

## INHOUD

Dankwoord 9

Inleiding 11

1. De oorzaak van rommel 15
2. Niet kunnen opruimen 21
3. Niet kunnen weggooien 39
4. Niet kunnen ordenen en plannen 61
5. Niet voldoende aandacht kunnen opbrengen 77
6. Niet geleerd hebben om op te ruimen 91
7. Je er niet toe kunnen zetten om op te ruimen 101
8. Belemmeringen door omgevingsfactoren 117
9. Belemmeringen door irrationele gedachten 133
10. Rommel de baas blijven 147

Nuttige adressen 152

Literatuurlijst 154

Trefwoordenregister 157

Over de auteur 159

# INLEIDING

**‘Het is hier een rommel.’ ‘Mijn leven is een chaos.’ ‘Ik heb geen overzicht.’** Deze uitspraken zijn constatering, wanhopige conclusies soms, van mensen die niet meer weten hoe ze de rommel in hun leven de baas kunnen. Zij roepen mijn hulp in als professional organizer om de situatie te veranderen en met praktische oplossingen te komen. Sommige klanten hopen zelfs dat ik de gouden tip heb om hun leven zonder slag of stoot te verbeteren, om hun probleem in één keer te verhelpen. Helaas, zo werkt het niet.

Er bestaan veel theorieën over opruimen, organiseren en ordenen. Vele auteurs hebben er al boeken over geschreven. Niet zelden beloven zij hun lezers dé opruimoplossing. Ik pretendeer niet hét boek geschreven te

hebben met de ultieme oplossing. Die bestaat namelijk niet. Er zijn vele oplossingen, zoals er vele problemen zijn en veel verschillende mensen.

Sommige opruimboeken gaan uit van verschillende types rommelmakers en bijbehorende oplossingen. Hier kan de juiste tip voor jou bij staan, maar de kans is groot dat je er nog niet bent met alleen een tip. Ieder mens is uniek en draagt eigen ervaringen en gedachten met zich mee. Ik ben van mening dat mensen niet in te delen zijn in opruimtypes.

Tot zover niets nieuws. In mijn werk als professional organizer help ik een verscheidenheid aan mensen bij het ordenen van hun leefruimte en hun leven. Ik probeer een antwoord te vinden op de vraag: Wat is de oorzaak van het probleem? Het probleem kan puur praktisch zijn, bijvoorbeeld een overvolle kast waar niets uit gehaald kan worden zonder dat er andere spullen uit vallen. Of een garage waar de auto niet in kan, omdat er te veel spullen staan. Vaak echter is het probleem uitgebreider: het hele huis is een rommel, de klant is gespannen vanwege een overvolle agenda of de kamers zijn smerig omdat het niet lukt structureel goed schoon te maken. Waar ligt dit aan? Wat is de oorzaak van de rommel?

Het gaat er dus om de achterliggende oorzaak te achterhalen van vaak zeer herkenbare, praktische problemen waarmee veel mensen geconfronteerd worden. Mensen

met psychische of fysieke problemen, maar ook mensen die simpelweg nooit geleerd hebben om op te ruimen en te plannen.

Dit boek bevat tien hoofdstukken. In hoofdstuk 1 staat een korte uitleg over oorzaak en gevolg van rommel.

In hoofdstuk 2 tot en met hoofdstuk 9 komen alle mogelijke oorzaken stuk voor stuk aan bod. Deze worden verduidelijkt door verhalen van klanten en theorie. De klantverhalen in dit boek zijn gebaseerd op waargebeurde situaties, waarbij de namen en omstandigheden zijn veranderd om de privacy van de betrokkenen te waarborgen. Hopelijk zul je er iets in herkennen waardoor je beter inzicht krijgt in je eigen situatie. Daarnaast staan in elk hoofdstuk opruimtips.

In hoofdstuk 10 vind je allerlei tips om de rommel voortaan de baas te blijven en je huis opgeruimd te houden.

Aangezien in elk hoofdstuk vele tips worden gegeven en deze vaak niet oorzaakgebonden zijn, raad ik je aan alle hoofdstukken te lezen. Vaak liggen meerdere oorzaken ten grondslag aan de rommel en zijn de tips in meerdere situaties toepasbaar.

# HOOFDSTUK 1

## **DE OORZAAK VAN ROMMEL**

**Mijn ervaring als professional organizer heeft mij geleerd dat het praktische vraagstuk dat de klant in eerste instantie aan mij voorlegt, slechts een symptoom is van een groter probleem. Het oplossen van een praktisch probleem, bijvoorbeeld het gootsteenkastje opruimen, is zinloos als je de achterliggende oorzaak van de rommel negeert. Ook de omstandigheden in huis spelen een rol. Zo is het gevaarlijk om alle schoonmaakmiddelen netjes in het gootsteenkastje neer te zetten als er kleine kinderen in huis zijn. In dat geval is een kindveilige sluiting op de kastdeur noodzakelijk, of misschien is het makkelijker de schoonmaakmiddelen in een kastje bóven het aanrecht te plaatsen. Maar dat laatste is weer geen goede oplossing voor iemand die in een rolstoel zit. En voor iemand die dyslectisch is kan de administratie beter op-**

geborgen worden in verschillend gekleurde mappen dan in identieke mappen waar op de rug uitgebreid staat beschreven wat erin zit.

Je kunt opruimen door allerlei tips toe te passen, maar als je niet achterhaalt wat de oorzaak van de rommel is, is de kans groot dat je terugvalt in je oude patroon en snel weer omringd bent door chaos.

In de afgelopen jaren heb ik veel verschillende mensen geholpen bij het ordenen en structureren van hun huis en kantoor. De rode draad in al deze contacten is het antwoord op de vraag: ‘Wat is de oorzaak van de rommel?’ Geïnspireerd door deze ervaringen is de onderstaande indeling ontstaan die ik in mijn werk dagelijks gebruik.

Mogelijke oorzaken van rommel zijn:

- Niet kunnen opruimen.  
Dit kan tijdelijk of permanent voorkomen.
- Niet kunnen weggooien.  
Psychische factoren spelen hierbij vaak een rol.
- Niet kunnen ordenen en plannen.  
Overzicht en voorbereiding zijn cruciaal.
- Niet voldoende aandacht kunnen opbrengen.  
Mensen met AD(H)D hebben hier last van.
- Niet geleerd hebben om op te ruimen.  
Essentiële vaardigheden ontbreken.

- Je er niet toe kunnen zetten om op te ruimen.  
Geen tijd hebben of maken en uitstelgedrag.
- Belemmeringen door omgevingsfactoren.  
Er spelen meer zaken mee dan alleen jijzelf.
- Belemmeringen door irrationele gedachten.  
Gedachten beïnvloeden je gedrag.

In de praktijk komen vaak combinaties van bovenstaande oorzaken voor. Een aantal klanten zal daarom ook in meerdere hoofdstukken van dit boek voorkomen.

## OORZAAK EN GEVOLG VAN ROMMEL

Rommel heeft altijd een oorzaak. Aan de chaos in je huis ligt een reden ten grondslag. Opruimoplossingen die niet aansluiten op de achterliggende problematiek zijn gedoemd te mislukken. Als je opruimt maar niets aan het onderliggende probleem doet, zul je dus snel opnieuw in de rommel zitten. Op de lange termijn kun je de wanorde makkelijker het hoofd bieden als duidelijk is wat de oorzaak is. Pas als je je bewust bent van deze achterliggende oorzaak kun je werken aan de oplossing, en kun je de oplossing laten aansluiten op je behoeften. Het zoeken naar de oorzaak van de rommel is dus de cruciale eerste stap.