

“Ontspul en wees gelukkig”

Annelies Mentink is eerste Vlaamse minimaliseercoach

LUMMEN - U dacht dat u gelukkig zou worden met die grotere wagen, die nieuwe gsm of dat modieuze jasje? Vergeet het. Des te meer u heeft, des te minder u zou willen. Wilt u gelukkig zijn, dan moet u ontspullen. Kan u te moeilijk afstand doen, dan is er Annelies Mentink (38) uit Meldert (Lummen), de eerste minimaliseercoach van Vlaanderen.

Gunter WILLEKENS

“Steeds meer mensen in Vlaanderen beseffen stilaan dat er iets knelt, hoewel ze zo goed als alles hebben. De reden is dat ze te véél hebben. Onder druk van de media en reclame koop je heel veel dingen. Bovendien krijg je ook heel veel dingen gratis. Zo zit je plots met een overvol huis en dat volle huis bezorgt je een wrang gevoel”, zegt Annelies Mentink, zaakvoerder van OOM Coaching uit Meldert (Lummen).

OOM staat voor Opruimen, Organiseren en Minimaliseren. “Of in één woord: ontspullen. Afstand nemen van materiële dingen. Zo krijg je meer ruimte in je huis. Ik heb net mijn huis gepoetst. Dat kost me een pak minder tijd sinds ik ben begonnen met ontspullen. Meer ruimte bezorgt je meer tijd, en die vrijgemaakte tijd kan je spenderen aan *quality time* met je gezin, familie en vrienden.”

Huilbaby

Annelies kwam tot inzicht toen ze voor de tweede keer een baby kreeg. “Ik had een huilbaby, die zoveel aandacht vergde dat mijn peuter van twee tegelijkertijd het huis overhoop zette. Dus elke avond, als de kindjes in bed lagen, kon ik beginnen opruimen, in plaats van uit te rusten. Toen heb ik gezegd: ‘Sorry, maar dit ga ik niet nog zes jaar blijven doen.’” Annelies volgde een opleiding tot ‘Professional Organizer’. Met een

Eens alle overvloedige spullen en agendapunten weg zijn, dan blijft de opluchting over

Annelies MENTINK
Minimaliseercoach

paar gelijkgezinden begon ze aan origineel een minimaliseringsproject: MinsGame. “Een Facebookgroep die opgericht was door Hanneke Driezen, een jonge moeder uit de Kempen. Bedoeling was om een maand lang evenveel spullen weg te doen als de dag van de maand. Dus één stuk op dag één, twee op dag twee, en 31 op dag 31. De eerste dagen was dat makkelijk, maar op dag zes denk je toch: en wat nu? Toen ben ik bij het medicijnkastje uitgekomen. Enfin, uiteindelijk hebben we die maand elk 496 spullen weggedaan. We hielden er allemaal een enorm deugdzaam gevoel aan over omdat we via Facebook elkaar motiveerden. Ons huis was opgeruimd, en opgeruimd voelde het ook in ons hoofd.”

Afscheid nemen

Annelies ontwikkelde een opruimmethode waarmee ze haar klanten leert om afscheid te nemen van alle spullen waarvan ze



Annelies Mentink is minimaliseercoach. “Een overvol huis bezorgt je een wrang gevoel.” FOTO SERGE MINTEN

toch niet gelukkig worden. “Ik zeg bijvoorbeeld niet wat weg moet en wanneer mensen afscheid moeten nemen van hun spullen. Wél help ik hen stilstaan bij wat ze allemaal hebben en hoe vaak ze iets gebruiken”, zegt Annelies. “Ik leer mijn klanten om ruimte en tijd te creëren. Eens alle overvloedige

ge spullen en agendapunten weg zijn, dan blijft de opluchting over.”

Vandaag start Annelies op haar Facebookpagina Annelies Minimaliseert met een laagdrempelige opruim-challenge. “Iedere dag zal ik iets posten dat je kan opruimen en minimaliseren, met uitleg en

tips”, zegt Annelies. “Zo wil ik mensen nóg bewuster maken van het feit dat het allemaal niet zo moeilijk is. Je moet alleen gestart geraken en het beseffen hebben dat je er kwali-tijd voor in de plaats zal krijgen.”

→ Info: www.oomcoaching.be

→ Tien spullen om nu meteen weg te doen

1. Magazines of kranten

“Gelezen? Weg ermee. Of geef ze door aan je burens of familie zodat zij er ook plezier aan beleven.”

2. Apps

“Onze smartphones en tablets staan vol apps die je nooit (meer) gebruikt. Delete ze en win weer ruimte.”

3. Speelgoed

“Kinderen spelen niet met iets dat stuk is of waarvan onderdelen ontbreken.”

4. Medicijnen

“Vervallen medicijnen hebben een verminderde werking, en kunnen soms gevaarlijk zijn. Controleer om de zes maanden je medicijnkast.”

5. Tupperware

“Kijk na welke deksels nog op je Tupperware-dozen passen en gooi al de ‘onvolledige’ sets weg.”

6. Pennen

“In elk huis zwerven er pennen rond. Verzamel ze eens allemaal en neem een blad papier. De pennen die niet meer schrijven of niet gemakkelijk in je hand liggen:

weg ermee.”

7. Kabels

“Hoeveel oplaadkabels heb je niet van GSM's die al lang vervangen zijn? Je houdt ze bij in de hoop dat je ze nog kan gebruiken als ‘reserve’, maar dit gebeurt in de praktijk nooit. Ook andere kabels van huishoudapparaten die je niet meer gebruikt, kunnen weg.”

8. GSM

“Dacht je dat je dat je die oude gsm nog gaat gebruiken als reservetoestel? Kom nou. Schenk hem aan een goed doel, dat gsm's kan laten recycleren om zo een centje bij te verdienen.”

9. Sokken

“De tijd dat oma haar naaidoos bovenhaalde om de gaten in de sokken te stoppen, is voorbij. Hou één paar over, eventueel om je schoenen te smeren.”

10. Cosmetics

“De meeste make-up en nagellak blijft maar goed tot 6 of 12 maanden na de opening van het potje. Hou alleen de potjes die je nu gebruikt.”(gw)

Ontdek de stukjes stad die je nog nooit hebt gezien, met De Lijn

Koop een sms-ticket en spring zo op bus of tram: sms 'DL' naar 4884



Een sms-ticket kost je slechts €1,80*. Met dit ticket kan je gedurende 1 uur onbeperkt overstappen. Zo kan je vergelijken op welk terras de nootjes het beste smaken en ontdek je nieuwe schatten als toerist in eigen stad. Je vindt al onze vervoerbewijzen op delijn.be/zomer.

De zomer beleven, zoveel leuker met De Lijn.

* € 0,15 operatorkost.

