Hoe minder, hoe beter

Waarom je gelukkiger wordt van minder spullen

Consuminderen, ontspullen, minimaliseren... het wint aan populariteit. Waarom precies? En hoe doe je dat dan?

Opruimen is in. Kijk maar naar het overweldigende succes van **de Japanse opruimgoeroe Marie Kondo.** Met haar Kon-Mari-methode verovert ze sinds vorig jaar huiskamers over de hele wereld. Ook **collega-auteur Francine 'Miss Minimalist' Jay** schopte het tot de bestsellerlijsten met een boek over haar minimalistische levensstijl. En dan zijn er nog talrijke blogs en celebrities die zich scharen achter de 'gelukkiger met minder'-filosofie. Logisch, vindt de Britse **journalist en trendwatcher James Wallman,** schap en worden daar ook effectief gelukkiger van. Minder spullen, meer ervaringen, dus. Een filosofie waarin **Annelies Mentink, professional organizer en de eerste (en enige) minimaliseercoach in Vlaanderen,** zich helemaal kan vinden. "Een huis vol spullen lijkt onschuldig, maar geeft eigenlijk een heleboel stress. Want spullen vragen aandacht: ze herinneren je eraan dat je ze moet schoonmaken, onderhouden, gebruiken, eventueel repareren... Die extra druk kunnen we wel missen, want ons leven is zo al hectisch genoeg. Door te ontspullen kun je overdaad

MINIMALISEERCOACH ANNELIES

"Een huis vol spullen lijkt onschuldig, maar geeft stress. Spullen vragen aandacht: je moet ze onderhouden en gebruiken"

want te veel spullen hebben geeft stress. Hij verdiepte zich in wat hij noemt *stuffocation* of spullenverstikking. We hebben meer materieel bezit dan ooit, maar gelukkiger zijn we er niet van geworden. Integendeel. Al die spullen zorgen voor een onbehaaglijk gevoel. Daarom pleit hij ervoor om je minder te omringen met spullen en meer met ervaringen. Om je geld met andere woorden te besteden aan herinneringen in plaats van aan materiële zaken.

Liever mensen dan dingen

Er valt wat te zeggen voor Wallmans pleidooi. Er is namelijk wetenschappelijk bewijs voor. Al decennialang wordt de vraag of we gelukkiger worden van geld en bezit onderzocht. Wat blijkt? (Nieuwe) spullen geven ons een kortstondige gelukzalige endorfinerush, maar dragen niet bij aan ons geluksgevoel op lange termijn. Doen dat wél: andere mensen, gedeelde herinneringen, sociaal contact. We vertoeven graag in gezelbeperken. Noem het een tegenbeweging in onze maatschappij van overvloed: back to basics. Bovendien past het ook in de tijdsgeest van milieubewust en ecologisch consumeren. Niet véél kopen, maar degelijk kopen. Waarde voor je geld."

Is dit wel de moeite?

In een hectische maatschappij die bulkt van de keuzemogelijkheden en informatie en waarin alles binnen handbereik is, klinkt een minimalistisch leven uitnodigend: terug naar de basis. Uit de ratrace stappen en je enkel omringen met wat ertoe doet. Annelies Mentink: "Minimalisme gaat verder dan opruimen alleen. Het is een mindset. Door al het overbodige uit je leven te schrappen, worden je doelen en prioriteiten duidelijker. Je creëert tijd en ruimte voor wat voor jou écht belangrijk is – of dat nu je job, je vrienden, je hobby of je gezin is. Minimalisme draait dus niet enkel om het materiele. Het is een proces van zelfbewustwording." En dat is niet iets wat je snel even doet. "Denk niet: nu ga ik eens een dagje verlof nemen om heel mijn huis op te ruimen. De chaos heeft zich immers ook niet in één dag gevormd. Die is organisch gegroeid. Als je wilt ontspullen, komt het erop aan om letterlijk elk voorwerp in je huis vast te nemen en je af te vragen: heb ik dit écht nodig? Maakt dit mij vrolijk? Neem nu

DE VUISTREGEL VAN COACH ANNELIES

Twijfel je of iets weg kan? Kost het minder dan 20 euro en kun je het binnen de 20 minuten gaan kopen, gooi het dan weg. Als je het toch nodig zou hebben, kom je er makkelijk aan. Tot die tijd zul je het niet missen.

servies. Heel veel mensen hebben een tweede, chic servies in huis dat maar heel af en toe uit de kast komt. Maar waarvoor komen je gasten? Niet voor dat mooie servies, wel voor de gezelligheid. Is het dan de moeite dat dat servies het hele jaar door ruimte inneemt in de kast? Kun je er niet beter iemand anders blij mee maken? Hetzelfde met glazen: ben je geen bierliefhebber, dan hoef je echt geen dertien verschillende soorten bierglazen in huis te hebben voor eventuele gasten. Investeer in een paar standaardglazen en gebruik die voor alle dranken. Zo hoef je niet twijfelend voor de kast te staan. Begrijp je waar ik naartoe wil? Minimaliseren beperkt je keuzemogelijkheden. En dat helpt je dan weer te bepalen wat voor jou de moeite waard is en wat niet." →

TIPS VOOR HET LEVEN

Opruimen is één ding. Maar daarna komt misschien wel het moeilijkste: ervoor zorgen dat je niet opnieuw bedolven raakt onder de spullen. Hoe gaat dat dan? Minimaliseercoach Annelies Mentink geeft haar tips:

- Schakel verleidingen zoveel mogelijk uit. Plak een sticker **'geen reclamedrukwerk' op je brievenbus** en spoel reclames op televisie meteen door. Op die manier word je niet geconfronteerd met aanbiedingen en promoties.

- Kijk vóór je gaat winkelen wat je nog in huis hebt. **Zo vermijd je dubbelaankopen.**

- Wil je toch iets nieuws, geef dan niet onmiddellijk toe aan die impuls. Las bedenktijd in. **Slaap er een nachtje over.** Dikwijls denk je 's ochtends al een stuk nuchterder over die nieuwe aankoop. Zo kom je er vanzelf achter of je het echt nodig hebt of niet.

- Iets radicaler, maar ook heel effectief: **doe vóór elke nieuwe aankoop iets weg.** Een nieuwe jurk? Dan moet er eerst iets verdwijnen uit je kleerkast. Nieuw tafelkleedje? Dan gaat er eerst eentje weg.

En voor wie dat minimaliseren beangstigend klinkt, heeft Annelies nog één tip: "Denk aan het resultaat. Meer rust, minder afleiding, het huis is sneller gepoetst, je hoeft minder op te ruimen, je vindt dingen sneller terug. Je wint tijd, is dat niet de mooiste beloning die je kunt krijgen?"

Zo, dat lucht op!

Instinct en endorfine

Gelukkiger worden met minder. Mooi, maar ook beangstigend. Waarom kunnen we zo moeilijk afstand doen van onze spullen? "Dat komt voort uit ons oude denkbeeld", legt Annelies Mentink uit. "Eeuwenlang hebben we geleefd in schaarste. Tot na de Tweede Wereldoorlog. Tekorten werden aangevuld en de koopkracht groeide. De industrie begon op grote schaal te produceren, en is daar ook lang nadat onze basisbehoeften vervuld konden worden mee door blijven gaan. Reclame- en marketingcampagnes werden op poten gezet om ervoor te zorgen dat al die producten werden verkocht. Om ons te doen geloven dat we ze nodig hebben." Ons overlevingsinstinct maakt het dus moeilijk om spullen weg te doen, de endorfine die vrijkomt bij een nieuwe aanwinst maakt dat we blijven kopen. Resultaat: spullen-obesitas.

Naar de kringloop

Neem dat je wilt ontspullen, hoe pak je het dan aan? Annelies Mentink: "Dat is een werk van lange adem. Chaos die je in jaren hebt opgebouwd, ruim je niet in één dag op. Neem daarom in de eerste plaats je tijd. Begin klein: één kast, één ruimte. Start ook met iets makkelijks, zoals de voorraadkast in de keuken. Ga niet eerst foto's opruimen, want dan zakt de moed je meteen in de schoenen. Wees verder heel eerlijk met jezelf: vind ik het echt belangrijk om dit in huis te hebben? Probeer je niet te laten leiden door wat anderen hebben of door reclames. Ga enkel en alleen uit van jezelf. Er is geen formule die zegt hoeveel spullen je nodig hebt om gelukkig te zijn." Annelies Mentink raadt ook aan om op voorhand te bedenken wat je wilt doen met spullen die weggaan. "Voor mij is het containerpark de laatste optie. Zoek eens op hoe het zit met tweedehands- en kringloopwinkels in de buurt. Misschien zijn er wel ruilgroepjes of buurtinitiatieven rond het delen van materiaal en gereedschap in jouw wijk. En denk ook eens aan vrienden en familie. Zoek op welke goede doelen je kunt steunen. Zo krijgen je spullen een nieuwe betekenis, en dat geeft voldoening."

Sentimentele waarde

Ontspullen is een radicaal, rationeel proces. Niet altijd even makkelijk. Veel spullen hebben een sentimentele waarde. Annelies Mentink: "Maar ook daar moet je eerlijk zijn met jezelf. Neem nu foto's. Die liggen misschien al jaren in dozen te wachten tot je tijd vindt om ze uit te zoeken. Doe er liever iets mee. Maak per jaar bijvoorbeeld een selectie van tien beelden en hang die op. Zo geniet je er elke dag van. Waar je echt geen afstand van wilt of kunt doen, kun je digitaliseren. Hetzelfde met souvenirs en erfstukken: waar je vrolijk van wordt, stal je uit. De rest kan weg. Mensen bewaren emotionele zaken vaak uit een gevoel van veiligheid: ik heb ze nog, dus heb ik ook mijn herinneringen nog. Maar wees gerust, die herinneringen zitten gebeiteld in je hoofd. Begrijp me niet verkeerd, ik pleit er niet voor om enkel nuttige spullen in huis te houden. Je kunt dingen gerust bewaren omdat je ze mooi vindt of omwille van het gevoel dat ze je geven. Ik zeg alleen: vraag je af of je er blij van wordt en dóé er iets mee." →

MINIMALISEERCOACH ANNELIES "Chaos die je in jaren hebt opgebouwd, ruim je niet in één dag op. Neem daarom je tijd. Begin klein en makkelijk. Start dus níét met foto's sorteren"

Hoe doen zij het?

Redactrice Carine: "Ik ben een echte koopjesjager en shop vooral online. Zo klik ik vrij snel iets aan dat ik mooi vind, maar eigenlijk niet nodig heb. Vorig jaar besloot ik dat het goed was geweest. Ik had genoeg kleren en was dat snelle online shoppen beu. Dus laste ik een jaar lang een koopstop in. En eerlijk? Dat ging verrassend goed. Zelfs als ik in de stad was met mijn dochter, had ik geen moeite. Ik wist goed waarom ik het deed. Na dat jaar ben ik niet anders gaan shoppen, wel bewuster. Ik jaag nog steeds graag op koopjes, maar sta er iets langer bij stil. Heb ik dit nodig of vind ik het enkel mooi? Voor mij heeft dat jaar dus geholpen om impulsaankopen te bedwingen en meer te appreciëren wat ik al heb."

Lezeres Marijke: "Ik gebruikte het boek van Marie Kondo. Ik heb het altijd moeilijk gehad met spullen wegdoen, maar haar filosofie hielp me om de knoop ook echt door te hakken en in te zien waaróm ik iets moest wegdoen."

Lezeres Joke: "Voor elk nieuw kledingstuk moet er iets weg. Mijn kleerkast is er overzichtelijker door en ik draag bijna alles wat ik heb."

Lezeres Ann: "Een opgeruimde kast is een opgeruimd hoofd. Wat niet meer past, gaat er onherroepelijk uit. Wat ik een jaar niet heb gedragen, ook. Ik heb er best veel minder kleren en schoenen door, maar ik heb beter leren combineren."

Wat heb je nog aan al die oude agenda's?

LEREN MINIMALISEREN: REDACTRICE HERTE TESTTE HET UIT!

REDACTRICE HERTE volgde een door bloggers bedacht Minimalism Game waarbij je 30 dagen lang elke dag een aantal dingen moet weggooien: één ding op de eerste dag van de maand, twee op de tweede, drie op de derde, enzovoort. Op dag 30 heb je zo in totaal 465 spullen minder in huis.

Dit gooide ze weg

DAG 1 een oud kastje
DAG 2 oude opladers
DAG 3 oude agenda's
DAG 4 pannen
DAG 5 vijf paar schoenen
DAG 6 rommel uit de kelder
DAG 7 films en series op de digicorder waarvoor ik nooit tijd zal hebben
DAG 8 halflege verfpotten
DAG 9 vervallen medicatie
DAG 10 spullen uit het tuinhok (bloempotten e.d.)
DAG 11 speelgoed
DAG 12 vervallen beautyproducten uit het badkamerkastje
DAG 13 riemen, handtassen, sjaals, mutsen
DAG 14 plastic en blikken doosjes
DAG 15 kleerhangers
DAG 16 versleten sokken
DAG 17 lakens, gordijnen, oude handdoeken
DAG 18 de crea-kast en versleten gezelschapsspelletjes
DAG 19 oude klantenkaarten, gebruiksaanwijzingen en garantiebewijzen
DAG 20 knopen
DAG 21 servies (glazen, mokken, bordjes, kommetjes)
DAG 22 videocassettes en cd-roms
DAG 23 schoolcursussen en schriften van de kinderen
DAG 24 pennen en potloden
DAG 25 muziekcassettes
DAG 26 kinderkleding
DAG 27 recepten van dingen die ik nooit ga maken
DAG 28 gelezen tijdschriften
DAG 29 kledingstukken
DAG 30 boeken

Wat ze het moeilijkst vond

"Kleren die zelden gedragen zijn geweest of veel geld hebben gekost."

Wat ze het makkelijkst vond

"Spullen waarvan ik wist dat iemand anders er nog iets aan zou hebben. Kinderkleding ging naar een vriendin met jonge kinderen, oude boeken, cd's en bloempotten staan klaar voor de rommelmarkt."

> "Mijn oude brieven en muziekcassettes kon ik niet weggooien, maar verder deed het opruimen me veel deugd"

Wat ze nét niet heeft weggegooid

"Juwelen met een sentimentele waarde en oude brieven. Ook een deel van mijn muziekcassettes heb ik uiteindelijk toch bewaard, omwille van de jeugdherinneringen die ze oproepen. Ik zag mezelf onmiddellijk weer zitten met mijn cassetterecordertje naast de radio waarop de top 30 bezig was."

Wat ze heeft geleerd

"Ik stond er versteld van hoe ongelofelijk veel spullen we hebben! Dit is nog maar het begin. Het opruimen heeft me veel deugd gedaan, dus ik blijf verder doen. Mijn goede voornemens? Geen spullen van andere mensen meer in huis halen als ik ze niet kan gebruiken en kritischer zijn op mijn aankopen. Ik heb zelfs al afgesproken met een vriendin om binnenkort op de rommelmarkt te gaan staan."

MEER LEZEN?

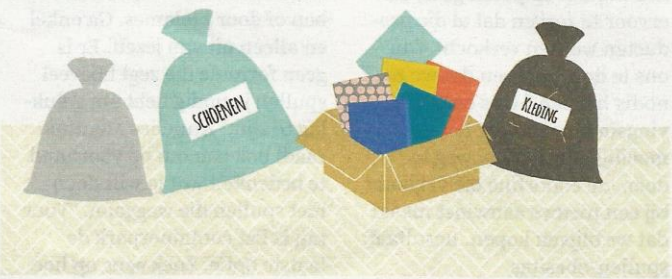
Ontspullen: meer leven met minder, James Wallman, uitg. Kosmos, € 20

Gelukkig met minder, Francine Jay, uitg. Prometheus, € 19,95

Opgeruimd!, Marie Kondo, uitg. Lev., € 18,95

Vraag jezelf af bij het opruimen...

1 Gebruik ik dit (bijna) dagelijks?
2 Is dit een toegevoegde waarde in mijn leven?
3 Zou ik dit kopen als ik het nu in de winkel zag liggen?
4 Indien niet: hou ik hier écht van? Of bewaar ik het omdat ik vind dat ik ervan moet houden?
5 Bewaar ik dit uit schuldgevoel?
6 Kan ik dit ook digitaliseren?



Tekst: **Sanne De Lee** • Illustratie: **Mireille Kouwenberg** • Met medewerking van minimaliseercoach Annelies Mentink (www.oomcoaching.be en www.facebook.com/oomcoaching)