

Opruimen is loslaten

**OPRUIMEN GEEFT LETTERLIJK
EN FIGUURLIJK RUIMTE.
BOVENDIEN KAN HET
PRETTIG ZIJN DAT JE
KINDEREN OF FAMILIELEDEN
HET LATER NIET HOEVEN
TE DOEN. MAAR HOE
BEGIN JE ERMEE EN
WAT LEVERT HET JE
NÚ AL OP?**

Tekst: Michèle Bevoort. Illustratie:
Ellen Gözel. Fotografie: Elisabeth
Lanz (portretfoto Susanne),
Petrina (portretfoto Diana).





• **DIANA MONTENY** IS PROFESSIONAL ORGANIZER (DEBEZEMDOORJELEVEN.NL) EN HELPT MENSEN MET OPRUIJEN WAARDOR ZE WEER RUST, RUIMTE EN OVERZICHT ERVAREN.

• **SUSANNE DUIJVESTEIN** IS BEGRAFENISONDERNEMER (BIJAFSCHEID.NL) EN AUTEUR VAN UITVAART IN EIGEN HAND.

Waar te beginnen?

Opruimen is tijdrovend en keuzes maken vermoeiend. Begin dus klein. Dat is het advies van professional organizer Diana Monteny: "Blijf in één ruimte tijdens het opruimen. Ruim niet meteen een hele kamer op, maar begin bijvoorbeeld met één kast. Sorteert de spullen op 'weggooien', 'weggeven', 'houden' en 'twijfel'. Breng de spullen die weg kunnen ook meteen weg. Begin met een ruimte waarin het makkelijk is om keuzes te maken. Dat motiveert en geeft sneller resultaat. Werk dan langzaam toe naar de ruimtes waar de spullen staan en liggen met de meeste emotionele waarde. Neem de tijd om dit te doen en maak er een *trip down memory lane* van. Het is een mooie reis

'Ruim niet meteen een hele kamer op, maar begin met één kast'

in je eigen geschiedenis met mooie en lastige herinneringen. Hierdoor is het soms moeilijk om spullen weg te doen, we zijn bang om de herinnering ook kwijt te raken. Maar er zijn ook andere manieren om de herinnering levend te houden. Soms is het opnieuw bewust beleven ervan tijdens het opruimen al voldoende om het los te laten." Begin met de grote spullen en eindig met de kleine. Doe foto's en brieven bijvoorbeeld op het allerlaatst omdat hier zo veel emoties en herinneringen aan kleven. Susanne relateert tot slot: "Uiteindelijk zijn spullen toch een soort tastbaar geworden ballast. Het opruimproces gaat dus ook over het diepe besef dat het leven tijdelijk is, en dat het heel belangrijk is om te leren loslaten. We zien dat loslaten ook bij andere dingen in het leven heel bevrijdend kan werken."

Hulptroepen

Papierwerk sorteren, computer opschonen, spullen wegdoen, foto's of brieven digitaliseren... Het hoeft niet allemaal op eigen kracht. Vraag er hulp bij, van familie of een professionele organizer. Iemand die helpt om overzicht te houden, te motiveren en het proces te versnellen. Evenals de spullen samen sorteren en ook vaak nog een deel wegbrengen. Via de website van de beroepsvereniging voor professional organizers is meer informatie te vinden. Per regio vind je de verschillende coaches die zijn aangesloten.

Meer informatie: nbpo.nl

DE PRODUCTIEWAARDE VAN KRINGLOOPWINKELS IS IN HET LAATSTE DECENNIUM VERDUBBELD NAAR

167 miljoen

DAT GEEFT WEL AAN DAT HUISHOUDENS ZICH STEEDS VAKER VAN SPULLEN ONTDOEN.

Bron: CBS.

Een studie uit 2014 toonde aan dat veel mensen zich **belemmerd voelen** door hun eiger overdaad aan spullen.

Bron: psychologies.be



Vragen aan jezelf

Dé expert op het gebied van opruimen is natuurlijk de Japanse opruimgoeroe Marie Kondo. Ze stelt dat de belangrijkste vraag tijdens het opruimen van spullen is: *does this spark joy?* Ofwel: geeft dit item mij plezier? Word ik er blij van? Los van de gebruiksvoorwerpen die écht nodig zijn uiteraard. Diana Monteny heeft nog wat meer vragen die het proces van opruimen vergemakkelijken.

- 1 Hoelang heb ik dit al niet gebruikt?
- 2 Wat is de kans dat ik dit in de nabije toekomst nog ga gebruiken?
- 3 Wist ik überhaupt nog dat ik dit had? Zo niet, heb ik het ook niet gemist en kan het eigenlijk weg.
- 4 Zou ik het nu ook nog kopen als het in de winkel lag?
- 5 Bewaar ik dit omdat ik vind dat ik het moet houden? (Uit schuldgevoel omdat het een cadeau was, bijvoorbeeld).
- 6 Bewaar ik dit omdat het veel geld heeft gekost? Bedenk dan dat het geld al is uitgegeven en dat er ook wat jaren plezier en/of gebruiksgemak tegenover hebben gestaan.

Wie doet wat?

Opruimen en 'ontspullen' kan een intiem, nostalgisch en waardevol proces zijn. Iets wat mensen doorgaans niet aan een ander willen toevertrouwen. Is het belangrijk om een levenstestament op te stellen en om officieel vast te leggen wie verantwoordelijk is voor het opruimen als het straks nodig is? Volgens begrafenisondernemer Susanne Duijvestein is het geen must, maar een kwestie van persoonlijke voorkeur: "Dit voelt voor iedereen anders. Wel voel ik er persoonlijk voor om ook hierin te leren om dingen los te laten. En daarmee een diep vertrouwen te voelen dat alles goed komt."

MET DE ZWEEDSE SLAG

De Zweedse Margareta Magnusson schreef een praktisch boekje vol humor over *Döstädning*, ofwel 'Death Cleaning'. In *De edele Zweedse kunst van het opruimen* beschrijft Magnusson dit als een helend proces van nog eens door je spullen gaan, voor je er afscheid van neemt. Een mooie manier om een periode af te sluiten. In het boekje vind je een handig stappenplan.

€ 12,50 (De Bezige Bij).

Opruimen van een leven aan spullen

Je ontdoen van alle onnodige materiële ballast, alvast voor de laatste levensjaren, kan enorm opluchten. Niet alleen omdat het nu al lichter voelt en ruimte geeft, ook omdat familie of vrienden het straks niet allemaal hoeven doen als de situatie erom vraagt. Bijvoorbeeld bij overlijden of overlijden van de partner. Of omdat het tijd is om kleiner te gaan wonen, eventueel in een verzorgingshuis. In Zweden is hier zelfs een naam voor: *Döstädning*. Ofwel: nú vast beginnen met opruimen, ordenen, sorteren en spullen wegdoen die niet meer blij maken. Begrafenisondernemster Susanne Duijvestein schreef erover in haar boek *Uitvaart in eigen hand*. "In mijn praktijk zie ik dat naasten, na de uitvaart, vaak ook nog moeten beginnen aan een gigantische opruimklus. Zoals het ouderlijk huis met een compleet leven aan spullen. Ik zie regelmatig dat het

opruimen aanzienlijk meer energie en tijd kost dan naasten van tevoren dachten." Enerzijds kan het therapeutisch werken om het huis van dierbaren te moeten opruimen, maar wat te doen met al die boeken, verzamelingen of persoonlijke papieren? "Daar komen dan ook nog vragen bij over de verdeling onder nabestaanden. Het kan behoorlijk overweldigend zijn." Diana Monteny is professional organizer en helpt mensen hierbij: "Zeker na overlijden is het emotioneel belastend om ook nog eens al die spullen op te ruimen. De meeste mensen houden vast aan spullen die ze nooit meer gebruiken. We hoeven niet meteen te minimaliseren, maar iedereen is gebaat bij een hoeveelheid spullen die behapbaar is. Gelukkig zijn er ontzettend veel goede doelen waar spullen een tweede leven krijgen."



‘Wat te doen met al die boeken, verzamelingen of persoonlijke papieren? **Deze vragen kunnen behoorlijk overweldigend zijn**

99%

VAN DE GEKOCHTE SPULLEN IN AMERIKA IS BINNEN 6 MAANDEN NA AANKOOP AL BIJ HET AFVAL BELAND. NIET MEER 1% VAN ALLE SPULLEN HEEFT EEN LANGERE LEVENSDUUR



LETTERLIJK ONZE BALLAST EN TROEP OPRUIMEN GEEFT RUST, ZO STELT ZELFS DE WETENSCHAP. HET BLIJKT UIT EEN NEGENJARIG ONDERZOEK VAN DE AFDELING CELF (CENTER ON EVERYDAY LIVES OF FAMILIES) VAN DE UNIVERSITEIT VAN CALIFORNIË (UCLA, 2012). DIT ONDERZOEK TOONT AAN DAT ROMMEL, ZELFS IN KASTJES, ZORGT VOOR ONRUST IN HET HOOFD EN DAT MEER ROMMEL LEIDT TOT EEN VERHOOGING VAN ONZE STRESSHORMONEN.

Onderzoek van Richard Easterlin, de man die in 1974 al ontdekte dat meer bezit ons niet gelukkiger maakt, toonde recenter aan dat de gemiddelde materiële levensstandaard sinds 1990 4x keer zo hoog is geworden. Maar in diezelfde periode is het geluksgevoel helemaal niet vergroot.

Bron: psychologies.be

Naslagwerkje

Bijna voor elke website op de computer is tegenwoordig een wachtwoord nodig. Na verloop van tijd blijft het aantal wachtwoorden maar groeien, zelfs voor jonge mensen zijn het er veel te veel om te onthouden. Creëer een naslagwerk met alle wachtwoorden, zo kunnen dierbaren

vinden wat ze nodig hebben als het nodig is. Vast een lijst maken met een overzicht van abonnementen, lopende rekeningen, lidmaatschappen, bankrekeningnummers, spaarrekeningen en verzekeringen scheelt nabestaanden zo veel uitzoekwerk.

Maak een ander blij

Waar kunnen goede, nog bruikbare, spullen heen zodat ze nog een tweede leven krijgen?

- Kringloopwinkels. Bij sommige gaat de opbrengst volledig naar goede doelen, de moeite waard om die te kiezen.
- Terre des Hommes-winkels, waarbij de opbrengsten gaan naar de strijd tegen kinderuitleiding.
- Bij een circulair centrum of repair café in de omgeving. Hier kunnen elektrische apparaten bijvoorbeeld nog worden gemaakt.
- Via Google zijn er ook vaak lokale initiatieven te vinden voor het inzamelen van spullen voor goede doelen.