

# Een opruimcoach biedt structuur

Als opruimcoach of professional organizer helpt Lies Mulder uit Drachten om orde in de chaos te scheppen in een huishouden of administratie. „Van kapotte, stoffige spullen straalt negatieve energie uit.”

## Mijn werk

Hendriëlle de Groot

**W**at doet u als opruimcoach?  
„Ik help om orde op zaken stellen in het huis en huishouden van mijn klanten. Ik help met de administratie, het huishouden of het selecteren van spullen. Mijn klantenkring is heel divers, van studenten die moeite hebben om structuur te houden tot artsen die het in hun werk prima doen, maar hun huishouden niet op orde krijgen. Sommigen zijn van nature chaotisch, anderen zijn door een bepaalde levensgebeurtenis het overzicht kwijtgeraakt.”

„Ik merk dat er een enorm taboe op rust. Je huishouden op orde houden, iedereen moet het maar kunnen, is de gedachte. Als je er een puinhoop van maakt, is dat dom. Het leven in de buitenwereld is belangrijk, maar thuis: ach, dat ziet toch niemand. Ik vind het erg jammer dat mensen dat denken, want wat is je thuis? Het is je vertrekpunt, de plek waar je naar terug gaat om te ontspannen, je geestelijk te voeden, een plek waar je je kinderen opvoedt, waar je verdrietig of blij kunt zijn. Het is je basis, je startpunt. Als daar chaos is, het er vuil is en er geen ruimte is om tot rust te komen, dan denk ik dat het moeilijker is om in de maatschappij goed te functioneren.”

Hoe gaat u te werk?

„De coaching gaat vaak aan de hand

van spullen. Wat ik doe, is vragen stellen. Een vaas, bijvoorbeeld. Heb je die echt nodig? Gebruik je hem nog en waarvoor? Ik leer mensen om anders naar hun bezittingen te kijken. Van een afstandje. Als de keuken vol staat met spullen, raak je daaraan gewend. Het is een soort behang. Maar ze staan wel allemaal aandacht te vragen. Dingen die kapot, vies, stoffig of dood zijn, stralen een soort energie uit waar je niet blij van wordt en die je passief maken. Ik ben eens bij iemand geweest waar we direct alle dode planten hebben weggegooid. Er was meteen een soort opleving in de ruimte. Wanneer je kritisch naar je eigen spullen kijkt, door de ogen van een ander, komt er een soort actie los.”

„Het leukst vind ik om mensen dingen te leren, in plaats van ze een pasklare oplossing aan te reiken. Je levert altijd maatwerk, stelt vragen en zoekt met ze mee. Ik werk oplossingsgericht maar heb ook oog voor wat erachter zit; de psychologische en coachingskant.”

En wat zit daar dan achter?

„Vaak een behoefte aan veiligheid of controle. Je kunt ook zo perfectionistisch zijn dat het niet lukt. Je wilt te veel, maar krijgt het niet voor elkaar. Het verzamelen van spullen, *hoarding*, is een opkomende trend in Amerika, die ook is overgewaaid naar Nederland. Er zit vaak een soort verlieservaring achter. Je hoort het ook van oudere mensen die in een jappenkamp hebben gezeten. Ze hebben een instinctmatige dwang om alles te verzamelen, dat geeft ze een gevoel van veilig-



Lies Mulder: „Wanneer je kritisch naar je eigen spullen kijkt, door de ogen van een ander, komt er een soort actie los.” Foto: Jilmer Postma

heid. Er is steeds meer individualisme in de maatschappij. Dat zorgt voor eenzaamheid. Sociale verbanden vallen weg, die leegte wordt opgevuld met spullen. Terwijl je eigenlijk behoefte hebt aan warmte en contact met mensen.”

„Om mensen goed daarin te begeleiden, volgde ik tijdens mijn opleiding ook psychologische en coachingsvakken, bijvoorbeeld de module Verlieskunde. Een tak van de psychologie die ingaat op wat verlies met je doet, welke impact het heeft. Als je verlies niet goed verwerkt, kan dat een blokkade vormen om verder te gaan. Met die kennis kan ik mensen helpen om dingen los te laten.”

Wat betekent u voor mensen?

„De mensen die ik help, zeggen

Een vaas, bijvoorbeeld. Heb je die echt nodig? Gebruik je hem nog en waarvoor?

vaak: ‘je bent een stok achter de deur’. Ik kom op een bepaalde tijd. Ze moeten er wat voor over hebben qua tijd en geld. Een voorbeeld is een klant met de hulpvraag om de administratie op orde te krijgen. Toen ik bij hem thuis kwam, lagen er twee mappen op tafel met de administratie van de afgelopen twee

jaar. Alleen al feit dat ik zou komen was reden genoeg om zelf de mappen op te zoeken. Een andere klant zei: „Je hebt mijn denken weer geordend. Je helpt mij om dingen die zo’n berg voor mij zijn, te verdelen in kleine bergjes zodat ik het wel aankan.”

Heeft u nog tips voor sloddervossen?

„Richt je huis in zones in. Een plek om te koken en te eten, een zone waar je kunt slapen en studeren. Dat klinkt heel vanzelfsprekend maar dat is het niet voor iedereen. Denk functioneel: waar heb je het voor nodig? Zo is het beter om eerst te kijken welke spullen je in een kast wilt hebben en die daarna pas te kopen, in plaats van eerst een kast kopen en dan bepalen welke spullen je erin wilt hebben.”