



Tips van Heleen

- Opruimen doe je stapje voor stapje. Begin in een hoek of met een plank, als die klaar is, ga je verder.
- Blijf focussen: verlies jezelf bijvoorbeeld niet in het lezen en bekijken van wat je tegenkomt tijdens het opruimen.
- Een beslissing om iets weg te doen mag je best even uitstellen, maar spreek wel met jezelf een uiterste 'houdbaarheidsdatum' af.

Nooit meer stapel van de stapels

WONEN & DE BEURS



Henk van Rijen in Luxwoude kon voor zijn werkkamer wel een opruimbeurt gebruiken. Mooi dus dat hij de eerste prijs won bij onze verloting van drie gratis opruimsessies. Samen met professional organizer Heleen Nienhuis van De Organizing Studio lukte het hem de kamer weer overzichtelijk te krijgen.

Heleen op onze beurs

Heleen Nienhuis is een van de professional organizers die op de woonbeurs van Wonen&Co aanwezig zijn. De Nederlandse Beroepsvereniging van Professional Organizers (NBPO) heeft er een eigen stand, waar informatie wordt gegeven over dit beroep. Bovendien kan iedereen hier inzicht krijgen in de gang van zaken rond het inhuren van een 'opruim-prof' voor thuis.

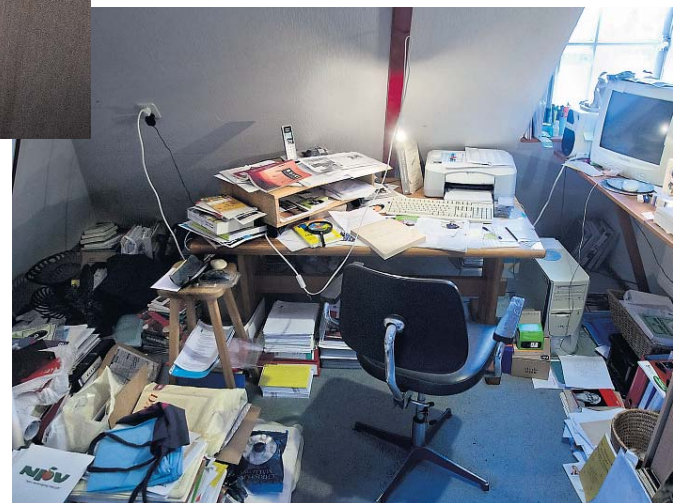


Tekst: **SHYRA HUETING**
Foto's: **JILMER POSTMA**

De werkkamer van Henk weerspiegelt zo'n 35 jaar van zijn leven. Er staat, ligt en hangt van alles. Hij ziet door de bomen het bos niet meer. Zijn vrouw Chris spooft hem wel eens aan op te ruimen, maar Henk kan moeilijk afscheid nemen van zijn spullen. Nu is de situatie hem boven het hoofd gegroeid. Maar Heleen Nienhuis, die de komende weken in de woonbijlage laat zien hoe je orde in chaos brengt, weet er wel raad mee. Alleen Henk kan bepalen wat weg mag en wat moet blijven. Wel is Heleen opgeteld om anderen te helpen structuur aan te brengen en het proces te begeleiden dat naar een opgeruimd en overzichtelijk huis leidt.

"Wat je in feite doet, is gedragsverandering nastreven", zegt Heleen, eigenares van De Organizing Studio in Groningen. "Opruimen alleen is niet genoeg. Het moet daarna ook opgeruimd blijven. Ik laat zien hoe je beslissingen maakt, maar iemand moet het zelf doen." Volgens de organizer bestaat het opruimproces altijd uit vier elementen: overdenken, opschonen, ordenen en onderhouden.

Ook Henk begint met het overdenken van zijn situatie. Daar horen vragen bij als: 'Waar wil ik deze ruimte voor gebruiken?' en: 'Wat wil je



bewaren, en waarom?' en: 'Wat levert het op?' Heleen: "Als het geld, energie of geluk oplevert, is iets de moeite waard om te bewaren. Als dat niet zo is, kun je het beter wegdoen."

Wegdoen is overigens niet hetzelfde als weggoien. Daarmee wordt het voor Henk gemakkelijker. Op advies van Heleen zet hij vier verhuisdozen in zijn kantoortje. Die helpen om structuur aan te brengen. Bedoeling is dat hij alles uit zijn kamer door zijn handen laat gaan en in de juiste doos deponereert.

Zo is er een doos 'kan een ander nog gebruiken': de spullen die hierin belanden gaan naar de kringloop. Dan is er een doos met het etiket 'oud papier', waarvan de inhoud ook voor recycling is bestemd. Vervolgens is er een doos 'hoort in dít huis, maar niet in deze ruimte': wat hierin terecht komt. 'Krijgt op een later moment een nieuwe bestemming in huis, op een beter passende plek. Ten slotte is er de doos 'mag blijven',

voor de spullen waarvan je geen afstand wilt doen.

De selectie is lastig. Als Henk twijfelt, vraagt Heleen tactisch naar het nut van bewaren. Uiteindelijk gaat Henk aan de slag, stapje voor stapje op weg naar zijn doel: een opgeruimde kamer. Heleen wijst op de valkuilen. Zo dreigt het gevaar van het verschuiven van de stapels, in plaats van ze op te ruimen. De papieren waar nog 'iets' mee moet, mogen niet meer op een andere stapel komen. Henk moet kiezen en wat hij in handen neemt in een van de dozen stoppen.

Henk werkt zich in twee dagen gestaag door zijn spullen heen. De opbrengst van deze dapper arbeid is tien dozen oud papier, drie dozen voor de kringloop, twee dozen voor elders in huis en anderhalve vuilniszak. Hij is Heleen dankbaar voor haar goede raad en bruikbare tips. 'Ik heb zelf al eens geprobeerd om op te

ruimen, maar dat ging verkeerd. Dan pakte ik iets van een stapel, en legde het op een andere plek terug. Zo nam de ongerendheid toe."

"Vroeger had ik geen last van de rommel op mijn kamer, maar Chris wel. Nu denk ik er ook anders over. Dat moet ook wel, want om zo drastisch te kunnen opruimen, moet je het zelf echt willen. Je moet er aan toe zijn."

Wat het opgeleverd heeft? Behalve een opgeruimde kamer zijn er bijvoorbeeld cadeaubonnen, verloren gewaande boeken en cd's boven water gekomen. Henk had het niet verwacht, maar het opruimen en organiseren heeft hem behalve een keurige en schone kamer, ook inzicht gebracht. "Weggoeien geeft lucht. Daardoor krijg je meer energie en meer ruimte voor het 'nu'. Want nu zijn er weer nieuwe, andere dingen die aandacht vragen."