



FOTO OSCAR VAN DER WIJK

Een opgeruimde omgeving geeft je een opgeruimd gevoel

Overzicht geeft ontspanning

Jaren geleden merkte ik dat bij mensen met schulden de stress afnam als ze hun papieren op orde hadden en wisten waar ze aan toe waren. Hun schuld werd er niet minder door, maar de stress well. En zo werkt het ook met het opruimen van je keuken of slaapkamer. Je weet weer wat je hebt, je kunt het gebruiken, het heeft een eigen plek en het ziet er aangenamer uit. De stress neemt af. Er komt ruimte voor nieuwe ideeën. Je kunt weer vrijer leven en rustiger slapen.

Overzicht geeft rust

In mijn werk als professional organizer (of: opruimcoach) kom ik veel mensen tegen die het overzicht totaal kwijt zijn. Ooit was het anders. Vóór de scheiding of de mantelzorgtaken was alles (redelijk) op orde. Door alle stress, extra post, drukte en emoties kwam het werk in huis en zelfzorg op een tweede of lagere plaats en raakten ze achterop. Het was een kwestie van prioriteiten stellen om te overleven. Maar als de ergste stress weer voorbij is blijkt dat er veel werk is blijven liggen.

Te veel spullen

Er zijn ook andere situaties denkbaar. Er zijn in de loop van de jaren te veel spullen in huis gekomen, omdat je veel gekocht hebt en/of te weinig wegdoet. Maar ook door het samenvoegen van huishoudens bij een nieuwe relatie of door een erfenis (van ouders).

Een kind komt weer thuis wonen of je verhuist naar een kleiner huis en je spullen passen er eigenlijk niet in. Hoe krijg je het ooit weer op orde?

Het werk is nooit af!

Veel spullen in huis en het uitstellen van klussen maken je hoofd onrustig. Er moet nog zoveel! Hoe kun je rustig op de bank zitten als alles om je heen schreeuwt om actie? En hoeveel tijd kost het niet om steeds spullen te moeten verplaatsen of om te moeten zoeken naar dingen die je kwijt bent.

Gebrek aan overzicht in huis geeft stress. En daar komt nog bij dat 'men' er iets

Een georganiseerd mens weet wat hij heeft en waar het is

van vindt. Je kunt je daar natuurlijk niets van aantrekken of spullen gaan verstoppen of niemand meer binnenlaten.

Opruimen helpt echt!

Ik geloof echt in de opruimaanpak. Als je huis en hoofd opgeruimd zijn kun je veel meer aan; is je oplossend vermogen groter en heb je meer energie. En dat is wat je nodig hebt.

Kun je dit niet alleen bereiken? Ik bied graag praktische en mentale ondersteuning bij het op orde krijgen van jouw huis.

Wat is het heerlijk als je huis opgeruimd en schoon is. Hoe fijn dat is merk je vooral als er een kink in de kabel komt. Als je stress hebt van je werk, je agenda overloopt, je moe bent of er akelige dingen in je omgeving gebeuren. Dan heb je een prettige plek om te ontspannen zo hard nodig. Als je dan kunt terugvallen op overzichtelijke mappen of opgeruimde kasten geeft dat heel veel rust.

Carina Bezemer-Wagemakers | 06 21 44 29 75 | www.bezemer-organizing.nl

Tips voor minder stress in huis of op kantoor

Ga je opruimen? Pak het niet te groot aan. Werk per plank of lade.

Daarmee voorkom je dat je alles teruggooit als je het niet redt in de tijd en weer terug bij af bent.

Ruim spullen direct op als je ermee klaar bent.

Dat kost minder tijd dan later opruimen en het ziet er prettiger uit.

Schrijf direct op je boodschappenlijst als je het laatste pak van iets gebruikt.

Zo grijp je zelden mis.

Koop geen dingen omdat ze goedkoop zijn, maar omdat je ze nodig hebt.

Overweeg ook lenen, huren of tweedehands kopen.

Doe kleine taakjes direct en plan grotere in.

Betrek je huisgenoten bij het huishouden. Wie kan/wil wat doen?

Wordt het je teveel?

Schrap dingen uit je agenda, delegeer taken of vraag hulp aan anderen.