



Interview Mieke van Driel – Opruimcoach, door Marije Vermeulen.

In het kader van Spulletjesdag 2017 leek het mij een goed idee om eens met een echte opruimexpert in gesprek te gaan. Mieke van Driel van Labyrint Organizing levert als opruimcoach concreet advies en praktische hulp bij het overzichtelijk maken van woon- en werkruimtes, draagt zorg voor structuur in het huishouden en helpt bij het efficiënt indelen van beschikbare tijd, waardoor mensen hun energie weer optimaal kunnen benutten. Aan de hand van een aantal vragen die ik haar heb gesteld geeft Mieke praktische tips, waar jullie mee aan de slag kunnen!

'Waar begin je nu als je wilt opruimen en spulletjes wilt verzamelen, om weg te gooien, weg te geven of te verkopen?'

Mieke: stel je jezelf vooral kleine doelen. Als je denkt 'ik ga even de zolder opruimen', dan zie je vaak door de bomen het bos niet meer. Begin klein: pak een plank of een kast of een lade en start daarmee. Een tip is om in de hal of gang te beginnen. Een ruimte die we vaak te vol hebben liggen en die bij binnenkomst voor veel mensen al voor irritatie kan zorgen (die schooltassen, alle schoenen, te veel jassen aan kapstok, etc.). Start bij een zichtbare plek, die, als je hem hebt aangepakt, meteen resultaat en een goed gevoel oplevert!

Verzamel wat grote lege boodschappentassen en/of kratten: loop hiermee door het huis en stel jezelf de volgende 3 belangrijke vragen bij spullen waar je over twijfelt: Voor wie bewaar ik het? Waarom bewaar ik het? Heb ik het ooit nog nodig?

Ook niet geheel onbelangrijk is om nooit zo maar iets van een ander ongevraagd weg te gooien (hoe lelijk je het ook vindt): ruim op en gooi weg in overleg met jouw huisgenoten! Verzamel je spullen ook op categorie: vazen, kleding, speelgoed, boeken, etc. Berg ze op (soort bij soort) in een tas of krat of doos, dan houd je het overzichtelijk.

Plan het in je agenda! Hoe vaak gebeurt het niet dat we iets willen opruimen, maar het aan het eind van de dag weer vergeten? Door het concreet in te plannen, is de kans veel groter dat je het ook echt gaat doen!

'Hoe houd je het nu opgeruimd?'

Mieke: bijhouden is belangrijk! Maak dagelijks even een 10-minuten ronde door jouw huis, ook weer met een mand of dienblad. Terwijl je rondloopt verzamel je alles wat niet op zijn plek ligt en kan je makkelijk alles terugleggen. Wel is het dan van belang dat je ook vaste plekken hebt voor spullen: een vaste plek voor opladers en telefoons, een vaste plek voor sleutels, tijdschriften, boeken, etc. Bundel kleine voorwerpen van dezelfde categorie bij elkaar in een mand of bak. Label desnoods de doos, zodat je huisgenoten ook alles gemakkelijk kunnen vinden en kunnen opruimen.

'Heb je nog overige tips?'

Mieke: doe het samen met een ander, bijv. een goede vriendin. Een ander kan vaak wat objectiever kijken naar spullen en jou ook kritische vragen stellen of je het echt nog nodig hebt. Plus het is vaak ook gezelliger. Opruimen werkt vaak ook bevrijdend, veel spullen schreeuwen om aandacht 'lees me, doe iets met me, maak me' en maken je onrustig. Ze zeggen niets voor niets een opgeruimd huis, een opgeruimd hoofd!

En, niet geheel onbelangrijk: beloon jezelf na een geslaagde opruimronde. Bijv. met een mooie bos bloemen. Wees trots op jouw opgeruimde huis waar spullen staan die jij mooi vindt en waar je kunt zien wie er woont!

Wil je meer weten over Mieke? Neem dan eens een kijkje op haar site <http://www.labyrint-organizing.nl>, waar zij ook regelmatig tips op plaatst.



Labyrint Organizing - Home

Rekeningen, formulieren, spullen en kleding stapelen zich op. U ziet door de bomen bos niet meer. De situatie dreigt uit de hand te lopen en u bent het overzicht regelmatig kwijt. Herkent u dit?

LABYRINT-ORGANIZING.NL