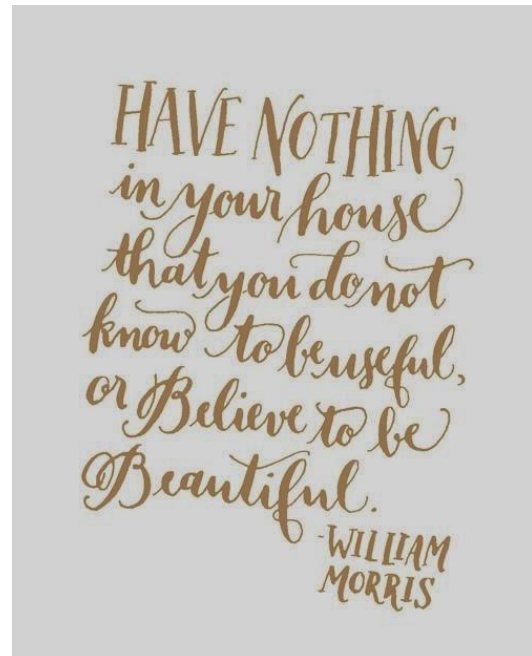


# Thuisstudie 'Opgeruimd wonen!'

## Les 4: De spullenstroom

### Inhoudsopgave:

- 4.1 Inleiding
- 4.2 Stop de spullenstroom
- 4.3 Spullen welkom heten
  - 4.3.1 Kopen
  - 4.3.2. Maken
  - 4.3.3 Krijgen
  - 4.3.4 Vinden
  - 4.3.5 Verzamelen
  - 4.3.6 Winnen
  - 4.3.7 Ruilen
  - 4.3.8 Lenen
  - 4.3.9 Delen
  - 4.3.10 Huren
  - 4.3.11 Erven
  - 4.3.12 Oogsten / Plukken
  - 4.3.13 Stelen
  - 4.3.14 Voorgeschreven krijgen
- 4.4 In 6 stappen al uw medicijnen op orde
  - 4.4.1 stap 1 : Voorbereiding
  - 4.4.2 stap 2 : Waar gaat u uw medicijnen bewaren?
  - 4.4.3 stap 3 : Leegmaken en sorteren



4.4.4 stap 4: Afdanken en schoonmaken

4.4.5 stap 5: Inruimen

4.4.6 stap 6: Genieten en onderhouden

4.5 Samenvatting

4.6 Huiswerkopgaven

4.7 Keuze klussen

4.8 Reacties en ervaringen

## 4.1 Inleiding

Aan het eind van deze vierde les van de thuisstudie 'Opgeruimd wonen!'

- heeft u uw eigen spullenstroom uw huis in geobserveerd,
- heeft u zicht gekregen op, of en hoe u (teveel) spullen uw huis binnen laat komen,
- heeft u geprobeerd minder spullen te laten binnenkomen,
- heeft u tips gekregen hoe u de spullenstroom zou kunnen verminderen,
- heeft u ontdekt waar uw valkuilen mogelijk liggen,
- heeft u uw medicijnenkastje spic en span geordend.



## 4.2 Stop de spullenstroom!

Om opgeruimd te wonen is het van belang om eerst zicht te krijgen op **alles** wat het huis inkomt.

In de tweede les heb ik u al gevraagd om geen boodschappen meer te doen als ze niet absoluut noodzakelijk zijn. Ik ben benieuwd of dat al effect gesorteerd heeft.

Misschien heeft u een voorraadje spaghetti ontdekt, die u nu aan het opmaken bent.  
Misschien heeft u allerlei ontdekkingen gedaan toen u de vriezer ging inspecteren.  
Misschien heeft u met een rondje door de koelkast een smakelijke maaltijd bij elkaar getoverd.  
Misschien heeft u handenwringend de aanbieding van 12 voor de prijs van 10 voorbij laten gaan, of juist ontdekt hoe fijn het is alleen het hoogstnoodzakelijke te kopen, en geld en ruimte over te houden.



ont-spullen  
ont-stapelen  
ont-moeten  
ont-spannen

Op elke willekeurige dag komt er - behalve levensmiddelen - nog veel meer uw huis en uw leven in. Een nieuwe stapel is zo geboren en die ligt er de volgende dag ook nog.

**Uit zichzelf gaan stapels niet weg.**

**Het lijkt misschien een soort natuurwet dat er spullen het huis in komen.**

Maar dat is het natuurlijk niet. In werkelijkheid laat u zelf al die spullen naar binnen.

Dat betekent dat u er ook invloed op uit kunt oefenen. En dat is gunstig.

**Als u zorgt dat er minder uw huis binnen komt, dan hoeft u ook minder te organiseren.**

Zo simpel is het.

Wees dus alert op wat er binnen komt en kritisch op wat u binnen laat, dat scheelt u later weer een hoop werk. Dat doet u in de eerste plaats door te observeren.

Wat laat u zoal binnenkomen?

Hoeveel is het eigenlijk?

Wat voor dingen zijn het?

Kiest u er bewust voor of laat u het gebeuren?

‘We willen alles en we willen het nu.  
Daarmee gaat de waarde van het wachten, het verlangen, verloren.’

Nelleke Noordervliet

## Een week of twee observeren en noteren kan u al een hoop inzicht geven.

Wat gebeurt er met u als u iets wilt kopen?

Wilt u het echt, gaat u er iets mee doen?

Is dat tijdschrift een impulsaankoop omdat u zich niet lekker voelt of is het echt iets wat u graag wilt?

Is dat kledingstuk iets wat u echt gaat dragen of is het eigenlijk een troostaankoop?

**De volgende stap is om te kijken welke dingen u liever niet meer binnen wilt laten.  
Door heel kritisch te zijn kunt u de instroom van spullen drastisch terug brengen.**

Maakt u weloverwogen keuzes als u iets aanschaft.

Probeer impulsaankopen waar u later spijt van krijgt te vermijden.

Loop even een rondje voordat u het echt afrekent. Denk na over de reden van de aankoop.

Vraag u altijd af of u de spullen écht wel nodig hebt én ook of u de ruimte heeft om ze op te bergen.

Wilt u het dan nog steeds en is er een goede reden, dan kunt u het doen. Anders niet!

Bedenk vooraf wat u gaat kopen, maak een lijstje. U bent dan meer gefocust op die dingen die op uw lijstje staan en bent minder geneigd om iets te kopen wat u toch niet gaat gebruiken of wat uw budget te boven gaat.

Met een nee/nee of een ja/nee sticker op de brievenbus voorkomt u dat er ongewenst drukwerk uw huis binnen komt. Die stickers kunt u aanvragen bij uw gemeente of milieudefensie.

Misschien bent u iemand die gevoelig is voor het in huis halen van spullen die anderen niet meer hoeven. Doe je dat weg? Laat ik dat dan maar meenemen. Vervolgens zit u er mee.

Straks zit u in de zomervakantie (want dan heeft u eindelijk tijd), stapels tijdschriften met Kersttips door te nemen omdat u niets wilt weggooien dat u misschien nog zou willen lezen of bewaren.

**Stop daar gewoon een tijdje mee. Wie weet hoe dat oplucht!**

## 4.3 Spullen welkom heten

Dingen worden binnengelaten en komen terecht in uw huishouding en uw leven. Een lijstje:

U kunt ze bijvoorbeeld hebben

gekocht,  
gemaakt,  
gekregen,  
gevonden,  
verzameld,  
gewonnen,  
geruild,  
geleend,  
gedeeld,  
gehuurd,  
geërfd,  
geogst,  
gestolen,  
voorgescreven gekregen.

## **Kopen**

Nieuw of tweedehands kopen  
Tegen aan lopen of op de kop tikken  
Bestellen via internet

## **Maken**

Eten en drinken maken, appelmoes en jam maken, bier brouwen  
Kleding zelf maken  
Creatief bezig zijn, schilderen, timmeren, beeldhouwen, boetseren, borduren, weven, breien, haken  
Kinderen die van alles maken / knutselen

## **Krijgen**

Voor een verjaardag of van Sinterklaas of voor Moederdag /Vaderdag krijgen  
Krijgen wat anderen teveel hebben of kwijt willen

## **Vinden**

Bij grof vuil vinden  
Jutten, op het strand vinden  
Uit de natuur meenemen

## **Verzamelen**

Sparen of krijgen voor 'de heb'

## **Winnen**

Door een prijsvraag of puzzelwedstrijd in te sturen  
Door mee te doen aan een loterij

## **Ruilen**

Helemaal hip is een kledingruilparty  
In de familie- en vriendenkring bijvoorbeeld babyspullen ruilen

## **Lenen**

Boeken uit de bibliotheek  
Speelgoed uit de speel-o-theek  
Lenen om uit te proberen  
Spullen lenen voor een gelegenheid

## **Delen**

Auto deelgebruik  
Buurt deelgebruik als een grote ladder of gereedschap

## **Huren**

Grote machines of gereedschap  
Dvd's

## **Erven**

Uit nalatenschap erven

## **Telen / Oogsten / Plukken**

Uit de moestuin of van eigen fruitbomen

## **Voorgeschreven krijgen**

medicijnen of aangepast meubilair

POSTBUS 1045 6801 BA ARNHEM

**DOKTER  
DOKTER**

**GEEF MIJ ANTI-  
HEBZUCHT-PILLEN**

**ZOVEEL  
ALS MOGELIJK**

het broertje  
van

*Loesje*

### 4.3.1 Kopen

Velen van ons gaan graag shoppen.

En toegegeven, het kan heerlijk zijn om een mooi jurkje te scoren of een cd met lievelingsmuziek. Of een winkelwagen vol te gooien met de boodschappen voor een gezellig etentje.

**Alles waar u oprecht blij mee bent als u het koopt zorgt voor veel woonplezier.**



Als u iets gaat kopen kunt u heel doelgericht iets aanschaffen wat u van te voren op een lijstje hebt gezet, of u laten inspireren door het aanbod in de winkels. Maar soms koopt u ook iets omdat u er zomaar ergens tegen aan bent gelopen. U was het helemaal niet van plan, maar u kon het niet laten liggen. **Een regelrechte impulsaankoop dus.** Dat kan goed uitpakken, maar net zo makkelijk kan blijken dat wat in de winkel nog zo mooi of handig leek, bij thuiskomst toch niet helemaal is wat u er van gehoopt had. Of dat het bij nader inzien toch overbodig bleek. Maar ja, u hebt het net gekocht en om het nu direct weer weg te doen is ook weer zowat. Dus het komt ergens in een kast terecht.

In die kast liggen dan ook vaak spullen die we in de loop van de jaren hebben gekocht, maar die we niet meer nodig hebben. We hebben ze een tijdje gebruikt, maar hoeven ze nu niet meer. Het past niet meer of onze smaak is veranderd. We zijn uit de kleine kinderen of spullen zijn uit de tijd geraakt. We gebruiken het niet meer, we willen het niet meer. **Onze kasten en schuurtjes staan er vol mee.**

We leven in een maatschappij waar we gestimuleerd worden om te consumeren. De mensen om ons heen, de winkels, de reclame en de media proberen ons over te halen om het nieuwste van het nieuwste aan te schaffen. Ze geven je het idee dat je leven er meer waarde door zal krijgen of dat je dan gelukkiger zult zijn. **Of dat je er dan echt bij hoort.**

Kleding is soms na één seizoen al weer uit de mode. Een telefoon is na 2 jaar al een ouwetje, een computer idem dito en veel producten kunnen als er iets aan kapot gaat niet meer gerepareerd worden. 'U kunt net zo goed (of eigenlijk veel beter) een nieuwe kopen mevrouw!'

Op een standwerkersconcorso of de huishoudbeurs vond ik het vroeger altijd leuk om te zien hoe mensen heel creatief en vol humor probeerden hun waren te slijten. En op de televisie betrap ik me er op dat al die tell-sell producten (ondanks dat ik beter weet) me soms ook wel eens heel handig lijken. Zo spelen die handige reclamejongens in op onze sluimerende kooplust.

We worden verleid door smakelijk ingerichte winkels met de koopwaar op oog- en grijphoogte.

**Soms hebben we het gevoel dat we door grote kortingen, enorme aanbiedingen, toeter- en hamsterweken een buitenkansje laten liggen als we ze niet nemen.**

Op een vrijmarkt of de kringloopwinkel zijn spulletjes soms zo te geef dat je het niet kunt laten liggen. Sterker nog, er zijn sites waar mensen spullen gratis aanbieden en er zijn ook al weggeefwinkels.

Toen de tante van mijn man was overleden vonden we lades vol met tientallen nieuwe nog ongebruikte aardappelschilmesjes (nog in de verpakking) die zo goedkoop waren geweest dat ze die (voor dat geld!) niet had kunnen laten liggen.

Winkelen wordt een soort vermaak, een uitje.

Door de stad struinen op zoek naar iets nieuws.

Soms ook puur uit verveling of als afleiding.

Zo kan het kopen zelf kan verslavend worden en als de kick verdwenen is voel je al snel de drang om weer iets te kopen.

Ook op het internet heb je een wereldbreed assortiment en de winkels zijn altijd open. Met een paar muisklikken kun je spullen binnen 24 uur thuisbezorgd krijgen.

Zo worden ons behoeftes aangepraat. Die tas of jas 'kan écht niet meer'. We denken dat we niet zonder die mooie pastamachine kunnen of dat roeiapparaat of dat leuke pakket met knutselpullen. **We kopen spullen, zetten ze ergens neer. Ze staan na een tijdje in de weg, we struikelen erover. Na verloop van tijd vullen die spullen onze garage en zolder.**

En dan rijden we met een gehuurd aanhangwagentje maar weer eens naar de kringloopwinkel of het grofvuil. Of naar een gehuurde opslagplek voor al die ongebruikte spullen die niet meer in ons huis passen, maar die we niet weg willen doen, want we hebben er duur voor betaald (of we hopen er ooit nog wat mee te gaan doen). Kortom het is de hoogste tijd om hier paal en perk aan te stellen:

Als u nu eens een tijdje stopt met het aanschaffen van spullen? Gewoon om te zien wat dat oplevert!

## Hoe minder U koopt hoe minder u hoeft op te ruimen! 10 Tips:

### Tip1

Blijf uit de buurt van winkels! Als u toch in de stad moet zijn, laat dan uw pinpas thuis.

### Tip2

Bedenk voor u iets koopt of u niet al iets dergelijks heeft, waar u het in huis wilt neerzetten of opbergen en of u er wel de ruimte voor heeft.

### Tip3

Wilt u toch graag iets kopen neem dan een bedenktijd in acht van minimaal 2 weken. Grote kans dat u dan niet meer taalt naar die hippe zonnebril of die grappige vaas.

### Tip4

Winkelt u uit gewoonte? Zorg dan voor een vervangende gewoonte. Ga lekker een eind wandelen of fietsen, ga een fijn boek lezen of neem een bad.

### Tip5

Wilt u toch graag uw kooplust bevredigen, zoek dan gebruiksartikelen die na verloop van tijd weer op raken zoals een schaalte paaseitjes, een lekkere badolie of een mooie ansichtkaart, die u kunt sturen als vrienden of familieleden jarig zijn of zomaar als u ze iets aardigs wilt vertellen.

### Tip6

Ga eens winkelen in uw eigen huis! Veel van wat u nodig denkt te hebben bezit u al. Alleen even zoeken tussen al die andere dingen.

### Tip7

Wees tevreden en blij met wat u allemaal al heeft.

### Tip8

Bedenk waar u eigenlijk nog meer behoefte aan hebt dan aan het aanschaffen van het zoveelste hebbedingetje. Misschien heeft u eigenlijk meer behoefte aan een goed gesprek of het uitpraten van een ruzie. Of aan een complimentje en een aai over de bol.

### Tip9

Wilt u na goed overwegen iets erg graag hebben, vertel het rustig rond in uw vriendenkring. Wie weet heeft iemand het artikel ergens staan en wil hij of zij er graag van af, of het u uit laten proberen.

### Tip10

Als u zeker weet dat u blij wordt van de geplande aanschaf, er plaats voor heeft, er het geld voor heeft en er goed over heeft nagedacht, dan zou ik zeggen: 'gewoon lekker kopen!'

**VOOR HETZELFDE  
GELD  
KOOP JE NIETS**

*Loesje*

Postbus 1045

6801 BA Arnhem

www.loesje.nl



## 4.3.2 Maken

Veel mensen vinden het fijn om in hun vrije tijd bezig te zijn met iets creatiefs of iets ambachtelijks. Om met hun eigen blote handen iets te maken. **Om van niets iets te maken.**

Ze maken eigenhandig een mooi werkblad voor hun werkkamer, werken jaren aan een quilt, doen een cursus kalligrafieren, timmeren een kippenhok, breien een lief babytruitje of borduren de ene merklap na de andere.



Het is fijn om met zorg, aandacht en vakmanschap unieke producten af te leveren. Om met concentratie, creativiteit en talent te tonen. Om helemaal in het hier en nu bezig te zijn en er al scheppend vreugde aan te beleven. Vooral als u iets voor uw plezier doet, helemaal voor uzelf doet en er geen druk van perfectie op ligt.

**Spullen die op die manier in huis komen voelen zich vaak welkom bij u thuis. U bent er trots op of blij mee en kunt er elke dag van genieten.**

Maar soms mislukt er ook wel eens iets. Of het wordt niet helemaal wat u er van had verwacht. Er zit dan al veel tijd en aandacht in en dat maakt het soms extra moeilijk om er weer afstand van te doen.

Ook gebeurt het soms dat spullen na verloop van tijd niet meer zo belangrijk voor u zijn en dat de relatie wat bekoelt. U laat een bepaalde hobby een tijdje varen of richt uw passie op iets anders. Dan is het de kunst om dat eerlijk te bekennen en - als u er aan toe bent - toch afscheid te nemen van deze spullen. Misschien kunt u er iemand anders een plezier mee doen?

Al ligt dat soms ook wat ongemakkelijk. U heeft misschien eens gezegd dat u het reuze knap vond dat uw vriendin zo prachtig kon aquarelleren, en zij verblijdt u nu elke verjaardag met een nieuw ingelijst exemplaar. En zeg dan maar eens (zonder tactloos te zijn) dat het voor u nu wel genoeg is geweest.

Een aparte categorie van zelfgemaakte dingen wordt gevormd door alles wat uw (klein)kinderen thuis plakken, knippen, tekenen, schilderen en wat ze ook nog van school meebrengen.

Vaak is het leuk om dit soort dingen een tijdje ten toon te stellen, maar als de geplakte Sinterklaas er rond Pasen nog hangt is het tijd om op te ruimen.

Hoe u dat kunt aanpakken komt later in deze cursus nog uitgebreid aan de orde.

## 4.3.3 Krijgen

Iedereen weet hoe heerlijk het is om - bijvoorbeeld voor een verjaardag- een cadeautje te krijgen waar je echt erg blij mee bent.

Omdat het leuk is om verrast te worden.

Omdat het komt van iemand die er goed over heeft nagedacht.

Die iets heeft gekozen dat je met veel plezier in je huis ontvangt.

Iets waar je energie van krijgt en wat je graag gaat gebruiken.

Waar je van harte 'dank je wel' voor wilt zeggen.

Zo kregen wij eens deze prachtige zelfgemaakte theepot, waar we jaren en jaren elk ontbijt plezierig thee uit hebben gedronken.





**Het is niet altijd makkelijk om iets te verwelkomen. Soms krijgt u iets dat zelf nooit zou hebben gekozen, of zelfs iets wat u ronduit naar of lelijk vindt. Er zijn dan verschillende mogelijkheden:**



- de gevers hartelijk bedanken voor het gebaar, maar gelijk vragen of het geruild mag worden,
- het uit loyaliteit de kans geven en proberen het leuk te gaan vinden,
- het rigoureuus wegdoen zodra de gevers vertrokken zijn,
- alle presentjes opbergen en steeds tevoorschijn halen als de gevers op bezoek komen,
- uw huis laten verstoppen met dingen die niets voor u betekenen of waar u een hekel aan heeft.

Ergens in de jaren 70 stond er op mijn zusjes verlanglijstje voor Sinterklaas een siervisnet (om aan het plafond van haar tienerkamer te hangen). De tante die haar lootje had getrokken ging naar de viswinkel en kocht daar een siervis-netje. Dank je wel Sinterklaas!  
(complete verwarring, het duurde best lang voor ze er achter waren wat er nu mis was gegaan).

## Cadeautip

Als u een cadeautje zoekt voor iemand die ALLES al heeft, kies dan voor een ervaring, in plaats van een ding. Maakt een tegoedbon voor:

- samen naar de film of naar een theatervoorstelling,
- samen een wandel- of fietstocht maken met een gezellige picknick onderweg,
- een ballonvaart of het volgen van een leuke workshop of cursus,
- een museumjaarkaart of samen een mooie expositie bekijken,
- een tegoedbon voor een sorbet of koffie met gebak op een terrasje,
- een abonnement op het zwembad of een dagje samen naar de sauna,
- samen (in zijn of haar tuin) tuinieren,
- een middag de zolder helpen opruimen,
- een tegoedbon voor de kapper, schoonheidsspecialiste of manicure,
- of samen naar het circus.

'Vroeger had ik veel verlangens, nu heb ik er nog maar eentje:  
zo snel mogelijk die andere verlangens kwijtraken!'

John Cleese

### 4.3.4 Vinden

Toen er nog grof vuil aan de weg mocht worden gezet, waren er een heleboel mensen die, als ze hun hond gingen uitlaten, even gingen kijken of er nog iets van hun gading bij was.

Een paar planken die ze nog mooi konden verzagen, een ouwe dekenkist of een kast met houtworm.

Ze namen het mee, ze zagen er iets in en ze maakten er wat van.

Ik heb vrienden die hun halve interieur van de straat hadden. Een kwastje verf, een ander lampenkapje en het kon weer jaren mee. Hun huis zag er altijd heel gezellig uit. Er zat ook wel het element van jagen in, het zoeken van een mooie prooi, en het binnenbrengen.

Er zijn mensen die niet kunnen aanzien dat anderen dingen wegdoen.  
**'Doe je dat weg? Wat zonde! Mag ik het dan?'**

Dit soort mensen kunnen in grote rommelproblemen komen.

Een aantal jaren geleden spoelden er honderden paren nieuwe sportschoenen aan op het strand van Terschelling, wat een golf van nieuwsgierige jutters op de been bracht.

In de herfst kunt u met uw (klein)kinderen in het bos kastanjes en mooie herfstbladeren zoeken en rapen, om als decoratie in huis te gebruiken, om ook binnen een echte herfst sfeer te scheppen.

Of ergens bramen plukken en zelf jam maken.

Michiel Bussink, auteur van het boek: 'Lekker Landschap', geeft de workshop: 'Eten uit de natuur' waarbij deelnemers een wandeling maken op zoek naar eetbare producten in de natuur, waarna ze er een maaltijd mee koken en die gezamenlijk opeten.  
[www.michielbussink.nl](http://www.michielbussink.nl)

Zelf heb ik met aan het strand gevonden schelpen en een restje vissersgaren een ketting gemaakt.



#### 4.3.5 Verzamelen

Mijn dochter kreeg toen ze een jaar of 10 was een leuk decoratief beeldje van een olifantje. Dat zette ze naast een ansichtkaart met een olifant erop die ze een keer gekregen had. Vriendinnen dachten dat ze olifanten wilde gaan sparen en zo werd haar verzameling geboren. Min of meer toevallig dus.

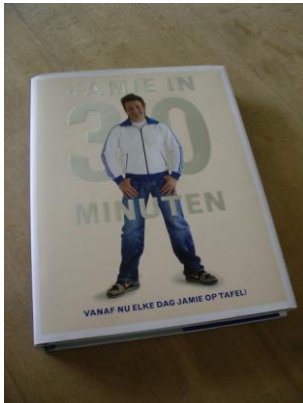
Mensen sparen van alles, variërend van postzegels en eierdopjes tot alles waar maar Frans Bauer op staat. Mensen sparen soms gewoon wat ze tegenkomen of van andere mensen krijgen, maar er zijn ook mensen die heel fanatiek worden en uit alle macht proberen hun verzameling van handtekeningen van alle acteurs van Goede tijden, Slechte tijden compleet te krijgen. Of elke uitgebrachte versie van een bepaald nummer van de Beatles.

Ooit zag ik in een uitzending van het televisieprogramma 'Showroom' een man die in een tuinhuisje verzamelingen verzamelde.  
Hij vertelde grote twijfel te hebben over een pak speelkaarten met vuurtorens erop.  
**Moest het nu bij zijn verzameling speelkaarten of bij zijn verzameling vuurtorens?**

Er kan veel aandacht en tijd gaan zitten in het samenstellen van een verzameling. Verzamelaars zitten hele dagen op het internet of gaan naar speciale beurzen waar ze proberen te ruilen of hun verzameling aan te vullen.

Belangrijk is wel om u vooraf te realiseren dat u de spullen ook ergens moet opbergen, of desgewenst ergens tentoonstellen. Bedenk van tevoren of u daar de ruimte voor heeft of wilt vrijmaken. En of u de verzameling altijd wilt houden of op een gegeven moment wel weer zou willen weggeven of verkopen.

## 4.3.6 Winnen



Wie moeite doet om iets te winnen (met een puzzel of een slagzin) en dan uiteindelijk een prijs in de wacht sleept is daar vaak erg blij mee. Geniet ervan, neem het op in uw leven en in uw huis.

Onze dochter las op een vrijdag - begin december – in de trein onderweg naar huis in de krant een prijsvraag waarbij je een prachtig kookboek van Jamie Oliver kon winnen. Ze mailde de oplossing als Sinterklaasgedicht en toen ze die maandag op haar studentenkamer kwam lag het boek al bij haar in de bus. Ze kookt er nog steeds graag uit.

Blijkt de prijs nu toch niet helemaal te zijn wat u er van gehoopt had, maak dan een foto, bewaar het verhaal en doe u zelf een plezier en doe deze prijs toch maar de deur uit.

U kunt het doorgeven aan iemand die er wel plezier aan zal beleven of anders verkopen.

## 4.3.7 Ruilen

Het is tegenwoordig helemaal hip om met uw vriend(inn)en een middagje kleding te ruilen.

Dat is de allerbeste manier om kleding waar u zelf niets meer aan heeft, te ruilen voor spulletjes waar u heel blij van wordt.

**Dat is een win-win-win-situatie!**

Uw kledingkast is weer opgeruimd en aangevuld met een paar mooie aanwinsten waar u zich fijn in voelt.

Hoe gaat zo'n kledingruilfeestje nu in zijn werk?

Iedereen neemt de kleding mee die:

- hij of (meestal) zij nergens (meer) mee kan combineren,
- niet meer in het nieuwe kleurenschema passen,
- te groot of te klein geworden zijn,
- geen blij gevoel meer bezorgen,
- al zo veel gedragen zijn, dat hij of (meestal) zij er op uitgekeken is,
- niet meer gedragen worden omdat de gelegenheid zich niet meer voordoet.



**De nadruk ligt op de gezelligheid.**

Er wordt samen wat gedronken, alle kleren worden bekeken en dan kan het passen beginnen. Zijn er meer belangstellenden voor een artikel dan wordt er gezamenlijk besloten of geloot wie het mee naar huis mag nemen.

Zo wordt uw miskoop misschien wel het topstuk in de garderobe van uw vriendin.

Na dit soort bijeenkomsten gaan deelnemers vaak met een feestelijk gevoel naar huis.

### **Afgelopen herfst organiseerde ik voor de eerste keer een ruilmorgen.**

Hoe deden we het? Iedereen nam een doos/mand/tas met spullen mee, waar ze zelf op uitgekeken waren, maar die nog wel prima in orde waren.

Dit varieerde van een overvloedige pompoenenoogst, potten jam, kinderkleding, theepot, handwerkspullen, wol, zelfmaak-pakketten en schoenen tot gordijnen, boeken en tijdschriften.

Onder een eerste kop koffie deden we een rondje 'presenteer wat je ruilen wilt'.

Daarna snuffelden we uitgebreid in elkaars spullen om te bedenken, wat we graag zouden willen hebben. En bij de tweede kop koffie ging het eigenlijke ruilen van start: ik wil graag dat van jou, wil je dat ruilen tegen iets van mij? Het leek op kwartetten en werkte wonderwel.

Eén van ons had dit varkentje vaker gewassen met haar tuinclub en bracht ook driehoeksruilen tot stand (als jij nou dit van mij neemt, zij krijgt dan dat van jou dat en ik dit weer van haar).

Wie niets mee had genomen, ruilde tegen geld, dat mocht ook.

Sinds die morgen in oktober drink ik thee uit een geweldige theepot met roze rozen en gouden randjes en ben verlost van een grote stapel overjarige kinderkleding. Hoera!

Agnes [www.mamaluca.nl](http://www.mamaluca.nl)

Via het internet zijn er ook mogelijkheden om te ruilen bijvoorbeeld via [www.ruilen.nl](http://www.ruilen.nl)

## 4.3.8 Lenen

**Elke opruimcoach zal dit stimuleren, want het is de verreweg de handigste manier om spullen te gebruiken of uit te proberen. Als je ze daarna niet meer nodig hebt, gaan ze het huis weer uit.**

Mocht je het alsnog willen kopen dan weet je wat je in huis haalt.

Spullen die je heel goed kunt lenen:

- Boeken en cd's uit de bibliotheek,
- Spullen voor een eenmalige gelegenheid, skikleding, galajurk, smoking,
- Speelgoed uit de speel-o-theek,
- Speelgoed van vrienden of familie met kinderen die net voor lopen,
- Spullen voor kinderen die je maar kort gebruikt, zoals een wieg of kinderwagen,
- Spullen die je maar af en toe gebruikt zoals een broodbakmachine, ijsmachine, of fonduestel.

Via Peerby kun je kijken wie in de straat of buurt spullen zou willen (uit) lenen. Dus als je je daar voor inschrijft kun je daar per mail oproepen voor verwachten of zelf een leen vraag stellen:

Wie heeft er voor mij skikleding maat 146 of een elektrische motorzaag te leen?

<https://peerby.com/searches>

## 4.3.9 Delen

Voorbeelden van delen zijn spullen die samen met vrienden, straat of buurt worden aanschaf voor huis en tuin, zoals een kruitwagen of een hele grote ladder.

Mensen delen (kopen, gebruiken en onderhouden) samen soms ook een (sta)caravan of een huisje.





In opkomst is het samen met anderen gebruik maken van een buurtauto.  
Auto's worden gezamenlijk aangeschaft en onderhouden.  
Leden betalen per kilometer en per rit.

(Kijk op [www.greenwheels.nl](http://www.greenwheels.nl) of [www.wheels4all.nl](http://www.wheels4all.nl) voor meer informatie)

**Opruim-technisch-gezien is een bijkomend voordeel van dit deelgebruik dat men deze auto's steeds weer leeg en schoon moet achterlaten.  
En als je soms ziet wat mensen in hun eigen auto allemaal aan rommel verzamelen.....**

## 4.3.10 Huren

Een geweldige uitvinding is de videotheek waar iedereen films en spelletjes kan huren.  
Het grote voordeel is dat die dingen weer terug moeten worden gebracht en ze dus na gebruik weer uit uw huis verdwijnen. **Opruimd staat netjes!**

Andere dingen die u maar af en toe nodig hebt kunt u vaak huren, zoals een aanhanger of busje voor een verhuizing of een verbouwing. Ook groot gereedschap is bij een grote bouwmarkt per dag te huur.

## 4.3.11 Erven

Als u bijvoorbeeld een schilderij, een servies of een kast uit het familiebezit erft, dan komen er, naast die spullen, ook de bijpassende verhalen, ervaringen en emoties bij u binnen.

Ik hielp mijn vriendin Astrid met het opruimen van haar kledingkasten.

**We kwamen toen een oud kartonnen doosje tegen waar sieraden van haar overleden moeder inzaten. Ze had ze al jaren niet meer in handen gehouden.**

Bij doorvragen bleek ze de zilveren sieraden van haar moeder wel met plezier te dragen, maar de gouden spullen lagen hier maar stof te vergaren in dat doosje.

Ze wilde er eigenlijk wel afstand van doen, maar hoe dan?

Eerst wilde ze de sieraden naar haar stokoude tante te brengen, maar later bedacht ze dat ze dan uiteindelijk bij haar nichtjes terecht zouden komen en dat wilde ze niet. (Geen leuke nichtjes dus!)

Na rijp beraad is ze met het spul naar een taxateur gegaan en bleek het bij elkaar meer dan 1200 euro waard te zijn.

Van de helft ging ze met haar kinderen een paar dagen weg en voor de andere helft kocht ze een prachtig snoer zoetwater parels, in een hele mooie kleur rozeachtig grijs.

Ze stonden (en staan) haar heel erg mooi. En als ze nu nog wel eens een complimentje krijgt over haar prachtige parels zegt ze altijd: **'Die heb ik gekregen van mijn moeder!'**

U kunt de spullen misschien niet meer los zien van degene van wie ze geweest zijn.

Hoe gaat u om met de emotionele waarde of met de geschiedenis die bij de erfenis hoort?

Is het een verrijking van uw leven of vorm het eigenlijk een (te) grote emotionele belasting?

Heeft u thuis de ruimte om de spullen de plek te geven die ze verdienen?

**Als u de spullen waardeert en er veel van houdt, dan wenst u die spullen een goed leven toe.**

Het kan zijn dat die plek bij u thuis is, maar het kan ook zijn dat u dat schilderij, dat servies of die kast een beter leven elders toewenst. In dat geval kunt u er waarschijnlijk beter afscheid van nemen.



Een componist van filmmuziek vroeg me zijn geluidstudio te helpen opschonen. Toen we daar mee klaar waren liet doorschemeren dat er ook wel wat dingen in zijn kantoor moesten worden uitgezocht. Ik zag een oud houten bureau dat werd omringd door volle dozen en was bedekt met een laag stoffige papieren. Het deed me denken aan een enorme slapende dinosaurus. Toen ik vroeg of hij het bureau mooi vond, trok hij een grimas en zei dat het bureau oorspronkelijk van zijn vader was geweest. Hij vertelde dat zijn vader altijd veel geld had verdiend, maar geen enkel plezier aan zijn werk of zijn verdiende vermogen had beleefd. 'Zo ben jij niet', raadde ik. Hij schudde zijn hoofd. 'Laten we het bureau weg doen' zei ik. **'Je kunt beter een nieuwe start maken. Het wordt tijd dat je in je eigen huis gaat wonen in plaats van dat van je vader'.**

Brooks Palmer

### 4.3.12 Oogsten / Plukken

In de slow-food-beweging wordt het verbouwen van eigen groente en fruit enorm aangemoedigd. Het heeft een heleboel voordelen:

Je bespaart op je (biologische) boodschappen. Je staat dicht bij de natuur, je komt nog eens buiten, je hebt gelijk gezonde lichaamsbeweging, je voelt je vaak verbonden met medetuiniers en je noeste werk wordt beloond met verse groente en fruit.



Maar zaai en plant niet teveel tegelijk, want anders kom je er in de oogsttijd in om en ben ongewild weer erg druk met het weggeven of invriezen.

Toen mijn man als leraar voor de klas stond en de hele dag druk was met leerlingen, collega's en ouders vond hij het heerlijk om bij thuiskomst nog rustig een uurtje te schoffelen, te wieden en te sproeien.

**Kon hij zijn gedachten eens even rustig laten gaan en tegelijk voor de lekkerste aardbeien, sla en courgettes zorgen en voor de mooiste veldboeketten.**

### 4.3.13 Stelen

Gejat, gepikt, achterover gedrukt, meegenomen, allemaal termen voor hetzelfde.

Persoonlijk geloof ik dat spullen waar u niet eerlijk aan bent gekomen een negatieve energie met zich meedragen in uw huis en dat zou toch niemand moeten willen.....

### 4.3.14 Voorgeschreven krijgen

Soms is er niets aan te doen en krijgt u spullen binnen doordat ze u zijn voorgeschreven door artsen. Bijvoorbeeld medicijnen of medisch testmateriaal. Aangepast meubilair, een rollator, rolstoel of een scootmobiel. Of hulpmiddelen zoals een leeslamp of krukken.

Hopelijk kunt u dankbaar gebruik maken van deze spullen heeft u ze maar tijdelijk nodig...

## 4.4 In 6 stappen al uw medicijnen geordend

Voor uw gezondheid is het belangrijk dat uw medicijnen op orde zijn en blijven, dat u in huis heeft wat u nodig heeft, dat u ze blindelings kunt vinden en dat ze op een veilige manier bewaard blijven.

### 4.4.1 stap 1 : Voorbereiding

U maakt tijd vrij voor deze klus, afhankelijk van de medicijnen die u gebruikt en bewaart, 1 tot 3 uur. U heeft uw fototoestel bij de hand om een fotoverslag te kunnen maken van uw vorderingen. Om de boel overzichtelijk te kunnen sorteren maakt u een tafel of andere werkruimte vrij. U zet een schoonmaaksopje en -doek klaar.

### 4.4.2 stap 2 : Waar gaat u uw medicijnen bewaren?

De meeste mensen hebben wel ergens een medicijnkastje.

Zo'n medicijnkastje hangt vaak in de badkamer of in een slaapkamer. Voor de meeste medicijnen is het beter als ze droog en op kamertemperatuur worden bewaard.

In de badkamer is het te vochtig en warm en daarom is een andere plek vaak beter.

Als u kinderen in huis heeft is een afsluitbare kast aan te raden.

Meer bij de hand (in de keuken?) bewaart u een verbanddoos voor eerste hulp en ongelukken.



### 4.4.3 stap 3 : Leegmaken en sorteren

U haalt al uw medicijnen (en vitamines en voedingssupplementen) tevoorschijn en sorteert ze op een grote tafel.

U maakt groepjes:

- thermometer, tekentang, pincet, bloeddrukmeter, andere meetspulletjes
- medicijnen die u dagelijks gebruikt,
- alle soorten pijnstillers,
- spullen die u gebruikt bij griep,
- aanvullende vitamines,
- homeopathische huismiddeltjes als arnica en calendula,
- speciale middelen voor de kinderen,
- anti muggenspul
- de spulletjes die mee gaan op vakantie.

### 4.4.4 stap 4: Afdanken en schoonmaken

Als u heeft gesorteerd bekijkt u de houdbaarheidsdatum. Alles wat over de datum is gaat weg.



Met name met medicijnen lijkt me dat iets om even serieus naar te kijken.

U kunt dit soort dingen het beste verzamelen om ze in één keer in te kunnen leveren bij de apotheek, waar ze veilig worden vernietigd.

Alle medicijnen die u niet meer hoeft of wilt gebruiken kunt u daar dus inleveren.

Maar u kunt daar ook overleggen over de pillen of zalfjes die u niet meer thuis kunt brengen, of waarover u twijfels heeft of ze nog wel veilig te gebruiken zijn.

Toen ik laatst mijn medicijnen wilde ordenen vond ik flesjes en poedertjes, waarvan ik écht niet meer wist waar het precies voor was voorgeschreven.

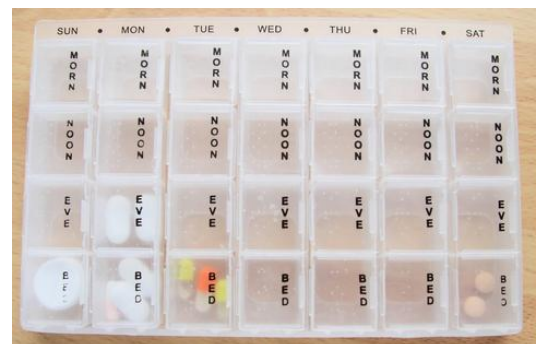
Met name was dat het geval bij homeopathische medicijnen.

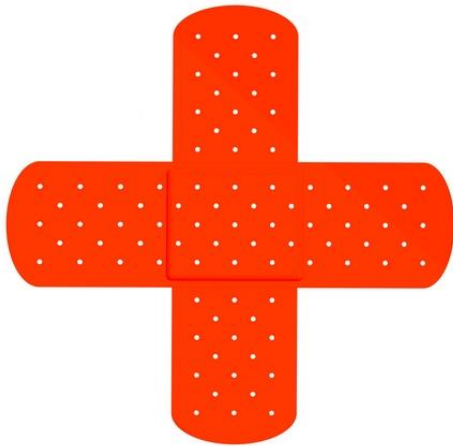
**Daarom plak ik er nu altijd een etiketje op met de gezondheidsklacht of aanleiding en wanneer / hoe lang ik (of mijn man of kinderen) het gebruikt heb(ben).**

U maakt de kast of la waar u uw spullen gaat bewaren gelijk even schoon.

#### 4.4.5 stap 5: Inruimen

- Ook al heeft u niet veel medicijnen nodig, een koortsthermometer, pleisters, een middel bij insectenbeten en andere huismiddeltjes wilt u toch zonder veel zoeken kunnen pakken. Als u geen medicijnkastje heeft spreekt u daar in uw huishouden in ieder geval **een vaste plek** voor af, zodat bekend is waar deze spullen zijn als u ze (dat is meestal onverwacht) nodig heeft.
- Als u dagelijks veel medicijnen (of voedingssupplementen) gebruikt is het makkelijk om een afsluitbare doos te vullen met van alle soorten die u gebruikt één doosje of strip. Gaat u een dagje weg dan neemt u in één keer de doos mee en heeft u **alles bij de hand**.
- Het is heel erg vervelend als je niet meer weet of je nu een pil genomen hebt of niet. **Koppelt u daarom de inname van een medicijn aan een andere handeling.** Neem bijvoorbeeld uw medicijn bij het ontbijt of bij het tandenpoetsen. Kiest u voor bij het tandenpoetsen, bewaart u dan de het medicijn in de buurt van uw tandenborstel.
- Als het erg ingewikkeld is kunt u ook een speciaal medicijnen verdeeldoos vullen met de dagen en de tijdstippen erop. Die vult u bijvoorbeeld eens per week, zodat u in het dagelijks gebruik kunt u **controleren** of u het middel ook daadwerkelijk genomen heeft.
- U bewaart de medicijnen die u op **voorraad** wilt houden in een afsluitbare kast bij elkaar.
- Sommige medicijnen moeten in **de koelkast** bewaard worden. Mocht u van die medicijnen gebruiken dan kunt u daar in de koelkast een apart bakje voor reserveren. Zorgt u daarbij dat u het bakje zó neerzet dat het nooit de achterwand van de koelkast kan raken en zodoende bevriezen, wat de medicijnen mogelijk onwerkzaam maakt.
- Druppels en zalven zijn na opening beperkt houdbaar. Noteert u **de openingsdatum** op een etiketje dat u op het flesje of de tube plakt.





- Voor **eerste hulp** bij ongelukjes thuis vult u een verbanddoos met wondpleisters, gaasjes, verband, jodium, betadine of desinfecterende doekjes, een tekentang, een pincet en een schaar. Handig is een vaste plek, bij de hand, die ook alle huisgenoten weten. Met een bloedende wond is het erg vervelend om ook nog te moeten zoeken.
  - Zijn er middelen die u **altijd bij zich wilt** hebben (zoals producten die u gebruikt bij een allergie, of bij een opkomende hoofdpijn) dan kunt u die standaard in uw handtas of rugzak houden.
- Als u kinderen heeft dan zou u een **gifwijzer** (verkrijgbaar bij uw apotheek) in uw medicijnkast kunnen bewaren
  - Als u medicijnen gebruikt is het, voor meer overzicht, handig om in een schriftje of digitaal bij te houden welk middel u hoe lang en hoeveel keer per dag gebruikt (heeft). Bij doktersbezoek of noodgevallen heeft de zorgverlening gelijk een overzicht.  
**U kunt een schriftje tot medisch dossier bombarderen.**  
Ook handig als u wilt noteren of bepaalde klachten verbeterd zijn of niet, want het is gek, maar we zijn allemaal zo druk dat dit soort dingen vaak snel wegzakt.

#### 4.4.6 stap 6: Genieten en onderhouden

Eerst maar eens blij zijn met dit resultaat.  
Alles overzichtelijk bij elkaar opgeborgen.

**Vorraad bij voorraad en alles voor dagelijks gebruik bij elkaar en bij de hand.**

Alles wat u bij zich wilt houden heeft u in de tas.

En met het goede voornemen om alles overzichtelijk te houden is helemaal niets mis.

**GENIET  
EENS  
EVEN**

*Loesje*

POSTBUS 1045  
6801 BA ARNHEM

## 4.5 Samenvatting

Les 4 van deze thuisstudie 'Opgeruimd wonen!'.

- Het is belangrijk om een goed inzicht te krijgen in de hoeveelheid en de manier waarop spullen uw huis in komen. **U kunt wel leren om spullen na verloop van tijd af te danken, maar als u via de achterdeur meer binnen laat komen dan goed is voor u en uw huisgenoten, dan raakt u van de regen in de drup.**
- Het is een waardevol en leuk experiment om te bekijken of het lukt om een tijdje zo weinig mogelijk uw huis in te laten komen. Om te observeren wat er dan met u en met uw spullen gebeurt.
- Het is een goed idee om te lezen en herkennen welke van de instroomwijzen voor u herkenbaar zijn en hoe u daar nu mee om zou kunnen gaan.
- De tien dingen die wel weg mogen (zie verderop bij de huiswerkopdrachten) zijn wellicht een aanwijzing voor uw zwakke plekken en valkuilen. Belangrijk is om hier goed verslag van te doen, zodat u ontdekkingen vast kunt leggen en later herkennen.
- De opdracht voor het op orde brengen en opruimen van medicijnen is meestal niet zo lastig, omdat de meeste mensen nu niet direct bezig zijn met het zoveel mogelijk laten binnenstromen van pillen en drankjes. Bovendien zit er een duidelijke houdbaarheidsgrens aan medicijnen, dus hamsteren heeft maar beperkt zin.
- Het bijhouden van het opruimdossier in foto- en tekstverslagen is steeds erg belangrijk. Al doet u te weinig of niet genoeg naar u zin, het is wel van belang dat u daar verslag van doet. Waarom heeft u minder zin? Waarom lukt een opdracht niet zo goed, of misschien juist wel?



## 4.6 Huiswerkopgaven

### 1 Zoek tien dingen die wel weg mogen.

Kijkt u thuis eens goed rond, en zoek minimaal tien dingen u wel kwijt zou willen omdat u er teveel van heeft, er op uitgekeken bent, of toch al nooit van dat ding gehouden hebt.

Maakt u hieronder een lijstje van deze dingen (en zet ze op de foto).

Bedenk eens hoe u aan deze dingen gekomen bent.  
Heeft u ze gekocht, gekregen, gevonden?

#### **En kijkt u dan eens of u er een lijn in kunt ontdekken.**

Ziet u steeds hetzelfde verhaal?

Allemaal miskopen misschien of geërfd of dubbel aangeschaft?

Zo ontdekt u wellicht waar uw valkuilen liggen....

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

### 2 Opruimactie

Ruimt u zoals is beschreven in het stappenplan in de les uw medicijnen op en doet u er verslag van.

Het is goed om foto's te maken van de voor- en nasituatie, en van de spullen die weg gaan.

U kunt ook nagaan wat het doet om medicijnen die u niet meer gebruikt weg te doen.

Hoe voelt dat?

Bedenkt u of het een goed idee zou zijn om dingen wat medicijnen betreft anders/beter aan te pakken in het vervolg.

En noteert u die goede voornemens ook even?

## 4.7 Keuze klussen

De volgende opgaven kunt u naar eigen keuze wel of niet maken.

Het zou maar zo een hele nuttige opdracht kunnen zijn die u veel inzichten oplevert, maar verplicht is het niet. U bent vrij om het verslag van deze keuzeklussen met het huiswerk mee te sturen.

### 1 Kijk u eens goed hoe spullen bij u thuis binnenstromen.

**Wees een tijdje extra kritisch en beperk het binnenkomen tot het hoogstnoodzakelijke.**

Als het kan laat u dan huisgenoten ook aan deze oefening meedoen.

Probeer u bij verschillen van inzicht hierover eens het gesprek te openen.

Hou in uw opruimdossier een tijdje een dagboekje bij over hoe dat gaat en hoe u zich daar onder voelt. Hopelijk krijgt u dan meer inzicht in de spullenstroom die u toelaat.

Kortom,

**U noteert welke spullen wel naar binnen mogen en waarom.**

**U noteert u welke spullen u geweerd heeft en waarom.**

Bent u tevreden over wat u binnen laat komen, dan kunt u daar rustig blij mee zijn en deze opdracht laten voor wat het is. Maar het zou maar zo kunnen dat uit deze thuiswerkopgave in de praktijk blijkt, dat u, als u eerlijk bent, uiteindelijk toch meer binnenlaat dan u van tevoren had gedacht.

### 2 Een medisch dossier aanleggen

Mocht daar bij u behoefte aan bestaan, dan zou u een medisch dossier kunnen aanleggen voor u zelf en/of voor uw huisgenoten.

Dat kunt u digitaal doen maar het kan ook een gewoon schriftje zijn.

Zo kunt u bijhouden welke klachten er door de jaren heen ontstaan en welke medicijnen of behandelingen er zijn voorgeschreven, en hoe u erop gereageerd heeft.

Het is gek, maar soms ben je gewoon even kwijt wat je allemaal gemankeerd hebt en wat er aan gedaan is.

Vermeld de betreffende data, de naam van de arts of behandelend therapeut en schrijf in het kort op wat er gezegd en afgesproken is in een consult.

U zult zich alles later veel beter voor de geest kunnen halen.

**Voor uw gezondheid kan overzichtelijkheid erg belangrijk blijken te zijn.**



## 4.8 Reacties en ervaringen

**Ik merk dat ik veel bewuster nadenk over hoe spullen mijn huis inkomen.**

Ik heb vorig jaar mijn abonnement op het tijdschrift Libelle opgezegd.

Ik wilde nu toch weer lid worden en heb nu besloten het niet te doen.

Ik koop nu soms met boodschappen doen een tijdschrift en heb er dan ook echt zin in om er 's avonds mee op de bank te kruipen.

**Veel meer genieten in plaats van iedere week een tijdschrift nog uit moeten lezen.**

Je schreef laatst over het voorbeeld van iemand die 18 flesjes op de badrand had staan.

**Ik dacht nog: dat is ook wel erg overdreven; totdat ik de flesjes in mijn douche ging tellen - dat waren er 19. Lachen toch!**

Ik ben ze al flink aan het reduceren;

De scrubs en de extra lekkere douchegel heb ik in de lade van het wastafelmeubel gezet:

De flesjes van mijn dochter in haar eigen bakje.

Als je dan lekker uitgebreid wilt douchen, kan iedereen uit zijn eigen bakje die extra spullen halen.

Dat geeft ook nog een extra "cachet" aan die uitgebreide douchebeurt.

**Plots ontdekte ik dat de medicijnen van mijn man helemaal op zijn.**

**Ik heb snel nieuwe besteld dus.**

Verder heb ik mijn boodschappenlijstje aangevuld met Betadine - die was ook over de datum heen.

**Deze huiswerkopdracht was zo inspirerend dat ik weer flink aan de slag ben.**

Medicijnen en dergelijke heb ik dus keurig opgeruimd, meteen door naar de apotheek met de overjarige zoi. Wat lucht dat op.

**Het is alsof ik met het wegdoen van de oude medicijnen ook afscheid neem van de oude ziektes.**

Er stonden weer de nodige flesjes en pillen die al een paar jaar over de datum zijn.

Ze stonden op een plank in de linnenkast en ik was eerst van plan om een ander kastje daarvoor te kopen, ook omdat die linnenkast zo uitpuilt.

**Eerst opruimen, dan pas nadenken over nieuwe kasten, dat heb ik nu wel geleerd.**

**Na het opruimen past het er allemaal weer makkelijk in.**

Rondom de vraag na te gaan over hoe goederen binnenkomen, merk ik dat ik vooral bewuster in ga kopen. Dat laatste merkte ik afgelopen week bij het boodschappen doen.

Hartstikke leuke kaarsen voor de helft van het geld; zou ik voorheen meegenomen hebben.

**Nu sta ik er bewust er bij stil: Wat komt mijn huis binnen? Heb ik het echt nodig? Kan ik niet eerst mijn voorraad kaarsen op gaan maken? En toen heb ik ze vervolgens laten staan.**

**Daar voelde ik me prima bij; het gevoel zaken meer onder controle te hebben, bewuster met aanschaffen om te gaan.**

Op een of andere manier was deze opdracht moeilijker dan de eerdere.

Confronterend ook, die goederenstroom... We hebben veel uit de vriezer gegeten.

Medicijnkastje opruimen was nog het gemakkelijkst.

Ik ben helemaal klaar voor de volgende les.

**Ik streef ernaar er wat meer vaart achter te zetten, des te eerder is het klaar!!**

Tjonge wat een hoop flesjes, potjes en tubes hadden zich opgehoopt in de la met medicijnen.

Van sommige spullen wist ik echt niet meer waar ik het ooit voor heb gekregen. Ben blij dat ik ze niet meer nodig heb. Ik ben gezond. Alles weggebracht. **Fluitend met een lege tas naar huis!**