

WEGGOOIEN

Iedereen kan het!

Frutsels, knutsels, foto's, kleren, kranten, oude studieboeken: heel wat huizen
 puilen ervan uit. Als het je praktisch of psychisch in de weg zit, is het de hoogste
 tijd voor een grote opruimactie. Maar ja, wat gooi je weg en wat niet?

Ons hele leven verzamelen we spullen. En we sjuwen alles maar met ons mee, van het ene huis naar het andere. Een groot deel van onze frutsels, spullen en zoi ligt ergens te verstoffen in een kast, op een zolder of in een kelder. We kijken er nauwelijks naar om. Sterker nog: we weten vaak niet eens meer dat we het hebben. Of we weten het wel, maar als we het nodig hebben, kunnen we het niet vinden. Dus kopen we het nog een keer. En zo dijt onze verzameling steeds maar uit. Waarom is weggooien toch zo moeilijk? Volgens Yvonne de Bruin, samen met Sonja Buijs auteur van *Opgeruimd leven in je huis*, heeft dat alles te maken met emoties die

Wees eerlijk tegen jezelf: ga je echt nog fitnesssen of zelf pasta draaien?

aan spullen kleven. Ze heeft er een mooie term voor bedacht: emotionele lijm. Dat zit zo: spullen hebben een verhaal. "Ze doen je aan een bepaalde periode denken. Je studieboeken herinneren je bijvoorbeeld vaak aan een leuke tijd. Een periode in je leven waarin alles nog open lag, toen je nog vrij was. Schriftjes van de lagere school

brengen een herinnering mee, babykleertjes van je puberdochter, een schilderij uit je ouderlijk huis en ga zo maar door. Dat is de emotionele lijm uit het verleden. Daarnaast is er ook de emotionele lijm gericht op de toekomst. Die staat voor wie je eigenlijk wilt zijn. Een fitnessapparaat is een goed voorbeeld: dat hangt samen met een ideaalbeeld om slank en sportief te zijn. Keukenapparatuur is ook zoiets. Een broodbakmachine bijvoorbeeld of een pastamachine. Lekker romantisch zelf maken. We willen wel, maar uiteindelijk vinden we het toch te veel werk en trekken we een pak tagliatelle open en gaan we gewoon naar de bakker. Schilderspullen gekocht in een creatieve bui, een cursus Spaans die je een blauwe maandag hebt gevolgd. Wees eerlijk tegen jezelf: ga je echt nog fitnesssen of zelf pasta draaien? Anders is zo'n apparaat alleen maar een sta-in-de-weg. Bovendien, elke keer als je het ziet, roept het een schuldgevoel op. Wéér een jaar geen pasta gemaakt, nog steeds niet begonnen met trainen. Bewaar spullen met een positieve insteek, waar je een goede herinnering aan hebt of waar je blij van wordt." Weg dus met die hometrainer.

HERINNERINGSDOOS

Je leven ontwikkelt zich, je komt in nieuwe fases, krijgt andere interesses. Daar hoort afscheid ➔



OPRUIMACTIE

De algemene vuistregel is vaak: een jaar niet gedragen? Weg ermee. Maar een jaar kan soms kort zijn. Ga regelmatig door je klerenkast. Geen lege hangers meer is bijvoorbeeld een mooi moment voor een opruimactie. Je draagt maar zo'n twintig procent van wat er ligt of hangt. En voor de rest geldt: zit het lekker? Wil je het echt nog dragen? Past het nog? Ga je dat knoopje er echt nog aanzetten? Zo niet, dan is het hoog tijd voor de Zak van Max.



'Te veel spullen uit het verleden en uit de toekomst houden je uit het hier en nu'



PAPERASSEN-PARANOIA

Heb je alle verzekeringspolissen van de afgelopen tien jaar nog? Kan allemaal weg, op de meest recente na. Hoeveel handleidingen en bonnen heb je nog van apparaten die al lang kapot zijn? De meeste mensen bewaren te veel paperassen, vaak uit onzekerheid. Bijvoorbeeld uit angst dat ze net datgene weggooien waar de Belastingdienst naar vraagt. Een gemiddeld huishouden heeft voldoende aan drie of vier ordners. Een aantal zaken moet je wel permanent archiveren, zoals een hypotheekakte en pensioenoverzicht. Particulieren hebben een bewijslast van vijf jaar bij de Belastingdienst; zo lang bewaar je dus al het papierwerk dat met de aangifte te maken heeft. Een bedrijf is verplicht zijn administratie zeven jaar te bewaren.



nemen van spullen ook bij. Sommige dingen bewaar je, andere laat je los. Als je alles wilt vasthouden, raakt je huis overvol. Yvonne de Bruin: "Te veel spullen uit het verleden en uit de toekomst houden je uit het hier en nu. Je blijft met je aandacht hangen in wie je was of wie je wilt zijn; dat kan je belemmeren in wat je doet. Er is natuurlijk niks mis mee om op z'n tijd nostalgisch weg te dromen. Ik adviseer daarom vaak om een herinneringsdoos te maken, zodat je alles wat dierbaar is bij elkaar hebt. Laat herinneringen of dromen je huis niet overnemen. Zorg daarom dat je een balans houdt in wat je bewaart." Spullen met een emotionele lading kunnen ook de sleutel zijn naar een herinnering, vertelt Jaap Murre, neuropsycholoog gespecialiseerd in het autobiografische geheugen. "Soms heb je die sleutel nodig om een emotie of herinnering op te kunnen roepen. Als je die weggooit, sluit je echt iets af." Maar hoeveel moet je dan bewaren? "Zo veel als bij je past," zegt professional organizer en coach Jantine van den Berg. "Letterlijk, want als je in een groot huis woont met een zolder of een kelder, kun je meer bewaren. Het hangt er dus helemaal vanaf hoeveel bergruimte je hebt." Maar daar ligt vaak het probleem. Van den Berg ziet

veel mensen die meer spullen hebben dan in hun huis past. Zodra je last krijgt van al je spullen, als je het overzicht verliest of de spullen groeien de kasten uit, wordt het tijd om er eens flink doorheen te gaan.

LEKKER WEGGOOIEN

Volgens minimalisten word je niet gelukkiger van veel spullen. Integendeel, zij geloven dat materialisme alleen maar leidt tot extra ruis en stress. Het leidt af van waar het werkelijk om gaat. Minimalisten zijn mensen die bewust leven in het hier en nu. Zij geloven dat weinig bezitten vrijheid geeft, je kunt gaan en staan waar je wilt, waardoor je meer controle krijgt over je leven. Alle ballast aan spullen kieperen ze overboord; alleen wat ze ook echt gebruiken, mag blijven. *Back to basics* dus. Boven aan de lijst van wat mag blijven prijkt wel de laptop of iPad. Dankzij de computer en de scanner hoeven cd's, boeken, foto's en papierwerk niet écht de deur uit: digitaal nemen ze toch geen ruimte meer in. Ook ICT'er Patrick Verheij (35) heeft zijn hele administratie gescand, zijn cd-collectie gedigitaliseerd en veel boeken weggedaan, om daarna voornamelijk e-boeken te kopen. Zo ver als de



KNIPSELDIENST

Stapels kranten en losse knipsels vallen ook onder emotionele lijm. Je wilt ze nog lezen om op de hoogte te blijven, niets te missen. Bedenk dat er een houdbaarheidsdatum zit aan kranten en tijdschriften: het heet niet voor niets een tijdschrift en een dagblad. Artikelen verouderen. Geef jezelf een termijn om er iets mee te doen, zoals lezen of ordenen (dat je een stapel Flows wilt bewaren, snappen we dan weer wel). Vergeet ook niet wat je allemaal online kunt vinden. Dat knipsel van die pruimentartaart dat al maanden door je huis zwerft? Weg ermee! Op internet vind je tientallen recepten van pruimentartaarten.



