

Coach van 'ViaRosa':

'Door opruimen kun je ook beter andere beslissingen nemen'

Opruimen is een trend, want de overtuiging dat je huis een spiegel van je ziel is, wordt steeds meer gemeengoed. Maar hoe begin je? Bel een opruimcoach. Rosanne Gonçalves-Prins, de Marie Kondo van Voorburg: "Als je basis eenmaal goed is, kun je meer aan."

H

Door Judith Eykelenboom

Hanneke (40) voelt zich vaak overgenomen door de 'zooi'. Omdat ze laat moeder is geworden, krijgt ze van zowel familie als vrienden die al uit de kinderen zijn kleertjes, speelgoed en andere spullen die hun kroost is ontgroeid. Een luxe positie, want ze hoeft nooit iets te kopen, met een keerzijde: ze durft geen 'nee' te zeggen. "Ik heb nu bijvoorbeeld het fietsje van het zoonnetje van een vriendin gekregen, terwijl mijn kind al een fietsje heeft. Omdat het zo'n dierbaar fietsje is, durf ik het niet te weigeren, maar ik durf het ook niet weg te doen. Ondertussen denk ik: wat erg dat ik nu twee fietsjes heb!"

Opruimcoach Rosanne Gonçalves-Prins van ViaRosa uit Voorburg legt tijdens het leegtrekken van de kast van Hannekes zoonnetje uit dat een wel of niet opgeruimd huis vaak gepaard gaat met gedragspatronen die dieper liggen dan aan de inhoud van een kast valt af te lezen. In Hannekes geval: geen grenzen durven aangeven uit de angst er een ander mee te kwetsen. Want ook al ontdekt Hanneke zich nu van alle zoi, hoe voorkomt ze dat haar huis weer dichtslibt? "Nee zeggen kan ook op een vriendelijke manier. Je kunt zeggen: 'O, wat fijn dat je dat aan mij wilt geven, maar kan ik er nog even over nadenken?' Of je vraagt wat de gever wil dat je ermee doet wanneer je het niet meer nodig hebt. Zo geef je het signaal af dat je bewust bent van de ruimte die spullen innemen."

Hanneke, opgewekt: "Dat is een goeie!"

Terwijl ze de kleertjes sorteren op maat en seizoenen – er mag alleen terug in de kast wat daar hoort, dus mutsjes moeten naar de gang – vertelt Gonçalves-Prins wat haar stelregel is: een kast mag voor 75 procent vol zijn. Anders verlies je het overzicht en zie je niet wat je hebt. Geen geprop dus. Eerst ontspullen, dan organiseren en dan bijhouden.

Gonçalves-Prins: "Draagt hij pyjama's? Ik heb hier een hele stapel pyjama's."

••

'Mensen die mij bellen, zijn vaak de grip op hun leven kwijt'

••

Hanneke, schuld bewust: "Nee, hij slaapt eigenlijk altijd in zijn slaapzakje." Weg ermee.

Weggeven

Om schuldgevoel tegen te gaan, adviseert Gonçalves-Prins goed na te denken hoe je de spullen die je niet meer nodig hebt een tweede of derde leven kunt geven. "Op de website Krijgdekleertjes.nl kun je ze bijvoorbeeld weggeven aan iemand uit de buurt die specifiek dat nodig heeft. Dan zijn er nog de speelgoedbeurs van de voedselbank, Marktplaats, de kringloopwinkel. Kinderen maakt het niet uit of ze iets nieuw krijgen of dat het al van een ander kind is geweest, als ze er maar mee kunnen spelen. Maar ouders willen graag het beste voor hun kind en denken dan dat ze alles nieuw moeten kopen. Of er zijn opa's en oma's die bijvoorbeeld graag een kinderstoel geven."

De spullen die de klant wegdoet, neemt Gonçalves-Prins mee, als service. Ze werkt naast de vuilniszak namelijk altijd met



Rosanne Gonçalves-Prins (rechts) van 'ViaRosa' thuis bij Hanneke. | Foto's: DHC/Elise Fluijt

twee bakken: één bak voor spullen die elders in het huis horen – 'zo voorkom je dat mensen gaan zigzaggen: voor elk dingetje een wandeling om het op de juiste plek te leggen, dat kost ontzettend veel tijd' – en een bak voor afgedankte spullen. Aan het eind van iedere sessie zorgt Gonçalves-Prins wel dat de eerste bak leeg is en alles op de goede plek ligt.

Structuur

Rosanne Gonçalves-Prins startte haar bedrijf ViaRosa drie jaar geleden toen ze, met haar natuurlijke aanleg voor structuur, merkte dat ze steeds meer mensen in haar kring tips begon te geven en dacht: hé, hier kan ik geld mee verdienen. "Als ik ergens op bezoek kwam, begon ik vanzelf op te ruimen: even de keuken aan kant. Samen maakten we plannen

hoe het zo te houden. Ik ben van huis uit sociaal werker en hier komt alles samen."

Marie Kondo, de bekende Japanse opruimgoeroe, plaveide voor haar de weg. Daarnaast waren tijdens corona mensen gedwongen veel tijd in huis door te brengen, waardoor de noodzaak van het opruimen toenam. Continu in je eigen troep zitten, is tenslotte best wel confronterend en afleidend. Ook Hanneke heeft meer behoefte aan een opgeruimd huis sinds Covid. Opruimen is een trend, want de overtuiging dat je huis een spiegel van je ziel is, wordt steeds meer gemeengoed. Gonçalves-Prins: "Als je beslissingen kunt nemen over spullen, kun je ook beter andere beslissingen nemen. Het is een spier die je traint. Mensen die mij bellen, zijn vaak de grip op hun leven kwijt. Het helpt dan om eerst de dagelijkse dingen op orde te krijgen. Ik ben ervan overtuigd dat als je basis goed is, je meer aankunt. Veel klanten die zich tot mij wenden, hebben bijvoorbeeld net iets heftigs meegeemaakt, zijn toe aan een nieuwe levensfase of veranderen van richting. Er is iets gebeurd waardoor ze het overzicht kwijt zijn."

••

Een kast mag voor 75 procent vol zijn: geen geprop dus!

••

LEES VERDER OP PAGINA 19

‘Van sommige kasten krijg ik het echt benauwd’

Pragmatisch

Waar Marie Kondo het opruimen op een spirituele manier aanpakt, is Gonçalves-Prins vooral pragmatisch. “Ik vraag mensen niet hun spullen te bedanken voordat we ze wegdoen.” Wel beginnen ze allebei met spullen die de minste emotionele waarde hebben en werken ze per categorie naar spullen die het dierbaarst zijn. Eerst kleding, dan boeken, platen, via kunst en sieraden en eindigend met kinderspuulletjes. “Vaak wordt het spannend bij spullen met een herinnering. Als mensen het moeilijk krijgen, ga ik vragen stellen. Weggooien hoeft niet altijd, dat is een misverstand.” Net als Marie Kondo heeft Gonçalves-Prins als hoofdvraag: word je er gelukkig van? Toch gaat dat niet altijd op, stelt ze, want bij een

schaar heeft ze dat niet en die is toch wel verdomd functioneel. Daarom stelt ze ook vragen als: hoeveel broeken wil je dat je kind heeft? Ga je deze geboortekaartjes ooit nog lezen, en zo nee, zou een foto ervan

‘Hoeveel broeken wil je dat je kind heeft?’

volstaan? Voor mensen die voor alles een argument hebben om het te bewaren, maakt ze een twijfelbak en dan gaan ze er de volgende keer alsnog doorheen. “Maar ik zeg ook: dit is wel de reden dat je me inhuurt. Bij sommige mensen ko-



het echt benauwd. Kapotte spullen of dingen die niet meer compleet zijn, plakken aan me, ook in mijn geest, want ze zorgen voor een stukje stress, ook al is dat onbewust. Ik kan zenuwachtig worden van bepaalde hoeken in mijn huis en ik voel ontspanning als dingen weg zijn. Ik voel dan dat andere dingen ook meer gaan stromen. Omdat ik me aan het heroriënteren ben met wat ik wil met mijn leven, ik letterlijk ruimte moet scheppen. Het heeft lang geduurd, maar nu doe ik het.” Bedankt ze haar spullen? “Nee, maar dat is wel een goed idee. Ik ga dat vanaf nu doen.”

Meer informatie: www.viarosa.eu

men we in een sessie van drie uur niet verder dan een la. Toch heeft er dan al een gedragsverandering plaatsgevonden: ze hebben gebeld, om hulp gevraagd en doordat er is begonnen, gaat er een knop om. Ze zijn over het dode punt heen. Ik zie dan de volgende keer dat ik kom dat ze al heel wat tussendoor hebben gedaan. Vaak weten mensen ook gewoon niet hoe te beginnen en welke methode ze moeten toepassen.”

Lang geduurd

Lilian (52) is na vijftientig jaar gestopt met haar

baan en is nu beetje bij beetje haar huis aan het opruimen. Een opruimcoach gaat haar wat te ver, maar het kost haar soms wel moeite een la open te trekken. “Ik woon hier nu twintig jaar, en ook al lijkt het altijd opgeruimd en gezellig, toch voel ik dat het is dichtgeslibd. Van sommige kasten, hoekjes en laatjes krijg ik

ADVERTENTIE

Haags Historisch Museum

26 november 2022 t/m 5 maart 2023

Haags HAAR

Hair in The Hague

theater BRANOU 35 JAAR

THEATER BRANOU PRESENTEERT

SCROOGE

de ultieme voorbereiding op kerst

20-26 DECEMBER