg jezelf dan een termijn op waarbinnen dit moet gebeuren en vraag je af of het herstellen het waard is. Is het niet te duur? Heb je de spullen nog echt nodig? Is de termijn verlopen, dan moet je ze alsnog wegdoen.
- Spullen die je totaal niet nodig hebt en die geen waarde hebben – zoals prullen die je ergens gratis bij krijgt – doe je ook weg. Je kunt ze niet verkopen – omdat ze niets waard zijn – en het heeft geen zin ze weg te geven, want dan zadel je iemand anders op met jouw rommel.
- Geef spullen die nog bruikbaar en in goede staat zijn, maar voor jou overbodig zijn geworden een nieuw leven. Wellicht kun je er iemand anders een plezier mee doen of kun je ze verkopen. Ik denk daarbij aan speelgoed of kleren waar je kinderen uit zijn gegroeid.

Wat voor jou overbodig is,
is dat voor

REMMINGEN

Ongeacht of je nu persoonlijke of onpersoonlijke spullen opruimt, vaak vind je wel een of andere reden om ze toch maar niet te hoeven wegdoen. Ik ga graag verder in op enkele veelvoorkomende remmingen. Grote kans dat jij jezelf in een of meerdere daarvan herkent. Zodra je je bewust bent van je eigen uitvluchten, is de kans groter dat je niet meer in deze valstrikken trapt. Dit zijn mogelijke remmingen:

‘Wie weet kan ik het ooit nog gebruiken.’

Laat spullen dienen
waarvoor
ze dienen.

Spullen zijn er om gebruikt te worden. Bewaar geen dingen voor ‘ooit’ of ‘voor het geval dat’ en doe weg wat je al lang niet meer hebt gebruikt of wat je in de nabije toekomst niet van plan bent te gebruiken. Bewaar enkel datgene wat nu belangrijk is of waarmee je binnenkort concrete plannen hebt.

De kans dat je deze ‘spullen voor ooit’ op een dag nodig hebt, is heel klein. ‘Ooit’ is meestal ‘nooit’. En als je het op een dag toch wilt gebruiken, zul je het wellicht niet meer vinden. Of misschien weet je zelfs niet meer dat je het nog hebt. Stel dat je toch ineens iets nodig hebt wat je hebt weggedaan, dan zijn er voldoende alternatieven. Je kunt het naar alle waarschijnlijkheid wel van iemand lenen of huren. Of je kunt iets anders gebruiken wat er ook voor kan dienen. In het slechtste geval moet je het opnieuw kopen. Is het een zeldzaam voorwerp dat moeilijk of

'Het is toch nog goed.'

Opruimen is wat voor jou overbodig is – op welke manier ook – wegdoen. Wegdoen is echter niet hetzelfde als weggooien, dat moet steeds de laatste optie zijn. Spullen die nog bruikbaar en in goede staat zijn, kun je weggeven, verkopen of ruilen. Bewaar dus niet zomaar al je spullen gewoon omdat ze nog goed zijn. Breng ze weer in omloop. Met dit in je achterhoofd ga je ook zelf bewuster en minder kopen.

Hoe meer mensen hun ongebruikte spullen doorgeven en een nieuw leven geven, hoe minder er geproduceerd moet worden en hoe duurzamer het is.

'Het heeft veel geld gekost.'

Op het moment dat je iets koopt, ben je je geld kwijt.

Iets bewaren omdat het
veel heeft
gekost, geeft je je geld niet
terug.

Bekijk het eens op de volgende manier. Door je overbodige spullen weg te doen creëer je ruimte en overzicht. Je ziet nu wat je hebt en hoeveel je van iets hebt. Je zult niets meer onnodig dubbel kopen omdat je dacht dat je het niet meer in huis had. Op die manier spaar je geld uit.

Het is heel confronterend om alle spullen die je niet meer gebruikt bij elkaar te zien liggen. Ik kan erover meepraten! Maar deze confrontatie zal je heel erg doen nadenken en zal je consumptiegedrag

DE MAGIE VAN OPRUIMEN

Geef dat waar jij niets mee hebt door aan iemand die er wel heel blij mee is en – ik weet dat dit heel moeilijk is – voel je er niet schuldig over! Wees eerlijk en zeg tegen de persoon die je het geschenk gaf (én als aanmoediging tegen jezelf) dat je eenvoudiger wilt gaan leven, dat je aan het ontspullen en opruimen bent en dat je enkel nog maar spullen wilt bewaren die iets voor je betekenen of die je nodig hebt. Waarschijnlijk zet je op die manier ook anderen aan tot ontspullen, omdat ze zien hoe goed het jou doet.

De mooiste herinneringen zijn trouwens belevenissen en geen materiële dingen. Ga dit bij jezelf maar eens na. Geef daarom zelf ervaringen als cadeau of vraag iemand waarmee je hem of haar een plezier kunt doen.

'Het doet me aan vroeger denken.'

Tijdens het opruimen zul je spullen tegenkomen die je herinneren aan vroeger, maar waarvan je niet eens meer wist dat je ze had. Ze zitten nu weer in je actieve geheugen en daarom vind je het moeilijk om er afscheid van te nemen, hoewel je die dingen al die tijd niet hebt gemist.

Respecteer je gevoelens bij het opruimen van aandenkens. Doe geen spullen weg waaraan je gehecht bent omdat ze je aan dierbaren doen denken of je herinneren aan speciale momenten, maar wees wel kritisch op hoeveel je houdt.

Het is beter één aandenken aan een gebeurtenis te bewaren dan tien. Zo zal dat ene item nog specialer en waardevoller worden. Onthoud daarbij dat herinneringen in je hoofd en in je hart zitten en niet in je spullen. Als je bepaalde dingen wegdoet, betekent

4 – Opruimen is heerlijk!

Ik vind opruimen heerlijk. Echt waar! Misschien ben jij het daar nu nog niet mee eens, maar ik ben ervan overtuigd dat je aan het einde van dit boek helemaal anders tegen opruimen zult aankijken. Opruimen heeft immers een ongelooflijk positief effect, zelfs al heb jij geen of niet veel last van al die spullen om je heen – of denk je dat. Mocht je dus in de loop van dit opruimtraject een ‘opruimdip’ hebben, lees dan gewoon even dit hoofdstuk opnieuw. Je zult met hernieuwde energie en vol zin verder willen gaan.

‘Rommel’ is een heel
subjectief begrip.

Terwijl ik snel onrustig word van rondslingerende spullen, stoort iemand anders zich daar misschien (bijna) niet aan. Ik kan bijvoorbeeld mijn werkdag – zeker als ik thuis werk – moeilijk beginnen als niet alles aan kant is. Op vakantie zoek ik eerst altijd een vaste plek voor alle dingen die ik heb meegebracht, anders vind ik het moeilijk om te ontspannen. Ik heb dan weer geen probleem met rondslingerend speelgoed, omdat ik weet dat we het ’s avonds snel opgeruimd krijgen.

Dus ook al voel jij je best wel goed bij een beetje chaos, ook dan heeft opruimen nog steeds eindeloos veel voordelen. Om je helemaal te overtuigen som ik er hier een aantal voor je op.

en aangenamer, maar ze kunnen ook een last worden. Heb je thuis te veel (onnodige) spullen, dan zul je je druk maken om de rommel en het stof dat ze veroorzaken. Je hebt het gevoel de chaos niet onder controle te krijgen en je vindt nergens rust. Je bent voortdurend bezig met het huishouden en met alles aan kant krijgen en je raakt gestrest. Je hebt geen tijd meer over voor de dingen die je leuk vindt.

Als er iets is wat bijna iedereen meer wil hebben, is het tijd. Meer tijd kan ik je helaas niet geven, maar... ik kan je wel zeggen dat minder spullen om je heen hebben tijdswinst oplevert en je leven eenvoudiger maakt.

Je woning organiseren betekent ook je tijd organiseren.

Door afscheid te nemen van dingen die je niet nodig hebt, zul je minder tijd kwijt zijn aan huishoudelijke taken. Alles wat je hebt, kost namelijk behalve geld ook tijd, aandacht en energie (onderhouden, schoonmaken, water geven, voeden, tanken, repareren, verven, erover nadenken, je er zorgen over maken, beschermen, vervangen etc.). Bovendien zul je in een ordelijke en georganiseerde woning minder tijd kwijt zijn met zoeken naar dat wat je nodig hebt, met minder ergernissen en stress tot gevolg.

Kortom, ontspullen zorgt ervoor dat je minder tijd hoeft te besteden aan je spullen. Je hebt je spullen onder controle en je kunt overzicht en ruimte in je huis creëren. Je krijgt je huis sneller ongeruimd en geruimd.

Opruimen is een
voortdurend zoeken
naar evenwicht tussen wat
je energie
geeft en wat energie vraagt.

Het leidt tot een leven met meer voldoening en richting, met minder drukte en stress. Het leert je te leven zoals jij het wilt en niet zoals het van jou verwacht wordt. Wil je hier graag meer over lezen, dan raad ik je het boek *Je krijgt zoveel meer ja als je nee kan zeggen* van opruimcoach Nele Colle aan.

VOORBIJ MET KEUZESTRESS

Lijkt het je leuk om veel keuze te hebben? Op het eerste gezicht misschien wel, maar hoe groter de keuze, hoe moeilijker het wordt om te kiezen. Je krijgt keuzestress en verliest veel van je kostbare tijd. Keuzestress ondervind je trouwens niet enkel bij een teveel aan spullen, maar ook bij een teveel aan activiteiten of mogelijkheden.

Minder (bezitten) maakt je
leven
eenvoudiger en lichter.

Zo duurt het bij mij altijd een hele tijd voordat ik in een restaurant mijn hoofdgerecht heb uitgekozen en meestal ¹⁵ ben ik wel een aantal keren van gedachte veranderd. Er

MEER CREATIVITEIT

Doordat opruimen je bewust met spullen leert omgaan, zul je minder snel geneigd zijn direct iets nieuws te kopen. Je zult op zoek gaan naar creatieve oplossingen om het gemis aan bepaalde spullen op te vangen.

Is je tandenborstelhouder gevallen en stuk? Misschien heb je wel een leuk vaasje dat je niet voor bloemen gebruikt omdat je het daarvoor te klein vindt. Of houd je net als ik van regelmatig een verandering in je interieur? Met creativiteit en kleine aanpassingen kun je vaak al grote effecten realiseren.

MEER GELD

Hoe meer spullen je hebt, hoe meer geld je eraan kwijt zult zijn door onderhoud, reparatie, stroomverbruik etc. Opruimen verandert bovendien je relatie met spullen, waardoor je bewuster en minder gaat kopen. Hier kom ik later nog op terug.

Iets wat opruimen je onder andere leert, is genieten van kleine dingen, van het hier-en-nu. Een plek in huis waar ik heel erg van kan genieten – en die eigenlijk niets bijzonders is – is een stuk lege muur. Zodra de zon op de voorgevel schijnt, verschijnt daar een heel mooi schaduwspel. Zo eenvoudig, maar zo mooi!



DUURZAAM

Grondig ontspullen en opruimen is duurzaam op twee manieren.

Je woning grondig opruimen is een hele klus, maar het is echt de moeite waard. Je houding tegenover spullen verandert na een volledige ontspullen en opruimbeurt van je huis zodanig dat dit resulteert in een blijvende gedragsverandering. Zodra je hebt ervaren hoe het is met alleen maar die dingen om je heen die je nodig hebt en die belangrijk voor je zijn, zul je niet meer terug willen naar hoe het voordien was.

Daarnaast zet opruimen aan tot duurzamer leven. Op welke manier dat is, kom je in het volgende hoofdstuk te weten.

Ontspullen en opruimen hoeven niet, maar werken wel ongelooflijk bevrijdend en maken je leven eenvoudiger.

Verwacht niet dat *De magie van opruimen* je huis zal omtoveren tot een minimalistisch, clean huis. Het boek begeleidt je stap voor stap – door middel van ontspullen en opruimen – naar het creëren van een woning die gezelligheid, warmte en energie uitstraalt. We gaan samen voor een woning waar je tot rust kunt komen, op je gemak bent en volledig jezelf kunt zijn.

Opruimen en ontspullen
doen je
anders in het leven staan.

5 – Duurzaam

Ik heb er altijd al van gehouden ergens structuur en overzicht in te brengen. Als kind deed ik niets liever dan mijn kamer mooi maken en telkens opnieuw inrichten. Als volwassene kon ik blijven steken in ontspullen en het huis opruimen. Het opgeruimde resultaat bracht rust en gaf me voldoening. Ik deed veel – heel veel – spullen weg en dacht dat ik goed bezig was, maar er klopte iets niet. Er kwam maar geen einde aan het opruimen. De reden: ik bleef maar spullen kopen, waardoor ik telkens opnieuw moest beginnen. Kwam ik iets tegen wat ‘best wel mooi’ was en niet veel kostte, dan kocht ik het, gewoon, zonder erbij na te denken. Helemaal niet omdat ik het echt nodig had of heel mooi vond. Ook voor ‘2 + 1 gratis’, zegeltjes en uitverkoop was ik gevoelig. Ik kocht bovendien veel tweedehands, dat was zeker goed, toch? Ik kwam in een vicieuze cirkel terecht van kopen, ontspullen en opruimen, kopen etc.

Hoewel ik al lang begaan ben met onze planeet, was ik door zoveel ‘zomaar’ te kopen helemaal niet duurzaam bezig. Integendeel! Ontspullen en opruimen hebben mij inzicht in mijn consumptiepatroon gegeven. Dat inzicht was ontzettend confronterend, maar ook heel erg nodig. Het heeft bij mij een gedragswijziging in gang gezet. Het heeft me doen beseffen dat het minstens even belangrijk is dat er zo weinig mogelijk spullen je huis binnenkomen als dat je ontspult.

Ik koop nu bewuster, wat wil zeggen: minder én beter. Ik kies voor kwaliteit in plaats van kwantiteit en

CONSUMINDEREN

In onze huidige maatschappij zijn spullen goedkoop en heel gemakkelijk verkrijgbaar. Ik ben ervan overtuigd dat kopen voor veel mensen een verslaving is geworden. Iets kopen zorgt voor een vluchtige blijheid, tenzij je het echt nodig hebt of het bijdraagt aan je geluk. Zodra het nieuwe eraf is, verdwijnt het blij gevoel.

Is er op een bepaald moment door die overvloed aan spullen geen ruimte meer in je huis en in je hoofd of kom je tot het besef dat dingen jou op de lange termijn geen voldoening geven, dan is het tijd om tot actie over te gaan. Willen ontspullen begint dus bij jezelf: het begint met bewustwording.

Je ecologische voetafdruk verminderen betekent eenvoudiger leven, zo min mogelijk verspillen en – heel belangrijk – je consumptiegedrag veranderen. Zorg dat er zo min mogelijk onnodige spullen je huis binnenkomen. Ik wil hiermee niet zeggen dat je niets meer mag kopen, maar als je iets koopt, doe dit dan bewust en weloverwogen, zodat je de hoeveelheid spullen in huis onder controle kunt houden.

Heb jij ooit al eens iets gekocht waarmee je nu nog steeds ongelooflijk blij bent? Vraag je eens af hoe dit komt. Ik heb twee jaar geleden een elektrische fiets gekocht en het is nog steeds een van mijn beste aankopen van de laatste jaren! De fiets is momenteel mijn belangrijkste vervoermiddel. Afstanden waarvoor ik voorheen misschien de auto zou hebben genomen, doe ik nu met de fiets. Wat goed is voor mijn conditie, mijn portemonnee en het milieu. Ik hoef me iets minder te haasten omdat ik sneller kan fietsen, wat me dan weer wat stress bespaart als ik ergens op tijd moet zijn. Een grote win dus, want die elektrische fiets betekent voor mij zoveel meer dan ‘gewoon een fiets’. Hij maakt mijn leven eenvoudiger.

DE MAGIE VAN OPRUIMEN

TIPS Ik geef je enkele tips die je kunnen helpen minder te consumeren.

- Geef alle spullen in huis een vaste en logische plaats. Zorg dat iedereen in het gezin deze plaats kent en leg alles na gebruik meteen terug op de juiste plek. Zo vindt iedereen alles gemakkelijk terug, weet wat je in huis hebt en koop je niets onnodig dubbel.
- Winkel met een boodschappenlijstje en vermijd zo impulsieve aankopen. Je koopt minder omdat je weet wat je nog hebt en wat je koopt, zal ook echt gebruikt, gegeten of gedronken worden. Bovendien hoef je tijdens het winkelen niet meer na te denken over wat je nodig hebt, wat dan weer voor rust in je hoofd zorgt.
- Baseer je inkopen op wat je nu nodig hebt en niet op wat je later misschien ooit nodig zou kunnen hebben. Laat spullen voor 'ooit' los. De toekomst kun je toch niet plannen.
- Ga winkelen met een vooraf bepaald budget.
- Besef dat spullen tijd en geld kosten.
- Besef dat spullen plaats innemen. Heb je geen ruimte om je aankoop op te bergen, koop het dan niet.
- Zodra je volledig opgeruimd hebt en alles wat je mist hebt aangevuld, hanteer dan het principe 'een in, een uit'. Zo houd je

In dit boek reik ik duurzame alternatieven aan voor wegwerpspullen. Je zult merken dat deze alternatieven niet alleen beter zijn voor het milieu, maar dat ze vaak ook minder plek innemen. Bovendien zijn ze meestal herbruikbaar, waardoor je geen voorraad hoeft aan te leggen, wat dus naast ruimtebesparend ook kostenbesparend is. Iets herbruikbaar raakt niet ‘op’, waardoor je er niet aan hoeft te denken het opnieuw te kopen, wat dan weer voor meer rust in je hoofd zorgt.



Heerlijk zachte, herbruikbare wattenschijfjes van bamboe of wegwerpwattenschijfjes van biologisch katoen in een plastic verpakking – ik heb de keuze snel gemaakt.



Deze tandenborstel is gemaakt van bioplastic en heeft een vervangbare kop. Na drie maanden gebruik kun je de kop eruit halen en vervangen door een nieuwe. Zelfs na gebruik hoef je de koppen niet weg te gooien. Ze worden door Lamazuna ingezameld om er weer nieuwe koppen van te maken!

6 – Meer met minder

MINIMALISME

Als je een opgeruimd huis hebt, wil dat niet per se zeggen dat je (heel) weinig bezittingen hebt. Ontspullen en opruimen kunnen een aanzet zijn tot een minimalistische levensstijl, maar zijn dat niet automatisch. Omgekeerd is het wel zo dat als je minimalistisch wilt leven, je stevig zult moeten ontspullen en opruimen.

Opruimen betekent dus efficiënt en bewust met spullen en ruimte omgaan, en minimalisme gaat verder dan stevig ontspullen: het is een levensstijl. Minimalisten kiezen er bewust voor om meer met minder te doen. Ze kiezen voor minder geld, minder werken, minder spullen, kleiner wonen etc. en daardoor voor meer tijd, meer vrijheid, meer geluk. Ze kiezen voor welzijn in plaats van welvaart, voor kwaliteit in plaats van kwantiteit, op alle vlakken.

Minimalisme is het
tegenover-
gestelde van jezelf iets
ontnemen
of iets missen.

Op het gebied van spullen is minimaliseren enkel datgene hebben of houden wat je gebruikt of nodig

En nee, ‘nee’ zeggen is niet hetzelfde als asociaal of individualistisch zijn. Het is dicht bij jezelf en je eigen waarden blijven, waardoor je er ook meer kunt zijn voor anderen. Als je steeds maar ‘ja’ zegt tegen alles en iedereen, zal het op een gegeven moment te veel zijn en kun je er niet meer zijn voor anderen. ‘Nee’ zeggen is je grenzen bewaken, en wanneer je dan vol overtuiging ‘ja’ zegt tegen iets of iemand, zul je er voor de volle honderd procent voor willen en kunnen gaan.

Eigenlijk is het zo eenvoudig, maar tegelijkertijd ook zo moeilijk, dat luisteren naar jezelf. Ik klaag bijvoorbeeld (nogal) vaak dat ik het te druk heb – wie niet? – maar ik kan er evengoed voor kiezen om het niet (te) druk te hebben. Maar ja, die angst om dingen te missen, die fomo... Eigenlijk geldt het tegenovergestelde: je mist juist veel door altijd druk bezig te zijn en geen tijd te nemen voor wat er echt toe doet.

‘Nee’ zeggen tegen (onnodige) spullen lukt me goed – hoewel het op sommige momenten nog steeds een evenwichtsoefening is. Beetje bij beetje lukt het me ook beter om gewoon heel even niets te doen. Gewoon op de sofa genieten van een kop thee zonder ondertussen de was op te vouwen of door Instagram te scrollen. Het niets doen is nog niet volledig zonder schuldgevoel, dus ik ben er nog niet, maar ik ben op de goede weg. Ik vermoed dat dit voor veel mensen herkenbaar is.

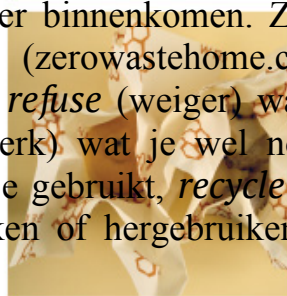
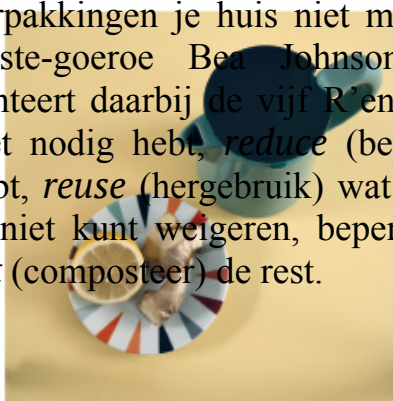
Zodra je begint met minderen – of het nu om spullen, relaties of activiteiten gaat – zul je steeds minder behoefte aan meer hebben. ‘Nee’ kunnen zeggen zal na verloop van tijd gemakkelijker gaan en

ZERO WASTE

Je kunt zero waste zien als een (logisch) gevolg van minimaliseren. Bij minimalisme sta je stil bij wat je in huis haalt, bij zero waste sta je stil bij het afval dat je in huis haalt.

Hoe kun je leven met zo weinig mogelijk afval?

Ook hier is ‘nee’ zeggen de sleutel tot succes. Zorg ervoor dat onnodige spullen, wegwerpspullen en verpakkingen je huis niet meer binnenkomen. Zero-waste-goeroe Bea Johnson (zerowastehome.com) hanteert daarbij de vijf R'en: *refuse* (weiger) wat je niet nodig hebt, *reduce* (beperk) wat je wel nodig hebt, *reuse* (hergebruik) wat je gebruikt, *recycle* wat je niet kunt weigeren, beperken of hergebruiken en *rot* (composteer) de rest.



Ik ben een grote fan van de Bee's Wrap. Deze herbruikbare vervanger voor plastic en aluminium verpakkingsmateriaal is ideaal voor het bewaren van etenswaren zoals kaas en groenten en het afdekken van schalen. De originele Bee's Wrap is gemaakt van biologisch katoen met bijenwas, boomhars en jojobaolie.

24 Daardoor heeft hij een antiseptische werking en blijven de verpakte etenswaren langer goed. Door de warmte van je handen vormt de wrap zich om het te verpakken product. Je kunt de wrap ongeveer tien tot twaalf maanden gebruiken,



Ook deze herbruikbare broodzak van biologisch katoen gebruik ik graag. Dit formaat is geschikt voor een groot brood of voor twee stokbroden. De zak is luchtdoorlatend en je kunt het brood eventueel in de tas in de diepvries bewaren.

TIPS De volgende kleine tips kunnen je helpen met zero waste te leven.

→ Maak er een gewoonte van wegwerpproducten te weigeren, want door deze spullen aan te nemen of te kopen houden we de productie ervan in stand.

Dit kunnen kleine dingen zijn. Zeg bijvoorbeeld al

eens 'nee' tegen de bladwijzer die de boekhandelaar automatisch in je gekochte boek stopt. Zeg nee tegen spullen die je ergens gratis bij krijgt, tenzij ze natuurlijk echt kunt gebruiken.

Vervang geleidelijk je wegwerpartikelen door herbruikbare alternatieven. Alle beetjes helpen, dus laten we allemaal ons steentje bijdragen aan een gezonder wereld!

7 – Eerst denken

WAT WIL JE BEREIKEN?

De eerste – en heel belangrijke – stap in een opruimtraject is jezelf afvragen hoe jouw ideale leven eruitziet. Wat wil je bereiken, zowel in je huis als in je leven? De volgende vragen helpen je hierop een antwoord te vinden en geven je aanwijzingen over de veranderingen die je wilt of juist niet wilt.

- Ga je eigen woning eens binnen alsof je er nog nooit bent geweest. Wat voel je? Voel je je welkom als je het huis binnenstapt? Word je er vrolijk van? Straalt het huis rust uit of geeft het je eerder een benauwd en gestrest gevoel?
- Vind je het moeilijk om je huis met andere ogen te bekijken, fotografeer dan je interieur (met je telefoon). De camera kan eenvoudig inzoomen en zaken die je anders misschien nooit zouden opvallen, zie je opeens scherp(er). Maak van elke kamer een overzichtsfoto en enkele close-ups. Verzamel ze in een album op je telefoon zodat je ze snel kunt terugvinden of druk ze af. Analyseer de foto's. Je huis is zoveel meer dan alleen een dak boven je hoofd. Wil je een meer persoonlijke inrichting, denk er dan aan dat het niet alleen draait om het tonen van je karakter, maar dat je ook rekening moet houden met jouw/

Vanuit de behoefte zich even te kunnen onttrekken aan het drukke gezinsleven, creëerde dit gezin met kleine kinderen een leeshoek op de eerste verdieping, waar de slaapkamers zich bevinden. Een uitstekende plek om even tot rust te komen en op te laden. Door deze combinatie van behang, lijsten, tapijt, lamp en sofa ontstaat het gevoel van 'een kamer in een kamer'.



- Wat geeft je energie? Ik laad bijvoorbeeld op van een gesprekje met vriendinnen, maar ook van even helemaal alleen zijn, van stilte. Mensen helpen en creatief bezig zijn geven me eveneens energie.
- Wil je het met minder doen omdat je duurzamer wilt leven?
- Heb je boeken over minimalisme gelezen en denk je dat de minimalistische levensstijl iets voor jou is?
- Ben je het beu om overal te laat te komen omdat je steeds je sleutels of spullen die je nodig hebt moet zoeken voordat je eindelijk kunt vertrekken?
- Wil je je administratie op orde krijgen, zodat die achterstallige betalingen en herinneringskosten verleden tijd zijn?

DE MAGIE VAN OPRUIMEN

het opruimen... Zoek een leuke naam voor je schriftje en maak er een 'kunstwerkje' van waarop je steeds kunt terugvallen tijdens dit traject.

Aanvullend kun je een Pinterestbord of een moodboard op karton maken. In de startfase van je opruimtraject zal je moodboard eerder algemeen zijn. Het gaat in deze fase om het bepalen van de sfeer en richting die je wilt. Hoe verder je vordert in het opruimproces, hoe concreter je moodboard wordt. Je gaat op zoek naar beelden van bijvoorbeeld je droomkast, handige opbergsystemen... De moodboard zal gedetailleerde voorstellingen bevatten en gaat lijken op een tijdschriftenlijstje. **Moodboard**
Hoe begin je nu eigenlijk aan zo'n moodboard op karton? Teken voldoende tijd voor dit. Pak een groot stuk karton, zoek een leuk oud tijdschriftje, zet een muzikje op, neem iets te drinken en begin eraan. Stel je ideale leven voor aan de hand van een collage van foto's uit tijdschriften (van voorwerpen waarvan je hart sneller gaat kloppen, fijne kamers, slimme opbergmethodes...) en quotes. Het gaat om het creëren van een sfeer, dus laat je niet tegenhouden door te denken dat wat je wilt niet haalbaar is.

Misschien zoek je nog naar je eigen stijl en is het voor jou nog niet echt duidelijk waar je van houdt, wat je blij maakt en energie geeft. Dat kan. Er zijn zoveel mogelijkheden op alle vlakken. We worden overspoeld door indrukken en prikkels, waardoor kiezen moeilijk wordt. Probeer eens het omgekeerde en zoek afbeeldingen (van interieurs) die je geen goed gevoel geven en vraag je af waarom dat zo is. Nadenken over wat je tegenstaat, leert je

- Wat zijn je favoriete kleuren en van welke kleuren houd je niet?
Baseer je eventueel op de kleuren van spullen die belangrijk voor je zijn en die je zeker wilt houden. Op die manier wordt het gemakkelijker om oude en nieuwe spullen met elkaar te combineren.
Je krijgt een kleurenpalet dat niet op een trend is gebaseerd, maar op zaken die belangrijk voor je zijn.
- Welke basismaterialen wil je in je huis verwerken? Heb je een voorkeur voor lichte of voor donkere houtsoorten? Houd je van natuurlijke materialen?
- Wat zie je liever: klassieke of moderne meubels?
- Textiel zorgt voor warmte en gezelligheid in huis. Houd je van zware stoffen zoals fluweel of meer van lichte stoffen zoals linnen?
- Hoe ziet jouw ideale ochtendritueel eruit?
- Wat zijn je hobby's of wat wil je al lang graag doen?



Leg alle geselecteerde (interieur)beelden naast elkaar en bekijk ze kritisch. Wees eerlijk: heb je sommige beelden bewaard omdat je er indruk mee wilt maken? Bewaar alleen de foto's waar je honderd procent achter staat en doe weg wat niet helemaal is

HOE JE OPRUIMACTIE AAN TE PAKKEN?

Zodra je hebt bepaald waarom je wilt opruimen, wat je ‘grote doel’ is, moet je bedenken hoe je het opruimen wilt aanpakken. Laat je niet overweldigen en begin er gewoon aan. Vecht tegen je uitstelgedrag.

Bepaal eerst in welke ruimte je wilt starten. Ga bij jezelf na waar je je het meest aan stoort en begin daar. Dit zal een plaats zijn waar je vaak komt en waar je dus ook vaak met de wanorde geconfronteerd wordt.

Ga voor specifieke en
realistische
doelen. Begin klein en werk
af
waarmee je begonnen bent.

Als je bepaald hebt welke ruimte je wilt opruimen, ga je inzoomen. Je verkleint met andere woorden de zone die je gaat aanpakken. Door klein te beginnen en volledig af te ronden waarmee je begonnen bent, zul je je doel snel bereiken. Je zult meteen merken hoe krachtig opruimen is. Dit gevoel motiveert en zal je aanzetten tot volgende opruimacties.

Groot beginnen veroorzaakt daarentegen stress. Je zult je doelen al snel moeten bijstellen en je zult tevreden moeten zijn met minder dan wat je oorspronkelijk in gedachten had.

Ben je babykleertjes aan het opruimen en moet een goede vriendin binnenkort bevallen, dan zal het gemakkelijker zijn afstand te doen van stuks waarover je twijfelt, omdat je weet dat je haar er een plezier mee kunt doen. Vraag haar wel van tevoren wat zij nog kan gebruiken.

Geef niemand ongevraagd jouw overbodige spullen, want dan verplaats je gewoon het probleem. Spreek daarnaast steeds duidelijk af wat er met de spullen moet gebeuren die hij/zij niet (meer) kan gebruiken. Mogen deze bijvoorbeeld naar de kringloopwinkel of wil je ze graag terug? Dit voorkomt dat ze lang bij die persoon blijven liggen omdat hij/zij niet weet wat ermee te doen.

Je kunt je spullen ook aan een goed doel geven. Misschien organiseert je gemeente of een organisatie een leuk initiatief om spullen in te zamelen. Weten dat je iemand (in tijdelijke nood) een groot plezier doet met jouw spullen geeft je een gelukkig gevoel. Fijn toch?

Er zijn ook weggeefgroepen op Facebook. Of misschien is er een geef- of kringloopwinkel bij jou in de buurt. Ik kom daar zelf graag om spullen af te geven, maar ook om rond te kijken als ik iets nodig heb. Niets is leuker dan weten dat wat jij niet meer nodig hebt een tweede of derde leven krijgt bij iemand anders. Op die manier geef je anderen de kans te genieten van spullen voor betaalbare prijzen, je verkleint de afvalberg en je stimuleert werk op maat!

Spullen ruilen wordt ook steeds meer gedaan. Heb je binnenkort een swapparty of swishingparty, dan zal het opruimen van je kleerkast gemakkelijker gaan. 31

8 – Voorbereiden

Om het opruimen zo vlot mogelijk te laten verlopen kun je de volgende zaken het best vooraf al verzamelen:

→ Een aantal dozen of zakken:

- voor spullen die niet thuishoren bij het huisvuil, maar die naar het containerpark moeten. Probeer deze dingen meteen te sorteren. Zo spaar je nadien tijd uit.
- voor weg of terug te geven spullen. Je kunt bijvoorbeeld een doos ‘familie’, ‘kringloopwinkel’, ‘goed doel’ etc. maken.
- voor spullen die je wilt bewaren, maar die ergens anders thuishoren.

Voorzie per ruimte of zelfs per kast of lade waar deze dingen naartoe moeten een doos of zak. Hoe meer je deze spullen na het selecteren meteen sorteert, hoe minder werk je later zult hebben bij het op de juiste plek leggen. Bovendien kan het best overweldigend zijn als je alles wat ergens anders opgeborgen moet worden zomaar bij elkaar in één doos legt. Deze misschien wel erg grote stapel werkt niet motiverend. Het gevaar bestaat dat je dit werkje uitstelt. De spullen komen in dat geval

de to do's die met dit opruimtraject te maken hebben plek voorzien in je opruimschriftje.

- Vuilniszak(ken) en een papiermand.
- Schoonmaakspullen.
- Handzeep en een handdoek.
- Een tussendoortje en een drankje.

Zorg steeds voor een leeg werkvlak in de ruimte waar je aan het opruimen bent. Dit kan je bed, het keukenwerkblad, de eettafel, maar evengoed de vloer zijn. Als je maar voldoende plaats hebt om al je op te ruimen spullen uit te stallen.

Baken tot slot een ruimte af waar je de dingen die weg moeten kunt neerzetten. Doe dit bij voorkeur niet in de op te ruimen kamer zelf, want hoe sneller je daar een luchtig gevoel krijgt, hoe motiverender het is!

Je zult merken dat de tijd vliegt als je eenmaal begonnen bent met opruimen. Plan daarom op voorhand de uren die je aan het opruimen wilt besteden in je agenda en trek er voldoende tijd voor uit. Op die manier kun je volledig focussen op het opruimen zelf.

Heb je dit allemaal gedaan? Dan ben jij helemaal klaar om erin te vliegen!

9 – En dan doen

Of je nu een besteklade, boekenkast of badkamer opruimt, ieder opruimtraject verloopt volgens eenzelfde stappenplan:

VISUALISEREN

VOORBEREIDEN

VERZAMELEN EN SORTEREN

SELECTEREN

ORGANISEREN

WEGDOEN

BELONEN

TIPS

Ik geef je graag enkele tips om het opruimen zo vlot en efficiënt mogelijk te laten lopen.

- Opruimen is een van mijn favoriete bezigheden, maar misschien (nog) niet die van jou. Je kunt er niet onderuit, dus maak er maar iets leuks van. Zet muziek op, spreek af met een groepje vrienden om op hetzelfde moment aan de slag te gaan en stuur elkaar foto's door.
- Overschat jezelf niet. Opruimen zal je in het begin een boost geven, maar het is ook heel intensief. Baken daarom je tijd af en pauzeer regelmatig: bekijk wat je al gedaan hebt, doe even iets totaal anders en je zult met

- Start met het opruimen van iets gemakkelijk en niet met zaken waar veel herinneringen of emoties aan vasthangen.
- Werk steeds af waaraan je begonnen bent en start dan pas met een volgende lade, kast of kamer. Het gevaar bestaat dat je vanuit je enthousiasme verschillende dingen tegelijk wilt aanpakken. Door niets volledig af te ronden en alles maar een beetje te doen, zul je echter in een grotere chaos eindigen dan toen je begon.
- Ruim enkel je eigen spullen op en gooi zeker niets weg van je huisgenoten. Mijn mama bewaart echt alles, tot grote frustratie van mijn papa, broers en zussen. Als we er iets van zeggen, antwoordt ze dat ze aan het opruimen is, maar opruimen zonder ontspullen werkt niet. Uit ergernis hebben mijn zus en ik eens – terwijl mijn ouders op vakantie waren – oude videofilms naar de kringloopwinkel gebracht. Er was al jaren niet meer naar gekeken en ze hadden al lang geen videorecorder meer, dus dat kon toch geen kwaad, dachten we. Ze vond dit uiteraard helemaal niet leuk en ik voel me daar nog steeds schuldig over! Wat voor jou niets betekent betekent misschien voor iemand anders wel iets. Opruimen is leren³⁵ loslaten en dat vraagt soms

VERZAMELEN EN SORTEREN

Maak de lade, kast of kamer die je wilt aanpakken leeg of zet alles aan de kant. Je krijgt dan een duidelijk beeld van hoeveel opbergruimte je hebt. Verzamel alle spullen die je daar wilt opbergen bij elkaar. Ruim je je besteklade op, zoek dan al je bestekken bij elkaar, dus ook het bestek dat je ergens ver weg hebt liggen en enkel gebruikt bij speciale gelegenheden of het bestek dat je apart bewaart voor vakanties.

Alle spullen liggen nu op een hoop en moeten gesorteerd worden. Je gaat ze onderverdelen in categorieën en eventueel subcategorieën. Doe dit op een manier die voor jou logisch aanvoelt.

Je ziet wat je hebt en hoeveel je van iets hebt. Vaak besef je dan pas hoeveel je eigenlijk hebt. Dit kan heel confronterend zijn, maar deze bewustwording is nodig om je opruimactie te laten slagen.

SELECTEREN

Het ontspullen of selecteren wordt vaak overgeslagen, maar is noodzakelijk als je tot een duurzaam resultaat wilt komen. Meer ruimte en rust kun je niet creëren door alleen maar je spullen te verplaatsen en netjes te leggen. Alles zal binnen de kortste keren weer overhoop liggen en dan kun je weer van voren af aan beginnen. Opruimen begint dus met ontspullen.

Wees heel selectief in wat
je wilt

Pak je spullen nu een voor een vast, beslis meteen wat je ermee wilt doen en leg ze in de juiste doos. Wat mag blijven en wat je in dezelfde ruimte wilt opbergen, leg je even opzij. Pas dan pak je een volgend voorwerp vast.

De spullen die je wilt bewaren, komen nu allemaal bij elkaar te liggen. Je kunt ze met elkaar vergelijken en verder selecteren tot je tot het aantal komt dat je wilt bewaren.

Verlaat de ruimte waarin je
bezig
bent niet!

Vind je tijdens het opruimen van de keuken iets wat eigenlijk in de badkamer hoort, leg dit dan in de doos ‘andere ruimte’. Stel dat je naar de badkamer zou gaan, dan is er veel kans dat je onderweg nog iets anders tegenkomt wat je snel even tussendoor wilt doen. Zo dwaal je af van datgene waarmee je begonnen was. Op die manier zal je keuken niet af raken en eindig je in een grotere chaos dan die waarin je begonnen was.

Ga door tot de volledige lade, kast of kamer is gedaan, maar vergeet niet af en toe een pauze te nemen.

Je zult in deze fase ook merken dat je sommige dingen (opnieuw) zult moeten aanschaffen omdat ze bijvoorbeeld versleten of stuk zijn. Noteer deze meteen in je opruimschriftje onder ‘kopen’.

ORGANISEREN

Voordat je alles weer gaat inladen, poets je de lege kast of ruimte.

DE MAGIE VAN OPRUIMEN

niet wat en hoeveel je nodig hebt. Tijdens het opruimen zullen er zeker dozen, bakjes en mandjes vrijkomen die je dan opnieuw kunt gebruiken. Of misschien heb je door het grondige ontspullen helemaal geen extra opbergbakken nodig.

Zodra duidelijk is wat en hoeveel je zult bewaren, kun je gericht op zoek gaan naar de bakjes en dozen die je nodig hebt. Noteer het aantal en eventueel de gewenste afmetingen in je opruimschriftje.

Rommel trekt rommel aan.

Het is uiteraard de bedoeling dat alles na gebruik meteen weer op de juiste plek gelegd wordt. Alleen zo blijven het overzicht en de orde behouden. Zodra iets geen vaste bestemming heeft en het ergens voorlopig neergelegd wordt, ontstaat er op die plaats al snel een rommelhoop.

Het is belangrijk dat al je huisgenoten op de hoogte zijn van de vaste plekken. Labels zijn daarbij een grote hulp.

Neem zeker eens een kijkje op Pinterest. Daar vind je tal van inspirerende opbergtrucs.



Stel dat de afspraak in jouw gezin is dat de afstandsbedieningen in de linkerlade van de tv-kast liggen. Veel kans dat ze niet daar, maar bijvoorbeeld in de rechterlade gelegd worden. Deze afspraak is te vrijblijvend. Waar moeten ze ook alweer gelegd worden? Maar stel dat in die lade een gelabeld bakje ligt, dan bestaat er geen twijfel over waar de afstandsbedieningen horen en is de kans veel groter dat ze op de juiste plek worden teruggelegd.

WEGDOEN

De spullen die je wilt wegdoen, moeten nu zo snel mogelijk je huis uit. Pas dan is het opruimen helemaal voltooid.

Je hebt een moedige keuze gemaakt door afscheid te nemen van deze spullen. Blijven ze te lang in huis staan, dan bestaat het gevaar dat je gaat twijfelen over je beslissingen en dat je er van alles uit gaat halen. Of misschien belanden de dozen (terug) op zolder, in de kelder of in de garage. Dat zou zonde zijn van al je harde werk!

Plan daarom meteen na het opruimen in je agenda wanneer je de spullen zult wegbrengen of te koop zult zetten.

Spullen die stuk zijn, breng je naar het milieu- of containerpark. Zaken die nog bruikbaar en in goede staat zijn, kun je weggeven, ruilen of verkopen. Zet je ze te koop, leg jezelf dan een termijn op waarbinnen ze verkocht moeten zijn. Lukt dit niet, dan moet je ze alsnog wegbrengen naar bijvoorbeeld de kringloopwinkel.

BELONEN

Heb je iets afgerond, geniet dan van het resultaat. Kijk naar wat je verwezenlijkt hebt en wees trots op jezelf. Je bent weer een stap dichterbij jouw 'ideale leven'. Beloon jezelf met een wandeling, een lekker stuk taart, een glas wijn etc.

Als je dit hele opruimtraject doorlopen hebt, vind ik dat je een grote verwennerij verdient. Denk daar maar vast eens over na en noteer je ideeën in je 39 schriftje. Zo heb je meteen weer een extra motivatie om op te ruimen.

10 – Je kunt het!

Het moeilijkst aan het opruimen van je spullen is wellicht beslissen of je iets wilt houden of niet. Denk jij – zoals zovelen – dat het jou niet gaat lukken om afscheid te nemen van je spullen? Ik kan je geruststellen: je kunt het wel en de volgende vragen zullen je daarbij helpen. Houd ze tijdens het opruimen bij de hand en neem de voor jou belangrijkste vragen eventueel over in je opruimschriftje.

- Heb je het (nog) nodig? Heb je het écht nodig en heb je het nu nodig?
- Gebruik je het of zul je het in de nabije toekomst gebruiken? Hoelang is het geleden dat je het gebruikte?
- Is het iets wat je wilt bewaren voor ooit, voor later? Iemand anders kan het wellicht nu gebruiken.
- Werkt het nog? Is het nog in goede staat?
- Heb je het dubbel? Of heb je iets anders wat er ook voor kan dienen?
- Zou je het kopen als je het nu in de winkel zag liggen?
Hoeveel zou je er dan voor willen betalen?
Zou je het opnieuw kopen als je het kwijt zou raken?

Het antwoord op deze vragen zal sterk afhangen van het doel van je opruimactie: zijn je kinderen het huis uit en wil je je woning herinrichten, ga je kleiner wonen, wil je minimalistischer gaan leven? Daarom is het visualiseren vooraf zo belangrijk.

Houd het uitgangspunt, je
doel,
steeds voor ogen tijdens
het
ontspullen en opruimen.



11 – Opgeruimd! Wat nu?

Klaar met opruimen? Dan is het tijd om je huis ‘af’ te maken, om het weer aan te kleden. In deze fase van het opruimtraject zet je de puntjes op de i en maak je je huis tot een echt thuis.

Hoe pak je dit aan? De volgende (styling)tips, suggesties en ideeën helpen je op weg.

Contrast en eenheid

Om je interieur dynamisch te laten ogen zijn contrasten in je inrichting essentieel. Die kun je bereiken door verschillende stijlen en afwerkingen naast elkaar te gebruiken of door contrasterende meubels en objecten te combineren. Denk maar aan de tegenstellingen groot/klein, hoog/laag, hoekig/rond, ruw/glad, mat/glanzend, donker/licht etc.

Een moderne woning met voornamelijk moderne meubels zal ‘spannender’ aanvoelen als er één mooie antieke kast staat. De kast zal in dit interieur zorgen voor een wow-effect.



Ook kleine aanpassingen kunnen een groot resultaat hebben en de eentonigheid doorbreken. Vervang je identieke kussens op de sofa eens door kussens van verschillende maten, vormen, kleuren en materialen of combineer kandelaars van verschillende hoogtes met elkaar.

Om je woning met deze contrasten toch nog een rustgevende uitstraling te geven moet er ook eenheid en samenhang in je inrichting zitten. Ga op zoek naar een rode draad die je door je woning wilt laten lopen en breng op die manier (alle) ruimtes van je woning met elkaar in verbinding. Dit kan bijvoorbeeld door in verschillende ruimtes dezelfde kleur of kleurencombinatie te laten terugkeren. Maar het kan evengoed een steeds terugkerende stof, houtsoort, vorm of thematiek zijn die je mooi vindt. Het gaat erom herkenning te creëren.

Uiteraard kan dit op een subtiele manier gebeuren. Heb je een groene wand in je woonkamer, dan kun je hetzelfde groen of een soortgelijke groentint laten terugkeren in bijvoorbeeld accessoires in de keuken. Of misschien is een groene (giet)vloer in de badkamer wel een leuk idee? En wat denk je ervan om die schapjes in de gang in hetzelfde groen te verven? Heb je verschillende modellen stoelen rond je eettafel staan, dan zullen deze meer als een geheel ogen als ze bijvoorbeeld allemaal eenzelfde kleur hebben of allemaal van hetzelfde materiaal gemaakt zijn.

Daarnaast kun je ook door symmetrie orde en rust brengen in bijvoorbeeld een kleurige kamer met veel details en prikkels.

Ruimtegevoel

Je woning is wat ze is: smal, groot, lage plafonds, weinig binnenvallend daglicht... Aan deze basis kun je niet veel doen, tenzij je verbouwt. Maar je kunt met enkele eenvoudige trucjes je woning wel anders doen aanvoelen.

Meubels

Het is geen goed idee om een extra kast of schappen aan te schaffen alvorens je hebt ontpuld en opgeruimd. Je zult pas na grondig opruimen weten welke meubels je daadwerkelijk (nog) nodig hebt.

Zeg pas 'ja' tegen een meubel als je er honderd procent van overtuigd bent. Heb je het echt nodig? Is het mooi? Zit het comfortabel? Past het bij je stijl en bij de uitstraling van je huis? Is het van goede kwaliteit? Het is de bedoeling dat je er heel lang mee verder kunt en wilt.

Misschien hoeft dat extra ladeblok in je bureau na het opruimen niet meer. Heb je de speelhoek in de woonkamer verhuisd naar een aparte speelkamer? Dan is er nu misschien geen extra meubel meer nodig in je woonkamer en kun je beter investeren in die op maat gemaakte praktische kastenwand in de speelruimte.



Investeer heel bewust in je meubels. Lees je graag, ga dan voor een mooie, comfortabele leesstoel. Geef je graag etentjes, spaar dan voor een grote eettafel.

Leegte

Minstens even belangrijk als nadenken over je meubels is bedenken welke delen van de vloer en muur je leeg wilt en kunt laten. Welke plekken in huis kunnen wat meer ‘lucht’ gebruiken?

Een interieur waar
ademruimte is,
zal rustgevend en
harmonieus ogen.

Door een kast aan de muur op te hangen, blijft er meer vloerruimte vrij en lijkt een ruimte groter dan ze in werkelijkheid is. Eenzelfde effect kun je bereiken met glazen tafels of glazen deuren.

Deze mooie plant staat prachtig op de sculpturale standaard. Andere of accessoires eromheen zouden het geheel ontkrachten. Het zou te veel van het goede zijn.



De eerste keer dat ik in deze woning kwam, hingen er in het trappenhuis verschillende kunstwerken bij elkaar. Dat was mooi en het kon ook, gezien de grote ruimte. Dit werk was me toen echter niet opgevallen. Misschien hing het er zelfs niet tussen? Doordat het nu alleen hangt, kun je er niet meer omheen. Je blik wordt ernaartoe gezogen en het krijgt de aandacht die het verdient.



Verlichting

Verlichting is meer dan alleen maar iets wat je nodig hebt om te kunnen zien. Je kunt het inzetten om visuele effecten en een bepaalde sfeer te creëren.

Wordt het huiswerk aan de eettafel gemaakt of herstel jij daar kleding, dan heb je vooral veel licht nodig zodat je goed kunt zien. Maar zodra je hiermee klaar bent,

is het tijd voor subtielere verlichting. Bovendien kun je met sfeerverlichting ook de aandacht van iets anders afleiden. Met een gezellig lampje in de woonkamer kun je bijvoorbeeld als de kinderen slapen de aandacht afleiden van die toch wel drukke en minder gezellige speelhoek.



Door een lamp op dit mooie beeld te richten wordt er meteen gezelligheid en sfeer gecreëerd.

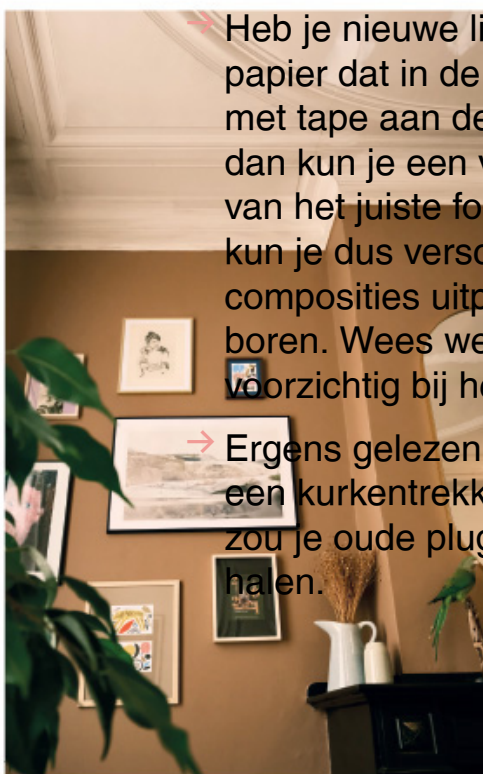


Ingelijste kunstwerken

TIPS

Wil je graag (ingelijste) foto's, tekeningen, schilderijen of posters ophangen, maar ben je bang om spijkers in de muur te slaan? De volgende tips helpen jou daaroverheen.

- **→** Spreid de werken die je wilt combineren op de vloer uit, onder de wand waar je ze wilt ophangen. Probeer verschillende schikkingen en afstanden tot je de ideale compositie hebt gevonden. Nu hoeft deze alleen nog maar over te nemen op de muur.



- Heb je nieuwe lijsten gekocht, dan kun je het blad papier dat in de lijsten zit met tape aan de muur hangen. Gebruik je oude lijste dan kun je een vel van het juiste formaat knippen. Ook op deze manier kun je dus verschillende composities uitproberen alvorens gaatjes in de muur boren. Wees wel voorzichtig bij het gebruik van tape, zeker bij behang.
- Ergens gelezen, maar nog niet zelf uitgeprobeerd: met een kurkentrekker zou je oude pluggen gemakkelijk uit de muur kunnen halen.

Hang je foto's of tekeningen niet lukraak verspreid in je huis. Het maakt het werk te druk. Reserveer hiervoor telkens (een) stuk(ken) blanco muur. Wil je graag verschillende werken combineren maar weet je niet goed waar te beginnen? De volgende tips helpen je daarbij.

Wat dacht je van een minikunstwerkje?
Net omdat deze StoryTile zo klein
is, wil je hem heel graag zien. Door
hem op een voor de rest lege wand
te hangen, krijgt hij de aandacht die
hij verdient en verdwijnt hij niet in het
niets.



Deze wand straalt een al rust uit. Er
werd gekozen voor een symmetrische
compositie van eenzelfde type lijsten.
Er werd gevarieerd met horizontaal en
verticaal, wat het geheel een tikkeltje
speels maakt.



DE MAGIE VAN OPRUIMEN

Hang je de werken op een horizontale lijn, dan kun je kiezen voor een gelijkblijvende middenlijn. Of je kunt de lijsten zo ophangen dat de onderkanten een lijn vormen. Of hang ze juist met de bovenkanten gelijk.

Ga je voor verticaal, hang de lijsten dan loodrecht onder elkaar met de loodlijn precies door het midden. Dit is mooi naast bijvoorbeeld een (deur)opening. Afhankelijk van de lijsten die je gebruikt, kun je een bepaalde sfeer creëren:

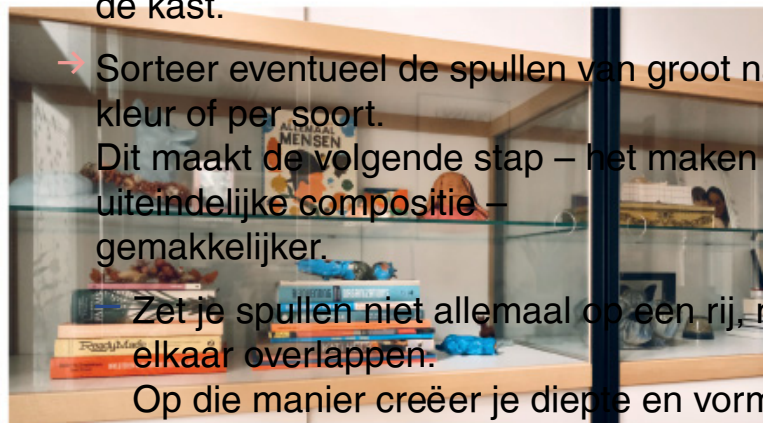
- Wil je een rustig geheel, gebruik dan lijsten van eenzelfde kleur of materiaal.
Door lijsten van verschillende materialen of houtsoorten te gebruiken krijg je dan weer een levendig resultaat.
- Lichte lijsten nemen de minste aandacht weg van de afbeelding zelf.
Donkere lijsten kunnen dan weer contrast creëren, maar bij afbeeldingen met donkere details zorgen ze voor balans.
Kijk het beter voor van deze woning waar de kast toe getrokken.
- Door lijsten in verschillende formaten te combineren krijg je een eclectische sfeer. Probeer wel minstens drie verschillende maten te gebruiken: groot, klein en middel. Zo krijg je een beter evenwicht.
rustig doordat de voorwerpen gegroepeerd zijn. Als de kast voller was of de objecten meer uit elkaar stonden, zou dit een totaal ander effect geven. De kast zou minder aantrekkelijk en veel rommeliger ogen. Kleine, persoonlijke details zoals knutselwerkjes van de kinden vullen hier de composities, maar ook een familiefoto, vakantiesouvenirs of andere persoonlijke bezittingen laten zien van wie een huis is. Ze verpersoonlijken een huis en maken het tot een huis.
- Kies je voor een combinatie van staande en liggende afbeeldingen, dan zorgen lijsten van eenzelfde grootte voor de meeste rust.

Accessoires

TIPS

Zet accessoires die je een goed gevoel geven – omdat je ze heel mooi vindt of omdat je ze van een belangrijk iemand hebt gekregen – op een mooie manier samen te stellen. Je interieur straalt op die manier meteen persoonlijkheid uit.

- Bedenk eerst waar je een compositie wilt of kunt neerzetten. Hoeveel plek heb je ter beschikking?
- Leg de spullen die je wilt gebruiken bij elkaar. Gebruik voorwerpen in verschillende maten, materialen en vormen door elkaar. Heb je bijvoorbeeld een hele vakkenkast te vullen, zorg dan voor terugkerende elementen in je composities. Rond welk thema of met welke kleur wil je voornamelijk werken? Zorg ervoor dat dit thema/deze kleur meerdere keren terugkomt in de kast.



- Sorteer eventueel de spullen van groot naar klein, per kleur of per soort. Dit maakt de volgende stap – het maken van de uiteindelijke compositie – gemakkelijker. Zet je spullen niet allemaal op een rij, maar laat ze elkaar overlappen. Op die manier creëer je diepte en vormen je spullen visueel een geheel.
- Plaats eerst de voorwerpen die achteraan komen staan en werk naar voren toe.

Dierbare spullen

Spullen die speciaal of dierbaar zijn, zijn vaak veilig opgeborgen en dat is zonde! Zet of hang ze op een (alleen voor jou) zichtbare plek, zodat je ervan kunt genieten. Heb je bijvoorbeeld een mooi kaartje van een dierbare gekregen, hang dit dan op. Dit kan in een lijstje, maar evengoed aan de binnenkant van een keukenkastdeur die je iedere morgen opent. Iedere keer als je dit kaartje ziet, zal het een lach op je gezicht toveren.

Dit glaswerk – in de loop van verschillende jaren bij elkaar verzameld – kreeg nadat het lange tijd in de kelder opgeborgen was eindelijk weer een mooie plek in huis. Hoewel de bewoonster dit glas heel erg mooi vond en nog steeds vindt, was het na een verhuizing niet meer uitgepakt. De combinatie van het ronde, fijne glas en de robuustere boeken en dozen maakt de kast aantrekkelijk en uitnodigend. Tegelijkertijd werd er gekozen voor zachte kleuren en bevinden alle uitgestalde objecten zich in eenzelfde kleurenpalet, wat dan weer voor eenheid en rust zorgt.



Groen

Ik ben een absolute fan van bloemen en planten in huis. Voor mij voelt een woning niet volledig zonder groen. Ik zie het als een belangrijk onderdeel van een interieurinrichting. Planten zorgen voor een positieve vibe, bieden tegenwicht tegen ons digitale leven en zuiveren de lucht.

Hoewel groen voor leven in huis zorgt, moet je er rekening mee houden dat planten ook energie van je vragen. Hoe meer planten je hebt, hoe meer tijd je kwijt bent aan afstoffen, verpotten, water en plantenvoeding geven.

Kijk jij iedere keer weer uit naar je wekelijkse plantenronde? Is het verzorgen van je planten voor jou een soort ritueel waardoor je helemaal ontspannen raakt en de rest om je heen vergeet? Ga hier vooral mee door!

Of vraagt de zorg voor al je planten eigenlijk wel veel van jou? Het zou zonde zijn als je planten meer

energie vragen dan geven. Misschien kun je ze allemaal bij elkaar in de buurt zetten en een mooie plantenhoek creëren. Je plantenronde zal dan een stuk minder intensief zijn. Of wie weet, kun je iemand anders een groot plezier doen met enkele van je planten.



Voor al grote, stevige planten – zoals deze monstera – geven een huis karakter en creëren een wow-effect. Planten die al lang meegaan, hebben kunnen groeien en hebben zich kunnen aanpassen aan hun omgeving. Jonge plantjes brengen ook groen in huis, maar hebben toch (nog) niet hetzelfde effect. Ben je op zoek naar al wat oudere planten, neem dan eens een kijkje op www.tweedehands.be. Of misschien kun je een plant van vrienden of familie overnemen?



Wil jij ook graag groen in huis, maar weet je niet goed waar te beginnen? Bekijk je moodboard eens dat je in het begin hebt gemaakt. Baseer hierop eventueel je plantenkeuze.

- Voel jij je vooral goed in een speels interieur? Ga dan voor een kleurige bos bloemen of planten met bladeren met een leuke tekening.
- Zegt een clean interieur jou meer? Kies dan een sobere selectie aan planten en bloemen.
- Komt in jouw moodboard vooral een exotische sfeer naar voren, ga dan voor veel groen. Kies grote planten zoals de monstera en de bananenplant.

Heb je geen groene vingers of weinig ervaring met planten, kies dan voor enkele gemakkelijke planten, zoals cactussen en vetplanten. Deze zijn heel eenvoudig in onderhoud; ze hebben vooral licht nodig en bijna geen water.



Vind je het moeilijk je planten consequent te verzorgen? Koppel je plantenronde dan aan een vaste gebeurtenis in de week. Maak er een gewoonte van je planten water te geven als je kinderen bijvoorbeeld naar de scouting zijn of op je wekelijkse vrije dag. Noteer het op je weekplanner of in je agenda.

Houd je van een rustige, eenvoudige en natuurlijke sfeer? Ga dan voor droogbloemen, verse bloemen, planten met heel fijne blaadjes, maar evengoed cactussen, een retro pannenkoekenplant en een grote monstera. Soms staan ze overal verspreid in huis; heb ik een periode minder energie, dan groepeer ik ze zodat het onderhoud minder werk vraagt.



Een opgeruimde en georganiseerde hal helpt je rustiger aan je dag beginnen. Geen stress doordat je naar sleutels of naar die verloren kinderschoen moet zoeken. Probeer je hal zo leeg mogelijk te houden en werk met duidelijke en eenvoudige opbergssystemen, aan de maat van kinderen.

12 – Hal

Om meteen maar met de deur in huis te vallen, beginnen we met het opruimen van de hal. De hal is de toegang tot je woning, de overgang tussen buiten en binnen. Iedereen moet erdoorheen om je woning binnen te komen. En hoe meer mensen ergens passeren, hoe groter natuurlijk de kans op rondslingerende spullen. Deze ruimte heeft dan ook af en toe een grondige opruimbeurt nodig.

Neem de tijd om over je ideale hal na te denken en schrijf of teken dit in je schriftje. Wat moet een plek in je hal krijgen? Zijn er spullen die je eventueel in een andere ruimte kunt opbergen? Misschien is er

TIPS

➤ Weet je dat je hal een frisse geur krijgt door wat citroendruppels te sprengen op bijvoorbeeld je deurmat of op een watje in de kamer brengen? Droom je al lang van een ingebouwde garderobekast? Wil je je hal graag meer

➤ Als je de ruimte van de hal opgang naar de woonkamer hebt, kun je een goede plek handtassen, portemonnees, boodschappentassen, schoenen, jassen, sjaals, handschoenen... te zetten, spelen kastje of plank. Dat zorgt meteen voor een uitnodigend en welkom gevoel. Is je hal hier te smal voor, plaats dan

WAT OPBERGEN? eventueel een compositie in de woonkamer die je vanuit de gang ziet.

- sleutels
- handtassen, portemonnees
- boodschappentassen
- schoenen, jassen, sjaals, handschoenen...

UITGELICHT

Niets is stressvoller dan bij het thuiskomen na een drukke (werk)dag meteen al bij het binnenkomen van je woning geconfronteerd te worden met alles wat je nog moet doen, gewoon omdat je hal er slordig bij ligt. Vermijd dit chaotische gevoel door de hal zo opgeruimd en leeg mogelijk te houden.

Met behulp van kleine aanpassingen kun je ervoor zorgen dat je graag thuiskomt!

Creëer een welkom gevoel

Deze leuke gekleurde manden zijn aantrekkelijk om kindermutsen, sjaals en handschoenen bij het thuiskomen in te mikken. De spullen liggen dan niet netjes gesorteerd, maar ze liggen wel allemaal op een vaste plek en slingeren niet rond in de hal.



Sleutels

‘Heeft iemand mijn sleutels gezien?’ Herkenbaar? Waarschijnlijk wel. Ik denk dat er in ieder huishouden af en toe – of misschien zelfs regelmatig – naar sleutels gezocht wordt. Het is heel stressvol om klaar voor vertrek te zijn en dan te ontdekken dat je je sleutels nergens kunt vinden. We gaan ervoor zorgen dat dit niet meer voorkomt!

1 VISUALISEREN

Hebben jullie veel sleutels in huis? Sleur jij dagelijks een grote sleutelbos mee in je handtas? Hebben ook de kinderen hun eigen sleutels? Hebben jullie vaste afspraken over het opbergen ervan? En waar liggen de reservesleutels?

2 VOORBEREIDEN

Zet een aantal dozen klaar: een doos ‘weggooien’, ‘weggeven’, ‘verkopen’, ‘bewaren andere ruimte’ etc. Hoe meer spullen je sorteert en in de juiste doos legt (bijvoorbeeld in zakjes in de dozen), hoe minder werk je later zult hebben.

3 VERZAMELEN EN SORTEREN

Verzamel naast je sleutelbos ook de andere sleutels die je in huis tegenkomt en spreid ze uit. Bekijk je sleutelbos. Hangen er sleutels aan die nergens meer voor dienen, die je al lang niet meer hebt gebruikt of waarvan je totaal niet meer weet waarvoor ze bestemd zijn? Haal deze er allemaal af. Je gaat ze samen met de andere sleutels die je hebt uitgespreid sorteren.

Sorteer de sleutels per type: fietssleutels, brievenbussleutels, binnendeursleutels... Controleer

DE MAGIE VAN OPRUIMEN

voor fruit wel ideaal voor je sleutels. Zo wordt een voorwerp dat je maar af en toe gebruikte ineens dagelijks gebruikt. Hoe leuk is dat? Of breng eens een bezoekje aan de kringloopwinkel. Daar vind je gegarandeerd een leuk kommetje.

Ik laat mijn sleutelbos altijd in mijn handtas zitten. Hoewel ik hiervoor in mijn tas ook een vast plekje heb, moet ik hem toch nog regelmatig ondersteboven halen... Dat is dus nog een werkpuntje.



Ik heb voor onze reservesleutels een bakje in de rommellade in de keuken gezet. Bedenk wat voor jou het meest logisch aanvoelt. Is dat in de hal? Of misschien kun je de reservesleutels van de fietssloten bij de fietsspullen bewaren. Maak van de gelegenheid gebruik om alle reservesleutels te labelen, zodat je je later niet hoeft af te vragen waarvoor ze dienen. Plak een stukje schilderstape rond het bovenste deel van de sleutel en schrijf erop waarvoor hij dient.

6 WEGDOEN

Plan meteen in je agenda wanneer je de sleutels zult uittesten waarvan je niet meer weet waarvoor ze dienen. Mogelijk moet je hiervoor verschillende momenten inplannen. Heb je bijvoorbeeld fietssleutels uit te testen, plan dit dan op een moment dat alle fietsen thuis zijn. Misschien kreeg je ooit een reservesleutel van familie, burens of vrienden, maar weet je het niet zeker? Maak eventueel een foto van de sleutel en vraag dit meteen na. Geef de sleutel terug of label hem. Kom je erachter waarvoor de sleutels dienen, beslis dan

Handtassen, portemonnees

Een handtas waar je niets in terugvindt of een portemonnee die uitpuilt van klantenkaarten en kassabonnetjes: lastig! Neem daarom regelmatig de tijd om je tas op te ruimen. Maak er een gewoonte van dit bijvoorbeeld het eerste weekend van de maand te doen of tijdens het wachten in de auto bij het wekelijkse logopediebezoek van een van de kinderen.

Heb je niet al te veel handtassen, dan kun je meteen ook je rugzakken en sporttassen erbij nemen. Beperk je tot het opruimen van je eigen spullen. Neem geen beslissingen over de tassen van een van je gezinsleden.

1 VISUALISEREN

Wat betekenen handtassen voor jou? Hoeveel tassen heb je? Gebruik jij al jaar en dag dezelfde tas of houd je van afwisseling en kies je er telkens een die past bij je outfit? Voor welke gelegenheid heb je een tas nodig? Voor dagelijks gebruik, werk, boodschappen, feestjes, reizen etc.

Heb je één portemonnee of heb je een apart zakje voor muntstukken, klantenkaarten en bankkaarten?

Heb je een vaste en logische plek voor de tas die je dagelijks gebruikt of moet je er vaak naar zoeken? Waar liggen je andere tassen? Heb je eigenlijk wel een idee hoeveel en welke handtassen je in huis hebt? Wat zou er de ideale opbergplek voor zijn?

2 VOORBEREIDEN

4 SELECTEREN

Haal er eerst je favoriete handtassen tussenuit en nadien de exemplaren die zeker weg mogen. Neem nu per categorie de resterende tassen een voor een vast en vergelijk ze met je favoriete stuks. Welk gevoel roepen ze bij je op? Zijn ze nog in goede staat? Ga je ze echt gebruiken? Heb je tassen die op elkaar lijken en welke vind je dan het leukst of het handigst? Neem ook de vragen van hoofdstuk 10 erbij (p. 40). Ze helpen je een beslissing te nemen over de twijfelgevallen. Vind je het echt moeilijk om van een bepaalde tas afscheid te nemen, ook al heb je ze lang niet gebruikt? Geef ze nog een laatste kans. Hang ze in het zicht en indien je ze binnen bijvoorbeeld twee maanden nog niet gebruikt hebt, moet ze alsnog weg.

Ik zie bij mezelf een duidelijk verschil tussen nu en enkele jaren geleden. Vroeger kocht ik handtassen zonder erbij na te denken. Ik had dan ook een grote verzameling, maar als het erop aankwam, gebruikte ik steeds dezelfde tassen.

Ik maakte een strenge selectie, maar van een aantal tassen kon ik geen afscheid nemen, hoewel ik ze zelden of zelfs nog nooit had gebruikt. Ik gaf deze twijfelgevallen nog een laatste kans. En hoewel ik wist dat ik ze in de twee maanden die ik mezelf had gegeven moest gebruiken omdat ze anders de deur uit moesten, deed ik dat niet. Ik verkocht ze op een rommelmarkt en het was een opluchting dat ik ze niet meer in huis had! Ze in mijn kast zien liggen en iedere keer beseffen dat ze daar lagen te verkommeren, vond ik heel moeilijk. Ik had ze weliswaar voor een spotprijs verkocht, maar ze zouden nu tenminste gebruikt worden.

6 WEGDOEN

ECO

Plan meteen in je agenda wanneer je de spullen gaat wegbrengen naar het containerpark, gaat teruggeven aan de eigenaar, gaat weggeven, naar de kringloopwinkel gaat brengen of gaat verkopen. Dit moet zo snel mogelijk gebeuren, want dan pas is je opruimactie volledig afgerond en ervaar je rust.

Ik kocht onlangs een set HERBRUIKBARE ZAKDOEKJES in een siliconen opbergdoosje van LastTissue. Ik heb ze getest en ze zijn helemaal goedgekeurd! Het is een combinatie van een pakje wegwerpzakdoekjes en ouderwetse stoffen zakdoeken. In het doosje zitten zes zakdoekjes. Je neemt onderaan een nieuw doekje en het gebruikte doekje steek je er bovenaan weer in. Het laatste doekje heeft een aangenaaid stukje silicone, zodat de schone

en de gebruikte zakdoeken steeds gescheiden blijven. Je weet hierdoor

Portemonnee de laatste schone zakdoek begint. De zakdoekjes

Je kunt je portemonnee op eenzelfde manier aanpakken:

→ Haal de inhoud eruit en sorteer deze per categorie:

identiteitskaarten, klantenkaarten, kassabonnetjes, foto's, geldbriefjes, munten...

→ Neem de tijd om een strenge selectie te maken als het gaat om spaar-kaarten en klantenkaarten. Bewaar enkel kaarten van winkels waar je vaak komt. Om ruimte te besparen kun je je

→ Reserveer een vakje in je portemonnee voor papiergeld en zorg dat er niets anders tussen raakt. Zo weet je steeds hoeveel geld je ongeveer bij je hebt en behoud je het overzicht.

Bewaar je foto's of een briefje van iemand in je portefeuille? Dan wil dit

Schoenen, jassen

zorg ervoor dat je je portemonnee en je dierbaar is. Maak er voor de zekerheid een

1 VISUALISEREN

kopie van of scan ze. Zo heb je steeds een reserve-

exemplaar in je hand. Heb je een ruime hal is er voldoende plek voor alle jassen. Heeft ieder gezinslid één jas of meerdere jassen? Misschien heb je een specifieke mantel of uniformjas nodig voor je werk. Gaan jullie regelmatig wandelen en/of fietsen en heb je ook daar aangepaste kleding voor? Hebben de kinderen naast hun schooljas ook nog een sportjas of een jas voor de jeugdbeweging?

Ben je tevreden met het opbergsysteem dat je nu hebt of lijkt de gang uit te puilen met jassen en schoenen? Je hoeft niet alle jassen en schoenen in de hal op te bergen. Misschien kun je de regenkleding en -laarzen en wandelschoenen in de garage onderbrengen. Categorieën die je slechts sporadisch nodig hebt of seizoensgebonden stukken zoals sneeuwlaarzen en waterschoeisel kun je misschien in de kelder of op zolder zetten.

2 VOORBEREIDEN

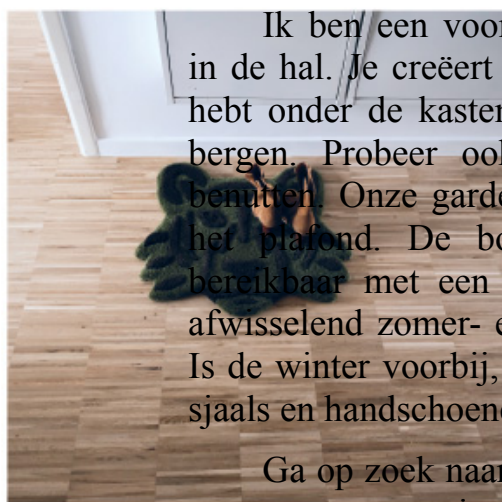
Zet een aantal dozen klaar: een doos 'weggooien', 'weggeven', 'verkopen', 'bewaren andere ruimte' etc. Hoe meer spullen je sorteert en in de juiste

De enige uitzondering hierop zijn eventueel schoenen die bij een specifieke outfit horen. Schoenen die gepoetst, tegen vocht behandeld en/of hersteld moeten worden, leg je bij elkaar. Noteer dit in je schriftje bij je to do's.

5 ORGANISEREN

Een open garderobekast of een reeks wandhaken zorgt gegarandeerd voor kleur in je hal. Hang daar één of maximaal twee jassen op per persoon en zorg ervoor dat alles netjes hangt. Berg regenjassen, sportjassen en dergelijke elders op. Anders krijg je al snel een gevoel van chaos en onrust.

Een verloren plek onder de trap is ideaal als extra opbergruimte voor je jassen en/of schoenen. Of misschien kun je een schoenenrek aan de achterkant van een deur hangen.



Ik ben een voorstander van zwevende kasten in de hal. Je creëert meer gevoel van ruimte en je hebt onder de kasten ook nog plek om iets op te bergen. Probeer ook de hoogte van de hal te benutten. Onze garderobekast loopt door tot tegen het plafond. De bovenste schappen zijn enkel bereikbaar met een ladder en daarom ideaal om afwisselend zomer- en winterspullen op te bergen. Is de winter voorbij, dan verhuizen de bakken met sjaals en handschoenen naar het bovenste schap.

Ga op zoek naar methodes en opbergsystemen op maat van jouw gezin. Je zult moeten uitproberen, volhouden en eventueel aanpassen. Vraag je bij ieder nieuw opbergsysteem af hoe ver je wilt gaan. Wat verwacht je van je gezinsleden? Zijn je wensen realistisch? Uiteraard mag je je

DE MAGIE VAN OPRUIMEN



Stel dat een bepaald opbergsysteem dat jij in gedachten hebt om de een of andere reden niet werkt, dan kun je daar op twee manieren op reageren: of je ergert je mateloos en je vindt je kinderen en partner respectloos, of je past het systeem aan zodat het voor hen – en dus ook voor jou – werkt.

Wij hadden oorspronkelijk onder onze garderobekast opbergbakken voor onze schoenen en drie zwevende schoenenkasten voor de

jongens. Er was voor iedereen plek genoeg, maar iedereen had de neiging om de schoenen in hun eigen kast te zetten. Dit was niet het systeem dat we wilden. Het systeem was niet. De schoenen van de

6 WEGDOEN

Plan meteen in je agenda wanneer je de spullen gaat wegbrengen naar het containerpark, gaat teruggeven of weggeven, naar de kringloopwinkel gaat brengen of gaat verkopen. Dit moet zo snel mogelijk

TIP

Moeten ook de boeken en werktaassen, helmen, fluo vestjes, fietslichten etc. een plek in de hal krijgen? Zorg voor een overzichtelijke opbergmethode. Je kunt voor iedere categorie een aparte plek maken, bijvoorbeeld een bak voor alle helmen, een mandje voor alle fietslichten, of je maakt per persoon een onberaaplek. Zo is ieder gezinslid verantwoordelijk

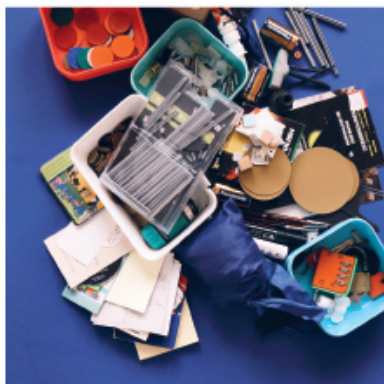
POST

Papierwerk komt in ‘Thuiskantoor’ (p. 177) uitgebreid aan bod. Wat ik je nu al wil meegeven, is dat je moet voorkomen dat je hal een archiefkast wordt. Dit doe je door je binnenkomende post zo snel mogelijk te behandelen. Anders krijg je bovendien binnen de kortste keren een grote stapel papier te verwerken – en die stapel wordt heel snel hoger – waaraan je niet meer wilt of durft te beginnen.

Maak er een gewoonte van je brievenbus dagelijks leeg te maken, zeker als je nog veel papieren post ontvangt. Wil een van je kinderen deze taak op zich nemen, maak daar dan duidelijke afspraken over.

Zorg – bij voorkeur in de hal of **Rommellade** – voor een bakje of schap waar de post meteen na het legen van de brievenbus neergelegd wordt. Open dagelijks je post en handel af wat meteen aangehandeld kan of moet worden. Wat weg kan, gooi je weg; wat opgehangen moet worden, hang op. Het is heel belangrijk, dat je alle spullen op vast plaats geeft. Maar je zijn altijd spulletjes waarvan je niet meteen weet waar ze op te bergen. Deze komen dan terecht in de rommellade, die zich meestal in de hal of keuken bevindt. Het belangrijkste is dat je weet wat er in je rommellade zit. ⁶⁷

DE MAGIE VAN OPRUIMEN



2 VOORBEREIDEN

Zet een aantal dozen klaar: een doos ‘weggooien’, ‘weggeven’, ‘verkopen’, ‘bewaren andere ruimte’ etc. Hoe meer spullen je sorteert en in de juiste doos legt (bijvoorbeeld in zakjes in de dozen), hoe minder werk je later zult hebben.

3 VERZAMELEN EN SORTEREN

Maak je rommellade leeg en sorteer de spullen per categorie (spijkers, magneten, munten, pennen, sleutels, elastiekjes...).

4 SELECTEREN

Alles wat stuk is of niet meer geldig is en alles waarvan je niet meer weet wat het is, gooi je weg. Leg wat naar een andere ruimte moet opzij. Pas nadat je je lade weer hebt ingeladen, leg je deze spullen op hun vaste plek.

Wat in de lade mag blijven, ga je zo meteen een vaste plek geven.

5 ORGANISEREN

Nadat je de lade hebt schoongemaakt, kun je ze weer inladen. Voorzie per categorie een eigen plek,

kaarten, lidmaatschapskaarten, klantenkaarten, abonnementen – heb ik per soort gerangschikt, met een elastiek eromheen. Ik heb nu zelfs nog wat ruimte over, maar die zal snel genoeg weer opgevuld zijn.

6 WEGDOEN

GROEN

Plan meteen in je agenda wanneer je de spullen gaat wegbrengen naar het containerpark, gaat teruggeven aan de eigenaar, gaat weggeven, naar de kringloopwinkel gaat brengen of gaat verkopen. Dit moet zo snel mogelijk gebeuren, want dan pas is je opruimactie volledig afgerond en ervaar je rust.

De hal is een ruimte die intensief gebruikt wordt en waar meestal niet veel nat, ludiek licht binnenvalt. Omdat planten een welkom gevoel creëren, is het fijn ook hier wat groen te zetten. Heb jij een ruime en lichte hal, dan kun je uiteraard voor grotere planten gaan, zoals de Indische rubberboom. Is je hal beperkt qua ruimte of heb je een groot gezin en moeten er behoorlijk wat spullen een plek krijgen, kies dan voor kleine planten.

Al eens gehoord van luchtplantjes of Tillandsia?

Deze gemakkelijke

planten hebben geen wortels, ze leven van de lucht

GOED GEDAAN!

alleen maar af en toe besproeid worden met water.

Hoewel opruimen draait om ontspullen, kan het zijn dat je tijdens het opruimen merkt dat je bepaalde zaken mist die je nodig hebt om meer orde te creëren. Hebben jullie regelmatig sleutelstress in huis? Misschien kun je als

Ik kan me een sofa zonder dekentjes en kussens moeilijk voorstellen. Die horen er gewoon bij en zorgen voor gezelligheid. Zorg in de buurt van je sofa wel voor een opbergmand voor de dekens. Worden ze niet gebruikt, dan moeten ze de mand in, anders wordt het al snel een rommeltje. Ze netjes opgevouwen op de sofa leggen is vaak te vrijblijvend en zul(len) je (huisgenoten) minder geneigd zijn te doen.



13 – Woonkamer

De woonkamer bevindt zich meestal centraal in de woning en heeft verschillende functies. Het is de plek waar de krant wordt gelezen en televisie wordt gekeken, waar gezelschapsspelletjes met het gezin worden gespeeld en vrienden en familie worden ontvangen, waar hobby's worden uitgeoefend en waar wordt rondgehangen. Misschien maken de kinderen er ook hun huiswerk en doe je er de huiselijke administratie. Kortom, de woonkamer is een ruimte waar veel gebeurt en daarom is het niet altijd eenvoudig om te voorkomen dat het er rommelig wordt. Onthoud wel dat een gezinssituatie veranderlijk is en dat je deze ruimte regelmatig kritisch zult moeten bekijken en aanpassen.

In dit hoofdstuk help ik je op weg naar een comfortabele en opgeruimde woonkamer. En laat ik je al even geruststellen: met 'opgeruimd' bedoel ik niet per se koel of clean. We gaan op zoek naar het evenwicht tussen orde en dat wat je woning karakter geeft en tot jouw thuis maakt.

De woonkamer moet in de
eerste
plaats een ruimte zijn
waarin geleefd
mag worden, maar ook een

DE MAGIE VAN OPRUIMEN

Met een fauteuil en tafeltje aan het raam had ze een eigen plekje gecreëerd om te genieten en op te laden. Heerlijk toch?

Zijn jouw kinderen nog te klein om in een aparte kamer te spelen, dan is een speelhoek in de woonruimte ideaal. Zo kun jij een oogje in het zeil houden. Of hebben de kinderen ondertussen de leeftijd bereikt dat ze graag in hun kamer spelen en kun je een groot deel van het speelgoed daarheen verhuizen? Of moet je eindelijk eens die ‘rommelkamer’ als speelkamer inrichten?

Zodra je eruit bent welke functies je je woonkamer wilt geven, raad ik je aan hem in zones in te delen en deze indeling uit te tekenen. Met dit in je achterhoofd kun je aan het opruimen van de woonruimte beginnen.

Ik ga in dit hoofdstuk verder in op het opruimen van kranten en tijdschriften, boeken, opladers en kabels, eigen creaties en souvenirs. Speelgoed stip ik slechts kort aan, omdat deze categorie uitgebreid besproken wordt in ‘Speelkamer’ (p. 153).

→ Vaak kopen mensen meubels om extra opbergruimte te creëren voor al die spullen die er steeds maar weer bij komen. Eigenlijk is dat een verkeerde manier van denken en handelen. Je woonkamer moet de plek zijn waar je je kunt ontspannen. Zolang deze vol staat met meubels en overladen is met spullen, zul je er geen rust vinden. Je zult voortdurend werk zien. Daarom is het belangrijk eerst te ontspullen en op te ruimen

WAT OPBERGEN?

- kranten, tijdschriften
- boeken
- dvd's, cd's, platen
- afstandsbedieningen, kabels, opladers, hoofdtelefoon
- smartphones, tablets, consoles
- speelgoed
- verzamelingen
- eigen creaties en knutselwerkjes van de kinderen
- souvenirs, herinneringen: kaartjes, foto's
- decoratieve spullen: dekens, kussens
- prullaria

Omdat de woonruimte zo druk bezocht is, is de kans op rondslingerende spullen groot. Heel vaak worden dingen daar 'voor heel even' neergelegd, ofwel omdat er geen moeite wordt gedaan ze meteen op de juiste plaats terug te leggen, ofwel omdat de spullen nog geen vaste plek hebben. Om een kamer ordelijk te houden heb je voldoende opbergruimte nodig. Te veel meubels beperken echter het ruimtegevoel.

Je zult op zoek moeten
naar
een goed evenwicht.

3 VERZAMELEN EN SORTEREN

Maak een ronde door je huis en verzamel alle kranten, tijdschriften en reclamefolders. Verdeel ze in categorieën en eventueel subcategorieën: tijdschriften (per thema, abonnement, gezinslid etc.), kranten, reclame etc.

Beperk je tot het opruimen van je eigen spullen. Kom je tijdens het sorteren folders of tijdschriften van een van je huisgenoten tegen, leg deze dan opzij. Vraag of hij of zij de stapel zo snel mogelijk bekijkt. Spreek een termijn af waarbinnen dit moet gebeuren. Anders bestaat het gevaar dat andere spullen op de stapel gelegd worden en kun je opnieuw beginnen.

Kom je (werk)boekjes of tijdschriften van je kinderen tegen, neem deze dan samen met hen onder handen. Door je kinderen hierbij te betrekken en gerichte vragen te stellen, leer je hun om beslissingen te nemen over hun spullen.

4 SELECTEREN

Maak er een gewoonte van een ‘tijdelijk’ tijdschrift zoals een tv-gids meteen weg te gooien zodra deze verlopen is.

Neem reclameblaadjes meteen door en gooi ook deze dan weg. Zie je iets interessants staan, scheur de bon of het artikel uit of neem er een foto van. Zorg voor een zichtbare en vaste plek voor het bewaren van uitgescheurde reclame en kortingsbonnen. Dit kan bijvoorbeeld op een magneetbord in de bergruimte zijn, in de buurt van je boodschappentassen. Op die manier word je eraan herinnerd als je boodschappen gaat doen.

Rondslingerende tijdschriften ogen rommelig en nodigen niet uit (opnieuw) opgepakt te worden. Een selectie van je favoriete tijdschriften daarentegen kun je – netjes gestapeld – een mooie plek in je interieur geven. Deze finishing touch verlevendigt je interieur en maakt het persoonlijk. De tijdschriften vertellen iets over de interesses van de bewoners.



Als het je nog steeds niet lukt om afscheid te nemen van je tijdschriften, bewaar ze dan nog even – vol overtuiging – en doe er iets mee. Leg ze op een zichtbare plek, zodat je sneller geneigd bent ze te pakken en opnieuw te bekijken. Scheur mooie artikelen of prenten uit en hang deze op. Leg jezelf een maximumtermijn op. Doe je er bijvoorbeeld zes maanden niets mee, dan is de tijd aangebroken om ze weg te gooien. Je zult merken dat je er dan ook klaar voor bent.

Het is nu ook het moment om je lopende abonnementen op kranten en magazines kritisch te bekijken. Vraag je de volgende zaken af:

- Kijk je steeds uit naar het volgende nummer? Lees je het tijdschrift vol enthousiasme of blader je het gewoon snel even door, eerder uit gewoonte dan uit interesse?

DE MAGIE VAN OPRUIMEN

Hier werd een gezellig leeshoekje gecreëerd, met plek voor een kop koffie en – als het winter is – de mogelijkheid om met je rug tegen de verwarming te leunen. Tijdschriften worden hier meteen neergelegd en raken niet verloren tussen andere papieren. Op die manier is de krant of je favoriete tijdschrift lezen op en top ontspanning.



TIPS

→ Misschien is een andere abonnementsformule beter voor jou. Wij zijn overgeschakeld naar een weekendkrant en hebben op weekdays de digitale versie. En die weekendkrant is heerlijk, echt iets om naar uit te kijken! De krant staat nu gelijk aan weekend en is op die manier spannender worden.

5 OPRUIMEN

→ Neem je een abonnement op een tijdschrift of krant, lees je kranten en tijdschriften niet overal rondleeg dan meteen in ze een vaste en logische plek. Je agenda bijvoorbeeld. Je hebt abonnementen maar je mag ze niet overal opzeggan of mocht je dit willen.

Ze ben je daar zeker niet te laat mee.

6 WESDOEN

→ Om de hoeveelheid kranten en tijdschriften in huis onder controle te houden, kun je jezelf een limiet opleggen: een dagblad houd je maximaal een week, een weekblad maximaal een maand en een maandblad maximaal een jaar. Telkens als ik naar de kringloopwinkel ga, neem ik onze oude

Boeken

1 VISUALISEREN

Zijn boeken jouw zwakke plek en heb jij – zoals zoveel mensen – een volle boekenkast?

Weten wat boeken voor
jou
betekenen, zal je helpen
met
opruimen.

Waarom heb jij (zoveel) boeken?

- Lees je graag en veel? Lees je sommige boeken meerdere keren? Welke boeken lees je dan opnieuw? Of raak je ze zodra je ze gelezen hebt niet meer aan?
- Koop je graag en veel boeken, maar lees je ze niet? Waarom niet?
- Geniet je ervan om door mooie boeken te bladeren? Ben jij visueel ingesteld en word je er blij van je boeken uitgestald te zien in je boekenkast?
- Wil je het papier kunnen voelen of heb jij een voorkeur voor een e-reader? Of maakt dat voor jou niet uit en draait het om het lezen op zich?
- Ben je gehecht aan je boeken en kun je er geen afscheid van nemen? Of vind

2 VOORBEREIDEN

Zet minstens drie dozen klaar: ‘weggooien’, ‘weggeven’ en ‘bewaren andere ruimte’.

3 VERZAMELEN EN SORTEREN

Het verzamelen en sorteren gebeurt afhankelijk van hoeveel tijd en hoeveel boeken je hebt: ofwel verzamel je alle boeken op één plek, ofwel – als je heel veel boeken hebt, als het aantal te overweldigend aanvoelt of als je onvoldoende tijd hebt – ga je per categorie aan de slag.

Spread je boeken uit en verdeel ze in categorieën (fictie, non-fictie, encyclopedieën, prentenboeken, reisgidsen etc.) en eventueel subcategorieën. Kom je kinderboeken, kookboeken en cursussen tegen, dan leg je die opzij. Deze ga je onder handen nemen in respectievelijk de speelkamer/kinderslaapkamer, de keuken en het kantoor. Laat fotoboeken nog maar even liggen.

4 SELECTEREN

Nu ga je je boeken per categorie selecteren. Neem ze een voor een vast – maar begin er niet in te lezen – en beslis wat je ermee wilt doen: houden, weggooien of weggeven/verkopen.

Zodra je een boek volledig gelezen hebt, heb je het in je opgenomen en kan het in principe weg, ook al herinner je je de inhoud niet meer helemaal. Het draait immers om de leeservaring. Een boek dat je uitzonderlijk mooi vindt, dat je diep heeft geraakt of dat heel speciaal voor je is omdat je het van een dierbare hebt gekregen, kun je natuurlijk bewaren. Geef het een mooie en zichtbare plek in je interieur, zodat het je keer op keer kan raken en blij maken. Leg jezelf een beperking op qua aantal boeken dat je

TIP Zodra je je boekenkast hebt opgeruimd, wil je dat natuurlijk graag zo houden. Koop vanaf nu enkel boeken die aansluiten bij je interesses en begin er meteen in te lezen. Koop geen boeken met de intentie ze 'ooit, als je meer tijd hebt' te lezen.

Mijn informatieve – en dus veelgebruikte – boeken heb ik opgeborgen in een gesloten kast. De andere heb ik een mooie plek in een open kast gegeven. De gekleurde omslagen zorgen voor sfeer en persoonlijkheid in de woonkamer en nodigen uit – omdat ze op een heel zichtbare plek liggen – om bekeken te worden.

TIPS

Deze kleurige boekenkast staat vrolijkheid uit en zuigt je naar zich toe. Ondanks de dynamiek oogt de kast niet rommelig. De herhaling van de dozen en het beperkte kleurgebruik geven de hele kamer een rommelige en onaanmerkelijke indruk. Maak dat het geheel toch nog rustig oogt.



cent. Op die manier creëer je een wat luchtig effect en kun je gemakkelijk het boek dat je wilt lezen of bekijken ertussenuit halen.

- Berg je boeken vooral verticaal op. Leg je ze horizontaal, dan heb je meer kans dat de stapel omvalt als je het onderste boek ertussenuit wilt halen.
- Leg de zwaarste boeken op de onderste planken, dat oogt visueel beter dan omgekeerd.



6 WEGDOEN

GOED GEDAAN!

TIP

Plan meteen in je agenda wanneer je de boeken gaat wegbrengen naar de papierbak, gaat teruggeven aan de eigenaar, gaat weggeven, naar de kringloopwinkel gaat brengen of gaat verkopen. Dit moet zo snel mogelijk gebeuren, want dan pas is je opruimactie volledig afgerond en ervaar je rust.

Ben jij best een boekenfan, maar heb je geen volwaardige plek om je boeken uit te stallen?

Misschien heb je ergens een kastje dat je – eventueel met een likje verf – tot boekenkast kunt omtoveren. Of breng eens een bezoekje aan de kringwinkel. Niets is leuker dan een

Heb jij een digitale muziekbibliotheek of een abonnement op Spotify? Heb je nog steeds cd's en dvd's in huis, maar heb je al lang

geen cd- en dvd-speler meer? Doe je cd's en dvd's weg. Bewaar eventueel degene – bijvoorbeeld maximaal vijf stuks – die heel speciaal voor je zijn.



Een selectie boeken op je salontafel of een boek geopend op een pagina met een pakkend beeld of een mooie passage werkt ook.

De platenspeler op deze foto was ooit van mij, maar staat ondertussen al enkele jaren te pronken in een andere woning. Ik kreeg hem ooit op mijn verjaardag, maar door een verhuizing en de komst van onze kinderen was hij in de kelder terechtgekomen. Iedere keer als ik hem daar zag, kreeg ik een onaangenaam gevoel. Het klopte niet. Ik wist wie ik er blij mee kon maken en zo is hij hier terechtgekomen. Het doet me zoveel plezier hem hier te zien staan en te weten dat er plaatjes op gedraaid worden.

Opladers, kabels

1 VISUALISEREN

Je kunt deze opdracht zo uitgebreid maken als je zelf wilt – je hebt vast genoeg spullen in huis met kabels. Denk aan oortjes, hoofdtelefoons en stappentellers. Ik beperk me hier tot opladers en kabels van smartphones, tablets en dergelijke. Noteer in je opruimschriftje hoeveel van deze toestellen je in huis hebt. Je krijgt op die manier een idee van hoeveel opladers en kabels je nodig hebt. Waar bewaar je deze elektronica? Ligt alles bij elkaar op een gezamenlijke plek of ligt alles verspreid over je hele huis? Is het iedere keer opnieuw een zoektocht naar de juiste kabels, met frustraties en ergernissen tot gevolg?

Ga op zoek naar een ideale opbergplek en een goed opbergsysteem op maat van jouw gezin. Houd hierbij rekening met de volgende aspecten:

- Wie in huis heeft opladers en kabels nodig?
- Waar worden ze gebruikt? Hebben jullie (een) vaste oplaadplek(ken)?
- Hoe vaak worden ze gebruikt?
- Is ieder verantwoordelijk voor zijn of haar eigen materiaal?

2 VOORBEREIDEN

Zet minstens drie dozen klaar: ‘weggooien’, ‘weggeven’ en ‘bewaren andere ruimte’.

3 VERZAMELEN EN SORTEREN

5 ORGANISEREN

Het is niet vanzelfsprekend hiervoor een goed werkend opbergsysteem te vinden dat na verloop van tijd nog steeds ordelijk, overzichtelijk en – niet onbelangrijk – vol te houden is. Wij hebben al veel ideeën uitgeprobeerd, aangepast en afgevoerd en zijn nog steeds op zoek.

Alles samen in een doos opbergen werkte bij ons niet goed. Draden raakten in de knoop en het werd snel een rommeltje. Bovendien stond de doos niet op een praktische plek, waardoor de spullen elders bleven rondslingeren. Een vaste plek in onze keukenlade was al veel logischer, want dit was centraal in huis en gemakkelijk bereikbaar voor iedereen. Telkens een elastiek om de kabels doen was dan weer te omslachtig en hielden we niet vol. Op een gegeven moment ben ik creatief aan de slag gegaan en maakte ik rolletjes van isoleerbuizen waarin je de kabels kon steken. In het begin werkte dit systeem goed, want onze jongens vonden het goed bedacht en waren er enthousiast over. Maar ook deze opbergmethode werd ondertussen afgevoerd.

Wil je meerdere apparaten tegelijk opladen? Met behulp van een 'brievenrekje' kunnen alle toestellen netjes naast of achter elkaar staan bij het opladen.

Momenteel bewaren we alle oortjes en specifiekere kabels die we minder vaak nodig hebben in een bakje in een keukenlade. We hebben laadstations in de woonkamer, het kantoor en de slaapkamer van de oudste zoon. Van dit laatste was ik geen voorstander, maar het bleek wel een goede oplossing te zijn. Draden van de woonkamer verdwijnen nu niet meer naar boven. Alles blijft waar het hoort.

Uit ervaring kan ik zeggen dat een inventief of creatief opbergsysteem in het begin vaak een

Hoe meer tijd iets vraagt of
hoe meer
moeite je moet doen om
iets ordelijk
op te bergen, hoe moeilijker
het vol te
houden is.

Ga dus op zoek naar een systeem dat voor jouw gezin werkt. Je zult moeten uitproberen en bijsturen totdat je een geschikte opbergmethode hebt gevonden. Wees geduldig en zet door, want alles wat nieuw is, vraagt tijd. Het duurt dertig tot zestig dagen voordat een nieuwe gewoonte een automatisme is geworden.

Neem zeker eens een kijkje op Pinterest voor ‘opberginspiratie’.

6 WEGDOEN

Plan meteen in je agenda wanneer je de spullen gaat wegbrengen naar het containerpark, gaat teruggeven aan de eigenaar, gaat weggeven, naar de kringloopwinkel gaat brengen of gaat verkopen. Dit moet zo snel mogelijk gebeuren, want dan pas is je opruimactie volledig afgerond en ervaar je rust.

Maak met je kinderen duidelijke afspraken over opruimen. Hebben ze zin om met iets anders te spelen of zijn ze uitgespeeld, dan moet er eerst opgeruimd worden. Op die manier voorkom je dat de woonkamer er voortdurend rommelig bij ligt en blijft het een plek voor ontspanning. Leer hun deze opruimgewoonte

De persoonlijke lades van onze jongens zien er rommelig uit (p. 153) – wordt het opruimen van speelgoed uitgebreid besproken.

ene al wat meer van de andere – en dat mag ook. De lades zijn volledig hun verantwoordelijkheid. Zo kunnen ze zelf ontdekken dat ze minder werk hebben bij het op de juiste plaats leggen van de spullen naarmate ze in het begin ordelijker zijn. De 'rommellades' zijn een goede leerschool.



Je hoeft niet zomaar al je mooie spullen op te bergen uit vrees dat ze stukgaan zodra er kinderen zijn. Ga op zoek naar een mooie plek buiten hun bereik. Of maak een compositie van mooie voorwerpen op een dienblad. Zijn je kinderen wakker, dan kun je dit gemakkelijk op een veiligere plek zetten, zijn ze naar bed, dan haal je het dienblad weer tevoorschijn.



DE MAGIE VAN OPRUIMEN



Dit gezin met drie jonge kinderen centreerde het speelgoed rond de schouw in de tussenruimte.

In dit huis bevindt de woonkamer zich op de eerste verdieping en werd er achter de sofa een speelhoekje gecreëerd. Op die manier overheerst het speelgoed de ruimte niet. De poppen kregen een eigen stoel.



Creaties

Maak jij prachtige kransen van droogbloemen of schildert je partner graag? Dan wil je deze mooie creaties natuurlijk graag laten zien (in huis). Knutselwerkjes van de kinderen bespreek ik in het hoofdstuk ‘Speelkamer’ (p. 169).

1 VISUALISEREN

Bedenk wat je aan eigen creaties hebt en bekijk hoeveel ruimte je thuis ter beschikking hebt om ze tentoon te stellen. Welke plekken in huis zijn daar ideaal voor? Heb je een mooie en lichte zolderruimte die momenteel nog onbenut is? Misschien is nu de tijd aangebroken om daar een atelier in onder te brengen?

2 VOORBEREIDEN

Zet minstens drie dozen klaar: ‘weggooien’, ‘weggeven’ en ‘bewaren andere ruimte’.

3 VERZAMELEN EN SORTEREN

Maak een rondje door je huis en verzamel je creaties. Beperk je tot je eigen werken. Zijn ze te groot, maak er dan een notitie of schets van in je opruimschriftje.

4 SELECTEREN

Ik ben zelf heel graag creatief bezig en ik besef dat afscheid nemen van dingen die je hebt gemaakt niet eenvoudig is. Maar wat ik ook besef, is dat je de meeste voldoening haalt uit het creëren op zich. Je creaties tentoonstellen is een leuke bijkomstigheid.

Zorg ervoor dat je je gezinsleden niet stoort met een overvloed aan creaties. Je huis is in de

DE MAGIE VAN OPRUIMEN

Je kunt eventueel de niet-tentoongestelde werken elders bewaren, maar wees hier ook selectief in en leg jezelf een maximumaantal op. Heb je na een bepaalde tijd niet naar deze collectie omgekeken, dan moet je er afscheid van nemen.

5 ORGANISEREN

Nu je weet welke werken je wilt tentoonstellen, kun je ze de plek geven die ze verdienen. Heb je een nieuw werk gemaakt dat je graag wilt laten zien, maar is er geen plek meer vrij, dan zal er een andere creatie weg moeten.

Houd steeds in gedachten dat een werk meer tot zijn recht komt als het niet een van de vele creaties in huis is. Jouw favoriete zelfgemaakte beeldhouwwerk zal meer aandacht vragen en krijgen op een kast met een lamp erop gericht dan tussen andere beeldjes.

6 WEGDOEN

Plan meteen in je agenda wanneer je de spullen gaat wegbrengen naar het containerpark, gaat weggeven, naar de kringloopwinkel gaat brengen of gaat verkopen. Dit moet zo snel mogelijk gebeuren, want dan pas is je opruimactie volledig afgerond en ervaar je rust.

Jouw verzameling verdient een mooie plaats in je interieur. Deze spullen tonen immers wat jou bezighoudt en geven de ruimte persoonlijkheid. Bovendien is het voor jezelf heel fijn om door je dierbare spullen omringd te zijn. Stel je verzameling op een bewuste en doordachte manier tentoon. Ze moet huur een zaaltje en organiseer een tentoonstelling. Bijdragen aan je woonplezier en mag zeker

Souvenirs

Wees selectief in het bewaren van spullen met een uitzonderlijke emotionele waarde en geef ze een mooie plek in je interieur. Op die manier worden die paar waardevolle items die je wilde bewaren nog belangrijker.

Terwijl ik vroeger heel veel bewaarde, kan ik nu gemakkelijk afscheid nemen van spullen. Mijn spullen van de middelbare school heb ik ontzettend lang bewaard. Ik had het plan sommige vakken ooit opnieuw te bekijken, maar dat is er natuurlijk nooit van gekomen.

Jarenlang stonden er twee grote dozen vol brieven van vriendinnen en vroegere penvriendinnen onaangeroerd in de kelder. Iedere keer als ik die dozen daar ‘oneerbiedig’ zag staan, voelde ik me schuldig. Datgene waar ik vroeger zoveel plezier aan had beleefd en waar ik zoveel belang aan hechtte, stond nu in een kelder te verkommeren. Ongeveer een jaar geleden heb ik de brieven voor het eerst weer bekeken. Het was leuk ze nog eens te bekijken, maar toch vond ik het niet moeilijk ze weg te doen. De magie was verdwenen! Het deed me inzien dat het niet om de brieven op zich ging, maar om het gebeuren eromheen. Ik kan me nog haarfijn herinneren hoeveel plezier ik had aan het schrijven en aan het in spanning wachten op de antwoorden. Ik heb de brieven nog geen ogenblik gemist. Ik kreeg er meer ademruimte in de kelder voor in de plaats.

Ruim zaken met een
emotionele

Houd er rekening mee dat deze opdracht intensief is en veel tijd vraagt. Probeer niet alles in één keer af te werken. Dat gaat je toch niet lukken en leidt alleen maar tot frustraties. Begin klein!

1 VISUALISEREN

Wat wil jij graag met je foto's doen? Wil je ze in een boek plakken of er een boek van laten maken? Wil je graag een fotocollage in je slaapkamer?

Ga ook op zoek naar een geschikte plek voor het bewaren van je albums. Met 'geschikt' bedoel ik niet te ver weg en bij voorkeur op een (voor jou) zichtbare plek. Foto's dienen om bekeken te worden, dus het is de bedoeling dat je de albums regelmatig pakt.

Denk na over een onderverdeling voor je foto's en schrijf dit in je schriftje. Per jaar en dan verder onderverdelen per maand, per persoon of eerder per gebeurtenis?

2 VOORBEREIDEN

Zet minstens drie dozen klaar: 'weggooien', 'weggeven' en 'bewaren andere ruimte'. Bij deze laatste denk ik vooral aan foto's die je wilt ophangen in een kamer of wilt inlijsten. Neem ook enkele kleinere dozen waarin je de gesorteerde foto's per categorie voorlopig kunt bewaren. Stop je met opruimen, dan kun je de dozen gemakkelijk opbergen tot een volgende opruimsessie.

3 VERZAMELEN EN SORTEREN

Ga in je kasten, in je lades, in de slaapkamer, op de zolder en in je handtas op zoek naar afgedrukte foto's en leg ze bij elkaar op één plek. Maak een

4 SELECTEREN

Pak je foto's een voor een op en verdeel ze verder in categorieën en subcategorieën. Foto's die je laten lachen en een warm gevoel geven, bewaar je. Die zul je er gemakkelijk uit kunnen halen.

Foto's die onscherp, onder- of overbelicht zijn of foto's die je helemaal niets meer zeggen, kun je zonder probleem wegdoen.

De foto's die nu nog overblijven, vergelijk je met de foto's die je zeker houdt. Wat voor gevoel roepen ze op? Waarschijnlijk zitten er meerdere foto's tussen over hetzelfde onderwerp. Selecteer daaruit de meest sprekende, mooiste beelden.

Schrijf duidelijk op de dozen welk jaar en welke categorieën erin zitten.

5 ORGANISEREN

TIP

Zodra je de foto's gesorteerd en geselecteerd hebt, kun je ze digitaal opslaan. Dit kost veel tijd en moeite of ze digitaal opslaan. Ook hier kun je het best terug in de tijd werken en begin je met de gemakkelijkste categorieën. Is een bepaald jaar of een bepaalde gebeurtenis emotioneel moeilijk, sla dit/deze dan even over.

→ Afdrukte foto's kunnen gemakkelijk verloren of beschadigd raken, bijvoorbeeld door vocht. Van digitale foto's daarentegen kun je op elk moment een afdruk maken. Plan om hierin meer je de uitgekozen foto's in het groot gaat laten afdrukken, gaat inlijsten of gaat weggeven. Dit moet zo snel mogelijk gebeuren, want dan pas is je opruimactie fysieke ruimte in beslag en er wordt jammer volledig afgerond en ervaar je rust.

6 WEGDOEN

Opbergdozen en fotoalbums nemen in tegenstelling tot digitale beelden een hoop ruimte in beslag en er wordt jammer volledig afgerond en ervaar je rust. Berg daarom je foto's nooit te diep in de kast op, maar maak je favoriete beelden zichtbaar – op welke manier dan ook!

Zodra je deze zware klus hebt afgewerkt, is het heel belangrijk dat je de hoeveelheid en de organisatie van je foto's onder controle houdt. Dit kan door er een gewoonte van te maken – afhankelijk van hoeveel foto's je neemt – maandelijks of tweemaandelijks je beelden te sorteren en te selecteren.

GOED GEDAAN!

In de loop van het jaar sorteert ik mijn digitale foto's in mapjes per maand en eventueel al per gebeurtenis. Aan het einde van het jaar is het tijd voor de grote schoonmaak'. Dit vraagt tijd en daarom plan ik dit in mijn agenda in. Naar jaarlijkse gewoonte laten we met de feestdagen op een groot scherm een fotoreportage zien van het voorbije jaar. Ik doe er ook telkens beelden tussen van toen onze kinderen nog klein waren en iedere keer opnieuw is dat een heel fijn moment. Ik heb dus een goede motivatie om mijn foto's onder handen te nemen.

Onze oma en opa hadden een grote gouden lijst met daarin fotootjes van hun kinderen en kleinkinderen. Bij ieder bezoek keek ik ernaar. Het is een van de dingen die mij – en de rest van de familie – zullen blijven. Misschien is een van de volgende ideeën wel de ideale beloning voor jouw harde werk:



- Laat foto's waar je blij van wordt of die je herinneren aan iets moois vergroten – bijvoorbeeld op plexiglas of schildersdoel – en hang ze op in de woonkamer. Of plan een bezoekje aan de kringloopwinkel; daar vind je gegarandeerd leuke lijsten.
- Ik ben zelf fan van het concept IXXI. Via IXXI kun

GROEN

Houd je van planten, dan is de woonkamer de ideale plek om je te laten gaan. Vorm de kamer om tot een urban jungle en kies voor veel planten. Groepeer verschillende planten en maak van een saaie hoek in de woonkamer je nieuwe favoriete leeshoekje. Houd je het liever sober, kies dan voor één grote, opvallende plant als eyecatcher, zoals de gatenplant of monstera. Of zet een aantal kleinere planten bij elkaar op een bijzettafeltje.



TIPS

- Maak er een gewoonte van iedere avond een kleine opruimronde in je woonkamer te houden, samen met de kinderen. Raai op wat op de grond rondslingert en leg alle spullen terug op de gewenste plaats. Leg de kussens weer op de bank, de dekentjes in de mand etc. Door hiervan een gewoonte te maken kun je de woonkamer opgeruimd houden zonder dat je daar veel tijd aan kwijt bent.
- Herstel of vervang wat stuk is steeds zo snel mogelijk. Stop met je mate-loos te ergeren aan die kapotte lamp of aan die losgekomen zoom van een gordijn. Plan nu in je agenda wanneer je deze vervelende klusjes zult doen. Zodra je ze gedaan hebt, zul je je afvragen waarom je hier in vredesnaam niet eerder werk van hebt gemaakt. Vaak vragen de klusjes zelf helemaal

Tot slot een hele belangrijke en misschien niet voor iedereen vanzelfsprekende tip: kies niet alleen voor gesloten kastenwanden, maar ook voor open of halfopen wandrekken. Spullen die – op welke manier ook – iets voor jou of je gezinsleden betekenen, mag je gerust laten zien. Heel graag zelfs, want dat zijn de zaken die jouw woning uitstraling en karakter geven, dat zijn de dingen die iets vertellen over wie daar woont. Dingen die alleen maar nuttig zijn en niet 'mooi', kun je het best opbergen in gesloten kasten of manden omdat deze al snel de orde en harmonie verstoren.

Vecht tegen je uitstelgedrag, want die – in je hoofd – vervelende – klusjes zorgen voor veel stress.





14 – Eetkamer

Het meest aanwezige meubelstuk in de eetkamer is de tafel. Aan deze tafel wordt niet alleen gegeten met familie of vrienden, maar worden ook spelletjes gespeeld, wordt huiswerk gemaakt of wordt geknutseld. Daarnaast vind je er ook vaak een (buffet)kast waarin servies, glazen, bestek, tafelkleden etc. zijn opgeborgen.

Neem de tijd om over je ideale eetkamer na te denken en schrijf dit op of teken het in je schriftje. Nodig jij graag mensen uit en houd je ervan etentjes te geven, maar vind je je eetkamer daar niet geschikt voor? Waarom niet? Is je tafel te klein, ligt hij steeds vol rommel, vind je het niet gezellig bij je thuis? Hoe zou je jouw wens kunnen realiseren? Misschien is nu het moment om te investeren in die grote tafel met comfortabele stoelen die je al zo lang wilt? Ontvang je graag gasten, zorg dan in ieder geval voor een aantal extra stoelen.

Heb je in deze fase van je leven niet de tijd en energie om uitgebreid te tafelen en wordt er vooral geknutseld

Terwijl je de glazen voor dagelijks gebruik in een keukenkast opbergt, is een halfopen kast in de eetkamer voor wijn- en borrelglazen dan wel fijn! Een sfeerlamp erbij maakt het nog gezelliger.

moet deze groot genoeg zijn en



DE MAGIE VAN OPRUIMEN

Kook je niet graag en organiseer je zelden een etentje, maar geniet je er – net zoals ik – heel erg van de tafel mooi te dekken? Bewaar je kaarsen, tafellakens en tafeldecoratie in een kast in de eetkamer. Zo heb je steeds alles bij de hand om het (bij speciale gelegenheden) gezellig te maken.

In dit hoofdstuk ga ik uitgebreid in op het opruimen van tafellakens en servies. Het organiseren van je bestek komt in het hoofdstuk ‘Keuken’ (p. 127) aan bod. Daarnaast geef ik je twee heel leuke DIY-ideetjes mee.

WAT OPBERGEN?

- tafellakens, onderleggers
- servetten
- servies en bestek
- feestbenodigdheden: taartplateaus, kommetjes voor hapjes
- tafeldecoratie: kaarsen, kandelaars

UITGELICHT

Ruim na iedere maaltijd en na elke andere activiteit de tafel in de eetkamer op. Zo voorkom je dat het een grote rommelplek wordt, waar je amper nog plaats en zin hebt om te eten.

Tafellakens

1 VISUALISEREN

3 VERZAMELEN EN SORTEREN

Verzamel de tafelkleden op een plek en verdeel ze in categorieën (bijvoorbeeld op vorm of per tafel: keuken, buiten...) en eventueel in subcategorieën (bijvoorbeeld per gelegenheid).

4 SELECTEREN

Kies er één of een aantal uit, afhankelijk van waarvoor en hoe vaak je ze gebruikt. Kies maximaal één reservekleed per tafel. Aangezien ik enkel tijdens de feestdagen en af en toe in de zomer een kleed op de buitentafel leg, was het voor mij niet moeilijk om een strenge selectie te maken.

Bewaar je enkele stuks omdat je ze een andere bestemming wilt geven, noteer dit dan in je schriftje bij je to do's. Heb je binnenkort schilderwerk voor de boeg, dan kun je dat tafellaken met die vlek perfect als beschermdoek gebruiken. Overweeg je van dat ene ridderige

Een sober, neutraal tafellaken dat ik voor elke gelegenheid kan gebruiken. Een 'kersttafelkleed' dat jaar na jaar tijdens de feestdagen wordt gebruikt en een kleurig exemplaar dat van mijn oma is geweest en dat ik vaak op de buitentafel leg. Door de opgerolde tafellakens rechtop in de lade te zetten creëer ik een overzicht en blijft dit overzicht behouden, ook als ik er een tussen uit haal. Er kwam extra ruimte in de lade vrij voor bijvoorbeeld servetten. Deze hadden voordien geen vaste opbergplek, waardoor het niet duidelijk was hoeveel en welke servetten ik in huis had. Ik haalde ze uit hun gescheurde verpakking en liep de ze volgens thema en borg ze netjes en overzichtelijk in een doos op.

Leg je ze steeds een maximale periode op waarbinnen je je plannen verwezenlijkt wilt zien. Is het je niet gelukt, dan moeten deze spullen alsnog de deur uit.

5 ORGANISEREN

Een ideale manier om tafelkleden netjes op te bergen is ze oprollen. Dit is ruimtebesparend en voorkomt kreuken. Bewaar je ze in een lade, dan kun je ze rechtop zetten – eventueel met een ruim elastiek eromheen, zodat er geen kreukels ontstaan. Bewaar je ze in een kast, dan leg je de rollen op elkaar. Op die manier kun je telkens heel gemakkelijk dat ene tafellaken ertussenuit halen zonder dat de rest overhoop raakt.

6 WEGDOEN

Plan meteen in je agenda wanneer je de spullen gaat teruggeven aan de eigenaar, gaat weggeven, naar de kringloopwinkel gaat brengen of gaat verkopen. Dit moet zo snel mogelijk gebeuren, want dan pas is je opruimactie volledig afgerond en ervaar je rust.

Servies

1 VISUALISEREN

Hoe belangrijk is servies voor jou? Houd jij van een mooi gedekte tafel of hecht je daar helemaal geen belang aan? Heb je meerdere serviezen? Gebruik je deze allemaal en hoe vaak dan? Of grijp je steeds naar hetzelfde servies? Staan de serviezen die je gebruikt of wilt gebruiken op een praktische en logische plek?

Tot een paar jaar geleden had ik meerdere serviezen. Ik was en ben daar nog steeds verzot op. Ik kook niet graag, maar de tafel mooi dekken en versieren doe ik des te liever. Jammer genoeg werden

DIY

Heb jij al eens van Kintsugi – een van mijn favoriete DIY-projectjes – gehoord? Kintsugi of ‘gouden verbinding’ – ook wel Kintsukuroi of ‘gouden reparatie’ genoemd – is de Japanse kunst van het herstellen van gebroken keramiek met goud- of zilverkleurige lak. De filosofie van Kintsugi werd ontwikkeld vanuit het Japanse Wabi Sabi, de leer van bescheidenheid en van de schoonheid van het vergankelijke. Het legt de nadruk op het aanvaarden van imperfectie en de berusting erin. Kintsugi is een metafoor voor: ‘Alles wat je meemaakt, laat sporen na. Leven is vallen en opstaan. Koester je zwaktes, leer van je fouten en je wordt sterker, mooier en waardevoller!’

Ieder object heeft een

verhaal
en gebruikssporen, en
tekenen

van herstel dragen bij
aan de
schoonheid ervan.



In plaats van iets wat stuk is onzichtbaar te repareren, doet Kintsugi het tegenovergestelde: het benadrukt de breuklijnen als uiting van waardering voor

Is iets stuk of beschadigd en betekent het veel voor je? Goor het dan niet zomaar weg. Repareer het met de Kintsugi-techniek en je speciale item wordt nog specialer! Het goud- of zilverpoeder met de lijn
↳ Lijm beide delen aan elkaar en breng extra poeder aan op de kleverige naad. Ontbrekende stukjes kun je opvullen met nog meer lijn.
→ Laat een uurtje rusten, maak voorzichtig schoon, het is nu klaar! Het is niet van je geregenereerde kommetje, bordje of schaal.

Ik vond het ongelooflijk confronterend om al mijn verschillende serviessets bij elkaar te zien staan! Hoeveel kun je van iets hebben? En hoe absurd is het dat je het servies waar je zo blij van wordt bijna nooit gebruikt? Door dit in te zien ging het selecteren – tegen mijn verwachtingen in – heel vlot. Ik had er zelfs plezier in!

4 SELECTEREN

Ik besloot geen onderscheid meer te maken in ons ‘dagelijkse servies’ en ons ‘feestservies’ en deed vier sets weg. Komt er bij jou vaak bezoek over de vloer of geef jij graag etentjes, dan is het hebben van een extra servies (voor speciale gelegenheden) natuurlijk wel een goed idee.

Ik probeerde verschillende combinaties uit en selecteerde uiteindelijk een mengeling van borden, koppen en kommetjes in verschillende kleuren van verschillende sets.

Mijn ideale servies bleek een servies te zijn dat ik gedurende de jaren verzameld had en vooral tweedehands had gevonden op rommelmarkten en in kringloopwinkels. Sommige stuks zijn beschadigd, maar dat maakt niet uit. Ik eet nu iedere dag van een bord dat ik mooi vind. Misschien lijkt het in eerste instantie absurd dat ik van zoiets kleins blij kan worden, van borden en koppen die niet eens bij elkaar horen en die beschadigd zijn, maar eigenlijk is blij kunnen worden van zoiets banaals juist heel mooi. Ik geniet van kleine dingen en kan maar waarde schatten wat ik heb.

ECO

geen excuus meer om die extra serviessets

5 ORGANISEREN

Zet je dagelijkse servies bij voorkeur in de buurt van de vaatwasser. Zo gaat het uitladen van de afwasmachine eenvoudiger en sneller.

Ga na of je keukenkasten praktisch zijn ingericht. Door bijvoorbeeld een extra legplank te plaatsen kun je veel meer kwijt in je kast en zul je de borden en koppen minder hoog hoeven stapelen, wat handiger is.

Verzamel jij servies of heb je een mooi feestservies geselecteerd, dan kun je dit misschien uitstallen in een vitrinekast in de eetkamer. Op die manier ben je omringd door datgene waar je blij van wordt en zul je sneller – omdat het in het zicht staat – geneigd zijn het te gebruiken.

Terwijl je je dagelijkse servies in de keuken bewaart, kun je je mooie ‘feestservies’ in de eetkamer uitstallen. Dit beeld laat zien dat deze bewoners houden van kleur en vintageservies, en dat ze genieten van mooi gedekte tafels.



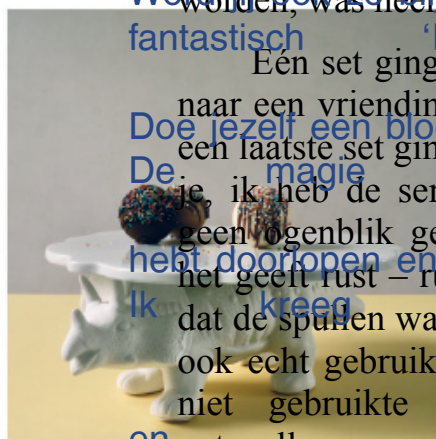
←
De bewoners van dit huis verzamelen vintageservies, in van die heerlijke pastelkleurtjes. De verzameling staat mooi geëtaleerd in een vitrinekast in de eetkamer, waardoor de bordjes, kopjes, theepotten... uitnodigen gebruikt te worden.

6 WEGDOEN

Plan meteen in je agenda wanneer je de spullen gaat wegbrengen naar het containerpark, gaat teruggeven aan de eigenaar, gaat weggeven, naar de kringloopwinkel gaat brengen of gaat verkopen. Dit moet zo snel mogelijk gebeuren, want dan pas is je opruimactie volledig afgerond en ervaar je rust.

Ik heb uiteindelijk een heel uitgebreide set van Pip Studio verkocht. Hoewel ik het bij aankoop een heel mooi servies vond, heb ik het zelden gebruikt. Mijn huisgenoten vonden het te rooschtig, te ‘bloemig’ en te vrouwelijk. Ik koos daarom uiteindelijk steeds voor een ander servies, dat zowel zij als ik mooi vonden. Het zal me altijd bijblijven hoe blij en emotioneel de dame die het van me overnam hiermee was. Ze wilde het al zo lang, maar nieuw was het te duur voor haar. Ik verkocht het voor een spotprijs, maar dat deed er niet toe. De gedachte dat dit mooie servies – dat bij mij maar in de kast stond – heel vaak en met veel liefde gebruikt zou worden, was heerlijk.

GOED GEDAAN!



Word jij ook zo blij van bloemen? Dan heb ik een fantastisch ‘beloonidee’ voor je. Een set ging naar mijn zus, een andere set ging naar een vriendin (waar het vaak gebruikt wordt) en een laatste set ging naar de kringloopwinkel. En weet je, ik heb de serviezen die ik heb weggedaan nog geen ogenblik gemist. Echt niet! Integendeel zelfs, het geeft rust – ruimtelijk en mentaal – om te weten dat de spullen waarvan ik heb besloten ze te bewaren ook echt gebruikt worden. En dat de spullen die ik niet gebruikte nu wel gebruikt worden. Het ontspullen en opruimen van mijn servies was voor mij een belangrijke stap naar bewuster met spullen omgaan en dit bewustzijn was weer een stapje dichtbij een duurzame levensstijl.

GROEN

Wat denk je van een mooi boeket verse bloemen op tafel? Mijn favoriet is een speels en kleurig 'wildboeket'. Ik kan ernaar blijven kijken.

Met de volgende tips geniet je zo lang mogelijk van je bloemen:

- Snijd de stelen schuin af. Zo nemen de bloemen meer water op.
- Verwijder de bladeren die in je vaas onder water komen te staan.
Onder water verrotten bladeren sneller, waardoor je bloemen eerder verwelken.
- Voeg een beetje snijbloemenvoedsel toe aan het water. Zo worden bacteriën gedood en blijven je bloemen langer bloeien.
- Zorg voor schoon, lauw water en ververs dit ongeveer om de twee dagen. In vervuild water raken de bloemstelen verstopt en nemen ze minder of geen water meer op.
- Zet je boeket niet in de zon of naast de verwarming, want dan drogen je bloemen uit. Zoek een koele plek, maar plaats ze niet in de tocht.



- Spoel je vaas na gebruik met heet water en groene zeep of ecologisch

ECO

→ Kaarsen zijn heel gezellig, maar helaas niet altijd ever gezond. Paraffinekaarsen zijn zelfs schadelijk voor je gezondheid en voor het milieu. Ze geven bij verbranding niet alleen rook en ro af, er komen ook benzeen, zink, lood en synthetische aroma's vrij. Een plantaardig alternatief is de sojakaars. Deze kaarsen van sojawas branden langer dan paraffinekaarsen en er komen geen giftige stoffen vrij. Sojawas is daarnaast ook biologisch afbreekbaar en een hernieuwbare grondstof, maar helaas is de sojaproductie behoorlijk omstreden. Er vindt heel wat boskap plaats om sojaplantages te kunnen aanleggen en daarnaast wordt soja ook vaak behandeld met pesticiden en andere chemische stoffen om ongediert en onkruid te bestrijden. Bovendien is sojawas van oorsprong heel zacht, waardoor veel producenten deze was toch nog mengen met palmolie om hem harder te maken. Kies je voor sojakaarsen, let er dan op dat ze gemaakt zijn van echt duurzaam geproduceerde sojawas. Een ander nadeel is dat de sojawas meestal vanuit de Verenigde Staten wordt overgevoerd, wat de ecologische voetafdruk weer vergroot.

EETKAMER



Houd je van gezelligheid en heb je veel kaarsen en kaarsenhouders, maar brand je ze zelden? Veel kans dat je ze te ver weg hebt gestopt. Zoek een praktische en toegankelijke opbergplek voor je kaarsen en zorg dat er een vuurtje bij ligt, want – ik spreek uit ervaring – er is niets vervelenders dan kaarsen willen aansteken en geen vuur vinden. Hier liggen ze.

De kaarsen die op een plank in het interieur staat.

Spiraalkaarsen: je ziet ze erg vaak overal. En weet je, je kunt ze heel gemakkelijk zelf maken. Het enige dat je nodig hebt, zijn kaarsen die volledig gekleurd zijn, dus niet enkel het buitenste laagje. Vul een kom met heet water – niet te heet – en laat je kaars zacht worden. Rol de kaars met een deegroller of flesje plat, maar laat de onder- en bovenkant in de oorspronkelijke vorm. Draai de kaars, laat het weer hard worden, en klaar!

Heb je leuke wijnfles in huis? Cooi ze niet weg als ze leeg zijn, maar gebruik ze als kandelaar.



→ Of maak je theelichthouders zelf en snijd ze uit wijnflessen.



15 – Keuken

De ruimte in huis waarin je de meeste tijd doorbrengt, is de keuken. Hoe je gezinssituatie ook is, of je vaak thuis bent of bijna nooit, de keuken is het hart van de woning.

Loopt alles nu vlot of wil je graag enkele zaken veranderd zien, zowel op ruimtelijk als op organisatorisch vlak? Onze jongens moeten meteen na school hun boekentas leegmaken en hun drinkbeker en lunchbox in de keuken zetten. Helaas blijven er regelmatig ook andere schoolspullen zoals een zwemtas of agenda in de keuken rondslingeren. Ook hier is dus nog werk aan de winkel.

Neem de tijd om over je ideale keuken na te denken en schrijf of teken dit in je schriftje. Kook jij graag, dan zal jouw droomkeuken er wellicht anders uitzien dan die van mij. Ik ben geen keukenprinses en maak vooral snelle en eenvoudige gerechten. Of misschien ga jij wel heel vaak uit eten. Ontvang je graag je bezoek in de keuken? Houd je van een uitgebreid ontbijt of drink je 's morgens enkel haastig een kop koffie of thee? Wordt er in je keuken niet alleen gekookt, maar ook gegeten of huiswerk gemaakt? Liggen er in de keuken ook een washandje, zeep, tandenborstel en tandpasta voor de kinderen?



→
Hecht jij ook zoveel belang aan een warme kop koffie of thee 's morgens? Richt dan een gezellige
Bekijk de huidige indeling van je keuken kritisch. Is de
keuken logisch georganiseerd? Bij voorkeur deel je je keuken op in
verschillende zones: een zone voor het

TIPS

→ Berg je (keuken)spullen op dicht bij de plek waar je ze gebruikt. Potten en pannen in de buurt van het fornuis, ovenschalen dicht bij de oven, glazen bij de vaatwasser, schoonmaakproducten onder de gootsteen (maar let op als je jonge kinderen hebt, dan zoek je hiervoor best een andere plek) etc.



→ Houd je aanrecht zo leeg mogelijk zodat je het werkblad optimaal kunt benutten. Hoe leger het aanrecht, hoe rustiger je keuken bovendien oogt en hoe sneller deze schoon te maken is. Laat alleen de apparaten staan die je dagelijks gebruikt, zoals een waterkoker en koffiemachine. Vind je het praktisch om daarnaast ook je messen, snijplanken, olie, kruiden etc. een plekje op het aanrecht te geven? Cluster deze spullen en zet wat bij elkaar hoort samen.



→ Zet de keukenspullen die je dagelijks nodig hebt op ooghoogte. Dingen die je regelmatig nodig hebt, plaats je onder het werkblad – iets minder bereikbaar, maar nog wel in het zicht. Wat je maar af en toe gebruikt, zet je helemaal bovenaan (met uitzondering

- Benut de hoogte en diepte van je kasten. Een extra plank en/of verhoging kan wonderen doen. Je creëert op die manier extra ruimte en je ziet beter wat je in huis hebt. Je voorkomt dubbele aankopen en het bespaart je tijd.

- Kies je kasten met legplanken of lades? In onderkasten zijn lades in elk geval gebruiksvriendelijker en toegankelijker, zeker voor dingen die achteraan

Integreer de volgende kleine gewoontes zodat het koken zonder dat de rest moet houden van je keuken minder tijd en energie kost. Een lade geeft daarnaast ook meer

- overzicht van de inhoud. Het is heel vervelend om er halverwege het koken achter te komen dat je een bepaald ingrediënt niet in huis hebt. Leg daarom is dit bij lades niet het geval. Is je lade ook goed georganiseerd, dan is de kans heel klein dat je naar iets moet zoeken of het onnodig dubbel koopt.
- Zorg dat je steeds een aantal basisingrediënten in huis hebt waarmee je een maaltijd kunt bereiden. Kies lades van verschillende hoogtes in je keuken. Voor flessen, pannen en afvalbakjes heb je hoge lades nodig. Lage lades zijn dan weer handig voor je kruidenpotjes, bestek of snijplanken. Zo heb ik steeds water bij de hand voor een kop thee. Terwijl ik wacht tot het water kookt, ruim ik de keuken op of haal ik de len op de vloer.

- Berg alles na gebruik meteen weer op de juiste plek op. Laat geen papieren, post of rekeningen in de keuken rondslingeren, maar leg ze meteen op de

WAT OPBERGEN?

- eten, drinken en voorraad maatbekers
- bewaardozen, potjes
- lunchboxes, drinkbusse
- fruit- en koekdoosjes
- dagelijks servies
- glazen
- bestek
- scharen
- snijplanken
- bakbenodigdheden
- potten, pannen, onderzetters
- kookboeken
- grote en kleine (elektrische) keukentoestellen
- rommellade
- dienbladen
- vazen

UITGELICHT

Voedingswaren

1 VISUALISEREN

Wat betekent eten voor jou en je gezin? Koken jullie graag en vaak uitgebreid? Houden jullie vooral van Vlaamse kost of mag het best wat specialer zijn?

Voor mijn gevoel hebben wij jaren aan een stuk vooral aardappelen en boontjes met een vegetarische burger of stukje vlees gegeten – lang het lievelingseten van onze drie jongens. Gelukkig is die tijd voorbij en eten we ondertussen gevarieerder. Dat betekent dat we andere en meer etenswaren in huis hebben en dat we deze allemaal een plek moeten geven.

Ga na waar je etenswaren en drank staan (keuken, berging, kelder, garage, ‘geheime plek’...). Zijn dt logische en praktische opbergplekken of is er nog ruimte voor verbetering? Noteer in je schriftje wat er nu aan

3 VERZAMELEN EN SORTEREN

Verzamel alles op één plek. Heb je weinig tijd of echt veel eten en drank in huis, kies dan enkele categorieën uit die je nu onder handen wilt nemen. Leg soort bij soort: kruiden, bloem, pasta, oliën, sinaasappelsap etc. Je krijgt een duidelijk overzicht en merkt dat je bijvoorbeeld lange tijd geen rijst meer hoeft te kopen, maar dat de voorraad couscous bijna op is.

4 SELECTEREN

Neem alles een voor een vast en beslis wat je ermee gaat doen. Wat over de houdbaarheidsdatum is, doe je weg. Etenswaren en drank die nog goed zijn, maar waarvan je weet dat ze niet opgegeten of gedronken zullen worden, leg je opzij. Het zou zonde zijn deze te laten staan totdat ze vervallen zijn. Misschien lusten de kindjes van je zus graag krieken of is er een voedselinzamelpunt in je buurt.

TIPS 5 ORGANISEREN

⇒ Zet voedingswaren die je vaak gebruikt op ooghoogte of op de lagere planken en ingrediënten die je weinig gebruikt op de bovenste planken. Lichte dingen geef je bovenaan een plek, de zwaardere onderaan. Een trapje in of in je buurt van de keuken kan handig zijn. Zo kun je gemakkelijk zien wat er in de hogere kasten staat. Bedenk waar je welke categorie zult opbergen. Maak een tabel op de rand van een plank. Zo is het voor iedereen binnen het gezin duidelijk welke voedingsmiddelen waar horen.

DE MAGIE VAN OPRUIMEN

ECO

- Bewaar voedingswaren in een kartonnen doos bij voorkeur niet in dezelfde ruimte als de wasmachine of de droger. Karton is heel absorberend en brengt gemakkelijk vocht en water over op de inhoud
- Door pasta, rijst, couscous, quinoa, noten, gedroogd fruit, bloem etc. in gla-

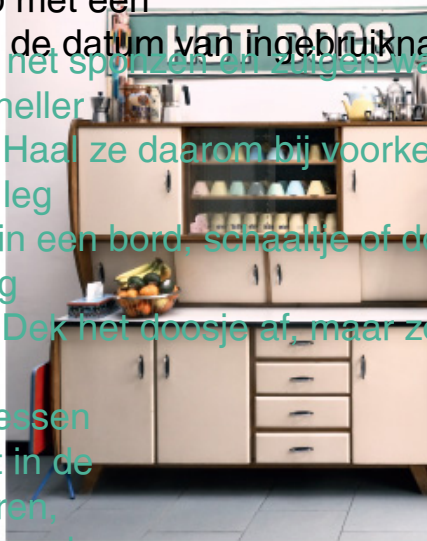
zen potten te bewaren, creëer je een duidelijk overzicht en een rustig ogend,

meoig geheel. Je ziet dan wat je nodig hebt meteen staan. Je weet hoeveel je nog in huis hebt. De netjes geschikte potten maken het koken net iets

- leuker en 'gezelliger'. Bovendien vind ik de originele verpakkingen niet altijd even handig tijdens het koken. Label je potten en schrijf onderop met een afwasbare stift de datum van ingebruikname of de vervaldatum.

Aardbeien kun je het best in de koelkast bewaren. La de kroonlijes er zo lang mogelijk aan en was ze pas vlak voordat je ze wilt opeten. Aardbeien zijn net spijzen en zullen water op, waardoor ze sneller zacht worden. Haal ze daarom bij voorkeur uit de verpakking en leg ze voorzichtig in een bord, schaalje of doosje met daarin een laag keukenpapier. Dek het doosje af, maar zorg dat er no lucht bij kan komen. Ook bessen kun je het best in de koelkast bewaren, in een papieren zak.

Voorkom dat de zak en de besjes vochtig worden en gebruik



- Exotisch fruit zoals banaan, ananas, mango en citrusfruit zoals sinaasappel, mandarijn, citroen en limoen kun je het best in een fruitschaal bewaren, en niet in de koelkast.
- Sommige fruitsoorten worden sneller rot als je ze samen bewaart.
Hoe komt dat? Fruit dat rijpt, geeft ethyleen af. Sommige vruchten zoals appels, peren, bananen, kiwi's, perziken en pruimen geven van nature veel ethyleengas af en kun je het best apart bewaren omdat dit gas ook andere vruchten sneller doet rijpen, waardoor ze dus sneller rot worden. Druiven bijvoorbeeld produceren relatief weinig ethyleen, maar ze nemen het wel gemakkelijk op, waardoor ze in combinatie met appels of peren sneller rot worden. Kersen en bessen zijn dan weer amper gevoelig voor ethyleen en kun je best met ander fruit bewaren. Je kunt het ethyleen producerende fruit natuurlijk ook slim inzetten. Doe bijvoorbeeld je onrijpe avocado samen met een banaan in een papieren zak en het rijpingsproces zal aanzienlijk versnellen.
- Haal zo veel mogelijk groenten en fruit uit de plastic verpakkingen en doe de inhoud in papieren of katoenen zakken of

6 WEGDOEN

Plan meteen in je agenda wanneer je de voedingsmiddelen die nog goed zijn, maar die je niet meer wilt houden, gaat weggeven aan familie of vrienden. Kunnen zij er niets mee doen, dan kun je ze weggeven aan bijvoorbeeld een voedselbank. Dit moet zo snel mogelijk gebeuren, want dan pas is je opruimactie volledig afgerond en ervaar je rust.

Koelkast

Je kunt je koelkast het best onder handen nemen net voordat je eten gaat kopen. Op dat moment staat er weinig in. Je hebt een duidelijk beeld van wat je moet kopen en het schoonmaken gaat gemakkelijker.

1 VISUALISEREN

Bekijk wat er in je koelkast staat. Vaak bergen we fruit, groenten of andere voedingswaren in de koelkast op, maar kunnen die evengoed in een schaal op het aanrecht, in een kast of in een lade bewaard worden. Twijfel je, vraag je dan af waar het in de supermarkt staat.

TIP

Is je koelkast momenteel overzichtelijk ingedeeld? Weet je wat je in huis hebt? Is de koelkast leeg, dan is het tijd om die van binnen en van buiten schoon te maken. Om geurtjes te verwijderen kun je schoonmaakazijn gebruiken. Een beetje allesreiniger, soda of natriumbicarbonaat is perfect om te reinigen. Hoe meer spullen je sorteert en in de juiste doos legt (bijvoorbeeld in zakjes in de dozen), hoe minder werk je later zult hebben.

4 SELECTEREN

3 VERZAMELEN EN SORTEREN

Laat alles door je handen gaan en bekijk de vervaldatum. Wat vervallen is, doe je weg. Wat nog

5 ORGANISEREN

Stel de temperatuur van je koelkast in tussen 3 en 4 °C. Deze temperatuur remt de groei van bacteriën en schimmels het best.

Sorteer het eten en de dranken die je bewaart per soort (beleg, boter, eieren, vlees, vis, vegetarische burgers, restjes, groenten, fruit, melk, frisdrank, alcoholische dranken etc.) en beslis wat je waar gaat plaatsen. Houd hierbij rekening met de verschillende ‘zones’ in een koelkast:

→ De deur is de minst koude plek in de koelkast en daarom geschikt voor producten die van nature goed geconserveerd zijn, zoals sausjes en sappen. Eieren en melk daarentegen hebben een stabiele temperatuur nodig en bewaar je beter niet in de deur.

→ Op de bovenste planken kun je het best melk, yoghurt, boter, kaas, eieren, slaatjes en beleg bewaren. Door je beleg in afgesloten doorzichtige bakjes op te bergen, heb je een goed overzicht van wat je in huis hebt en ‘vergeet’ je niets.

→ Bewaar geopende potten, restjes, soep en gebak op de middelste planken.

Diepgevroren gerechten die je wilt ontdooien, zet je eveneens in het midden, op een bord. Zo voorkom je gedruppel op andere voedingswaren.

→ Onderaan – de koudste plek in de koelkast – bewaar je nog niet bereid(e) vis en vlees en andere zaken die snel bederven.

ECO

Wij hebben het geluk een verpakkingsvrije winkel in de buurt te hebben. We kunnen gewoon met onze zakjes en potten daartoe om ze te vullen. Heerlijk gemakkelijk en duurzaam! Helaas komen er toch nog veel verpakkingen ons huis binnen. Vaak gebeurt dat als ik ongepland ga winkelen, omdat ik dan geen eigen verpakkingen bij me heb. Maar zelfs als ik gepland ging winkelen, vergat ik heel vaak mijn

6 WEGDOEN

TIPS

Plan meteen in je agenda wanneer je de voedingsmiddelen die nog goed zijn, maar die je niet meer wilt houden, gaat weggeven aan familie of vrienden. Kunnen zij er niets mee doen, dan kun je ze weggeven aan bijvoorbeeld een voedselbank.

Dit moet zo snel mogelijk gebeuren, want dan pas is je opruimactie volledig afgerond en ervaar je rust.

→ Zet eten met de kortste houdbaarheid steeds voorraai in de koelkast. De houdbaarheidsdatum op de verpakking geldt voor ongeopende verpakkingen.

Voor geopende verpakkingen of producten zonder datum volg je de adviezen op de verpakking, bijvoorbeeld 'na openen nog twee dagen houdbaar'.

→ Op producten die je maar kort kunt bewaren, staat een 'te gebruiken tot'-datum (TGT). Dat is de laatste dag waarop het nog veilig is om het product te eten, als je het hebt bewaard volgens de informatie op de verpakking. Door deze producten meteen na aankoop in te vriezen kun je de houdbaarheid verlengen tot na de TGT-datum.

→ Producten met een 'ten minste houdbaar tot'-datum (THT), kunnen vaak nog wel gegeten worden na deze datum. Kijk, ruik en proef om dit te bepalen.

→ Bewaar voedingswaren op de manier die op de verpakking staat aangegeven. Staat op het etiket 'koel bewaren', dan moet je het product bewaren op een koele, donkere en droge plaats, zoals

ontdooistand. Ontdooi op een niet te hoog wattage anders verliest het product veel vocht en gaan vitamines verloren. Keer of schep de voedingswaren na een minuut om. Bereid het gerecht wel meteen na het ontdooien. Grote porties of grote stukken vis en vlees zijn minder geschikt voor ontdooien in de magnetron, omdat de

Diepvries

wordt terwijl de binnenkant nog bevroren is. Ik raad je aan de vriezer op te ruimen en schoon te maken op een heel koude dag, zodat je de diepgevroren etenswaren ondertussen buiten kunt leggen. Zet een kom met heel water in de diepvries, sluit de deur en de damp zal voor een snellere ontdooing zorgen. Leg onder de kom een handdoek om de schappen te beschermen en het water op te vangen. Sommige diepvriesproducten en -maaltijden hoef je niet te ontdooien voor je ze gaat bereiden. Dit staat duidelijk op de verpakking vermeld. Gaan door minder gemakkelijk aan de wanden hechten, waarbij je geen ijslagen meer in de vriezer hebt. Je weet dan beter in welke maand je hem volgend jaar moet opruimen.

TIP

↑ VISUALISEREN

Wij hebben lang enkel twee lades onder onze koelkast als vriezer gehad. Wat was die echte vriezer een verademing voor het organiseren van ons huishouden! Steeds een voorraad brood in de vriezer voor het geval er geen vers brood in huis is. Altijd een pizza achter de hand mocht je geen zin of tijd hebben om te koken. En steeds een voorraad ijsjes in huis voor warme zomerdagen. Daarnaast

3 VERZAMELEN EN SORTEREN

Haal de vriezer leeg en spreid alles uit op tafel of op het aanrecht. Doe dit zo snel mogelijk, zodat je voedingswaren niet ontdooien, en leg ze na het sorteren en selecteren bij koud weer buiten. Je kunt

TIPS

Nog enkele tips voor een georganiseerde vriezer:
→ Bakjes zijn praktischer dan zakjes omdat je ze kunt stapelen. Diepvrieszakjes zijn dan weer handig om kleine plekken op te vullen.

→ Plak op de verpakking steeds een etiket – je kunt hiervoor een stuk afplak-tape gebruiken – met daarop de datum van invriezen. Zo voorkom je dat producten te lang in de vriezer blijven liggen. Vermeld ook wat je hebt ingevroren, want eenmaal ingevroren herken je het gerec soms niet meer.

ECO

→ Hang aan de buitenzijde van de diepvriesbakken stukjes tape waarop je hebt geschreven wat er in de desbetreffende bak zit. Haal je er iets uit, dan verwijder je dat stukje tape. Of hang een lijstje op je vriezer waarop genoteerd staat wat erin zit. Haal je er iets uit, dan kun je doorstrepen.

→ Invriezen in glas kan perfect. Zorg er wel voor dat je glas hiervoor geschikt is. Standaard glazen potten zoals saus- of confiturnotten

→ Vries eten in kleine, bruikbare porties in: het befrist sneller en er ontstaat geen of minder ijs in de vriezer. Je ontdooit precies w

4 SELECTEREN

Controleer de vervaldatum en de staat van de etenswaren, want ook in de vriezer kun je niets eendeloos bewaren. Op den duur verliezen de voedingswaren hun smaak, textuur en kleur.

VOEDINGSMIDDEL	BEREIKTID	OPMERKING
BROOD	1 maand	Vries het na aankoop meteen in en haal steeds enkel de boterhammen eruit die je nodig hebt.
GEBAK MET SLAGROOM/ ZONDER SLAGROOM	1 maand 3 maanden	
GROENTEN	12 maanden	Bloemkool, broccoli, kool, wortelen, witlof, courgette, aubergine en paprika kun je perfect invriezen. Blancheer ze enkele minuten voor je ze invriest. Groenten die veel water bevatten zoals sla, tomaten en komkommer zijn niet geschikt voor invriezen, behalve gepureerde tomaten.
FRUIT	8-12 maanden	Spoel het fruit, verwijder eventueel steeltjes en pitten, snijd het in stukken – druiven en bessen kun je in hun geheel invriezen – en stop ze in diepvrieszakjes of potjes. Vries bananen in zonder schil – die zijn heerlijk voor een smoothie – en verwijder het klokhuis van appels en peren. Om te voorkomen dat je fruit achteraf bruin wordt, kun je het voor het invriezen met een beetje citroensap besprenkelen.
VIS	3-6 maanden	Rauwe vette vis (zoals zalm en makreel), gerookte vis, gebakken

ECO

→ Een echte aanrader: vers citroensap als ijsblokjes invriezen, eventueel met de geraspte schil van de citroen – hier zit de meeste vitamine C in – en wat blokjes gember erbij. Heerlijk i een kan water bij warm weer. Of wat dacht je van een heerlijke ijskoffie in de zomer? Vul je glas met koffie-ijsblokjes en giet er melk bij.

→ Heb je na een etentje restjes wijn over? Vries de wijn in als ijsblokjes en gebruik ze om je sauzen en stoofgerechten op smaak te brengen.

→ Heb je verse kruiden over? Hak ze fijn, doe ze in een ijsblokjes-vorm en overgiet ze met water of olijfolie. Je hoeft de kruiden voor gebruik niet te ontdooien. Door ze



bevroren in de pan te doen behouden ze hun smaak. Vanaf nu heb jij altijd verse kruiden in huis voor je pasta, soep

5 ORGANISEREN

of saus. Ook zelfgemaakte pesto komt heelhuids uit de vriezer. Door deze in een ijsblokjesvorm in te vriezen heb je meteen kleine porties.

Verdeel de voedingswaren die je houdt per categorie over de lades en houd hierbij rekening met de verschillende zones van de diepvries:

→ Bewaar de producten die het minst vatbaar zijn voor bacteriën, zoals brood en ijs, bovenaan.

Heb je een liggende vriezer, gebruik dan hangmanden of bakken die je op elkaar kunt stapelen om de verschillende categorieën bij elkaar te houden. Een overzichtelijke vriezer zorgt ervoor dat je weet wat je hebt en dat je alles gemakkelijk terugvindt, waardoor je vriezer niet onnodig lang open moet blijven staan.

- TIPS**
- 6 WEGDOEN**
- Eten ontdooien, opwarmen en laten afkoelen om het Plan meteen maaltijden in met producten uit de een tweede keer in vriezer, waarvan de houdbaarheidsdatum bijna is te vriezen en later weer te ontdooien, is geen goed verstreken idee. Door de hevige temperatuurschommelingen in je eten heb je een grotere kans om ziek te

Bewaardozen

→ Laat restjes eerst afkoelen voordat je ze in de vrieze Doosjes zonder dekset of deksels zonder bijpassend zet. Dat is milieu- vriendelijker en je voorkomt ijsvorming rond het product, wat de kwaliteit van het eten ten goede komt. Potjes. Ik vermoed dat je dit ook kent! Tot mijn grote frustratie ligt deze lade steeds binnen de kortste keren weer overhoop. En iedere keer zijn er niet alleen op mysterieuze wijze bakjes en/of deksels verdwenen, maar lijken er ook bij te zijn gekomen. Je zult deze lade of kast dus regelmatig onder handen moeten nemen.

1 VISUALISEREN

Veel mensen hebben (te) veel bakjes, doosjes en potjes in huis. Vraag je af waarvoor je ze gebruikt of wilt gebruiken en noteer dit in je schriftje. Op die manier krijg je zicht op wat je nodig hebt en op wat en hoeveel je er bewaart:

- om soep of andere bereide gerechten in te vriezen ¹²³
- om koude maaltijden zoals slaatjes in de koelkast te bewaren

3 VERZAMELEN EN SORTEREN

Maak een toer door je huis en verzamel alle doosjes en potjes. Je zult ervan versteld staan waar je ze tegenkomt en hoeveel je er hebt.

Spread ze uit op tafel en leg soort bij soort: glazen kommen (met deksel), plastic kommen (met deksel), wegwerpbakjes (van afhaalmaaltijden)... Leg lunchboxes, koek- en fruitdoosjes en drinkbussen opzij. Deze behandelen we later.

4 SELECTEREN

Haal er als eerste de doosjes, bakjes en potjes uit die je zeker wilt houden omdat ze stevig, handig of mooi zijn en leg ze even opzij.

Bakjes die stuk zijn, doe je weg, net zoals onvolledige sets. Aangezien je waarschijnlijk een ruime keuze aan doosjes hebt, ga je deze toch niet gebruiken. Bakjes zonder deksel kun je eventueel in de doos 'bewaren andere ruimte' leggen. Doe dit enkel als je er al een andere bestemming voor in gedachten hebt, bijvoorbeeld als opbergdoosje voor spijkers of als bakje in de rommellade.

Neem de overige doosjes, bakjes en potjes vast en beslis wat je ermee wilt doen. Als je het moeilijk vindt om een strenge selectie te maken, dan kunnen de volgende vragen je helpen. Is het een praktisch potje? Wanneer heb je het voor het laatst gebruikt? Grijp je om de een of andere reden telkens naar andere doosjes? Heb je van een bepaald type echt veel exemplaren? Neem je lijst erbij en wees eerlijk en realistisch over het aantal dat je nodig hebt voor bijvoorbeeld het invriezen van soep.

Twijfel je toch te veel over hoeveel je er het best kunt bewaren, zet er dan een aantal tijdelijk –

6 WEGDOEN

Plan meteen in je agenda wanneer je bewaardozen en potjes gaat teruggeven aan de eigenaar, gaat weggeven of naar de kringloopwinkel gaat brengen. Dit moet zo snel mogelijk gebeuren, want dan pas is je opruimactie volledig afgerond en ervaar je rust.



Lunchboxes, drinkbussen en fruit- en koekdoosjes

Ruim de lunchboxes, drinkbussen en fruit- en koekdoosjes van je kind samen op.

1 VISUALISEREN

Ook hier is het belangrijk dat je eerst een lijst maakt van wat jullie nodig hebben en waarvoor. Zo hebben onze jongens naast hun drinkbussen voor school ook nog andere drinkbussen voor het voetbal. Misschien moet je kind meteen na schooltijd naar de muziekschool, dan is bijvoorbeeld een extra fruitdoosje best handig. Kom je er niet toe iedere dag alle schoolbenodigdheden af te wassen? Raken je kinderen vaak iets kwijt of vergeten ze regelmatig iets van school mee naar huis te nemen? Houd ook daarmee rekening.

125

2 VOORBEREIDEN

3 VERZAMELEN EN SORTEREN

Verzamel samen met je kind alles en controleer ook zeker de sporttassen en dergelijke. Spreid alles uit op het aanrecht of op een tafel. Op die manier krijgen jullie een duidelijk beeld van wat en hoeveel jullie hebben, maar ook van welke spullen er ontbreken.

4 SELECTEREN

Als ieder kind zijn eigen spullen heeft – volgens een bepaald thema of in een bepaalde kleur – sorteert je alles per kind. Is dat niet het geval, dan sorteert je de spullen per categorie: drinkbussen, thermosflessen etc.

Bespreek samen hoeveel je van iedere categorie nodig hebt en laat de favoriete stuks uitkiezen. Je leert je kind op die manier beslissingen nemen. De stuks die nog in goede staat, maar niet geselecteerd zijn, kun je ergens apart opbergen. Ik zie dit – zeker in ons geval – niet als bewaren voor ‘ooit’. Onze kinderen verliezen of vergeten regelmatig iets op school of op de sportclub, dus dat ‘ooit’ is er meestal snel.

5 ORGANISEREN

Berg al deze spullen op eenzelfde plek op. Als ieder kind zijn eigen spullen heeft, geef je ieder een persoonlijk bakje. Anders voorzie je per categorie een bak of kratje. Het voordeel van de eerste opbergmethode is dat je je kind meteen leert verantwoordelijk te zijn voor spullen. Hij heeft er namelijk zelf alle belang bij zijn bakje ordelijk te houden en zal het sneller merken als er iets ontbreekt.

WEGDOEN

Bestek

De besteklade opruimen is eigenlijk een ideale opruimopdracht om te starten. Bestek is namelijk iets functioneels en meestal zitten er geen of weinig emoties of herinneringen aan vast. Het is daarnaast ook een kleine opruimopdracht, die niet al te veel van je tijd in beslag zal nemen. Je zult daardoor snel het positieve effect ervaren van iets wat opgeruimd is.

1 VISUALISEREN

Bekijk je besteklade. Liggen er spullen in die er niet horen? Wil je sommige items graag ergens anders opbergen? Of zijn er spullen die nu niet in je lade liggen, maar die je er toch graag bij wilt hebben?

Ligt je bestek momenteel op een logische en praktische plaats? Bewaar je het in de buurt van de andere spullen die je nodig hebt om te eten, zoals borden, kommetjes en koppen?

2 VOORBEREIDEN

Zet een aantal dozen klaar: een doos ‘weggooien’, ‘weggeven’, ‘verkopen’, ‘bewaren andere ruimte’ etc. Hoe meer spullen je sorteert en in de juiste doos legt (bijvoorbeeld in zakjes in de dozen), hoe minder werk je later zult hebben.

3 VERZAMELEN EN SORTEREN

Verzamel al je bestek op één plek – denk ook aan feestbestek, vakantiebestek etc. – en je krijgt een duidelijk beeld van wat en hoeveel je hebt.

Verdeel het in categorieën en subcategorieën. Sorteert bijvoorbeeld bestek per bestek of 127 vorken/messen/lepels. Doe hetzelfde met gards, pollepels, aardappelmesjes, blikopeners etc. en met

spullen die ze mooi vinden opzij om ze ooit, bij een speciale gelegenheid – dus maar heel af en toe – tevoorschijn te halen. Eigenlijk is dat absurd! Want spullen zijn er om gebruikt te worden, zeker de spullen die je mooi vindt en waarvan je blij wordt. Leg deze speciale spullen daarom juist wel op een zichtbare en toegankelijke plaats en geniet ervan iedere keer als je ze gebruikt.



5 ORGANISEREN

Het ‘grote bestek’ zoals een broodmes, garde, houten lepel en aardappelmesjes heb ik opgeborgen in een lade dicht bij het werkblad en het fornuis, dus daar waar ik het gebruik. Scharen heb ik in de besteklade aan de zijde van de woonkamer gelegd. De grote messen heb ik in de lade het dichtst bij het kookgedeelte gelegd. Het bestek zelf ligt in dezelfde volgorde als hoe je de tafel dekt. Om ervoor te zorgen dat iedereen de spullen weer op de juiste plek legt, heb ik de lade van labels voorzien.

Bestekbakken zijn niet alleen handig voor het organiseren van je bestek, je kunt ze gebruiken voor het opbergen van allerlei kleine spullen. Ik denk daarbij bijvoorbeeld aan een bestekbak als onderverdeling in je rommellade of badkamerlade.

ze gebruikt. Staan al je kookboeken bij elkaar of staan ze her en der verspreid? In het laatste geval weet je waarschijnlijk niet (meer) welke boeken je in huis hebt.

2 VOORBEREIDEN

Zet een aantal dozen klaar: een doos ‘weggooien’, ‘weggeven’, ‘verkoppen’, ‘bewaren andere ruimte’ etc. Hoe meer spullen je sorteert en in de juiste doos legt (bijvoorbeeld in zakjes in de dozen), hoe minder werk je later zult hebben.

3 VERZAMELEN EN SORTEREN

Zoek al je kookboeken en uitgeknipte recepten bij elkaar. Als je veel kookboeken hebt, kun je ze sorteren in categorieën en eventueel subcategorieën, bijvoorbeeld soep, brood en desserts, of vegan, vegetarisch, vis en vlees, of Italiaans en Grieks.

4 SELECTEREN

De kookboeken lagen reeds in de keuken, maar er was geen overzicht en ze lagen op een onhandige plek. Bij het opruimen gingen er een heleboel boeken de deur uit. Ze werden netjes, overzichtelijk en bereikbaar opgeborgen en zijn helemaal klaar om gebruikt te worden.

Haal de boeken die je zeker wilt houden er als eerste tussenuit. Boeken waarvan je zeker weet dat je ze niet meer gaat gebruiken, leg je ook opzij. Neem vervolgens de overgebleven boeken een voor een vast en beslis wat je ermee gaat doen: houden of wegdoen.

Geeft een bepaald boek je geen wauwgevoel, maar vind je het toch moeilijk om er afscheid van te nemen? Vraag je af hoe dat komt. Stelt het boek niet veel voor, maar staat er één overheerlijk recept in dat je vaak gebruikt? Heb je het boek van iemand gekregen? Je antwoorden op deze vragen zullen je helpen beslissen.

DE MAGIE VAN OPRUIMEN

Twijfel je te veel, bewaar het dan nog even. De kans is groot dat je er enkele weken of maanden later of bij een volgende opruimronde wel afscheid van kunt nemen.

Bekijk ook je uitgescheurde recepten. Heb je het gerecht nog gemaakt? Is dit niet het geval, dan gooi je het weg. Heb je het nog regelmatig gemaakt, dan bewaar je het.

Laat je maaltijdboxen aan huis leveren? Bewaar niet zomaar alle recepten automatisch, maar beslis meteen nadat je het gerecht hebt gegeten of je het nog een keer zult maken. Door enkel die recepten te bewaren die een succes waren, zul je sneller geneigd zijn ernaar terug te grijpen. Je kunt er immers zeker van zijn dat je huisgenoten de maaltijd lekker zullen vinden.

Als je alle recepten bewaart, zul je veel tijd en energie verliezen met het zoeken naar een geschikt recept. Want wat vonden de kinderen ook alweer lekker? En waar in die stapel zit dat ene recept van dat ovengerecht?

5 ORGANISEREN

Zet alle kookboeken bij elkaar op eenzelfde plek – bij voorkeur in de keuken – maar niet te dicht bij het kookgedeelte, want boeken kunnen niet goed tegen vocht.

Een ongelooflijke hulp in de organisatie van

ons hertische (gezins)leven is een rangschik ze op een voor jou geschikte manier: per thema, auteur, kleur, van groot naar klein: wat je wilt. Het tochtplek is nu de ideale ruimte in de delfteruimte. Misschien kookboek en toetsen anderzamen je schikken zullen perfect boeken in het oog springen heb niet de gewoonte

van dien. Wij vullen iedere zondag de weekplanner voor de komende week in, zodat ik op dat moment mijn digitale agenda wel moet raadplegen. Ik word tijdig herinnerd aan afspraken, verjaardagen, boeken die bij de bibliotheek moeten worden ingeleverd, oud papier dat buiten gezet moet worden etc. en kan de week met een veel rustiger gevoel beginnen. Een weekplanner geeft je controle.

Wij gebruiken uiteraard de herbruikbare weekplanner van Sooki. Deze planner van plexiglas heeft als groot voordeel dat je hem week na week, maand na maand, jaar na jaar opnieuw kunt gebruiken. Je beschrijft hem met een krijtstift en maakt hem schoon met een zacht, vochtig doekje. Geen gekrabbel meer als er iets in de planning is gewijzigd. Het is een grote planner, waardoor hij goed leesbaar is voor iedereen in het gezin. Voorbij met iedereen die aan jou komt vragen wanneer dat tandartsbezoek ook alweer is of hoe laat de voetbalwedstrijd begint.

Op de planner van Sooki is ook ruimte voor het weekmenu. Door van tevoren je maaltijden te plannen, kun je ervoor zorgen dat je alle ingrediënten tijdig in huis hebt. Vaak vinden kinderen het ook fijn om te kunnen zien wat ze gaan eten. Je kunt bijvoorbeeld op zondag – tijdens een kleine ‘gezinsvergadering’ – een van de kinderen een gerecht voor die week laten kiezen.

TIPS

- Probeer je boodschappenlijst al onder te verdelen in categorieën (diepvries-producten, vers voedsel...). Dat maakt het winkelen eenvoudiger en efficiënter. Ga ik boodschappen doen, dan maak ik een foto van de lijst op de weekplanner. Wil jij liever iets op papier, dan kun je het overnemen, maar dat vraagt natuurlijk extra tijd. Je kunt in dat geval in de buurt van de koelkast een lijstje hangen. Hang er bij voorkeur een pen bij, want als je aan iets denkt, maar je vindt niet meteen een pen, dan bestaat de kans dat je het toch nog vergeet te noteren. Of je vergeet het misschien niet, maar je moet er dan wel de hele tijd aan denken totdat je het hebt genoteerd en dat zorgt onbewust weer voor druk.
- Je kunt in je notities op je smartphone eventueel een 'permanente' boodschappenlijst bewaren voor specifieke dingen zoals het type stofzuigerzakken. Een van onze jongens is een heel moeilijke eter. Hij lust weinig en wat hij het ene ogenblik graag eet, kan hij daarna soms niet meer 'verdragen'. Ik ben dus steeds blij als ik iets heb gevonden wat hij graag lust. Dit varieert van bepaald brood van enkel die specifieke bakker tot een vegetarische burger van een bepaald merk. Of noteer de ingrediënten van

GOED GEDAAN!

Wat dacht je van een weekplanner als cadeau voor jezelf? Meer rust en ruimte in je hoofd lijkt me de ultieme beloning!

GROEN

Vind jij avocado's ook zo onweerstaanbaar lekker? Probeer dan eens je eigen avocadoplant te kweken, maar verwacht – vanwege de ingewikkelde bestuiving – geen vruchten. Het proces van pit tot miniboompje op de voet kunnen volgen is fantastisch en ongelooflijk fascinerend. Het enige dat je nodig hebt, is een rijpe avocado. Ik bespreek kort de bekendste methode.

Haal de pit uit de vrucht en spoel hem goed af, zodat het slijmerige vliesje verdwijnt en de pit ruw aanvoelt. Steek vier tandenstokers ongeveer 5 millimeter diep in de zijkanten in de bovenste helft van de pit. Zet de pit met de punt naar boven in een glas water en zorg ervoor dat enkel het dikke lijfje onder water staat. Zet het glas op een warme en lichte plek. Maak de pit ongeveer om de vier dagen schoon – veeg het slijmerige laagje weg – en ververs het water.

Na ongeveer twee maanden komen boven aan de pit de eerste kiemen tevoorschijn en ontstaan er aan de onderkant wortels. Na enkele maanden zijn de wortels steviger. Als ze minstens 5 centimeter lang zijn, kun je de pit planten in een pot met aarde. Breek de tandenstokers





16 – Berging

De berging is vaak een plek waar veel verschillende categorieën spullen bij elkaar staan. Er worden voortdurend dingen in gezet en uit gehaald en zodra spullen niet meteen op de juiste plek worden opgeborgen, wordt het daar al snel een rommeltje. Alles komt door elkaar te staan en je bent het overzicht kwijt. Je weet niet meer wat je nog in huis hebt aan eten en schoonmaakproducten en koopt daardoor dingen onnodig dubbel. De bergruimte komt nog voller te staan en je belandt in een vicieuze cirkel.

Daarom wil ik je er graag nog eens op wijzen dat het heel belangrijk is om alle spullen in huis een vaste plek te geven. Bovendien moet iedereen van het gezin op de hoogte zijn van deze plek en moet alles meteen na gebruik of aanschaf op de juiste plaats gezet worden.

Neem de tijd om over je ideale berging na te denken en schrijf dit op of teken het in je schriftje. Bekijk je huidige berging kritisch. Waarover ben je tevreden en wat kan beter? Welke spullen moeten zeker blijven staan en wat zou je er nog graag bij willen plaatsen? Staan er spullen in de berging die je elders kunt opbergen, zoals in je garage of kelder?

Veel dingen doen we zonder erbij na te denken, als een automatisme. Kijk daarom regelmatig eens van een afstand heel bewust en kritisch naar je gewoonten. Wie weet kun je door enkele kleine aanpassingen in je handelingen of in de indeling en organisatie van je huis je huishouden vlotter laten lopen

WAT OPBERGEN?

- voorraad eten en drinken
- huishoudproducten en poetsmateriaal
- strijkijzer en strijkplank
- wc-papier en keukenrol
- huisapothek
- batterijen
- reservelampen
- boodschappentassen

UITGELICHT

Voorraad

Het ene moment is je voorraad nog netjes op orde en het andere moment staat alles door elkaar. Komt dit jou bekend voor? Mij vroeger wel! Nu gelukkig niet meer, mede dankzij een regelmatige onderhoudsbeurt.

Een overzichtelijke
voorraadkast
geeft mentale rust.

Je ziet wat je nog voldoende in voorraad hebt, maar ook wat bijna op is. Je kunt tijdig je voorraad aanvullen en komt tijdens het koken niet voor onaangename verrassingen te staan omdat de pasta blijkbaar toch op is. En het voorkomt dubbele en

2 VOORBEREIDEN

Zet een aantal dozen klaar: een doos ‘weggooien’, ‘weggeven’, ‘verkopen’, ‘bewaren andere ruimte’ etc. Hoe meer spullen je sorteert en in de juiste doos legt (bijvoorbeeld in zakjes in de dozen), hoe minder werk je later zult hebben.

3 VERZAMELEN EN SORTEREN

Zoek alles van eten en drinken bij elkaar. Kijk hiervoor ook je keukenkastjes en -lades, kelder of garage na. Je krijgt een duidelijk overzicht van wat en hoeveel je hebt. Waarschijnlijk is dat meer dan je denkt.

Verdeel nu alles in categorieën en subcategorieën. Zo kun je drank onderverdelen in alcohol, frisdrank, melk etc. Melk kun je dan weer verder onderverdelen in havermelk, sojamelk, koemelk etc. Ga op zoek naar een verdeling die voor jou logisch aanvoelt. Plaats je de filters voor de waterfilterkan bij de dranken of ergens anders? Heb je hier moeite mee, vraag je dan af waar je iets zou gaan zoeken als je het nodig hebt. Uiteraard kun je daarna nog steeds aanpassingen doen.

4 SELECTEREN

Laat alle producten een voor een door je handen gaan en controleer de houdbaarheidsdatum. Afhankelijk van wat het is, doe je de dingen waarvan de datum verstreken is weg.

Bewaar wat nog goed is enkel en alleen als je het nodig hebt en echt gebruikt. Iets wat je heel sporadisch gebruikt, kun je beter aan familie of vrienden geven. Vraag vooraf wel even of ze het 137 kunnen gebruiken. Zadel in geen geval iemand anders ongevraagd op met wat jij niet meer nodig

DE MAGIE VAN OPRUIMEN

Ik werk vaak met bakken en kratjes om verschillende categorieën eten en drank van elkaar te scheiden. Als je iets nodig hebt wat achteraan op een hogere plank staat, neem je gewoon het kratje van het schap en je haalt eruit wat je nodig hebt.

Zet je je spullen los op een plank, baken dan eventueel met tape een zone voor een categorie af. Op die manier zal de indeling na verloop van tijd nog steeds duidelijk zijn.

Label tot slot de planken, bakken en kratjes. Labelen zorgt ervoor dat iedereen in het gezin snel vindt wat hij of zij zoekt en – minstens even belangrijk – dat het voor iedereen duidelijk is waar alles na gebruik of na het boodschappen doen opgeborgen moet worden. Niemand heeft dus nog een excuus om iets zomaar ergens neer te zetten in de voorraadkast.

6 WEGDOEN

Plan meteen in je agenda wanneer je producten gaat weggeven of naar een voedselbank gaat brengen. Dit moet zo snel mogelijk gebeuren, want dan pas is je opruimactie volledig afgerond en ervaar je rust.

Huisapotheek

1 VISUALISEREN

De bedoeling van deze opdracht is dubbel. Enerzijds creëer je een overzicht van de medicatie en verzorgingsproducten die je in huis hebt. Anderzijds zul je niet meer hoeven zoeken als je

4 SELECTEREN

Op de verpakking van een geneesmiddel staat wanneer het werd gemaakt en tot hoelang het houdbaar is. LOT geeft de datum aan waarop het geneesmiddel werd gemaakt. Eerst wordt het jaartal, dan de maand (meestal door middel van een letter: A = januari...) en ten slotte de dag aangegeven. Soms staat er echter een andere aanduiding, eigen aan de firma. EXP geeft aan wanneer het geneesmiddel vervalt.

Leg alles wat vervallen is opzij en plan in je agenda wanneer je dit naar de apotheek gaat brengen.

Heb je producten waarvan de houdbaarheidsdatum nog niet verstreken is, maar die je niet (meer) gebruikt? Lever ze eveneens in bij de apotheek of – als het medicatie is die je zonder recept kunt krijgen – geef ze aan iemand die ze wel kan gebruiken.

Als er producten ontbreken die je in huis wilt of moet hebben, schrijf ze dan op je boodschappenlijst in je schriftje.

Zoek op het internet op wat je standaard het best in huis hebt of informeer bij je apotheker.

5 ORGANISEREN

Bewaar je huisapotheek op een koele, droge plek, zoals de bergruimte. Vaak staat die in de badkamer, hoewel deze ruimte daar verre van ideaal voor is. Bewaar je je geneesmiddelen in de keuken, doe dit dan zo ver mogelijk van het kookgedeelte.

Zorg er uiteraard voor dat jonge kinderen niet¹³⁹ bij de medicatie kunnen. Een plek op

TIPS

- Bewaar geneesmiddelen steeds in de oorspronkelijke verpakking, met de bij sluiters erbij. Onze apotheker doet er een sticker op met de gebruiks-aanwijzingen. Omdat ik het vervelend vind een bijsluiters voor gebruik steeds opnieuw te moeten doornemen, heb ik er een gewoonte van gemaakt de belangrijkste informatie te arcen of op het doosje te noteren. Leg eventueel standaard een fluorescerende stift in je medicijnkastje of -doos. Vaak is de bijsluiters een dik pakketje, wat het lastig maakt alles terug in het doosje te krijgen. Je kunt in dat geval het gedeelte in jouw taal uitknippen en enkel dat bewaren.
- Noteer de vervaldatum op de bovenkant van de verpakking. Zo zie je gemakkelijk wanneer iets gaat vervallen en kun je daarop inspelen. Merk je na gebruik van standaardmedicatie in je huisapothek dat deze bijna op is, noteer die dan meteen op je boodschappenlijstje. Niets zo vervelend als beseffen dat je enkel vervallen producten in huis hebt als je ziek bent of merken dat er nog maar één pilletje in het doosje zit.
- Zitten de pilletjes die je voor een bepaalde periode moet innemen in een doordrukstrip verpakt? Nummer ze of noteer er de datum op (1, 2, 3... of ma, di,

Huishoudproducten en poetsmateriaal

De bedoeling van deze opdracht is een duidelijk overzicht creëren van huishoudproducten en poetsmateriaal, zoals poetsdoeken, sponzen en borstels.

1 VISUALISEREN

Noteer in je schriftje welke middelen je standaard in huis wilt hebben en waar je wat wilt plaatsen.

Heb je een voorkeur voor bepaalde poetsproducten? Puilt je kast uit van producten die je eenmalig hebt gebruikt? Of krijg je hulp van een poetsvrouw of -man en heeft deze een voorkeur voor bepaalde producten?

Zie jij er altijd tegen op om te beginnen poetsen omdat je niet weet waar welke producten staan? Verlies je veel tijd met het zoeken naar wat je nodig hebt? Koop je regelmatig producten of spullen dubbel omdat je dacht dat je ze niet meer in huis had, maar merkte je nadien dat ze achteraan in de kast stonden of op het bovenste schap lagen?

Waar worden je producten nu bewaard? Is dit een logische en veilige plek? Waar wil je ze graag bewaren? Lijkt het jou het handigste alles bij elkaar te bewaren of eerder verspreid over je huis, in de ruimte waar je ze nodig hebt?

Zorg voor een duidelijk overzicht en je zult er minder tegen opzien van start te gaan.

4 SELECTEREN

Neem er als eerste de producten en spullen tussenuit die je regelmatig gebruikt. Maak hierbij een selectie in het aantal stuks dat je houdt, want onderhoudsproducten hebben ook een houdbaarheidsdatum. Na deze datum verliezen ze hun effect of draaien ze anders uit bij gebruik.

Haal er vervolgens de producten en spullen tussenuit die zeker weg mogen. Ik denk daarbij aan lege flessen, versleten doeken etc.

Bekijk nu de resterende producten een voor een en beslis wat je ermee gaat doen.

- Is de houdbaarheidsdatum al lang verstreken?
- Is de kwaliteit nog goed? Dweilen, sponzen, trekkers etc. kunnen broos of van mindere kwaliteit worden door intens gebruik.

ECO

- Gebruik je het? Heb je het onlangs nog gebruikt? Ga je het in de toekomst nog gebruiken?
- Is het product nog nuttig? Misschien heb je nu geen inductievuur meer, waardoor dit poetsproduct overbodig is geworden.
- Is het een product dat je huishoudhulp graag gebruikt? voor meerdere doeleinden (bij het koken, schoonmaken, om kwaaltjes te overwinnen, als schoonheidsverzorging etc.), wat niet alleen ruimtebesparend maar ook kostenbesparend is.
- Waarom wil je het graag houden? Is het bijvoorbeeld iets dat je grootmoeder vaak gebruikte en doet het jou aan haar denken? Houd het niet enkel om die

wandtegels, gootsteen of wc, maar ook om glaswerk te ontvetten of een verstopte afvoer te ontstoppen. Heeft je huisdier een ongelukje gehad op het tapijt? Strooi een beetje huishoudsoda op de plek, laat het een paar uur intrekken, stofzuig grondig en je vloerkleed is weer fris. Deze soda is absoluut niet geschikt voor lichamelijk gebruik en consumptie.

NATRIUMBICARBONAAT (fijne korrel) wordt ook wel baksoda, bakingsoda, maagzout of zuiveringszout genoemd. Het is natuurlijk, milieuvriendelijk, onschadelijk voor mens, dier en plant, goedkoop en gemakkelijk verkrijgbaar. Het is heel lang houdbaar als je het droog en afgesloten bewaart – door contact met vocht of lucht, neemt de werkzaamheid af. Bovendien is het een heel veelzijdig product.

- Als je afvoer ontstopt is, kun je baksoda met een scheut azijn even laten inwerken. Je afvoer zal weer doorlopen.
- Je kunt het gebruiken om deeg te laten rijzen.
- Het is geschikt voor het reinigen van oppervlakken die met voedsel in contact komen zoals het aanrecht, snijplanken, een aangekoekte pan, de gootsteen etc. Je kunt er keukenapparaten mee schoonmaken en ontkalken. Om je vaatwasser grondig te reinigen, voeg je ongeveer 100 gram zuiveringszout toe en laat je je

- Wist je dat azijn een antibacterieel product is, energie geeft, je huid zacht maakt en je haar meer glans geeft, vieze luchtjes verwijderd, kalkaanslag op kranen, in elektrische apparaten en toilet verwijderd, het tijdens wasbeurten zorgt voor behoud van kleuren en stoffen zachter maakt en gebruikt wordt om onkruid te bestrijden?
- Wist je dat citroen een goede ontstekingsremmer is, nuttig is voor een groot aantal dagelijkse kwaaltjes, pijn verzacht en jeuk verlicht na een insectenbeet, kalkaanslag en nare geurtjes voorkomt, de spijsvertering stimuleert en weinig calorieën bevat?

Heb je al eens gedacht aan zelf poetsproducten maken? Leuk om te doen, milieuvriendelijk, veiliger en goedkoper. Hier zijn tal van boeken over verschenen. Mijn favorieten zijn *Doe het zero* van Jessie en Nicky Kroon, *Goede zeepjes* en *sopjes* van Fern Green en *Ecologie op hoge hakken* van Anne Drake.

De meeste producten hebben een zelfde werking onder invloed van uv-licht. Bewaar ze daarom in een lade of kastje. Is het een product dat je vaak gebruikt? Kies dan voor amberkleurig glas in plaats van doorzichtig glas. Label je schoonmaakproducten. Noteer de datum en schrijf erop wat erin zit.



Is poetsen niet jouw favoriete bezigheid? Schoonmaken

5 ORGANISEREN

Ik vind het praktisch de basisproducten zoals allesreiniger en vloerreiniger, en toebehoren zoals sponzen en dweilen bij elkaar op te bergen. Op deze plek kun je een lijst hangen van de producten die je momenteel in huis hebt en wat waar staat. Zo bewaar je het overzicht, voorkom je onnodige aankopen en bespaar je tijd. Specifieke producten zoals wc-reiniger, afwasmiddel of kookvuurreiniger berg ik op waar ik ze gebruik. Bekijk wat jou het meest praktisch lijkt en neem je notities erbij.

Zodra je bepaald hebt waar je de producten en poetsspullen gaat zetten, ga je ze op die plek per categorie organiseren. Leg eventueel iets op de bodem van je schap of kast, want sommige producten laten kringen achter bij lekken.

Zet producten die bijna op of verlopen zijn vooraan, net zoals veelgebruikte producten. Grote flessen of dozen plaats je achteraan, kleine vooraan; zware producten onderaan, lichte bovenaan. Kleine spullen kun je in een apart bakje leggen. Label elke bak, doos en schap, zodat voor iedereen duidelijk is wat waar hoort en wat waar te vinden is. En, heel belangrijk, zorg dat je producten niet bereikbaar zijn voor (kleine) kinderen.

6 WEGDOEN

Plan meteen in je agenda wanneer je gevaarlijke producten of spullen gaat wegbrengen naar het containerpark of naar de afvalweggever. Dit moet zo snel mogelijk gebeuren, want dan pas is je opruimactie volledig afgevoerd en gaat je rust. Heb je geen tijd om af te brengen? Dan kun je ze misschien 145
aanschaffen als helpings voor het opruimen van de berging. Ze zijn niet

GOED GEDAAN!



Een ruim (gasten)toilet kun je opfleuren met bijvoorbeeld enkele droogbloemen. Het toilet is een ruimte waar meestal weinig of geen natuurlijk licht binnenvalt en aangezien gedroogde bloemen verbleken bij veel daglicht, staan ze hier perfect. Droogbloemen blijven eeuwig goed, zijn duurzaam en je kunt er prachtige creaties mee maken.

17 – Toilet

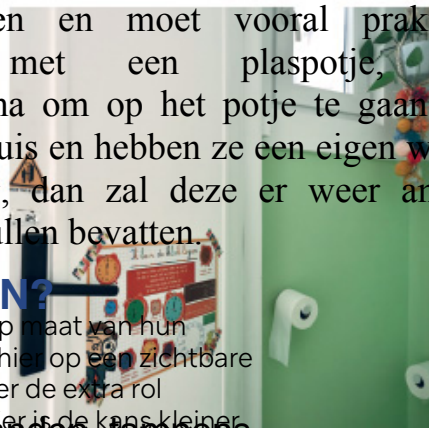
Het toilet – meestal de kleinste ruimte in huis – kun je het best zo leeg mogelijk laten, zeker de vloer. Enerzijds om een zo ruimtelijk mogelijk gevoel te creëren en anderzijds om hygiënische redenen. Kinderen plassen soms wel eens naast de pot en een vrije vloer is bovendien gemakkelijker te poetsen.

Neem de tijd om over je ideale wc na te denken en schrijf dit op of teken het in je schriftje. Dit zal sterk afhangen van je gezinssituatie, van hoeveel toiletten je hebt en van waar in huis ze zich bevinden. Heb je meerdere wc's en nog kleine kinderen, dan kun je bijvoorbeeld één toilet als gastentoilet reserveren. Creëer in deze ruimte een hotelgevoel met een geurkaars of geurstokjes, enkele opgerolde handdoekjes en een mandje om de vuile in achter te laten. De andere wc kun je dan meer op maat van de kinderen organiseren en moet vooral praktisch ingericht zijn, met een plaspotje, een aanmoedigingsschema om op het potje te gaan etc. Heb je jongeren in huis en hebben ze een eigen wc op hun slaapverdieping, dan zal deze er weer anders uitzien en andere spullen bevatten.

WAT OPBERGEN?

Dit gezin richtte één toilet helemaal op maat van hun kinderen in. De reserve-wc-rol hangt hier op een zichtbare plek, zodat het meteen opvalt wanneer de extra rol aangevuld moet worden. Op die manier is de kans kleiner dat ze zonder wc-papier komen te zitten.

- wc-papier
- maandverbanden, tampons
- handzeep
- handdoekje



Omdat het toilet een kleine kamer is met weinig spullen en een heel beperkte opbergruimte, ga je hier iets anders te werk. Je zult niet per categorie spullen opruimen, maar je zult alle spullen in één keer tegelijk onder handen nemen.

UITGELICHT

1 VISUALISEREN

Bekijk per toiletruimte welke sfeer je wilt creëren en noteer wat er opgeborgen moet worden.

2 VOORBEREIDEN

Zet een aantal dozen klaar: een doos ‘weggooien’, ‘weggeven’, ‘verkopen’, ‘bewaren andere ruimte’ etc. Hoe meer spullen je sorteert en in de juiste doos legt (bijvoorbeeld in zakjes in de dozen), hoe minder werk je later zult hebben.

3 VERZAMELEN EN SORTEREN

Maak de toiletruimte helemaal leeg, leg alle spullen bij elkaar en sorteer ze per categorie. Maak van de gelegenheid gebruik om je wc grondig te poetsen.

4 SELECTEREN

Selecteer de spullen die zeker een plek in je wc moeten krijgen en de spullen die weg mogen. Laat de overige spullen een voor een door je handen gaan en wees kritisch in je selectie. Haal al het overbodige weg en berg enkel de noodzakelijke spullen weer op. Lig er bijvoorbeeld een wc-mat in het gezinstoilet? Waarom eigenlijk? Waarschijnlijk uit gewoonte, maar als je erover nadenkt, is zo'n matje best lastig. Je moet het voortdurend goed leggen, het ligt in de weg bij het poetsen en het is

DIY

ECO

→ Heb je al eens overwogen wasbare inlegkruisjes, wasbaar maandverband of een menstruatiecup te gebruiken? De cup is even wennen, maar ondertussen gebruik ik die én de wasbare maandverbanden al even en ik kan het iedereen aanraden. Ik bewaar de maandverbanden bij het toilet in de badkamer, omdat daar ook onze wasmanden staan. De MENSTRUATIECUP is gemaakt van medisch silicone. Er blijven geen bacteriën achter en het materiaal absorbeert geen vloeistoffen, waardoor het een prima herbruikbaar alternatief is voor tampons en maandverbanden. Met de juiste zorg en zorgvuldig onderhoud kan de cup zelfs tot tien jaar meegaan!

Je hebt tegenwoordig ook MENSTRUATIESLIPS. Deze bieden een maximale bescherming: ze zijn sterk absorberend en kunnen niet doorleken. Zo'n slip zit erg comfortabel en kan gedragen worden tijdens het fietsen, paardrijden en andere sportactiviteiten. Ik heb het zelf nog niet geprobeerd, maar ik heb er alleen nog maar goede commentaren over gelezen.

→ Voor regelmatig onderhoud reinig ik de wc-pot met zuiveringszout.

Is je wc erg vuil, dan kun je zuiveringszout over de binnenkant van



Ongelooflijk hoeveel afval je bespaart door te kiezen voor herbruikbare inlegkruisjes en maandverbanden. Ze zijn gemaakt van duurzame materialen en gaan lang mee. Ze zijn in vergelijking met weggegooid papier niet alleen ecologisch beter, maar ook financieel.



Op aanraden van een vriendin kocht ik een milieuvriendelijke variant voor het plastic wc-bodje.

Dit toiletblokje van Toilet Tapes is een plakstrip met een

hanger. Dit hangende toiletblokje is een plakstrip dat je in je wc-pot hangt. Het bevat tot negentig procent minder

DE MAGIE VAN OPRUIMEN

DIY

Steek je graag de handen uit de mouwen? Maak dan bijvoorbeeld eens zelf WC-BLOKJES. Heel eenvoudig en leuk om samen met je kinderen te doen.

Meng citroenzuur, baksoda, druppels etherische olie van tea tree, munt en citroen en een beetje water in een grote kom. Doe het mengsel in een siliconen ijsblokjesvorm, druk het goed aan en laat het minimaal acht uur uitdrogen. Klaar.



5 ORGANISEREN Bewaar de blokjes in een afsluitbare pot, Berg poetsmiddel, maandverbanden, extra papier en dergelijke op in een gesloten kast of in mandjes. Heb je nog geen opbergmeubel in je wc en wil je er graag een, kies dan voor een zwevend kastje of een plank, zodat de vloer vrij blijft. Voorzie minimaal één wc-rol als reserve en maak er een gewoonte van die meteen aan te vullen als die in gebruik wordt genomen. Indien mogelijk kun je de grote voorraad toilet papier in de buurt van je wc opbergen. het blokje met de

6 WEGDOEN toiletborstel over de hele Plan meteen in je agenda wanneer je de spullen gaat wegbrengen naar het containerpark. gaat weggeven.

Ook al is het toilet de kleinste kamer in huis, de bewoners van deze woning maken er iets prachtigs van. Alle kaarten, teksten, prenten... die hier als behang zijn gebruikt, betekenen iets voor hen.



GOED GEDAAN!

Heb je de smaak te pakken en wil je je graag verdiepen in zelf (poets)producten maken of wil je meer te weten komen over de kracht van natuurproducten zoals azijn, zuiveringszout of citroen? Misschien is het dan wel een leuk idee jezelf een boek over dit onderwerp cadeau te doen. Ik haal mijn inspiratie onder andere uit Het zero waste project en Doe het zero, beide van Jessie en Nicky Kroon. Twee toegankelijke en mooie boeken met simpele en plasticvrije recepten voor in en rondom het huis.



18 – Speelkamer

Kleine kinderen hebben betekent gegarandeerd veel spullen in huis. Ze knutselen, bouwen kampen, verkleden zich, spelen met bouwblokjes, poppen, auto's... en maken rommel. Dat hoort erbij. En dat mag ook, maar na het spelen volgt het opruimen.

Voorkom dat je hele huis hun speelterrein wordt en baken de speelzone af. Maak in de woonkamer een visueel begrensde speelhoek, zoals in het hoofdstuk 'Woonkamer' (p. 84), werd besproken, of creëer een aparte speelkamer in huis. Richt in die speelkamer – net zoals op de kleuterschool – verschillende speelhoeken in: een poppenhoek, een autohoek, een bouwhoek, een puzzelhoek... Baken de speelhoeken af met behulp van een autotapijt of door meubeltjes op een bepaalde manier te schikken. In het midden van de ruimte kan met speelgoed uit de verschillende hoeken worden gespeeld. Op die manier wordt hun gevoel voor orde en structuur gestimuleerd.

Daarnaast moet je zorgen voor een opbergsysteem op maat van je kind. Ga op zoek naar een uitnodigend en praktisch systeem en maak duidelijk wat waar hoort aan de hand van labels (met woorden, symbolen of foto's).

Hoe minder handelingen
nodig zijn
om iets op te bergen, hoe

Opruimen moet je leren.

Leer je kind van jongs af aan dat het eerst moet opruimen voordat het met iets anders gaat spelen. En maak het bewust van de voordelen van een opgeruimde speelhoek. Het is toch heerlijk om de volgende dag gewoon verder te kunnen spelen, zonder dat je eerst alles bij elkaar moet zoeken?

Vanaf de leeftijd van ongeveer twee jaar willen kindjes zo veel mogelijk zelf doen. Profiteer hiervan en vraag hun om je te helpen met opruimen. Is je kind enkele jaartjes ouder, dan kan het alleen opruimen, maar wel onder jouw begeleiding. Geef eenvoudige, maar heel concrete opdrachten. Vraag niet 'de poppenkastspullen' op te ruimen, maar vraag 'alle poppenkastpoppen in de rode mand' te doen. Pas als deze opdracht voltooid is, geef je een nieuwe taak.

Maak van opruimen iets leuks en pak het op een speelse manier aan. Wat dacht je van opruimen met de lievelingsmuziek van je kind op de achtergrond? Daar gaat het gegarandeerd enthousiast van aan de slag. Of

Kleine kinderen maak er een wedstrijdje van:

begeleid je in het opruimen aan de hand van gerichte taakjes. Vraag je kind bijvoorbeeld eerst de blokken in de houten doos te doen. Is dit klusje gedaan, dan kun je een volgende opdracht geven.

→ 'Wedden dat jij die auto's met opgeruimd krijgt in honderd seconden en ik die puzzels wel?'

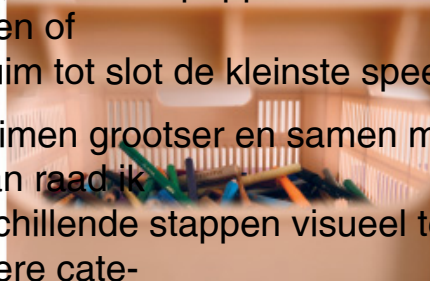
→ 'Hoeveel kun je opruimen in vijf minuten, voordat de wekker afloopt?'

→ 'Probeer vandaag de speelhoek sneller op te ruimen dan gisteren.'

→ 'Wie kent de juiste tovertruc om alle boerderijdieren in de groene bak te laten vliegen?'

TIPS

- Is de speelkamer een grote chaos en weet je niet waar je moet beginnen? Werk van groot naar klein. Haal er eerst de grootste stukken speelgoed tussenuit en leg of zet deze op de juiste plaats. Verzamel vervolgens de puzzels, gezelschapsspellen en boeken. Leg het losse speelgoed zoals verkleedkleden, auto's en poppen in de daarvoor bestemde dozen of manden. En ruim tot slot de kleinste speeltjes op.



- Wil je het opruimen grootser en samen met je kind aanpakken, dan raad ik je aan de verschillende stappen visueel te maken. Maak voor iedere categorie speelgoed een symbool, tekening of foto en hang deze op. Ruim niet al het speelgoed in één keer op, maar werk per categorie. Spreek af dat er bijvoorbeeld ieder weekend een andere categorie grondig opgeruimd moet worden. Zijn de tekenspullen aan de beurt, dan moeten niet alleen de stiften

In dit hoofdstuk ga ik verder in op het opruimen van groot speelgoed, puzzels en gezelschapsspellen, klein speelgoed zoals Lego, Duplo en Playmobil, knutselmateriaal en knutselwerkjes. Ik stip kort aan hoe je verkleedkleden kunt opbergen en wat je kunt doen met kinderboeken.

Ik raad je aan de komende opdrachten samen met je kind uit te voeren. Het weet vaak niet (meer) welk en hoeveel speelgoed het heeft. Door het bij het opruimen te betrekken heeft het weer wat voor leuke

WAT OPBERGEN?

- grote stukken: keukentje, autoracebaan, poppenhuis...
- puzzels en gezelschapsspellen
- verkleedkleden
- klein speelgoed: Lego, Playmobil...
- kinderboeken
- knuffels
- knutselmateriaal: tekenspullen, schildergerief, stempels, klei, strijkkralen...
- knutselwerkjes

UITGELICHT

Grote stukken

1 VISUALISEREN

Heb je geen aparte speelruimte, maak dan een ruwe plattegrond van je huis en bekijk samen met je kind waar je welke grote stukken een plek kunt of wilt geven. Noteer dit in je opruimschriftje.

Heb je een speelkamer in huis, dan kun je deze onderverdelen in themahoeken. Afhankelijk van welke grote stukken speelgoed je in huis hebt, kun je een poppenhoek, keukenhoek, winkelhoek etc. creëren. Maak ook hiervan een ruwe schets in je schriftje of – nog beter – laat je kind dit tekenen.

2 VOORBEREIDEN

Zet een aantal dozen klaar: een doos ‘weggooien’, ‘weggeven’, ‘verkopen’, ‘bewaren andere ruimte’

4 SELECTEREN

Nu ga je samen met je kind een selectie maken. Wat onvolledig of stuk is en niet meer hersteld kan worden, moet weg. Wat niet meer of maar heel af en toe gebruikt wordt omdat je kind er bijvoorbeeld te oud voor is geworden, geef je weg, verkoop je of berg je op voor een jonger broertje of zusje. Het risico bij opbergen is dat het vergeten wordt en dat is jammer! In plaats van de poppenkast en racebaan op zolder of in de kelder uit het zicht op te bergen, kun je ze uitlenen aan familie of vrienden. Zo blijven de spullen in gebruik en wie weet krijgen jullie een speelgoedstuk in ruil te leen.

Laat je kind speelgoed houden dat om de een of andere reden bijzonder voor hem is of waar het gek op is (maar jij helemaal niet). Het is dan wel jouw huis, maar het is zijn kindertijd.

5 ORGANISEREN

Neem je schriftje erbij of het overzicht dat je kind heeft getekend en verdeel samen de grote speelgoedstukken over de verschillende kamers in huis of zet ze in de juiste speelhoek in de speelruimte.



Misschien kun je het kinderkeukentje laten grenzen aan de echte keuken. Kinderen houden ervan hun ouders te imiteren. Berg hun keukenspullen in hun keukentje op of geef hun een lade in jouw keuken waar ze gemakkelijk bij kunnen. Speelplezier gegarandeerd!

6 WEGDOEN

Plan meteen in je agenda wanneer je het speelgoed gaat wegbrengen naar het containerpark, gaat teruggeven aan de eigenaar, gaat weggeven, naar de kringloopwinkel gaat brengen of gaat verkopen. Dit moet zo snel mogelijk gebeuren, want dan pas is je opruimactie volledig afgerond en ervaar je rust.

Het hoeft niet altijd speelgoed voor kleine kinderen te zijn.

Dit dartbord werd in de woonruimte opgehangen en is allesbehalve een storend element. Het past mooi bij de rest van het interieur.



Puzzels en gezelschapsspellen

Ik focus hier op het opruimen van puzzels en gezelschapsspellen voor kinderen en het gezin. Puzzels en spellen voor volwassenen behandel je apart, volgens eenzelfde opruimmethode.

1 VISUALISEREN

Wat betekenen puzzels en gezelschapsspellen voor je gezin? Wat wil je bereiken? Vind je je kind ondertussen oud genoeg om in de speelkamer te spelen en wil je graag daar de puzzels en spelletjes opbergen? Zit je kind vooral op zijn slaapkamer en wil je het graag wat meer in de woonruimte hebben? Houd je ervan af en toe een gezelschapsspel te spelen met het hele gezin? Is de tijd van puzzelen en spelletjes spelen voorbij? Heeft je kind andere interesses en wordt het hoog tijd alles aan een grondige selectie te onderwerpen? Of vindt je kind puzzelen best wel leuk, maar zijn de puzzels op een onlogische plek of her en der verspreid in huis opgeborgen? Houdt het wel van gezelschapsspellen, maar bewaar je die op een onpraktische plaats en worden ze daarom zelden gebruikt?

2 VOORBEREIDEN

Zet een aantal dozen klaar: een doos ‘weggooien’, ‘weggeven’, ‘verkopen’, ‘bewaren andere ruimte’ etc. Hoe meer spullen je sorteert en in de juiste doos legt (bijvoorbeeld in zakjes in de dozen), hoe minder werk je later zult hebben.

3 VERZAMELEN EN SORTEREN

Verzamel alle puzzels en spellen bij elkaar. Kijk ook ¹⁵⁹ zeker de kelder, zolder, speel ruimte en slaapkamers na. Verdeel de puzzels in categorieën en eventueel

DE MAGIE VAN OPRUIMEN

Blijven er na een eerste selectie nog te veel stuks over? Laat je kind een maximaal aantal items uitkiezen. Berg tijdelijk een aantal puzzels en spellen op en wissel om de zoveel tijd af. Hanteer vanaf nu het principe ‘een in, een uit’ en houd op die manier overzicht en controle over de hoeveelheid puzzels en spellen in huis.



5 ORGANISEREN

Zodra je de lades en/of kasten schoongemaakt hebt, kun je gaan inladen. Heb je de gewoonte om alles horizontaal op te bergen? Vanaf nu ga je verticaal opbergen, omdat dit veel praktischer is. Je krijgt een duidelijk overzicht van wat er in je lade zit. Geen spullen meer die ‘vergeten’ worden omdat ze helemaal onderin liggen. Je kunt dat wat je nodig hebt gemakkelijk uit je lade of kast halen. Voorbij met omvervallende stapels omdat je de onderste doos uit de kast nodig hebt.

Doe eventueel een elastiek om de doos om openvallen te voorkomen. Bekijk of het logischer is jullie reisspellen en autospellen bij de

Verkleedkleden

Zodra jullie alle verkleedkleding en accessoires bij elkaar hebben verzameld, kunnen jullie gaan selecteren. Laat je kind

eerst zijn lievelingsoutfit kiezen en haal er vervolgens de kleding tussenuit die zeker weg mag.

Begeleid je kind nu bij het selecteren van de overgebleven stuks:

→ Is het nog in goede staat?

→ Past het nog?

→ Wordt het regelmatig gedragen?

→ Heb je verschillende items van hetzelfde thema en welke is dan favoriet?

Je kunt de verkleedkleden opbergen in een mand of koffer of zoals hier, heel uitnodigend en overzichtelijk –

ophangen

aan een kledingrek. Maar hang je aan

een haakje of doe je in een aparte doos

als

je de kleden in een kist bewaart. Spreek

met

je kind af dat als de kist of het

kledingrek vol

is en iets nieuws bij komt, er iets

anders

weg zal moeten. Zo houd je de

kleedkleding

onder controle.



Kleine speeltjes

Ik begrijp je volledig als je ertegen opziet om Lego, Duplo, Playmobil, K'nex, Meccano of Clicks op te ruimen. Het is immers een ongelooflijk intensief werk om al deze kleine stukjes bij elkaar te zoeken, te sorteren en op een geschikte manier op te bergen. Maar je werk zal het waard zijn. Je kind krijgt een ¹⁶¹ beter overzicht, weet wat het heeft en zal weer volop met de bouwblokjes willen en kunnen spelen.

DE MAGIE VAN OPRUIMEN

Waarschijnlijk heb je meerdere soorten speelgoed in huis. Ruim ze niet tegelijk op, maar werk per categorie, van gemakkelijk naar arbeidsintensiever. Dit werkt het meest motiverend. Kapla-blokjes zullen sneller opgeruimd en georganiseerd zijn dan Legoblokjes. Je zult daardoor sneller het positieve effect van opruimen kunnen ervaren. Reserveer dus per type een apart opruimmoment in je agenda.

Ik focus bij deze opdracht op het opruimen en organiseren van Lego.

† VISUALISEREN

Wordt er bij jou thuis veel met Lego gespeeld? Met alle sets of enkel met sets van bepaalde thema's? Op welke manier wordt ermee gespeeld?

Onze kinderen spelen op een totaal verschillende manier met Lego. De oudste bouwt volgens het boekje en zet de mannetjes zelfs op dezelfde plek. Bij hem draait het om het bouwen op zich. Als er is gebouwd, wordt er niet meer mee gespeeld, maar moet alles blijven staan zoals het staat. De middelste zoon bouwt ook volgens het boekje, maar het komt allemaal niet zo nauw. Als het in elkaar zit, wordt het bouwsel al snel weer (half) afgebroken om eigen creaties te maken. Hij gebruikt daarvoor alle sets door elkaar, laat zijn fantasie de vrije loop en verzint er de spannendste verhalen bij. Het is een plezier om hem ermee te zien spelen.

Het is leuk en fascinerend om te zien hoe verschillend zij Lego gebruiken, maar het is niet altijd gemakkelijk. Om onderlinge ergernissen en ruzies te vermijden is het voor hen belangrijk dat de sets per persoon gescheiden blijven. Beide

4 SELECTEREN

Afscheid nemen van Lego is niet gemakkelijk. Het is speelgoed dat zijn waarde en spelplezier behoudt. Leg de sets waarmee niet meer wordt gespeeld opzij. Deze kun je bewaren voor jongere broertjes/zusjes of voor later. Je kunt de sets weggeven en er andere kinderen een plezier mee doen of je kunt ze verkopen. Maar je zult dus eerst de sets volledig bij elkaar moeten zoeken.

5 ORGANISEREN

Organiseren volgens set:

- Ik vind het persoonlijk niet handig om de sets in de originele dozen te houden. Ze gaan na verloop van tijd stuk en stapelen moeilijk. Ik bewaar ze op zolder voor een latere definitieve opslag van de sets of voor de verkoop. Doe de sets over in kleinere en stapelbare dozen, bijvoorbeeld ijsdozen.

- Je kunt de sets eventueel verder onderverdelen per type blokje (poppetjes, balkjes...) en in aparte zakjes in de doos bewaren.



- Plak op de buitenzijde van de doos een foto van de set die erin zit.
- De boekjes kun je in de doos bewaren of in een map bij elkaar stoppen.
- Zorg dat je kind gemakkelijk bij de sets kan, zodat het er zelfstandig mee kan spelen.

Heeft je kind een voorkeur voor vrij bouwen, dan ¹⁶³houd je bij het organiseren geen rekening met de

DE MAGIE VAN OPRUIMEN

Wij hebben veel opbergbakken van Lego in huis. De bakken zijn leuk om te zien en je kunt ze gemakkelijk stapelen. Ze zijn handig voor het opbergen per set, maar ik vind ze minder praktisch voor het sorteren per kleur. Wil je creatief bouwen, dan moet je alle bakken geopend naast elkaar zetten. Dit neemt veel ruimte in en is minder overzichtelijk. Ik legde in iedere bak een stevige bodem, zodat de kleine stukjes niet tussen de groeven van de bak raken en labelde ze.

De speelgoedopbergers van de TROFAST-serie van IKEA vind ik heel handig om de blokjes per kleur of per type te organiseren. Zet enkele opbergcombinaties tegen elkaar, leg er een plank op, zet er wielen onder en je hebt een heus Legospeelplek dat je na het spelen gemakkelijk aan de kant kunt zetten.



TIPS

→ Spreek duidelijk af waar er met de blokjes gespeeld mag worden en waar de gemaakte sets of creaties tentoongesteld kunnen worden. Voorkom dat je hele huis vol bouwwerken komt te staan. Laat bijvoorbeeld ieder kind één set (gedurende twee weken) in de woonkamer uitstallen. De overige

6 WEGDOEN

creaties kunnen ze een plek in de slaapkamer of speelruimte geven. Baken ook deze ruimtes af. Plan meteen in je agenda wanneer je sets gaat teruggeven of weggeven, naar de kringloopwinkel gaat brengen of gaat verkopen. Dit moet zo snel mogelijk gebeuren, want dan pas is je opruimactie zijn groots (te) creaties

Kinderboeken

In het hoofdstuk 'Woonkamer' (p. 77) werd het opruimen van boeken uitgebreid besproken. Het opruimen van kinderboeken gebeurt op eenzelfde manier.

Heb je meerdere kinderen met elk hun eigen interesses, zorg dan voor een aparte selectie boeken per kind en geef deze een mooie en toegankelijke plek in bijvoorbeeld hun slaapkamer. Bekijk samen hoeveel en welke boeken jullie houden. Het ene kind zal liever lezen of meer gehecht zijn aan boeken dan het andere kind.

Boeken die door iedereen worden gelezen, bijvoorbeeld strips, kun je in de speelruimte bewaren. Wij hebben inmiddels een grote stapel stripverhalen bij elkaar verzameld. Slechts een van onze drie kinderen pakt uit zichzelf een leesboek, maar strips worden door hen allemaal gelezen. Hoe meer ze lezen, hoe beter uiteraard en daarom hebben we geen kleine selectie boeken gemaakt. De afspraak is wel dat als er een stripboek stuk is of als we een verhaal dubbel hebben, dit meteen weg moet.

Bekijk samen wat er met de boeken gebeurt die weg mogen. Door je kind hierbij te betrekken maak je het gemakkelijker om keuzes te maken en afstand te nemen van een boek.

Ik lees graag voor aan de jongens en daarom hebben we ook een kleine selectie boeken in de woonkamer. Dat plekje is bij de regulering. Zo maken zodra de Sint geweest is de Sinterklaasboeken plaats voor kerstverhalen. Een nikkertje wordt er ook daarentegen langer blijven staan en maakt de puzzels voor het andere boek als het uitgelezen is.



Knutselmateriaal

Knutselmateriaal is vaak een uitgebreide groep spullen. Ieder gezinslid heeft wel iets wat hij of zij graag doet en potjes, wc-rollen etc. worden al snel bewaard als knutselmateriaal. Ik beperk me bij deze opdracht tot het knutselmateriaal voor kinderen. Uiteraard kun je de tips ook toepassen op je eigen hobbymateriaal.

1 VISUALISEREN

Wordt er bij jou thuis vaak geknutseld? Of heb je wel veel materiaal in huis, maar gaat de voorkeur van je kind uit naar andere activiteiten? Waarom dan al dit materiaal bewaren, dat zoveel plek inneemt?

Laat je kind opschrijven wat zijn favoriete knutselactiviteiten zijn of noteer dit zelf in je opruimschriftje.

Ligt al het knutselmateriaal op eenzelfde plek opgeborgen? Ligt het op een zichtbare plek en kun je er gemakkelijk bij? Wat te ver weg ligt, raakt al snel vergeten.

2 VOORBEREIDEN

Zet een aantal dozen klaar: een doos ‘weggooien’, ‘weggeven’, ‘verkopen’, ‘bewaren andere ruimte’ etc. Hoe meer spullen je sorteert en in de juiste doos legt (bijvoorbeeld in zakjes in de dozen), hoe minder werk je later zult hebben.

3 VERZAMELEN EN SORTEREN

Maak samen met je kind een ronde door het huis en verzamel al het knutselmateriaal op één plek. Kijk ook de slaapkamers, speelkamer en kelder na. Je zult merken dat er ook materiaal ligt dat niet op je lijstje staat.

steeds) voldoening uit?’ ‘Kun je je er lang mee bezighouden of ben je het iedere keer opnieuw snel beu?’ Heeft het op een van deze vragen ‘nee’ geantwoord, dan is het tijd om afscheid te nemen van dat specifieke knutselmateriaal.

Heb je zelf meerdere hobby’s, wees dan realistisch. Wees eerlijk tegenover jezelf en zie wat mogelijk is in combinatie met je werk en gezin. Een hobby moet ontspannend blijven en mag geen druk of stress veroorzaken.

Zo heb ik voor ik kinderen had vier jaar een intensieve naaiopleiding gevolgd. Ik naaide ongelooflijk graag en veel en maakte zelfs een trouwjurk voor een vriendin. Met de komst van de kinderen raakte het naaien op de achtergrond. Mijn naaispullen kwamen maar heel af en toe de kelder uit en op den duur zelfs dat niet meer. Iedere keer als ik ze tegenkwam, voelde ik me schuldig. Ik moest toch dringend weer tijd maken voor dat wat ik zo graag deed! Maar als ik heel eerlijk was, was naaien geen prioriteit meer voor mij. Er waren andere dingen die ik wilde doen in de weinige tijd die ik voor mezelf had. Dus... ik nam afscheid van mijn stoffen. Wat hielp bij deze beslissing, was dat

TIP

Houd er bij het opbergen van je eigen hobby’s rekening met de plek waar je de hobby doet. Ik, een schildersmateriaal, hoeft niet op dezelfde plek als je naaispullen te liggen. Naai jij aan de eettafel, zorg dan voor een

opbergplek in de buurt van de tafel, zodat het pakken of opbergen van je naaispullen niet al te veel moeite vraagt. Liggen al je naaispullen in de kelder of op zolder, dan is de kans veel groter dat beperkt tot die hoek.

DE MAGIE VAN OPRUIMEN

Kleine kinderen hebben vaak behoefte aan ‘eigen’ materiaal en vinden delen nog moeilijk. In dat geval is het leuk om naast het gemeenschappelijke materiaal ook een persoonlijke knutseldoos voor en met je kind samen te stellen. Bekijk samen wat je erin doet: veertjes, stickers, kralen... en spreek af dat het gekozen materiaal in de doos moet passen. Doe er enkel spullen in waarmee je kind zelfstandig aan de slag kan en mag en zet de doos binnen zijn bereik. Op die manier leert het beslissingen nemen – wat doe ik in de doos en wat niet? – en verantwoordelijk zijn voor spullen. Je laat het zelfstandig zijn, wat dan weer goed is voor de ontwikkeling van zijn zelfvertrouwen.

Zodra het knutselmateriaal is opgeruimd en de knutselhoek georganiseerd is, neem je samen met je kind nog eens de opruimregels door. Na een knutselsessie volgt steeds een opruimsessie:

TIP

→ Al het materiaal moet meteen weer op de juiste plek gelegd worden.
Wordt er bij jou veel met glitters en kraaltjes gespeeld? Haal dan een plakroller voor kleding in huis. Met deze roller kun je dit materiaal een schone wijk maken van tapijten, tafelkleden en andere stoffen.

Plan meteen in je agenda wanneer je het resterende knutselmateriaal moet worden, gaat naar de keuken en wordt door je kind of door jou afgewassen.
→ Merk je dat er materiaal (hij) op moet worden gebracht of gaat verkopen? Dit moet zo snel mogelijk gebeuren, want dan pas is je opruimactie volledig succesvol en is er geen verdere actie nodig.

GOED GEDAAN!

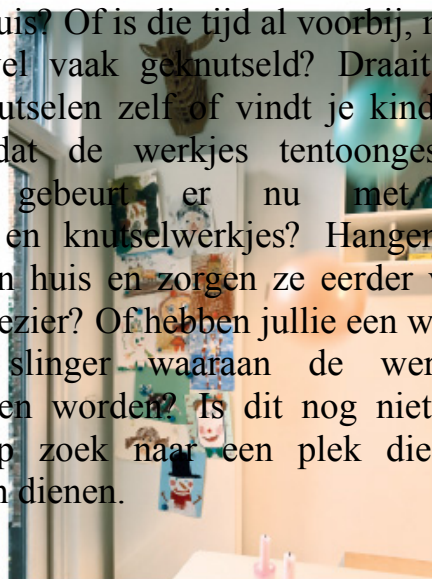
Geef je kind complimenten en denk samen na over een mooie beloning. Ik denk daarbij niet aan spullen, maar aan een beleving, zoals een gezinsuitstapje.

Knutselwerkjes

Knutselwerkjes en kindertekeningen geven al snel een rommelig gevoel: het zijn er veel, ze zijn vaak groot en kleurrijk, kleuren vervagen, hoeken krullen om of lijm plakt niet meer. Je kunt nu eenmaal niet alles bewaren! Neem daarom deze categorie regelmatig onder handen – zeker na het afsluiten van een schooljaar. Ik geef je alvast enkele tips mee zodat je huis niet uitpuilt van de creaties van je kind.

1 VISUALISEREN

Komen er nog regelmatig knutselwerkjes van school mee naar huis? Of is die tijd al voorbij, maar wordt er thuis wel vaak geknutseld? Draait het vooral om het knutselen zelf of vindt je kind het ook belangrijk dat de werkjes tentoongesteld worden? Wat gebeurt er nu met de kindertekeningen en knutselwerkjes? Hangen ze overal verspreid in huis en zorgen ze eerder voor onrust dan voor plezier? Of hebben jullie een wand, verwarming of slinger waaraan de werkjes opgehangen kunnen worden? Is dit nog niet het geval, ga dan op zoek naar een plek die als expositieplaats kan dienen.



Wij hangen alle kindertekeningen op deze verwarming.

Kringloopvondsten hoeven niet per se gebruikt te worden op de manier waarvoor ze eigenlijk bedoeld zijn. Deze mooie weegschaal doet hier dienst als expositieplek voor de tekeningen en de rust te bewaren. De mooie tekening van de sneeuwman gaat trouwens al enkele jaren

2 VOORBEREIDEN

Zet een aantal dozen klaar: een doos ‘weggooien’, ‘weggeven’, ‘verkopen’, ‘bewaren andere ruimte’ etc. Hoe meer spullen je sorteert en in de juiste doos legt (bijvoorbeeld in zakjes in de dozen), hoe minder werk je later zult hebben.

3 VERZAMELEN EN SORTEREN

Maak samen met je kind een ronde door het huis en verzamel alle werkjes. Sorteert ze per kind, spreid ze uit en verdeel ze verder in subcategorieën, bijvoorbeeld per thema, grootte of soort (strijkkrallen, potloodtekening etc.). Je kind heeft nu een goed overzicht en zal daardoor gemakkelijker keuzes kunnen maken.

4 SELECTEREN

Nu ga je samen beslissen wat jullie gaan houden. Kinderen weten heel goed wat ze mooi vinden, laat hen dus de eindbeslissing nemen. Spreek van tevoren duidelijk af dat de gekozen werkjes moeten passen binnen de expositieplek.

Laat je kind eerst de werkjes uitkiezen die het zeker wil houden. Vraag bijvoorbeeld vijf favoriete stuks aan te wijzen. Op die manier moet het zijn al een bewuste keuze maken. Vraag je per werkje of je kind het wil houden, dan zegt het gegarandeerd op alles ‘ja’. In de tweede fase laat je je kind de werkjes eruit halen die weg mogen, omdat ze stuk zijn of omdat het ze niet (meer) mooi vindt. Daarna gaan jullie de resterende werkjes een voor een bekijken en een keuze maken. Begeleid je kind hierbij aan de hand van bijvoorbeeld de volgende vragen: Heb je verschillende tekeningen of werkjes van eenzelfde thema? Welk vind je het mooist? Heb



Houden jullie na deze eerste selectie nog te veel creaties over, dan zullen jullie verder moeten selecteren. Wat de selectie niet doorstaat, hoeft niet per se meteen weggegooid te worden. Ik geef je straks enkele alternatieven mee.

Maak er vanaf nu een gewoonte van om bij ieder nieuw werkje te beslissen of het een plek op de expositiewand verdient. Is dat het geval, dan zal er een ander werkje weg moeten. Je kind dit zelf laten beslissen is een goede voorbereiding om op latere leeftijd keuzes te kunnen maken bij moeilijkere zaken.

5 ORGANISEREN

De tekeningen of knutselwerkjes die je kind geselecteerd heeft in de vorige stap, verdienen een plek op de expositiewand. Door deze in aantal te beperken voorkom je dat je hele huis vol komt te hangen. Op Pinterest vind je tal van leuke ophangideeën. De overige werkjes hoeven uiteraard niet meteen weggegooid te worden. Ik geef je enkele ideeën mee:

→ Geef een knutselwerk of tekening cadeau aan oma, opa, meter of peter.

TIP → Zet per kind een postbakje in de knutselhoek neer. ~~Vergeet niet de datum en naam op de~~ ~~aan de knutselwerkjes~~ ~~achterzijde van de werkjes te noteren.~~ ~~Kunnen bewaren. Is het bakje vol, dan moet er geselecteerd worden.~~

6 WEGDOEN

→ Gooi de werkjes die weg mogen meteen weg of leg ze bij het oud papier. Zorg ervoor dat je kind ze niet gegarandeerd dat het er na een tijdje niet meer in geïnteresseerd is. ¹⁷¹
 → Tekeningen en werkjes die ik de moeite waard vind om als herinnering te



19 – Thuiskantoor

Het is belangrijk dat je thuiskantoor een aangename werkplek is – of je het nu enkel nodig hebt voor je huishoudelijke administratie of ook voor je beroep. Het moet een plek zijn waar je op een comfortabele en efficiënte manier kunt werken zonder afgeleid te worden. In ieder gezin moeten er mails behandeld worden, facturen betaald worden, documenten geordend en gearchiveerd worden etc.

Ik richt me in dit hoofdstuk op de organisatie van je kantoor voor persoonlijk gebruik en op de huishoudelijke administratie, dus niet op professioneel vlak. Ik leg je daarnaast uit waarom ik graag met lijstjes werk en wat je met een prikbord kunt doen.

Neem de tijd om over je ideale kantoor na te denken en schrijf of teken dit in je schriftje. In het ideale geval heb je een eigen werkruimte in huis, waar je in alle rust je huishoudelijke administratie kunt regelen en een plek hebt voor de overzichtelijke organisatie van je papierwerk. Maar misschien heb je geen aparte kantoorruimte en doe je momenteel je administratie aan de keukentafel, tussen het koken, huiswerk nakijken of de was opendoeken. Het is belangrijk om een vaste opbergplek voor al je papieren, of slingeren ze het een of ander rond in huis? Dat is alles behalve ideaal. Bekijk of het mogelijk is een bureau te maken in ook – in een verloren hoek of nis van je huis te plaatsen. Misschien heb je ook een plek op de overloop, naast je slaapkamer. Of wie weet kun je de speelruimte van de kinderen anders organiseren, zodat ze groter zijn en niet meer van maken. Of wellicht heb je geen behoefte aan een apart kantoor en

WAT OPBERGEN?

enveloppen, postzegels, wenskaarten, etiketten, visitekaartjes, kalender, schrijfgereel, kabels van bureauapparatuur, bureauaccessoires: software, handleidingen, nietjes en nietmachines, behrjgoren, behoefte aan een apart kantoor en

- ▣ belastingbrieven, fiscale dossiers...
- ▣ verzekeringsformulieren, polissen...
- ▣ schoolinformatie
- ▣ rapporten, diploma's
- ▣ cursussen
- ▣ notitieboekje, agenda
- ▣ to-dolijstjes
- ▣ prikbord

UITGELICHT

Bureau

1 VISUALISEREN

Waarvoor wordt het bureau gebruikt? Enkel voor de gezinsadministratie of ook bijvoorbeeld als lees- en/of studeerplek? Wie gebruikt het bureau? Moet je het delen met andere gezinsleden? Wie doet de administratie in huis? Heb je in of in de buurt van je bureau voldoende opbergmogelijkheden voor je bureaumateriaal, administratie en toebehoren? Ligt je bureau er steeds netjes bij en staan enkel de essentiële spullen op het werkblad? Doe je graag de administratie en heb je alles onder controle, of is je bureau een grote rommelplek en krijg je het al benauwd van er alleen maar naar kijken?

TIP

Noteer in je schriftje wat je in, op of in de buurt van je bureau moet en wilt opbergen. Staat er een papier, en/of vuilnisbak naast je bureau of moet je daarvoor steeds naar de keuken of berging lopen? Staat je computer recht voor je? Staat je stoel op de goede hoogte? Vormen je ellebogen rechte hoeken als ze op het werkblad rusten? Staat je beeldscherm aan de zijkant van je bureau of voor je gezicht? Hoe vaak heb je je bureau of kantoor ingericht? Zijn de zaken die je anders wilt zien in de juiste plaats? (bij aanpassingen als ik dit doe) heb ik de beste plek gevonden? Schijnt de zon vaak in je computerscherm? Is je bureaulamp al enkele weken

3 VERZAMELEN EN SORTEREN

Verwijder alle spullen van je bureau en laad de bureaulades en -kastjes uit. Maak de schappen die bureaumateriaal bevatten leeg.

Maak je bureau schoon zodra het leeg is en zet meteen de grootste spullen zoals je computer, muis en printer weer neer. Spreid alle overige spullen uit en verdeel deze in categorieën en subcategorieën. Neem je schriftje erbij en controleer of sommige spullen die je graag bij je hebt momenteel nog elders liggen. Haal deze dingen erbij en sorteer ze bij de rest.

GROEN

Hangplanten aan het plafond of een

Je krijgt een duidelijk beeld van wat je hebt en hoeveel je van iets hebt. Misschien heb je wel veel meer post-its en metmachines dan je dacht, maar zijn die nietjes zelf dan weer bijna op. Noteer wat je mist en nodig hebt en/of wat bijna op is op je boodschappenlijstje.

4

Bekijk het aantal stuks dat je van iets hebt kritisch. Nu ga je categorie per categorie onder handen nemen. Heb je veel enveloppen in allerlei formaten, maar gebruik je deze bijna nooit meer omdat je de meeste zaken via mail regelt? Bewaar enkel het meest courante formaat en eventueel enkele stuks van de overige formaten. Heb je heel veel post-its, maar gebruik je steeds het grootste formaat en vind je die allerkleinste maar niets? Maak ook hierin een selectie.

Haal ertussenuit wat zeker weg mag. Laat de overige spullen een voor een door je handen gaan en stel jezelf steeds dezelfde vragen. Werkt het nog? Is het nog in goede staat? Wanneer heb je het voor het laatst gebruikt? Heb je het dubbel of zelfs meer dan dubbel? Is zo'n grote voorraad niet overdreven? Heb je iets anders in huis wat er ook voor kan dienen?

DE MAGIE VAN OPRUIMEN

nietmachine... Tijdens je werk kun je deze spullen in een bakje op je bureau leggen. Ben je klaar met werken, dan berg je ze netjes weer op.

- Bureau materiaal bestaat uit vele kleine spullen, werk daarom met bakjes en doosjes in je lades en kasten zodat bij elkaar horende dingen bij elkaar blijven. Gebruik indien gewenst labels.
- Vul je lades en kasten voor maximaal tachtig procent. Dat komt het overzicht ten goede en zorgt ervoor dat je wat je nodig hebt gemakkelijk kunt vinden en pakken.
- Kabels die je regelmatig nodig hebt, maak je op een nette manier vast.
- Grotere spullen of grotere voorraden (bijvoorbeeld een pak printpapier) hoef je niet in je bureau te bewaren, maar kun je elders in de buurt van je bureau opbergen.



Maak er een goede gewoonte van het werkblad op te ruimen zodra je bureauwerk gedaan is, zodat de volgende gebruiker rustig aan de slag kan gaan.

Je hebt ongetwijfeld ook al meegemaakt dat je heel dringend een pen nodig had en de gebruiker rustig aan de slag kan gaan. hoewel je wist dat er veel pennen in huis circuleren. Hier werd in een kast in de woonkamer een mooie pennenhouder gezet met twee opvallende pennen. Iedereen in het gezin weet dat deze twee pennen daar horen en nergens anders. En wonder boven wonder liggen deze pennen daar nu ondertussen al een hele poos. Ze worden vaak gebruikt en worden telkens teruggelegd.

Plan meteen in je agenda wanneer je de spullen naar het containerpark gaat brengen, gaat teruggeven of weggeven, naar de kringloopwinkel gaat brengen of gaat verkopen. Dit moet zo snel

Administratie

Laat de persoon die de administratie in jouw huishouden doet deze opruimopdracht uitvoeren. Ik ga er voor het gemak van uit dat jij dit bent. Deze opdracht bestaat uit drie delen. Je gaat een administratieplek organiseren voor het verwerken van de inkomende post, je gaat je papierwerk en administratie uit het verleden opruimen en tot slot ga je een eenvoudig archief uitwerken voor het opbergen van het papierwerk waarvan je hebt besloten het te bewaren.

Heb je je papierwerk lange tijd verwaarloosd, dan zal deze opdracht een hele beproeving zijn. Daarom is het belangrijk voldoende tijd uit te trekken en regelmatig pauzes in te lassen. Werk je in blokken van een kwartier of een halfuur, dan zul je het langer volhouden dan wanneer je een of twee uur doorwerkt. Je concentratie zal in dat geval sterk verminderen en je zult gedemotiveerd raken.

Houd er rekening mee dat de opdracht mogelijk – en dat zal vaak het geval zijn – over verschillende dagen zal doorlopen. Verwacht niet dat je je hele administratie en archief in enkele uren aan kant krijgt. Een heel nieuw opbergsysteem of archief uitdenken en opstarten vraagt tijd.

Ik geef je alvast enkele voordelen van een goed georganiseerde administratie en overzichtelijk archief, zodat je vol enthousiasme en moed aan de slag wilt:

- Je postverwerking zal vlot verlopen.
- Je zult alles snel kunnen terugvinden, waardoor je je administratie sneller kunt afwerken. Je hebt meer tijd voor dingen die je belangrijk en leuk vindt.

Sorteer het meteen per persoon. Aangezien je al je administratie op eenzelfde plek doet en je bij voorkeur al je papieren op eenzelfde plek archiveert, zul je de doos 'bewaren andere ruimte' vermoedelijk niet vaak nodig hebben, tenzij je bijvoorbeeld een recept tegenkomt tussen je papieren. Dit hoort in de keuken.

Zorg voor een voldoende groot leeg werkvlak, zoals een grote tafel of de vloer. Haal je papierversnipperaar erbij als je er een hebt en leg ook enkele mapjes, een nietmachine en post-its klaar.

3 VERZAMELEN

Loop je woning door en leg alle papieren die je door de jaren heen bij elkaar hebt verzameld op één plek. De stap 'sorteren' sla je hier over en valt samen met de volgende stap, 'selecteren', zodat je alle papieren maar één keer door je handen moet laten gaan en moet bekijken.

4 SELECTEREN

De eerste stap in het selectieproces is beslissen welke papieren je gaat houden en welke papieren weg mogen. Bekijk ieder blad papier en maak een keuze aan de hand van de volgende vragen:

- Gebruik je het op dit moment? Heb je het binnenkort nodig?
- Komt het later nog van pas?
- Kost het veel moeite dit document opnieuw te verkrijgen?
- Bevat het recente informatie? Is het up-to-date?
- Is dit document het waard dat je er tijd in steekt?

- ‘Bewaren’: de documenten die je wilt of waarvan je verplicht bent ze te bewaren, leg je per categorie of subcategorie zodat je ze straks kunt archiveren.
- Kom je documenten tegen die je uiteindelijk toch niet wilt bewaren, dan doe je deze meteen weg.

5 ORGANISEREN

Een goede administratie begint bij een goed georganiseerd postpunt en een overzichtelijke administratieplek. Ik haalde het postpunt al aan in het hoofdstuk ‘Hal’. Het komt erop neer dat de binnenkomende post zo snel mogelijk verwerkt wordt. Dit doe je door dagelijks de brievenbus leeg te maken en de post te openen. Wat meteen afgehandeld kan worden, doe je meteen en wat weg kan, gooi je meteen weg. Post waarmee je nog iets moet doen, leg je in het postbakje klaar om mee naar je administratieplek te nemen. Bevindt je administratieplek zich dicht bij je hal, dan kun je dit postpunt op je administratieplek organiseren of laten wegvallen.

Om je administratie zo vlot mogelijk te laten lopen organiseer je op de administratieplek een zo eenvoudig mogelijk postbakjessysteem. Hier komt de nieuwe post terecht waarmee je nog iets moet doen. Je kunt drie bakjes neerzetten: ‘behandelen’, ‘bewaren’ en ‘lezen’ (en een postbakje in de hal). Of je zet vier bakjes neer: ‘behandelen’, ‘bewaren’, ‘lezen’ en ‘post’ (ter vervanging van het postbakje 179 in de hal). Leg hier ook je agenda of to-doboekje, zodat je te ondernemen acties en afspraken kunt

TIPS

- Werk een archief uit dat in de eerste plaats duidelijk is voor jou (degene die de administratie behandelt), maar houd het tegelijkertijd ook overzichtelijk en duidelijk voor anderen, voor het geval je administratie (tijdelijk) door iemand anders overgenomen moet worden.
- Vind je het moeilijk een mappenstructuur uit te denken, bekijk het dan eens omgekeerd. Stel dat je een document over de brandverzekering zoekt, in welke map of onder welke categorie zou jij gaan zoeken? In de map 'wonen' of in de map 'verzekeringen'? Dikke ringmappen zijn ideaal

voor een overzichtelijk klassement. Werk met gekleurde tabbladen tussen de categorieën en noteer op de rug van de map de hoofdcategorie en subcategorieën. Leg het meest recente document steeds bovenaan.

Gebruik archiefdozen voor je passievolle archief.

- Archiveer niet tijdsgebonden, want dat maakt het moeilijk achteraf iets terug te vinden. Maak dus geen onderverdelingen op maanden, maar op naam (bijvoorbeeld je energieleverancier of je verzekeringsmaatschappij). Mocht er ooit iemand anders in je archief iets opzoeken, dan zal deze persoon de nodige informatie eenvoudig kunnen terugvinden.



- Garantiebewijzen bewaar je allemaal samen in een mapje, met de kas-sabon eraan vastgepind. Vooraan schrijf je groot over welk toestel het gaat en tot wanneer de garantie loopt. Komt er een garantiebewijs van een nieuw toestel bij of heb je een garantiebewijs nodig, dan neem je het mapje door en haal je de verlopen bewijzen ertussenuit.

- Cursusmateriaal wordt vaak bewaard met de gedachte dat je de cursus ooit nog eens zult doornemen, maar in de praktijk komt dat er niet van.

Onthoud dat de waarde van een cursus in het volgen ervan zit! Bovendien is de informatie niet meer up-to-date op het moment dat je de cursus opnieuw bekijkt.

- Wenskaarten zijn vaak moeilijk weg te doen vanwege de emotionele waarde. Vroeger bewaarde ik alle kaartjes en kon niets wegdoen, later heb ik een periode gehad dat ik ze na enkele weken gemakkelijk kon wegdoen (met uitzondering van sommige kaartjes). Ik merk dat ik er de laatste jaren weer meer aan gehecht ben, misschien als compensatie, of tegengewicht tegen de digitalisering. Op zich dien een kaartje om een wens of boodschap over te brengen. Zodra de kaar

'Alles komt goed'. Ik hing dit mooie, eenvoudige, maar zo krachtige kaartje wat ik van een vriendin kreeg aan mijn badkamerspiegel. Meerdere keren per dag tovert het een glimlach op mijn gezicht en herinnert het me eraan dat alles goed komt. Echt sterk wat een voor jou waardevol kaartje zichtbaar ophangen met je kan doen!

mooie kaart aan de binnenkant van je kledingkast (op je keukendeur, gebruik hem als bladwijzer of steek hem in je agenda. Telkens als je hem tegenkomt, word je aan de schrijver en de warme boodschap herinnerd.

Of laat je kinderen ermee knutselen of hergebruik : als wenskaart. Ik

Nu komt het erop aan dit mooie resultaat van je harde werk te behouden en te onderhouden. Maak hergebruikte verjaardagskaart met zo'n vreselijk muziekje, en ik was daar ongelooflijk blij mee! De kaart liet me lachen omdat ik het zo'n leuk idee voor een routine is geworden.

Vermijd papieren huishoudelijke administratie. Mijn vriendin zou nooit uit zichzelf zo'n muziekkaart kopen. Zelfs nu nog als ik eraan terugdenk, moet ik erbij glimlachen. De boodschap was dus duidelijk en goed bij me aangekomen. De kaart zelf heb ik niet

Prikbord

Ben je visueel ingesteld, creatief en laat je graag leuke dingen zien, dan kun je gebruikmaken van een prikbord of prikwand. Dit geeft een ruimte meteen persoonlijkheid. Bepaal eerst waarvoor je de wand wilt gebruiken: voor waardevolle wenskaarten, foto's, knipsels uit een tijdschrift of krant, quotes, kassabonnen etc. – en houd je hieraan. Door

Vind je de typische herinnering eraan blijft. niet passen in je interieur? Je kunt een prikbord heel gemakkelijk schilderen. Doe je dit in dezelfde kleur als de muur waaraan hij hangt, dan zal het bord meteen een stuk minder opvallen. Of wil je je bord juist

6 WEGDOEN

Plan meteen in je agenda wanneer je het papierwerk dat nu nog in het bakje ‘doen’ ligt gaat verwerken. Dit moet zo snel mogelijk gebeuren, want dan pas is je opruimactie volledig afgerond en ervaar je rust.

To-dolijstje

TIP

Mocht je het nog niet doorhebben, ik werk graag met geschreven lijstjes. Een lijstje geeft me zicht op wat ik nog moet doen. Het maakt mijn gedachten visueel en waarschijnlijk is een overvolle to-dolijst jou niet dat zorgt voor rust in mijn hoofd. Een lijstje opstellen is natuurlijk maar de eerste stap. Je moet nog verdienen een plek op deze lijst. Heb je al eens gehoord van het kwadrant van Eisenhower? Dat is een veelgebruikt model binnen time management en helpt je op een eenvoudige manier prioriteiten te stellen. Het maakt onderscheid in dingen die belangrijk zijn en dingen die dringend zijn.

‘Urgente zaken zijn zelden belangrijk en belangrijke zaken zijn zelden urgent.’ – Dwight D. Eisenhower

	DRINGEND	NIET DRINGEND
BELANGRIJK	Uitvoeren	Plannen

De Eisenhower-matrix bevat vier kwadranten: de bovenste twee bevatten zaken die belangrijk zijn, 183

NIET BELANGRIJK	Delegeren	Wegdoen
-----------------	-----------	---------

DE MAGIE VAN OPRUIMEN

In het eerste kwadrant staan taken die belangrijk én dringend zijn. Deze moet je zo snel mogelijk uitvoeren (bijvoorbeeld deadlines, crisissituatie, sommige conflicten).

Taken die belangrijk maar niet dringend zijn staan in het tweede kwadrant; je moet ze uiteraard doen, maar kunt ze op een later moment inplannen (bijvoorbeeld voorbereiding, ontwikkeling, rust, qualitytime met familie en vrienden). Zet ze in je agenda, want anders bestaat het gevaar dat je er niet toe komt.

Daarnaast heb je to do's die niet belangrijk maar wel dringend zijn; die staan in het derde kwadrant. Deze taken moeten gebeuren en kun je in de meeste gevallen delegeren (bijvoorbeeld sommige telefoontjes, besprekingen, sociale druk). Het is het kwadrant van de 'misleiding'. Door de dringendheid kan iets de illusie wekken belangrijk te zijn. Je denkt dat de taak voor jou belangrijk is, maar eigenlijk ben je vooral bezig aan de verwachtingen van de ander tegemoet te komen. Het gaat vaak om vragen die op je afkomen via mail of telefoon. Mensen hebben je nu ergens voor nodig en dat legt druk bij jou. Omdat de taak zich als dringend aandient, zijn we vaak geneigd om dat dan ook maar meteen zelf te doen. Aan deze taken gaat dus veel kostbare tijd verloren. Je moet 'nee' durven te zeggen en grenzen durven te stellen. Zet deze taken niet op je to-dolijst (hooguit het delegeren zelf).

Tot slot staan in het vierde kwadrant zaken die niet belangrijk én niet dringend zijn

Je kunt ook twee lijstjes maken; dat is hoe ik graag werk. Beide staan bij mij in eenzelfde boekje, maar starten aan de andere kant van dat boekje. Het ene lijstje bevat to do's die zo snel mogelijk uitgevoerd moeten worden en het andere bevat taken die belangrijk zijn, maar waarvoor ik nog even de tijd heb (ik noteer hier de einddatum bij).

TIPS

In het hoofdstuk 'Slaapkamer' zul je lezen dat ik altijd een notitieboekje op mijn nachtkastje heb liggen om ideeën, plannen of to do's die in bed bij me opkomen in te noteren. Deze to do's breng ik dan de volgende dag over naar een 'van mijn twee vaste lijstjes'. **Stel dat je op vakantie wilt gaan, noteer dan niet alleen 'vakantie boeken', want dat is te ruim. Wat houdt 'vakantie boeken' in? Wat moet er allemaal geregeld worden? Noteer ook mijn vragen op het werk, paspoort in orde maken', 'reisverzekering controleren', 'opvang regelen' etc. en probeer bij ieder taakje in te schatten hoelang dit ongeveer zal duren. Terwijl 'vakantie boeken' niet specifiek genoeg is, te groots lijkt en afschrikt, zijn de kleinere taakjes veel behapbaarder.**

GOED GEDAAN!

Stel geen te hoge eisen aan jezelf. Kies bijvoorbeeld twee to do's uit die je **Misschien kun je jezelf een prikbord of prikwand die dag zeker wilt afronden. Krijg je er meer gedaan, dan is dit heel mooi. Of is dit misschien meer iets voor jou?** nomen! Dat is weer een to do minder op een andere dag. Omgekeerd: als je jezelf zou opleggen tien to do's af te werken die dag en het lukt je niet, dan ben je gefrustreerd, teleurgesteld en gedemotiveerd.

Planten in de badkamer maken een groot verschil in hoe de ruimte aanvoelt. Deze badkamer heeft een dakraam en is bijgevolg ideaal voor (hang)planten.



20 – Badkamer

Welke sfeer je ook wilt dat je badkamer uitstraalt, hij moet in ieder geval schoon en opgeruimd zijn. Neem de tijd om over je ideale badkamer na te denken en schrijf of teken dit in je schriftje. Veel zal afhangen van hoe je gezinssituatie is en hoeveel badkamers je in huis hebt. Wees realistisch in wat je wilt, maar tegelijkertijd mag je zeker dromen.

De behoeften wijzigen in de
loop
van je leven. Wat nu
misschien niet
mogelijk is, kan dat binnen
enkele
jaren wel zijn.

Heb jij een groot gezin en moeten jullie een kleine badkamer met zijn allen delen, dan zal deze aan andere voorwaarden moeten voldoen dan wanneer je een badkamer alleen voor jezelf hebt. Hebben je kinderen een wastafel op hun slaapkamer en kunnen ze daar hun tanden poetsen en gezicht wassen? Of heb je nog kleine kindjes en heb je voor hen een extra plek in de keuken? 187
Heb jij meerdere badkamers in huis, dan kun je iedere badkamer misschien een andere sfeer of ‘functie’ geven.

DE MAGIE VAN OPRUIMEN

keuzes moeten maken. Trek alle kasten en lades open. Zie je spullen die hier niet horen of die je evengoed ergens anders kunt opbergen? Wil je graag een geurkaars en enkele planten in je badkamer hebben? Misschien heb je daar nu geen plaats voor, maar na een grondige opruimronde wel.

TIPS

→ Gebruik bestekbakken, of mandjes in de lades van je badkamermeubel om je spullen te ordenen. Geef alles een vaste plek en werk met labels zodat je ook beeld van de beschikbare opbergruimte krijgt. Je gezinsleden weten wat waar hoort.

→ Vloeistoffen zet je bij voorkeur in het badkamerkastje om uitlopen en lekken te voorkomen. Kleine spullen zoals make-up, haarspelden etc. zijn overzichtelijker als je ze in een lade bewaart.

TIPS

→ De meeste producten verliezen hun werking onder dat inloft van uv-licht. Bewaar ze daarom in een lade of kastje. Kies voor producten die je dagelijks gebruikt en liever op een schapje of naast je wastmeubel zet.

→ Zoek het eenvoudigste opbergsysteem voor iets wat je heel vaak gebruikt. Glas in plaats van doorzichtig glas. Dat verlengt de levensduur. Zou dat niet de eenvoudig haakje een einde aan mijn ergernissen over onze steeds rondslingerende haardroger. Hij wordt ongeveer om de twee dagen gebruikt en hoewel ik zelden mijn haar droog met de droger, was ik degene die hem iedere keer opnieuw – onder luid gezucht – weer in de kast legde. Ik hoefde dit eigenlijk niet te doen, maar dan bleef hij gewoon naast de wastafel liggen, nog steeds in het stopcontact.

wastafelmeubel waarin ze iedere morgen hun slaapkleding moeten 'gooien'. Soms wordt er wel eens naast de bak gegooid, maar over het algemeen werkt dit systeem goed.

- Houd de rand van de wastafel, de badrand en de douche zo leeg mogelijk. Dat maakt het schoonmaken gemakkelijker. Zo kun je afspreken dat naast de wastafel enkel de tandenborstels, tandpasta en zeep mogen staan. Hier werd een mooi vaasje gebruikt als tandenborstelhouder. Is iets stuk, kijk dan eerst eens goed rond in huis. Misschien heb je iets dat er ook voor kan dienen, ook al wordt het normaal voor iets anders gebruikt.

- Herkenbaar in veel huishoudens, vermoed ik, is de overdosis aan flessen met (restjes) shampoo, conditioner, douche- en badgel. Ze maken het schoonmaken lastig en ze nemen veel ruimte in. Daarom: hoe meer producten je deelt met je gezinsleden, hoe minder tijd je kwijt bent aan het opruimen en schoonmaken én hoe rustiger en ruimtelijker je badkamer aanvoelt.

- Heb jij van alles grote voorraden in huis of neem jij van vakantie steeds de gratis flesjes mee? Veel kans dat je dan niet weet welke verzorgingsproducten je allemaal in huis hebt. Wat gebruik



DE MAGIE VAN OPRUIMEN

- Neem voor persoonlijke spullen en producten zoals dagcrème, deodorant en parfum per persoon een bakje. Na gebruik moet alles weer het bakje in en het bakje weer de kast in, uit het zicht.
- Ik heb jarenlang mijn juwelen in de badkamer bewaard, wat helemaal niet goed is. Kun je ze nergens anders opbergen, zorg er dan voor dat ze niet in aanraking komen met vocht en bewaar ze goed afgesloten. Juwelen komen in het hoofdstuk 'Inloopkast' (p. 211) aan bod.
 - ▣ handdoeken, washandjes, nagelverzorging
 - ▣ sponzen...
 - ▣ wattenstokjes
 - ▣ tandenborstels, tandpasta
 - ▣ scheermateriaal
 - ▣ flosdraad
 - ▣ zonneproducten
- Ik vind het praktisch om enkele schoonmaakproducten in de badkamer te bewaren.
 - ▣ accessoires, handdoeken, kammen, wel aan je veiligheid en zorg
 - ▣ pyjama's
 - ▣ maandverband
 - ▣ wc-papier
 - ▣ reserveproducten
 - ▣ parfums, deodorant, lotions...

UITGELICHT

Handdoeken

WAT OPBERGEN?

↑ VISUALISEREN

Noteer in je opruimschriftje hoe veel handdoeken per persoon je denkt nodig te hebben. Twee of drie handdoeken per persoon, een – of meerdere, afhankelijk van hoe vaak er gesport wordt – extra exemplaar voor andere activiteiten, plus een strandhanddoek is voldoende.

Liggen al je handdoeken in de badkamer? Misschien kun je de handdoeken voor de sportactiviteiten bij de sportspullen bewaren en kun

2 VOORBEREIDEN

Zet een aantal dozen klaar: ‘weggooien’, ‘weggeven’, ‘verkopen’, ‘bewaren andere ruimte’ etc. Hoe meer spullen je sorteert en in de juiste doos legt (bijvoorbeeld in zakjes in de dozen), hoe minder werk je later zult hebben.

3 VERZAMELEN EN SORTEREN

Verzamel alle handdoeken bij elkaar op één plek. Dus ook de handdoeken die bijvoorbeeld in de inloopkast of op zolder liggen. Op die manier wordt duidelijk hoeveel je er in huis hebt. Verdeel ze in categorieën en subcategorieën. Neem je schriftje erbij en bedenk welke onderverdeling voor jou logisch voelt: per type handdoek, per persoon, per kleur etc.

4 SELECTEREN

Wat een groot verschil! De opgerolde, gestapelde handdoeken ogen veel overzichtelijker en ordelijker dan de opgevouwde handdoeken. Bovendien is dit systeem ook veel praktischer. De washandjes liggen hier in dezelfde kast, in een gelabeld bakje. Dit voorkomt dat ze gewoon ergens in de kast worden gelegd en verloren raken tussen de handdoeken.

Handdoeken nemen veel plaats in. Houd je bij het selecteren aan het aantal handdoeken dat je vooraf bepaald hebt. De volgende vragen helpen je te bepalen welke je houdt en welke je wegdoet. Is de handdoek nog in goede staat of is hij dun en verwassen? Heb je meerdere strandhanddoeken? Welke droogt het best af of droogt het snelst op? Welke vind je de mooist?

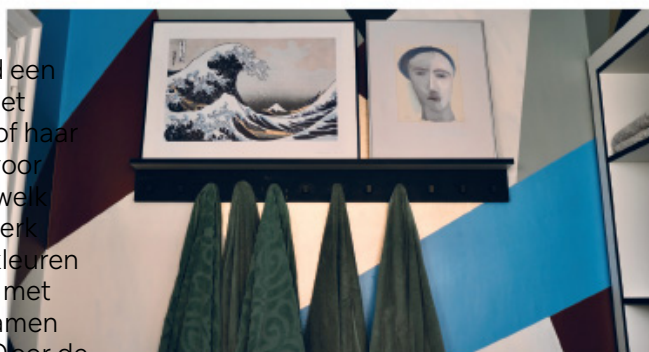
5 ORGANISEREN

Ik raad je aan je handdoeken opgerold te stapelen in plaats van ze opgevouwen op elkaar te leggen. Dit oogt heel netjes, bespaart veel ruimte en je kunt de handdoek die je nodig hebt er gemakkelijk tussenuit halen zonder dat de rest overhoop raakt. Leg de schone handdoeken steeds onderaan, zodat ze allemaal even vaak aan de beurt komen.

191

DE MAGIE VAN OPRUIMEN

Geef ieder gezinslid een eigen haakje voor het ophangen van zijn of haar handdoek. Zorg ervoor dat het duidelijk is welk haakje van wie is: werk met verschillende kleuren of noteer zoals hier met een witte stift de namen boven de haakjes. Door de handdoeken allemaal op eenzelfde hoogte naast elkaar te hangen, oogt het geheel netjes en ruikt.



TIP

Onze handdoeken kwamen vaak na één keer gebruik te zijn al in de wasmand terecht of ze bleven na gebruik nat op de grond liggen en roken al snel niet meer fris. Onze mand met vuile was zat steeds vol handdoeken. Dat moest dus anders.

DIY

Nu is iedereen in huis verantwoordelijk voor zijn of haar eigen handdoeken. Ze worden twee keer per week gewassen. Wie zijn handdoek na gebruik dus niet ophangt, zal het de volgende dagen met een onfrisse en natte handdoek moeten doen. Dit systeem heeft gegarandeerd succes. Gewoon streng zijn en even doorbijten. Neem per persoon een andere kleur handdoek of voeg een gemakkelijk herkenbaar label toe, zodat er geen discussie is welke handdoek van wie is. Leg jezen een termijn op waarbinnen je deze wattenschijfjes moet maken.

Is het je niet gelukt, dan doe je de
6 WEGDOEN handdoeken alsnog weg. Neem een

Plan meteen in je agenda wanneer je de handdoeken gaat teruggeven of weggeven, naar de kringloopwinkel gaat brengen of gaat verkopen. Dit moet zo snel mogelijk gebeuren, want dan pas is je opruimactie volledig afgerond en ervaar je rust.

Schoonheidsartikelen

1 VISUALISEREN

Hoe ziet jouw dagelijkse reiniging en verzorging eruit? Noteer in je schriftje het verloop van 's morgens tot 's avonds. Scheer jij je dagelijks? Heb je genoeg aan een dag- en een nachtcrème of gebruik je nog andere verzorgingsproducten? Hoeveel flesjes parfum staan in je kastje? Ruiken ze allemaal nog goed of staan sommige er al lang? Gebruik je steeds hetzelfde parfum? Wat zijn je favoriete merken reinigings- en verzorgingsproducten? Of heb je het ideale product nog niet gevonden?

Wat versta jij onder 'opgemaakt' zijn? Denk hier even heel bewust over na voordat je aan deze opruimopdracht begint. Voel jij je met mascara op al heel opgemaakt? Of mag het voor jou wel wat meer zijn en voel je je pas op je best als je oogschaduw en lippenstift draagt?

Weten waar je je goed bij
voelt, helpt
je bij het selecteren van je
make-up.

Laat je niet verleiden door een mooie reclamecampagne, maar koop enkel wat jij mooi vindt. Reclame kan jou niet vertellen waar jij je goed bij voelt. Door dicht bij jezelf te blijven spaar je bovendien flink wat geld uit. Als je je hebt laten¹⁹³ overhalen bepaalde producten te kopen waarbij je je eigenlijk niet helemaal goed voelt – bijvoorbeeld

4 SELECTEREN

Weet je dat schoonheids- en verzorgingsproducten ook een houdbaarheidsdatum hebben? Kijk bij het in gebruik nemen of openen van een product steeds na hoelang het goed blijft; dit staat meestal op de achterzijde vermeld: ‘6m, 1y... na opening’. Gooi producten die al langer dan een jaar geopend zijn weg. Geopende producten die nog goed zijn maar die je niet (meer) graag gebruikt en ongebruikte producten doe je ook weg. In plaats van ze kostbare ruimte te laten innemen in je kast of lade, kun je ze beter aan iemand geven die ze ook echt gaat gebruiken. Vervang ook regelmatig je make-upborsteltjes, want die kunnen een broeihaard van bacteriën zijn.

Wees streng voor jezelf tijdens het selecteren. Sommige producten hebben waarschijnlijk veel gekost, maar ze om die reden bewaren heeft geen zin. Het geld ben je toch al kwijt en ga je niet terugkrijgen. Laat deze producten dus los en denk aan wat je ervoor in de plaats krijgt: niet alleen meer ruimte en overzicht in je badkamerkastjes, maar ook meer tijd. Je zult niet meer hoeven zoeken naar je spullen, je zult minder keuzestress hebben en je zult minder tijd kwijt zijn aan het opruimen en schoonmaken van je badkamer.

5 ORGANISEREN

Ondiepe planken en lades zijn ideaal voor het opbergen van je make-upspullen. Gebruik doosjes of bakjes om de producten soort per soort op te bergen of ga op zoek naar een vakkensysteem. Zorg ervoor dat de producten die je het meest gebruikt het gemakkelijkst bereikbaar zijn.

WEGDOEN

1 VISUALISEREN

Heb je (veel) plek om het badspeelgoed te bewaren? Heb je een geschikt opbergsysteem? Kindjes doen niets liever dan ergens water in doen en het er dan weer uitgieten. Eigenlijk hoeft je dus niet ver te zoeken naar het ideale badspeelgoed. Heb je al eens aan bekers gedacht? De kans op schimmelvorming is groter bij ‘ingewikkeld’ badspeelgoed – denk maar aan die badeendjes met zo’n gaatje onderin – terwijl bekers en potjes snel drogen en gemakkelijk schoon te maken zijn.

2 VOORBEREIDEN

Zet een aantal dozen klaar: ‘weggooien’, ‘weggeven’, ‘verkopen’, ‘bewaren andere ruimte’ etc. Hoe meer spullen je sorteert en in de juiste doos legt (bijvoorbeeld in zakjes in de dozen), hoe minder werk je later zult hebben.

3 VERZAMELEN EN SORTEREN

Verzamel al het speelgoed waarmee in bad of onder de douche wordt gespeeld. Leg het soort per soort zodat je kunt zien hoeveel je hebt.

4 SELECTEREN

Bekijk het speelgoed stuk voor stuk en maak een eerste selectie op basis van de volgende vragen. Is het op hygiënisch vlak nog in orde? Is het stuk en kun je het nog herstellen?

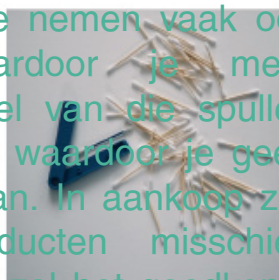
Betrek je kinderen bij de volgende selectieronde en spreek af hoeveel stuks – afhankelijk van de opbergruimte – er bewaard mogen worden. Wanneer het uitkiezen van hun favoriete stuks moeilijk verloopt, kun je hen daarbij¹⁹⁵ begeleiden. Vraag bijvoorbeeld waarom ze iets

ECO

De badkamer is de plek bij uitstek om te verduurzamen.

Veel spullen die je dagelijks in de badkamer gebruikt, zijn te vervangen door een duurzaam alternatief. Deze ecologisch verantwoorde alternatieven zijn niet alleen beter voor de planeet, ze nemen vaak ook minder plek in, waardoor je meer ruimtegevoel creëert. Veel van die spullen zijn immers herbruikbaar, waardoor je geen voorraden hoeft in te slaan. In aankoop zijn deze herbruikbare producten misschien duurder, maar uiteindelijk zal het goedkoper uitpakken.

- Al eens gedacht aan al dat afval dat je heel eenvoudig kunt uitsparen door tandtabletjes te gebruiken in plaats van tubes tandpasta?
- Het herbruikbare wattenstokje LastSwab vind ik fantastisch. Het is gemaakt van BPA-vrij plastic met TPE-‘watjes’. Het ‘wattenstaafje’ zit opgeborgen in een doosje van bioplastic (van maïs) en kun je gemakkelijk mee op reis nemen. Voorbij met die uitgepluisde staafjes in je toiletta. En voorbij met je oren willen, maar niet kunnen schoonmaken omdat de watten-



GROEN

Een valkuil voor mij persoonlijk is dat wanneer ik een duurzaam alternatief voor iets heb gevonden, ik dat in mijn enthousiasme meteen wil aanschaffen en gebruiken. Uiteraard is het veel duurzamer om de producten die je hebt op te gebruiken of je spullen te gebruiken tot ze stuk zijn. Door de hoge vochtigheidsgraad doen vooral tropische planten het goed in de badkamer.

Houd er rekening mee dat planten daglicht nodig hebben om te overleven en kijk ook naar de hoeveelheid daglicht in je badkamer. Planten kunnen niet goed tegen koude lucht of tocht. Open je in de winter het raam om je badkamer te luchten, dan kun je je planten het best even verplaatsen.

→ De aloë komt uit Afrika en omdat het in de badkamer net een tikkeltje warmer is dan in de rest van het huis, is

deze ruimte ideaal voor deze plant. De aloë houdt van zonlicht en zet je bij voorkeur zo dicht

GOED GEDAAN!

mogelijk bij het raam. Een keer per twee weken water geven volstaat. Zorg er wel voor dat de grond opdroogt tussen de gietbeurten in. Is je badkamer helemaal opgeruimd en schoongemaakt, dan is het tijd om jezelf eens lekker te verwennen. Laat het bad vollopen, steek kaarsen aan, zet een rustgevend muziekje op, neem een bad en geniet er in. Dank je af en geniet er eens in de badkamer. Door de hoge vochtigheidsgraad zullen de knoppen niet uitdrogen. Zet de kluit een keer per twee weken een



21 – Inloopkast

Heb jij een (over)volle kledingkast, maar heb je toch altijd het gevoel dat je niets hebt om aan te trekken? Blijf je maar kleding kopen omdat je nooit echt tevreden bent met wat je hebt? Ruim je om de zoveel tijd je kast op en probeer je iedere keer weer een andere indeling, maar blijf je nooit lang tevreden met het resultaat? Of kun of durf je niet te beginnen met het opruimen van je kledingkast en bewaar je daarom maar alles?

Hoewel steeds meer mensen bewuster leven, blijft de kledingkast vaak een moeilijk punt. Veel mensen stoppen hun kledingkast vol om toch maar zeker iedere dag iets anders aan te kunnen trekken. De fast-fashionindustrie speelt op deze ‘behoefte’ in: iedere week zullen er nieuwe collecties in de winkels hangen, tegen bodemprijzen. Maar fast fashion is niet goedkoop. Integendeel, zowel de milieu- als de menselijke kosten zijn gigantisch hoog. Textiel verven is enorm vervuillend, polyester verspreidt microvezels via de wasmachines, giftige bestrijdingsmiddelen worden ingezet in de landbouw om aan de groeiende vraag naar voedsel te kunnen voldoen... Daarnaast heb je nog de onderbetaalde, overwerkten en uitgebuite kledingarbeiders.

ECO

→ De wereldwijde productie en consumptie van kleding is enorm belastend voor onze planeet. Als consument kun je op verschillende manieren bijdragen aan een duurzamer wereld. Ga in de eerste plaats steeds na of je kleding kunt hergebruiken. Op die manier bespaar je ook water en energie. Bovendien worden er heel veel natuurlijke materialen zoals katoen, verfstoffen en bleekmiddelen gebruikt te worden en worden er heel

wat pesticiden, water en transportkilometers uitgespaard. Kleding hergebruiken kan op verschillende manieren:

— Koop tweedehands.

DE MAGIE VAN OPRUIMEN

Wil je hulp in je zoektocht naar duurzame kleding binnen jouw stijl en budget, dan kun je bijvoorbeeld een beroep doen op Cosh! Je geeft op www.cosh.eco aan waarnaar je op zoek bent (vegan, fair trade, lokaal, sokken, jeans etc.) en binnen welk budget. Je krijgt meteen een handig overzicht met de winkels die het product waarnaar jij op zoek bent verkopen.

→ Met behulp van de volgende tips kun je je kleding langer laten meegaan:

- Laat je kleding na een dag dragen luchten, bij voorkeur buiten, zodat het kledingstuk goed kan doorwaaien. Door je kleding minder te wassen blijft ze langer mooi. Wassen is voor geen enkel kledingstuk goed, omdat er veel wrijving, rek en draaiing bij komt kijken. Weet je trouwens dat wol zelfreinigend, bacteriewerend en vuilafstotend is?

- Was je kleding zo veel mogelijk binnenstebuiten, zodat de buitenkant zo min mogelijk slijt door contact met andere kledingstukken.

Een overvolle kledingkast hebben lijkt op het eerste gezicht misschien aantrekkelijk, maar dat is het allesbehalve. Je kast is een grote chaos. Er is gebrek aan overzicht en je krijgt keuzestress. Besef je op een gegeven moment – om welke reden dan ook – dat je zo niet verder wilt, dat het anders moet, dan is het tijd om tot actie over te gaan. De oplossing is eigenlijk heel eenvoudig: koop niet nog meer kleding, maar neem afscheid van zo veel mogelijk items. Ruim je kledingkast op en ontdek de vele voordelen:

- Je hebt een overzichtelijke kast en vindt alles snel terug.
- Je hebt geen keuzestress meer.
- Je wint tijd omdat je een efficiëntere kledingkast hebt. Je hoeft minder na te denken over je outfits, kunt sneller beslissen en beter kiezen. Je besteedt minder tijd voor je kledingkast en hebt daardoor meer tijd over voor andere zaken.
- Je wordt creatiever in het combineren.
- Je weet wat je hebt, maar ook welke items je mist. Je kunt hier gericht naar op zoek gaan.
- Je leert stilstaan bij de hoeveelheid kleding die je hebt en koopt in verhouding tot de hoeveelheid die je ook echt draagt en nodig hebt. Je gaat bewuster en minder kopen en bespaart geld. Je zet een belangrijke stap naar een duurzamer leven.
- Je bent niet meer gevoelig voor de marketingtrucs van kledingwinkels die

DE MAGIE VAN OPRUIMEN

Noteer eventueel je doel in enkele woorden op een stuk papier of karton en hang het voor je tijdens het ontspullen. Dit zal je helpen wanneer het maken van keuzes niet wil vlotten.

Ik ga in dit hoofdstuk verder in op het opruimen van kleding en sieraden en laat je graag kennismaken met de capsulekledingkast. Het opruimen van handtassen en schoenen werd in het hoofdstuk ‘Hal’ (p. 61) reeds besproken.

- ▢ tops
- ▢ leggings,
- ▢ shirts met korte mouwen joggings
- ▢ shirts met lange mouwen nachtkleding
- ▢ hemden, blouses ▢ ondergoed
- ▢ sweaters ▢ kousen
- ▢ truien ▢ zwemkleding
- ▢ blazers, vesten ▢ sportkleding
- ▢ jassen ▢ werkuniform
- ▢ broeken ▢ regenkleding
- ▢ shorts ▢ sjaals, mutsen,
- ▢ rokken handschoenen
- ▢ jurken ▢ schoenen

Kleding

▢ jumpsuits ▢ handtassen
Begin met het opruimen van je eigen kleding. Daarna kun je kostuums, huisgenoten – afhankelijk van de leeftijd – samen met hen onder handen nemen. Zorg ervoor dat zo veel mogelijk van je kleding gewassen is, want je zult alles bij elkaar moeten leggen.

1 VISUALISEREN

- ▢ juwelen

Een overzichtelijke kast met enkel stuks die je graag draagt, nooit meer het gevoel hebben dat je

Bepaal voor jezelf hoe je de opruimopdracht wilt aanpakken: alles in één keer (zoals ik hieronder ga doen) of verspreid over verschillende dagen? Heb je minstens een halve dag de tijd, dan neem je je hele kast onder handen. Heb je nu slechts twee uur de tijd en volgende week nog eens enkele uren, dan behandel je je kleding per categorie. Neem je schriftje en je agenda erbij. Noteer de verschillende categorieën kleding die je hebt en prik meteen een datum voor je volgende opruimacties.

2 VOORBEREIDEN

Zet een aantal dozen klaar: ‘weggooien’, ‘weggeven’, ‘verkopen’, ‘bewaren andere ruimte’ etc. Hoe meer spullen je sorteert en in de juiste doos legt (bijvoorbeeld in zakjes in de dozen), hoe minder werk je later zult hebben.

3 VERZAMELEN EN SORTEREN

Verzamel al je kleding. Haal alles uit je kast, wasmand, strijkmand, herstelmand, droger, garderobekast, kelder, zolder etc. Je ziet nu hoeveel kleding je hebt en waarschijnlijk is dit veel meer dan je dacht.

Sorteer tijdens het verzamelen van je kleding alles meteen per categorie. Leg alle broeken, truien, kousen, nachtkleding etc. op aparte hoopjes.

Maak je kledingkast van onderen tot boven, vanbinnen en vanbuiten schoon, zodat je straks alles in een schone kast kunt opbergen.

4 SELECTEREN

Beslis welke kledinghoop je eerst gaat aanpakken en verdeel deze categorie verder in subcategorieën

DE MAGIE VAN OPRUIMEN

Bewaar kleren die je nu niet meer passen niet voor ooit, als je weer op gewicht bent. Aanvaard jezelf zoals je op dit moment bent. Als dit lukt, zul je rust ervaren. Met de energie die daaruit voortvloeit, kun je dan eventueel stap voor stap toewerken naar jouw ideale gewicht.

De volgende vragen helpen je te beslissen of je iets houdt of wegdoet:

- Past het nog?
- Is het in goede staat?
- Draagt het aangenaam of is het een vervelende stof waarin je snel zweet of die prikt?
- Zit het comfortabel?
- Staan de kleur en de pasvorm je?
- Voel je je goed als je het kledingstuk draagt of ben je blij als je het uit kunt doen? Waarom?
- Draag je het regelmatig?
- Wanneer heb je het voor het laatst gedragen?

Kleding die je al een aantal

TIP

Sommige kleding staat je beter dan andere. Wil je graag weten welke kleuren en modellen je goed staan, dan kun je een kleuren- en stijlanalyse laten doen. Zodra je weet welke kleuren bij je passen, zul je meer kleur durven te gebruiken in je garderobe. Als je kleding koopt in bijvoorbeeld eenzelfde kleur? Welk item draag je het liefst?

→ Zou je het kopen als je het nu in de winkel zag liggen?

maakt je durft te investeren, want de kans op

Kom je kleding tegen die je wilt houden, maar die hersteld of aangepast moet worden, dan leg je deze opzij en noteer je dit bij je to do's in je schriftje. Plan daarna in je agenda wanneer je deze kleding zult (laten) herstellen.

ECO

Zijn er bepaalde (basis)items die je mist? Heb je bijvoorbeeld afscheid moeten nemen van een shirt met lange mouwen dat je jaar en dag onder je kleding hebt gedragen, maar dat tot op de draad versleten was? Noteer dit in je schriftje, zodat je daar heel gericht naar op zoek kunt gaan.

Hiernaar deze hele selectieprocedure voor alle categorieën.

Kijk naar de 'price per wear'.

TIP

Een winterjas van driehonderd euro is een grote investering, maar als je er een aantal winters lang iedere dag draagt, dan is hij per keer dragen niet zo duur. Een feestjurk van slechts veertig euro die je maar één keer hebt gedragen, is in verhouding veel duurder.

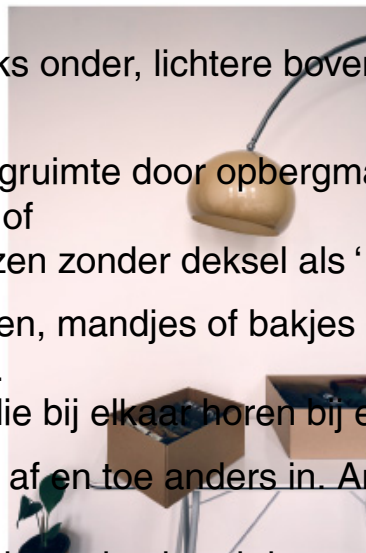
Is er een kledingstuk waarover je heel erg twijfelt? Bewaar het nog even, maar geef jezelf een maximumtermijn van bijvoorbeeld twee maanden waarbinnen je het moet hebben gedragen. Hang of leg het in het zicht en geef het nog een allerlaatste kans. Heb je het kledingstuk in die periode niet gedragen, dan moet het je huis uit.

Of doe het kledingstuk waarover je twijfelt aan. Heb je je er de hele dag niet comfortabel in gevoeld, dan doe je het weg.

Of doe je twijfelgevallen in een doos en zet deze bijvoorbeeld twee maanden opzij. Mis je een²⁰⁵ bepaald kledingstuk, dan haal je het eruit. De kans is echter groot dat ie de doos na de

TIPS

- Rangschik je kleren per categorie, zodat je meteen vindt wat je zoekt.
- Leg kleding bij voorkeur niet achter elkaar, tenzij het gaat om kleding van een ander seizoen. Wat niet in het zicht ligt of hangt, raakt namelijk snel vergeten en zal niet gedragen worden.
- Rangschik je kleding binnen een categorie per kleur. Dit creëert rust en is handig. Wil je een kleurige rok met drukke print aan, dan kun je eenvoudig een neutraal bovenstuk uitkiezen.
- Werk van licht naar donker en van lang naar kort (van links naar rechts voor hangende kleding). Dat geeft een positieve vibe aan je kledingkast.
- Leg zwaardere stuks onder, lichtere boven op de stapel.
- Creëer extra opbergruimte door opbergmandjes onder planken te hangen of gebruik stevige dozen zonder deksel als 'lade'.
- Gebruik kleine dozen, mandjes of bakjes in je laden om spullen te sorteren. Zo blijven spullen die bij elkaar horen bij elkaar.
- Deel je kledingkast af en toe anders in. Andere stuks zullen in het oog springen en je wordt gestimuleerd deze uit te kiezen.
- Reorganiseer je kledingkast aan het begin van een nieuw seizoen en



- Bewaar je kleding voor een ander seizoen in transparante luchtdichte tassen en leg ze onder je bed of bewaar ze op zolder. Bewaar je ze in doorzichtige opbergboxen, dan kun je ze gemakkelijk stapelen.
- Ook opbergen in een koffer of reistas is een mogelijkheid. Doe je kleding eerst in een zak zodat je deze er gemakkelijk uit kunt halen als je de koffer nodig hebt.

TIP

Heb je al eens de opbergruimte van de opgekeerde hangermethode geprobeerd? Heb je nog kleding manieren dan is dit de ideale manier om erachter te komen wat je draagt en wat niet. Hang je kleding met de hangers in de omgekeerde richting, dus met het haakje naar voren. Heb je een kledingstuk gedragen dan hang je het op de normale manier weer op. Handig op een maand of langer vol je kast op. Door de kast op te wippen, met als de voorwaarde dat de kleding niet wordt gereconfronteerd met wat je niet hebt gedragen en dus te veel hebt en anderzijds word je aangemoedigd te dragen wat je nog niet hebt aangehad. Het is ook een leuk experiment om te starten aan het begin van een nieuw seizoen. Aan het einde van het seizoen kun je zien welke kleding je die hele periode niet gedragen hebt. Deze doe je weg.

Het probleem met kasten is dat ze vaak diep zijn, waardoor het moeilijk is om overzicht te creëren.²⁰⁷ Leg voornamelijk truien en andere kledingstukken die veel ruimte innemen in je diepe kasten of benut

De opvouwtechniek en opbergmethode voor kleding van Marie Kondo is heel efficiënt en overzichtelijk.

De Japanse Marie Kondo adviseert kledingstukken – zo klein mogelijk gevouwen of gerold tot een rechthoek – verticaal, op de zijkant op te bergen. Ideaal om toe te passen bij het opbergen van kleding in lades of in dozen op je legplanken. Deze methode zorgt niet alleen voor overzicht, maar is ook ruimtebesparend en je kleren kreuken minder snel.

Zeker de moeite waard te proberen! Op YouTube vind je daarover tal van filmpjes.



TIP

Ook bij je kleding op legplanken kun je er met een eenvoudig trucje achter komen wat je draagt en wat niet. Leg je gewassen kleding steeds onder op de stapel en houd dit consequent vol gedurende een periode die je zelf kiest. De kleding die steeds bovenaan blijft liggen, wordt dus niet gedragen en kan weg. Of leg kleding die je gedragen hebt met de halsopening naar voren in de kast. Wat nog steeds met de halsopening naar achteren ligt tegen het einde van je testperiode, werd niet gedragen.

6 WEGDOEN

Plan meteen in je agenda wanneer je de kleding naar het containerpark gaat brengen, gaat teruggeven, gaat weggeven, naar de kringloopwinkel gaat brengen of gaat verkopen. Dit moet zo snel mogelijk gebeuren, want dan pas is je opruimactie volledig afgerond en ervaar je rust.

Houd er rekening mee dat kleding verkopen tijdrovend is. Je moet de kleding fotograferen, online zetten, reageren etc. Onderschat dit niet en bekijk of je het ervoor overhebt.

Je hebt nu een kledingkast met alleen maar lieveringsstukken. Om dit mooie resultaat te behouden, kun je de 'één in, één uit' methode toepassen. Voor alles wat je nieuw koopt moet je een ander kledingstuk wegdoen. Je zult daardoor minder kopen.

Dassen zien er heel netjes uit als je ze opgeroepen in een lade legt. Cein de wasser en ook minder kopen. kun je aan haakjes hangen en sjaaltjes over een paspop.

ECO

Heb je al eens gehoord van furoshiki? Het is een Japanse knoopdoek die traditioneel gebruikt wordt om lunch, kleding of andere spullen in te pakken en mee te nemen. De furoshiki-techniek is een populaire manier om cadeautjes in te pakken zonder papier.

Kom je tijdens het opruimen van je kledingkast (vintage) sjaaltjes tegen die je niet meer draagt, dan kun je deze daar perfect voor gebruiken.

Zet het voorwerp dat je wilt inpakken midden op het (vierkante) stuk stof. Pak twee tegenover elkaar liggende punten van de doek en knoop die boven je cadeautje aan elkaar. Neem nu de andere twee punten en leg ook hier een knoop in. Er zijn verschillende furoshiki-technieken en je kunt bijna alles inpakken wat je wilt: een fles wijn, ronde voorwerpen etc. Op YouTube vind je tal van voorbeeldfilmpjes.



Sieraden

1 VISUALISEREN

Wat betekenen juwelen voor jou? Heb je veel sieraden? Zijn ze waardevol? Draag je ze vaak? Of draag je ze niet vaak, maar wil je ze graag meer gaan dragen? Heb je favorieten en draag je meestal dezelfde stuks? Of houd je van afwisseling? Of draag je zelden juwelen hoewel je er veel hebt?

Liggen je sieraden op een goede plek? Op een praktische en voor jou zichtbare plek? Op een logische plek? Nodigen ze uit om gedragen te worden? Of liggen ze ergens oneerbiedig en verdienen ze eigenlijk wel een mooier plekje?

2 VOORBEREIDEN

Zet een aantal dozen klaar: ‘weggooien’, ‘weggeven’, ‘verkopen’, ‘bewaren andere ruimte’ etc. Hoe meer spullen je sorteert en in de juiste doos legt (bijvoorbeeld in zakjes in de dozen), hoe minder werk je later zult hebben.

3 VERZAMELEN EN SORTEREN

Zoek al je oorbellen, halskettingen, ringen etc. bij elkaar. Kijk ook je handtas(sen), toilettas, rommellades, nachtkastje en badkamer na. Spreid alles voor je uit en verdeel het in categorieën (oorbellen, kettingen, armbanden, ringen) en subcategorieën (lang/kort, goud/zilver/kleur, fijn/zwaar, waardevol/goedkoop) die voor jou werken.

4 SELECTEREN

Maak een selectie per categorie. Neem er als eerste de stuks uit die je zeker wilt houden. Juwelen die

5 ORGANISEREN

Geef je juwelen de aandacht en zorg die ze verdienen. Leg ze op een zichtbare plaats waar ze uitnodigen om gedragen te worden. Op Pinterest vind je tal van leuke bewaarideeën.

Bewaar ze bij voorkeur niet in de badkamer, want metaal en vocht gaan niet goed samen. De inloopkast is dus een ideale plek.

6 WEGDOEN

Plan meteen in je agenda wanneer je de sieraden gaat teruggeven aan de eigenaar, gaat weggeven, naar de kringloopwinkel gaat brengen of gaat

verko~~pen~~. Dit moet zo snel mogelijk gebeuren, want dan pas is je opruimactie volledig afgerond en ervaar je rust.

Dit setje oorbellen kostte enkele maanden geleden nog 100,-. Het was vroeger zonder veel nadenken gekocht zou hebben, was het nu een heel bewuste aankoop, waar ik nog steeds volledig achter sta. De oorbellen zijn gemaakt door een lokale sieradenontwerpster en dat maakt ze nog specialer en waardevoller. Ze zijn met veel liefde gemaakt en worden (nog steeds) met veel liefde gedragen.



Capsulekledingkast

De term ‘capsulekledingkast’ werd in de jaren zeventig voor het eerst gebruikt door Susie Faux, eigenares van een Londense boetiek. Het uitgangspunt is een efficiënte en minimalistische garderobe samenstellen met essentiële en tijdloze items van goede kwaliteit die je gemakkelijk met elkaar kunt combineren en die één seizoen – dus drie maanden – meegaat. Het doel is te leren leven met minder kleding, te leren genieten van de kleding die je hebt en afscheid te leren nemen van kleding die je niet nodig hebt.

Capsule-adepten spreken van drie maanden met 37 kledingstukken, maar je kiest uiteraard zelf met hoeveel stuks je je capsulekledingkast samenstelt. Wees niet te streng voor jezelf, want dan geef je snel(ler) op. Voel jij je het prettigst bij 45 kledingstukken per drie maanden, dan is dat ook prima. Zolang je je maar aan het gekozen aantal houdt en je na drie maanden niet alsnog zestig kledingstukken in je kast hebt, is dat helemaal oké.

Op zich kun je op elk moment beginnen met het samenstellen van je capsulekledingkast – vanaf de startdatum duurt je uitdaging drie maanden – maar het gemakkelijkst is om dit bij de start van een nieuw seizoen te doen.

Kijk vooral wat bij jou past en waar jij je goed in voelt. Zitten daar een afgedragen joggingbroek en een slobbertrui tussen, dan horen ze in je kast. Deze stuks kun je in de toekomst stap voor stap vervangen door kwalitatieve kledingstukken, mocht dat nodig zijn.

Hier volgen enkele tips voor het samenstellen van een succesvolle capsulegarderobe.

TIPS

- Je hoeft niet van elke categorie een aantal stuks in je capsule-kledingkast te hebben. Draag je bijvoorbeeld nooit jurken, dan heeft het weinig zin om die te selecteren.
- Kies eerder voor kleding die wat duurder is, maar langer meegaat. Kies voor kwaliteit en niet voor kwantiteit. Neem afstand van fast fashion, die allesbehalve duurzaam is.
- Selecteer kleren die combineerbaar zijn.
- Zorg voor voldoende neutrale basisstukken die niet trendgevoelig zijn.
- Kies stukken uit die comfortabel zitten en waarin je je goed voelt.

Kies kleuren die je graag draagt: drie of vier basiskleuren, eventueel

TIPS

- Maak een foto van je verschillende outfits en stel een lookbook samen. Zo hoef je 's morgens enkel maar een outfit uit te kiezen. Heb je je capsulekledingkast samengesteld, dan kun je aan de rest van je kleding beginnen. Wat je overhoudt van het huidige seizoen, kun je verkopen, weggeven, ruilen of in een aparte doos bewaren om op een later tijdstip nog een keer kritisch te bekijken. Kleding

GOED GEDAAN!

van de andere seizoenen berg je per seizoen in een doos op. Raar maar waar, je mag je zelf trakteren op een middagje winkelen. Ga heel gericht op zoek naar die items die je mist in je garderobe. Na drie maanden is het tijd om opnieuw kledingstukken uit te kiezen. Neem je notitieboekje mee en beperk je tot die stuks. Of kledingstukken uit te kiezen. Evaluer je huidige capsulekledingkast: wat heb je veel wil jij nu eindelijk wel eens weten wel gedragen en wat minder of misschien zelfs kleurentype je bent en welke spijt je mooi staat? Niet? Heb je kledingstukken gemist die je niet Maak een afspraak bij een kleuren- en geselecteerd had? stijlconsulente.



22 – Slaapkamer

De slaapkamer is misschien wel een van de belangrijkste ruimtes in huis. Het is de plek waar je moet kunnen ontspannen en tot rust moet kunnen komen na een vermoeiende dag, zodat je de volgende dag uitgerust en met nieuwe energie kunt starten.

Neem de tijd om over je ideale slaapkamer na te denken en schrijf of teken dit in je schriftje. Wat is een voorwaarde voor jou om goed te kunnen slapen? Wat verwacht je van je slaapkamer? Heb je vooral behoefte aan een rustgevende omgeving, zonder al te veel prikkels? Of zie jij je kamer als een ruimte waar je kunt relaxen bij het bekijken van een goede tv-serie? Wat moet je kamer uitstralen?

Vind je het moeilijk een antwoord te formuleren, draai de vraag dan eens om. Waar word jij onrustig van? Wat bezorgt je stress? Wat wil je zeker niet in je kamer? Het antwoord zal bij de meeste mensen op hetzelfde neerkomen: rommel en afleidingen, zowel materieel als mentaal. Want rommel in je huis en in je hoofd vraagt aandacht en energie, creëert zorgen en veroorzaakt stress.

Hoewel ik geniet van mooie spullen om me heen, wil ik – net zoals de kamer op de pagina hiernaast – mijn slaapkamer zo leeg mogelijk hebben. Het moet een plek zijn met zo weinig mogelijk spullen en afleidingen. Ik wil geen nachtkastje dat uitpuilt van dingen die daar niet horen, geen stapels rondslingerende boeken, beeldschermen of manden met op te vouwen was. Een aangename en goed opgeruimde kamer is voor mij²¹⁷ onontbeerlijk voor een goede nachtrust.

DE MAGIE VAN OPRUIMEN

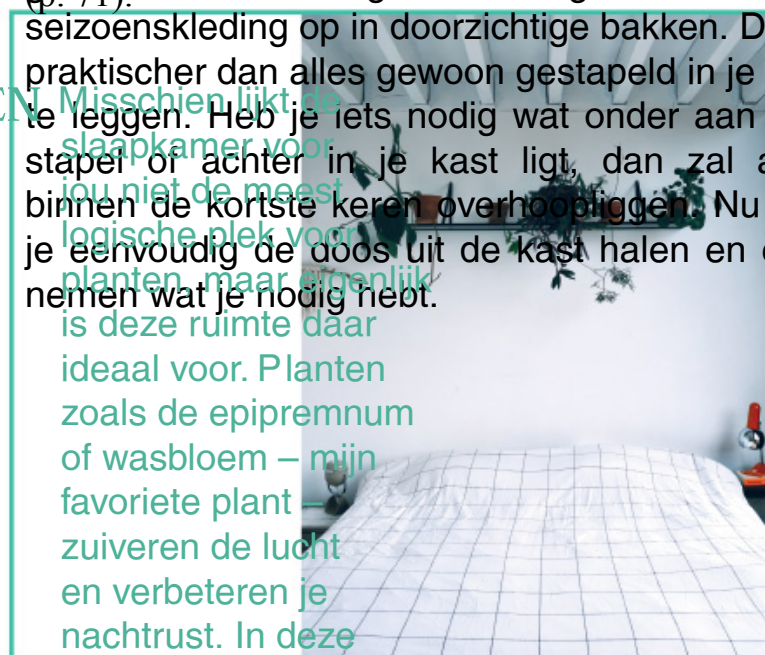
van houdt, waar je echt naar kijkt? Of zou je het niet eens opmerken als iemand ze wegnam? Schenk je er geen aandacht (meer) aan? Of staat er misschien zoveel in je kamer dat niets meer echt tot zijn recht komt? Een decoratiestuk heeft namelijk lege ruimte nodig om de aandacht te krijgen die het verdient.

TIP

Ik ga in op het opruimen van bedlinnen en het samenstellen van een herinneringendoos. Daarnaast heb je het zoals ik geen inloopkast, dan zul je je kleding in de slaapkamer een plek moeten geven. Heb je opslagruimte onder je bed, dan kun je de kleding die je dit seizoen niet draagt daar opbergen. Of heb je hoge kledingkasten, dan zijn de bovenste schappen daar ook erg geschikt voor. Berg in dat geval eerst je

GROEN

seizoenskleding op in doorzichtige bakken. Dat is praktischer dan alles gewoon gestapeld in je kast te leggen. Heb je iets nodig wat onder aan een stapel of achter in je kast ligt, dan zal alles binnen de kortste keren overhoopliggen. Nu kun je eenvoudig de doos uit de kast halen en eruit nemen wat je nodig hebt.



Misschien lijkt de slaapkamer voor jou niet de meest logische plek voor planten, maar eigenlijk is deze ruimte daar ideaal voor. Planten zoals de epipremnum of wasbloem – mijn favoriete plant – zuiveren de lucht en verbeteren je nachtrust. In deze kamer zijn de planten op een plank hoog boven het hoofdeinde geplaatst. Zo storen ze

WAT OPBERGEN?

- beddengoed
- dekens, kussens
- kleding, schoenen
- accessoires, juwelen
- make-up
- boeken
- notitieboekje of schriftje
- foto's, schilderijen
- souvenirs
- herinneringendoos

UITGELICHT

Beddengoed

Ook al geniet ik zo van schone lakens op bed, het verversen van het bedlinnen vind ik een vreselijk werkje! Als ik eerlijk ben, wil ik deze taak steeds uitstellen. Daarom heb ik het gedurende enkele maanden in mijn agenda ingepland. Misschien lijkt dat overdreven – wie zet nu in zijn agenda wanneer de lakens verschoond moeten worden? – maar het heeft me wel erg geholpen. Door het gedurende een periode steeds opnieuw op eenzelfde moment te doen is het een routineklus geworden. Ik doe het zonder na te denken, waardoor het me veel beter afgaat. Roep ²¹⁹ hierbij ook de hulp van je kind in. Onze jongens halen zelf hun bed af en ik maak het weer op.

3 VERZAMELEN EN SORTEREN

Verzamel alle matrasbeschermers, hoeslakens, lakens, dekbedovertrekken en kussenslopen. Kijk hiervoor alle kamers na, ook de inloopkast, de zolder etc.

Spread alles uit en sorteer eerst per type. Verdeel daarna ieder groepje verder in categorieën die jij logisch vindt: per maat, per persoon, per kleur, per soort stof (zomer/winter) etc.

Onze jongens hebben geen eigen (lievelings)beddengoed. Ik sorteerde daarom eerst per type (hoeslaken, dekbedovertrek etc.), daarna per soort stof (katoen of flanel) en uiteindelijk per kleur of thema. Ik schrok heel erg toen ik al het beddengoed van de kinderen op een hoop zag liggen. Zoveel! Hoe kon dat? De verklaring was eenvoudig. Hoewel we in iedere slaapkamer een vaste opbergplek voor het beddengoed hadden, was het niet duidelijk wat waar gelegd moest worden, omdat het bedlinnen van de kinderen bij ons niet persoonsgebonden is. Zo kon er in de ene kamer veel beddengoed liggen en in een andere kamer bijna niets en twee maanden later was dit omgekeerd. Er was dus geen structuur en ik had geen overzicht. Daardoor kocht ik beddengoed onnodig dubbel.



4 SELECTEREN

Je kunt je lakens meteen vervangen of wachten tot het gewassen bedlinnen droog is. Eigenlijk heb je dus niet meer dan twee setjes per bed nodig. Of eventueel drie per bed als je van flanellen lakens in de winter houdt. Heb je regelmatig logés, bewaar dan één of twee sets extra. Blijven er vriendjes logeren. dan willen onze iongens graag in hun

hebben en enkel te bewaren wat ook echt gebruikt wordt. Geen overdaad aan bedlinnen meer.

Je beddengoed oprollen werkt ruimtebesparend en helpt om je lade of kast op orde te houden. Je kunt wat je nodig hebt er gemakkelijk en netjes tussenuit halen. Leg de kussensloop op de bijbehorende overtrek en rol ze samen op. Dit bespaart je nadien weer wat extra zoektijd.

6 WEGDOEN

Plan meteen in je agenda wanneer je het beddengoed gaat teruggeven of weggeven, naar de kringloopwinkel gaat brengen of gaat verkopen. Dit moet zo snel mogelijk gebeuren, want dan pas is je opruimactie volledig afgerond en ervaar je rust.

Spullen die versleten zijn, kun je eventueel een nieuwe functie geven. Zo geef ik oude kussenslopen mee op kamp als zak voor vuil wasgoed. Staan er schilderwerken gepland?

TIPS

- **Maak er een gewoonte van je matras te stofzuigen** wanneer je het beddengoed verwijdt. Misschien kun je nog wat doeken gebruiken. **Strooi** vaak je kind al lang maar een laken om een tent mee te bouwen. Wil je er iets anders mee doen, **zuig je ga zo uit op de** matras, laat een ander inwerken en stofzuig van je **zilveringszout verwijdt** of leukersenpithoesje te **tjes en beschermt de matras tegen danuistofmijt.** de kans is heel groot dat het er niet van komt. Heb
- **Kruip jij telkens bijna helemaal in je dek-** **bedovertrek om alles op de juiste plek** te krijgen? De volgende tip doet het **verschonen van een eenpersoonsovertrek** vlotter lopen. Draai de overtrek binnenste- **buiten en leg de hoeken van het dekbed** en de hoeken van de overtrek op elkaar.





Herken je dat, dat je in je bed ligt en er plots verschillende ideeën, plannen of to do's in je opkomen? Ik heb daar regelmatig last van, waardoor ik niet goed kan slapen. De ultieme oplossing om mijn soms nogal onrustige hoofd tot rust te brengen is een schriftje of notitieboekje. Door alles wat ik wil of moet onthouden op te schrijven krijg ik ruimte en rust in mijn hoofd. De volgende dag kun je alles overbrengen naar je boodschappenlijst, to-dolijst etc. Probeer het zeker eens uit als jij daar ook last van hebt!



Nachtkastje

Vaak is een nachtkastje een veredelde rommellade, een verzamelplaats van spullen die geen eigen plek hebben of van spullen die je daar maar voor even denkt neer te leggen. Maar je weet: rommel trekt rommel aan en ‘even neerleggen’ bestaat niet.

Heb je toch behoefte aan een rommelplekje in je slaapkamer, zet dan een bakje in je nachtkastje. Leg voortaan die verloren lippenbalsem, haarspeldjes en muntstukken in dat bakje en ga er regelmatig eens doorheen.

Kies je voor een open schap als nachtkastje en is je kamer opgeruimd, dan wil je dit uiteraard graag zo houden. Je zult minder snel geneigd zijn er spullen achter te laten die er niet horen. Zet in dat geval bijvoorbeeld een rommelbakje in een bedlade.

Ik besef ineens dat ik eigenlijk het ideale nachtkastje heb: een schapje met lampje en net genoeg plek voor één boek. Ik lees heel graag en heb de neiging verschillende boeken tegelijk te willen lezen – vanuit enthousiasme of gulzigheid om meer te weten te komen over een bepaald onderwerp. Ik heb met mezelf afgesproken dat er maar één boek op mijn nachtkastje mag liggen. Pas als dat uitgelezen is, komt er een ander boek voor in de plaats.

Opschrijven helpt om grip te krijgen
op alles wat je nog moet
doen.

Ik vind de slaapkamer een uitstekende ruimte om je herinneringendozen een plek te geven. Niet ergens achteraan in een kast op het bovenste schap, maar zichtbaar, op een mooie plaats, op een plek die deze mooie herinneringen verdienen.

Het is de bedoeling dat je de dozen af en toe opent en geniet van de inhoud. Op die manier houd je de herinneringen levend. Want wat heb je eraan als de dozen op zolder staan en je er nooit in kijkt?

Onderschat deze opdracht niet. Trek er voldoende tijd voor uit, want het kan ‘veel’ zijn, zowel als het gaat om het bij elkaar zoeken als op emotioneel vlak. Je wordt herinnerd aan leuke maar misschien ook minder leuke dingen.

1 VISUALISEREN

Over of voor wie wil je een herinneringendoos maken? Voor je kind of kleinkind? Over je huisdier of over je eigen leven of je leven met je partner? Ik focus bij deze opdracht op een herinneringendoos voor je kind.

Heb je nog geen kindje, maar verwacht je er binnenkort een, dan kun je bij nul beginnen. Heb je al een kind en een herinneringendoos, neem deze er dan bij. Heb je al een kind maar nog geen doos, dan kun je ook bij nul beginnen, maar je zult wel even zoet zijn, afhankelijk van de leeftijd van je kind(eren).

Wat wil je graag in de doos opbergen? Noteer dit in je schriftje. Bijvoorbeeld: echofoto's van de zwangerschap, eerste foto na de geboorte, ziekenhuisarmbandje, geboortekaartje, krant van de geboortedag, haarlokje, speciaal kledingstuk, eerste

Had je nog geen gevulde doos, neem je schriftje er dan bij en ga op zoek naar de spullen die je noteerde. Houd er rekening mee dat hier veel tijd in kan kruipen, zeker als je kind al enkele jaren oud is. Deze dingen liggen meestal op verschillende plaatsen in huis.

4 SELECTEREN

Laat ieder voorwerp door je handen gaan en onderwerp het aan de volgende vragen: is het zeker van deze persoon? Geeft het item een meerwaarde aan de doos? Zal je kind later blij zijn als het dit krijgt? Is het een van de zovele spullen of is het echt iets speciaals? Zegt het iets over die persoon? Houd bij het selecteren in gedachten dat het een exclusieve doos moet worden. Twijfel je ergens over, leg het dan even aan de kant en wacht enkele dagen met beslissen. Een herinneringendoos samenstellen kun je niet even snel doen. Geef jezelf nog een week de tijd.

TIP

Door knutselwerkjes of tekeningen te bewaren zal de doos snel gevuld zijn. Bewaar daarom enkel uitzonderlijke stuks, zoals een handafdrukje of het eerste getekende mannetje. Maak van de andere creaties een foto en stop deze in de doos. Gebruik zakjes of mapjes om de spulletjes per categorie in de

doos te bewaren, of leg alles er netjes los in. Vergeet niet de datum en/of de plaats op sommige spullen te Geef de spullen die niet meer in de doos horen aan

GOED GEWIS!

de persoon in kwestie of geef ze een andere mooie plek. De bedoeling is dat je vanaf nu de goos naar selectering aanmoedigt. Wees misschien zelf te realistisch, want de herinneringendoos per persoon is doos bijna vol dan kun je een grotere doos nemen, maar dit raad ik af. Het is beter om de inhoud een mooie doos op zolder. Ben je creatief, dan onnieuw te selecteren. Je zult merken dat je van



In deze mooie tienerkamer werden alle persoonlijke spulletjes geëtaleerd in een open kast. Extra kussens, een dekentje en tapijtjes maken de kamer op en top gezellig en de knuffels op het raamkozijn maken het geheel af. Hier zou ik me ook wel thuis gevoeld hebben!

23 – Kinderkamer

De opbouw van dit hoofdstuk is anders. De verschillende categorieën spullen die je in een kinderkamer tegenkomt, vind je immers ook in andere ruimtes in huis en worden daar besproken, met uitzondering van knuffels.

WAT OPBERGEN?

- ▣ beddengoed
- ▣ dekens, kussens
- ▣ kleding, accessoires
- ▣ boeken
- ▣ bureau en toebehoren
- ▣ schoolspullen
- ▣ speelgoed
- ▣ verkleedkleren
- ▣ knuffels
- ▣ knutselwerkjes
- ▣ foto's
- ▣ souvenirs

UITGELICHT

DE MAGIE VAN OPRUIMEN

zult de kamer dus in de loop der jaren een aantal keren moeten aanpassen. Een baby heeft andere dingen nodig dan je negenjarige dochter of zoon. Waar de babykamer nog volledig jouw project was, zal je kind gaandeweg steeds meer te zeggen willen hebben over de inrichting van zijn kamer en zal jouw invloed afnemen.

Denk eens aan je eigen kinderkamer. Wat herinner je je ervan? Wat wil je je kind toespitsen op de verschillende ontwikkelingsfases van de kinderkamer, qua inrichting en organisatie.

Ik heb het niet alleen over hoe je kamer eruitzag, maar ook en vooral over de sfeer die je kamer uitstraalde. Hoe was het voor je om in je kamer te zijn? Was je er graag?

Ik heb mijn eigen kamer in zijn verschillende ontwikkelingsfases altijd als een heel prettige en gezellige plek ervaren. Wat me nog steeds een warm gevoel geeft, is dat toen ik op de middelbare school zat, ik mijn kamer een hele make-over heb mogen geven. Ik zie me nog zitten, alle muren en ingebouwde kasten aan het schilderen. De profieltjes van de kasten – dat waren er heel

TIP

Opruimen moet je leren. Geef daarom in de eerste plaats het goede voorbeeld en laat je kind niet te veel spullen op zijn kamer hebben. Leer je kind bewust en respectvol met spullen om te gaan. Leer het dankbaar te zijn voor wat het heeft. Dat zal je enkel lukken als je de hoeveelheid speelgoed en spullen in het algemeen van je kind beperkt. Hoe meer zaken iemand heeft, hoe achtelozer en minder respectvol hij ermee omgaat.

1

Voor een baby moet de slaapkamer vooral een veilige omgeving zijn, een plek die uitnodigt om tot rust komen.

Heb je een commode op de kamer staan, dan zal dit het meest functionele voorwerp zijn. De verzorgingstafel moet er daarom niet alleen leuk uitzien, maar moet in de eerste plaats handig zijn en voldoende en gemakkelijk bereikbare opbergruimte hebben. Ben je met je kindje bezig, dan kun je immers niet meer weg bij de commode.

Aangezien luiers, doekjes, zalfjes en slabbetjes geen mooie spullen zijn, kun je ze uit het zicht opbergen, in een lade of in leuke mandjes. Label de lade en/of mandjes zodat het voor iedereen duidelijk is wat waar te vinden is.

Voorkom dat de kledingkast een rommeltje wordt. Om overzicht te behouden is het belangrijk dat zodra iets niet meer past, je het in een doos legt om weg te geven, terug te geven of te verkopen. Heb je voldoende ruimte in de kledingkast, dan kun je ook de kleertjes die een maat te groot zijn boven of achter in de kast een plek geven. Controleer regelmatig of de kleren ondertussen al passen, baby'tjes groeien namelijk snel.

Pas het volgende opbergsysteem toe op alle kinderkleding. Leg de kinderkleding per categorie op wandrekken, in vakkenkasten of in lades. Gebruik bij voorkeur gelabelde bakken, kratten of manden. Zo kun je de kleding verticaal opbergen en blijft alles van eenzelfde categorie netjes bij elkaar. Je behoudt overzicht en kunt wat je nodig hebt er gemakkelijk tussenuit halen.

DE MAGIE VAN OPRUIMEN



Zorg ervoor dat je kindje plezier beleeft aan het opruimen, want iedere avond zal al het speelgoed weer op de juiste plek teruggelegd moeten worden. Kies daarom een duidelijk en eenvoudig opbergsysteem. Houd het bij algemene categorieën en zorg voor leuke bakken en kleurige manden waar je kind zelf gemakkelijk bij kan voor knuffels, Duplo,

verkleedkleden etc. Te veel opbergmogelijkheden – omdat je alle categorieën hebt onderverdeeld in subcategorieën en daarvoor allemaal aparte bakjes hebt voorzien – zorgt voor verwarring en werkt demotiverend.

Georganiseerde opbergruimte helpt de rust in de kinderkamer te bewaren en geeft de mogelijkheid om alleen die spullen uit te stallen die leuk zijn om te zien. Mooi speelgoed of een boekje geeft de kinderkamer kleur. Zet echter niet te veel kleine spullen her en der verspreid in de kamer, want dan oogt het geheel al snel rommelig. Kies minder, maar

3

Gaat je kind naar school, dan wordt de eigen plek belangrijker – vooral tegen het einde van de kleuterschool. Je kunt je kind met vriendjes of vriendinnetjes op zijn kamer laten spelen. Dit is niet alleen voor het kind zelf prettig – zeker als er broertjes of zusjes zijn – maar ook praktisch.

Nog steeds is voldoende (vloer)ruimte om te spelen het belangrijkste. Hang daarom haakjes aan de muren en deuren (aan de binnenkant van de kledingkast) om spullen zoals een sporttasje, handtasje, kamerjas of kroon op te hangen. Zo kan je kind ongestoord zijn gang gaan.

Een kist met verkleedkleden en een spiegel in de buurt zorgen eveneens voor veel speelplezier.

Hangt de in de woonkamer voorziene plek voor het tentoonstellen van knutselwerkjes van je kind vol, dan kun je zijn creaties een plek geven in de slaapkamer. Kies een wand waar je kind eigenhandig spulletjes en tekeningen kan ophangen. Of zorg voor planken waarop van alles geëtaleerd kan worden. Ook met open kastjes en kistjes bereik je een leuk effect, of je kunt een draad spannen en tekeningen eenvoudig met knijpertjes ophangen. Heerlijk om zien hoe trots je kind hierop zal zijn.

Onze oudste zoon was als kleine jongen een echte verzamelaar. De – in mijn ogen – meest onbenullige prullen wilde hij bewaren. Vaak waren dit rommeltjes die hij op straat had gevonden: een steentje, een kroonkurk of een stukje gekleurd glas. Gooide ik iets weg, dan had hij dat gegarandeerd gezien. Ik gaf hem 231 een houten koffertje waarin hij al zijn ‘schatten’ kon opbergen en om de zoveel tijd of als de koffer vol zat,

DE MAGIE VAN OPRUIMEN

Ruimt je kind inmiddels graag en consequent op? Des te beter! Onze jongens doen dat nog steeds niet, dus ook nu verlang ik nog niet (te) veel en houd ik het opbergsysteem eenvoudig. Als alles in de juiste bak of mand ligt, ben ik tevreden.

5

Vanaf het begin van de middelbareschooltijd is een rustige en aangename studeerplek bijna onmisbaar. En zelfs het aanhankelijkste kind zal af en toe behoefte hebben aan een eigen plek waar het zich alleen of met vriendjes kan terugtrekken. De inbreng van je kind qua inrichting en sfeer van zijn kamer zal steeds uitgesprokener worden en jouw invloed wordt minder groot. Laat je kind tot op zekere hoogte meebeslissen over hoe zijn kamer eruitziet. Op die manier kan het zijn eigen persoonlijkheid in zijn kamer tot uiting laten komen.

In hoofdstuk 22 noem ik enkele planten die geschikt zijn voor in een slaapkamer (p. 218). Het hoeven echter niet altijd echte planten te zijn. Al eens gedacht aan kartonnen bloemen? Of misschien heeft je kind een voorkeur voor insecten?





Maak ook in de kinderkamer een expositieplek voor creaties van je kind, maar begrens de hoeveelheid bewaarde tekeningen en knutselwerkjes, bijvoorbeeld met behulp van een kurkenwand. Hangt de wand vol, dan moet je kind keuzes maken. Ook een wand met magneetverf is handig en leuk.

Berg het schoolmateriaal georganiseerd en overzichtelijk op. Zo kan je kind zich beter concentreren tijdens het studeren en zal de ochtendstress minder groot zijn. Onze oudste zoon heeft een eigen weekplanner op zijn kamer hangen. Daar worden niet alleen buitenschoolse activiteiten op genoteerd, maar ook zijn school- en studieplanning. Erg handig tijdens de examens bijvoorbeeld.

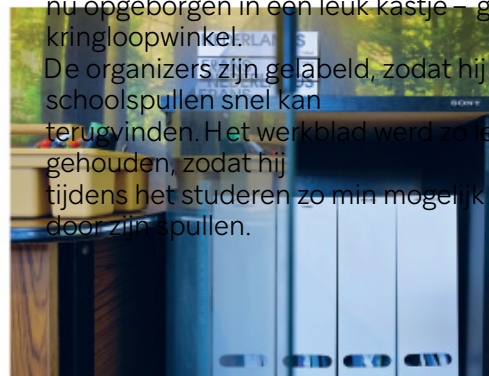
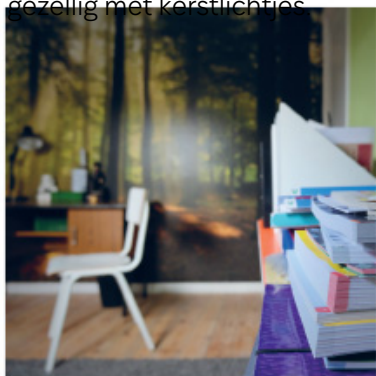
Zorg dat je kind trots is op zijn kamer en er graag tijd in doorbrengt. Zijn bed dient niet meer alleen om te slapen, maar ook om te lezen, te chillen of naar muziek te luisteren. Houd hiermee rekening. Zorg voor extra kussens en een dekentje, een goede leeslamp, een plek waar hij zijn leesboeken kan leggen of een glas water kan zetten. Zulke kleine dingen verhogen het comfort en zorgen ervoor dat je kind zich prettig voelt in zijn kamer.

233

DE MAGIE VAN OPRUIMEN



De jongen die in deze kamer slaapt, heeft de schoolspullen eerder verspreid over de behang zelf uitgekozen en maakte zijn kamer erg gezellig met kerstlichtjes.



Maar de schoolspullen nu opgeborgen in een leuk kastje – gevonden in de kringloopwinkel. De organizers zijn gelabeld, zodat hij al zijn schoolspullen snel kan terugvinden. Het werkblad werd zo laag mogelijk gehouden, zodat hij tijdens het studeren zo min mogelijk wordt afgeleid door zijn spullen.

→ Zorg dat het bureaublad zo leeg mogelijk blijft. Zet wandrekken neer voor mappen en schoolboeken en een ladekast voor kleine schoolspullen.

→ Geef je tiener een eigen wasmand voor vuile en/of schone was. Leg het opgevouwen wasgoed in zijn mand voor de slaapkamerdeur. Zo geef je hem niet alleen verantwoordelijkheid, maar spaar je zelf ook tijd uit.

DIY

→ Heb jij een creatieve tiener en een neutrale slaai? Houd ook het opbergen van kleren zo eenvoudig mogelijk. Is een T-shirt netjes opvouwen en ordelijk in de kast leggen al te veel gedoe voor je tiener, kies dan – indien mogelijk – voor hangers.

TIPS

Ondergoed, sokken en accessoires kun je in gelabelde manden of bakken opbergen. Leg jij ook regelmatig spullen op de trap in de hoop dat ze mee naar boven

Je tiener moet naar boven ook een eigen sociaal leven worden genomen. Maak maar stap voor stap netjes van foto's, briefjes, couveniers, flyers etc.

overheer en doe jij het dan uiteindelijk zelf maar? Zet in de woonkamer per kind een bakje of krat voor persoonlijke spullen (speelgoed, schoolspullen, kleren...) die na gebruik weer in hun kamer moeten belanden. Spreek af wanneer de bakjes mee naar boven genomen en uitgeladen moeten worden. Zet ze goed in het zicht voor of op de trap voor hen klaar, zodat ze er niet omheen kunnen.



Knuffels

Als er iets is wat vaak gegeven wordt bij een geboorte – en ook daarna nog trouwens – zijn het knuffels. Ik weet zeker dat in veel gezinnen een overdaad heerst aan deze speelgoedcategorie.

1 VISUALISEREN

Heeft ieder kind zijn eigen knuffels of hechten je kinderen er weinig belang aan en liggen ze allemaal samen in bijvoorbeeld de speelruimte? Heeft je kind een favoriete knuffel? Onze oudste zoon – hij zal het waarschijnlijk niet graag lezen – is nog steeds onafscheidelijk van zijn geboorteknuffel (een heel grote, zachte, witte beer die er ondertussen niet meer zo wit uit ziet), terwijl bij onze andere kinderen de knuffels komen en gaan.

Waar liggen de knuffels? Zijn ze belangrijk voor je kind, dan verdienen ze een mooie plek in de slaapkamer. Zoek samen naar een geschikte plek.

2 VOORBEREIDEN

Zet een aantal dozen klaar: ‘weggooien’, ‘weggeven’, ‘verkopen’, ‘bewaren andere ruimte’ etc. Hoe meer spullen je sorteert en in de juiste doos legt (bijvoorbeeld in zakjes in de dozen), hoe minder werk je later zult hebben.

3 VERZAMELEN EN SORTEREN

Heb je meerdere kinderen, doe deze opdracht dan per kind en houd de knuffels gescheiden. Laat je kind alle knuffels verzamelen. Gemeenschappelijke knuffels worden als een groep gezien.

4 SELECTEREN



Ga op zoek naar leuke manden die bij het interieur van de kamer passen. Past al het speelgoed erin? Maak kind het ook leuk om het in de open manden te zien liggen. Het zorgt niet rommelig, maar gezellig en 'georganiseerd'.

5 ORGANISEREN

Er zijn verschillende opbergmogelijkheden voor knuffels: in bed, in een mand, in een speelgoedkoffer etc.

6 WEGDOEN

Plan meteen in je agenda wanneer je de knuffels gaat teruggeven of weggeven, naar de kringloopwinkel gaat brengen of gaat verkopen.

GOED GEDAAN!

Dit moet zo snel mogelijk gebeuren, want dan pas is je opruimactie volledig afgerond en ervaar je rust. Heb je samen met je kind de kinderkamer onder handen genomen? Dan verdienen jullie allebei een beloning! Waar onze jongens – en ook ikzelf – heel erg van genieten, is met zijn tweeën in een koffiehuisje bij ons in de buurt een warme (witte-)chocolademelk gaan drinken, uiteraard met een groot stuk taart erbij. Die momentjes per

Deze zolder werd oorspronkelijk gebruikt als stockageruimte. Na een grondige opruimbeurt zal hij dienstdoen als deels stockageruimte en deels speelruimte.



24 – Kelder en zolder

Niet iedereen heeft een kelder, zolder en/of garage. Deze ruimtes lijken op elkaar in die zin dat ze vooral gebruikt worden voor de opslag van veel spullen, veelal oude en ongebruikte spullen. In dit hoofdstuk behandel ik zowel de kelder als de zolder.

Hoe groter je huis, hoe groter de kans dat je veel spullen om je heen verzamelt. Je hebt immers geen of minder beperkingen op vlak van opslagmogelijkheden. Weet je niet wat je met iets moet doen, dan wordt het maar al te vaak in de kelder of op zolder gezet. Heb je daarentegen geen kelder of zolder, dan zul je veel kritischer moeten zijn in het bewaren van spullen. Je zult meer en sneller keuzes moeten maken over je bezittingen en je zult er daardoor ook beter in worden of zijn. Je hebt immers niet de mogelijkheid om dat kinderbedje waar je dochter is uitgegroeid op zolder te stockeren. Of die stoel die niet meer te herstellen is, zul je meteen moeten wegbrengen naar het containerpark.

Het probleem met deze ruimtes – tenminste als je er zelden komt – is dat je geen fysieke last hebt van de rommel die er staat. Je wordt niet gestimuleerd tot opruimen. Maar mentaal zul je er wel last van hebben, ook al besef je dat (nog) niet meteen. Je maakt jezelf wijs dat datgene wat je niet ziet er ook niet is, maar als je eerlijk bent weet je dat je in actie moet komen. Het is belangrijk dat je komaf maakt met die sluimerende onrust. Een opgeruimde kelder en/of zolder zal ook voor meer ruimte en rust in je hoofd zorgen.

239

Neem de tijd om over je ideale kelder en/of zolder na te denken en schrijf dit neer of teken dit in ie

DE MAGIE VAN OPRUIMEN

Houd er rekening mee dat het opruimen van deze ruimtes overweldigend kan zijn. Enerzijds omdat ze overvol kunnen staan en anderzijds omdat je veel beslissingen zult moeten nemen. Je zult van veel spullen afscheid moeten nemen. Ga daarom gespreid te werk. Beslis met welke ruimte je wilt starten, maak een duidelijke planning, trek voldoende tijd uit en begin eraan!

Ik neem in dit hoofdstuk je kerstdecoratie onder handen en ik ga even in op het krijgen en geven van cadeaus. Cadeaus? Ja, want vroeger – toen ik veel en zonder nadenken spullen kocht en heel gevoelig was voor kortingen – had ik steeds een voorraad cadeaus die ik in de kelder bewaarde. Spullen waarvoor ik nog geen bestemming in gedachten had. Voor kindjes die ooit geboren zouden worden, voor toekomstige verjaardagen en housewarmings. Dat is dus geen goed idee. Momenteel heb ik nog steeds enkele restanten van mijn oude cadeauverzameling in de kelder. Want ja, smaken veranderen, de verpakking ziet er niet meer netjes uit of de inhoud is inmiddels helemaal anders.

Het was een groen voorbeeld van deze onafhankelijke geschenken- en wasmanden, wasmiddelen voor iedereen in categorieën (feestdagen, kinderen, huishoudens, verzachten, legosets, kleding en schoenen, gevulde dozen (die niet meer past of van een andere seizoen), speelgoed, een andere seizoen), buiten bereik en uit het zicht. Doe niet zoals ik deed: helemaal onderaan en achterin een schap in de kelder.

Geniet jij ervan van je verjaardagen, vuilnisbakken, oud papier, cadeaus, echte kunstwerken te maken? Zorg voor een fijne en georganiseerde inpakplek.

Geniet jij ervan van je verjaardagen, vuilnisbakken, oud papier, cadeaus, echte kunstwerken te maken? Zorg voor een fijne en georganiseerde inpakplek.

UITGELICHT

Kerstdecoratie

Ik wacht ieder jaar vol ongeduld tot het moment waarop de Sint is geweest, want het weekend daarop wordt bij ons de kerstboom gezet. Ik vind het een heerlijk gezellige periode, maar zodra het nieuwe jaar gestart is of zeker tegen het einde van de kerstvakantie, wil ik de kerstversiering opgeborgen hebben. Dan komt het me ineens te druk over.

Waar de meeste mensen het leuk vinden de kerstboom op te zetten en te versieren, is er vaak minder enthousiasme om de kerstdecoratie weer op te bergen. Zo meteen volgen tips die het opbergen alvast iets minder vervelend maken.

1 VISUALISEREN

Met kerst mag alles wat ‘meer’ zijn. Straten en huizen worden versierd, tafels worden uitgebreid gedekt, er liggen een heleboel cadeautjes onder de boom. Hoe kun je voor een (ietwat) minimalistische kerst gaan zonder al te veel te hoeven inboeten op het kerstgevoel?

Wat maakt kerst voor jou tot kerst? Vind je het een leuke periode? Is het jou vooral om de versieringen en cadeautjes te doen of zijn deze gewoon een leuke bijkomstigheid? Zie jij kerst als een moment van gezellig samenzijn? Een manier om de donkere winterdagen door te komen aan de hand van lichtjes, kaarsen, samen eten, spelletjes spelen, zingen... en lachen. Of misschien heb jij net een hekel aan kerst? Waarom? Heb je het moeilijk met al 241 die overdaad aan eten, drinken en cadeaus? Verder in

4 SELECTEREN

Onderwerp je kerstdecoratie aan een stevige selectie, want hoe meer je bewaart, hoe moeilijker het is je kerstspullen overzichtelijk op te bergen en hoe groter de kans is dat er ballen breken.

Je haalt maar één keer per jaar je kerstballen boven. Heeft het dan wel zin zoveel verschillende sets bij te houden? Je wilt volgend jaar toch liefst weer je favoriete ballen in de boom hangen. Of zou je liever volgend jaar de ballen die je minder mooi vindt ophangen omdat je ze nu eenmaal hebt? Dat is toch absurd! Houd daarom enkel je favoriete versiering bij. Leg jezelf eventueel een maximum aan decoratie op, bijvoorbeeld twee grote opbergboxen.

Haal er als eerste, per categorie, je favoriete stuks uit en daarna alles wat je zeker wilt wegdoen. Nu ga je de overige spullen een voor een vastnemen en beslissen of je ze houdt of wegdoet. Doe alles wat je de afgelopen jaren niet hebt gebruikt weg. Waarom heb je ze zo lang niet meer gebruikt? Zijn ze stuk en kun je ze niet meer repareren? Vind je ze niet meer mooi? Passen ze niet (meer) in je interieur of brengen ze vervelende herinneringen of gevoelens naar boven? Maak iemand anders blij en doneer je bruikbare versiering aan de kringloopwinkel of vraag aan de school van je kind of zij er iets mee kan doen.

Twijfel je te erg bij een bepaalde set, geef deze dan nog een allerlaatste kans. Volgend jaar moeten deze ballen in je boom hangen, anders gaan ze de deur uit.

Ik houd erg van Sinterklaas en Kerstmis en heb een aantal snullen rond deze thema's die ik niet wil en



de (juiste) kerstdecoratie. Heb je meerdere opbergboxen, hang dan aan de binnenzijde van het deksel een papiertje waarop de inhoud van de doos vermeld staat. Ook dat zal het je het volgende jaar gemakkelijker maken.

Vind jij het in- en uitpakken van de ballen een vervelend klusje? Vraagt het te veel van je tijd? Of vind je het lastig dat je niet kunt zien welke bal in het papiertje gewikkeld zit? Je kunt in dat geval een kerstballenopbergbox aanschaffen. Iedere bal heeft een eigen vakje, waardoor er weinig kans op breken is. Je hebt een duidelijk overzicht en kunt de kleur of het thema dat je wilt gebruiken gemakkelijk vinden. Het versieren en opbergen van de boom zal dus minder tijd vragen.

Ik heb momenteel zo geen opbergbox en ben ook niet van plan er een te kopen. Ik gebruik iedere243 jaar dezelfde ballen en vind het net fijn om bal per bal voorzichtig uit het papiertje te halen. Het

DE MAGIE VAN OPRUIMEN

Heb je een echte boom? Leg een oud laken op de grond, leg de boom erop en wikkel hem volledig in, van top tot stam. Zo kun je hem zonder al te veel naalden te verliezen naar buiten dragen.

Berg alles wat met kerst te maken heeft samen op een vaste plek op. Zo hoef je volgend jaar niet alles overhoop te halen.

6 WEGDOEN

TIPS

- Plan meteen in je agenda in wanneer je de kerstdecoratie gaat wegbrengen naar het
- **Doorzichtige bakken** terzies ideaal om spellen in de kelder of op zolder te bewaren. Dit moet zo snel mogelijk gebeuren, want dan ze beschermen de inhoud, je kunt zien wat erin zit en z is je opruimactie volledig afgerond en ervaar je rust.
 - Wat betreft dozen, bewaar ik enkel legodozen, de doos van mijn camera en computer. Maak er een gewoonte van lege verpakkinge meteen weg te gooien, tenzij je ze op dat moment voor iets anders kunt gebruiken of binnenkort verhuist. Maak de dozen die je houdt plat, zodat ze zo min mogelijk ruimte innemen.
 - Weet je niet goed wat te doen met jouw verzameling(en)? Veilig op zolder bergen zodat er niets mee kan gebeuren of toch maar etaleren? Stop met twijfelen en laat zien wat jij zo mooi vindt of wat voor jou zo belangrijk is! Jouw verzameling verdient een mooie plaats in je interieur. Deze



DIY

Weet je waarvan ik heel blij word? Van spullen recupereren en 'pimpen', zodat ze een mooi plekje in je interieur verdienen. Je kunt daar ver in gaan zoals oude meubeltjes schuren en eventueel herschilderen, maar het kan ook heel eenvoudig.



Sommige dozen die in goede staat zijn en die ik mooi vind,

Cadeaus

recupereer ik. Zo kleefde ik op deze twee dozen een leuke sticker

en kregen ze een vaste plek in ons interieur

Nu je helemaal in ontspul- en opruimmodus zit, is het krijgen en geven van cadeaus een beetje vreemd. Hoe combineer je dit met jouw nieuwe levensstijl?

TIP

Wees eerlijk met je omgeving en leg uit waarom je met minder spullen om je heen wilt leven. Deel je enthousiasme en wie weet zet je vrienden en familie zo aan ook 'ongeruimder' te gaan leven. Geef ook vraag een ervaring in plaats van een fysiek cadeau. Vraag om samen te gaan eten, een iemand denkt en om iemand geeft, kan op daguitstap te doen, een workshop te volgen of verschillende manieren. Prik een datum op het moment dat je je cadeau krijgt of doe enkele voorstellen, anders komt het er misschien niet van. Deze uiteraard ook toepassen als jij iemand iets wilt geven.

Een ervaring is een heel kostbaar

DE MAGIE VAN OPRUIMEN

Bovendien zijn ervaringen zo veel waardevoller dan spullen. Als je aan je kind vraagt welke legoset het vorig jaar heeft gekregen, zal het dat waarschijnlijk niet meer weten. Maar een leuke uitstap van enkele jaren geleden zit nog steeds fris in het geheugen.

Ga maar bij jezelf na. Wat zijn jouw mooiste herinneringen uit je kindertijd? Gaan die over spullen of over ervaringen?

- Vraag tijd, bijvoorbeeld opvang voor je kind als je een avondje weg wilt.
- Ben je aan het sparen voor iets? Vraag een bijdrage.
- In plaats van geld uit te geven aan jou, kun je mensen ook vragen geld te doneren aan jouw favoriete goede doel. Leg uit waarom dat doel veel voor jou betekent, zo weten de gevers dat ze je er echt blij mee maken. Ken je Feestvarken vzw? Deze vzw geeft in samenwerking met de gemeentelijke sociale diensten verjaardagspakketten aan kinderen in armoede, zonder onderscheid te maken tussen ras, nationaliteit of afkomst. Ieder kind verdient het immers om samen met familie en vrienden te genieten van zijn feestdag. In ieder pakket zit een nieuw cadeau, een traktatie om uit te delen in de klas en materiaal om thuis een feestje te organiseren. De pakketten worden ingepakt door mensen met een beperking.

Wil iemand je toch graag iets fysieks geven, dan volgen hier enkele ideeën.

Als je iets krijgt waarmee je niets bent of dat je niet mooi vindt, kun je ermee doen wat je zelf wilt zonder je schuldig te voelen – hoe moeilijk ook. Het echte geschenk was dat de persoon – door iets te geven – je liet zien dat hij of zij aan je denkt. Het lijkt ondankbaar, maar iets ongebruikt in je kast laten verkommeren is dat ook.

TIPS

Heb jij nog spullen bij je ouders op zolder staan? Dan is het hoog tijd daar te gaan opruimen. Wat zou jij ervan vinden als iemand anders bij jou voor jaren spullen zou komen stockeren? Plan nu in je agenda in wanneer je dit gaat doen. Dit zullen vooral spullen zijn waar je al jaren niet meer naar hebt omgekeken en die je dus ook niet hebt terugvinden als hij al verlopen is. Voorzie daarom een vaste plek voor zulke cadeaus. Plaats daarnaast, op het moment dat je de bon krijgt, een

GOED GEDAN

Of misschien zijn jouw kinderen ondertussen het huis uit maar liggen er nog herinnering in je agenda een drietal maanden voord: cadeau vervalt. Of nog

Ik vraag me af hoe vaak ik mijn vrienden heb gestuurd en/of zolder wat frisse buitenlucht kunt gebruiken. Trek je schoenen aan en maak een wandeling, klein of groot.

→ Spendeer liever meer aan een cadeau dan aan vijf kleinere pakjes. Kies voor kwaliteit in plaats van kwantiteit.



Deze garage werd met behulp van een gerecupereerde kast uit de vroegere keuken opgedeeld in een was- en droogplek en in een fietsenstalling.

25 – Garage

De garage is een ruimte zoals de kelder en de zolder. Misschien heb je geen garage, maar de spullen die ik hier bespreek, kun je evengoed ergens anders opbergen, bijvoorbeeld in de kelder of op zolder.

Neem de tijd om over je ideale garage na te denken en schrijf dit op of teken dit in je schriftje. Zet jij je auto in de garage of zie je de garage eerder als een extra opbergruimte? Dit is uiteraard handig en mooi meegenomen, maar zorg er dan voor dat het ook hier overzichtelijk en georganiseerd blijft. Voorkom dat het een opslagplaats van afval en oude en/of onbruikbare spullen wordt die je ooit eens zult wegbrengen.

Ik ga in dit hoofdstuk verder in op het organiseren van een was- en droogplek, sportmateriaal, dieren spullen en je auto en ik laat je even bewust nadenken over de grote hoeveelheid werkmateriaal die je mogelijk in huis hebt.

WAT OPBERGEN?

- ▣ drank en voedingsmiddelen
- ▣ wassen en drogen: wasmanden, wasmiddel en -verzachter...
- ▣ schoenen
- ▣ regenkleding
- ▣ schoonmaakspullen

UITGELICHT

Wassen en drogen

Verdwaalde sokken, rondslingerende knijpers, dozen met restjes waspoeder, vlekkenverwijderaars die er al jaren staan: het komt velen bekend voor, vermoed ik. Zorg dat je wasplek geen rommelplek wordt. Aangezien je er veel tijd doorbrengt, maak je er maar beter een aangename werkplek van. Zorg voor orde en met zorg uitgezochte spullen, dat geeft zoveel meer voldoening en ‘plezier’ in het wassen en drogen.

In de ideale situatie heb je een aparte wasruimte – iets wat ik altijd heb gewild, maar nog nooit heb gehad. Heb je die niet, dan kun je een wasplek inrichten in de badkamer, kelder of garage. Ik ga bij deze opdracht uit van een wasruimte in je garage.

Voordat je met het opruimen van je was- en droogplek start, zorg je ervoor dat alle schone was opgevouwen en weggelegd is en dat alle rondslingerende vuile was in de manden zit.



Het is belangrijk dat je je wasplek zo organiseert dat je het wasgoed op een praktische en logische manier kunt behandelen. Ga het traject van je wasgoed na: vuile was verzamelen, vuile was sorteren, was in de wasmachine doen, schone was drogen, eventueel strijken, opvouwen, en schoon wasgoed wegleggen.

Wat heb je voor welke stap nodig? Welke producten gebruik je? Wat wil je graag in je wasruimte hebben? Noteer dit in je schriftje.

ECO

- Voeg een eetlepel ZUIVERINGSZOUT toe aan ieder wasbeurt. Op die manier voorkom je een ophoping van kalkaanslag op de wanden en in de leidingen van je machine. Daarnaast versterkt het zuiveringszout de werking van je wasmiddel en bovendien werkt het heel doeltreffend om onaangename luchtjes uit je wasgoed te verwijderen. De luchtjes worden daadwerkelijk verwijderd en niet gemaskeerd met een of ander lekker geurtje. Let wel op, zuiveringszout is niet geschikt voor wol en zijde.
- Ik gebruik zelf al jarenlang GEEN WASVERZACHTER meer. Een scheutje natuurazijn in het wasverzachterbakje werkt evengoed. Azijn vermindert het effect van hard water op je wasgoed. En nee, je schone was ruikt niet naar azijn. Voeg eventueel enkele druppels etherische olie van lavendel of citroen aan het water toe voor een lekker geurtje. Azijn maakt daarnaast ook stoffen kleurvaster. Weet je dat een stof niet kleurvast is en wil je de kleur toch behouden, laat die dan dertig tot zestig minuten weken in water met een tot twee koppen gewone azijn.

Waar doe je wat? Staat alles momenteel op een logische en praktische plek? Neem de tijd om je huidige organisatie kritisch te bekijken:

- Staan de manden met vuile was in je wasruimte of in de badkamer? Wat is het meest praktisch voor jou, rekening houdend met je gezinssituatie en de indeling van je huis?
- Staan je toestellen momenteel op elkaar? Misschien heb je ruimte om ze naast elkaar te plaatsen. Laat de deurtjes in dat geval naar elkaar toe opengaan. Dat vereenvoudigt het overhevelen van de was vanuit de wasmachine naar de droger. Op die manier creëer je bovendien de mogelijkheid om een werkblad op de machines te plaatsen waarop je de was kunt vouwen.
- Staan de strijkplank en het strijkijzer in of in de buurt van je wasplek? Strijk je graag alles of doe je dit zelden? Waar doe je dit dan? Een volledige strijk in je garage doen, is niet gezellig. Doe je dit graag terwijl je televisiekijkt, berg de plank en het ijzer dan in de buurt van je woonruimte op. Misschien heb je hier plek voor in de berging. Strijk je zelden, dan kun je dit gerust in je garage doen. Kies daar een opbergplek voor je plank en strijkijzer.
- Wie doet wat? Doe jij alles? Hoog tijd dan om ook je gezinsleden erbij te

5 ORGANISEREN

Bekijk de spullen die teruggeplaatst moeten worden en bepaal hoe je deze het meest praktisch kunt opbergen.

Houd het werkblad zo leeg mogelijk, want dit heb je nodig om de was te vouwen. Maak niet te diepe planken of opbergrekken boven de machines om er je wasmiddelen, knijpers, waszakjes en ander toebehoren in of op te zetten. Maak daarbij gebruik van gelabelde bakken, kratjes en manden. Op die manier blijft alles van eenzelfde categorie bij elkaar en het oog bovendien netjes.

Niet alle kleding is geschikt voor de droger en je was buiten laten drogen kan helaas niet het

De vuile was van onze jongens kwam zelden in de badkamer, waar onze wasmanden staan. Soms werd ondergronds een wasmand gebruikt, op wat ze het uit hadden gedaan of voor hun slaapkamerdeur in de gang. Ik had me hierover druk kunnen blijven maken en aan hun hoofd kunnen blijven zeuren, of ik moest op zoek naar een andere methode, op hun maat. De oplossing was eenvoudig. Ze hebben nu een saai houten plankje met een draadje erin opgehangen waar ze goed moeten in doen. De zak moet afien toe + wanneer ik het hun vraag – naar de badkamer gebracht worden en daar moeten ze alles in de juiste mand sorteren. Dit systeem werkt voor hen en voor mij; zij zijn blij dat ik niet meer zeur, en vooral ik ben blij, want dan heb ik ruimte bespaard voor de droger.



DE MAGIE VAN OPRUIMEN

TIPS

Laat je huisgenoten zo veel mogelijk de was zelf verzamelen, sorteren en uiteindelijk wegleggen. Dat bespaart jou veel tijd. De ideale wasruimte heeft minimaal drie ruime wasmanden: voor de gekleurde, de witte en de donkere was. Voor ondergoed en sokken

heb je ook op dat je in het weekend bijvoorbeeld een hele manden zodat iedereen weet welke was in welke mand moet wassen en strijken. Wat is voor jou het meest

praktisch? Vaste wasdagen of wassen zodra de mand vol is? Maak er een gewoonte van je was bij te houden. Zo houd je overzicht en zie je er minder tegen o

→ Het vervelendst vind ik het opvouwen van de was. De mand blijft vaak een aantal dagen staan. Waarom eigenlijk? Op zich duurt het niet lang en het is in ieder geval minder vervelend dan dat voortdurende stemmetje in mijn hoofd dat zegt dat ik de was moet opvouwen.

→ Door de natte was voor het drogen glad te strijken, en meteen na het drogen op te vouwen en opnieuw glad te strijken, kun je het strijken in heel veel gevallen overbodig maken. Ik beperk het tot overhemden en kleding die erg gekreukt is. Hierdoor is wassen en alles wat daarmee te maken heeft toch een iets minder grote klus. Strijk niet veel, dan is een kleine strijkplank die je op je werkblad kunt zetten een praktische en ruimtebesparende oplossing.

Werkmateriaal

Hoeveel ladders, hamers, schroevendraaiers, tangen, zagen, boren, schuurmachines, meters, waterpassen, schroeven en pluggen heb je in huis? Weet je eigenlijk wel wat je allemaal aan werkmateriaal hebt? Heb je dit allemaal nodig? Ben jij een echte klusser, is houtbewerking je hobby en gebruik je je werkmateriaal regelmatig? Of heb je het vooral in huis voor het geval je het ooit nodig zult hebben? Ben je niet al te handig en besteed je de meeste klusjes uit, is een basisgereedschapskoffer dan niet voldoende voor jou?

Al dit materiaal neemt veel ruimte in beslag. Vraag je heel bewust af of je al deze spullen vaak genoeg gebruikt om ze blijvend in huis te hebben. Weet je kritisch en eerlijk tegenover jezelf. Moet je echt een heel lange

Sportspullen, hobby materiaal

Sportmateriaal bestaat uit heel veel spullen. Iedereen heeft wel een of ander ding in huis. Het materiaal voor activiteiten buitenshuis? – neemt veel ruimte in (fietsen, tennis, voetballen, skaten, skiën, vissen etc.). Vaak worden deze spullen op verschillende plekken in huis opgeborgen, waardoor dit een uitgebreide opruimopdracht is. Reserveer hiervoor voldoende tijd en houd er rekening mee dat de ruimte – hier de garage – even overhoop zal liggen, afhankelijk uiteraard van de hoeveelheid sporten en materiaal.

1 VISUALISEREN
Ga vanaf nu altijd eerst na of je een apparaat dat je zelden nodig hebt, kunt lenen of huren voordat je het koopt. Dit is duurzamer, goedkoper en ruimtebesparend. Zoek op of er een deelinitiatieven bij jou in

veel gedanst en genoot daar erg van. Tijdens mijn studie en als volwassene is dit op de achtergrond geraakt. Op een gegeven moment – mijn kinderen waren toen al iets groter – heb ik me weer ingeschreven voor dansles. Het was leuk, maar tegelijkertijd bezorgde het me ook stress. Ik moest me vaak heel erg haasten en het lukte me niet om elke les bij te wonen, waardoor ik het niet goed meer kon volgen. Hoewel ik er op het moment zelf heel erg van genoot, bezorgde de cursus me meer druk dan ontspanning. Als ik heel eerlijk was tegen mezelf, gaven de lessen me na verloop van tijd geen energie meer, hoe graag ik dat ook had gewild.

Doe je meerdere activiteiten, welk is dan je favoriet? Waar haal je de meest energie uit? Moet je wel al die sporten doen? Misschien kun je een activiteit laten vallen en zo voluit gaan voor de andere? Ga op zoek naar een goed evenwicht tussen ontspanning, sport, gezin en werk.

Doe nu hetzelfde voor de andere gezinsleden.

Waar ligt het sportmateriaal opgeborgen? Op een logische en praktische plek of her en der verspreid? Wil je graag al het materiaal van alle activiteiten van het hele gezin op eenzelfde plek? Is dit mogelijk of moet je daar eerst het een en ander voor reorganiseren? Maak in je schriftje een ruwe schets van de ruimte – hier de garage – en teken uit wat je waar wilt hebben.

Een grote vakkenkast met enkel sportmateriaal oogt overzichtelijk. Heb je er de ruimte niet voor, dan kun je een deel ook elders opbergen. Misschien kun je voor sporten die minder (groot) materiaal vereisen in de kledingkast een mand zetten,

4 SELECTEREN

Bekijk je collectie kritisch en bewaar alleen die spullen die je echt gebruikt en die een meerwaarde bieden.

Haal er eerst alles uit wat je zeker nodig hebt en echt gebruikt. Haal er vervolgens de spullen uit die zeker weg mogen. De overige dingen ga je stuk voor stuk bekijken. De volgende vragen kunnen je helpen bij het selecteren. Is de hoeveelheid realistisch? Gebruik je alle sportuitrusting nog? Is er materiaal bij dat je het afgelopen jaar niet gebruikt of gedragen hebt? Waarom? Is het versleten, past het niet (meer) of heb je het dubbel en gaat je voorkeur uit naar een ander exemplaar? Ben je van plan het het komende jaar te gebruiken?

5 ORGANISEREN

Je kunt de kast(en) in de garage op verschillende manieren indelen. Bekijk wat binnen je gezin het meest logisch is. Neem per persoon een wandrek waarop materiaal van verschillende hobby's komt te liggen., of organiseer de wandrekken per sport. In dat laatste geval kan het zijn dat op het wandrek 'volleybal' of 'balsporten' materiaal van verschillende personen ligt.

Fiets je veel en graag? Dan heb je misschien wel een aantal fietsen. Geef je mooiste of speciaalste fiets een prominente plek en hang hem bijvoorbeeld in de hal. De fiets maakt hier deel uit van het interieur en stoort niet.



DE MAGIE VAN OPRUIMEN

Voorzie de rekken, schappen, bakken en manden van een duidelijk label (symbool, foto, tekening, kleur) zodat iedereen alles gemakkelijk kan vinden en terugleggen.

Houd bij de indeling ook rekening met de frequentie van de uitgeoefende sport. De sport die het meest wordt gespeeld, geef je de prominentste en toegankelijkste plek. Maakt je kind zijn eigen sporttas klaar, houd er dan rekening mee dat het bij al zijn spullen moet kunnen. Plaats het materiaal van je kind dus niet op de bovenste schappen. Maak een tekening of foto van het materiaal dat in de tas moet zitten, zo kan je kind volledig zelf aan de slag.

Wij hebben twee enthousiaste voetballers in huis, met als gevolg verschillende tenues, schoenen, sporttassen, drinkbussen, keeperhandschoenen, warme ondershirts etc. We hebben al verschillende opbergmethodes uitgeprobeerd en hoe goed ze ook in elkaar zaten en hoe haalbaar ze ook leken, ze werkten niet. De jongens begonnen er steeds vol enthousiasme en goede bedoelingen aan, maar het positieve resultaat hield niet lang stand. We hebben onze verwachtingen bijgesteld. Gelukkig maar! Want

TIP

Je wilt tijdens het opruimen gegarandeerd spullen tegenkomen van hobbys uit het verleden. Doe omdat het praktisch is en netjes oogt. Nu hebben we per kind een wandrek in de kelder met voor iedere categorie (broekjes, shirts, kousen, etc.) een aparte doorzichtige gelabelde bak. Zolang de spullen niet rondslingeren in de kelder en alles in de juiste bak ligt – al dan niet opgevouwen – zijn we tevreden! Het mee doen? Het is gewoon een te grote verspilling oogt dan misschien minder ordelijk, maar het is nog om dat ongebruikte, mooie materiaal zomaar te laten verkommeren. Laat spullen die je niet opvouwen volgt later wel, ooit. Oorspronkelijk zaten

Dierenspullen

Een huisdier geeft niet alleen extra plezier en gezelligheid, maar ook extra spullen. Denk maar aan een slaapplek, eten, speeltjes, verzorgingsproducten, medicatie en een dierenpaspoort. Gelukkig kun je ook met huisdieren een opgeruimd huis hebben.

ECO

→ Om het hondenhok, de voliere of de kattenbak grondig te ontsmetten en schoon te maken kun je water gemengd met azijn (ongeveer een groot glas azijn in een liter water) en zuiveringszout gebruiken. Maak het hok schoon, spoel af en maak nogmaals schoon met deze doeltreffende oplossing. Ook de speeltjes van je huisdier kun je eenvoudig reinigen met azijn. Was ze af met bijvoorbeeld een

1 VISUALISEREN

Vaak slingeren dierenspullen door je hele huis: speeltjes in de woonkamer, een drink- en eetbakje in de keuken, medicatie in de berging, dierenpaspoort in je bureau. Voorkom dat je huis verandert in een dierenwinkel en bedenk waar en hoe je al deze spullen kunt organiseren. Misschien kun je in de garage een plek inrichten voor de kattenbak en korrels, de verzorgingsartikelen etc.

2 VOORBEREIDEN

Zet een aantal dozen klaar: een doos 'weggooien', 'weggeven', 'verkopen', 'bewaren andere ruimte' etc. Hoe meer spullen je sorteert en in de juiste doos legt (bijvoorbeeld in zakjes in de dozen), hoe minder werk je later zult hebben.

4 SELECTEREN

Leg opzij wat je zeker wilt houden en wat zeker weg mag. Neem de overige spullen een voor een vast en beslis wat je ermee wilt doen. Is het nog bruikbaar of versleten en/of afgebeten? Werkt het nog of is het stuk? Is het nog hygiënisch? Heb je er meerdere exemplaren van en welk is dan favoriet? Wordt het nog gebruikt? Of is het leeftijdsgebonden en is je huisdier er te groot voor? Is de houdbaarheidsdatum nog niet verstreken? Heeft je huisdier de medicatie nog nodig?

Houd er bij deze opruimopdracht rekening mee dat het erom gaat welke speeltjes je kat of hond leuk vindt en niet welke speeltjes jij leuk of mooi vindt. En bedenk dat als je huisdier plezier heeft, jij daar ook blij van wordt.

5 ORGANISEREN

Nu ga je de spullen overzichtelijk en georganiseerd opbergen. Er zijn twee mogelijke opbergmethodes. Ofwel berg je iedere categorie op de plek op waar de spullen het meest worden gebruikt, ofwel berg je alle dieren-spullen op eenzelfde plek op. Dit vind ik persoonlijk het meest praktisch. Ben je van je op de sofa, tegen kussens aan? Hoe kun je de spullen beter uit en aanpassen kan altijd. Doe het textiel dan regelmatig in de wasmachine. He vloerkleed kun je Zet de meest gebruikte voorwerpen of producten op de gemakkelijkst bereikbare plek. Maak er een gewoonte van de speeltjes 's avonds op te ruimen, zodat je de volgende dag opgeruimd kunt starten. Sprayen met

TIPS

→ **Ligt je hond of kat graag op een dekantje op de sofa, tegen kussens aan?** Hoe kun je de spullen beter uit en aanpassen kan altijd.

Doe het textiel dan regelmatig in de wasmachine. He vloerkleed kun je

Zet de meest gebruikte voorwerpen of producten op de gemakkelijkst bereikbare plek. Maak er een gewoonte van de speeltjes 's avonds op te ruimen, zodat je de volgende dag opgeruimd kunt starten. Sprayen met

een mengsel van een eetlepel afwasmiddel, een eetlepel azijn en 500 milli-

6 WEGDOEN

Planteer wat je zou willen verkopen, maar dat heb ik zelf niet kunnen overbrengen. Het containerpark, gaat

Auto

Beschouw je auto enkel en alleen als een transportmiddel en niet als een extra opslagruimte. Zorg dat je geen spullen in je auto laat rondslingeren, want anders wordt het daar binnen de kortste keren een rommeltje: een opeenstapeling van spullen waarvoor je geen andere opbergplek hebt of van spullen die je iedere keer weer vergeet uit te laden.

1 VISUALISEREN

De bedoeling van deze opdracht is ervoor zorgen dat je een nette auto hebt waarin je iedereen kunt laten meerijden (zonder je te schamen) en waarin je snel vindt wat je nodig hebt.

Waarvoor wordt je auto gebruikt en door wie? Hebben jullie meerdere auto's en hebben die een verschillende functie?

Noteer in je schriftje wat je steeds bij je moet en wilt hebben in de auto. Alleen het hoogstnoodzakelijke blijft erin. Ik denk aan spullen zoals een EHBO-koffer, brandblusser, gevarendriehoek, veiligheidsvestje, instructie- en onderhoudsboekje, gegevens autopechdienst, startkabels, wegenkaarten, parkeerkaart, zonnebril, paraplu, deken, water, vochtige doekjes voor vuile handen, handgel, zakdoekjes, boodschappentassen, een portemonnee met wat kleingeld, een notitieboekje en pen, cd's, zonnecrème en eventueel insectenwerende zalf in de zomer (houd er rekening mee dat deze producten beperkt houdbaar zijn). Heb je kleine kinderen, dan lijkt het me handig permanent een verzorgingstas in de koffer te hebben met daarin enkele luiers, doekjes

4 SELECTEREN

Wees heel kritisch bij het selecteren. Houd in je achterhoofd dat een auto in de eerste (en enige) plaats een vervoermiddel is, waarbij je moet zorgen voor een maximum aan plaats en comfort voor de inzittenden.

Laat de spullen die je in je auto wilt opbergen even liggen en haal weg wat zeker niet in je auto thuishoort. Deze spullen kun je weggooien (afval), of het zijn spullen die je om een specifieke reden ooit in je auto hebt gelegd en die er zijn blijven liggen.

5 ORGANISEREN

Aangezien je in de auto weinig bewegingsruimte hebt en gebonden bent aan je zitplaats, is het belangrijk dat je de voornaamste dingen binnen handbereik hebt en dat het duidelijk is wat waar ligt.

Leg in je handschoenkastje enkel documenten die belangrijk zijn en/of expliciet bij je auto horen. Ik denk daarbij aan verzekeringspapieren, kentekenbewijs en formulier van de technische keuring, instructie- en onderhoudsboekje, gegevens van de autopechdienst, wegenkaart, notitieboekje en pen, parkeerkaart en eventueel medische informatie die nuttig kan zijn bij een ongeluk.

Je kunt voor je kind aan de achterzijde van de stoelen een opbergzak met verschillende vakjes hangen. Deze is handig voor het opbergen van speeltjes, een boekje etc.

Heb je een langere autorit voor de boeg, zorg dan zeker voor een afvalzakje in de auto voor lege drinkflessen en papiertjes.

TIPS

- Maak je auto regelmatig schoon. Dat geeft je een goed gevoel en – belangrijk – je zult weer goed door de ruiten kunnen zien.
- Ben je tijdens het opruimen van de wagen zaken tegengekomen die gerepareerd moeten worden, noteer deze dan in je opruimschriftje bij je to do's. Neem je vanaf nu voor alles wat gerepareerd moet worden binnen redelijke tijd te laten repareren. Blijf niet jaren rondrijden met een autoradio die niet meer werkt of met een klein roestvlekje. Je zult er achteraf blij om zijn. Eindelijk weer muziek tijdens die ellenlange files en dat roestvlekje zou alleen maar groter geworden zijn en daardoor duurd om te herstellen.

GOED GEDAAN!

Heb je je sportspullen geselecteerd en opgeruimd? Neem je wandelschoenen, fiets, tennisgerief, voetbaltenue... en ontspan je!

26 – Voor altijd opgeruimd!

Eens opgeruimd, voor altijd opgeruimd. Dat klinkt toch heerlijk? Als je eenmaal het positieve effect van opruimen op je huis en je leven hebt ervaren, wil je dat gevoel en resultaat toch behouden? Ik heb goed nieuws voor je: dat is mogelijk!

ONDERHOUDEN

Los van het feit dat we in een consumptiemaatschappij leven, is het onvermijdelijk dat er steeds nieuwe spullen je huis in komen. Minstens even belangrijk als ontspullen is dan ook dat je ervoor zorgt dat er zo weinig mogelijk (onnodige) dingen bij je binnenkomen.

Bekijk zeker nog eens de tips rond consuminderen in hoofdstuk 5 (p. 20) en de vragen die je jezelf kunt stellen bij het ontspullen in hoofdstuk 10 (p. 40). Veel van die vragen zijn ook van toepassing als je op het punt staat iets te kopen. Ik som er enkele voor je op:

- Heb je het écht nodig?
- Heb je het nu nodig of ga je het in de heel nabije toekomst gebruiken?
- Ga je het vaak gebruiken of is het voor eenmalig gebruik?
- Misschien kun je het lenen of huren? Of heb je iets anders in huis wat er ook voor kan dienen?

Heb je dit opruimtraject grondig aangepakt, dan zul je ervaren dat hoe minder je bezit, hoe eenvoudiger je leven is. Ontspullen en opruimen hebben je aangezet tot bewuster en minder kopen. Je hebt ‘nee’ leren zeggen tegen het kopen van onnodige spullen. Je beseft nu dat alles wat je hebt geld, tijd, aandacht en energie kost. Je hebt spullen leren loslaten, want het zijn ‘maar spullen’.

Zodra je huis opgeruimd en georganiseerd is, komt het erop neer ‘nee’ te blijven zeggen. Tegen jezelf – tegen de dingen die je zelf wilt kopen en meenemen – maar ook tegen anderen. Ik denk bijvoorbeeld aan zegeltjes voor spaaracties die je in de winkel meekrijgt, een geschenkje dat je krijgt op de dag van de klant maar waarmee je niets doet... Vind je het lastig om ‘nee’ tegen iemand te zeggen? Dit voelt misschien een beetje raar aan, maar je moet gewoon even doorbijten. Mijn ‘nees’ zullen in het begin wat onzeker geweest zijn, maar ondertussen gaat het me vlotjes af – in elk geval wat ‘nee’ zeggen tegen spullen betreft. Je zult merken dat je na verloop van tijd ook gemakkelijker ‘nee’ zult kunnen zeggen op andere vlakken.

Onthoud steeds dat jouw ‘nee’ tegen iets wat je niet nodig hebt een ‘ja’ is tegen minder afval, minder rommel en meer ruimte en rust. Bovendien zeg je geen ‘nee’ tegen de persoon die iets aanbiedt, maar tegen wat aangeboden wordt.

Evalueer meteen de spullen die – bewust of onbewust – toch je huis zijn binnengekomen. Mogen ze weg of ga je ze houden?

Heel belangrijk: voorzie voor wat je houdt ineens een vaste plek en maak er een goede gewoonte van alles na gebruik meteen terug op de juiste plaats te leggen. Pas dit niet enkel thuis toe, maar ook in je

OPRUIMSPELLETJES

Om de hoeveelheid spullen in huis onder controle te houden of om jezelf even terug tot de orde te roepen geef ik je graag enkele eenvoudige opruimspelletjes, laagdrempelige challenges en methoden mee:

- De ‘één in, één uit’-methode is een echte aanrader! Zodra je huis volledig hebt opgeruimd en je enkel nog maar die spullen hebt die je nodig hebt of die om de een of andere reden belangrijk voor je zijn, zorg deze methode er gegarandeerd voor dat je de hoeveelheid spullen in huis onder controle kunt houden. Pas het principe van ‘één in, één uit’ toe op alle categorieën spullen die je in huis hebt. Voor alles wat je nieuw koopt, moet je een soortgelijk item wegdoen. Je zult daardoor bewuster en minder kopen
- Doe alles wat je dubbel hebt weg en maak er iemand anders gelukkig mee.
- Ken je de ‘20/20’-regel? Deze zegt dat je dingen weg moet doen die je bewaart ‘voor het geval dat’, die minder dan twintig euro kosten en die je binnen een straal van twintig kilometer kunt vinden. Probeer dit bijvoorbeeld eens met vijf van zulke spullen. Wat doet dat met je?
- Volgens de ‘90/90’-regel moet alles wat je de afgelopen negentig dagen niet hebt gebruikt of wat je de komende negentig dagen niet zult gebruiken weg.

de laatste dag dertig spullen moeten selecteren. Je zult dan in totaal maar liefst 466 spullen wegdoen. Jij bepaalt zelf wat als één dir telt. Heb je geen probleem met ontspullen, dan zul je je de eerste dagen moeten inhouden. Je zult ertegen moeten kunnen dat je huis een hele maand overhoop ligt. Kies van tevoren een plek waar je alle spullen kunt zetten die weg mogen en plan in je agenda in op welke momenten je dit gaat doen. Het is belangrijk dat je niet in de verleiding komt de spullen terug te nemen.

- Dit is een ideale methode om te groeien in het kiezen en in het nemen van beslissingen over je spullen.
- Koop zeven dagen niets. Of koop één, twee, drie... maanden geen nieuwe kleding.
- Maak voor jezelf een bonnenboekje voor tien kledingstukken die je dit jaar écht wilt kopen. Omdat je 'maar' tien stuks mag kopen, zal je deze heel bewust en bedachtzaam uitkiezen. Zodra je bonnen op zijn is het immers voorbij met kleren kopen voor dat jaar.

Je ziet, genoeg leuke manieren om de hoeveelheid spullen in huis onder controle te houden en overzicht en rust te bewaren.

27 – Nawoord

Ik hoop dat ik je met *De magie van opruimen* heb kunnen motiveren tot ontspullen en opruimen en dat je de positieve effecten ervan hebt kunnen ervaren. Hopelijk heb ik je kunnen inspireren tot het creëren van een gezellig, warm en rustgevend thuis en tot duurzamer leven. Ik hoop dat het boek je dichterbij jezelf heeft gebracht en je heeft helpen ontdekken wat je echt wilt (doen).

Onder andere de volgende boeken en websites waren mijn inspiratie en/of bronnen:

- *Opgeruimd!* en *Spark Joy* van Marie Kondo
- *Verlangen naar minder* van Jelle Derckx;
www.growthinkers.nl
- *Jomo!* van Nele Colle
- *Mijn opruimboek* van Tina Favache
- *The Home Edit* van Clea Shearer en Joanna Teplin
- *Het grote interieurboek* van Frida Ramstedt
- *Ruimte voor kids* van Marijke Schipper
- *De 6 natuurlijke wondermiddelen* van Alessandra Moro Buronzo
- *Het zero waste project* en *Doe het zero* van Jessie en Nicky Kroon
- *Groene zeepjes en sopjes* van Fern Green
- *Ecologie op hoge hakken* van Anne Drake

Als je me een jaar geleden had gevraagd of ik ooit een boek zou schrijven, dan had ik 'nee' gezegd. Daarom, dank je wel Katrien van Horizon voor jouw enthousiasme en geloof in mij. Zonder jou was dit boek er niet geweest!

Dank je wel ook Geert van Horizon. Bedankt Joke voor de prachtige vormgeving! Zonder een woord weet jij wat ik mooi vind. Dank je Inneke om me aan het lachen te maken tijdens het portretteren en fotograferen.

Dank je wel ook Ellen en Dieter, Annick, Ilse en Kris, Lauranne en Johan, Liam en Ief, Sofie en Ben, Suzanne en Ben, Elvira en Joris, Mattis en Anneleen, Roeland en Joke, en Gert dat ik jullie gezellige huis mocht fotograferen.

Het is een ongelooflijk hectisch jaar geweest, op vele vlakken! Zonder de steun van mijn ouders, broers, zussen, kinderen, de papa van mijn kinderen en vriendinnen was dit me nooit gelukt. Ik beloof dat ik vanaf nu weer een meer aanwezige dochter, zus, mama en vriendin zal zijn!

Dank je wel allemaal om in me te geloven en trots op me te zijn. Dank je wel mijn lieve jongens – Ruben, Siebe en Lander – voor jullie enthousiasme. Dank je wel Gert om tijdens de vele momenten dat ik aan het²⁶⁹ schrijven was voor onze kinderen te zorgen. Dank je wel familie en lieve vriendinnen voor jullie geduld en

28 – Register

- '20/20'-regel** 266
- 30 Day Minimalism Game** 266
- aanrecht** 110, 111, 115, 116, 119, 120, 126, 143
- abonnementen** 69, 73-76, 81, 104
- accessoires** 32, 43, 45, 51, 79, 80-161, 162, 163, 173, 190, 201, 202, 213, 214, 218, 219, 227, 235, 262
- administratie** 4, 17, 27, 32, 67, 71, 173, 174, 177-183
- afval** 24, 31, 111, 149, 196, 240, 249, 261, 262, 265
- archief** 177, 179, 180
- auto** 19, 249, 260-263, 265
- azijn** 116, 142-144, 149, 151, 251, 259, 260
- baby** 31, 228, 229
- badkamer** 34, 37, 43, 128, 139, 149, 186-197, 200, 211, 212, 250, 262, 263
- badspeelgoed** 188, 194, 195
- bakken** 30, 34, 37, 38, 60, 65-68, 83, 84, 110, 111, 113, 115-118, 120, 123-126, 137-139, 145, 153, 154, 162-164, 166, 174, 176, 179, 183, 189-191, 194, 195, 206, 218, 223, 229, 230, 232, 235, 242, 244, 253, 256, 258, 262
- baksoda** 116, 142, 143, 150, 260
- batterijen** 8, 136, 145
- beddengoed** 201, 218-221, 227
- berging** 37, 74, 112, 135-145, 191, 190, 252, 259
- bestek** 30, 34, 36, 97, 98, 102, 111, 112, 177, 178, 266
- citroen** 57, 115, 121, 122, 142, 149-151, 251
- commode** 229
- consuminderen** 19-21, 264
- consumptiemaatschappij** 19, 201
- contrast creaties** 50, 72, 73, 87, 88, 153, 155, 156, 162, 164, 168-171, 225, 227, 231, 233
- cursussen** 78, 174, 181
- dassen** 209
- dekbedovertrek** 220, 221, 235, 243
- diepvries** 25, 111, 118-123, 132, 255-258
- doosjes** 63, 68, 112, 114, 115, 139, 140, 145, 176, 194, 196, 240, 249
- drank** 112, 113, 117, 136-138, 240, 249
- drinkbussen** 111, 112, 124-126, 259, 260
- droogdoeken** 55, 87, 146, 148
- droogplek** zie was- en droogplek
- Duplo** 155, 161, 230
- duurzaam** 4, 6, 7, 17-21, 28, 36, 106, 123, 266
- een in, een uit** 20, 160, 168, 209, 266
- eenheid** 42, 43, 52, 53
- etkamer** 97-107, 128
- EHBO** 140, 261, 262
- EXP** 139
- fast fashion** 199, 201, 214
- fiets** 19, 57, 60, 64, 66, 248, 249, 257, 263
- fluvestijes** 57, 66, 249
- hal** 56-69, 179, 202, 257
- handdoeken** 115, 119, 147, 149, 188, 190-192, 200
- handleidingen** 173, 180
- handtassen** 57, 59-63, 82, 90, 202, 211, 214, 231, 264, 265
- helmen** 57, 66, 249
- herinneringendoos** 171, 218, 219, 223-226, 235, 240
- hobbymateriaal** 166, 167, 240, 249, 255-258
- huisapotheek** 37, 63, 135, 136, 138-140, 190, 259, 260
- huisdier** 138, 143, 224, 240, 249, 259, 260
- huishoudproducten** zie schoonmaakproducten
- huiswerk** 47, 71, 97, 109, 173, 227
- ijsblokjes** 122
- inloopkast** 61, 64, 190, 191, 199-215, 218, 220
- IXXI** 92
- jassen** 57, 64-66, 202, 213, 214
- kaarsen** 8, 57, 98, 106, 107, 147, 188, 197, 217, 241, 246
- kalkaanslag** 143, 144, 149, 250

REGISTER

- kleuren- en stijlanalyse** 204, 215
knuffels 155, 156, 226, 227, 230, 236, 237, 177, 179
knutselmateriaal 97, 155, 156, 206, 215
knutselwerkjes zie **creatieve posters** 48
koelkast 111, 113-119, 123, 131, 132
kommetjes 59, 60, 98, 100, 120, 122, 127, 204, 166, 195
kookboeken 78, 111, 112, 128, 136
koolzaadwaskaars 106
kranten 72-76
kratten zie **bakken**
kruiden 110, 111, 113, 115, 121, 122
kussensloop 221
kwadrant van Eisenhower 183, 184
laadstation 82, 83, 174
labelen 6, 32, 38, 60, 66, 82, 84, 113, 115, 122, 128, 138-140, 144, 145, 153, 164, 128, 211, 223, 167, 176, 188, 191, 192, 200, 220, 229, 234, 235, 242, 244, 253, 254, 256, 268
lakens 219-221, 244
LastObject 196
LastSwab 196
LastTissue 63
leeshoek 26, 27, 71, 76, 93
Lego 155, 156, 161-164, 240, 244, 246, 196
legplank 103, 111, 207-209
lijstjes 20, 28, 52, 120, 124, 132, 140, 141, 166, 173-175, 183-185
LOT 139
lunchbox 109, 111, 112, 124-126
maandverbanden 147, 149, 150, 196
manden 58, 94, 123, 153, 155, 220, 230, 233, 235, 253, 258
Marie Kondo 4, 5, 208, 268
matras 221
menstruatiecup 149
menstruatieslin 149
monomonee 57, 61, 63, 64, 138, 141, 167
postbrieven 171, 179
postbrievenstelsysteem 171, 179
posters 48
potjes 57, 68, 100, 111, 112, 120, 122, 127, 204, 166, 195
pride per wear 205
prikbord 173, 174, 182, 185, 232
puzzels 154-156, 159, 160
pyjama 188, 190
recepten 129, 130, 178
reclame(folders) 20, 74, 182, 193, 264
regenkleding 57, 64, 202
riemen 202, 209
rommelade 57, 60, 67-69, 82, 84, 128, 211, 223
rustgevoel 43, 73, 196
schilderijen 48, 72, 219
schoenen 57, 64-66, 143, 201, 208, 213, 214, 218, 219, 240, 249, 258
schoolmateriaal 109, 125, 227, 230, 231, 235
schoonheidsartikelen 142, 188-190
schoonmaakproducten 8, 20, 110, 135, 136, 141-145, 147, 150, 190, 240, 246, 249
schoonmaakgerei 136, 141-143
servies 97, 98, 100-104, 112, 127, 136
servetten 98, 99
shampooobars 196
sieraden 8, 190, 202, 211-213, 218, 219
sjaals 57, 58, 65, 202, 209, 240, 249, 261
slaapkamer 9, 26, 27, 82, 83, 90, 173, 185, 203, 217-225
sleutels 6, 27, 56, 57, 59, 60, 68, 69
soep 106
tafeldekken 97, 98-100, 168, 242
tandenborstels 16, 21, 109, 189, 190, 196
tandtabletjes 196
tekeningen 8, 12, 32, 48, 169-171, 225, 231, 232
televisie 71, 82, 94, 135
thuisbureau 44, 67, 173-185
tijdschriften 28, 72-76
to do-lijstje 174, 179, 183-185, 222
toilet 143, 144, 146-151
tuinmateriaal 99, 143, 240, 249
tweedehands 18, 20, 31, 54, 102, 199, 246, 84
uitstelgedrag 30, 32, 94, 219, 251, 265
vaatwasser 24, 63, 103, 110, 111, 116, 143, 180
verkleedkleden 155, 156, 161, 227, 230, 231
verlichting 47, 231, 243
verzamelingen 73, 88, 103, 240, 244
vitrinekast 8, 20, 110, 135, 103, 231
vloerkleed 143, 230, 260
voedingswaren 20, 111-123, 239, 240, 249
voorraadkast 136-138
vuilnisbak 111, 143, 147, 174, 229, 239
wandrek 94, 153, 229, 235, 257, 258
was- en droogplek 239, 248-254
was- en droogplek 271

© Karen De Meyer, 2022
Fotografie: Karen De Meyer
Auteursfoto en foto's p. 29 , 210, 221: © Inneke Gebruers
Omslagontwerp en vormgeving binnenwerk: Joke Gossé
ISBN 978 94 641 0161 4
ISBN 978 94 641 0162 1 (e-book)
D/2022/13.656/6
NUR 450

www.horizon.be
www.overamstel.com

OVERAMSTEL
uitgevers

Horizon is een imprint van Overamstel uitgevers bv

Vertegenwoordiging in Vlaanderen

Overamstel Uitgevers België
Leopold De Waelstraat 17A
2000 Antwerpen

Vertegenwoordiging in Nederland

Overamstel Uitgevers
Paul van Vlissingenstraat 18
1096 BK Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijk kheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

Deze ebook licentie is jouw eigendom en kan gelezen worden op een Mac, pc of laptop, e-reader, tablet en/of mobiele telefoon.

(Door)verkopen, verspreiden (sub)licenseren, verhuren, leasen of op een andere manier overdragen van enig recht in of op deze licentie of dit eBook, danwel reproduceren, uitgeven, uitzenden of op enige andere manier beschikbaar stellen van dit digitale bestand aan een 3de partij is ten strengste verboden.

Dit bestand is voorzien van een watermerk met informatie die jou aanmerkt als de eigenaar van de licentie om misbruik voorkomen.

Veel leesplezier!