



Frieda Pruim vertelt over eigen opruimacties en over haar ervaringen als professional organizer.

Lichter leven

'Het begint met je sokkenmandje, maar het zet je hele leven op z'n kop', lacht Carolien, die ik ken van mijn vrouwen netwerk. Ze vertelt me over de opruimmethode van Marie Kondo, waardoor ze een kleine drie jaar geleden werd gegrepen. Het boek *Opgeruimd!* van deze Japanse opruimgoeroe kocht ze voor haar moeder, maar die bleek het al te hebben. Toen las ze het maar zelf. De methode klonk haar kinderlijk eenvoudig in de oren: steeds één categorie spullen in je huis ter hand nemen, en je bij elk voorwerp afvragen: word ik hier op dit moment blij van? Zo niet, weg ermee.

Ze besloot het te proberen, en begon volgens de instructie met haar sokken. Die bleken zich op allerlei plekken in huis te bevinden. Ze legde ze allemaal bij elkaar, pakte ze paar voor paar vast en voelde of ze mochten blijven of weg konden. Wat overbleef, paste in één doosje. Toen ze daarna al haar schoenen bij elkaar zette, vielen haar de schellen van de ogen: had ze er zó veel? Liefst 75 paar gingen de deur uit.

'Het was wel even wennen om niet te zwichten voor argumenten als "ze zijn net nieuw" of "ze waren zo duur". Het criterium is of ze nu waardevol voor je zijn, om wat voor reden dan ook. Een dierbare herinnering mag ook.'

Lastig vond Carolien vooral de confrontatie met haar zakelijke jasjes, aangeschaft om er als ondernemer representatief uit te zien. 'Tot mijn schrik belandden een paar ervan op de stapel wegdoen. Ik kwam erachter dat ik met die jasjes iets aan het hoog houden was, ik was bang dat ik anders niet serieus genomen zou worden. In plaats daarvan kocht ik kledingstukken waarin ik meer mezelf kan zijn.'

Liefst 75 paar schoenen gingen de deur uit

Haar puberdochter en -zoon begonnen spontaan mee te kondo'en, een nieuw werkwoord in haar gezin, en voerden ook vuilniszakken vol kleding af. Haar man, 'meer het type hamsteraar', nam welwillend ook af en toe een stapel van het een en ander ter hand.

Tot nu toe gingen zo'n twintig vuilniszakken en 36 bananendozen met spullen het huis uit. 'Het selecteren gaat me steeds beter af', zegt Carolien. 'Als ik gestrest ben, doe ik tegenwoordig niets liever dan een la of computermap opschonen. Daarna voel ik me lichter. Ik snap nu de volgorde van soorten voorwerpen die Kondo hanteert. Omdat ik al veel heb geoefend met weinig

beladen spullen, lukt het me nu ook goed om lastiger categorieën uit te dunnen, mijn cursusboeken bijvoorbeeld. Binnenkort zijn mijn foto's aan de beurt. Ik vermoed dat daar 5 procent van overblijft.'

Inmiddels kondo't Carolien altijd en overal. 'Ik doe geen impulsaankopen meer en heb al mijn abonnementen de deur uit gedaan, behalve Genoeg. Na vijftien jaar ben ik uit mijn roeiploeg gestapt: het werd me te veel. Ook in mijn sociale contacten heb ik gesnoeid. Voor het eerst ben ik alleen door Frankrijk gaan fietsen, een lang gekoesterde wens. Ik ben veel beter geworden in nee zeggen en tijd voor mezelf vrijhouden.'

Vragen? Mail naar opgeruimd@genoeg.nl

Top 3 tips van Marie Kondo:

- Neem één categorie spullen per keer onder handen; begin eenvoudig bij je sokken.
- Vraag jij bij elk voorwerp af: word ik hier blij van? Zo niet of bij twijfel: weg ermee.
- Koop je iets nieuws, doe dan iets anders in dezelfde categorie weg.

