

OPGERUIMD LEVEN IN JE HUIS

Opruimen lijkt zo eenvoudig: je hebt rommel waar je je aan ergert en je gaat dat opruimen. Maar zo simpel ligt het niet. Want opruimen betekent dan ineens geconfronteerd worden met leuke of minder leuke herinneringen aan vroeger. Spullen weggooien blijkt in dat geval moeilijk te zijn. Hoe ga je te werk?

Met deze invalshoek gaan de auteurs in op emoties die aan spullen kleven en hoe je die kunt loslaten. Ze vertellen hoe je moeiteloos kunt opruimen, namelijk als je weet waarvoor je het doet. Opruimen wordt leuk als je het op jouw manier mag doen. De beschrijving van negen basis-opruimstijlen helpt je om jouw unieke opruimstijl te ontdekken.

Yvonne de Bruin is professional organizer; Sonja Buijs is kinesiooloog en enneagram integratiekunde-coach

- 🏠 De opruimmethode is gebaseerd op de negen types van het enneagram
- 🏠 Praktisch en overzichtelijk, met een stap-voor-stap benadering
- 🏠 Met herkenbare verhalen uit de praktijk



www.forteuitlevers.nl

YVONNE DE BRUIN
& SONJA BUIJS

OPGERUIMD LEVEN IN JE HUIS

YVONNE DE BRUIN & SONJA BUIJS

OPGERUIMD

LEVEN

IN JE HUIS



FORTE

ONTDEK JE EIGEN OPRUIMSTIJL

Inhoud

1	Wat is opgeruimd leven?	6
	De eerste stap naar opgeruimd leven	7
	Je eigen opruimstijl voor jouw opgeruimde leven	8
	Wie zijn wij?	9
	Onze aanpak	16

Deel 1: Creëer je opgeruimde leven

2	Emoties als onzichtbare lijm	20
	Over emotionele lijm	21
	Emoties over verleden en toekomst	22
	Ontdek je emotionele lijm	25
	Breng evenwicht in je spullen	28
3	Je ondergesneeuwde wens	33
	Aandacht voor je spullen of je wens?	35
	Ontdek je wens	37
4	Jessica ruimt op	44
	Het is echt tijd voor verandering	44
	Hoe pakt Jessica dat aan?	46
	Op zoek naar Jessica's emotionele lijm	48
	Jessica herontdekt haar wens	50
	Aan de slag	52
5	Trek je opruimproces vlot: de voorbereidingsfase	53
	De aanloop naar actief opruimen	54
	Van voorbereiding naar echte verandering	61

6	Trek je opruimproces vlot: aan de slag	62
	Van starten met opruimen tot ontspannen thuis zijn	62
	Opruimen als prettig veranderproces	68

Deel 2: Jouw manier van opruimen

7	De negen opruimstijlen	70
	Opruimstijl 1: Discipline met flexibiliteit	74
	Opruimstijl 2: Zoek de balans in je zorgtaken	86
	Opruimstijl 3: Succes door samenwerking	96
	Opruimstijl 4: Creatieve ruimte met structuur	106
	Opruimstijl 5: Experimenterend leren opruimen	118
	Opruimstijl 6: Ontdek je eigen opruimregels	128
	Opruimstijl 7: Vind je focus	138
	Opruimstijl 8: Ga met de stroom mee	148
	Opruimstijl 9: Overwin je uitstelgedrag	158

Nawoord	170
---------	-----

Dankwoord	172
-----------	-----

Literatuurlijst	174
-----------------	-----

Over de auteurs	176
-----------------	-----



1 Wat is opgeruimd leven?

Ben jij zo iemand die al vaak is begonnen met opruimen en die het steeds niet volhoudt? Voel je je een mislukking zonder wilskracht? Heb je het gevoel dat je lui bent en geen discipline hebt, omdat je niet eens je huis opgeruimd kunt houden?

In theorie weet je wel hoe het moet, maar in de praktijk lukt het gewoon niet. Wij hebben hiervoor twee belangrijke redenen ontdekt: je hebt je onvoldoende voorbereid op het opruimen en je hebt je eigen opruimstijl nog niet gevonden. Beide hebben niets met discipline of doorzettingsvermogen te maken. Deze twee belangrijke redenen zijn er juist de oorzaak van dat je discipline en doorzettingsvermogen nog niet uit de verf komen.

In dit boek kom je alles te weten over die voorbereiding op opruimen. Je ervaart waar de valkuilen liggen en hoe je die kunt oplossen. Ook ontdek je je eigen opruimstijl aan de hand van negen basis-opruimstijlen. Zo krijg je de instrumenten in handen om *jouw* opgeruimde leven te creëren.

Een opgeruimd leven houdt in dat jij je lekker voelt bij je spullen en in je huis. Alleen jij bepaalt wanneer je je opgeruimd voelt. Dat hoeft niet aan te sluiten bij de algemeen geaccepteerde normen voor een net huishouden. Het gaat er om dat jij je spullen om je heen organiseert op een manier die bij jou en je leven past. Naarmate jij je ontwikkelt, verandert ook de betekenis van een opgeruimd leven voor je.

Het huis van een student of iemand die alleen woont, ziet er anders uit dan het huis van een gezin. Een klein huis vraagt bovendien om andere keuzes dan een groot

huis. De kunst van opgeruimd leven is om je spullen met je leven mee te laten veranderen, zodat je niet ondergesneeuwd raakt in spullen die bij vorige fasen van je leven horen.

Gaandeweg ontdek je je opgeruimde zelf en bepaal je steeds gemakkelijker welke spullen op welk moment bij je horen. Je neemt afscheid van wat niet meer bij je past. Ook voel je aan hoe je een klein deel van je spullen kunt bewaren als kostbare herinnering. Jij bent de baas over je spullen, je spullen niet over jou.

De eerste stap naar opgeruimd leven

Dat je een opgeruimd leven wilt leiden, betekent dat je wilt veranderen. Die verandering vindt niet plaats wanneer je je er met wilskracht toe zet je keuken of douche op te ruimen. Daar is meer voor nodig.

Net zoals bij het vinden van een nieuwe baan ga je je eerst oriënteren op wat je nu eigenlijk wilt: je wilt graag dat die nieuwe baan of je opgeruimde huis voldoet aan je verwachtingen. Dat proces start niet bij het solliciteren of het opruimen zelf, maar heeft een veel langere aanloop. Als je blijvend opgeruimd wilt leven, moet je dat goed voorbereiden: je gaat afscheid nemen van je (on)gebruikte spullen en daarvoor moet je weten wat je wilt. Pas daarna ga je aan de slag.

Die voorbereiding vindt voor een belangrijk deel in je gevoel en je gedachten plaats en daarom vraagt het nogal wat van je geduld. Want al die tijd dat je aan de voorbereiding bezig bent, ben je nog niet aan het opruimen. Ongeduld is dan ook vaak de reden dat de voorbereiding wordt vergeten. Deel 1 van dit boek gaat over die voorbereiding, zodat je precies weet wat je moet doen om die fase te doorlopen.



Opruimstijl 2

Zoek de balans in je zorgtaken

Kies voor jezelf

Je staat altijd voor anderen klaar. Als er iemand in nood is, steek je vanzelfsprekend en zonder erover na te denken de helpende hand toe. Ook als het ten koste gaat van jezelf of je vrije avond. Dat betekent dat je nogal eens je huishouden en opruimklussen onderbreekt of aan de kant schuift. Die lijken eigenlijk nooit prioriteit te hebben.

Je huis en je spullen

In het huishouden ben jij degene die de zorgtaak naar zich toetrekt. Je zorgt dat er op tijd wordt gewassen, gestoft, opgeruimd en gegeten. Je vindt dat geen punt, maar het is wel prettig als het gezien en gewaardeerd wordt. Als je echter om een compliment moet vragen, is het niets meer waard voor je.

In je weekschema staan de activiteiten van je huisgenoten en de zorgtaak voor nog andere mensen voorop. Met jouw persoonlijke afspraken kan desnoods geschoven worden. De organisatie van dat schema, daar hou je je graag mee bezig. Je weet ook van ieder lid van het gezin op welke dag ze naar welke sport, tekenclub of vergadering moeten. Het eten is dan op tijd klaar en na het eten doe jij wel even de afwas, zodat ze op tijd aanwezig kunnen zijn. Niemand lijkt echter door te hebben dat door jou alles zo goed loopt en dat vind je best vervelend. Je zou er eens mee moeten stoppen, dan zouden ze het wel merken!

In jouw huis is iedereen welkom. Het is soms net de zoete inval: als iemand wil blijven eten of slapen, kan dat altijd. Voor een vriend of vriendin in nood maak je tijd en ruimte. Je laat daarvoor alles uit je handen vallen; ze kunnen je midden in de nacht wakker bellen, als het nodig is. Sterker nog, je zou verontwaardigd zijn als ze dat niet deden en je achteraf hoort dat ze je steun nodig hadden. Het komt er vaak op neer dat je je huis, je administratie en je opruimklussen verwaarloost. Iemand bijstaan, dat is toch veel belangrijker!

Als je met anderen in een huis woont, geef je hen alle ruimte voor hun spullen en hun hobby's. Er is geen plek onbenut in huis. Zelf heb je eigenlijk geen echte plek waar je jouw hobby kunt uitvoeren, als je al een hobby hebt. Maar dat geeft ook niets. Het belangrijkste is dat iedereen het naar z'n zin heeft, dan ben jij ook blij.

Je hebt vaak spullen in huis van anderen. Als familieleden overlijden, dan komt het grootste deel van de overgebleven spullen bij jou terecht. Soms vind je het wel vervelend dat die spullen zoveel ruimte innemen, maar zomaar wegdoen zou je niet kunnen. Ook als je kinderen het huis uit zijn staan er waarschijnlijk nog spullen van hun bij jou, omdat ze daar zelf geen plaats voor hebben. Dat wil je gewoon voor ze doen; een ouder bewaart de herinneringen voor zijn of haar kinderen, dat spreekt voor zich.

Met kinderen in huis ben je al helemaal geen opgeruimd type. Als de kinderen 's middags uit school komen laat je ze lekker spelen. Het maakt je niet uit of er een heel dorp midden in je woonkamer verrijst. En als het etenstijd is, laveer je gewoon met je pannen tussen de bouwwerken door naar de eettafel. Na het eten gaan ze in bad en is het tijd voor hun favoriete tv-programma, en daarna gaan ze naar bed. Ach, het is toch zonde om nu hun hele bouwprestatie met één veeg



weer met de grond gelijk te maken. Dat kun je niet maken! Morgen is er weer een dag. En die stofzuigbeurt kan ook wel een dag later.

Tijdens het winkelen ben je zeer alert op mooie en leuke dingen die je huis of tuin op kunnen fleuren. Ook zie je meteen waarmee je je (klein)kinderen of je vriend(inn)en een groot plezier kunt doen. Je stopt ze dan ook met plezier wat extra's toe en ziet graag dat ze er blij van worden. Helemaal als het in de uitverkoop is. Dan koop je alvast wat leuke dingetjes en houdt ze thuis achter de hand. Zo heb je altijd een verrassing voor ze in huis.

Jij en je opruimstress

Je bent iemand die graag helpt en die met plezier voor andere mensen klaarstaat. Het geeft je een goed gevoel. Vaak wuif je een bedankje weg met een gebaar dat je hulp toch vanzelfsprekend is. Maar eigenlijk is het heel belangrijk voor je dat anderen laten blijken dat ze je hulp op waarde schatten, al zal je dat niet snel hardop toegeven.

Er zijn echter van die momenten dat je het gevoel hebt dat je maar geeft en geeft en geeft en het niemand lijkt op te vallen. Je vraagt je dan af waar je het eigenlijk voor doet. Wanneer het je erg hoog zit, gooi je er dingen uit als: 'Zeg, ik ben je sloofje niet! Kun je nu nooit eens gewoon doen wat ik van je vraag? Ik vraag maar iets heel kleins van je en dat is je ook al te veel! Sta ik nu overal alleen voor? Ik doe alles voor je en het enige wat ik krijg is stank voor dank!' Dat het niet goed met je gaat uit zich in dit soort irritaties, maar je ontkent dat lange tijd. Anderen vragen of je wel in orde bent, maar dat wuif je altijd weg. Je bent sterk en je kunt alle problemen aan.

Om je huishouden toch op orde te krijgen ga je hardere eisen stellen aan je huisgenoten. De tijd van vriendelijk vragen is

voorbij. Als ze niet doen wat je zegt, ga je weleens over de rooie. Je wrijft hen hun ondankbaarheid eens goed in. Soms ga je zover dat je ook letterlijk het huis uit loopt. Het wordt je teveel en ze moeten maar eens zelf hun boontjes doppen. Nu ben jij aan de beurt. Maar ook dat voelt niet fijn, want wat als blijkt dat ze het zonder jou wel redden? De band met je dierbaren om je heen lijdt eronder. Soms krijg je dan een opmerking naar je hoofd dat je niet zo hysterisch moet doen. Waar je eerder altijd klaar stond om anderen te helpen, lijkt het nu wel alsof je ze weg wilt duwen. Je hebt de neiging hun de schuld te geven dat het zover heeft kunnen komen.

Je gedraagt je zo, omdat je nooit geleerd hebt te voelen en te vragen wat je zelf nodig hebt of om te bepalen wat *jij* wilt. Je hebt het gevoel dat je je hebt laten beheersen door wat anderen van jou wilden. Het voelt soms alsof je gebruikt bent. Dit is jouw manier om voor jezelf op te komen. Het is jouw signaal dat je zelf de hulp en aandacht nodig hebt, die je al die tijd aan anderen hebt gegeven. Alleen jaag je met dit gedrag je huisgenoten en vrienden op de kast en dat draagt in ieder geval niet bij tot een opgeruimder huis.

Voorbij de stress: jouw manier van opruimen

Als je blijft zorgen voor anderen en uiteindelijk hardere eisen gaat stellen aan de mensen in je omgeving, krijg je niet waar je behoefte aan hebt. Dat lukt alleen als je leert voor jezelf te zorgen. Juist door je opruimstress krijgt je daar de gelegenheid voor. Doordat je anderen van je weg duwt, word je teruggeworpen op jezelf. Je komt in contact met het gevoel en de aandacht voor jezelf die jij al die tijd gemist hebt. Door dit gevoel van gemis leer je wat je nodig hebt.

Wanneer je het aandurft je behoeften te leren kennen, zul je een grote kracht ontdekken in jezelf, namelijk de kracht om op een constructieve manier voor jezelf op te komen. Door



met anderen over je behoeftes te praten en door compromissen met hen te sluiten, leer je hoe je tegelijkertijd voor jezelf en voor anderen kunt zorgen en hoe je daar een goede balans in kunt vinden.

Anne's verhaal

Anne is moeder van twee zoons. Een woont er nog thuis en zit op de middelbare school. De ander studeert en woont op kamers. Haar man werkt full time en zelf werkt ze 2 dagen. Ze staat altijd klaar voor haar gezin en doet eigenlijk alles in huis. De laatste tijd ergert ze zich daar aan: zelfs de zoon die op kamers woont gaat er nog van uit dat ze de was voor hem doet en af en toe komt opruimen. Haar thuiswonende zoon neemt ook maar aan dat zij alles voor hem opruimt: de vuile was gooit hij gewoon achter zich neer. En Anne is dan weer zo gek dat ze dat voor hem opruimt. Haar man is trouwens al niet veel beter.

Ze heeft er al een paar keer ruzie over gemaakt, ze is op haar strepen gaan staan, heeft haar zoon al eens uit bed gesleurd om zijn vuile onderbroek op te ruimen, maar ze blijft het gevoel houden dat ze niet serieus wordt genomen. Van haar man krijgt ze ook geen steun, die vindt dat het toch goed gaat zoals het gaat.

Ons advies aan Anne is om een familieberaad te houden. Als iedereen bij elkaar zit, kan ze rustig vertellen wat haar dwars zit en dan is het ook helder dat ze het serieus meent. Ze kan dan voorstellen dat iedereen voortaan een taak op zich neemt en op z'n minst zijn eigen spullen opruimt.

Anne is wel gespannen, maar ze kan goed uitleggen dat haar oudste zoon haar wasmachine mag gebruiken, maar dat hij de was voortaan wel zelf moet doen. Ze zal hem uitleggen

hoe het werkt. Ook wast ze voortaan alleen spullen van haar andere zoon en haar man als die in de wasmand liggen. Iedereen is het er over eens dat dat redelijk is.

De eerste weken kost het Anne erg veel moeite om niet toch de was op te rapen. Ze belt ons tussendoor nog een keer op: haar zoon heeft zijn sportkleding alweer niet in de mand gedaan en als ze die niet wast, dan heeft hij geen schone kleren als hij gaat sporten. Wij adviseren haar om niets te doen. Anne vindt dat ze dat eigenlijk niet kan maken, maar begrijpt ook dat ze haar niet serieus zullen nemen als ze zich niet aan haar deel van de afspraken houdt. En dus bijt ze op haar tanden. Inderdaad zijn haar zoon en man verontwaardigd dat er geen sportkleding is. Maar ze draaien bij en natuurlijk komt de was daarna veel sneller in de mand terecht.

Anne weet nu dat er geen rampen gebeuren als ze de verantwoordelijkheid neerlegt bij degene waar die hoort; er loopt niemand het huis uit. Dat sterkt haar en in een volgend overleg geeft ze nog wat meer taken aan haar man en zoon. En schoonmaken bij haar oudste doet ze ook niet meer. Wel is ze enthousiast lid geworden van een leesclub.

