



Annelies Mentink is eerste 'minimaliseercoach' van België

*“Rommel geeft
altijd stress in je
hoofd”*

ANNELIES MENTINK

Hebben we allemaal te veel spullen in huis? Zijn we daardoor vergeten hoe het voelt om gelukkig te zijn? En bezorgt die rommel ons ook stress in ons hoofd? Voor Annelies Mentink (38) uit Lummen is het antwoord drie keer overtuigend “ja!”. Zij schoolde zich om tot de allereerste minimaliseercoach van België en helpt mensen nu opruimen, organiseren en ‘ontspullen’.

Annelies, hoe kom je erbij om een minimaliseercoach te worden?

“Een tijdje geleden ging ik door een moeilijke fase in mijn leven. Ik zat er wat door en moest opnieuw uitzoeken wie ik was en wat me gelukkig maakte. Ik begon te graven in mijn leven en samen met een therapeut kwam ik tot de conclusie dat de rommel rond mij

me enorm frustreerde. Al van in mijn kindertijd was ik heel netjes: ik ruimde altijd heel graag op. En nu ik zelf kleine kinderen had, inclusief de vele spullen, ergerde ik me rot. Daarnaast zat ik ook niet goed in mijn job. Toen ik erachter kwam dat ik andere mensen professioneel kon helpen om hun job en leven te vergemakkelijken door hen te helpen



hun 'rommel' weg te werken, vielen alle puzzelstukjes in elkaar."

Wat houdt dat precies in, professional organising?

"Een professional organiser is iemand die anderen thuis en op de werkplek helpt opruimen en organiseren. In Nederland is het een ingeburgerd begrip en zijn er al veel mensen door geholpen. In ons land is het veel minder bekend, al zijn er toch een 10-tal professional organisers actief in België. Sinds de lente mag ik mij daar beroepsmatig ook bij rekenen door mijn eerdere ervaring als coach, aangevuld met een cursus in organising."

Maar daar hield het voor jou niet op.

"Nee, ik voelde me nog niet helemaal volstaan. Ik bleef verder zoeken en kwam terecht bij een specifieke levensstijl, het minimalisme. Daar ging opnieuw een wereld voor me open. Het betekent niet zozeer dat je minder spullen in huis haalt, maar vooral dat je je vrijer gaat voelen én meer voor je eigen passies kan gaan. Ontspullen is een van de manieren om tot een minimalistische levenswijze te komen."

Hoe zou jij minimaliseren omschrijven?

"Minimaliseren is opnieuw naar jezelf kij-

ken, naar je eigen noden en waarden. De huidige maatschappij is zo oppervlakkig geworden, iedereen koopt zich suf, maar niemand wordt er gelukkig van. Integendeel, al die spullen bezorgen je net meer stress in je hoofd. Minimaliseren is: al het overbodige in je leven loslaten waardoor je doelen en prioriteiten duidelijker worden. 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. Uiteraard gaat dat niet van vandaag op morgen. Mensen hebben tegenwoordig een versplinterde focus door alles wat de maatschappij biedt. "Dit is leuk, dit is tof, dat wil ik ook!" Maar ze beseffen niet dat ze zichzelf voorbij hollen."

Jouw aanpak steunt op drie peilers: opruimen, organiseren en minimaliseren. Hoe ga je daarmee aan de slag?

"Als mensen mij contacteren, ga ik altijd eerst ter plaatse. Enerzijds om een plan van aanpak op te stellen: ik moet met eigen ogen kunnen vaststellen hoeveel tijd ik in een project ga steken. Dat kan enorm verschillen. Een heel huis onder handen nemen, kan maanden in beslag nemen. Ik doe niks overhaast, maar werk kamer per kamer af. Enkel een bureau opruimen, dat kan soms al

4 sessies van enkele uren opsouperen. Anderzijds wil ik dat eerste gesprek ook face to face voeren omdat ik dan kan peilen naar hun motivatie én hun barrière kan wegnemen om samen met mij aan hun opruimproject te beginnen."

Concreet help jij mensen dus opruimen. Kunnen ze dat echt niet zelf?

"De meeste mensen weten wel hoe ze moeten opruimen, maar ze zien het bos door de bomen niet meer. Ik oordeel niet, maar help hen efficiënt op te ruimen en alles logischer te organiseren. Bovendien leer ik hen manieren om niet te hervallen in de chaos. Dat heeft alles te maken met gewoontes veranderen. Onderzoek heeft uitgewezen dat een nieuwe gewoonte aankweken gemiddeld 60 dagen duurt. Wil je de post altijd op de keukentafel verzamelen? Dan zal je die daar 60 dagen heel bewust moeten neerleggen voor het een gewoonte wordt."



Minimaliseercoach Annelies leert mensen opruimen, organiseren en 'ontspullen'.



Hoe ga je precies te werk?

“Dat hangt van de klant af. Je hebt verschillende manieren van opruimen. Opruimen betekent alleszins niet: spullen gewoon verleggen. En ook niet: alles zonder nadenken naar het containerpark brengen. Nee, ik stel kritische vragen en steek mee de handen uit de mouwen. De meeste mensen hebben namelijk angst om dingen weg te doen. Door coaching probeer ik die angst weg te nemen. Een voorbeeld: sommige mensen houden herinneringen aan een hobby van 10 jaar geleden bij. Lijkt leuk, maar eigenlijk geeft

het stress. Laat de persoon die je 10 jaar geleden was los en neem een duidelijke beslissing wat je nog met die oude hobby wil doen.”

Voelt het niet vreemd om in andermans kasten te zitten?

“Oh, maar ik vraag voor alles toestemming, zelfs om een kast te openen of een verfrommeld papiertje weg te gooien. Als mensen bepaalde kasten of ruimtes privé willen houden, heb ik daar alle begrip voor.”

Heb je een bepaald doelpubliek voor ogen?

“Eigenlijk niet, maar het valt wel op dat 95 procent van mijn cliënteel uit vrouwen bestaat. Mannen zullen eerder een project tegengehouden. Geen idee waarom eigenlijk. Zien vrouwen sneller het probleem in? Hebben mannen minder

last van rommel? Ik vermoed dat het vooral te maken heeft met de traditionele taakverdeling. Meestal zijn het nog steeds de vrouwen die zich bekommeren om het huishouden. Dan is het evident dat zij sneller last hebben van rommel in huis. Feit is dat ik nog maar een half jaar bezig ben als minimaliseercoach en toch al heel wat aanvragen kreeg. Het beste bewijs dat er grote nood is aan een helpende hand in een rommelig huis.”

Tekst: Kirsten Bosmans

Meer info: www.oomcoaching.be en ‘Annelies minimaliseert’ op Facebook

10 tips om je woning ‘rommelvrij’ te maken/houden

1. Bij het opruimen: begin klein en houd het klein. Pak ieder moment dat het je past een kleine, afgebakende plaats aan.
2. Hou je focus op deze plaats door eventueel een timer te zetten en je te omringen met 3 dozen waarin je alles van die plaats stopt: wegdoen, op deze plaats bewaren, op een andere plek bewaren. Verlaat deze focusplek niet voor de timer afloopt.
3. Als je iets een half jaar niet hebt gebruikt of gemist, doe het dan weg.
4. Bij twijfel: al wat maximum 20 euro kost en je binnen 20 minuten kunt kopen, is het niet waard om bij te houden.
5. Verzamel alle terugkerende zaken (facturen, boodschappenlijstje, tijdschriften die je wil lezen) één week op een vaste plek. Gooi de betalingen bijvoorbeeld in één bakje en ga hier op een vast tijdstip in de week bij zitten om ze weg te werken.
6. Plak een sticker ‘Geen reclame’ op je brievenbus. Zo weer je een grote hoeveelheid papier uit je woning. Bovendien kom je niet in de verleiding om allerlei spullen te kopen die je eerst niet van plan was om aan te schaffen.
7. Streef naar minder kleding: koop alleen als je het écht nodig hebt, investeer in kwaliteit en hou alleen wat je écht draagt.
8. *Neem niet zomaar gratis dingen aan in winkels of van vrienden, burens ... Het gebeurt maar zelden dat je dit kan gebruiken.*
9. Voorkom twee- of meerlingen in je huis. Een dagelijks servies en een ‘goed’ servies is echt niet meer van deze tijd.
10. *Voorkom impulsaankopen. Las bedenktijd in voor een belangrijke aankoop: slaap er een nachtje over voor je het effectief aanschafft.*