

'Rommel is pas rommel als het jou frustreert'

Je zou denken dat over opruimen alles wel is geschreven. Toch zegt de Belgische 'minimaliseercoach' Annelies Mentink dat haar boek *Opruimen maakt gelukkig* iets toevoegt aan de stapel.

Wat onderscheidt jouw boek van de rest?

'Ik geef concrete stappenplannen voor verschillende klussen zoals het opruimen van de zolder en het uitzoeken van de administratie. Bij de administratie bijvoorbeeld, beginnen veel mensen mensen met het kopen van nieuwe ordners, terwijl je beter eerst kunt kijken of en hoe lang je documenten moet bewaren?'

Hoe minder spullen, hoe beter?

'Nee, dat verschilt per persoon. Je moet bij jezelf nagaan hoeveel spullen je nodig hebt om gelukkig te zijn. Rommel is pas rommel als het jou frustreert.'

Wat is de grootste fout die mensen maken bij het opruimen?



'Dat ze zomaar ergens aan beginnen zonder rekening te houden met de tijd die ze ervoor hebben. Ze bladeren bijvoorbeeld door oude foto's en bedenken: ik ga een fotoalbum maken. Vervolgens zijn ze de hele middag bezig met het ophalen van herinneringen. Dan is het zo weer een paar uur later, moeten de kinderen opgehaald worden van school en is er nog niets gedaan. Je kunt beter een afgebakende tijd uittrekken voor een klus.'

Is je eigen huis lekker opgeruimd?

'Vrij opgeruimd. Bij mij zie je geen algeaartje op de vensterbank, ik heb een

minimalistische inrichting. Maar het ziet er niet altijd spic en span uit hoor. Ik heb twee kleine kinderen. Overigens kunnen ook zij goed opruimen. Dat zal de invloed van hun moeder wel zijn.' (GO)

■ *Eigen Huis Magazine* geeft vijf boeken weg. Kans maken? Mail uw adresgegevens voor 1 november naar: redactie@eigenhuis.nl en zet in het onderwerpveld: Opruimen maakt gelukkig

■ *Opruimen maakt gelukkig*; Annelies Mentink; Uitgever: Manteau; ISBN 9789022334072; 14,99 euro

