

TIPS BIJ ONTSPULLEN: “HOUDEN VAN SPULLEN MAG, MAAR HOU MEER VAN JEZELF”



Soms is het fijn om met een (figuurlijke) bezem door je huis te gaan. Wat kan weg en wat mag blijven? Tips bij ontspullen.

Voor een groot deel van ons leven ligt de focus op het vergaren van spullen, niet op het loslaten ervan. Dat begint met het eerste cadeautje en daar houdt het niet op. Wie op de drempel van de volwassenheid op zichzelf gaat wonen, koopt en krijgt (budget)huisraad en groeit geleidelijk door naar meer items. Verjaardagen en feestdagen komen en gaan, zodat je halverwege je leven de trotse eigenaar bent van talloze fotolijsten en koffiemokken.

Maar de bezem erdoor halen is makkelijker gezegd dan gedaan. Want hoe maak je onderscheid tussen dierbaar bezit, spullen dus, en rommel? Goede vraag, vindt ook professional organizer Divya van den Berg van Praktijk Bergruimte. “Het verschil is dat rommel chaos geeft en als een magneet meer rommel lijkt aan te trekken. De meeste mensen worden toch blij van een overzichtelijke leefomgeving.”

Emotioneel gehecht

Een goede opruimmethode maakt al veel verschil, zegt ze. “Plak je opruimroutine aan een bestaande routine. Maak voor het tandenpoetsen 's avonds bijvoorbeeld een rondje door de woonkamer of keuken, en leg terug wat niet op zijn vaste plek ligt. En die vaste plek moet logisch zijn voor alle gezinsleden.” Blijft er dan toch nog van alles over, dan kan dat wellicht beter de deur uit.

Om mensen te helpen bij het ontspulproces, stelt Van den Berg gerichte vragen als: hoe vaak gebruik je het? Wat zou er gebeuren als je het niet meer had en kun je het in dat geval ook lenen? “We zijn om uiteenlopende redenen vaak emotioneel gehecht aan voorwerpen en vinden het moeilijk om afstand te doen. Alsof met het wegdoen ook de herinnering verdwijnt. Dat veroorzaakt gevoelens van verlies.”

Spullen wegdoen is tijdens het opruimen een keuze, voegt ze toe. Daarvoor is ruimte in je hoofd nodig, en tijd. “Houden van je spullen mag, maar hou meer van jezelf.”

Tekst Christine van der Hoff Fotografie Ella Jardim/Unsplash.com