

SUZANNE VAN WIERINGEN

# NOOIT MEER OPRUIMEN!

Gids naar geluk voor grote gezinnen

# VOORWOORD

Voor je ligt het eerste - en vast ook niet laatste - boek van organizer Suzanne van Wieringen ([www.vanwieringenwerkt.nl](http://www.vanwieringenwerkt.nl)). Waar de meeste organizing boeken vooral over opruimen en loslaten gaan, ligt in 'Nooit meer opruimen – Gids naar geluk voor grote gezinnen' het accent op het ordenen van alle spullen, die je wél graag gebruikt en bewaart. En hierin ligt precies de meerwaarde van deze frisse, vlotte uitgave.

Aan de hand van sprekende voorbeelden legt Suzanne uit hoe je als drukke gezinsmanager tot een ordening komt die makkelijk te onthouden is én waar je lang profijt van zal hebben. Simpelweg omdat je steeds weer op het fundament van deze ordening kan terugvallen. En omdat je de details ervan door de jaren heen eenvoudig kan aanpassen aan alle fases waar je gezin doorheen gaat, van het verwelkomen van de eerste baby tot en met het uitvliegen van je laatste kind.

Kortom, neem de methode Van Wieringen aandachtig door en pas de vier pijlers ervan stap voor stap toe in je eigen gezin, zodat je nooit meer hoeft op te ruimen en de vrijgekomen energie kan steken in wat er echt toedoet: jijzelf en je gezin!

Els Jacobs

De HuishoudCoach®

## rusteloos

Ik heb een rusteloze ziel  
ik jakker en ik jaag  
heb een to-do list van 5 meter  
en alles moet vandaag.

Ik moet eerst carrière maken  
daarna nog naar een meeting toe  
vervolgens moet ik vrienden zien  
ook al ben ik veel te moe.

Ik loop tegen een burn-out aan  
ik moet even rustig ademen  
ik heb al maanden niet geslapen  
dat zijn zorgwekkende signalen.

Dan ren ik naar de yogales  
want ik moet per se ontspannen  
dan race ik terug naar huis  
want ook vanavond heb ik plannen.

Als ik 's nachts in bed lig  
- ontredde en van slag -  
doe ik nog snel een facebookpost:  
'het was een superchille dag'.

RENÉ OSKAM

# INHOUD

<b>Inleiding</b>	<b>10</b>
------------------	-----------

## **Hoofdstuk 1**

<b>Spullen, mensen en overtuigingen</b>	<b>12</b>
---	-----------

1.1 Te veel van alles	14
1.2 Wat is dan geluk?	15
1.3 Tijd is kostbaar	16
1.4 Een vol huis leidt tot een vol hoofd	19
1.5 Opruimen kun je leren	21

## **Hoofdstuk 2**

<b>Zo bereik je een opgeruimd huis in 5 stappen</b>	<b>26</b>
---	-----------

2.1 Hier begin je met opruimen	28
2.2 Dit heb je nodig	29
2.3 Je blokt tijd in je agenda	30
2.4 Je gaat aan de slag	30
2.5 Je rondt de klus af	32

## **Hoofdstuk 3**

<b>Zo werkt de methode Van Wieringen</b>	<b>36</b>
--	-----------

3.1 Nooit meer opruimen	38
3.2 De 4 pijlers van de methode Van Wieringen	38
3.3 Praktijkvoorbeeld: de badkamer	45
3.4 Praktijkvoorbeeld: de hal	47
3.5 Praktijkvoorbeeld: de weekplanner	50

## Hoofdstuk 4

### **En zo behoud je een opgeruimd huis in 5 stappen 60**

- 4.1 Blijf aan de slag 62
- 4.2 Betrek je gezin er actief bij 63
- 4.3 Geef zelf het goede voorbeeld 64
- 4.4 Evalueer en stel bij 65
- 4.5 Houd vol 66

## Hoofdstuk 5

### **Het geluk binnen handbereik – de 25 Grote Resultaten 70**

- 5.1 Je wordt de betere versie van jezelf 72
- 5.2 Je partner en jij versterken jullie liefde voor elkaar 73
- 5.3 Je kinderen ontwikkelen een positief zelfbeeld 74
- 5.4 Jullie vormen een gezin uit duizenden 74
- 5.5 Je hebt de X-factor 74

### **Dankwoord 79**

### **Literatuur en inspiratiebronnen 80**

### **Noten 82**

# INLEIDING

Dit boek gaat over opruimen. Opruimen niet als doel op zich maar als middel naar een rustiger en gelukkiger gezinsleven. Naar verbinding met elkaar en tijd om bewust te genieten van je gezin, elke dag weer. En wordt je huis dat thuis waarnaar je zo verlangt en dat iedereen in je gezin zo nodig heeft.

Door bewust keuzes te maken over spullen, mensen en overtuigingen, krijg je dagelijks meer tijd, ruimte en energie. Hierdoor kan je thuis vaker en beter opladen, waardoor je je rollen, van moeder tot werkneemster, van vriendin tot mantelzorgster en van eigen baas tot dochter vervult op een manier die écht bij jou past. En als je nog schuldgevoelens had over tekortschieten, die verdwijnen als sneeuw voor de zon.

Dat garandeer ik je.

Ik spreek namelijk uit ervaring. Ik vond het runnen van het huishouden met drie kleine kinderen ontzettend lastig. Dit kwam enerzijds omdat ik mijn prachtige carrièrebaan opgaf en thuismoeder werd en anderzijds omdat mijn man in die tijd veel van huis was voor zijn werk. Toen ik mij realiseerde dat ik 24/7 bezig was met ons huishouden en gezinsleven, en ik daarbij mijzelf en mijn ambities uit het oog was verloren, besloot ik dat het roer om moest. Ik verdiepte mij grondig in het praktisch en slim organiseren van het huishouden en ons gezinsleven, en gaandeweg ontwikkelde ik mijn eigen aanpak. Een methode waarbij alle gezinsleden betrokken zijn, waardoor iedereen meehelpt en

opruimt. En niet zonder resultaat. Want ons huishouden en gezinsleven loopt op rolletjes, ik geniet intens van ons gezinsleven én er is tijd voor mij, Suzanne, om te doen waar ik gelukkig van word.

Steeds vaker vroegen vriendinnen en bekenden aan mij 'Hoe kan het dat jouw kinderen zelf hun speelgoed en spullen opruimen?' En 'Waarom doen jouw kinderen zonder gezeur taken in huis?'. Of 'Waarom is het bij jou thuis wél gezellig?'.

Dat zette mij aan het denken, want ik gunde hen dat ook allemaal. Het idee om opruimcoach te worden was geboren. Ik werkte mijn eigen methode verder uit in het boek dat je nu in handen hebt. Intussen heb ik al heel veel klanten geholpen, met succes. Ik vind het iedere keer bijzonder om te zien als een klant stappen maakt en ervaart dat opruimen rust brengt in huis en in haarzelf. Wat voor de één een kleine stap is, is voor de ander een grote. Daar ben ik mij erg van bewust. Maar elke stap is er één, en elke stap leidt tot inzicht en resultaat.

Ik wens je veel lees- en leesplezier, dus heel veel succes met het in de praktijk brengen van mijn even eenvoudige als unieke methode.

**Suzanne van Wieringen**

Eerste druk: november 2019  
Auteur: Suzanne van Wieringen  
Redactie: Erwin Wijman  
Vormgeving: Dokwerk Communicatie  
Fotografie: Simona Graszl Photography

Copyright: Suzanne van Wieringen©  
Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur. Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaardt de auteur geen aansprakelijkheid voor enige schade ontstaan door eventuele onjuistheden en/of onvolkomenheden in dit boek.