

Gera van den Berg

Op Orde!

minimaliseren in het gezin

Boekencentrum

Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk Forest Stewardship Council® (FSC®) draagt. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid. Ook is het papier 100% chloor- en zwavelvrij gebleekt.

Drukkerij Wilco, de drukker van dit boek, werkt CO2-neutraal. Zij compenseert haar CO2-uitstoot door een investering in een kleinschalige waterkrachtcentrale in India.

Meer over de inspanningen van Wilco om duurzaam te produceren leest u hier
<http://bit.ly/2skYfjw>

www.uitgeverijboekencentrum.nl

Ontwerp omslag: Ruth Catsburg

Opmaak binnenwerk: JetOntwerp

Illustraties binnenwerk: Iris Boter

ISBN 978 90 239 7176 4

NUR 450

© 2017 Uitgeverij Boekencentrum, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inleiding

Het is onnatuurlijk om naar minder spullen te verlangen. Ons bezit is immers een teken van welvaart. We zijn bevoorrechte mensen en mogen dankbaar zijn voor alles wat we hebben. Zo is mij dat geleerd en daar twijfelde ik nooit aan.

Totdat ik zo'n vijf jaar geleden merkte dat ik steeds meer moeite kreeg met al die spullen in huis. Als moeder was ik de hele dag aan het opruimen, alles stond vol: van de zolder boven de garage tot in de kasten van de kinderkamers. We hadden een paar jaar eerder al een groter huis gekocht, maar dat bleek geen oplossing. Al snel raakte ook die extra ruimte vol. Ik kocht nieuwe opbergsystemen bij het Zweedse warenhuis om nog meer kratten te kunnen stapelen. Regelmatig gingen er spullen weg naar de kringloopwinkel, maar het hielp niet. Alleen al via de kinderen kwam er steeds weer iets nieuws binnen: cadeautjes, kleding, reclamespeeltjes. En wat te denken van die eindeloze stroom tekeningen en knutselwerkjes? Moest ik die ook allemaal bewaren? Het hield me behoorlijk bezig.

Begrijp me goed: ik hield het huis opgeruimd, het werd niet rommelig. Het kostte mij alleen veel tijd en energie om dat vol te houden.

Wat ging er fout?

Bewustwording

Ik zocht in die tijd op internet naar opruimtips en belandde op een Amerikaanse website over minimalisme. Het woord riep meteen allerlei associaties bij me op met kale, steriele ruimtes, maar dat bleek een misvatting. 'Minimaliseren' betekent letterlijk en figuurlijk ruimte maken in je leven voor dat wat je écht belangrijk vindt. Ruimte die ik op dat moment niet had of kon ervaren – omdat ik alles had volgestouwd.

Ik voelde mij bijzonder aangesproken door de verhalen over minimaliseren. Dat gevoel werd nog versterkt door al het nieuws over klimaatverandering. Er kwam steeds meer aandacht voor het probleem van de plastic soep in de oceanen. Ik las erover en ik keek naar documentaires. Spullen kosten veel grondstoffen: door overconsumptie putten wij de aarde uit. We leven in een wegwerpmaatschappij. Kopen, kopen, kopen. Ik had er altijd aan meegedaan, maar het ging me steeds meer tegenstaan. Als christen ben ik opgevoed met het begrip 'rentmeesterschap'. Kort gezegd: wij zijn verantwoordelijk voor Gods schepping. Maar ik had daarbij nog nooit de koppeling gemaakt met mijn koopgedrag. Leefde ik mijn kinderen wel het goede voor? Ik vond van niet.

Als ik terugkijk op de afgelopen vijf jaar, dan staat mijn persoonlijke bewustwordingsproces niet op zichzelf. De wereld is volop in beweging, alles verandert. Er wordt steeds meer nagedacht over hoe we duurzamer kunnen leven. Ik sprak er vaak over met mijn man Marco. Ook hij stond open voor

verandering en moedigde mij aan om met opruimen te beginnen. Overbodige bezittingen gaf ik weg of verkocht ik op Marktplaats. Die gunde ik een tweede leven. Dat waren niet alleen dingen die jarenlang op zolder hadden gelegen, maar ook goede spullen die ik dubbel had en daarom niet gebruikte. Bij het selecteren draaide ik het principe van opruimen om: ik richtte me niet op wat ik wilde wegdoen, maar juist op wat ik graag wilde houden. Ik zocht spullen uit waar ik echt iets mee deed of waar ik veel waarde aan hechtte. Die kregen een prominente plek in huis. Bovendien kocht ik steeds minder nieuwe spullen. Die behoefte nam ook af. Aanbiedingen kregen gaandeweg geen vat meer op mij. Ik verbaasde mijzelf, en er volgden nog veel meer verrassingen.

Enthousiasmeren

In dit boek leg ik uit hoe ik dit minimaliseren heb aangepakt. Waar begin je? En wat levert het uiteindelijk op? Ik heb het geschreven om jou te enthousiasmeren en te inspireren. Het boek staat vol tips, ook op het gebied van duurzaamheid, want wie begint te minimaliseren maakt bewuste keuzes.

Ik ben daarin niet extreem. Ik ben geen milieuactivist, maar bied juist een redelijk alternatief. Daarbij pretendeer ik niet dat ik de wijsheid in pacht heb. Ik leg je slechts mijn methode uit. Ga vooral zelf aan de slag en ontdek wat voor jou het beste werkt. Bij het schrijven heb ik me gericht op de situatie van een gezin, maar mijn tips zijn in ieder huishouden toepasbaar.

Op Orde

Dan nog iets over de titel van dit boek. Ik streef ernaar om mijn leven *op orde* te hebben. Dat reikt uiteraard verder dan het huishouden alleen, en ik besef dat ik niet op alles invloed heb. Wel houd ik bij de keuzes die ik maak rekening met de letters van het woord 'orde'. Die staan voor mij voor:

- de O van opgeruimd
- de R van regelmaat
- de D van duurzaam en doen
- de E van eenvoud

Samen vormen die een knipoog naar mijn methode.

Tot slot: misschien vind je het inconsequent dat ik een fysiek boek uitbreng. Is dat wel zo minimalistisch? Ik heb daar inderdaad even over getwijfeld, maar ik zie het als een middel. Als ik slaag in mijn opzet, dan gaat dit boek heel veel spullen (lees: grondstoffen) uitsparen. Daar ga ik voor!

Hierden, voorjaar 2017

Gera van den Berg



1. Minimaliseren

Minimalisme is een levenswijze. Maar wat wordt er eigenlijk onder verstaan? Dat is niet bij iedereen meteen duidelijk. De term roept allerlei associaties op. Kloppen die eigenlijk wel?

Wikipedia omschrijft 'minimalisme' als 'het streven om met zo eenvoudig mogelijke middelen een doel te bereiken, een effect te bewerkstelligen'. 'Minimaliseren' is dan de manier waarop je dat doet. Nogmaals Wikipedia: 'De poging om dingen tot hun eenvoudigste vorm, karakter of functie te herleiden'.

Dat geeft al iets meer een richting aan. Eenvoud, daar draait het zeker om.

Veel mensen denken echter dat je als minimalist weinig tot niets mag hebben. Dat krijg ik regelmatig als reactie. Mensen stellen zich een huis voor met bijna lege ruimtes, als een plek waar het ongezellig is. Blijkbaar roept de term dat beeld op. Dat vind ik jammer, want daardoor mis je de essentie. Het doel van minimaliseren is niet om weinig te bezitten. Maar wat is het dan wel?

Minimaliseren betekent dat je ernaar streeft alleen dat in je leven en in je huis te hebben wat je écht gebruikt en belangrijk vindt.

Spullen wegdoen is een middel om dat doel te bereiken: behouden wat voor jou van waarde is. Je zou dus kunnen zeggen dat minimaliseren ervoor zorgt dat je het kaf van het koren scheidt.

Belangrijk daarbij is het onderscheid tussen *opruimen* en *minimaliseren*. Die termen worden vaak door elkaar gebruikt en dat zorgt soms voor verwarring. Bij opruimen ga je uit van wat weg kan, bij minimaliseren van wat je wilt houden. Dat lijkt hetzelfde, maar het is een wereld van verschil.

Bij opruimen ligt de nadruk meer op herschikken en slim opbergen; de hoeveelheid spullen kan zelfs gelijk blijven. Opruimen is een vorm van symptoombestrijding. Je blijft bezig want het wordt snel weer rommelig, zodat je eigenlijk niets bent opgeschoten. Er gaat steeds opnieuw tijd en energie in zitten.

Bij minimaliseren pak je de *hoeveelheid* spullen aan. Je houdt alleen over

wat je gebruikt en wat voor jou van waarde is. Minimaliseren gaat dus een stap verder dan opruimen. Een geminimaliseerde kast hoeft je daarna niet 'echt' meer op te ruimen. In plaats van spullen 'opruimen' spreken we nu over spullen 'terugleggen', want alles heeft voortaan een vaste plek. Daar is ruimte voor gecreëerd, want er liggen geen spullen meer in de weg die je (bijna) niet gebruikt. Het wordt daardoor minder snel rommelig in huis.

Minimaliseren is ook: voorkomen dat er steeds weer nieuwe of andere spullen je huis binnenkomen. Je weet wat je hebt en je leert daar tevreden mee te zijn. De kunst is om alleen die spullen te houden die dat gevoel opleveren. Wat is voor jou van waarde? Wat gebruik je echt? Minimaliseren laat je zien dat spullen geen doel op zich zijn, maar een middel om te leven. Dat druist in tegen de tijdgeest die ons aldoor doet verlangen naar nieuwe spullen. Door te minimaliseren leer je daarvan meer los te komen.

Ruimte

Minimaliseren maakt letterlijk ruimte in je leven voor wat je belangrijk vindt. Ik geef een voorbeeld. Stel, je wilt al jaren een piano in de woonkamer maar daar is geen ruimte voor. Je hebt namelijk niet zo'n grote kamer en er staat al een flinke kast met boeken in. Die romans heb je gelezen en kijk je nooit meer in. Door ze te verkopen kan er een kast de kamer uit. Daardoor komt er ruimte vrij voor de piano, die je (tweedehands) kunt kopen van de opbrengst van de boeken. Het één maakt het ander mogelijk, je hoeft niet per se een groter huis te kopen om je droom te verwezenlijken.

Tijd

Ruimte winnen kan een reden zijn om te beginnen met minimaliseren, maar je wint er meestal ook tijd mee. Denk maar eens aan de volgende opsomming: wie minder spullen in huis heeft, is minder tijd kwijt aan het opruimen, verplaatsen, opbergen, onderhouden, repareren of schoonhouden van spullen. Om even in het voorbeeld van daarnet te blijven: dat levert tijd op die je nu bijvoorbeeld kunt besteden aan pianoles.

Over tijd gesproken: steeds meer mensen vinden het tempo te hoog in onze samenleving. Er is veel, er moet veel. Door te minimaliseren maak je ook daarin bewuste keuzes. Waar besteed ik mijn tijd aan?

Geld

Laten we ook het financiële aspect niet vergeten. Door te minimaliseren besparen we geld. We laten ons immers niet meer verleiden tot impulsaankopen. Je spaart daardoor gemakkelijker en sneller voor iets wat voorheen onbereikbaar leek.

Ook de grootste lasten in een mensenleven komen in een ander perspectief te staan. Neem bijvoorbeeld de hypotheeklasten. We werken hard om de hypotheek te betalen, zodat we in een (groot) huis kunnen wonen. Maar omdat we zo veel werken, hebben we weinig tijd om van dat huis te genieten. Minimaliseren maakt je daarvan bewust. Is dit wat je echt wilt? Omdat

Voor alle
duidelijkheid:
een kleiner huis is
niet het doel van
minimaliseren. Het gaat
om de mogelijkheden
die erdoor ontstaan. Je
creëert ruimte in je le-
ven die nieuwe keuzes
mogelijk maken.

de kosten door het minimaliseren
lager uitvallen, lukt het nu misschien
ineens wel om een dag minder te
werken. Wie weet leidt het zelfs tot
de aankoop van een kleinere woning,
omdat je met minder spullen nu een-
maal niet zo veel ruimte meer nodig
hebt.

Schoon schip maken

Soms is het moeilijk om afstand te
doen van spullen, ook al wil je graag
minimaliseren. Er zijn tal van redenen
om je te hechten aan je bezittingen.
Ze hebben geld gekost, er is sprake

van emotionele waarde, ze kunnen misschien nog eens goed van pas ko-
men. Tegelijkertijd raakt je huis steeds voller. Dat kan zelfs chaos in je hoofd
veroorzaken. Je raakt de greep op de dingen kwijt.

Besef: een opgeruimd huis zorgt
ook voor een opgeruimd hoofd.

Misschien heb je last van schaamte of schuldgevoel. Je huis staat vol spullen en je denkt wellicht: 'Wat zullen de burens denken als ze al die rommel zien?' Of: 'Waarom lukt het mij niet om goed op te ruimen, terwijl mijn zus het allemaal wel goed voor elkaar heeft?' Juist dan wordt het tijd om schoon schip te maken.

Minimaliseren helpt ook bij het opvoeden. Dat gaat nu eenmaal een stuk gemakkelijker in een overzichtelijk en goed geordend huishouden. Kinderen zijn gebaat bij structuur, zeker in een tijd als de onze, vol prikkels en verleidingen.

Tweedehands

Door selectiever in te kopen gebruiken we minder grondstoffen en zorgen we beter voor de aarde. Dat doen we ook door duurzame producten te kopen en vaker te kiezen voor tweedehands. Minimaliseren draagt bij aan een circulaire economie, waarbij hergebruik van producten en grondstoffen juist wordt gemaximaliseerd. Dat doen we voor de aankomende generaties. Voor mij was dat misschien wel de belangrijkste reden om te beginnen met minimaliseren.

Authentiek

Probeer tijdens het proces dicht bij jezelf te blijven. Je hoeft niet het perfecte plaatje na te streven. Het is een persoonlijk proces, waarin jij zelf kiest

voor wat jij belangrijk vindt. Veel mensen denken te weten wat minimaliseren inhoudt, zonder dat ze zich er ooit in hebben verdiept. Laat je niet van de wijs brengen door stereotiepe opvattingen als: 'dan mag je nooit meer iets nieuw kopen' of 'de woonkamer moet zo leeg mogelijk blijven'.

Trek je eigen plan.
Alles wat je in gang zet, is winst.
