

'Goed wonen is genieten van een opgeruimd huis'

Stel je voor dat je thuiskomt in een huis dat rust en ruimte uitstraalt. Een plek waar alles op zijn plaats is, waar je je kunt ontspannen en je kunt vinden wat je op dat moment nodig hebt. Dat betekent voor mij 'goed wonen'; een echt thuis, waar je graag binnenkomt.

Door Rosanne van ViaRosa

Eigenlijk kennen we allemaal wel de voordelen van opgeruimd zijn, naast dat je geen tijd meer kwijt bent aan het zoeken naar spullen (gemiddeld 2,5 dag per jaar), gaat het schoonmaken makkelijker, doe je je deur sneller open voor (onverwacht) bezoek en levert het je rust en ruimte op.

Waarom lukt opruimen soms niet? Als opruimcoach kom ik uiteenlopende redenen tegen; afleiding, emotionele banden met spullen of levensgebeurtenissen die ons uit evenwicht brengen. Soms hebben we gewoon wat beters te doen. Het werk roept, de kinderen hebben aandacht nodig, en zo zijn er talloze dingen die onze tijd en aandacht opeisen. En laten we eerlijk zijn, afleiding is overal. Het lijkt soms alsof onze wereld is ontworpen om ons af te leiden. Van sociale media tot eindeloze stromen e-mails en meldingen, er is altijd wel iets dat onze aandacht trekt. Geen wonder dat opruimen dan op de achtergrond raakt.

Maar er zijn ook momenten in ons leven waarin opruimen een nog



Opruimcoach Rosanne van ViaRosa.

grotere uitdaging wordt. Denk aan ingrijpende levensgebeurtenissen zoals verhuizingen, geboorte, samenwonen, scheidingen of het verlies van een dierbare. In zulke tijden kan de emotionele lading van spullen ons overweldigen, waardoor we het moeilijk vinden om afscheid te nemen van zelfs de kleinste voorwerpen. Hierover een andere keer meer, want daar zijn methoden voor om het makkelijker en dragelijker te maken.

Trainen

En dan heb je al die afleiding overwonnen en begin je enthousiast, zit je aan het einde van de dag nog steeds met een berg spullen en het gevoel niets bereikt te hebben. Wat ging er mis? We zijn begonnen met opruimen alsof we meteen de marathon zijn gaan lopen zonder getraind te hebben. Dat is vermoeiend, ontmoedigend en daardoor raken we snel gedemotiveerd. Maar, lieve lezers, ik heb goed

nieuws. Eenmaal opgeruimd hoeft je dat nooit meer te doen. Oké, dat is misschien een beetje overdreven, maar het hoeft je maar weinig tijd te kosten. Opruimen is namelijk als het lopen van een marathon; eenmaal voltooid, vereist het onderhoud om de spieren soepel te houden.

Je hoeft overigens geen natuurtalent te zijn; je kunt je opruimspier trainen. Hoe? Simpel! Begin met het instellen

van een timer voor 10-20 minuten en focus dan alleen op opruimen. Werk bij elke sessie aan één plank, lade of oppervlak. En bouw daarvoor regelmaat in; plan elke dag, week of om de paar dagen een opruimmoment. Voordat je begint, bedenk hoe je de ruimte wilt gebruiken. Dit helpt je bepalen of spullen daar op hun plek zijn of niet. Zorg ook voor een doos, krat of mand voor spullen die elders in huis thuishoren. Berg deze spullen pas op nadat je de timer hebt voltooid of de specifieke plek hebt opgeruimd om onnodig heen en weer lopen te voorkomen.

En beloon jezelf! Na een succesvolle opruimsessie, trakteer jezelf op een kop thee, een wandeling of een goed boek - kies iets waar je van geniet. Zo wordt opruimen steeds leuker! En je gaat steeds meer effect zien van jouw opruimactiviteiten.

Goed wonen

Goed wonen is als nooit meer een marathon lopen zonder training. Want net zoals atleten blijven trainen om in vorm te blijven, vraagt het van jou dagelijks een beetje tijd om je huis opgeruimd te houden door spullen op hun vaste plek te zetten. Zo houden we rommel op afstand en kunnen we blijven genieten van een opgeruimd huis. Dus hoewel het opruimen nooit volledig verdwijnt, kost het je steeds minder tijd. Dat is pas goed wonen.

Meer informatie over opruimcoach Rosanne via viarosa.eu.