



GRATIS PRAKTISCHE GIDS

Een huis dat weer bij je leven past

10 kleine stappen naar meer rust, overzicht en regie



Lammy Wolfsdag | sinds 2010

Je huis verandert niet altijd mee met je leven

Soms merk je pas na jaren dat een kamer zijn functie heeft verloren, dat belangrijke papieren lastig terug te vinden zijn of dat spullen uit een vorige levensfase steeds meer ruimte innemen.

Dat betekent niet dat je rigoureus moet opruimen of zo weinig mogelijk moet bezitten. Het gaat erom dat je huis weer past bij hoe je nu leeft en bij wat jij belangrijk vindt.

In deze gids neem ik je mee in tien kleine stappen. Je krijgt geen lange lijst met dingen die allemaal moeten. Wel vragen die helpen om richting te kiezen, praktische opdrachten die haalbaar blijven en ruimte om zelf te bepalen wat blijft en wat verandert.

Begin waar het voor jou het meest schuurt. Eén kamer, één categorie of zelfs één plank is genoeg.



Lammy Wolfslag
Mijn Opruimcoach

Hartelijk, praktisch
en zonder oordeel. Jij
houdt de regie.

Maak het jezelf zo makkelijk mogelijk.

Dan mag de buitenwereld best avontuurlijk en spannend zijn.

Zo gebruik je deze gids

Lees de gids van voor naar achteren, of begin bij het onderwerp dat nu het meest herkenbaar voelt. De werkbladen kun je printen en met pen invullen.

01

Past je huis nog bij je leven?

06

Hulp zonder overnemen

02

Geef een ruimte een bestemming

07

Belangrijke informatie op één plek

03

Begin klein als een ruimte je aanvliegt

08

Kleiner wonen begint vóór de dozen

04

Spullen met een verhaal

09

Voor nu en later

05

Drie soorten waarde

10

Wanneer hulp bij opruimen zinvol is

EEN PRETTIG TEMPO

Kies na ieder hoofdstuk hooguit één kleine stap. Je hoeft de opdrachten niet allemaal in dezelfde week te doen. Rustig werken is niet hetzelfde als langzaam werken: een duidelijke keuze brengt vaak juist beweging.



Past je huis nog bij het leven dat je nu leidt?

Je huis hoeft niet leger. Het moet weer passen bij het leven dat je nú leidt.

Een huis verandert vaak langzamer dan het leven. Kamers blijven ingericht voor kinderen die al jaren uit huis zijn, een vroegere hobby of een manier van wonen die niet meer bij je past.

Dat is niet vreemd. Spullen en gewoontes groeien geleidelijk. Toch kan een kamer hierdoor zwaar gaan voelen, terwijl je niet goed kunt aanwijzen waarom.

Loop rustig door je huis en kijk niet eerst naar wat weg moet. Vraag jezelf af welke ruimte niet meer aansluit bij hoe je nu woont en wat je daar juist wél zou willen doen.

KLEINE STAP

Noteer één ruimte waarvan de functie niet meer klopt. Schrijf er één woord bij dat beschrijft hoe je wilt dat die ruimte straks voelt.

STA EVEN STIL BIJ Welke ruimte past niet meer bij je leven van nu?



Geef een ruimte eerst een duidelijke bestemming

Een kamer zonder duidelijke bestemming trekt vanzelf spullen aan.

De oude kinderkamer wordt logeerkamer, opslag, strijkkamer en werkplek tegelijk. Daardoor is uiteindelijk niet meer duidelijk wat er thuishoort.

Begin daarom niet met dozen openen of kasten leegmaken. Kies eerst wat de ruimte voor jou moet betekenen. Geef haar één hoofdfunctie en eventueel één nevenfunctie.

Een nieuwe bestemming wist het verleden niet uit. Je mag herinneringen bewaren én ruimte maken voor wat je nu nodig hebt. De gekozen functie helpt vervolgens bij iedere beslissing: ondersteunt dit voorwerp wat ik hier wil kunnen doen?

MAAK DE ZIN AF

Deze kamer wordt een plek om ... Kies daarna pas welke meubels en spullen daarbij passen.

STA EVEN STIL BIJ Welke bestemming zou jij een vergeten kamer willen geven?



Begin klein wanneer een ruimte je aanvliegt

Sommige deuren doe je snel weer dicht, omdat je al moe wordt van wat erachter staat.

Een volle zolder, garage of berging bestaat vaak uit jaren van uitgestelde beslissingen. Je ziet niet één klus, maar tientallen keuzes tegelijk. Geen wonder dat beginnen lastig voelt.

Maak de opdracht daarom kleiner dan je eerste neiging. Begin niet achterin en haal niet alles naar buiten. Maak eerst één vierkante meter bij de ingang vrij, zodat je veilig kunt staan en bewegen.

Kies daarna één plank, doos of soort spullen. Een zichtbaar klein resultaat geeft overzicht en helpt je om de volgende stap te bepalen.

HOUD HET AFGEBAKEND

Zet een timer. Stop wanneer de afgesproken tijd voorbij is en rond eerst af wat je hebt gekozen.

STA EVEN STIL BIJ Wat maakt beginnen lastig: de hoeveelheid, de herinneringen of het kiezen?

Eén ruimte, drie vragen

Kies één kamer of hoek die niet meer prettig voelt. Beschrijf eerst wat je wilt, voordat je naar de spullen kijkt.

1. Wat gebeurt er nu in deze ruimte?

2. Wat zou je hier graag willen kunnen doen?

3. Welke spullen horen bij die gewenste functie?

Maak de zin af: Deze ruimte wordt een plek om ...



Spullen met een verhaal

Niet elk voorwerp is zomaar een voorwerp.

Een serviesstuk, horloge, fotoalbum of gereedschap kan een herinnering dragen die veel groter is dan het voorwerp zelf. Dan helpt een snelle vraag als 'gebruik ik dit nog?' niet altijd.

Vertel eerst het verhaal. Van wie was het? Wanneer werd het gebruikt? Wat wil je daarvan graag onthouden? Vaak wordt daarna duidelijker wat je werkelijk wilt bewaren.

Bewaren is niet de enige manier om een verhaal vast te houden. Je kunt een voorwerp gebruiken, fotograferen, doorgeven of één representatief stuk kiezen. Al die keuzes zijn geldig.

EERST HET VERHAAL

Pak één twijfelvoorwerp. Schrijf in drie zinnen op waarom het belangrijk is en beslis pas daarna wat ermee gebeurt.

STA EVEN STIL BIJ Welk voorwerp in jouw huis draagt een bijzonder verhaal?



Drie soorten waarde

De waarde van een voorwerp staat niet altijd op een prijskaartje.

Bij opruimen wordt vaak gevraagd of iets nog wat waard is. Daarmee bedoelen we meestal geld, terwijl waarde ook praktisch of emotioneel kan zijn.

Praktische waarde gaat over gebruik en gemak. Emotionele waarde zit in de herinnering of betekenis. Financiële waarde is wat een voorwerp nu werkelijk kan opleveren, niet wat er ooit voor betaald is.

Eén voorwerp kan meerdere soorten waarde hebben. Door die uit elkaar te halen, wordt een lastige keuze vaak eerlijker en duidelijker. Er bestaat geen goed antwoord: jij bepaalt welke waarde voor jou het zwaarst weegt.

MAAK DRIE KOLOMMEN

Schrijf bij een twijfelvoorwerp op welke praktische, dierbare en financiële waarde het voor jou heeft.

STA EVEN STIL BIJ Welke soort waarde maakt kiezen voor jou het lastigst?

Een lastig voorwerp

Noteer om welk voorwerp het gaat en kijk vervolgens naar drie verschillende soorten waarde. Eén voorwerp kan in meerdere vakken passen.

Het voorwerp: _____

Praktisch

Gebruik ik het? Werkt het goed? Maakt het mijn dagelijks leven makkelijker?

Dierbaar

Aan wie of wat herinnert het mij? Wil ik het graag zien of gebruiken?

Financieel

Wat is de realistische waarde nu? Wil en kan ik tijd besteden aan verkoop?

Mijn keuze voor nu:

- ☐ Ik bewaar het en geef het een duidelijke plek. ☐ Ik laat de beslissing nog even wachten.
- ☐ Ik geef het door of zoek een andere bestemming.



Hulp zonder de keuzes over te nemen

Goedbedoelde hulp kan toch als druk voelen.

Kinderen, partners of vrienden willen vaak graag helpen. Maar wanneer iemand snel zegt wat weg kan, kan dat voelen alsof jouw verhaal en tempo er niet toe doen.

De eigenaar van de spullen blijft degene die beslist. Goede hulp begint daarom met luisteren en vragen stellen: wat wil jij, waar twijfel je over en welke stap voelt vandaag haalbaar?

Een vaste indeling kan rust geven zonder de keuze over te nemen. Gebruik bijvoorbeeld: houden hier, houden elders, weggeven en afvoeren. De helper brengt structuur en pakt praktisch mee aan.

SPREEK ROLLEN AF

Bespreek vooraf of je vooral samen wilt kiezen of juist praktische hulp nodig hebt bij tillen, sorteren en wegbrengen.

STA EVEN STIL BIJ Welke vorm van hulp voelt voor jou prettig?



Belangrijke informatie op één plek

Je administratie hoeft niet dik te zijn. Je moet wel kunnen vinden wat je nodig hebt.

Een polis, telefoonnummer of afspraak staat al snel verspreid over papier, e-mail en telefoon. Dat kost tijd en geeft onrust wanneer je iets snel nodig hebt.

Maak daarom één centrale wegwijzer. Die hoeft niet je hele administratie te bevatten. Gebruik vier eenvoudige rubrieken: contactpersonen, wonen, financiën en zorg. Bewaar alleen de actuele informatie.

Geef de map een vaste, bekende plek en vertel een vertrouwd persoon waar die staat. Noteer bij digitale documenten waar ze veilig te vinden zijn, maar bewaar wachtwoorden niet los in de map.

DOE DE VIJF-MINUTENTEST

Kies één belangrijk document. Kun je het binnen vijf minuten vinden? Noteer wat de zoektocht makkelijker zou maken.

STA EVEN STIL BIJ Welke categorie ontbreekt nog in jouw centrale map?



Kleiner wonen begint vóór de dozen

Kleiner wonen begint niet met inpakken, maar met de vraag hoe je straks wilt leven.

Wie alleen naar vierkante meters kijkt, moet over ieder voorwerp opnieuw twijfelen. De gewenste manier van leven geeft veel meer richting.

Denk aan je dagelijkse gewoontes. Waar drink je koffie, welke hobby wil je blijven doen, wil je bezoek kunnen ontvangen en wat moet makkelijk bereikbaar zijn?

Vanuit die antwoorden kun je concreter kiezen. Een kleinere woning hoeft niet te betekenen dat alles weg moet. Wel dat de spullen die meegaan jouw dagelijks leven ondersteunen en een passende plek krijgen.

KIJK VOORUIT

Schrijf op: wat doe ik dagelijks, wat wil ik makkelijk kunnen pakken en waar wil ik bewust ruimte voor houden?

STA EVEN STIL BIJ Wat is in een volgende woning voor jou het belangrijkste?

Hoe wil je straks leven?

Denk eerst aan je dagelijks leven. De gewenste manier van wonen helpt later om concreter te kiezen wat meegaat.

Wat doe ik bijna iedere dag?

Denk aan lezen, koken, bewegen, werken, tuinieren of bezoek ontvangen.

Wat wil ik makkelijk kunnen pakken?

Welke spullen moeten zonder bukken, tillen of lang zoeken bereikbaar zijn?

Waar wil ik bewust ruimte voor houden?

Bijvoorbeeld een fijne zithoek, hobbyplek, logeerruimte of veel daglicht.

Welke spullen ondersteunen dat leven?

Noem niet alles. Begin met de dingen die je echt gebruikt of waardeert.

Mijn belangrijkste woonwens:



Voor nu en voor later

Veel mensen zeggen: ik wil mijn kinderen later niet met alles laten zitten.

Daarmee bedoelen ze vaak niet alleen de hoeveelheid spullen. Het gaat ook om vragen: wat was belangrijk, waar liggen de papieren en wat wilde je graag in de familie houden?

Vooruitkijken hoeft niet zwaar te zijn. Kies één categorie, zoals papieren, foto's, servies of gereedschap. Leg vast welke keuze je hebt gemaakt en vertel een vertrouwd persoon waar de informatie staat.

Je doet dit niet omdat er binnenkort iets moet gebeuren. Juist nu kun je rustig kiezen en zelf de regie houden. Daarmee geef je jezelf overzicht en je naasten later rust.

KIES ÉÉN CATEGORIE

Neem deze week één kleine groep door en schrijf op wat je wilt bewaren, doorgeven of een andere bestemming wilt geven.

STA EVEN STIL BIJ Welke categorie zou jij het liefst zelf op tijd regelen?

Eén categorie voor deze week

Je hoeft niet alles voor later tegelijk te regelen. Kies één categorie en maak daarin één duidelijke stap.

Papieren

- ☐ Belangrijke actuele documenten bij elkaar
- ☐ Verouderde versies apart beoordelen
- ☐ Een vertrouwd persoon weet waar de informatie staat

Foto's

- ☐ Eén map of doos als beginpunt
- ☐ Bijzondere personen of momenten benoemd
- ☐ Dubbele en onduidelijke foto's later beoordelen

Servies

- ☐ Wat gebruik ik zelf nog?
- ☐ Wat wil iemand anders werkelijk hebben?
- ☐ Wat mag een nieuwe bestemming krijgen?

Gereedschap

- ☐ Wat gebruik ik en wat is nog goed?
- ☐ Wat heeft emotionele of financiële waarde?
- ☐ Wie kan helpen bij verkoop of afvoer?

Mijn gekozen categorie: _____

Mijn eerste stap: _____



Wanneer hulp bij opruimen zinvol is

Hulp inschakelen betekent niet dat je zelf niet kunt kiezen.

Soms weet je heel goed dat je iets wilt veranderen, maar blijf je toch vastlopen. Je stelt het steeds uit, verplaatst dezelfde stapels, krijgt thuis discussie of weet eenvoudig niet waar te beginnen.

Dat betekent niet dat je het niet kunt. Vaak ontbreekt overzicht of heb je iemand nodig die de juiste vragen stelt, structuur aanbrengt en ervoor zorgt dat je niet opnieuw vastloopt.

Een opruimcoach neemt de beslissingen niet over. Jij bepaalt wat blijft en wat verandert. De coach bewaakt het tempo, helpt keuzes af te ronden en pakt praktisch met je mee aan.

HERKEN HET KNELPUNT

Vraag jezelf af waar je vooral op vastloopt: beginnen, kiezen, een bestemming vinden of het daadwerkelijk wegbrengen.

STA EVEN STIL BIJ Wat zou er makkelijker worden als iemand een tijdje naast je meewerkt?

Jouw eerste haalbare stap

Maak je plan klein en concreet. Het doel is niet om vandaag klaar te zijn, maar om te weten waar je begint.

De ruimte of categorie die ik kies

Waarom past dit niet meer bij mijn leven van nu?

Hoe wil ik dat het straks voelt of werkt?

Mijn eerste kleine onderdeel

Wie kan mij helpen zonder de regie over te nemen?

Plan één blok van 45 minuten

Een duidelijk begin en einde voorkomt dat een kleine stap alsnog een dagvullend project wordt.

5 minuten

Kies één plank, doos, tafel of hoek. Zet materiaal klaar en bepaal wat je na 45 minuten wilt zien.

30 minuten

Pak alleen dat afgebakende onderdeel aan. Gebruik vier keuzes: houden hier, houden elders, weggeven of afvoeren.

10 minuten

Breng terug wat blijft, noteer acties en zet spullen met een andere bestemming direct apart.

Datum en tijd: _____

Na afloop wil ik kunnen zeggen: _____

Een keuze is pas klaar als het voorwerp ook een bestemming heeft

Tassen en dozen die weken in de gang blijven staan, voelen al snel als een nieuw probleem. Bedenk daarom tijdens het kiezen al wat de volgende stap wordt.

01

Weggeven

Spreek af voor wie het is en wanneer het wordt opgehaald.

02

Kringloop of goed doel

Controleer wat wordt aangenomen en plan de rit of ophaalafpraak.

03

Verkopen

Kies alleen spullen waarvoor de mogelijke opbrengst de tijd en moeite waard is.

04

Veiling of specialist

Laat bijzondere of mogelijk waardevolle spullen eerst beoordelen.

05

Afvoeren

Sorteer verantwoord en plan een concrete datum voor milieustraat of afvalronde.

Praktische afspraak met jezelf: laat gekozen spullen niet opnieuw uit beeld verdwijnen. Noteer bij iedere tas of doos de bestemming en een datum.



Over Lammy Wolfslag

Professional organizer | Mijn Opruimcoach

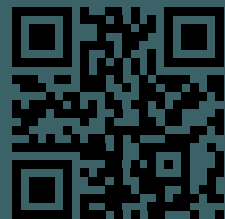
Sinds 2010 help ik mensen om weer overzicht en rust in huis te krijgen. Vaak speelt er meer dan alleen een volle kast. Een levensfase is veranderd, een verhuizing komt dichterbij, een partner is overleden of een kamer heeft zijn bestemming verloren.

Mijn achtergrond in de zorg en mijn opleiding als professional organizer helpen mij om praktisch én menselijk te werken. Ik stel vragen, breng structuur aan en pak samen met je aan. Jij blijft degene die beslist.

Ik werk in het Groene Hart en help onder andere bij samen opruimen, administratie, verhuizen en kleiner wonen, verkoopklaar maken en opruimen na een overlijden.

Wil je weten of mijn aanpak bij je past?

Laat via mijn website je telefoonnummer achter. Dan bel ik je om rustig te bespreken waar je tegenaan loopt en wat een passende eerste stap kan zijn.



BEKIJK MIJNOPRUIMCOACH.NL

Je hoeft niet het hele huis aan te pakken om
verschil te voelen.

Kies één ruimte, één categorie of één plank. Jij bepaalt wat blijft
en wat verandert.



Rust, overzicht en regie in een huis dat weer bij je leven past.