

PROFESSIONAL ORGANIZER ANNELIES MENTINK HELPT MET OPRUIIMEN



‘Minder spullen = minder stress’

Als professional organizer is Annelies Mentink ervan overtuigd dat er geen speciale talenten nodig zijn om op te ruimen. En wat meer is, er zijn ook geen foute manieren. ‘Je hoeft er alleen maar aan te beginnen.’ Haar handige stappenplan ‘Opruimen Maakt Gelukkig’ is dus geen theoretisch handboek over opruimen, maar een bundeling van efficiënte en praktische tips bij het opruimen van spullen of zelfs van de rommel in je hoofd.

Waarom is rommel nefast voor een mens?

ANNELIES MENTINK: Rommel is altijd subjectief. Pas als er spullen in jouw omgeving je frustreren, spreken we van ‘rommel’. Hoe je het ook draait of keert, alle spullen vragen onze aandacht omdat we ze ‘visueel’ zien. Al die spullen zien, prikkelt ons brein. Die visuele prikkels vragen constant aandacht. Bij hoogsensitieve mensen, die vooral sensorisch hoogsensitief zijn, kan dat dus nog meer frustratie oproepen.

Ik hoor mensen weleens beweren dat hun huis een rommeltje is, maar dat ze er wel alles in terugvinden.

Inderdaad, maar je kunt je afvragen hoeveel tijd er verloren gaat bij die mensen wanneer ze bepaalde spullen nodig hebben. Ze weten misschien wel in welke rommelboel ze kunnen gaan zoeken, maar verliezen dan toch veel

tijd door het juiste item dat ze nodig hebben er tussenuit te vinden.

Waarom is minimalisme volgens jou de moeite waard?

Een minimalistische levensstijl betekent voor mij vrijheid, de ongedwongenheid hebben om

mijn kinderen, mijn vrienden en in mijn passie als professional organizer en minimaliseercoach.

Heb jij het begrepen op mensen die extreem minimalistisch leven en bijvoorbeeld niet meer dan 50 spullen hebben?

” Mensen overschatten zichzelf veelal als het om opruimen gaat

tijd te steken in zaken die ik belangrijk vind. Door al het overbodige uit je leven te schrappen, worden je doelen en prioriteiten duidelijker. Het is een proces van zelfbewustwording ook. Je hebt als minimalist minder spullen om je heen omdat al die voorwerpen aandacht, en dus tijd, vragen. Tijd die ik persoonlijk liever steek in

Dat is hún keuze, maar voor mij, met twee kleine kinderen, werkt dat niet. Het minimalisme is geen sekte. Het gaat er niet om dat je er pas ‘bij hoort’ als je maximum zoveel spullen hebt. Je vult zelf in waar het minimalisme voor jou om gaat. Punt is dat je meer tot jouw eigen waarden terugkeert en niet meer slaafs de ongeschre-



ven regels van onze maatschappij volgt. Voor mij betekent minimaliseren méér dan ontspullen. Het gaat voor mij voornamelijk om *ont-moeten* in de twee betekenissen: minder ‘moeten’ en terug meer échte connectie tussen mensen.

Is routine een manier die je kan helpen richting een gelukkiger leven?

Goh, dat is zwaar gesteld. Routines zijn gewoontes die iedereen kan aankweken. Als je gemiddeld 60 dagen iets bewust elke dag doet, gaat het in jouw systeem zitten, is er een gewoonte aangeleerd en kan je er een routine van maken. Zo gaat het ook met opruimen. Iedereen kán dus (leren) opruimen. Routines helpen daar ontzettend bij, bijvoorbeeld elke dag de brievenbus leegmaken als je binnenkomt van je werk of elke dag 10 minuten voor je gaat slapen, het aanrecht leeg maken en proper maken. Op den duur ga je ze op automatische piloot uitvoeren. Als jij dus enkele ‘vervelende’ taken in jouw dagdagelijkse routine kan steken zodat je ze automatisch uitvoert, leidt dat wellicht wel tot een gelukkiger gevoel.

Gooit een uitgebreid gezin roet in het eten in het streven naar een opge-

ruimd leven?

Waarom? Je kan kinderen net betrekken in jouw streven naar een opgeruimd leven. Kinderen leren het beste van hetgeen ze zien. Als zij dus zien dat jij zelf moeite doet om op te ruimen en dat er daardoor weleens extra tijd vrijkomt om iets leuk te doen, zullen zij daarin volgen. Natuurlijk moet ik er bij mijn klanten altijd bij zeggen dat als jij jaren een slodderoos bent geweest, je ook niet mag verwachten dat kinderen ineens mee zijn bij jouw opruimactie. Zoiets heeft tijd nodig.

Waarom hebben mensen het zo moeilijk om keuzes te maken rondom spullen en tijd?

Dit is al terug te leiden tot vlak na de Tweede Wereldoorlog. Omdat het toen economisch goed ging, werd er ontzettend veel geproduceerd. Al die ‘spullen’ moesten natuurlijk ook verkocht geraken, dus is in het begin van de jaren ‘60 van vorige eeuw de reclame ontstaan. Natuurlijk zijn die erop gebrand om mensen zoveel mogelijk aan te zetten tot kopen en consumeren. Mensen zijn bovendien sociale wezens. Ook in spullen uit zich dat: iemand heeft iets nieuw, je wil niet onderdoen,

dus je koopt het ook aan. Mensen beseffen nog altijd te weinig dat spullen tijd kosten in termen van onderhoud.

Hoe voorkom je dat opruimen een obsessie wordt?

Door te beseffen dat je in een huis leeft. Je woont niet in een catalogus voor meubels of je huis hoeft niet mee te doen aan een reportage in een woontijdschrift. Natuurlijk, als jij je niet kan ontspannen omdat je uit je ooghoeken nog iets ziet dat je zou ‘moeten’ doen,

hebben zij het met de paplepel binnen gekregen en kunnen ze dus ook goed opruimen. Er is altijd ‘speeltijd’ en er is ook een tijd dat ze moeten opruimen.

Welke ruimte durft er weleens rommelig bij te liggen?

Mijn bureau. Ik ben dan met verschillende projecten bezig (klanten, opleiding geven, lezingen, schrijven) en dan kan mijn bureau al gauw wel eens ontploffen. Nu ja, zoals gezegd: rommel is subjectief; in de ogen van anderen

pas je best een andere strategie toe. Spreek met jezelf en/of je huisgenoten af dat je eerst nog taak x wil afwerken en dan mee komt genieten van de film. Vraag ook hulp. Je hoeft het niet alleen te doen!

Je bent minimaliseercoach. Is jouw huis altijd opgeruimd?

Neen. Ik wóón ook in mijn huis. Mijn twee oogappels zetten al eens graag de boel op stelten: kampen bouwen met alle dekentjes die er te vinden zijn of ‘speelgoedwinkeltje spelen’ waarbij ze letterlijk al hun bakken speelgoed op één hoop kieperen. Natuurlijk

die mijn bureau er al rommeliger hebben zien bijliggen, valt het vaak nog mee.

Wat is jouw ultieme tip wat opruimen betreft?

Er zijn natuurlijk een aantal onontbeerlijke tips om op te ruimen. Zorg ervoor dat alle spullen een vaste plaats hebben en zorg er dan voor dat alle spullen na gebruik ook op die plaats terecht komen. Veel mensen kennen de sketch uit ‘In de Gloria’ met den bobijn, niet? Wel, beeld je nu eens in dat er aan elk item in je huis een rode draad hangt. Als spullen gebruikt worden, maar op een andere plaats achterblijven, ontstaat er een wirwar aan rode draden in je huis. Geen wonder dat men spreekt van ‘chaos in je hoofd’: je geraakt constant verstrikt in de (onzichtbare) draden die kriskras door je huis lopen!

Hoe begin je best met opruimen?

Begin in de ruimte/de kast die jou het meeste frustrereert. Bak dan een zone af en zet een timer. Mensen overschatten zichzelf veelal als het om opruimen gaat. Opruimen betekent beslissingen nemen (hou ik het bij of doe ik het weg?) en niet zomaar verplaatsen van links naar rechts. Die beslissingen vragen tijd. Als je dan voor het eerst begint met opruimen en je zet geen timer, kan het zijn dat je opeens ergens anders moet zijn terwijl jij nog niet halfweg bent in hetgeen je wou aanpakken. Daarom is het ook belangrijk om een zone af te bakken en niet zomaar een hele kamer op een paar uur te willen aanpakken. Begin klein, zo oogst je snel succes.

Tekst: Dennis Guilliams

SCHEP ORDE IN DE CHAOS

JE HANDTAS

Maak steeds je handtas leeg als je thuiskomt, op de essentiële dingen na. Gooi afval meteen in de vuilnisbak en archiveer naamkaartjes.

JE DIEPVRIEZER

Voor sommige mensen helpt het om een lijst op de diepvriezer te hangen met alle voedingsmiddelen en maaltijden die erin zitten. Telkens er iets in of uit gaat, kan je dit overzicht actualiseren.

JE KLEERKAST

Als je winterkleden zijn uitgewaaid en gewassen, hang of leg je ze terug in je kleerkast. Sorteert kleding per soort, van licht naar donker of per mogelijke combinatie.



Meer tips vind je in het boek ‘Opruimen maakt gelukkig!’ en op www.anneliesminimaliseert.be