

Opruimen is reizen door het leven

Een opgeruimd huis zorgt voor een opgeruimd hoofd. Maar waar te beginnen als er door het hele huis spullen staan waar zoveel herinneringen aan kleven. Opruimcoach Diana Monteny legt uit en geeft tips.

TEKST: YVONNE BROK

"Iedereen verzamelt spullen om zich heen. Bij zeventigplussers valt daarbij op dat zij alles wat nog goed is niet kunnen weggooien. Dat zit diepgeworteld in deze generatie, omdat die tijdens en na de Tweede Wereldoorlog een periode van schaarste heeft meegemaakt. Met de toenemende welvaart daarna kwamen er invloeden uit Amerika. Bijvoorbeeld de televisie en reclames die verleiden om allerlei spullen te kopen.



ONDER DE NOEMER 'DE BEZEM DOOR JE LEVEN' HELPT DIANA MONTENY MET OPRUIMEN EN ORGANISEREN. ZE IS PROFESSIONAL ORGANIZER EN OPRUIMCOACH.

Wat mensen bewaren, varieert van meubels, kleding en zeepjes tot tijdschriften die nog verpakt in folie liggen te wachten tot er eindelijk tijd is om ze te lezen. Mensen verzamelen bovendien spullen waar herinneringen aan zitten, zoals souvenirs van verre reizen. Sommige mensen bewaren hun papieren administratie jarenlang, vanuit het idee dat de Belastingdienst dat vereist. Ordners vol met brieven van dertig jaar oud."



Chaos

"Het wordt een probleem als een huis de spullen niet meer kan dragen, alle kasten propvol zitten en spullen daardoor geen vaste plek meer hebben. Of als alle spullen te veel prikkels en chaos geven en niets terug te vinden is, wat vervolgens onrust en stress oplevert. Dan wordt het echt tijd om met opruimen te beginnen. Ik begin het liefst in de ruimtes waar het meest wordt geleefd en bewaar de zolder voor het laatst. Vervolgens sorteert ik alles wat ik tegenkom in vijf basiscategorieën: hier opbergen, elders opbergen, twijfel, weggooien en weggeven/kringloop. Als de categorie 'weggeven' in een vuilniszak past, dan pak ik die er gelijk bij. Maar soms is het ook te groot en moet het naar de stort. Weggeven is overigens een punt van aandacht. Ik hoop dat mensen zich afvragen of hun kinderen, nichtjes, vrienden, burens of wie dan ook wel zitten te wachten op het krijgen van spullen. Ik probeer daarmee ook te voorkomen dat er vervolgens overal tasjes staan die ooit nog eens aan iemand moeten worden gegeven. Marktplaats is ook een optie, maar wel met de kanttekening dat het tijd en energie kost om de spullen te fotograferen en te plaatsen, onderhandelen en wachten op een eventuele koper – die soms ook

gewoon niet komt opdagen. Ik neem het met liefde mee naar de kringloop, dat is ook een goede bestemming voor alles wat nog goed is. Wie moeite heeft met het opruimen van kleding, doet er goed aan zichzelf bepaalde vragen te stellen. Hoe lang is dit al niet gedragen? En zou u dit kledingstuk kopen als u nu gaat winkelen?"

Anders bewaren

"Dierbare herinneringen wil iedereen graag bij zich houden. Knutselwerkjes van de kleinkinderen, lieve sinterklaasgedichten, een creatief cadeau voor een huwelijksjubileum. Maak daar foto's van en verwerk die in een mooi boek, zodat u naar de herinneringen kunt kijken. Dan kunnen de spullen wel weg. Koop een mooie kist waarin de spullen gaan die echt bewaard moeten blijven. Ik tip vaak een boekje van de Zweedse kunstenaar Margareta Magnusson, Opruimen voor je doodgaat. In Zweden is het gebruikelijk om de materiele bezittingen te ordenen tegen het eind van het leven. Zo voorkomt men dat de nabestaanden worden opgezadeld met het uitzoeken van spullen. Zo is opruimen als reizen door het leven, een ritueel om rustig afscheid te nemen."



Zet kleine stappen

'Opruimen kost veel tijd. Alles gaat door uw handen en brengt herinneringen mee. Zet kleine stappen, liever een half uurtje per dag of elke middag een lade of kastje, dan is het opruimen te behappen en het resultaat groter.'