



# Eerste hulp voor sloddervossen

Flink poetsen en schoonmaken kan een gevoel van opluchting en verlichting geven. De grote lenteschoonmaak van weleer is dus zo gek nog niet. Is opruimen niet je eerste natuur, dan biedt de opruimcoach hulp.

**D**e lente hangt in de lucht. En dat betekende vroeger tijd voor de grote voorjaars schoonmaak! Wie heeft daar nog puf of tijd voor, zou je zeggen. Toch zijn er genoeg huishoudens in Nederland die met de eerste krokusjes in bloei ramen en deuren opengooien en schoon schip maken in huis.

„Een opgeruimd en proper huis aan het begin van de lente geeft rust”, zegt de hulp. „Ik duik alle vergeten hoekjes achter kasten en bedden in en gooi de tapijten buiten. Als ik dan klaar ben, valt alle stress van me af.” Prietpraat? Integendeel, de hulp slaat de spijker op zijn kop, vindt hoogleraar psychologie Jan Derksen (Radboud Universiteit Nijmegen).

## Therapeutisch

„Schoonmaken kan therapeutisch werken. Flink poetsen en opruimen geeft mensen een gevoel van opluchting en verlichting. In ieder geval tijdelijk. Dat geldt ook voor het weggooien van oude spullen. Het is een manier om afscheid te nemen van leuke of minder leuke periodes in je leven. Weggooien is een vorm van verwerken en van loslaten.” Best heilzaam dus om zo nu en dan een container vol te laden. Obsessief bewaren en oppotten linken psychologen aan het opkroppen en wegstoppen van emoties en verlangens. Maar dat betekent nou ook weer niet dat je met allerhande psychische problemen kampt als opruimen nou eenmaal niet zo je eerste natuur is. Schrijver dezes is gewoon een prototype sloddervos. Rondslingerend speelgoed, stapeltjes

papier en troepjes zijn een dagelijkse bron van ergernis. Het komt er maar niet van om actie te ondernemen. In de bijkeuken staat al jaren een rek tjokvol nutteloze oude spullen die er telkens uitkiepen. De kelder is tot de nok toe gevuld met rotzooi. Kan zo naar stort of kringloopwinkel. Maar ja, wanneer?

„Dat klinkt als een bekend excuus van tweeverdieners met kinderen”, zegt opruimcoach en organizer Mienke van Rozen. „Maar de prijs die jij voor die rommel betaalt, is blijkbaar nog niet hoog genoeg, anders zou je er heus wel wat aan doen.” De vraag is natuurlijk: wat ligt er onder die rommel verscholen?

## Perfectionisme

Rozen: „Mijn ervaring leert dat daar verschillende oorzaken voor zijn. Vaak schuilt achter rommel perfectionisme. Mensen stoppen met opruimen omdat ze denken dat het toch nooit helemaal netjes wordt. Er zijn ook ouderen die de oorlog meemaakten. Of in armoede opgroeiden en nu niks meer durven weg te gooien. In drukke gezinnen zie ik ouders die hun tijdgebrek compenseren door steeds meer spullen en speelgoed te kopen. Ze voeren ook een verkeerd inkoopbeleid. En tegelijkertijd vinden ze samen opruimen vaak moeilijk.” Excuses zijn er genoeg te bedenken om opruimen en schoonmaken voor je uit te schuiven. Ik ben nou eenmaal slordig, is een veel voorkomende smoes. De tijd ontbreekt of mensen zeggen domweg niet te weten waar ze moeten beginnen.

„Ik zie mijn klanten vaak struikelen over een verkeerde planning”, weet Rozen. „Ze besluiten op een ochtend de garage op te ruimen en stuiten meteen al op een oud motorblok dat ze niet

getild krijgen. Genoeg reden om het bijtje er voorlopig maar weer bij neer te gooien.”

De belangrijkste tip van de opruimcoach luidt dan ook: maak een planning. „Stel een concreet en realistisch doel en zet kleine stapjes. Denk dus niet: morgen ga ik het hele huis van boven tot onder leegtrekken. Maar maak het doel klein, specifiek en acceptabel. Prik bijvoorbeeld een dag waarop je die garage eindelijk leeg haalt. Zo'n doel maak je concreet met een actie-lijst. Schrijf op wat je nodig hebt: vuilniszakken, een auto om naar de stort te rijden en de buurman natuurlijk, om dat motorblok te sjouwen.” Stel jezelf ook van tevoren al de vraag: wat gaat wel en niet de container in?

„Dat kan lastig zijn”, beaamt Rozen. „Er moet overeenstemming zijn met partner en kinderen. Verkopen of weggeven is een goed alternatief voor spullen die nog goed zijn. Zo zat een cliënt van mij met een oerlelijke koekoeksklok in haar maag. Erfstuk van opa, doorn in het oog van het hele gezin. Ze heeft hem uiteindelijk verkocht en van het geld een briljante ring laten maken. Die ring is nu opa. Zulke stappen

zijn moeilijk en confronterend. Maar naderhand is de opluchting groot.”

De lente is volgens Rozen een uitstekend moment om met een opruimplan te starten. „Het is langer licht en je hebt meer energie.”

## Begin met de kelder

Overigens geen slecht idee om met de kelder te beginnen. Die kelder staat in de psychologie symbool voor onze diepste zielsroerselen. Is het daar beneden een zootje? Kom op! Hoogste tijd om samen met die oude meuk meteen maar alle weggestopte verlangens en emoties onder het stof vandaan te halen.

## Het weggooien van oude spullen is een vorm van verwerken en van loslaten...