'Door op te ruimen krijg je letterlijk ruimte om bezig te zijn met je gedachten. Daardoor kan je ze beter op een rij zetten'
Annelies Mentink, minimaliseercoach

SHUTTERSTOCK

BYE BYE ROMMEL

Zelf werd ze ertoe gedwongen toen ze een moeilijke periode doormaakte na de geboorte van haar tweede kind: opruimen en weer ruimte in haar hoofd creëren om helder te kunnen nadenken over waar ze met haar leven naartoe wilde. Annelies Mentink is *professional organizer* en de eerste minimaliseercoach van België. 'Als je loslaat wat niet echt bij je hoort, kan je gaan doen wat je werkelijk wilt.' Tekst: Anne Wislez

Na de geboorte van mijn tweede kind ging ik door een moeilijke periode. Ik had wel een goede job, maar werd er niet gelukkiger van. Ik kwam gestresseerd thuis, had weinig tijd voor de kinderen, snauwde iedereen af. Dat moest echt anders', vertelt Annelies Mentink. 'Het leven dwong me om stil te staan. Ik had een enorme nood aan rust.' Alleen gingen er zoveel gedachten door haar hoofd en werd ze zo moe van de vele prikkels rond haar dat ze niet eens helder kon denken. Ze besefte dat ze haar gedachten nooit op een rij zou kunnen zetten zolang ze zoveel rommel in huis had. 'Ik was altijd zo georganiseerd en opgeruimd, het feit dat dat niet langer zo was, frustreerde me enorm. Dus begon ik te minimaliseren. Door het aantal spullen rond mij te minderen en meer orde te creëren merkte ik dat ook mijn geest tot rust kwam. Door op te ruimen krijg je letterlijk tijd en ruimte om bezig te zijn met je gedachten', vat ze samen. 'Je kan ze beter op een rijtje zetten en vlotter beslissingen nemen.'

HEBBEN OM ERBIJ TE HOREN

Eerlijk is eerlijk: we lijden allemaal aan spullenobesitas. We hebben veel te veel van alles. Onze garderobes puilen uit, onze kasten barsten van de accessoires, onze keukens zitten vol gadgets die we nauwelijks gebruiken. 'Met een mixer kan je bijvoorbeeld ook een lekkere smoothie maken, daar heb je echt geen blender voor nodig', maakt Annelies het meteen concreet.
Op zich maken spullen ons leven meestal aangenamer en gemakkelijker. Niemand die ooit over een goede matras, een lekker warme jas of een wasmachine geklaagd heeft. De juiste spullen kunnen ons een gevoel van comfort en vooruitgang geven en ons een pak ongemak en tijdverlies besparen. En sommige dingen zijn gewoon fun om te hebben. Als je elke keer vrolijk wordt van dat ene schilderij wanneer je het in de gang passeert, dan heb je een goede koop gedaan, hoe duur het ook was. Alleen zijn we op de een of andere manier besmet door een virus dat ons aanzet om almaar meer te kopen - ook dingen die we niet nodig hebben of zelfs al bezitten. En we gaan in opbod, zoals Mentink dat noemt: als jij een mooie auto of designerschoenen hebt, dan wil ik die ook en het liefst nog >>

>> net iets beter. We bepalen onze identiteit door spullen en kopen ons geluk ermee af. Terwijl iedereen weet dat je twee weken na het kopen van dat ene hemdje, zelden nog dat opgewonden gevoel hebt van toen je het op de toonbank legde. 'Na de Tweede Wereldoorlog is de economie gaan boomen en moest vooral die overproductie aan de man worden gebracht', vertelt Mentink, historica van opleiding. 'Daarom is in de jaren 50 van vorige eeuw de reclamebusiness ontstaan, precies om dat enorme aanbod in de kijker te zetten, de voordelen ervan te benadrukken en om ons te doen geloven dat we het allemaal nodig hebben. Mét effect: de hele mensheid is er met open ogen ingetrapt. Als de buren iets hebben, willen wij dat ook. Onze gedachten nemen een loopje met ons. We denken: als ik dat óók heb, hoor ik erbij.'

VERMOEIDE HERSENEN

En zo kopen we bijvoorbeeld veel te veel boeken, omdat we dan van onszelf de indruk krijgen dat we een belezen persoon zijn. Vraag is: wie houden we voor de gek? De vrienden en kennissen die in volle bewondering voor onze boekenselectie staan, of onszelf? 'Als je werkelijk een boek wilt lezen, dan sla je het een paar dagen na aankoop ook open. Je doét er iets mee', zegt Mentink. 'Maar als je het om de verkeerde redenen koopt, dan ligt dat boek te vragen om gelezen te worden.' Volgens haar is het een proces van bewustwording. Durven stilstaan bij de vraag: welke spullen bezit ik, doe ik er werkelijk iets mee, en vind ik het echt belangrijk om ze in huis te hebben? 'Het vergt moed om je kasten open te trekken, kritisch te zijn en onder ogen te durven zien wie je werkelijk bent', zegt ze. Misschien lees je echt liever chicklit en staan die filosofische boeken daar maar wat mooi te wezen en je hersenen te pijnigen.

Want dat is wat ze doen, ook al beseffen we dat nauwelijks. De veelheid aan spullen brengt onbewust een drukte in ons teweeg die we onderschatten. Veelheid creëert een gevoel van snelheid, het maakt ons moe en versnipperd. Bij het binnenstappen in ons huis roept de aanblik van spullen voortdurend impulsen op in onze hersenen: 'Goh ja, die stapel tijdschriften ligt daar nog, die zou ik nog lezen', 'Oeps, die plantjes moet ik nog water geven', 'Die rommel in die hoek is echt geen zicht ...' Opruimen kan een goede start zijn om met die chaos in ons hoofd komaf te maken. 'Met opruimen bedoel ik: beslissingen nemen', legt Mentink uit. 'Heb ik dit nodig?

ZO LAAT JE STAP VOOR STAP LOS

- **Vraag je af: wat wil ik bereiken? Wat is mijn ideaal?** Bijvoorbeeld: ik wil niet meer zoveel nutteloze spullen kopen. Of: ik wil meer rust in mijn hoofd wanneer ik 's avonds mijn huis binnenstap. Ik wil in huis een mooie hoek waar ik helemaal tot mezelf kan komen bij een goed boek en een glas wijn. Ik wil meer tijd voor mijn hobby. Ik wil af van die papiermolen die me stresseert.
- **Zoek samen met de minimaliseercoach of via een praktisch boek oplossingen die bij je passen.** Bijvoorbeeld: een 'geen reclame'-sticker op de brievenbus plakken, zodat je niet meer door de reclameblaadjes bladert die je aanzetten tot kopen. Ook al geniet je van dat bladeren bij een kopje koffie. Neem bijvoorbeeld in de plaats een abonnement op een tijdschrift dat je écht geestelijk inspireert.
- **Kweek nieuwe gewoontes aan:** pas de oplossing die je bedacht ook toe, elke dag, elke week, zoals gepland. Als je bewust iets 60 dagen na elkaar doet, dan heb je een nieuwe gewoonte aangeleerd, zegt wetenschappelijk onderzoek. Volhouden is dus de boodschap.
- **Kijk je weerstanden in de ogen.** Waarom ben je die sticker voor je brievenbus nog niet gaan halen? Welke opruimsmoezen bedenk je voor jezelf? Zoek een weg om door je weerstanden te gaan. Ook daar kan een andere persoon je goed helpen. 'Ik geef tips maar verricht geen wonderen', zegt minimaliseercoach Annelies Mentink nog. 'Wat ik vertel is gemeengoed, zaken die iedereen wel weet ergens in de achterkant van zijn brein. Alleen breng ik ze door te coachen naar boven en pakken we samen de warboel aan.'

'Rommel is natuurlijk subjectief. Je kan perfect gelukkig zijn in een propvol huis. Spullen worden pas rommel als ze je gaan frustreren'

Doe ik het weg? Of ga ik er effectief iets mee doén? Als je die schifting maakt, kunnen die spullen je gedachten niet langer beheersen en ben je er geen slaaf meer van, waardoor je gedachten meer ruimte krijgen.'

BYEBYE ROMMEL, HELLO RUST

Rommel is natuurlijk subjectief. Je kan perfect gelukkig zijn in een propvol huis. Spullen worden pas rommel als ze je gaan frustreren. En in dat geval kan een minimaliseercoach of een goed boek met opruimtips je helpen. 'Maar let op, als je met je vele spullen en drukke leven gelukkig bent, dan zou ik dat vooral zo houden!', nuanceert Mentink. 'Minimalisme mag ook geen religie worden. Er is geen wetenschappelijke formule die zegt dat je maar honderd spullen in huis mag hebben, of dat ontspullen je beter zou maken dan een ander. Er is niks elitairs aan. Voor mij gaat minimalisme er puur om dat je komaf maakt met dingen die je niet zo leuk en interessant vindt, als je daar zelf last van hebt. Ik vergelijk het met ont-moeten: geen dingen meer moeten. Bijvoorbeeld dingen die je omgeving je oplegt, of die jij jezelf oplegt omdat je denkt dat je zus of zo bent, terwijl dat niet echt zo is. Het gaat erom zaken los te laten die jou niks meer bijbrengen. Dat kan gaan om spullen, maar ook bijvoorbeeld om relaties met mensen die negativiteit in je leven brengen of je meer kwaad dan goed doen. Het betekent vrijer zijn, je eigen keuzes maken, ruimte scheppen voor wat je deugd doet. *Less is more*, wordt vaak gezegd: je gaat dan effectief ook meer tijd overhouden voor zaken die voor jou wel belangrijk zijn. Dat kan je gezin zijn, een hobby, me-time, maar ook je job. Je zal de spullen die overblijven meer waarderen, er meer van genieten. Kiezen is verliezen, wordt gezegd, maar je wint er ook bij. Zelf heb ik ook een vaste baan losgelaten maar daardoor heb ik mijn passie ontdekt en ben ik deze job gaan doen. Ik help nu mensen bij hun minimaliseerproces. Het vraagt wat moed om los te laten wat de wereld zogezegd van je wil. Maar je krijgt er rust, passie, tijd en zingeving voor terug.'

HIER AL AAN GEDACHT?

- Ontvolg op sociale media groepen of personen die je niet meer interesseren en bij een andere levensfase hoorden: dat creëert snel mentale ruimte.
- Wis op je smartphone oude apps die je niet meer gebruikt: ze nemen geheugen en ook batterij in.
- Onderneem iets wat je al lang dwarszit: ga eindelijk een gesprek aan met die collega die al het werk op je afschuift of met je buurman over de overhangende bomen. Wat een ruimte in je hoofd achteraf!
- Gebruik een notitieblokje of app in plaats van losse papiertjes waar je dingen op krabbelt waaraan je dient te denken. Voorzie je schrijfsels van een datum.
- Begin niet prompt de spullen van je partner op te ruimen. Laat weten wat ontspullen doet voor jou en inspireer hem, wie weet volgt hij je voorbeeld.
- Wil je geen geadresseerde reclame, schrijf je dan in op de Robinsonlijst. En laat je adresgegevens niet zomaar overal achter. www.robinsonlist.be
- Verwijder elke dag één item uit je huis, ideaal om een gedragsverandering teweeg te brengen.
- Geef waardevolle spullen weg in kringloopwinkels, rommelmarkten of op een weggeefgroep op Facebook. Ruil ze, bied ze te koop aan op tweedehandswebsites of zet een weggeefkastje voor je huis.
- Hou enkel die dingen die je gebruikt of waarvan je oprecht gelukkig wordt.

Een greep uit de vele ideeën in *Opruimen maakt gelukkig*, Annelies Mentink

MEER LEZEN

Opruimen maakt gelukkig - Handige stappenplannen van A tot Z, Annelies Mentink (WPG uitgevers, juli 2017). Meer over Annelies Mentink lees je op haar website ***www.oomcoaching.be***