

OPRUIMCOACHES MAKEN SCHOON SCHIP IN VLAAMSE HUISHOUDENS ÉN HOOFDEN



Het succes van de Japanse opruimgoeroe Marie Kondo dringt stilaan door tot in de Vlaamse huishoudens. Ook bij ons scheiden tientallen opruimcoaches elke dag het kaf van het koren in huizen propvol potten, speelgoed of boeken — tot dat zelfs levens verandert.

• CELIEN MOORS •

Ze zijn vast herkenbaar, de excuses over dat ene potje onderaan de kast, waarvan u gewoonweg geen afscheid kan nemen — «Ooit zal ik het weleens nodig hebben, hé? De kinderen kunnen er toch mee spelen? Ik kreeg het van bomma!» — om het vervolgens weer in de kast te kegelen. Wel, als dat potje geen gevoel van vreugde oproept, heeft het volgens Marie Kondo ook geen functie in uw huishouden en dus ook niet in uw leven. Van haar piepstemmetje en plechtige houding kan je een beetje onpasselijk worden, maar kom: de Netflix-serie 'Tidying Up', waarin de Japanse bij Amerikaanse gezinnen over de vloer komt, slaat aan. Na een aantal boeken over hoe we ons huishouden, en dus ook ons hoofd, zo opgeruimd mogelijk kunnen houden, maakt ze koppels en gezinnen in het echte leven wegwijst in stapels kledij, volle kasten, speelgoed, tijdschriften en boeken. Uitgangspunt van die 'KonMari-methode': laat alle (alle!) stukken van een bepaalde soort — kledij, boeken, of paperassen — door je handen glijden, en bepaal of het je blij maakt. Zo niet, schenk of gooi je het maar beter weg. Ook haar vouw- en opbergmethodes van sokken, ondergoed, handdoeken en T-shirts zouden plaats besparen en rust brengen. Op termijn zou je zo niet enkel de waarde van je spullen afwegen, maar ook die van grote beslissingen in het leven. Dat kan tellen.

De twijfeldoos

Marie Kondo heeft intussen zoveel aanhangers dat er in Amerika en Groot-Brittannië opleidingen bestaan om in haar voetsporen te treden. Dat kan ook dichterbij: Vlaanderen telt een 50-tal opruimcoaches die een opleiding voor maximaal zes aspirant-coaches. Ook die sessies zitten steevast vol. Leren opruimen moeten ze daar niet meer doen, dat kunnen de dames wel. «Wel leer ik hen omgaan met klanten. We komen niet zomaar een kast of zolder opruimen, we willen gewoontes aankweken. Veel klanten willen een plaatje uit een interieurboekje. Maar in een huishouden met kleine kinderen is dat niet erg haalbaar. Dus polsen we bij een eerste intake-



Annelies Mentink leidt intussen zelf coaches op in haar academie. Ze kan de vraag niet bijhouden.
Foto: 's PN

«Smijt 80% van je spullen weg en je wordt gelukkiger»



Ellen Rymen houdt grote kuis bij een klant. «Zelfs een doosje weggooien, kan moeilijk zijn.»

gesprek: hoe is het zover gekomen? Wat wil je bereiken? Meer ruimte? Meer tijd? En wat moeten we daarvoor doen?» Samen met de klant pakken ze een speciefiek hoekje, één ruimte, of een volledig huis aan — in tegenstelling tot de 'soorten' die Kondo aanpakt. Meestal gebeurt dat met drie dozen: 'te houden', 'te geven' en 'weg te gooien'. Soms komt daar ook nog een twijfeldoos bij. Behoort nog tot hun takenpakket: administratieve rompslomp ordenen, of mappen opmaken voor de nalatenschap.

In de gloria

Dat opruimen zo hip is, hoeft niet te verbazen, zo klinkt het overal. «We hebben gewoonweg veel te veel spullen en blijven maar kopen, kopen, kopen. Stilaan worden we ons daar wel bewust van, maar we blijven kasten opvullen, tot het problematisch wordt.» «Zelfs Albert Heijn maakt er reclame voor», vertelt coach Cindy Van den Bergh. «Hamstere!» Spullen hebben is meer dan oké, maar wat is dan rommel? Alles wat geen vaste plaats heeft, of gewoonweg onbelangrijk is — volgens opruimcoach Ellen Rymen gebruiken we 80% van de spullen in huis amper of gewoonweg nooit. «Het is blijkbaar veel gemakkelijker om ongebruikte spullen of foute cadeaus in do-

zen op zolder of het bergkhok te steken, dan ze weg te doen», aldus Tessy Troubleyn, die bij de mensen thuis volgens de KonMari-methode opruimt. Mentink nuanceert. «Heel wat mensen kunnen daar natuurlijk mee leven. Maar vaak zorgt het voor stress en onrust, en kan je er de vinger niet oppleggen waarom je onrustig bent. Ken je 'den draad' van 'In de gloria'? Elk spulletje in huis heeft een vaste plaats nodig — verhuis je de schaar van de keuken naar de eettafel naar de badkamer, gaat die draad mee en geraak je erin verstrikt. En plots komt het besef dat onze dag alleen maar uit opruimen bestaat. De rommel veroorzaakt ruzies. En vooral veel frustraties. Dan worden wij ingeschakeld. Daarom raden we aan te beginnen met de kast of ruimte die het meeste frustratie veroorzaakt.» De gevolgen kunnen ook erger zijn, meent coach Anja Coppens. «Eén van mijn klanten is al jaren koopverslaafd, en haar nieuwbouwwoning staat volgestouwd met onuitgepakte dozen en spullen die ze nooit eerder gebruikte. Ze durft geen vrienden meer uit te nodigen en wil na vier jaar een nieuwe relatie. Maar een potentiële partner zou ze thuis nooit binnenlaten.» Ook bij hoarders — koopverslaafden en mensen met verzamelwoede — komen

de coaches over de vloer, al wordt in dat geval meestal een psychotherapeut ingeschakeld. Veel vaker gaat het om doodgewone gezinnen, die zich een weg moeten banen tussen het opgestapelde speelgoed en de boeken, of zestigers en zeventigers die na het pensioen balast uit het verleden overboord willen gooien. Ook langdurig zieken en mensen met een burn-out, die het huishouden vroeger wel konden bolwerken, moeten soms weer op weg geholpen worden. De grootste valkuil als iemand zelf een poging onderneemt: beginnen in de keuken, met een potje in de hand verhuizen naar de badkamer, en tussenin alles overhoop gooien. «Baken je ruimte én je tijd af — zet een wekker. Leg spullen die in een andere kamer horen apart, en doe er later een toer door het huis mee.» Dat een overdaad aan spullen frustraties opwekt, beseftte onlangs ook Marie (65). In haar kelder staat best wel wat onschuldige rommel — oud servies, een tikje te veel droge voeding — maar aan één hoekje begon ze een hekel te krijgen: het 'pottakesrek'. Ze gokt dat ze in 20 jaar tijd meer dan 200 lege plasticen chocopotten, botervlootjes, mascarpone- en Planta-potten verzamelde. Ze schakelde Ellen Rymen in, die het aantal veel hoger schat. «Ze zijn zo handig», legt Marie uit. «Ik heb een moestuin en maak veel soep.

VEEL KLANTEN WILLEN

EEN PLAATJE ZOALS IN

EEN INTERIEURBOEKJE,

MAAR MET KINDEREN

GAAT DAT NIET. DUS

POLSEN WE: HOE IS HET

ZOVER KUNNEN KOMEN?

WAT WIL JE BEREIKEN?

ANNELIES MENTINK

Vroeger konden de kinderen ermee knutselen, nu geef ik ze mee naar huis met restjes. Ik heb er nooit afscheid van kunnen nemen. Maar het rek staat in de weg. En ik kan ze niet eeuwig bijhouden, hé. Later zitten mijn kinderen ermee.» Samen met Ellen sprak ze af: per soort wordt één rek gevuld, de rest mag weg. In het geval van de potjes kan dat in een paar uur, in het geval van volledige inboedels duren opruimsessies weken of zelfs maanden. «Emotioneel is dat uitputtend», vertelt Anja Coppens. «Stuk per stuk moeten klanten afscheid nemen van een aantal spullen. Bij die ene vrouw kan ik geen volledige week gaan opruimen: dat kan ze niet aan.» «Opruimen is beslissingen nemen», zegt Rymen. «Als zelfs potjes emoties kunnen losmaken, wat moet het zijn voor een inboedel met emotionele waarde? Dan raad ik aan een selectie te maken of foto's om de herinneringen te bewaren.» Wanneer Marie in het midden van de sessie probeert te foetelen — «Dit dozeke sluit zo goed! En het heeft toch een schone kleur?» — is Ellen realistisch: «De beslissing ligt steeds bij de klant. Als je ziet hoeveel pottokes er al zijn weggedaan en je weet dat Marie veel soep en groentes invriest, vind ik dit al een hele prestatie. Ze doet dat heel goed.» Na drie volle vuilniszakken, voelt Marie zich al een pak beter. «Wat een ontlasting.»

60 euro per uur

Al dat ontspullen haalt al eens een leven — figuurlijk, dan — overhoop: de coaches zien mensen plots knopen doorhakken in hun job, of een pijnlijke periode zonder contact met de kinderen afsluiten door oude foto's weg te gooien. «Eén klant verbeterde zelfs haar relatie», aldus Troubleyn. «Ooit sprak ze met haar echtgenoot af elk een gelijk deel van het schoenenrek te gebruiken, maar het bleek dat ze meer plaats nodig had. Na een goed gesprek, beseften ze dat niet alles zo vast hoeft te staan.» Kleine kanttkening: naast de 50 euro voor het intakegesprek, kost een sessie minstens 60 euro per uur. Reken maar uit. Troubleyn: «Dat is een investering. Maar wel eentje in engagement, in rust. Van het bedrag dat we aan miskopen geven, val je toch achterover? Sommigen zijn creatief. Er is al speelgoed online verkocht om mij met de opbrengst te betalen.» Ook voor Mentink is het een oud zeer. «Ik probeer al jaren goedkopere sessies door te duwen bij de mutualiteiten. Er zijn zoveel gezinnen waar de leefsituatie ongezond is. Maar er is geen geld voor. Ik hoop dat deze mensen onze diensten ooit kunnen betalen dankzij externe budgetten van de overheid.»