

UW WONING OPRUIMEN



PERMANENTE WANORDE

U komt elke dag opnieuw tot dezelfde conclusie: uw interieur is overvol. U hebt nergens nog plaats in uw kasten, het speelgoed van de kinderen slingert overal rond in huis, uw meubels zijn bedekt met allerhande prullaria en zaken die u nog moet opruimen, het vuile wasgoed hoopt zich op... En omdat u het te druk hebt, geen fut hebt of opziet tegen het immense werk, is die wanorde permanent geworden.

Hoe is het zover kunnen komen? Wellicht vloeit de wanorde voort uit alle dingen die u in de loop der jaren verzameld. En de consumptiemaatschappij zet ons ertoe aan om altijd maar meer te kopen en voortdurend de laatste trends te volgen.

Maar de opstapeling van al die spullen brengt een aantal problemen met zich mee:

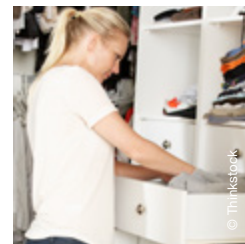
- ▶ Er is onvoldoende lucht in uw woning, u kunt er moeilijker rondlopen en uw leefruimte wordt kleiner.
- ▶ Het stof stapelt zich op, grondig poetsen wordt moeilijker en uw leefomgeving is minder hygiënisch.
- ▶ U verliest veel tijd met het zoeken naar wat u nodig hebt.
- ▶ De chaos in uw woning weegt op uw gemoed, u krijgt er stress van (er zijn nog zoveel dingen te doen) en u hebt de indruk dat u de controle over uw leven verloren hebt.



ACTIE ONDERNEMEN

Om een dergelijke situatie te verhelpen en opnieuw een aangename en gezonde leefomgeving te creëren, is er maar één oplossing: opruimen, opbergen en schoonmaken.

Besteed er elke dag 10 minuten van uw tijd aan, zodat u niet ontmoedigd raakt door wat er allemaal moet gebeuren. Doe het echter in alle vertrekken en in alle kasten.



Het opruimen zelf kunnen we herleiden tot twee grote handelingen: weggooien of bewaren; en dus beslissen:

- ▶ waar bergt u datgene op wat u wilt houden;
- ▶ waar kunt u naartoe met datgene wat u wenst weg te gooien.

De beslissing nemen om iets weg te gooien, is evenwel niet gemakkelijk. Daarom raden we u aan om gebruik te maken van de volgende, door ons voorgestelde lijst. Ontdoe u van:

- ▶ nutteloze voorwerpen (die u niet langer gebruikt, die niet meer voldoen, die u gekocht hebt zonder erbij na te denken);
- ▶ overbodige voorwerpen (die u dubbel hebt, die nergens toe dienen);
- ▶ voorwerpen of toestellen die u zelden gebruikt en die u gemakkelijk kunt vervangen door te gebruiken wat u al hebt;
- ▶ voorwerpen die u al lang in uw bezit hebt en die u omwille van hun gevoelswaarde bewaart, maar waar u nooit naar omkijkt;
- ▶ voorwerpen die u bijhoudt 'voor het geval dat';
- ▶ voorwerpen waar u niet echt van houdt, maar die u bewaart uit angst om de persoon te kwetsen, van wie u ze gekregen hebt.

En nadat u een vertrek of kast hebt opgeruimd, geeft u deze een grondige poetsbeurt.



DE VOORDELEN VAN OPRUIMEN

Een proper en opgeruimd interieur heeft ontegenzeggelijk een aantal positieve effecten op lichamelijk en geestelijk vlak. Om te beginnen is het properder, is er minder stof en zijn er dus minder mogelijke allergiebronnen. U kunt uw interieur voortaan gemakkelijker onderhouden zonder dat het werk u eentonig lijkt.

U kunt beter ademen in een opgeruimde, grotere ruimte. U zult in betere omstandigheden leven.

Bovendien geeft een grondige opruimbeurt u ook een groot gevoel van tevredenheid en trots en symboliseert het ook, in zekere zin, een nieuw begin. Uw wereld is plotseling veranderd. En deze transformatie heeft een invloed op de manier waarop u voortaan tegen het leven zult aankijken.



Door te leven in een ordelijke en schoongemaakte woning zal de sfeer bij u thuis niet alleen verbeteren, maar het zal ook iedereen op een positieve manier beïnvloeden en aanzetten om het zo te houden.

U voelt zich minder gestresseerd en bevrijd van een gewicht, van een inertie die u belette om ten volle te genieten van uw woning... en uw leven.



WAAR KUNT U MET UW SPULLEN NAARTOE?

Wat te doen met de voorwerpen, de kleding, het speelgoed, de meubels, ... waar u vanaf wilt?

- ▶ Schenk ze weg. Denk daarbij aan uw familie, vrienden, burens en collega's die u er eventueel plezier mee kunt doen.
- ▶ Bied ze aan op rommelmarkten, kleding- of speelgoedbeurzen: www.brocante.be
- ▶ Verkoop ze op websites voor tweedehands spullen.
- ▶ Verkoop ze opnieuw in 'cash converters'-winkels (aan-/verkoop aan particulieren van tweedehands producten): www.cashconverters.be/nl/
- ▶ Oxfam, Spullenhulp, het Rode Kruis - het zijn maar enkele van de verenigingen waar u met uw giften naartoe kunt, zodat ze in tweedehands winkels opnieuw verkocht kunnen worden of geschenken kunnen worden aan kansarmen.
- ▶ Breng ze naar een 'recyclagepunt' (waar de voorwerpen opgeknapt en vervolgens opnieuw verkocht worden).
- ▶ Ruil ze tegen iets anders op gratismarkten (Flagey, Sint-Gillis, ULB, ...).
- ▶ Breng uw grofvuil naar een containerpark van Net Brussel (www.arp-gan.be/nl > Recypark).



UW INTERIEUR PROPER EN OPGERUIMD HOUDEN

De koe bij de horens gevat hebben en uw hele woning opgeruimd en schoongemaakt hebben, verdient respect, maar daarna is het natuurlijk aan u om uw woning zo te houden. Anders was het allemaal immers gewoon tijdverspilling!

Neem u dan ook voor om door te gaan op de ingeslagen weg en te vermijden dat het bij u thuis opnieuw een boeltje wordt.

- ▶ Las een kleine routine van dagelijkse huishoudelijke taken in.
- ▶ Plaats alles wat u uit kasten hebt gehaald en niet langer nodig hebt, terug op zijn plaats.
- ▶ Gooi verpakkingen, flesjes en lege flessen geleidelijk aan weg.
- ▶ Sorteert uw afval door gebruik te maken van verschillende vuilnisbakken of andere recipiënten (glas, papier/karton, PMD, huishoudelijk afval, tuinafval, geneesmiddelen, ...) en zet uw vuilniszakken regelmatig buiten, zodat ze opgehaald kunnen worden.
- ▶ Laat u helpen! Zorg ervoor dat uw medebewoners zich evenveel inzetten als uzelf om het huis netjes en ordelijk te houden.
- ▶ Leer te leven met minder. Ga voortaan voor nuttige, stevige, ergonomische en multifunctionele spullen.

