Groeiende belangstelling voor cursus rommel opruimen

‘Ruimte in je huis, rust in je hoofd’

door Rosanne de Boer

Met het voorjaar in de lucht krijgen sommige mensen de kriebels. Het huis moet weer schoon, volle kasten worden uitgemest. Maar wat doe je als je huis een rommelhok is, waar je zelf niet doorheen kunt komen? De cursus De rommel de baas is dan een optie.

„Dit past helemaal bij deze tijd”, zegt Jacqueline Kronenburg, woordvoerster bij Kruiswerk West-Veluwe. „We hebben drukke levens en daardoor moeite het huis op orde te houden.” Het loopt storm. Het aantal geïnteresseerden voor de cursus *De rommel de baas* die de organisatie sinds kort aanbiedt, is opvallend groot. De cursisten leren in drie avonden hoe ze het overzicht over hun spullen en tijdsbesteding terugkrijgen.
„Ruimte in je huis zorgt voor rust in je hoofd”, aldus cursusleidster Gerda van Loo.
Ze noemt zichzelf *professional organizer* en maakte twee jaar geleden van andermans rommel haar broodwinning. Ze is niet de enige in Nederland die dat doet. Een blik op *www.nbpo.nl*, de website van de Nederlandse Beroepsvereniging van Professional Organizers (NBPO), leert dat opruimadviseurs overal in het land te vinden zijn. Op de pagina staat dat ‘door het hoge leeftempo, de grote werkdruk en aanzwellende informatiestromen het beroep van *professional organizer* steeds meer ingeburgerd raakt’.
Sommige adviseurs ontwikkelen evenals Gerda van Loo cursussen voor thuiszorginstanties of dergelijke instellingen. De meesten richten zich op het aanbieden van advies en begeleiding op maat aan bedrijven en particulieren.
Hoe kwam Kruiswerk West-Veluwe op het idee om Van Loos diensten te gebruiken? „We zijn altijd op zoek naar trends en nieuwe services”, zegt Kronenburg. „Natuurlijk is dit idee ook ingegeven door populaire tv-programma’s die kijkers aanmoedigen hun zolder op te ruimen.”

Sneeuwbaleffect

„Ik ben ordelijk, maar kwam er niet doorheen vanwege omstandigheden thuis die ik hier niet wil benoemen”, vertelt Anke Looijen. Ze deed de cursus onlangs bij Kruiswerk West-Veluwe. „De stapels papieren in huis groeiden en gaven een gevoel van onbehagen. Mijn man en kinderen waren niet verbaasd dat ik een opruimcursus wilde doen. Ze zijn van mij gewend dat ik orde aanbreng. Dat dit de laatste tijd stokte, lag mijn man minder zwaar op het hart. Hij is vaker buitenshuis vanwege zijn werk. Ik had er meer last van. Mijn eerste doel was overzicht krijgen in de stapels papieren.”
Ze wijst op de opbergmappen in een kast op de eerste verdieping. Er is onder andere één voor belastingpapieren. „Ik hoef niet meer te zoeken. De cursus heeft een sneeuwbaleffect. Ik raakte het zware gevoel kwijt dat me hinderde aan de slag te gaan. Laatst pakten we de keuken aan, nu zijn we bezig met de boekenkast in de kamer. Het is bijzonder dat die drie avonden zoveel effect hebben. Mijn man merkte meteen dat ik weer lekker in mijn vel zat.”

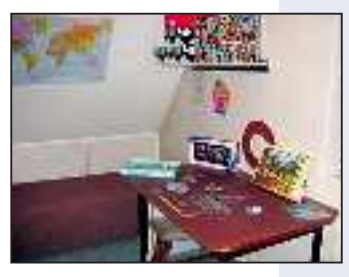
Perfectionisme

„Het zijn vooral vrouwen die zich opgeven”, vertelt Van Loo. „Een reden kan zijn dat zij vaak het huishouden doen.” Er zitten cursisten van 28 jaar bij, maar ook 78-jarige deelnemers. Sommigen hebben een boerderij of een ander eigen bedrijf en een groot gezin. „Ze geven aan dat de drukte het hun moeilijk maakt de rommel de baas te blijven. Andere cursisten raakten het overzicht kwijt door een ingrijpende gebeurtenis, zoals een ernstige ziekte, een echtscheiding of overlijden. Weer anderen zijn perfectionistisch en stellen het opruimen uit omdat ze denken: het resultaat wordt nooit zoals ik het graag zie.”
Looijen: „Ik heb een beetje een perfectionistische inslag. Op een ontspannende manier wees Van Loo erop dat perfectionisme een knelpunt kan zijn. Over spanning gesproken: ik voelde een zekere spanning voor de eerste cursusavond maar had er ook veel zin in. Toen ik hoorde dat ik niet de enige was die al enige tijd tegen opruimen opzag, was de spanning weg.”
Van Loo zet haar lege theekop neer: „Of cursisten eerst een drempel over moeten voor ze zich opgeven? Ik denk dat er bij veel deelnemers al lang iets borrelde. Er zijn cursisten die zeggen de rommel al enige tijd aan te willen pakken, maar moeite hebben zelf de eerste stap te zetten. Een krantenbericht over deze cursus kan dan al voldoende zijn voor aanmelding. Anderen zijn misschien over vijf jaar zo ver dat ze hulp zoeken. Sommigen hebben meer baat bij begeleiding thuis. Zij kunnen zich opgeven voor de thuisservice.”

Huiswerk

„Op de eerste avond ga ik met de cursisten bezig met het benoemen van wat rommel is en vraag wat ze willen bereiken. Ik geef enkele handreikingen. De deelnemers formuleren een huiswerkopdracht. Op de tweede avond vraag ik naar de ervaringen. Hoe ver zijn ze met de opdracht? We behandelen dan ook de huisadministratie. Hoe vind je makkelijk belangrijke papieren terug? Hoe zorg je ervoor dat de stapel onbehandelde post op de eettafel niet snel groeit? Het thema van de laatste avond is tijdmanagement. Hoe maak je realistische tijdsplanningen? Het doel is cursisten inzicht geven in hoe ze hun tijd effectief besteden en tijd vrijmaken voor ontspanning.”

Een boek dat Van Loo inspireerde, is *Tijd Maken* van Cees Roest. Het verscheen bij de christelijke uitgever het Boekencentrum. In het boek staat een tekening van iemand die voelt dat collega’s, familie- en kerkleden aan hem trekken.
Van Loo is ook christen en vertelt: „Als je loskomt van je spullen en begint met het organiseren, krijg je rust in je hoofd en dus ook meer oog voor zaken als spiritualiteit. Een van mijn eerste cursussen gaf ik aan leden van de Doopsgezinde Gemeente in Wageningen. Rommel kan een uitingsvorm zijn van geen prioriteiten stellen. Ik stel mijn cursisten de vraag: wat is belangrijk in je leven? Als je niet nadenkt over wat je wilt, is het kopen, kopen, hebben, hebben en niet achter willen blijven bij de rest. Het huis wordt voller en slibt dicht.”



BIJ DE FOTO’S
Sommige mensen kunnen de rommel maar moeilijk de baas worden.
FOTO ELJEE
Rechtsonder: Voor en na. Een voorbeeld van een rommelige zolder die na een goede aanpak er weer opgeruimd uitziet.
FOTO’S KRUISWERK WEST-VELUWE
Anke Looijen (links) is een van de deelnemers aan de cursus.
FOTO ROSANNE DE BOER
Gerda van Loo (onder)
FOTO PRIVEBEZIT

Workshop moet burn-out voorkomen

Op www.nbpo.nl, de website van de Nederlandse Beroepsvereniging van Professional Organizers, zijn de namen van diverse opruimadviseurs te vinden. Er staat bij in welke regio ze werken. Zo geeft Erika Nijhof workshops in onder andere Zwolle ‘om mensen te helpen bij het organiseren van hun werkplek om een burn-out te voorkomen. Een chaotisch huishouden veroorzaakt veel stress en andere lichamelijke klachten. Een burn-out en relatieproblemen zijn mogelijke gevolgen van wanorde.”

Meer informatie:
www.dehuishoudadviseur.nl
Gerda van Loos website:
www.vanloo-organizing.nl.
Ook geeft zij workshops bij bedrijven.

Tips: Hoe organiseer je het opruimen?

Cursist Anke Looijen schreef enkele tips van de cursus op om te bewaren:
- Maak afspraken met jezelf in je agenda. Heb je de klus niet in de geplande tijd kunnen klaren? Maak een nieuwe afspraak.
- Wees blij met wat je op een bepaald moment bereikt hebt.
- Laat je perfectionisme los als je bezig bent.
- Schakel huisgenoten in. Communiceer en delegeer.

EINDREDACTIE ANNEMARIE EVERSDIJK
VORMGEVING WILCO POT EN JAN BOS
E-MAIL LEVEN@ND.NL

2 **Voorjaar**
Geniet regelmatig van de zon

3 **Nostalgie**
Dit waren de topmerken uit de vorige eeuw

6 **Reizen**
Het Barcelona van Gaudi heeft iets van de Efteling

7 **Jeugdliteratuur**
Boekjes met het paasverhaal voor jonge kinderen