

Opgeruimd staat netjes



(1) Een opgeruimd huis is een opgeruimd hoofd, zo luidt het cliché. De meeste opruimgoeroes en organisatiefanaten (ja ja, die bestaan) 5 zweren bij de heilzame werking van een flinke poetsbeurt. Als je geen grip op je leven kunt krijgen, dan toch in elk geval wel op je huishouden. Jammer dat opruimen stomvervelend 10 is. Vooral omdat het nooit, echt nooit, klaar is. Elke week dwarrelt er nieuw stof, zijn de handdoeken weer vies en ligt er opnieuw een stapel oude kranten klaar voor de papierbak. En 15 als je dan toch een keer voortvarend en vol goede moed een opruimsessie begint, is dat gevoel meestal halverwege al weggeëbd. Gevolg: de spullen die je uit de kast had getrokken 20 om 'echt eens goed uit te zoeken' liggen de daaropvolgende weken in de kamer, waardoor het huis rommeliger is dan voor de opruiming. Dat neemt niet weg dat het wel lekker is 25 als het huis een keer aan kant is. Maakt opruimen echt gelukkig?

(2) In zelfhulpboeken wordt het verband tussen psychische gezondheid

en opruimen makkelijk gelegd. Aanhangers van de populaire Japanse opruimgoeroe Marie Kondo beweren dat je met haar opruimmethode niet alleen van je spullen afkomt, maar ook meteen je verleden verwerkt en 30 je leven voor altijd verandert. Er zijn wel een paar eisen. Zo mag je van Kondo bijvoorbeeld niet je sokken in elkaar draaien tot een bolletje (want dan worden ze moe) en je moet je 35 spullen hardop bedanken voor het werk dat ze voor je doen. Dat zal niet iedereen geestelijk gezond vinden.

(3) Toch is het opruimen-is-goed-voor-je-verhaal niet helemaal uit de 45 lucht gegrepen. Uit een studie aan Indiana University (VS) bleek dat mensen met schone, opgeruimde huizen gezonder waren dan mensen met rommelige huizen. De 50 deelnemers (zo'n duizend mensen tussen de 49 en 65 jaar) met de schoonste en netste huizen waren niet alleen gezonder, maar ook het actiefst. Niet omdat ze in het dagelijks 55 leven nou zo veel aan sport deden, maar omdat al dat schoon-

maken en opruimen alleen al voor voldoende beweging zorgde.

(4) Van beweging weten we wel dat het goed voor je is. Zit de kracht van opruimen 'm daar dan in? Volgens huishoudcoach Els Jacobs speelt het bewegingsaspect zeker mee. Sinds 2006 helpt ze als professional organizer¹⁾ klanten hun huis (en hun leven) op orde te krijgen. Vrijwel elke keer ziet ze dat mensen ervan opknappen als de troep weggewerkt is. "Wetenschappelijk getoetst is dat niet, wel is het gebaseerd op tien jaar ervaring in het vak", zegt Jacobs. "Juist het duffe afstoffen van een keukenkastje kan je helpen als je in de put zit. Je bent fysiek bezig, je kunt even je gedachten verzetten en je ligt in elk geval niet sip op de bank." Wat volgens Jacobs ook belangrijk is: in een opgeruimde omgeving heb je meer zicht op wat je nog moet doen en krijg je ook meer gedaan. "Sommige mensen komen om in de spullen. Als ze dan iets nodig hebben, zijn ze eerst uren aan het zoeken. Dat schiet niet op. Ook vergeten ze rekeningen te betalen of facturen te versturen, omdat de post overal verspreid ligt. Dat zorgt voor stress."

(5) Je kunt je natuurlijk wel afvragen wat op wat invloed heeft. Zorgt de rommel voor stress? Of ontstaat de rommel doordat je gestrest bent en geen puf hebt om op te ruimen?

(6) Beide zijn waar, denkt Jacobs. Die dozen oude studieboeken in de slaapkamer of de steeds groter groeiende stapel folders en tijdschriften onder de salontafel zijn volgens haar allemaal knipperlichten. En elke keer als je blik langs zo'n lampje komt, gaat het af. Je denkt dan: ach, verrek, daar moet ik nog iets mee doen. Jacobs: "Al die dozen

en spullen staan voor uitgestelde beslissingen en taken. Hou je je oude studieboeken of gooi je ze weg? Als je daar steeds mee geconfronteerd wordt, heb je nooit het gevoel dat je even niks hoeft."

(7) Vooral voor vrouwen blijkt het lastig thuis te ontspannen. Vrouwen die hun huis omschrijven als 'rommelig', ervaren meer stress en hebben daarom vaker last van depressieve gevoelens, concludeerden onderzoekers van de University of California (VS). En wie al gestrest is door gezinsleven of een drukke baan, heeft waarschijnlijk 's avonds nog minder zin om op te ruimen. De chaos in huis maakt de stress alleen maar erger. Volgens de Californische onderzoekers zorgt de rommel voor een soort schuldgevoel. Je vindt dat je moet opruimen, maar ziet dat je dat niet hebt gedaan. Wellicht word je dus niet gelukkig van opruimen, maar juist ongelukkig van rommel.

(8) Toch niet overtuigd van het nut van opruimen? Dat hoeft niet erg te zijn. Jacobs: "Zolang je geen last hebt van de rommel, hoef je jezelf echt niet te dwingen alles tot in de puntjes te organiseren. Opruimen kan een middel zijn om andere taken gedaan te krijgen. Je kunt misschien pas echt beginnen aan een belangrijke opdracht als je eerst orde hebt geschapen in de papieren op je bureau." Aan de andere kant zorgt dat rommelige bureau wel voor originele ideeën. En dat is niet alleen gebaseerd op het gegeven dat creatieve genieën als Steve Jobs en Albert Einstein extreme rommelkonden waren. Onderzoek leert: troep maakt creatief. Bij een reeks experimenten van de University of Minnesota in de VS moesten deelnemers opdrachten aan rommelige of

lege bureaus uitvoeren. De conclusie was helder: de proefpersonen die aan rommelige bureaus hadden gezeten, kwamen met veel meer verrassende oplossingen voor de opdrachten dan zij die aan een leeg bureau hadden gezeten. De chaos maakt je een beetje tegendraads, denken de onderzoekers. Dat maakt het makkelijker om met creatieve

ideeën te komen, in plaats van toch weer te kiezen voor een traditionele en saaie oplossing, zo is het idee. **(9)** Maar let dan wel even extra goed op voor je je werk inlevert, want in een ongeorganiseerde omgeving maak je sneller fouten. Als je een rommelkont bent, moet je wel iets beter je best doen.

naar een artikel van Anne Vegterloo, Quest, april 2017

noot 1 professional organizer: iemand die als werk heeft mensen te helpen met het organiseren van bijvoorbeeld hun huishouden of administratie