

# Ruimte in huis, ruimte in je hoofd

Als het in huis een rommeltje is, kasten uitpuilen van de spullen en je nergens meer een leeg plekje lijkt te hebben, zorgt dat voor een onrustig gevoel. Je voelt je niet meer thuis in je eigen huis. Soms is de chaos zo groot dat je jezelf er niet meer toe kunt zetten om op te gaan ruimen.

In dat geval zijn er mensen die kunnen helpen, die structuur aan kunnen brengen en er voor kunnen zorgen dat je die structuur ook later vasthoudt.

Esther van Eijden is zo iemand. Zij runt 'Bureau Ongeruimd' en geeft adviezen, praktische tips en leert je het anders te doen.

Schoonmaken en rommel in huis hebben veel met elkaar te maken. Een rommelige plek is gewoon niet schoon te maken. Esther: "Laat ik beginnen met te stellen dat een niet opgeruimd huis geen huis is waar mensen trots op zijn, waar

ze met plezier wonen (een enkeling uitgezonderd). Omdat mensen niet meer van hun huis houden, wordt het ook niet meer schoongemaakt. Daarnaast is het ook vervelend, irritant en ontzettend lastig om een huis dat vol ligt met rommel goed schoon te maken."

Esther komt dit vaak tegen in haar werk. "Ruimtes of delen daarvan die niet meer schoongemaakt worden zoals vensterbanken, kasten, keuken of een zolder." Toch vormen al deze plekken onderdelen van het huis waar je in woont, wat de belangrijkste omgeving in je leven is."

## Stemmetje

Er zijn maar weinig mensen die goed functioneren in een chaotisch huis. Het gezegde 'een opgeruimd huis is een opgeruimd hoofd' bestaat niet voor niets.

"Mijn cliënten ervaren de rommel wel als een probleem. Ze hebben altijd het gevoel iets te moeten en komen niet aan eigen ontwikkeling toe. Ik hoor ook vaak tijdens mijn workshops dat mensen zich schuldig voelen als ze bijvoorbeeld een boek gaan lezen. In hun achterhoofd klinkt dan steeds een stemmetje dat zegt dat ze nog moeten opruimen. Er ontstaan ook spanningen door. Je beschuldigt elkaar van het kwijt zijn van dingen of je durft geen bezoek meer te ontvangen uit schaamte voor de rommel."

## Verleden en nu

Opruimen is een belangrijk onderdeel van wegdoen. "Als mensen veel spullen bewaren uit hun verleden, houden ze zich daar te veel aan vast. Iedereen leeft nu en de toekomst ligt voor ons. Vasthouden aan het verleden betekent niet vooruit komen en dat is jammer want het leven heeft veel mooie dingen te bieden." Esther streeft er naar dat de woning van haar cliënten zo wordt ingericht dat ze zich er weer helemaal thuis voelen, omringd met dingen waar ze blij van worden. "Zijn er zaken die irriteren, dan adviseer ik altijd om die meteen weg te doen." Verder wil ze dat mensen weer trots zijn op hun huis, dat alles een goede en vaste plek heeft en mensen niet opnieuw vervallen in het maken van rommel.

## Structuur

De voordelen van een opgeruimd huis zijn duidelijk. Daarnaast is het goed

schoon te houden en dat versterkt de bovenstaande voordelen.

Esther bedacht een opruimgroei-model dat bestaat uit vier stadia: eerst orde en structuur, dan rust en ontspanning. Vervolgens ruimte in je hoofd en als laatste zelfontwikkeling en zingeving. "Dit is geen eenmalig proces. Als iemand stadium vier heeft bereikt, kan hij tegen dingen aanlopen die ergeren omdat hij is gegroeid. Hij kan anders tegen oude dingen aankijken. Dan begint het proces weer opnieuw bij stadium één. Het gebeurt natuurlijk wel eens dat mensen terugvallen in hun oude patroon. Gemiddeld kost het 21 dagen om te wennen aan nieuwe structuren. Deze tijd moeten mensen zich ook altijd geven. Daarnaast komt er natuurlijk een stuk discipline bij om dingen anders te doen. Wat ik zelf meemaak, is dat mensen niet meer in de rommel willen leven omdat ze nu ervaren hoe het ook kan zijn. Een opgeruimd huis geeft letterlijk en figuurlijk meer ruimte. Daarnaast ervaren ze dat ze tijd hebben voor leuke dingen."



[www.bureauopgeruimd.nl](http://www.bureauopgeruimd.nl)

## Prijsvraag



### Win een Hetty!

Wil jij professioneel, maar vooral met veel plezier en gemak stofzuigen? Wees dan nu creatief en ontwerp je eigen Henry stofzuiger! (zie ook pagina 12)

### Hoe werkt het?

Wees creatief! Maak een tekening, een beeld, knutsel erop los en maak een foto of filmpje van je kunstwerk. Voorwaarde is dat het jouw eigen versie van de Henry stofzuiger is.

Numatic stelt als prijs voor de meest creatieve inzendingen beschikbaar:

- Drie professionele Hetty stofzuigers.
- 50 speelgoed Henry's.

### Stuur vóór 12 mei je foto, tekening of kunstwerk (op postformaat) in naar:

Numatic International BV  
T.a.v. Rogier Moorman  
Antwoordnummer 10067  
2400 VB Alphen aan de Rijn

Óf digitaal naar:  
[Info@numatic.nl](mailto:Info@numatic.nl)

Vergeet niet je naam en adres te vermelden!

## Tips van Esther:

### Hoe ruim je op:

- Stel jezelf een doel: waarom ga je opruimen?
- Plan tijd in, alsof je een afspraak met bijvoorbeeld de kapper maakt.
- Begin met iets kleins, bijvoorbeeld een kast, op te ruimen.
- Deel grote projecten op in kleinere deelprojecten.
- Ga eerst alles sorteren. Blijk je (te) veel van iets te hebben, ga dan minderen.
- Moeite met wegdoen? Vraag jezelf af wat het ergste is wat je kan gebeuren als je het wegdoet.
- Maak een twijfeldoos voor de twijfelgevallen, zet hierop de datum drie maanden na de opruimdag. Vóór deze datum de spullen niet gemist, dan de doos ongezien de deur uit.

### Hoe houd je het netjes:

- Geef spullen een vaste plek.
- Bundel de spullen die bij elkaar horen, bijvoorbeeld in mandjes.
- Leg iets na gebruik direct terug op de plek daar waar het hoort.
- Zet dingen die je vaak gebruikt op een makkelijk bereikbare plek, dingen die je weinig gebruikt hoog of achterin.
- Plak een 'nee nee-sticker' op de deur.
- Als je je post opent, doe er dan meteen iets mee: wegdoen, bewaren of actie.
- Voorkom ophopingen.
- Ruim elke dag op zodat je huis de volgende morgen weer netjes is.

## IN HET KORT

Uit een onderzoek uitgevoerd voor Witte Reus blijkt dat de meeste mensen schoonmaken een taak vinden die er nu eenmaal bij hoort. Ze doen het zonder morren, maar niet altijd even graag. Wel vinden de ondervraagden het fijn als ze complimenten krijgen over hun schone huis.