

BRON:

[HTTPS://M.STANDAARD.BE/CNT/DMF20230419_95049730?FBCLID=IWAR27RJSBUHDK9WODVCEPE9JZVTG5H237LC6MBY8CLFNFTNO0D3XP69BNOYU](https://m.standaard.be/cnt/dmf20230419_95049730?fbclid=iwar27rjsbuhdk9wodvcepe9jzvtg5h237lc6mby8clfnftno0d3xp69bnoyu)

19 APRIL 2023

Administratiestress en brievenbusangst: als de papiermolen in je hoofd begint te malen



FOTO: JOHAN DOCKX

‘Ik heb administratiestress!’, geeft collega Marjan Justaert toe. Officiële brieven blijven soms dagenlang liggen, en de zin om ze te openen wordt er niet groter op. Integendeel. Ze gaat op zoek naar Eerste Hulp bij Postfobie.



Marjan Justaert

Ik schaam me ervoor. Dat ik, als mondige en opgeleide burger, moeite heb om mijn post en administratie op een volwassen manier aan te pakken. Officiële brieven in een zakelijke vensterenvelop – vooral die zonder afzender – maken me zenuwachtig. Ze lijken te roepen: ‘miserie!’, maar in plaats van meteen de koe bij de horens te vatten, leg ik ze liever even terzijde tot ik genoeg moed verzameld heb om mijn uitstel- en vermijdingsgedrag te overwinnen.

Je kunt het al raden: zoiets blijft natuurlijk niet ongestraft. Aanmaningen en boetes zijn geregeld mijn deel. Die betaal ik wel zo snel mogelijk, want incassobureaus – laat staan deurwaarders – wil je écht niet achter je aan. Vaak heb ik het gevoel dat de rest van de wereld zo tegen z’n veertigste stilaan wel zijn zaakjes op orde heeft. Dat alle andere mensen van mijn leeftijd Excel-spreadsheets bijhouden van al hun uitgaven en inkomsten, en

al hun administratie onverwijld aanpakken zodat er nooit papierchaos ontstaat of een euro te veel wordt betaald.

- **Duitse met brievenfobie vangt bot bij rechter**

Van die gedachte word ik nóg onrustiger. Meestal ga ik dan even stoom aflaten bij een vriendin die in mijn ogen nog een tikje erger is dan ik op het vlak van administratiestress en bijbehorende brokstukken die in het rond vliegen. De ergste? Toen mijn zoon in het ziekenhuis lag, bleek hij bij navraag uitgeschreven bij de hospitalisatieverzekeraar, omdat de bijdrage niet op tijd betaald was. Toen heb ik geweend, gevloekt en vervolgens mezelf plechtig voorgenomen om het voortaan beter te doen.

Dat is maar deels gelukt.

Angst voor de brievenbus

Een totaal niet-representatieve rondvraag in mijn omgeving, en dito research op het internet, leert me dat ik toch niet alleen ben. De Nederlandse radiozender **NPO Radio 1** maakte er twee jaar geleden een heuse uitzending over. Wel meer mensen hebben het gevoel dat ze hun administratie niet de baas kunnen. Een vriendin heeft haar post al een maand niet meer durven te openen, de stapel is intussen aangedikt tot 15 centimeter. ‘De hele papiermolen is de reden dat ik nooit meer zelfstandige wil zijn’, geeft een vriend toe. ‘Ik opende brieven, betaalde rekeningen, maar wist *begot* niet wat ik aan het doen was.’



FOTO: JOYCE VAN

BELKOM/HOLLANDSE HOOGTE

Een collega die freelance én alleenstaande is, vertelt hoe zij bij het openen van de brievenbus elke keer weer het gevoel heeft dat er een probleem uit de bus gaat vallen. ‘Op een avond was ik aan mijn administratie begonnen, want op zich ben ik best georganiseerd, maar ik raakte zo overprikkeld dat ik ben gaan wandelen. “Is dit het waard?”, vroeg ik me af. Het antwoord luidt toch “ja”. Nog liever administratieve stress dan ergens als loontrekkende een job uitoefenen waarin ik me misschien gevangen zou voelen.’ Een andere collega vertelt dat ze zichzelf verplicht om ’s morgens haar brieven te openen en minstens de helft meteen af te handelen.

Over brievenfobie heeft schrijver Dimitri Verhulst een novelle geschreven, *In weerwil van woorden*. Als hoofdpersoon Pol Verholst, de zoon van een postbode nota bene, brieven moet openen, begint hij te zweten, krijgt hij hartkloppingen en zakt zijn suikerspiegel. Hij noemt het ‘de ziekte van Verholst’.

De Nederlandse journaliste en columniste Rinke Verkerk heeft het ook. Op haar achttiende is het begonnen. ‘Tot mijn achttiende kon ik enveloppen achteloos terzijde schuiven. Post was ter kennisgeving van dingen die ik al wist, zoals bankafschriften. Op je achttiende verandert dat. Opeens weten ze je allemaal te vinden. De zorgverzekeraars, de telefoonproviders, de Protestantse Kerk Nederland, DUO (*een agentschap van het Nederlandse ministerie van Onderwijs, red.*), zorgverleners, hulpverleners. Ze sturen je brieven met sommeringen, verhuld als verzoeken, met rekeningen en aanmaningen die je er opeens van bewust maken dat het geld kost dat je leeft. Terwijl je daar niks aan kunt doen, je leeft net zo per ongeluk als dat je achttien werd. Daarbij heb je niet mee kunnen beslissen over wat er vanaf dat moment van je wordt gevraagd. Maar even mogen kiezen of je mee wilt doen: ho maar’, schrijft ze in het *Nederlands Dagblad*. De titel van haar column luidt: ‘Ik was zijn onderbroeken, hij doet mijn administratie: een verworven vrijheid.’

Opruimcoach

Los van wie de onderbroeken wast (oké, betrapt), vind ik dat ik het zelf zou moeten kunnen. De moeilijkste stap is de stap naar de brievenbus – om een sportboutade te parafaseren. Hoe kunnen we die oplossen? Ik scrol en vind: plan het in. Doe het desnoods met iemand erbij. Gedeelde post is halve post. Maak er een dagelijkse gewoonte van, maar wees niet te streng voor jezelf. Máár de ‘wil tot verandering’ moet wel aanwezig zijn. Ik neem me voor om vanaf nu elke dag ’s morgens de bus te lichten.

Eenmaal de post op tafel ligt, begint de volgende klus. De gouden regel blijkt overzicht scheppen en bewaren, lees ik in de tips van organisatiecoaches op het internet. Er zijn massa’s *lifehacks* voor een opgeruimd huis en leven.

Ik kies lukraak en download de handleiding ‘Post en administratie, zó doe je dat!’ van opruimcoach Nele Colle. Ze heeft het over het bewaren van officiële documenten – met een handig lijstje van welke documenten je hoelang moet bewaren – maar ook over de post. Want ‘een goed werkend administratiesysteem begint met een goede postverwerking’, meent Colle.

Haar tips? Open dagelijks je post. Gooi de lege enveloppen meteen weg. Lees nog niet direct, maar sorteer met in het achterhoofd de vraag: wat moet ik ermee doen? Moet je het meteen doen, doe het dan onmiddellijk en steek de brief niet weg. Voor alle andere brieven maak je vijf postvakken:

- Vak 1: to do (plan in wanneer je dit zal doen)
- Vak 2: te lezen (laat dit niet opstapelen, stel een deadline in)

- Vak 3: opvolgen (lopende zaken, nog wachten op antwoord, in de gaten houden)
- Vak 4: klasseren (niets mee doen, alleen klasseren)
- Vak 5: postvak UIT (spullen/documenten die het huis uit moeten)

Bon, ik ga het eens proberen. Volgens Colle werkt het allemaal beter wanneer je leuke postvakken en opbergmappen koopt, met duidelijke en handige labels. Dat geldt trouwens evengoed online – veel post is immers digitaal.

Labels creëren, daar heb ik wel zin in. Want, geloof het of niet, vroeger speelde ik graag dat ik een secretaresse of bibliothecaresse was. Ik had een klasseersysteem voor zowat al mijn verzamelingen, voor m'n boeken, voor alles en nog wat. Mijn fichebakjes waren mijn trots ... Ik weet niet exact waar het is fout gelopen en cours de route, maar mogelijk heb ik het toch nog ergens in mij.