

Opgeruimd staat netjes, toch?

Lades vol oude toestellen, rekken vol boeken, kasten vol kleren. Is er nog ergens lucht?

- ▶ Leeft u soms in een tsunami van verzamelde spullen?
- ▶ 'Ontspullen' kun je, net als koken, aanleren
- ▶ Een opgeruimd nest maakt gelukkiger

Martine CROONEN

Voelt u ook de schoonmaakkriebels zodra het lentegroen opduikt? Schoonmaken is echter hets als het huis vol rommel staat. Bij de laatste opruimwoede meenden we de oplossing te hebben gevonden voor de stapels papieren en tassen op de eettafel, namelijk de tafel verwijderen. Zalig leek de lege ruimte die vrijkwam. Helaas, het mooie liedje duurde niet lang. Voortaan werd zowat elk overblijvend meubel in huis bedekt met nog meer spullen.

De eerste fopspeen van je oudste, de rode lakschoentjes van je jongste, de kunstwerkjes die ze op school maakten, de postzegelverzameling die je zelf aanlegde als tiener – samen vullen ze de zolder. Je kunt ze niet wegdoen, ook al weet je dat ze nooit nog van nut zullen zijn. De emotionele gehechtheid blijkt sterker dan de drang naar orde. Vaak houden we spullen die ons in het verleden vreugde brachten.

„Door elk emotioneel beladen artikel vast te pakken en te beslissen wat je wegdoet, verwerk je het verleden”, schrijft Marie Kondo in *Opgeruimd* (uitgeverij LeV). „Het is alsof je op de resetknop drukt en zaken afrondt, zodat je een stap voorwaarts kunt



Bewaren wat je blij maakt en wegdoen wat dat niet doet, dat heet 'ontspullen'. © Martine Croonen

maken. Een foto nemen van spullen die je dierbaar zijn, kan helpen er afstand van te doen.”

Opruimen en 'ontspullen', het vraagt moed. Hoe vaak je de spullen ook in de hand neemt, je stopt ze telkens terug in de kast. „Zonde om weg te gooien”, luidt het dan. „Wie weet komt die vaas nog eens van pas of geraakt die rok weer in de mode.”

Hoe meer je opruimt, hoe meer rommel er opduikt? Marie Kondo spreekt over het jojo-effect. Een beetje opruimen hier en daar helpt niet. De hele boel in één keer onder handen nemen, blijkt de enige manier om de kamer troepvrij te houden. Alleen

zo creëer je lucht, niet enkel in de ruimte, maar ook in je hoofd.

Opruimen zou ook je zelfvertrouwen een boost geven. Door de spullen die je nodeloos bewaart te bekijken, na te gaan of je er blij van wordt en op basis daarvan te besluiten of je ze al dan niet houdt, train je je besluitvaardigheid. Dankbaar zijn om de dienst die de spullen hebben bewezen en er afscheid van nemen, kan een vorm van zelfonderzoek zijn. Wie weet stoot je bij het opruimen op dingen die je doen beseffen wat je echt graag doet of belangrijk vindt.

In *Ontspullen* (Kosmos Uitgevers) beweert James Wallman op

zijn beurt dat we gebukt gaan en soms bezwijken onder de last van te veel spullen in plaats van er ons rijk door te voelen. Te veel bezitten en je aandacht richten op het verwerven van nog meer spullen bezorgt een mens stress. Minder kopen, is dus de boodschap. De trendsetter pleit dan ook voor een waardensysteem waarin we geluk veeleer zoeken in belevingen dan in materiële spullen.

Weggoeien die troep? Daarvan zijn wij uiteraard geen voorstander. De kringloopwinkel geeft je oude spullen vast een nieuw leven, maar hoed je ervoor met een nieuwe lading thuis te komen.

KLJ gaat voor K-recepten op maat geserveerd

De Katholieke Landelijke Jeugd (KLJ) wil aan haar 21.000 leden, kinderen en jongeren, allereerst „toffe, ontspannende activiteiten aanbieden”. Daar laat de christelijke jeugdbeweging het echter niet bij. In januari lanceerde ze tijdens haar provinciale nieuwjaarsrecepties het *K-ookboek*, een gloednieuw inspiratieboek waarin groepsleidingen materiaal vinden om een bezinning te maken. Daarmee hoopt KLJ de 'K' in haar naam eigentijds en op maat van de beweging vorm te geven.

„Uit enquêtes bij onze groepen blijkt dat de 'K' nog altijd leeft aan onze basis”, zegt Karel Billiet, stafmedewerker pastoraal bij KLJ. „Veel groepen organiseren nog geregeld een bezinning. Toch merken we dat het voor de leiding vaak moeilijk is het juiste materiaal te vinden. Natuurlijk is er heel wat algemeen bezinningsmateriaal voorhanden, maar wij hadden nood aan iets wat herkenbaar is voor onze beweging.”

Om die uitdaging het hoofd te bieden, bundelden de vijf Werkgroepen K, die in elke provincie KLJ's christelijke inspiratie levendig proberen te houden, hun krachten. „We brachten een schat aan materiaal samen dat doorheen de jaren in onze beweging werd uitgewerkt”, zegt Karel Billiet. „We maakten een selectie, waarop we vervolgens een kleine redactieploeg loslieten die de teksten bij de tijd bracht en in hun finale vorm goot.”

Jezus blijft de bron waaruit KLJ inspiratie put voor haar zingevingsmomenten

Het eindresultaat is een verzorgde publicatie die, zoals de naam doet vermoeden, geïnspireerd is op een kookboek. „Werken met de 'K' is dan ook vergelijkbaar met het toevoegen van ingrediënten aan een gerecht”, legt Billiet uit. „Bovendien is het concept van een kookboek zeer geschikt, want we willen voor elke gelegenheid een gepast 'K-moment' voorzien. Zo vind je bij de 'voorgerechten' bezinningsmomenten voor vergaderingen. Als 'hoofdgerecht' serveren we onder meer vieringen en uitgewerkte spelvormen. We namen ook een rubriek 'specialiteiten van het huis' op, met teksten over de betekenis van onze KLJ-sjaal, onze sporteed, tractorwijdningen en zo meer.”

In haar *K-ookboek* steekt KLJ haar Bijbelse inspiratie overigens niet onder stoelen of banken. Zo spelen Bijbelverhalen in het ladderspel een centrale rol. „We willen een open beweging zijn, waar iedereen welkom is”, zegt Karel Billiet. „Jezus blijft echter onze inspirator en over Hem willen we authentiek kunnen praten.” (CB)

Geïnteresseerden kunnen KLJ's *K-ookboek* online raadplegen op issuu.com/silkecools/docs/k-ookboek.

Advertentie

BEDEVAARTREIS LOURDES

5 DAGEN

*** hotel - 1n halfpension/
3n volpension

01 mei:

NU € 368* pp

29 mei - 05 & 19 jun
31 jul - 13 aug - 04 sep

NU € 372* pp

*10% reeds verrekend

-10%

7 DAGEN

*** hotel - 2n halfpension/
4n volpension

21 mei:

NU € 687* pp

*10% reeds verrekend

NIEUW! met liftautocar

Incl. vervoer met *** autocar - Nederlandstalige gids

070-35 08 18 • Nijverheidsstraat 17 • B-2530 Boechout • www.lauwers.be