

Hoe minder meer gewicht krijgt

Te veel rommel in huis, agenda's die overlopen en kinderen die meer druk ervaren dan goed voor hen is. We lopen ons massaal vast in de ratrace en snakken soms naar rust. De oplossing voor een eenvoudiger leven is zelf eenvoudig.

Tekst **Sigyn Elst** × Illustratie **Charlotte Severeyns**

De Duitse cultuurfilosoof *Peter Sloterdijk* noemt ons verwende, mateloze wezens. Dat klinkt hard, maar als we eerlijk zijn en de gemiddelde huis- of kinderkamer bekijken, kan je hem geen ongelijk geven. Ook al geeft het kopen van nieuwe spullen ons een goed gevoel, na een tijdje ebt dat geluk weer weg. Het gekke is dat te veel spullen ons net onrustig maken. Bij rommel kan de indruk ons overvallen dat we de controle kwijt zijn.

CHAOS IN ONS HOOFD

Rommel is vaak de aanleiding voor ruzie in het gezin. Volgens psycholoog *Daniel Levitin*, auteur van 'Een opgeruimde geest', speelt het stresshormoon van vrouwen op als ze met rommel geconfronteerd worden.

„Wat we vergeten, is dat spullen tijd kosten”, zegt coach *Sara Van Wesenbeeck* van Plus Organizing. „Je moet alles een plaats geven, afstoffen en opruimen. Verzamelen heeft te maken met geborgenheid, en dat maakt het zo moeilijk om dingen weg te doen. Waarom we verzamelen, hangt samen met het feit dat we vaak gedachteloos shoppen en van alles meebrengen dat we niet nodig hebben.” Net omdat we leven met drukke agenda's verliezen we het overzicht, en dat maakt ons opnieuw vatbaar voor impulsaankopen. Een vicieuze cirkel die zorgt voor overvolle huizen en wanorde in het hoofd.

OPRUIMRAAD

Dat rommel veel mensen zwaar valt, bewijst het succes van de coachingsessies die Van Wesenbeeck rond dit thema organiseert. Maar ook de hype rond boeken zoals dat van *Levitin* of het praktisch opgevatte 'Opgeruimd!' van de Japanse opruimgoeroe *Marie Kondo*. Om de hulp van Kondo's adviesbureau in te roepen, is er een wachtlijst van drie maanden. Haar boek verkocht wereldwijd meer dan twee miljoen exemplaren in 25 landen. Haar naam zou in het Engels al een werkwoord zijn: „Let's kondo the living room.”

Opruimen is geen plotse trend, maar soms wel de eerste stap naar dat felbegeerde beter georganiseerde leven. „We snakken naar meer rust en kwali-tijd”, zegt Van Wesenbeeck. „Een simpeler leven gaat niet alleen over minder spullen maar ook over minder taken en verplichtingen. We vervuilen onze vrije tijd en proppen die zo vol dat het gevoel van drukte nog toeneemt. Tijdens mijn workshops ga ik met de deelnemers *less is more* (minder is meer) definiëren. De vraag is dan: wát willen jullie meer? Het antwoord is altijd: meer tijd voor de dingen die er echt toe doen.”

STA STIL EN DENK NA

Een belangrijk aandachtspunt in je zoektocht naar een eenvoudiger leven: maak voor jezelf duidelijk wat je wil en wat je echt nodig hebt. Om de paar weken kan je je bijvoorbeeld uit- >

- > schrijven voor nieuwsbrieven die je kreeg via mail zonder dat je erom vroeg. En hoe graag verkopers ons ook willen doen geloven dat onze computer na drie jaar verouderd is of dat een mobiele telefoon eigenlijk maar twee jaar meegaat, besef dat dit vooral marketing is en je zelf altijd het tegendeel kan bewijzen door je apparaten te gebruiken tot ze stuk zijn. Elke ochtend drie minuten tijd verspillen terwijl je je computer opstart als je er een kan kopen die dat op enkele seconden doet? Erger je niet maar bekijk die minuten als extra tijd om nog even je gedachten de vrije loop te laten, naar de tuin te staren of een lekkere kop thee te zetten.

„Af en toe stilstaan bij rommel is nodig”, zegt Van Wesenbeeck. Daarom raadt ze aan om geregeld door het huis te lopen en weg te doen: oude kranten en tijdschriften, kleding die te klein of verkleurd is, dingen die je dubbel hebt of stuk zijn. „Het kost geen moeite, en ik kan je met zekerheid zeggen dat je er niets van zal missen. Bedenk dat we eigenlijk perfect kunnen leven met de inboedel van een vakantiehuisje.”

WIEDEN GEEFT EEN VRIJ GEVOEL

Mensen verlangen naar meer rust in hun hoofd, zegt Van Wesenbeeck. „We willen vooral af van verplichtingen. We leggen de lat te hoog voor onszelf. Vooral het werk is de grote boosdoener. Vermijd om losse eindjes mee naar huis te nemen. Maak op het einde van je werkdag een todolijstje waar je de volgende dag onmiddellijk mee kan starten. Je avond zal rustiger verlopen en je nachtrust zal verbeteren.”

„Nog een gesel is het kijken naar wat de buurman heeft en wat de media ons voorschrijven. Wil je minderen? Stel jezelf dan de juiste vragen, en doe dat meteen. Vraag jezelf af of het allemaal wel moet en van wie. Deelnemen aan sociale activiteiten is belangrijk, ook voor kinderen, maar bekijk eens kritisch of je niet overdrijft met én muziekschool én jeugdbeweging én sport. Vraag je af wat jij echt belangrijk vindt in je huis en tijdens het weekend. En schrap de rest.”

KINDERTEKENINGEN OP DE ROOSTER

In een plotse bui van opruimwoede gaf ik mijn dochter van negen onlangs een kartonnen doos. Ik zei haar dat ze er tien dingen in moest stoppen die ze niet meer gebruikte. Ze antwoordde: „Ik vind dat zo moeilijk, aan al mijn spullen hangen herinneringen.”

Ook Marie Kondo erkent dat het makkelijker is om oude kleding of gratis gadgets weg te gooien dan voorwerpen met een emotionele waarde. Maar ze wijst erop dat we in het nu leven. Vraag je af: „Word ik hier blij van?” Als het antwoord „neen” is: weg ermee! Wat Kondo betreft geldt dat ook voor de tekeningen van je kinderen.



Tips

Vermijd impulsaankopen.

Loop eerst een blokje om of wacht een dag. Doe altijd inkopen met een boodschappenlijstje. Niet alleen in de supermarkt, ook als je naar de bekende Zweedse woonwinkel of naar de stad gaat.



Laat je niet verleiden: bedenk dat krachttermen als „korting”, „aanbieding” en „gratis” vooral verkooptrucs zijn.



Voor elk ding dat je koopt: doe er twee weg. Ga al in de winkel na welke spullen je zal opofferen voor je nieuwe aankoop.



Geef alles een vaste plaats.

Laat je minder onderbreken: check je mails en likes op Facebook niet de hele dag door, maar bijvoorbeeld twee keer een halfuur per dag. Gebruik een timer.



Groeppeer gelijkaardige taken en werk die in één ruk af, zowel mails als huishoudelijke klussen.

NAUWELIJKS GEMIS

„Soms helpt de tijd je om makkelijker te selecteren”, zegt Emma, die twee jaar geleden ging samenwonen met haar vriend. „Toen mijn moeder me al na een halfjaar vroeg wat ik met mijn oude schoolboeken, knuffels en dozen met brieven uit mijn meisjeskamer wilde doen, zei ik dat ze die gewoon moest laten staan. Ik kon er geen afscheid van nemen en in ons appartement was er geen plaats voor.”

„Zopas heeft mijn moeder haar hobbyatelier ondergebracht in mijn oude kamer, en ben ik door de dozen met mijn spullen gegaan. Op enkele foto’s na heb ik alles naar het containerpark gebracht. Moeilijk, maar anderzijds ook heel bevrijdend. Ik ben wie ik ben, met al mijn herinneringen maar vooral met de blik vooruit.” ☺

MEER LEZEN?

- Sara Van Wesenbeeck, *Het handboek voor de spitsuurvrouw*, 272 blz., Lannoo, 18,99 euro.
- Marie Kondo, *Opgeruimd!*, 224 blz., LeV, 18,95 euro.
- Daniel Levitin, *Een opgeruimde geest*, Atlas Contact, 29,99 euro.