



HANDBOEK OPRUIMEN MET IMPACT



**Minder spullen en meer
overzicht in drukke gezinnen**

COLOFON

Titel: Handboek Opruimen met impact - Minder spullen en meer overzicht in drukke gezinnen

Redactie: Rosanne Gonçalves-Prins

Tekstcontrole: Femke Japing

Ontwerp en lay-out: ViaRosa

Publicatiedatum: 23 maart 2025

Contactinformatie: info@viarosa.eu, www.viarosa.eu

Copyright: © 2025, ViaRosa, Alle rechten voorbehouden.

Speciale dank aan: Femke Japing voor haar input en Mark Prins voor zijn steun.



Welkom!

Welkom bij dit opruimhandboek! Ik, Rosanne, heb dit gemaakt om je te helpen je huis en je hoofd stap voor stap op orde te brengen, op een manier die bij jou past. Opruimen gaat namelijk niet alleen over spullen; het gaat erom dat je huis een plek is waar je tot rust kunt komen, en dat het je meer tijd en energie oplevert dan kost.

Werk, gezin, huishouden, sociale verplichtingen... alles vraagt om aandacht. Vanaf het moment dat de kinderen zich aandienen, merkte ik helemaal hoe lastig het was om balans te houden. Gelukkig helpt mijn talent voor structuur daarbij. En dat zet ik graag in om ook anderen te ondersteunen – de reden dat ik ben begonnen als professional organizer en opruimcoach met ViaRosa.

Ik weet hoe opruimen soms als een onbedwingbare berg kan voelen. Misschien heb je al vaker geprobeerd orde te scheppen, maar liep je vast of werd het snel weer rommelig. Dit handboek helpt je niet alleen bij het opruimen zelf, maar ook bij het opgeruimd blijven..

Rosanne

*Opruimen is ruimte
maken voor wat je wilt.*

Inhoud

01

Inleiding

02

Wat levert opruimen jou op?
Vind jouw motivatie.

03

Feiten en weetjes over spullen

04

De basis van opruimen

05

30 Dagen Ontspullenchallenge

06

Jouw kickstart

07

Een plan maken: opruimen
in stappen

08

Twijfel je over een item?
Stel deze 5 vragen

09

Het uitvoeren van je
opruimplan

10

Verantwoord wegdoen:
duurzame tips

11

Opgeruimd blijven

12

Ontspullen & opruimen met
ViaRosa

13

Werkbladen en bijlagen



Inleiding

Dit handboek is geen lijst met regels over wat je moet bewaren of wegdoen, en ik ga je niet vertellen waar je alles precies moet opbergen. Wat ik wél doe, is je stap voor stap begeleiden in het maken van een goed plan en je ondersteunen bij de uitvoering ervan. Het gaat er niet om dat je huis leeg moet zijn, maar dat je weet hoe je keuzes kunt maken en een systeem opzet dat voor jou werkt.

Wat kun je verwachten?

- Een gestructureerde aanpak, gebaseerd op *Organiseren van binnen naar buiten* van Julie Morgenstern.
- Praktische stappen om spullen logisch te organiseren en een blijvend systeem te creëren.
- Tips om opgeruimd te blijven en opruimen tot een gedeelde verantwoordelijkheid te maken.
- Voorbeelden die je kunt printen of zelf met pen en papier kunt uitwerken.

Wat heb je nodig?

Voor sommige opdrachten in dit handboek heb je pen en papier nodig. Kleurtjes kunnen handig zijn als je graag overzichtelijk werkt. Je kunt de voorbeelden printen of alles zelf uitschrijven – net wat jij prettig vindt.

Mijn visie op ontspullen & opruimen

Iedereen is anders. De een voelt zich thuis in een gezellige, volle ruimte (cluttercore), de ander op een minimalistisch ingerichte plek. Waar het om draait, is dat jouw huis een plek is waar jij je goed voelt en waar je kunt opladen.

Voor mij persoonlijk betekent dat een gezellige, gestructureerde omgeving. Er wordt geleefd, zeker met jonge kinderen, maar alles heeft wel een vaste plek. Die vaste plekken maken het makkelijk om spullen terug te vinden. Ik merk zelf bovendien dat het me onrustig maakt als er overal dingen rondslingeren – het voelt alsof ieder ding dan van me vraagt om er iets mee te doen.

Aan de slag!

Dit handboek helpt je om opruimen overzichtelijk en haalbaar te maken. Het gaat niet om perfectie, maar om vooruitgang. Het doel is dat je niet eindigt met lege kasten en een chaotische kamer, maar met een duidelijk plan en een ruimte die bij je past.

Kleine stappen, snel thuis!

Wat levert opruimen jou op? Vind jouw motivatie.

Je hebt dit handboek in handen, dus ergens speelt bij jou de wens om op te ruimen – of het nu een vaag gevoel is of een duidelijke behoefte. Of misschien heb je het al een paar keer geprobeerd en is het nog niet gelukt zoals je dat voor ogen hebt. Geen zorgen: voor opruimen is geen speciaal talent vereist, het is een vaardigheid die je kunt leren, stap voor stap, op een manier die bij jou past.

Maar waarom zou je eigenlijk opruimen? Vaak kunnen we wel algemene redenen noemen, maar zodra het persoonlijk wordt, wordt het lastiger.

Positieve effecten van opruimen

Voordat we ingaan op wat jou motiveert en hoe je dat kunt vasthouden, zet ik eerst de bewezen positieve effecten op een rij. Neem even de tijd om te kijken welke voor jou het meest belangrijk en herkenbaar zijn. Schrijf ze op of vink af.

- | | |
|---|--|
| ☐ Minder stress en meer rust in je hoofd – een rommelige omgeving kan onrust veroorzaken en het gevoel geven dat er altijd nog iets moet gebeuren. | ☐ Meer tijd en energie voor hobby's en ontspanning – opruimen maakt ruimte voor wat je graag doet. |
| ☐ Beter kunnen ontspannen – zonder rommel om je heen kun je makkelijker ontspannen. | ☐ Betere concentratie – minder afleiding door visuele prikkels of onafgemaakte taken om je heen. |
| ☐ Minder tijd kwijt aan zoeken – je vindt sneller wat je nodig hebt. | ☐ Meer tevredenheid en trots op je leefruimte – een opgeruimd huis kan een gevoel van voldoening en trots geven. |
| ☐ Meer ruimte voor wat echt belangrijk is – opruimen creëert letterlijk en figuurlijk ruimte. | ☐ Gezondere keuzes – mensen maken in een opgeruimde keuken vaker gezonde eetkeuzes. |
| ☐ Positieve invloed op gezinsdynamiek – een opgeruimd huis kan bijdragen aan een betere sfeer en communicatie thuis. | ☐ Besparen op kosten – je voorkomt dubbele aankopen omdat je precies weet wat je in huis hebt. |
| ☐ Duurzamer omgaan met je spullen – je wordt je bewuster van wat je hebt en koopt minder onnodige dingen. | ☐ Beter slapen – in een rustige, opgeruimde slaapkamer val je makkelijker in slaap en word je uitgeruster wakker. |

Heb je een of meerdere van deze voordelen aangekruist?

Het kan zijn dat je nu al weet wat voor jou de belangrijkste redenen zijn om op te ruimen. Of misschien zie je hier wel voordelen waar je nog niet aan had gedacht, maar die voor jou ook belangrijk zijn. Hoe dan ook, jouw eigen motivatie is de sleutel om in actie te komen.



Je opruimspier en de wetenschap

Wat als je denkt dat je het niet kunt?

Nu denk je misschien: "Dat klinkt allemaal goed, maar ik kan het gewoon niet." Of weet je niet waar te beginnen. Maar hier is het goede nieuws: opruimen is net als het trainen van een spier!

Net als bij sporten of een nieuwe vaardigheid aanleren, wordt opruimen makkelijker naarmate je het vaker doet. Je hersenen passen zich namelijk aan. Dit betekent dat iedereen, ongeacht leeftijd of ervaring, nieuwe gewoontes kan ontwikkelen.

Jouw motivatie om op te ruimen

Zonder motivatie is het moeilijk te beginnen met opruimen, laat staan om het vol te houden. Daarom gaan we nu met behulp van het werkblad kijken naar jouw persoonlijke motivatie: wat wil je bereiken met opruimen? Hoe helpt het jou verder? Als je weet waarom je het wilt, leg je de basis voor jouw opruimplan. Zo werken we stap voor stap toe naar een concreet plan waarmee je echt aan de slag kunt.

Je hersenen zijn net als spieren: hoe vaker je iets herhaalt, hoe sterker de verbindingen worden. Dit heet neuroplasticiteit. Dit maakt opruimen een vaardigheid die je kunt trainen.

Hoe werkt het?

Herhaling – door regelmatig op te ruimen, versterk je de bijbehorende neurale verbindingen.

Beloning – dopamine helpt je nieuwe gewoontes vol te houden. Beloon jezelf dus!

Visuele bevestiging – het resultaat zien, motiveert om door te gaan.

Goed nieuws: iedereen kan een opruimgewoonte aanleren. Hoe vaker je oefent, hoe makkelijker het wordt! Wil je meer weten over hoe je hersenen leren? Bekijk dit filmpje



Jouw motivatie als basis voor een succesvol opruimplan

Visualiseer

Stel je voor: morgen word je wakker en je huis is helemaal zoals jij het wilt. Wat zie je om je heen? Hoe voel je je? Wat is er veranderd in je dagelijkse leven? Schrijf of teken.

Wat zie je als je je ogen opent?

Wat is er nu makkelijker of beter?

Hoe voelt je huis aan?

Positieve effecten

Wat zou een opgeruimd huis voor jou concreet opleveren? Schrijf de drie tot vijf belangrijkste effecten voor jou op.

Bekijk eventueel wat je hebt aangekruist op de vorige pagina.

Jouw motivatie

Opruimen is niet alleen een taak, maar een middel om iets groters mogelijk te maken. Wat maakt deze verandering voor jou belangrijk? Beantwoord de volgende vragen:

Wat betekent een opgeruimd huis voor jou, zowel praktisch als emotioneel?

Wat zou het je opleveren als je kijkt naar je tijd, energie en gemoedsrust?

Hoe zou het je dagelijks leven, werk of gezinsdynamiek verbeteren?

Wat kun je doen met de tijd die je bespaart op opruimen en zoeken?

Maak het concreet

Stel je voor dat je al een paar weken bezig bent met je opruimplan. Wat merk je al op in je omgeving en hoe voel je je?

Tips

Formuleer een concreet doel, zoals: "Elke week 15 minuten opruimen voor meer tijd met mijn kinderen."
Zet je motivatie om in een doel: "Elke zondagavond een opgeruimde woonkamer voor een rustige werkweek."
Gebruik positieve taal: Zie opruimen als een kans, bijvoorbeeld: "Een opgeruimd huis geeft me meer energie."

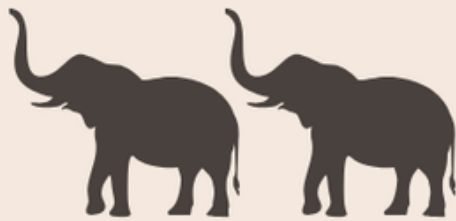


Meer tips

Feiten & weetjes over spullen

Een gemiddeld huishouden heeft tussen de 2.260 en de 30.000 spullen

300



De gemiddelde Nederlander bezit 10.000 kilo aan spullen, dat is bijna 2 olifanten



Een net bed = 19% betere slaapkwaliteit



Meest gezocht

Afstandsbediening

Telefoon

Bril

Sleutels

Schoenen

Portemonnee

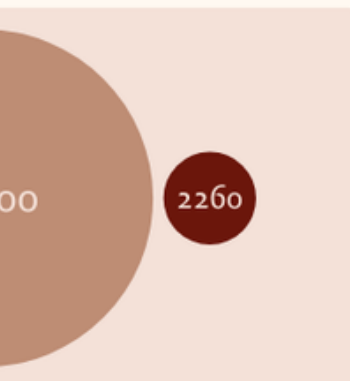


Mensen kopen 20% van hun spullen dubbel, vaak omdat ze niet weten wat ze al hebben



40%

van de kleding in een kledingkast wordt zelden of nooit gedragen – bewust opruimen voorkomt verspilling



60% van de mensen zegt zich kalmer te voelen in een opgeruimde ruimte



Een opgeruimd huis bespaart €300 - €600 per jaar door minder onnodige aankopen



Gemiddeld verliest een mens **2,5 DAG** per jaar aan het zoeken naar spullen

Voedselverspilling daalt in een



georganiseerde keuken met 30%

Gemiddeld worden we 1 uur per dag afgeleid door rommel



De basis van opruimen

Nu je met je motivatie de juiste mindset te pakken hebt, gaan we kijken naar hoe we het opruimen aan gaan pakken. Laat me je eerst iets vragen: zit je nu aan een bureau of de eettafel? En gebruik jij die zoals jij dat wilt? Of is de tafel of het bureau een verzamelplaats voor spullen die geen vaste plek hebben? Stel jezelf de vraag: hoe wil je je ruimte gebruiken?

Het antwoord vormt de basis, jouw houvast voor het opruimen. Want zodra je weet hoe je een ruimte wil gebruiken, is het makkelijker te bepalen wat daarbij hoort (en wat niet). Want dat is opruimen: spullen een vaste plek geven.



Spullen en jouw gewoonten

Meer over hoe spullen
jouw gewoonten moeten
volgen, lees je in mijn
blog [Hoe wil je je ruimte
gebruiken?](#)



*Het lijkt zo simpel als jij het
zeft, maar zo had ik er nog
nooit over nagedacht*

—

Klant van ViaRosa

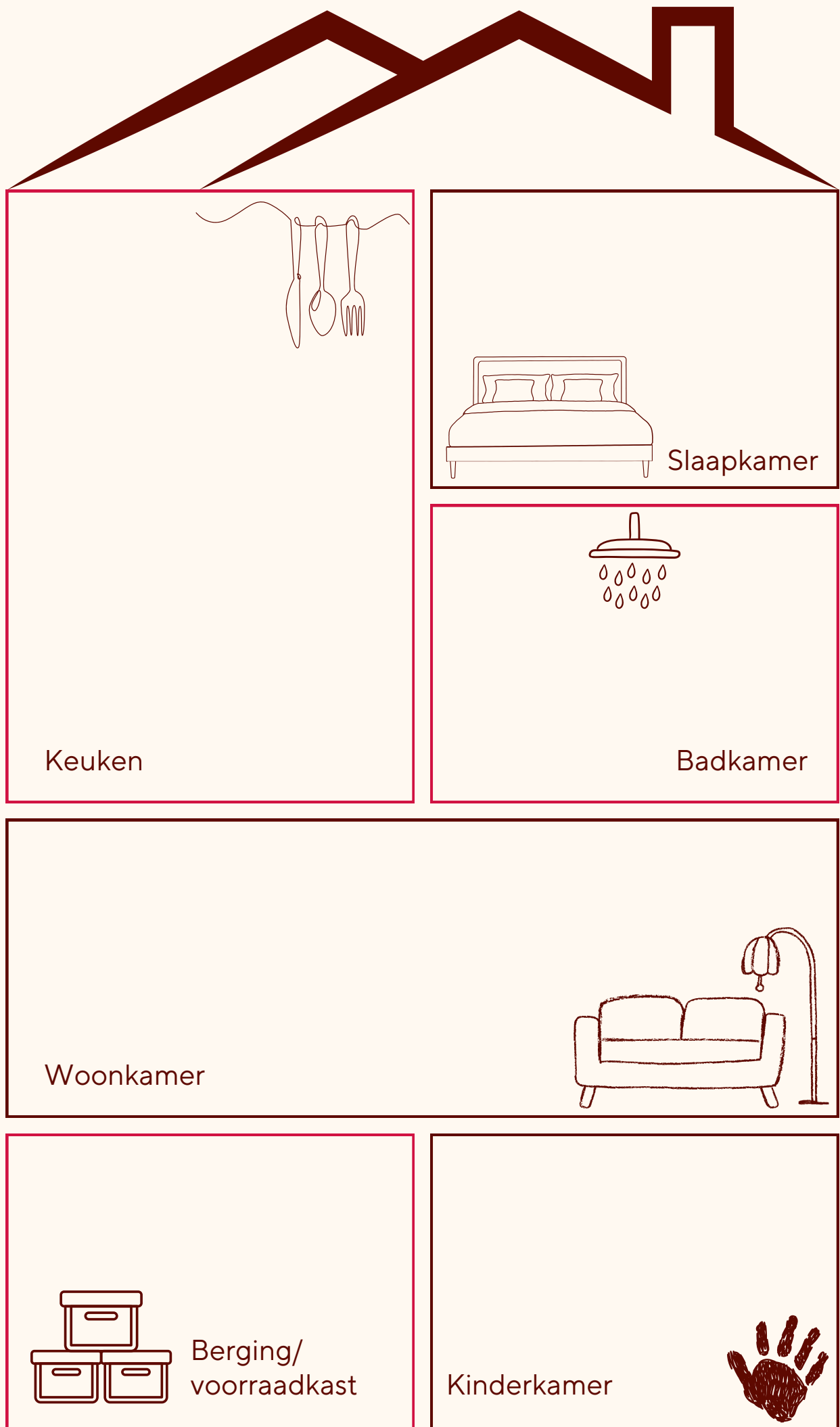
Dan heb ik nog een vraag: je weet hoe je de plek waar je nu zit wilt gebruiken, welke spullen horen daarbij?

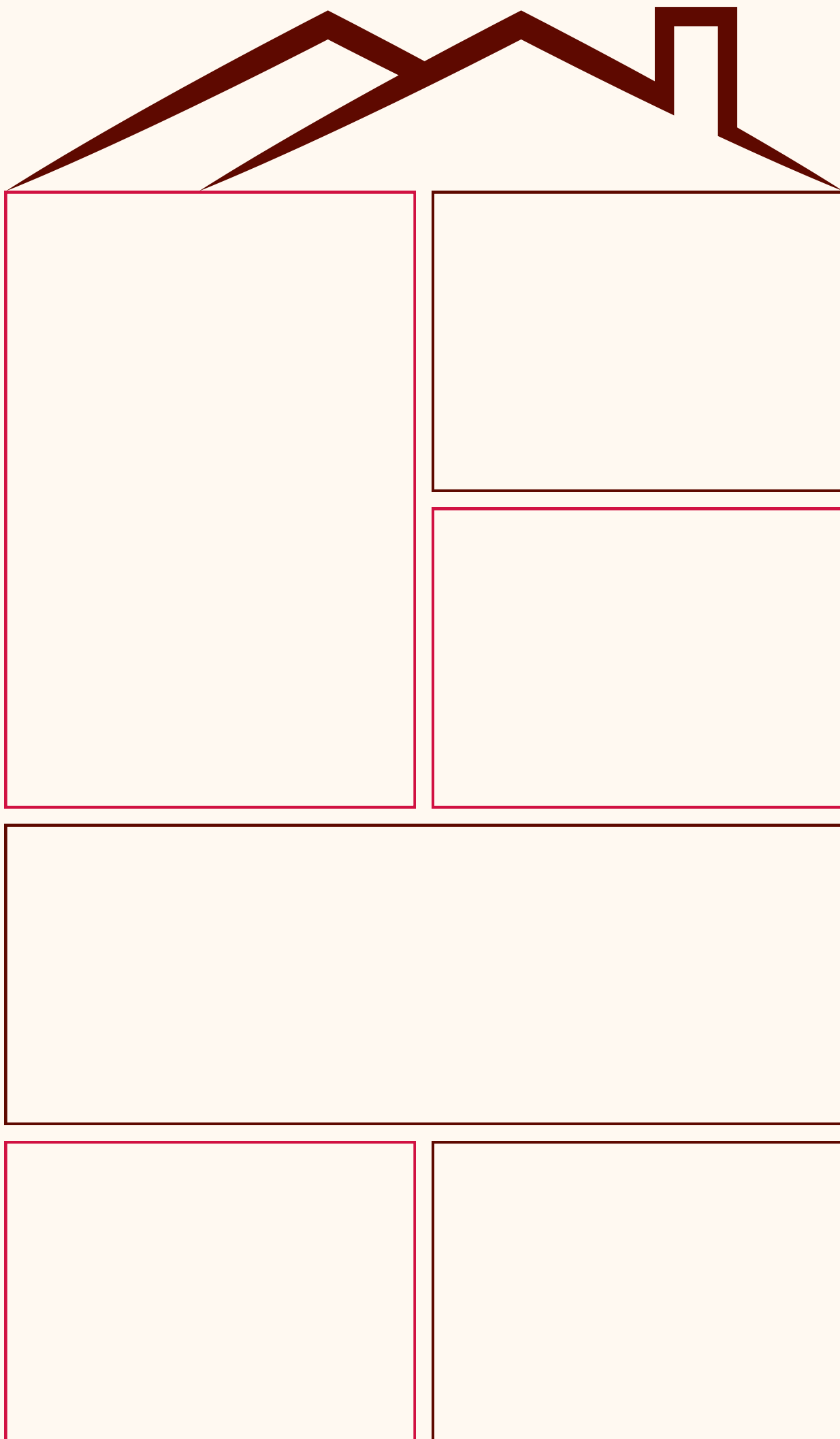
Nu je toch zo lekker met deze hersenexercitie bezig bent, daag ik je graag verder uit. En wel met het bedenken van hoe je de andere ruimtes in je huis wilt gaan gebruiken. Bekijk zelf of je dat het liefste doet door woorden te gebruiken, of door te tekenen, en of je letterlijk een rondje door je huis maakt terwijl je het werkblad invult, of dat rondje in je hoofd maakt.

Bestemmingsplan van je huis



Op het werkblad hiernaast heb ik enkele kamers genoemd, maar je kunt ook uit gaan van 'bureau' of 'tv-hoek' – kies het uitgangspunt dat bij je past. Of geef de ruimte een heel andere naam. Bijvoorbeeld 'eettempel', 'creatieve studio', 'droomruimte' of 'ontspanningsoase'. Voel wat voor jou werkt. Dan is het daarna ook makkelijker om te bepalen welke spullen er thuishoren.





Van inzicht naar actie: de volgende stap in je opruimplan

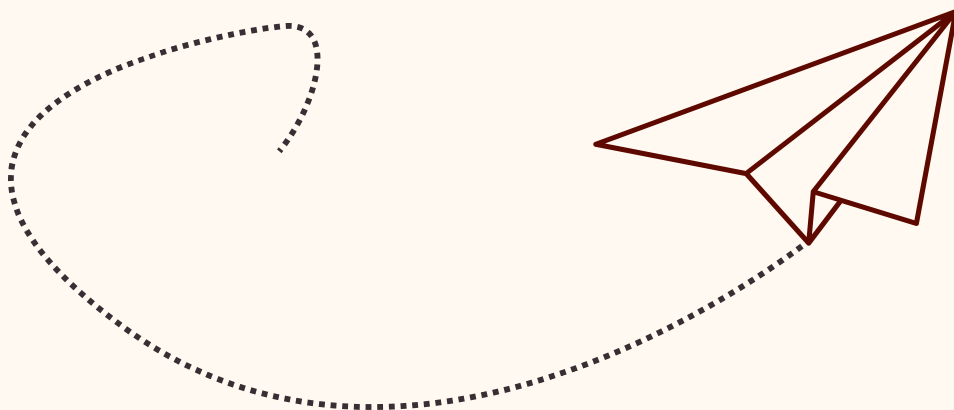
En? Hoe was het om met deze functionele bril naar de plekken in je huis te kijken? Vaak weten we al hoe we de dingen willen, alleen weten we niet hoe we daar komen of hoe we daar woorden aan moeten geven. Als het goed is, ben je door deze oefening dingen tegengekomen waarvan je nu al ziet dat ze er niet thuishoren. Of juist wel. Zoals je bed in de slaapkamer, het wasmiddel bij de wasmachine en de kapstok bij de voordeur.

Nu je helder hebt hoe je je ruimtes wilt gebruiken, ben je klaar voor de volgende stap in het opstellen van je opruimplan.

Gedetailleerd bestemmingsplan

Heb je de ruimtes een functie toegekend, maar krijg je nog niet direct een beeld van wat erin thuishoort, ga dan een stapje verder. Pak een blaadje voor een ruimte en maak een mindmap. Schrijf in het midden de naam van de plek, en maak een bolletje voor elke functie die hij heeft. Vervolgens teken of schrijf je welke spullen daarbij horen. Let op: je hoeft niet alles op te schrijven, het gaat erom dat je voelt wat waar hoort.

Voorbeeld >



30 dagen ontspullenchallenge

Wil je snel resultaat terwijl je aan je opruimplan werkt? Doe mee met de 30 dagen ontspullenchallenge! Elke dag een kleine opruimactie met direct effect. Zo blijft het leuk en werk je stap voor stap naar een opgeruimder huis.

Een paar snelle tips:

- ✓ Bewaar alleen wat je écht gebruikt en waardeert.
- ✓ Geef alles een vaste plek om minder te zoeken.
- ✓ Doneer wat je niet meer nodig hebt.

De hele challenge vind je achterin dit handboek!

[Naar challenge >](#)

Jouw gratis Kickstart Opruimen & ontspullen

Ben je al aan de slag met dit handboek en wil je snel vooruitgang boeken? Of twijfel je nog over de beste aanpak voor jouw opruimproject? Tijdens deze gratis online kickstart van 20 minuten krijg je praktische tips en inspiratie die je direct kunt toepassen.

Wat kun je verwachten:

- ✓ Een persoonlijk gesprek van 20 minuten.
- ✓ Praktische opruimtips die je meteen kunt inzetten.
- ✓ Ontdek of werken met een professional organizer bij jou past en wat voor jou het beste werkt

Wil je de volgende stap zetten?

Plan kickstart >



Een plan maken: opruimen in s

Je kunt natuurlijk gewoon beginnen met opruimen. Soms werkt het prima om direct aan de slag te gaan. Maar misschien herken je dit: je start vol energie, maar raakt halverwege het overzicht kwijt en ziet geen resultaat.

Een plan helpt je om:

- **Gerichter te werken**, zodat je niet blijft ronddwalen tussen spullen.
- **Gemotiveerd te blijven**, omdat je steeds kleine successen boekt.
- **Echt resultaat te zien**, en niet telkens opnieuw hoeven te beginnen.

Je hebt bij [De basis van opruimen](#) al bedacht welke functies je ruimtes hebben. Dit helpt je nu bij het bepalen van je opruimprioriteiten. Welke dat zijn, hangt af van je situatie:

- **Heb je een deadline?** Begin bij de plekken die de meeste impact hebben, bijvoorbeeld de woonkamer of keuken, of je bureau. Werk stap voor stap toe naar je einddatum.
- **Werk je liever op gevoel?** Geen probleem! Begin op de plek die jou het meest stoort of waar je het snelst resultaat ziet. Dit motiveert om door te gaan.

Je kunt altijd schakelen tussen een gestructureerde en intuïtieve aanpak. Kies wat voor jou werkt!

We gaan nu jouw opruimmotief vertalen naar een concreet plan. Ik neem je stap voor stap mee. Pak pen en papier en schrijf of teken mee. Je kunt ook gebruikmaken van [het invulvel](#) dat als bijlage is bijgevoegd.

Stap 1: Bepaal je doel

Een duidelijk doel helpt je gefocust te blijven. Je kunt denken aan een algemeen doel, zoals:

"Ik wil rust en overzicht in huis."

Maar nog beter is een concreet doel. Een SMART-doel helpt je hierbij. Het staat voor Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdgebonden.

Stap 2: Splits het

Je doel wordt – SMART ook – p haalbaar als je h kleine stappen

1. Bepaal de v waarin je de wil opruime
2. Formuleer p ruimte of ca een doel da specifiek, m en realistisch
3. Maak per ru lijst met cor taken.
4. Reserveer e moment in, voor het uit van je plan.
 - Werk je blokken minuten of liever halve da week?

Bijvoorbeeld:

binnen 3 weken wil ik een opgeruimde woonkamer, zodat ik met mijn verjaardagsvisite aan de eettafel kan zitten

Taken:

- Boeken en tijdschriften sorteren
- Kasten opruimen en spullen ordenen
- Spullen op de juiste plek terugleggen
- Overbodige decoratie minimaliseren



Heb je een groot doel, zoals een opgeruimd huis? Deel het op in kleinere doelen per ruimte. Het behalen van een klein doel, zoals een opgeruimde lade, houdt je gemotiveerd.

Stappen

Stap 2: Kijk op

hoe
as
het in
opsplitst.
volgorde
ruimten
en.
per
categorie
at
meetbaar
ch is.
ruimte een
concrete

een vast
je agenda
voeren

e in korte
n van 15
n per dag,
r een
dag per

Stap 3: Houd je voortgang bij

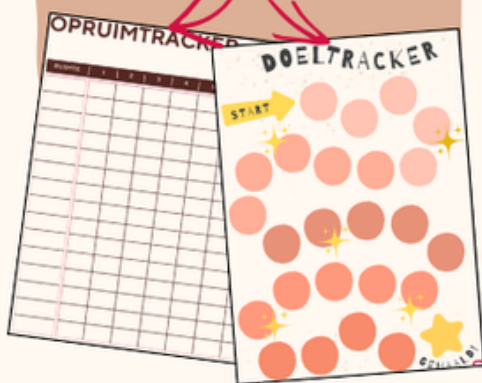
Om gemotiveerd te blijven, raad ik je aan de stappen die je maakt in het opruimen bij te houden. Dit kan op verschillende manieren:

- Streep taken van je lijst af.
- Maak een tracker of kalender waarop je afvinkt wat je hebt gedaan.
- Schrijf tussendoor kort op wat goed gaat en wat nog lastig is.

Maak het visueel

Maak een tracker om je voortgang bij te houden en jezelf te belonen. Verdeel beloningen in stapjes: bij 4 bolletjes trakteer je jezelf op een kop koffie, bij 8 op een lange pauze, en bij het bereiken van je doel plan je een uitstapje.

Dit zijn twee voorbeelden van trackers om je te inspireren. Klik erop voor een groter voorbeeld



Stap 4: Vier successen

Bedenk hoe je mijlpalen gaat vieren en schrijf dat op.

Bijvoorbeeld:

"Wanneer ik mijn bureaula heb opgeruimd, dan trakteer ik mezelf op een kop koffie en een moment voor mezelf."

Je kunt ook kiezen voor een 'tijd'-beloning: een middag helemaal voor jezelf, zonder to-do's.

Stap 5: Doel bereikt!

Is je opruimklus groot? Dan is het extra motiverend om niet alleen kleine mijlpalen te vieren, maar ook alvast na te denken over een grotere beloning voor wanneer je jouw einddoel hebt bereikt.

Misschien een etentje met vrienden in je opgeruimde eetkamer, een weekendje weg, of een nieuw meubelstuk dat perfect past in je opgeruimde ruimte. Kies iets dat voor jou écht de moeite waard is!

Je hebt nu een concreet plan en hebt ideeën bij hoe je je voortgang bijhoudt en viert. Tijd om van theorie naar praktijk te gaan! In het volgende hoofdstuk begeleid ik je stap voor stap bij de uitvoering van je plan. Waar begin je? En hoe zorg je dat je gemotiveerd blijft? Laten we aan de slag gaan!

Aan de slag!



Twijfel je over een item?

Stel jezelf deze 5 vragen

1

Wanneer heb ik het voor het laatst gebruikt?

Als het al een tijd niet in gebruik is, kan het tijd zijn om het los te laten.

2

Wist ik nog dat ik het had?

Als je het compleet vergeten was, heb je het waarschijnlijk niet nodig.

3

Hoeveel heb ik ervan?

Heb je echt zoveel nodig? Minder kan vaak meer zijn.

4

Word ik er blij van?

Geeft dit item me positieve energie, of houdt het me vast aan iets dat niet meer bij me past?

5

Zou ik het nu weer aanschaffen?

Als je het nu in de winkel zou zien, zou je het dan opnieuw kopen? Zo niet, dan is het misschien tijd om het los te laten.



De 20/20-regel

Twijfel je of je iets moet houden? Als je het binnen 20 minuten voor € 20,- of minder kunt vervangen, is het waarschijnlijk tijd om het los te laten. Deze regel helpt je sneller beslissingen te nemen en voorkomt dat je blijft vastzitten aan spullen die weinig waarde toevoegen.

Het uitvoeren van je opruimplan

Het is tijd om je opruimplan te gaan uitvoeren. Dat kan een spannend moment zijn! Maak je geen zorgen, de belangrijkste stappen heb je al gezet: nadenken over je wensen en het maken van een plan. Het is nu een kwestie van doen.

Afspraken maken

Een vast moment voor het opruimen helpt je om door te zetten en je doel te bereiken. Zet het dus in je agenda en behandel het als een belangrijke afspraak. Kies een aanpak die bij jou past: een dagdeel per week of juist 10 minuten per dag. Dagelijkse opruimmomenten zijn vaak makkelijker vol te houden, zelfs in drukke periodes.

De bedoeling is dat je stappen blijft zetten en vooruitgang boekt. Dit doe je door opruimen regelmatig in je planning op te nemen. Zo voorkom je uitstelgedrag en blijf je gemotiveerd.

Zet je voortgang in de spotlight!

Soms lijkt het alsof je niet vooruitkomt. Dan is het goed om even stil te staan bij wat je al hebt bereikt. Maak voor-en-na-foto's of bekijk je voortgang in je tracker. Zeker weten dat dat je motivatie een boost geeft!

Voorkom zigzagopruimen

Voordat je echt begint met opruimen, nog even dit. Want je kent het misschien wel: je begint ergens, komt iets tegen dat niet op de juiste plek ligt, en brengt het naar waar het wel hoort. Voordat je het weet, ben je 1000 stappen verder, maar lijkt er nog niets te zijn opgeruimd. Dit noemen we zigzagopruimen. Om dat te voorkomen, gebruik ik kratten. Je denkt misschien: "Huh? Hoe gaan kratten dit voorkomen?" Nou, zo!

*Geen kratten?
Geen nood!*

Heb je geen kratten? Geen probleem! Manden of dozen werken ook prima. Extra fijn als ze stapelbaar zijn. Mocht je onverwachts je opruimwerk tijdelijk moeten staken, kun je ze snel even aan de kant zetten.

Efficiënt opruimen: sorteer in drie stappen

Het echte opruimwerk begint met het sorteren van je spullen. Pak je opruimplan erbij en kies een startpunt. Dat kan een bureau zijn of een la. Je hoeft niet meteen een hele kamer aan te pakken. Kleine stappen, weet je nog?

Zet drie kratten neer voor het sorteren:

1. Spullen die op de plek waar je aan het opruimen bent thuishoren.
2. Spullen die naar een andere plek in huis gaan.
3. Spullen die het huis kunnen verlaten.

Tijd om te genieten

Zo, is de plek waar je begon lekker leeg en overzichtelijk? Geniet ervan! Neem even pauze, drink een kop thee of doe iets anders dat je motiveert. Stel je voor dat je de ruimte kunt gebruiken zoals je in je plattegrond hebt aangegeven. Hoe voelt dat?

Gefeliciteerd! Je hebt je eerste succes gevierd! Je bent er nog niet, maar door kleine successen te vieren, vergroot je je motivatie. Kom, op naar het volgende succes!

Spullen die op de plek die je aan het opruimen bent thuishoren

Eerst richten we ons op de spullen die thuishoren op de plek waar je aan het opruimen bent – de eerste krat dus. Werk je aan een lade? Ook dan klieper je de spullen er niet zomaar in, maar geef je alles bewust een plek.

Plek toewijzen

Denk na over hoe vaak je iets gebruikt en geef het een handige, logische plek. Dat wil zeggen:

- Vaak gebruikte spullen: plaats deze binnen handbereik, zodat je er snel en zonder moeite bij kunt. Denk hierbij aan spullen die je dagelijks nodig hebt.
- Minder vaak gebruikte spullen: berg deze verder weg op, bijvoorbeeld in een kast, achter in de la of op een hogere plank. Het idee is dat je spullen makkelijk kunt vinden zonder dat ze in de weg liggen.



Bundelen

Groep spullen die bij elkaar horen of die je vaak samen gebruikt. Dit geeft overzicht en maakt het makkelijker om alles terug te vinden én op te ruimen. Denk bijvoorbeeld aan een mandje of doos voor al je breispullen. Door logisch te bundelen, heb je altijd snel de juiste items bij de hand.

Stel jezelf hierbij de vraag: Hoeveel heb ik hier echt van nodig? Eén extra rolletje plakband is misschien handig, maar tien rolletjes binnen handbereik is wellicht overbodig. Maak bewuste keuzes over wat je wilt bewaren en hoeveel van iets je werkelijk nodig hebt. Dit draagt niet alleen bij aan een georganiseerde ruimte, maar helpt ook om ruimte te besparen.

 Say cheese!

Maak een foto van hoe het er nu uitziet. En bekijk nog even hoe het eruitzag voordat je aan de slag ging.

Boks 😊

Spullen die naar een andere plek in huis gaan

Ja, je mag heen en weer gaan lopen door het huis. Maar dan wel met die krat met spullen die nog elders een plekje moeten krijgen. Zet spullen zoveel mogelijk meteen op of rond de juiste plek. Voor items zonder vaste plek kun je een tijdelijke bak of plank gebruiken in de betreffende ruimte. Laat je niet afleiden en noteer knelpunten om later op te lossen.

*Julie Morgensterns
principe Van binnen naar
buiten organiseren helpt je
spullen logisch op te bergen:
gebruikte spullen dichtbij,
seizoensspullen
verder weg.*

Spullen die het huis uitgaan

Twee kratten leeg, nog een te gaan! Wat we hiermee gaan doen? Nu gaan we de spullen die je niet meer nodig

hebt, in de juiste richting sturen. Gebruik eventueel

de lege kratten weer:

- Kringloop/donatie
- Recycling (textiel, kapotte apparaten, etc.)
- Verkopen

Verkopen van spullen

Verkopen lijkt misschien een snelle oplossing, maar het kan verrassend veel tijd en energie kosten. Het maken van goede foto's, het omschrijven van het item en het reageren op berichten van potentiële kopers kan je aardig wat tijd kosten. En dan is het nog niet verkocht!

Tot die tijd neemt het nog ruimte in je huis in. Het is dus belangrijk goed te overwegen of de tijdsinvestering de potentiële verkoop echt waard is. Misschien is het wel sneller en gemakkelijker om het naar de kringloop te brengen, zodat je er direct vanaf bent én de ruimte weer vrij hebt.

Spullen voor bekenden

Heb je een item waarvan je denkt dat het een bekende van je blij kan maken? Maak er meteen een foto van en deel deze. Geef diegene wel de ruimte om nee te zeggen, en bedenk wat je er in dat geval mee doet.

Reflectie en successen

Zo, de eerste ruimte zit erop! Even voeten omhoog, kopje thee of een van de andere dingen die je had verzonnen om jezelf mee te belonen – check ook je plan. Kijk terug op wat je hebt bereikt. Wat werkte goed? Waar liep je tegenaan? Hoe kun je dit de volgende keer beter doen?

Bijvoorbeeld: heb je bepaalde knelpunten ontdekt, zoals spullen die geen vaste plek hadden of waar je geen ruimte voor hebt? Misschien is het tijd om een oplossing te bedenken voor deze nieuwe uitdagingen. Schrijf het op en gebruik het als basis voor je volgende opruimsessie!

Tot slot

Door klein te starten en jezelf te belonen, blijft opruimen haalbaar en motiverend—vier je successen en ga door!

Verantwoord wegdoen

Duurzame tips

Nu je lekker aan het opruimen bent, is het tijd om na te denken over wat je met de spullen doet waar je afscheid van neemt. Onderneem zo snel mogelijk de passende actie; zo zorg je ervoor dat je opruimproces soepel verloopt en voorkom je dat spullen blijven liggen. Hier zijn enkele duurzame manieren om afscheid te nemen van je spullen:

Verkopen

- 1 Heb je spullen die nog goed zijn, maar die je zelf niet meer gebruikt? Zet ze te koop op Marktplaats, Vinted of een lokale Facebookgroep. Zo geef je niet alleen je spullen een nieuw leven, maar verdien je ook nog wat geld. Vergeet niet om een label (digitaal of met een post-it) toe te voegen en een deadline op te schrijven voor de verkoop om te voorkomen dat het alsnog lang in je huis blijft. Wat doe je er daarna mee?

Doneren

- 2 Als spullen nog goed zijn, maar het niet lukt of te veel tijd kost om ze te verkopen, kun je doneren. Breng ze naar de kringloopwinkel of geef ze weg aan vrienden, familie of bekenden. Let wel even goed op of ze het echt willen hebben voordat je het weggeeft. Een andere optie is om ze in te leveren bij goede doelen die je kunt vinden via websites zoals inzameldoelen.nl, of kijk of [ByeWaste](https://byewaste.nl) spullen ophaalt bij jou in de buurt

Repareer of hergebruik

- 3 Heb je spullen die kapot zijn? Kijk of je ze kunt repareren. Misschien kun je het zelf proberen, of het laten doen bij een [Repair Café](https://repaircafe.nl) of een handige kennis. Daarnaast kun je bij steeds meer winkels, zoals H&M of HEMA, oude kleding inleveren voor vouchers met korting.

Deel je spullen

- 4 Heb je spullen die je maar af en toe gebruikt, zoals een boormachine of tuingereedschap? Overweeg ze te delen via een platform zoals [Peerby](https://peerby.nl). Ook handig als je zelf een keer iets nodig hebt.

Afval scheiden

- 5 Voor spullen die niet meer bruikbaar zijn, check je de afvalscheidingswijzer van je lokale afvalverwerker of van [Milieu Centraal](https://milieucentraal.nl), zodat je weet wat in welke bak hoort. Of breng ze naar de milieustraat.

Opgeruimd blijven

Nu je volop bezig bent met het opruimplan en je huis steeds meer opgeruimd raakt, ben je al goed op weg naar een georganiseerde en rustige leefomgeving. Een belangrijk onderdeel van dit proces is dat je spullen een vaste plek hebben gekregen. Maar hoe zorg je ervoor dat je die georganiseerde situatie behoudt?

Het geheim zit hem in het ontwikkelen van eenvoudige routines en systemen die je dagelijks kunt toepassen. Zo zorg je ervoor dat spullen niet zomaar ergens belanden. In dit gedeelte geef ik je praktische tips om opgeruimd te blijven. Van het inrichten van een recyclestation tot het creëren van routines – met een paar simpele stappen kun je ervoor zorgen dat spullen op hun plek blijven en je het overzicht houdt.

Dagelijkse en wekelijkse routines

Een opgeruimd huis is geen eenmalige actie, maar een doorlopend proces. Het gaat niet alleen om het opruimen van spullen, maar ook om het ontwikkelen van routines die je helpen georganiseerd te blijven. Hier zijn een paar praktische tips om dat vol te houden:

1

Zet spullen direct terug op de juiste plek

Als je iets gebruikt, zet het dan meteen terug op de plek waar het hoort. Dit geldt voor jou, maar ook voor je kinderen. Maak er een gewoonte van om hen aan te moedigen eerst iets op te ruimen voordat ze beginnen met iets anders. Dus eerst het spelletje opruimen voordat je gaat buitenspelen, kleien of tv kijken. Zo voorkom je dat spullen zich opstapelen en het opruimen veel tijd gaat kosten.

2

Dagelijks opruimrondje met het gezin

Eén keer per dag, bij voorkeur na het eten, kun je samen met je gezin een kort opruimrondje maken. Zet de timer op 10 minuten en zorg ervoor dat iedereen spullen terugzet op de juiste plek. Maak het leuker door afwisselend iemand een muziekje uit te laten kiezen voor bij het rondje.

3

Doe regelmatig de administratie

Maak er een wekelijkse gewoonte van om je mailbox, post en administratie bij te werken. Reserveer hiervoor een vast moment in de week, bijvoorbeeld elke maandagavond na het eten. Dit voorkomt dat het zich opstapelt en zorgt ervoor dat je altijd overzicht houdt. Richt daarnaast een plekje in voor belangrijke documenten en je (opgeschreven) to-do's, zodat je snel bij de hand hebt wat er nodig is.

Ontwikkel een recyclestation: grip op de spullenstroom

Een belangrijk onderdeel van opgeruimd blijven, is het creëren van een plek waar je de verschillende spullenstromen kunt managen. Zet een paar bakken of manden neer op een centrale plek in je huis, bijvoorbeeld in een gangkast. Gebruik ze voor verschillende spullenstromen, zoals:

- Glas, papier en plastic
- Lege batterijen en kleine elektrische, kapotte apparaten
- Textiel (oude kleding, versleten handdoeken, beddengoed)
- Spullen voor de kringloop (speelgoed, kleding, accessoires die nog goed zijn maar niet meer gebruikt worden)



1

Neem tijd om inzicht te krijgen

Houd een maand bij welke spullen je wegdoet. Dit geeft inzicht in welke bakken je nodig hebt in je recyclestation.

2

Label alles

Zorg ervoor dat je de bakken van duidelijke labels voorziet die laten zien wat waarin hoort. Dit maakt het makkelijker om spullen snel op de goede plek te krijgen.

3

Houd het bij

Controleer de bakken regelmatig. Zodra een bak (bijna) vol is, breng je deze direct naar de juiste plek. Zo voorkom je dat spullen alsnog gaan dwalen door het huis.

Wist je dat...

...je met een opgeruimd huishouden jaarlijks tientallen kilo's afval kunt besparen? Door hergebruik en minder impulsieve aankopen verklein je jouw afvalberg.

Ontspullen & opruimen met Rosanne van ViaRosa

Opruimen kan een flinke klus zijn, vooral als je niet weet waar je moet beginnen of als je moeite hebt om door te pakken. Dit handboek helpt je stap voor stap op weg, maar soms is het fijn om iemand naast je te hebben die met je meedenkt, motiveert en helpt om snel over obstakels heen te komen.

ZETJE IN DE RUG	GOED OP WEG	SAMEN AANPAKKEN
€ 180,-	€ 350,-	€ 510
Een opruimsessie van 3 uur, ideaal voor wie een extra duwtje in de rug nodig heeft.	Met twee opruimsessies van 3 uur biedt dit pakket ruimte voor het opbouwen van een duurzaam opruimsysteem.	Met drie opruimsessies van 3 uur is dit pakket perfect voor een grondige aanpak, waarbij we samen werken aan een opgeruimd huis en een blijvend overzicht.
⇒ 1 intake ⇒ 1x 3 uur opruimsessie ⇒ 1 evaluatie & nazorg	⇒ 1 intake ⇒ 2x 3 uur opruimsessie ⇒ 1 evaluatie & nazorg	⇒ 1 intake ⇒ 3x 3 uur opruimsessie ⇒ 1 evaluatie & nazorg

Alle pakketten bevatten een persoonlijk plan van aanpak, zodat we efficiënt en doelgericht kunnen werken. Wil je meer weten over welk pakket het beste bij je past? Neem contact met me op via www.viarosa.eu of stuur me een berichtje!

Meer dan alleen opruimen

Naast mijn opruimpakketten bied ik ook uitgebreide trajecten aan waarin we niet alleen je huis organiseren, maar ook kijken naar manieren om slim om te gaan met tijd en energie. Wil je weten hoe je een langdurig systeem kunt opzetten voor zowel je huishouden als je werk, en tegelijkertijd jouw dagelijkse routine kunt optimaliseren? Kijk dan naar mijn traject [Samen naar grip, overzicht en ruimte!](#) en ontdek hoe we samen jouw tijd en energie kunnen optimaliseren.

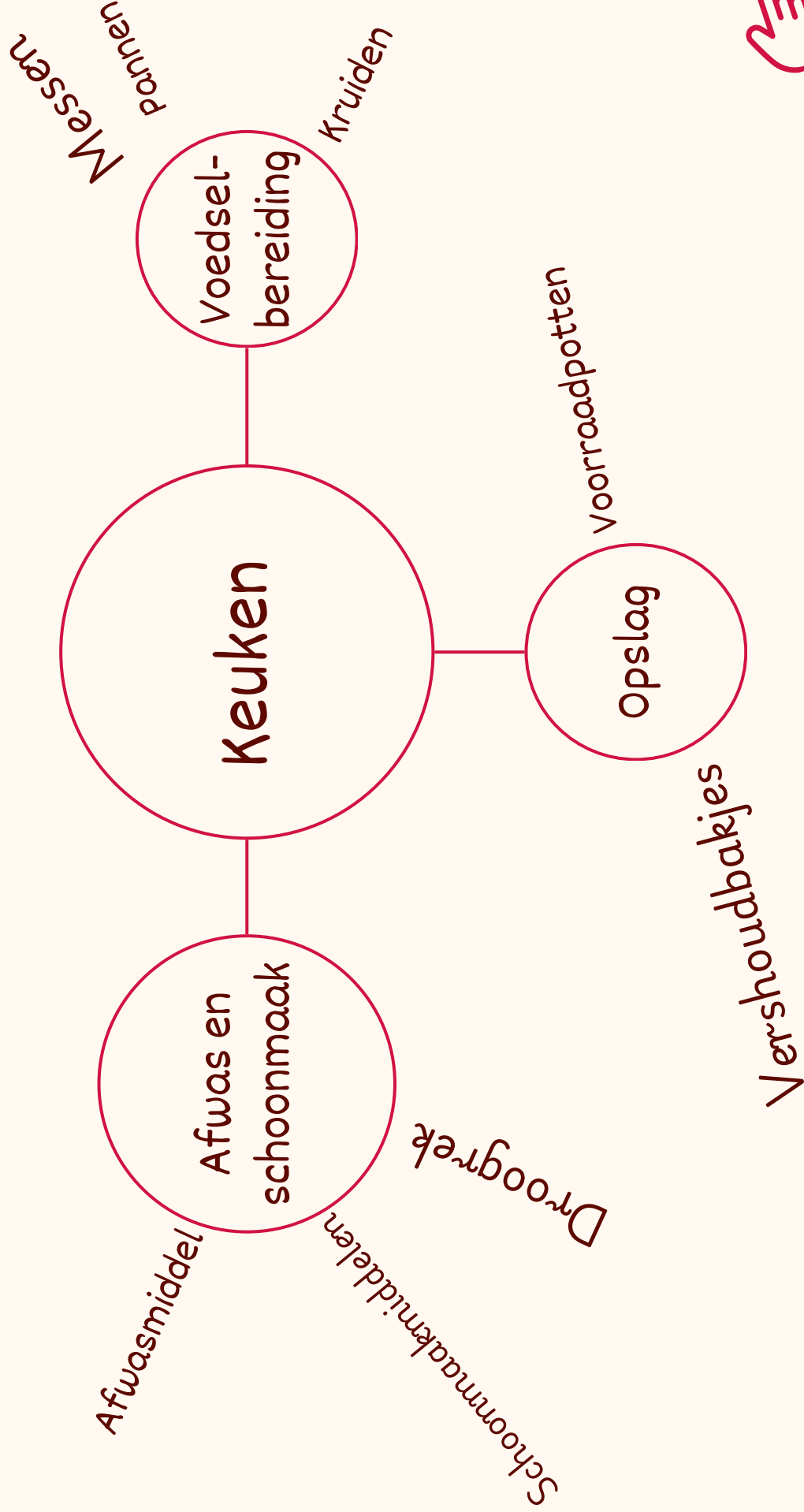
Genoemde prijzen zijn inclusief BTW, 1 uur reistijd per sessie, en het gebruik van kleine materialen. Prijzen zijn onder voorbehoud en kunnen wijzigen

WERKBLADEN EN BIJLAGEN BIJ HANDBOEK OPRUIMEN MET IMPACT



**Minder spullen en meer
overzicht in drukke gezinnen**

Voorbeeld mindmap bij 'Basis van opruimen'



30 DAGEN ONTSPULLENCHALLENGE - WEEK 1, KEUKEN

Dag 1: Keukenapparaten



Pak de apparaten die je dagelijks gebruikt en zet ze op een makkelijk bereikbare plek. Wat minder vaak wordt gebruikt, kun je beter bovenin de kast of elders in huis bewaren.

Tip: Apparaten die je niet gebruikt en het nog doen breng je naar de kringloop.

Dag 2: Keukenlades



Haal alles uit je lades. Bewaar alleen spullen die je veel gebruikt.

Tip: Gebruik lade-organizers zoals bestekbakken (ook voor de rommella) om alles netjes te houden en snel te kunnen vinden.

Dag 3: Kookgerei



Bekijk je kookgerei: heb je écht alles nodig? Zet je favoriete pannen en spatels vooraan.

Tip: Zorg voor een 'go-to' set voor dagelijks koken en berg de andere items weg in een kast of lade.

Dag 4: Voorraadkast



Sorteer je voorraadkast per categorie, zodat je makkelijk kunt zien wat je hebt en wat je nog nodig hebt. Check ook de houdbaarheidsdata.

Tip: Zet producten die je het meest gebruikt vooraan.

Dag 5: Vriezer



Maak een inventarisatie van je vriezer. Schrijf ergens op wat er in je vriezer ligt. Dit voorkomt dat je dubbele producten koopt en helpt je om restjes op tijd op te maken.

Tip: Zet er ook de datum bij zodat je weet wanneer je iets hebt ingevroren.

Dag 6: Koelkast



Bekijk de inhoud van je koelkast, gooi verlopen producten weg en herorganiseer de schappen zodat de meest gebruikte items vooraan liggen.

Tip: Gebruik bakken om kleine items samen te houden, zodat je snel iets kunt vinden.

Dag 7: Keukenkasten



Groep je servies en glazen op categorie, zoals borden en kopjes. Zet dat wat je het vaakst gebruikt binnen handbereik en dat wat weinig wordt gebruikt plaats je hoger.

Tip: Bedenk vooraf hoeveel je echt nodig hebt en doneer het overbodige.

30 DAGEN ONTSPULLENCHALLENGE - WEEK 2, PERSOONLIJK

Dag 8: Kledingkast



Beoordeel je kleding en berg alleen de items op die je regelmatig draagt. Doneer de rest,

Tip: Bij twijfel, keer het kledingstuk binnenstebuiten en zet een reminder in je agenda voor over een paar maanden. Nog binnenstebuiten? Doneer het alsnog.

Dag 9: Werkplek



Maak een lijst van spullen die je op je werkplek nodig hebt. Wat ligt er nog meer? Beslis of deze spullen hier thuishoren of beter ergens anders bewaard kunnen worden.

Tip: Leg elke avond op je werkplek dat klaar van de taak waar je mee wilt beginnen.

Dag 10: Administratie



Pak je papieren en sorteer ze: wat moet bewaard worden, wat kan je shredderen en wat heeft nog actie nodig?

Tip: Zet een papieren systeem op om documenten voortaan op de juiste plek te bewaren.

Dag 11: Badkamer



Bekijk je badkamerproducten, gooi lege flessen weg en bewaar alleen de producten die gebruikt.

Tip: Berg voorraad en producten die je weinig gebruikt elders op.

Dag 12: Verzorgingsproducten



Haal je verzorgings- en make-upproducten uit de kast en maak een selectie van wat je dagelijks gebruikt en wat je eigenlijk nooit gebruikt.

Tip: Bewaar meest gebruikte producten op een makkelijk bereikbare plek in een mandje.

Dag 13: Tijdschriften en boeken



Ga door je boeken en tijdschriften. Doneer boeken die je niet meer leest en doe oude tijdschriften in je papierbak.

Tip: Kijk of er een minibieb in je buurt te vinden is.

Dag 14: Hobbyspullen



Ga door je hobbyspullen en bewaar alleen wat je regelmatig gebruikt.

Tip: Berg hobbyspullen per project op, zodat je niet steeds hoeft te zoeken.

30 DAGEN ONTSPULLENCHALLENGE - WEEK 3, ALGEMEEN

Dag 15: Woonkamer



Berg de spullen op die niet bijdragen aan het gemak. Doe weg wat te veel is.

Tip: Deel je woonkamer op in zones om te bepalen of spullen daar thuis horen, zoals een eet-, werk-, lees- of tv-zone.

Dag 16: Speelgoed



Bekijk samen met je kinderen het speelgoed en doneer wat niet meer in de smaak valt.

Tip: Gebruik de Speelgoed Schijf van Vijf om te beoordelen welke categorieën te veel of te weinig vertegenwoordigd zijn.

Dag 17: Hal



Bekijk de hal, is die seizoensproef? Check de jassen en zorg voor zonnebrand in het voorjaar en handschoenen in de winter binnen handbereik.

Tip: Gebruik kleine bakjes om items te groeperen en overzicht te bewaren.

Dag 18: Spellen en puzzels



Controleer of alle spellen en puzzels compleet zijn en doneer wat niet meer wordt gespeeld.

Tip: Bewaar speldozen rechtop als boeken, dit maakt het terugzetten makkelijker.

Dag 19: Schoenen



Bekijk je schoenen en berg ze netjes op. Berg seizoensgebonden schoenen op een minder toegankelijke plek.

Tip: Gebruik schoenendozen of rekken om je schoenen geordend te houden.

Dag 20: Knutsels



Creëer een vaste tentoonstellingsplek voor de knutselwerken van je kinderen. Laat ze zelf kiezen wat een ereplek krijgt.

Tip: Gebruik een prikbord, wissellijst of plank.

Dag 21: Herinneringen



Bewaar spullen met een herinnering door een speciale kist of doos te maken voor items zoals babyschoentjes, tekeningen, geboortekaartjes en andere dierbare spullen.

Tip: Gebruik een mooie opbergdoos.

30 DAGEN ONTSPULLENCHALLENGE - WEEK 4, VOLHOUDEN

Dag 22: Recyclestation



Zorg voor een centrale plek waar je verschillende categorieën kunt verzamelen: oud textiel, lege batterijen, verpakkingen, spullen voor de kringloop en noem maar op.

Tip: Gebruik duidelijke labels, handig voor kinderen.

Dag 23: Digitale opruiming



Bekijk je digitale mappen. Verwijder bestanden die je niet meer nodig hebt en organiseer je mappen.

Tip: Gebruik maximaal 2-3 lagen mappen en submappen voor het overzicht.

Dag 24: E-mail



Ruim je inbox op door overbodige mails te verwijderen en je belangrijkste berichten in mappen te organiseren.

Tip: Meld je af voor nieuwsbrieven die je niet meer leest.

Dag 25: Administratie



Pak de actiepuntenpost en handel het af. Las een vast moment in.

Tip: Gebruik stapelbare papierbakken om georganiseerd te blijven: actie, afgehandeld, bewaren.

Dag 26: Digitale foto's



Bekijk je foto's en verwijder dubbele of wazige foto's. Maak albums aan voor een overzichtelijker digitale verzameling.

Tip: Gebruik cloud-opslag om je foto's veilig en geordend te bewaren.

Dag 27: Binnenkomende spullen



Creëer een vaste plek voor binnenkomende spullen zodat je ze snel kunt verwerken.

Tip: Gebruik een mand, lade of organizer voor dagelijks gebruik en maak een routine om dit dagelijks door te nemen.

Dag 28: Opbergruimtes



Controleer of je opbergplekken optimaal zijn. Moeten er misschien extra manden of bakken komen om het overzicht te bewaren?

Tip: Zorg dat alles makkelijk te bereiken is en dat je opbergruimte logisch is ingedeeld.

30 DAGEN ONTSPULLENCHALLENGE - LAATSTE DAGEN

Dag 29: Samen opruimen



Betrek je gezin bij het opruimen van gezamenlijke ruimtes. Werk samen om het huis opgeruimd te houden.

Tip: Maak er een leuke activiteit van door bijvoorbeeld een wedstrijdje te houden.

Dag 30: Reflectie



Evalueer wat je hebt bereikt en stel je nieuwe doelen voor de komende maanden. Wat werkt goed en wat kan je verbeteren?

Tip: Schrijf op hoe je het opruimen in je dagelijkse routine kunt integreren.

Inspireer anderen

Wil je jouw resultaten graag
delen en anderen inspireren
mee te doen aan de
30 dagen
Ontspullenchallenge?
Tag dan
@opruimcoach.viarosa

ViaRosa op Insta >

OPRUIMPLAN

Foto voor

Maak (een) foto('s) van de plek(ken) waar je wilt opruimen.



Opruiminformatie

Doel

SMART-doel (Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch, Tijdgebonden)

Deadline

Doel splitsen

Pak het bestemmingsplan dat je gemaakt hebt in hoofdstuk 2 van je huis erbij, per ruimte of thema vul je onderstaande in. Begin met de voor jou belangrijkste plek of categorie.

Ruimte:

Doel:

Taken:

☐
☐
☐
☐
☐
☐

Ruimte:

Doel:

Taken:

☐
☐
☐
☐
☐
☐

Ruimte:

Doel:

Taken:

☐
☐
☐
☐
☐
☐

Ruimte:

Doel:

Taken:

☐
☐
☐
☐
☐
☐

Ruimte:

Doel:

Taken:

☐
☐
☐
☐
☐
☐

Ruimte:

Doel:

Taken:

☐
☐
☐
☐
☐
☐

Afspraak maken

Reserveer tijd in je agenda voor het uitvoeren van je plan. Bijvoorbeeld 10 minuten per dag of een dagdeel per week. Dit is een belangrijke afspraak met jezelf!



Voortgang bijhouden

Bepaal hoe je je voortgang bijhoudt:

- met foto's zoals hier gesuggereerd
- opruimtracker (zie voorbeeld)
- mindmap
- takenlijst (vinken maar!)

Grote beloning

Wat wordt je grotere beloning als je je doel hebt bereikt? Bijvoorbeeld: Een etentje met vrienden in de opgeruimde eetkamer, een weekendje weg, of een nieuw meubelstuk voor je ruimte.

Wanneer ik het opruimplan heb afgerond, dan _____

Beloningen & motivatie

Wat zijn de kleine succesmomenten die je gaat vieren?

Bijvoorbeeld, wanneer ik de keukenla heb afgerond, trakteer ik mezelf op een kop koffie.

Wanneer ik _____ heb afgerond,
dan _____.

Wanneer ik _____ heb afgerond,
dan _____.

Wanneer ik _____ heb afgerond,
dan _____.

Wanneer ik _____ heb afgerond,
dan _____.

Wanneer ik _____ heb afgerond,
dan _____.

Wanneer ik _____ heb afgerond,
dan _____.

Aan de slag!

Je hebt nu een concreet plan. Wat is de eerste ruimte die je gaat aanpakken?

Wanneer ga je starten? Datum:

Foto na

Tips

Blijf flexibel! Als je merkt dat iets niet werkt, pas dan je planning aan.

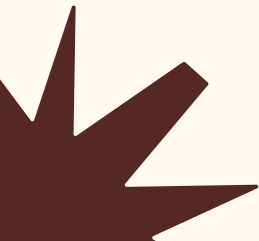
Reflecteer tussentijds, sta stil bij wat je al hebt bereikt, waar je tegenaan loopt en bedenk hoe je dit kunt oplossen. Kom je er niet uit? Bespreek het met iemand!

Denk aan de grote beloning aan het einde: dat maakt het makkelijker om door te zetten.



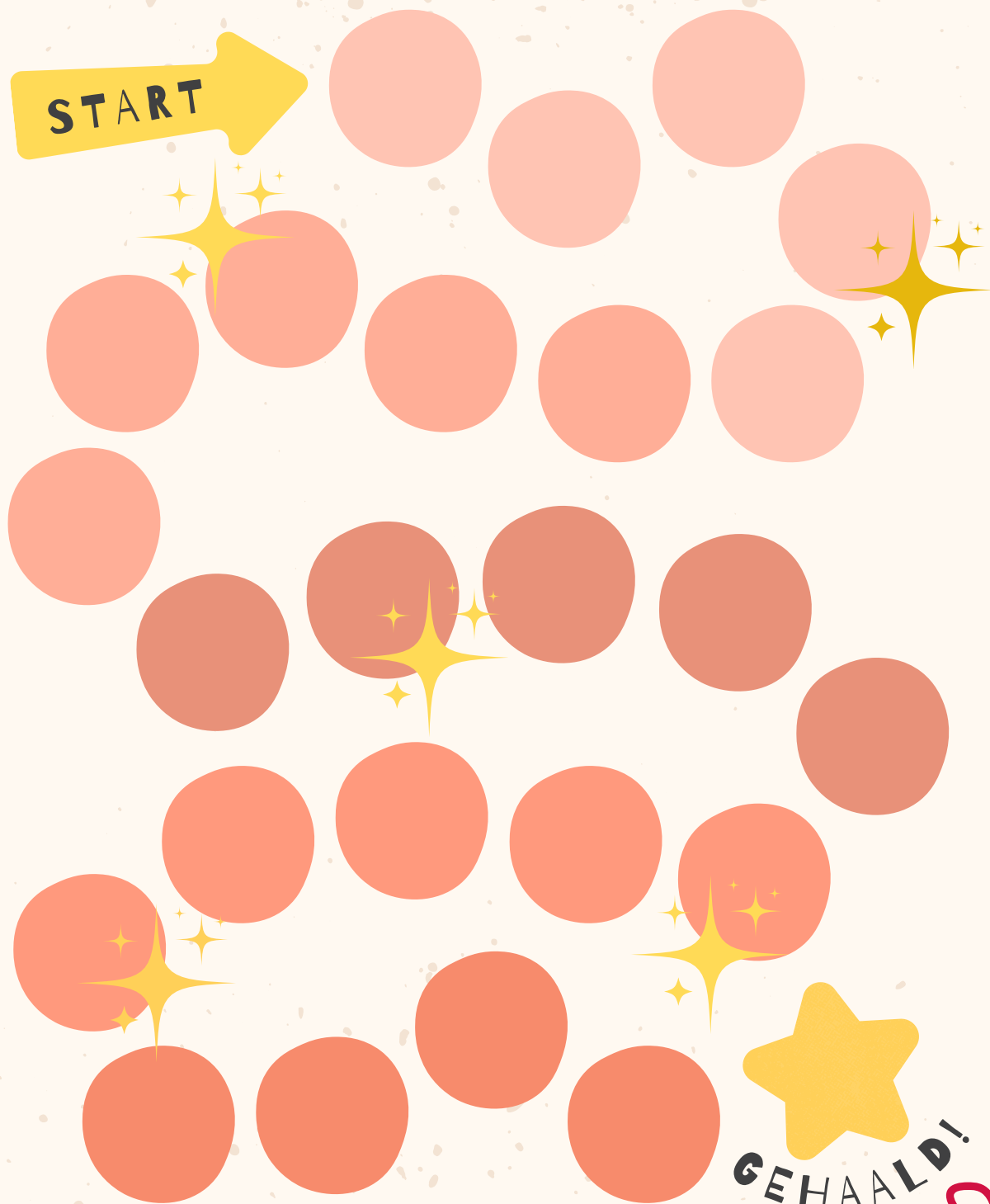
OPRUIMTRACKER

RUIMTE	1	2	3	4	5	6	7



DOELTRACKER

START



GEHAALD!





HANDBOEK OPRUIMEN MET IMPACT



**Minder spullen en meer
overzicht in drukke gezinnen**
