

Netjes op orde: gouden tips van een opruimcoach

Is het bij jou ook regelmatig chaos in huis? Kan je maar niet beslissen welke spullen je beter kan wegdoen? Rommel zorgt voor onrust en doelloos opruimen is verspilling van je kostbare tijd. Een helder en realistisch plan, zou dat niet handig zijn? Precies daarvoor zorgt Gwendoline van *NetjesOpOrde*. Als opruimcoach, officieel 'organizer', ondersteunt ze mensen bij het op orde krijgen én houden van hun leefomgeving.

Kaderstukje – Twaalf gouden opruimtips

1. Stel realistische doelen die voor jou écht haalbaar zijn.
2. Plan je opruimmomenten bewust in in je agenda zodat je niet gestoord wordt. Schakel stoorzenders ook uit terwijl je opruimt.
3. Ga stap voor stap te werk en begin klein. Beter één schuif in orde dan opgezadeld te zitten met frustraties omdat de hele ruimte niet binnen de tijd opgeruimd geraakt. Zo is de kans ook minder klein dat je de moed opgeeft.
4. Laad een ruimte (kast, lade, doos) eerst helemaal uit voor je ze terug vult.
5. Zorg dat je vloer zo leeg mogelijk blijft nadat je opgeruimd hebt. Dit geeft ruimte, overzicht en rust.
6. Zoek voor alles een logische en vaste plaats.
7. Less is more: hoe minder spullen, hoe minder tijd je nodig hebt om alles te sorteren, af te kuisen of te zoeken.
8. Geef jezelf tien seconden om te beslissen: weggooien, weggeven, verplaatsen naar andere ruimte of bewaren op dezelfde plek. Kom niet terug op je besluit.
9. Doe alles wat weg moet liefst meteen of toch minstens zo snel mogelijk uit huis. Opgeruimd staat netjes.
10. Durf delegeren: iedereen heeft zijn talenten. Benut dat gegeven in plaats van alles altijd zelf te willen doen.
11. Stel niet uit wat je meteen (lees: op een minuutje of drie) kan doen. Denk maar aan het groenafval in de GFT-bak gooien, de vuile borden in de vaatwas stoppen, de kattenbakkorrels opvegen, ...
12. Plan elke avond voor je vrije tijd een opruimrondje van tien minuten door je huis. Zo blijft alles steeds netjes op orde.

Wat heeft jou gemotiveerd om een organizer te worden?

Alles netjes op orde houden is van in het begin een evidentie in mijn leven, zowel thuis als op de werkvloer. Met dank aan het moederschap, maar ook door als administratief bediende, onthaal- en communicatiemedewerker in de sociale sector mee te draaien, ontdekte ik gaandeweg mijn sterktes en interesses. Beetje bij beetje vielen de puzzelstukjes in elkaar. Mijn passie om anderen te helpen én mijn passie voor orde, creëren eenzelfde gevoel van rust in mijn hoofd. En dat is waar het voor mij om draait. Die rust wil ik ook bij anderen binnen brengen.

Toen ik hoorde dat 'organizer' een beroep is, was ik vastberaden op die weg verder te gaan. Opruimen, structuur zoeken en overzicht creëren, daar wilde ik ook professioneel iets mee gaan doen. Ik besloot me voor de bijhorende opleiding in te

schrijven en behaalde het diploma 'Personal & Professional Organizer'. Het enige wat me even deed twijfelen, was de vraag waarom mensen geld zouden uitgeven om te leren opruimen – iets wat de meesten helemaal geen fijne bezigheid vinden. Die twijfel verdween echter toen mijn proefklant tijdens de opleiding terloops zei dat ze dankzij al die trucjes en ondersteuning terug rust in haar leven kreeg én tijd om te genieten. Het geldt dat ze anders aan dokters uitgaf omdat het soms allemaal teveel werd, gaf ze met plezier aan een opruimcoach.

Van dokters gesproken: jij werkt het liefst met mensen die chronisch ziek of psychisch kwetsbaar zijn en/of met hun mantelzorgers. Waarom?

Ik kwam intens met deze doelgroep in contact door zelf tien jaar als beroepskracht voor Samana te werken. Zo leerde ik uit eerste bron hun grootste frustraties en bekommernissen kennen. Ook in mijn persoonlijke leven stond ik oog in oog met autisme, ADHD en HSP, waardoor ik me nog verder ging verdiepen.

Het grootste probleem is het wegvallen van een vaste structuur, het verlies van overzicht. Stap voor stap een methode op maat uitstippelen om terug orde te krijgen en om die ook op een duurzame manier te behouden, dat is wat ik met veel liefde doe. Dat ene duwtje in de rug maakt vaak al het grote verschil. Door mijn achtergrond vind ik het bovendien een mooie uitdaging om me in te leven in de noden en de struikelblokken die gepaard gaan met ziek zijn, en om rekening te houden met alle mentale, fysieke en zelfs financiële beperkingen. Me kunnen verplaatsen in de leefwereld van chronische zieken en nauw samenwerken met familie of verzorgers, is een belangrijk onderdeel van de job.

Zo vraagt opruimen bij mensen met autisme een hele specifieke manier van aanpakken. Omdat ze meer naar de details dan naar het geheel kijken, verliezen ze sneller het overzicht, en dat terwijl ze eigenlijk veel nood hebben aan een geordend leven. Ze beleven hun spullen daardoor op een heel andere manier. Op wat voor ons een tafel vol rommel lijkt, weten zij alles exact liggen, en zien zij vaak enkel dat ene detail. Daardoor ervaren zij 'rommel' niet altijd even storend zoals wij dat doen met ons totaalbeeld van de tafel. Een opruimplan voor hen opstellen, vergt veel inlevingsvermogen. Ze hebben het namelijk moeilijker met verandering en het doorhakken van knopen. Bij iemand met bijvoorbeeld MS is het dan weer heel belangrijk om alles te organiseren op maat van zijn of haar beperkingen. Dagelijks gebruikte objecten moeten moeiteloos binnen handbereik blijven. Mensen met HSP hebben dan weer nood aan een minimum aan prikkels.

Quote – “Opruimen is nooit een doel op zich, het is een hulpmiddel om rust in je hoofd en leven te ervaren, en om tijd te krijgen voor belangrijke dingen. Precies daar hebben chronisch zieke mensen en mantelzorgers nog meer nood aan dan anderen.”

Samen met andere organizers pleit je voor de terugbetaling van jouw diensten. Zit er al schot in de zaak?

Ikzelf en mijn collega's proberen dit bespreekbaar te maken bij de verschillende mutualiteiten en overheidsdiensten. Op dit moment spijtig genoeg nog niet met het gewenste resultaat. Maar we geven niet op! Een artikel zoals dit in Samana Magazine is alvast een stap in de goede richting. Zo wordt het beroep van organizer eens goed in de kijker gezet. Via verschillende diensten vernam ik dat er een zeer grote vraag is naar onze hulpverlening. Spijtig genoeg weten nog veel te weinig mensen, zowel particulieren als professionelen, af van het bestaan van een opruimcoach. Dus dankjewel dat jullie hier aandacht aan willen besteden.

Wat is het grootste misverstand over opruimcoaches?

Mensen denken soms dat wij hun huis zullen opruimen, terwijl zij enkel hoeven toe te kijken. Ook verwarren sommige mensen ons met een poetsdienst. Die komen dan van een kale reis thuis. Ik zet hen namelijk zelf aan het werk, uiteraard met de nodige begeleiding.

Quote: "Organizers zijn waarschijnlijk de enige personen die voor een eerste bezoekje uitdrukkelijk vragen om NIET op te ruimen.

Beschrijf eens hoe jij te werk gaat wanneer je binnenstapt in iemands woning?

Voor ik van start ga, is het heel erg belangrijk dat we een overzicht krijgen van de probleempunten en ergernissen. Omdat dit voor iedereen anders is, trek ik hiervoor ruim de tijd uit tijdens het kennismakingsgesprek. Het is niet voor iedereen even eenvoudig om het probleem en de oorzaak heel concreet te benoemen. Net dan kan een gesprek met een organizer hét verschil maken. Als buitenstaander zie ik immers alles meer vanop afstand en vertrek ik steeds van een leeg blad en vooral zonder vooroordelen.-Stap voor stap zoeken we dan samen een methode die voor jou werkt. Jij blijft vanaf het begin de weg en het tempo bepalen, en neemt steeds de eindbeslissing. Ik zal daarom ook nooit zelf iets weggooien. Ik geef enkel advies en doe je nadenken over je spullen. Het wordt absoluut een heel emotionele reis waar je jezelf vaak zal tegenkomen, maar waar je uiteindelijk altijd als winnaar uitkomt. Als een klant na een sessie zegt dat hij zin heeft om al verder te doen zonder mij, dan weet ik dat mijn missie geslaagd is.

Wat is de grootste drempel om een opruimcoach in huis te halen?

Schaamtegevoel! Want wat gaan anderen wel niet denken? Vaak durven mensen niet toegeven dat ze de hulp van een organizer (willen) inroepen. Ze vrezen dat ze dan de stempel 'sloddervos' gaan krijgen. Nochtans is niets minder waar. Echte rommelmensen hebben immers geen probleem met hun chaos en voelen zich perfect gelukkig. Ik word vooral gebeld door mensen die juist graag alles netjes op

orde hebben, maar door omstandigheden het overzicht kwijt zijn. En dat is heus geen schande. Ik geef dan net dat ene duwtje om hen weer op weg te helpen. Iedereen heeft tenslotte zijn talenten. Het is dus heel verstandig dat je op zoek gaat naar het juiste mannetje – in dit geval vrouwtje – als jij het zelf niet ziet zitten.

Laten we afronden met de grootste voordelen van alles netjes op orde hebben:

Structuur en overzicht in je spullen en je leven brengt rust in je hoofd. Hierdoor krijg je weer tijd voor de dingen die er ècht toe doen.

Door overbodige en negatieve prikkels in je leefomgeving uit te schakelen, kan je jouw energie inzetten voor zaken die belangrijk zijn.

Wie ordent, leert ook zichzelf kennen, want aan je spullen herken je jezelf. Hierdoor zal je nadien veel bewuster omgaan met materiaal en tijd.

Meer weten? Ga zeker eens kijken op www.netjesoporde.be en volg/like *NetjesOpOrde* ook gerust op Facebook voor meer leuke weetjes en handige tips (www.facebook.com/netjesoporde).