

Zodra het lente wordt, krijgen we zin in de voorjaars schoonmaak. Vaak moet je je eerst door een berg zoi heen worstelen, voordat je aan de poets kunt. Opruimjuf Imke Hendriks uit Sevenum weet hoe je efficiënt opruimt en hoe je je huis, agenda, administratie en mailbox overzichtelijk houdt. „Een mailtje wordt gemiddeld zeven keer bekeken voordat de ontvanger actie onderneemt.”



INTERVIEW OPRUIMCOACH

# Opruimen met De Opruimjuf: ‘Minder spullen geeft meer rust’

SEVENUM  
DOOR SUSAN JÖRIS

**H**et zijn de lekkerste zonnestralen van het jaar. Die aan het begin van de lente, als je beseft: de winter is voorbij, er komen nog wat meteorologische stuiprekkingsen, maar die gin-tonic op een zonnovergoten terras is in zicht. We halen diep adem, krijgen nieuwe energie en dan dunkt dat jaarlijks terugkerende gevoel weer op: het huis moet aankant. Vol goede moed trek je met de Dasty in de aanslag een kast open en daar staart een berg zoi je aan. Het is de „draak onder het bed die iedereen heeft”, zegt Imke Hendriks (46) uit Sevenum, die onder de naam De Opruimjuf aan de slag is als professional organizer en budgetcoach. Die bomvolle kasten, die kast die uitpuilt met kleding waarvan je de helft niet draagt, maar ook de honderden ongezegen mailtjes in je inbox, de berg administratie of de agenda waarin je door alle afspraken het bos niet meer ziet. Niet alle rommel in je leven is tastbaar.

## Rust in je hoofd

Een opgeruimd huis is een opgeruimd hoofd. Hoe komt het toch dat we ons zo fijn voelen als we iets hebben opgeruimd of schoongemaakt? „Daar heeft de wetenschap zich vast over gebogen”, zegt Hendriks, „maar wat ik in de praktijk ervaar als ik bij mensen kom, is dat opruimen letterlijk en figuurlijk ruimte creëert. Je hebt minder spullen, maar ook meer rust in je hoofd. Of het nu de mailbox is of die kleedkast. Daar komt ook bij dat opruimen vaak gekoppeld is aan uitstelgedrag: ‘Heb ik, ik heb eindelijk die draak onder mijn bed aangepakt.’ Dat we juist in de lente de schoon-

maak- en optimalisatiebeheers krijgen, komt doordat we een nieuwe start willen maken. „De donkere dagen zijn voorbij en mensen willen fris aan het nieuwe seizoen beginnen. De natuur speelt daarin ook een rol.”

## Rode draad

Als professional organizer en budgetcoach bedreeft Hendriks, die ook docent economie aan het Dendron College in Horst is, verschillende markten. Ze helpt ondernemers met het zoeken naar efficiënte werkprocessen. Ze begeleidt mensen die na een scheiding of sterfgeval van de partner hulp nodig hebben bij de administratie en financiën of helpt buitenlanders met de communicatie vanuit de Nederlandse overheid. Ze is ook actief op de zorgmarkt, vanuit de Wet Maatschappelijke Ondersteuning komt ze bij mensen thuis die door allerlei redenen - depressie, psychische klachten, ADHD - het huishouden en alles wat daarbij hoort, niet aankunnen. Maar er zijn ook klanten die gewoon wat steun kunnen gebruiken bij het opruimen van het huis, de administratie of agenda-beheer. „Waar de meeste mensen behoefte aan hebben, is orde en structuur op alle gebieden. Dat is de rode draad door mijn werk. Door orde, structuur en overzicht heb je meer rust.” Hoe ruim je nu op? Waar begin je mee? „Met een plan”, zegt Hendriks. „En we kopen niks. Ik bedoel daarmee dat mensen de neiging hebben om mandjes, bakjes en dozen te gaan halen om spullen in te doen. Maar die hebben ze vaak al. We werken met wat we hebben. Kopen kan altijd nog. Het gaat om de praktische inrichting, en niet om hoe mooi het kan worden met bijvoorbeeld mandjes. Ik ben niet van VT Wonen.”



“

Kiezen kan moeilijk zijn en energie kosten. Soms doet iemand een uur over een keukenkastje.

Imke Hendriks, Opruimjuf

## Voorjaars schoonmaak

De voorjaars schoonmaak is in de loop der tijd flink veranderd. Vroeger, voorgesmakken als centrale verwarming en elektrische apparaten als stofzuiger of droger, was het een noodzakelijk ritueel aan het einde van de winter. Als de zon zich weer liet

zien en het buiten droog was, konden huisvrouwen eindelijk de mat uitkloppen, bedden goed en gordijnen wassen en de bezem door het huis halen, dat in de winter flink stoffig was geworden door onder andere de open haard. Tegenwoordig

grijpen we de voorjaars schoonmaak aan om wat extra's te doen, zoals de keukenkastjes soppen of de terrastegels schrobben. Wat niet is veranderd, is de tijd waarop we dat doen: als het in de lente gaat kriebelen en Pasen voor de deur staat.

Hendriks stelt eerst de vraag: waar heb je het meeste last van? „Veel mensen denken bij opruimen aan de zolder of de kelder, maar dat zijn niet de ruimtes waar je het vaakst bent. Waar ligt de urgentie?”

Kijk eerst in je leefomgeving, want op die plek heb je je rust het meeste nodig. Kan ik hier in alle rust werken of tv-kijken? Je zou maar een bepaalde hoek kunnen kijken. Het kan om te beginnen



heel klein zijn een boekenkast of een keukenlade." Opruimen is continu keuzes maken: wat je houdt, wat je wegdoet, of je iets weggooit, verkoopt of gewoon weggooit. De sessies die Hendriks plant, duren doorgaans maximaal drie uur. „Het is best intensief. Keuzes kan moeilijk zijn en energie kosten. Soms doet iemand een uur over een keukenkastje.”

### Schroom

Waar veel mensen tegenaan lopen, is de schroom spullen weg te doen. Je hebt ergens grof geld voor betaald of iets lange tijd gekoesterd. Zelfs als je het niet meer gebruikt of er niet meer in past, kan het pijn doen om het weg te doen. Je hoeft niet alles oneerbiedig de vuilnisbak in te pleuren, een nieuwe bestemming vinden kan ook. Hendriks werkt als coach met sites en apps als Marktplaats en Vinted. Sommige spullen geeft ze weg aan tweedehandswinkels of de

Kledingbank. „Maar”, waarschuwt ze, „spullen verkopen kost tijd en energie.” Het gevaar bestaat dat je je rommel toch nog bewaart onder het mom van 'daar ga ik nog iets mee doen'. „Soms zegt een klant: 'Ik wil dit aan een vriendin geven.' Dan vraag ik of ze met een foto kunnen maken van het voorwerp en of ze die aan die vriendin kunnen appen met de vraag of ze dit wil hebben. Bij een ja, maken we de afspraak dat het voorwerp binnen drie weken bij die vriendin is.” Heb je opgeruimd, alles naar de kringloop, de vriendin of bij het afval, kan je eindelijk met de Dasty aan de slag. Een opgeruimd huis, waar bovendien alles een vaste plek heeft, maakt een stuk sneller schoon. Kun jij zo snel mogelijk van die gin-tonic genieten op het terras...

**REAGEREN?**  
[aus.an.jon@stadsbibliothek.nl](mailto:aus.an.jon@stadsbibliothek.nl)

FOTO: GETTY IMAGES

## Administratie

Niet als bij de mail geldt dat een papieren brief ook tig keer wordt gelezen en opgeborgen voor er actie op wordt ondernomen. Voor een overzichtelijke administratie adviseert Hendriks twee tijdschriften-cassettes te nemen: eenje met het label 'doen' en eenje met

het label 'opbergen'. „Gooid de envelop weg en schrijf op de brief wat je er mee moet doen, bijvoorbeeld 'betalen' of 'opzeggen'”, zegt Hendriks. Plan (twee)wekelijks een moment in voor administratie. Maak mappen om documentatie in op te bergen en houd de mapnaam hetzelfde

als de administratie die je in de computer bijhoudt (verzekeringen, contracten, belasting etc.). Eenmaal per jaar spit je je administratie nog eens door om te zien wat weg kan. Zo dien je documenten voor de belasting (particulier) vijf jaar te bewaren.



## Mail

„Wist je dat een mail gemiddeld zeven keer wordt bekeken voordat de ontvanger er actie op onderneemt?” Organizeer linke Hendriks ziet bij veel klanten dat „de mail de baas aan het uithangen is.” Gedurende de werkdag worden we

continu gestoord door de stroom aan mailtjes. Openmaken, dichtmaken... we doen dat dus gemiddeld zeven keer per mailtje voordat we het afdandelen. Hendriks adviseert om dagelijks twee emailmomenten te reserveren. „Doe dat niet in de ochtend,

's Ochtends zijn mensen het meest creatief en productief en moet je juist aan de slag met je werk.” Je kunt mappen maken - nieuwsbrief, bestanden, beantwoorden - voor overzicht, maar maak er niet meer dan vijftien.

## Agendabeheer

Bij de agenda denken we vaak aan het werk, maar voor gezinnen waar beide ouders werken en waar de kinderen allemaal hun eigen activiteiten hebben, is een goed agendabeheer ook cruciaal. Het advies van De Opruimjuf is om in het weekend met je partner de gezinsplanning van de komende week door te nemen. „Spreek af hoe je die hele berg



aan afspraken gaat doen, en plan daarbij ook reistijd in. Neem de dagen door, dan zie je waar het schuurt.” Het haalt een boel stress weg en geeft ook hier overzicht en rust.

Vooraf vrouwen zijn hierbij gebaat, want mama speelt nog het meest voor taxi, regelaar en verzorger. „Ik kom veel stellen tegen waarbij vrouwen nog de meeste taken doen, maar wat ik superleuk vind, is dat vaders het zien en welwillend zijn. Als je een goede relatie wilt hebben of een goede ouder wilt zijn, dan moet het van beide kanten komen.”