

465 SPULLLEN WE



■ Vandaag zijn de keukenschuiven aan de beurt: refreshingdoekjes, brillenpoetsdoekjes, elastiekjes, een dozijn plastic doosjes, lampjes om ongedierte te verjagen, Halloween-accessoires, afvalzakjes, thermometers, kroonkurken, losse batterijen...



Nu de lente in de maak is en de zonnestralen ongenadig stof en rommel in de spotlight zetten, is het tijd voor de grote schoonmaak. Maar zou u dit jaar geen tikkeltje verdergaan? Voor rust in uw huis en hoofd? Zoja, dan staat de minimaliseercoach tot uw dienst. Voor de aanpak van het sokkenmonster en de rommellade, tot het aanleren van efficiënt mailverkeer en de juiste routines.

Tekst: Thalisa Devos
Foto's: Ivan Put



Herinnert u zich de Japanse opruimgoeroe Marie Kondo? De vrouw die belofde de grootste sloddervos in amper zes maanden om te toveren tot een georganiseerde yin-yang-discipel. Oké, Kondo verkocht miljoenen exemplaren van haar boeken en kreeg een eigen Netflix-serie, maar ze kon ook een potje overdrijven. Maar gelukkig hebben we onze eigen bescheiden, praktische en gematigde adaptatie: Annelies Mentink, professional organiser en minimaliseercoach. Mentink helpt mensen aan een opgeruimder leven met minder spullen, heeft een boek op haar naam staan – *Opruimen Maakt Gelukkig!* – en leidt ook collegaconcurrenten op via de Professional Organizer Academy.

Maar dat is niet altijd zo geweest. Vier jaar geleden kreeg Annelies twee kinderen kort na elkaar en werd ze ontslagen. Na haar tweede zwangerschap raakte ze verstrikt in een neerwaartse spiraal. Ze was aan haar zetel gekluisterd en werd letterlijk en figuurlijk bedolven onder de rommel, een peuter en een pasgeborene.

Tijdens de therapie die ze voor haar postnatale depressie volgde, werd alles plots helder. Ze was altijd al een heel georganiseerd persoon geweest, die goed kon plannen. Familie en vrienden had ze altijd al uit de nood geholpen wanneer die niet door hun rommel of administratie geraakten. Kon ze daar professioneel niets mee doen?

In 2016 rondde ze een eerste cursus

"Ik kon mijn living alleen nog doorkruisen langs opgestapelde zakken"

Lut (55) slaagt er zonder hulp niet in om orde te scheppen in haar huis

Bij Lut Martien (55), pedagoge, kwam het leven aankloppen. Met zeven kinderen tussen de 13 en 35 jaar, verbouwingen, een verhuis naar het buitenland, de opkuis van het ouderlijk huis en een man die vaak in het buitenland werkt, sta-

pelden de spullen zich traag maar gestaag op. Tot er geen weg terug meer was. Lut moest haar job als pedagoge opgeven om orde op zaken te stellen in haar hoofd en huis.

"Ik kan sowieso al moeilijk beslissingen nemen, spullen gaan zo vaak van de ene doos de andere in. Op een bepaald moment had ik jaren niets meer weggedaan, kon ik mijn living enkel nog doorkruisen langs de opgestapelde zakken en was mijn slaapkamer allesbehalve een oase van rust. Elke keer een kamer

'professional organising' af. "Ik leerde er opruimen, klasseren, organiseren, maar voor mij ging dat niet ver genoeg", aldus Annelies. "Een bureau kan je opruimen door een stapel papier een beetje anders te schikken, een lade door enkele spulletjes in diverse potjes te verdelen. Maar minimaliseren gaat over wegdoen. Over een kritische visie op spullen. Want we zijn veel te veel slaaf van onze spullen. Met minder zijn we zowel ecologisch, maatschappelijk als persoonlijk veel beter af."

Dus ging Annelies opnieuw op zoek. "Zo kwam ik bij The Minimalists terecht. Een duo dat een blog, boeken

en documentaires heeft, maar ook The Minimalism Game ontwikkelde. Een spel waarbij je op de eerste dag één voorwerp wegdoet, op dag twee twee. En zo verder, een maand lang. Op het einde van de maand, wanneer die dertig dagen telt, heb je in totaal zo'n 465 spullen weggedaan."

"Ik heb het spel al enkele keren gespeeld. En al vaak voorwerpen weggedaan die nog perfect bruikbaar waren, maar daarom niet door mij gebruikt werden. Minimaliseren gaat over beslissingen nemen. Over onspullen. Materieel dus, maar ook over de mensen met wie we ons omringen of de sociale verplichtingen

n en ontspullen

G IN ÉÉN MAAAND



Opgeruimd staat netjes

- **Geef meer dingen gewoon weg.** Spullen online of op rommelmarkten verkopen, kost heel veel tijd en energie, en je krijgt bijna nooit wat je ervoor vraagt. Bovendien is het een mooie motivatie en geeft het een goed gevoel.
- **Leg dingen altijd terug op hun vaste plaats.** Denk aan de beroemde sketch van 'In De Gloria'. Beeld je in dat aan elk voorwerp een rode draad met bo-bijn hangt. Gaat een schaar van de keukenlade, de living, speelkamer, naar de garage, zonder terug naar zijn plaats te gaan, dan krijg je een wirwar van rode draden, en een idee van wat dat doet met je hoofd.
- Veel mensen kopen dingen bij om beter op te ruimen. **Ruim eerst op.** Je zal verbast zijn hoe weinig mapjes, doosjes etc. je nodig hebt.
- Gebruik **schoendozen** om alles te organiseren. Zeker in het begin. Ben je helemaal klaar, dan kan je nog opteren om mooiere en identieke doosjes te kopen.
- Gebruik in opbergruimtes **doorzichtige boxen**. Zo zie je altijd wat je hebt.
- **Label alles.** Maakt het leven makkelijker.
- Maak een **foto van nostalgische spullen** die je niet weg wil doen omwille van de emotionele waarde, maar die te veel plaats nemen, weggestopt in dozen. Maak met die foto's een album.
- Voorzie voor kinderen **grote dozen met pictogrammen**. Leer ze zelf waar hun speelgoed hoort.
- **Gebruik de seizoenen** als kapstok om opruimsessies in te plannen. De lente, de herfst... Ga dan eens door je kleerkast, vervang je tandenborstel, keer je matras om, en ruim je bureau op.
- Maak ook **foto's van kindertekeningen** en sla ze digitaal op.

eindelijk onder handen genomen was, kon ik ernaast opnieuw beginnen. Ik had iemand nodig die hielp beslissingen te nemen.”

Vandaag is Annelies hier al enkele maanden aan het werk. De bijkeuken, living en slaapkamer zijn al onder handen genomen, momenteel zijn de keukenschuiven aan de beurt. Er komen tevoorschijn: vlekdoekjes voor in de handtas, refreshingdoekjes, brillenpoetsdoekjes, elastiekjes, een dozijn plastic doosjes, een parfum d'ambiance met gebroken onderkant, lampjes om ongedierte te verjagen, Halloween-accessoires, afvalzakjes, thermometers, kroonkurken, losse batterijen, systeempjes om ge-

opende etenswaren af te sluiten...

Eerst en vooral kiepert het duo samen de schuiven leeg op het aanrecht. Alles wordt verdeeld volgens categorie in aparte doosjes. “Open doosjes”, wijst Annelies af en toe terecht. “Zo zie je wat je hebt en ben je geneigd sneller alles weer op zijn plaats te leggen. Wat kapot is, moet weg. En dan een gekende valkuil: allerlei systemen vergaren om het opruimen en organiseren makkelijker te maken. Vaak zijn ze een extra stukje rommel.”

Lut protesteert en toont trots hoe het afsluitsysteem werkt. Annelies reageert kalm. “Zo handig is dat nu ook weer niet.” Voorzichtig, maar luid genoeg. “Er zit wel degelijk een

tactiek achter”, zegt ze me later. “Lut heeft me gehoord. Misschien is ze nu nog niet klaar om dat weg te doen, maar de volgende keer dat ze het tegenkomt, zal ze zich er heel bewust van zijn.”

Tot op heden is Lut tevreden. “In het begin, na enkele hevige sessies, zie je snel resultaat. Het is geen hocus-pocus, maar alleen zag ik er geen beginnen aan. Nu raken de zaken stilaan opgeruimd, daarna kunnen we beginnen met minimaliseren. Alles alleen de baas kunnen, lukt niet altijd even goed, maar nu geloof ik er wel in dat ik de juiste dingen heb aangeleerd om dit op lange termijn ook individueel vol te houden.”

die we onszelf aandoen. De kern is eigenlijk: hou je in het leven enkel bezig met wat je belangrijk vindt. Te veel rommel in je leven, zorgt voor te veel rommel in je hoofd.”

Arm én rijk

Annelies vindt het belangrijk om haar persoonlijk verhaal te delen. “Mensen hebben vaak nog een clichébeeld over wie een opgeruimd huis heeft en wat dat over hen zegt. Ik heb klanten van alle slag. Expats met heel veel geld maar geen tijd, mensen die amper nog een boterham kunnen kopen op het einde van de

maand, maar toch spullen blijven verzamelen. Ook mensen bij wie de gezinssituatie abrupt verandert of van wie het leven even niet mee zit. Ik kom bij hen om een zolder of kelder uit te mesten, de administratie te plannen of een volledig huis onder handen te nemen.”

Wat alle klanten die bij haar terecht komen wel gemeen hebben, is een frustratie. “Vaak krijg ik mailtjes met: *Help, ik heb last van chaos*. Die schreeuw om hulp is duidelijk, het probleem niet. Dus vraag ik wat chaos voor hen betekent, wat de frustratie en hun doel is.”

“Daarna wordt een afspraak ge-

maakt. Ik moet de rommel zien. We doen een ronde van het huis of de plekken die de klant opgeruimd wil zien. Ik vraag om laden, kasten en dozen te openen, want rommel zit vaak goed weg. Daarna maak ik een plan van aanpak. Wat gaan we doen en in hoeveel sessies willen we het doel bereiken? Elke klant krijgt een offerte op maat. Ik ruim niet op zoals ik het resultaat wil zien. Ik leer hen de kneepjes van het vak en ben, behalve coach en extra paar handen, ook het duwtje in de rug dat mensen nodig hebben. Om dingen echt weg te gooien en om dat ook blijvend te doen.”

“Want het is niet de bedoeling dat

klanten me elk jaar opnieuw moeten bellen. Dat kan, maar ik leer hen vooral de finesse, ik coach voornamelijk naar een mentaliteitsverandering. Als ze de trucjes van het opruimen en minimaliseren in de vingers hebben, heb ik mijn werk goed gedaan.”

INFO

'Opruimen maakt gelukkig! Handige stappenplannen van A tot Z.'

Een opruimsessie bij Annelies duurt drie uur en kost tussen de 150 en 200 euro, exclusief btw en kilometervergoeding. Het aantal sessies is natuurlijk afhankelijk van het vooropgestelde plan op maat. www.anneliesminimaliseert.be