



# Ruim je hoofd op!



Opruimcoach/Professional organisier  
Nele Colle

De laatste jaren wordt er duchtig gegoocheld met woorden als burn-out, coaching, me-time of stress. Wanorde en rommel zouden wel eens een grotere impact kunnen hebben op ons brein dan je denkt. Je eigen welzijn begint namelijk bij orde en structuur. Zowel in je spullen als in je leven. Nele Colle is professional organizer, in de volksmond: opruimcoach. Wie dacht dat een opruimcoach goed is voor huismoeders met teveel tijd omhanden slaat de bal mis. Het gaat niet enkel om spullen opruimen en klasseren. Het gaat om meer tijd maken voor jezelf en hiervoor moet je verschillende paden bewandelen. Opruimen draait in de eerste plaats om het selecteren van spullen die je echt nodig hebt. Een waarheid als een koe, maar soms hebben we dat extra duwtje in de rug nodig om onze woorden in daden om te zetten. Om administratie, logistiek, time management en bijgevolg je eigen persoon goed aan te pakken. Maar wees gerust: alle wegen leiden naar Nele Colle.

## Part of the family

De wereld vandaag is snel en vluchtig. We worden continu op de hielen gezeten door allerlei prikkels. Door onszelf in tien te delen verliezen we onszelf ook. Luxe, social media, sport, gezin, werk, liefde,... ze vragen allemaal een deeltje van ons. Hierdoor raakt ons hoofd vol en verliezen we uit het oog wat we eigenlijk echt belangrijk vinden. Door op te ruimen ga je opnieuw stilstaan bij je prioriteiten en leer je keuzes maken. Dat is natuurlijk voor elk individu en elke bedrijf anders en dat heeft ook Nele begrepen. Een opruimcoach gaat heel persoonlijk te werk en wordt, tijdelijk, een deel van de familie of collega's.

Die persoonlijke band creëert ook vertrouwen om details en anomalieën bloot te leggen. Na een intake gesprek waarbij de ruimte en de alledaagse handelingen gescand worden, komen de pijnpunten naar boven. Daarna kunnen er één of meerdere sessies ingepland worden om de koe bij de horens te vatten en samen aan de slag te gaan. De frequentie hiervan is altijd verschillend. Wat primeert is dat een zone kan worden afgewerkt. Dan is er de grootste kans op een blijvend resultaat en daar gaat een opruimcoach voor: zichzelf overbodig maken.

## Wij vragen ons sterk af: is het binnen in jouw hoofd ook zo netjes?

Eerst en vooral: bij mij thuis ligt het er zeker niet spic en span bij. Er wordt geleefd en daar dient een huis ook voor. Wat telt is overzicht hebben, want dat brengt rust. Maar dat neemt niet weg dat we het leven niet kunnen controleren, en dat er af en toe veel op ons afkomt. Die zaken veroorzaken chaos, maar gelukkig duurt dat niet te lang bij mij. Het organiseren, structureren, plannen en efficiënter maken, heeft altijd in mij gezeten.

## Wat doe je wanneer je een woekeraar tegenkomt? Maw hoe pak je ruimtes aan die volgestampt zijn met spullen?

Echte hoarding, dat is een stoornis en kan je niet genezen. Het enige wat je dan kan doen - als je de toestemming krijgt - is de ruimte veiliger en hygiënischer maken. Maar je hoeft geen hoarder te zijn om kamers, zolders, kelders vol te stouwen. Je hebt ook gewoon verzamelaars of mensen die moeilijk afstand kunnen doen van spullen. Belangrijk is: je hoeft niet op te ruimen als je geen last hebt van je spullen. Alleen is het zo dat we er onbewust wél last van hebben. *Overkill* is nooit goed.

## Waarin verschilt je aanpak tussen een bedrijf met veel werknemers en een klein gezin of een individu?

Bij een bedrijf met werknemers is het belangrijk dat alle neuzen in dezelfde richting staan. Om iedereen mee te krijgen in het verhaal is het belangrijk om inzicht te geven in de gevolgen en ook de input van iedereen te waarderen. In een bedrijf gaat de vraag vooral over gedeelde ruimtes, mailboxen en focus. In een klein gezin is het natuurlijk ook belangrijk om iedereen mee te krijgen in het verhaal, maar daar gaan mijn team en ik vooral aan de slag met de persoon die verantwoordelijk is voor het huishouden. In de meeste gevallen is het de moeder met wie ik dan bijvoorbeeld een speelgoedstelsel opzet of met wie ik de klerkasten aanpak.

Een individueel opruimtraject is altijd het traject met de grootste impact. Dan gaan we echt samen door je spullen en bekijken wat je nu echt wil houden en wat weg kan. De spullen die blijven, organiseren we dan op die manier dat het ook opgeruimd kan blijven.

## Hoe leren we nee zeggen? Kleeft er geen nostalgie aan elk item die we bezitten?

Er zijn heel wat drempels die ervoor zorgen dat we moeilijk afstand kunnen doen van spullen. De herinneringen in de eerste plaats maar ook het feit dat het geld heeft gekost, een geschenk was of dat je het ooit nog zal kunnen gebruiken. Ik ben heel anders naar spullen gaan kijken en nu kan ik er veel gemakkelijker afstand van doen. Van spullen met een betekenis weet ik nu dat de herinneringen niet verdwijnen door de spullen weg te doen. Herinneringen zitten namelijk in je hoofd. Genieten gebeurt meestal in het heden en dat gaat niet als er te veel rommel of chaos is. Spullen met herinneringen mogen er zeker zijn, maar durf ze te begrenzen. Meer hierover lees je in mijn boek JOMO: daar vertel ik hoe ik nu wel afstand kan doen van spullen door er anders naar te kijken. Wat trouwens nog het meeste rust geeft en het grootste verschil maakt, is niet dat ik nu spullen kan wegdoen, maar vooral dat er veel minder overbodige spullen het huis binnen komen.

Merk je een groot verschil op tussen mannen en vrouwen? Als we advocaat van de duivel spelen zijn mannen heel praktisch en kunnen vrouwen geen afscheid nemen van hun kleerkast.

Volgens onderzoek zouden vrouwen sneller stress krijgen van rommel dan mannen. We kunnen dat verklaren doordat vrouwen nog steeds meer verantwoordelijk zijn voor het huishouden, of toch wat de organisatie van de spullen betreft. We leven in een tijd waarin we nog nooit zoveel spullen hebben gehad. Het gaat eerder om de persoon zelf, dan om het geslacht. Wat ik wel zie is dat mijn klanten en de luisteraars in lezingen vooral vrouwen zijn. Wellicht omdat ze er wel sneller last van ondervinden, maar ook omdat ze sneller hulp durven vragen? Dáár zit het grote verschil. :)

Boodschap ontvangen Nele, we zijn al begonnen.



Afspraak maken?

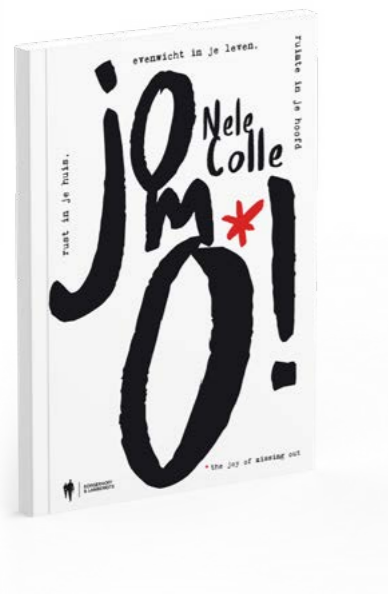


0498 13 65 54

info@nelecolle.be

## Lezingen voor bedrijven

Het aanbod naar bedrijven toe is heel gevarieerd: van inspirerende lezingen en workshops tot praktische hulp bij opruimen en organiseren/structureren van spullen en administratie. Het uiteindelijke doel is om rust en overzicht te creëren in het bedrijf en bij de werknemers. Een gelukkige werknemer presteert beter en heeft meer voldoening. De work-life-balance in orde krijgen, daar draait het om. En iets ogenschijnlijk banaals als 'spullen opruimen' is een eerste essentiële stap in dit proces. Hoe doe ik afstand van mijn spullen en waar kan ik ermee heen? Welke routine dienen we aan te houden om alles opgeruimd te houden? Hoe selecteren we op wat echt belangrijk is? Je merkt het al, zo'n lezing staat bol van tips & tricks en door Nele's naturel is iedereen mee met het verhaal. Een teambuilding moment zonder dat je er erg in hebt.



## Win 2 x JOMO

**In haar boek Jomo 'The Joy Of Missing Out' drukt Nele ons met de neus op onze drukke agenda. Meer tijd is meer geluk, maar ook terugvallen op de essentie en meer duurzaam omgaan met alles creëert een aangename leegte in je hoofd. Missing out betekent ook nee leren zeggen natuurlijk.**

### Hoe winnen?

1. Volg [nele\\_colle](#) op Instagram.
2. Volg [wijzijkontent](#) op Instagram.
3. Schrijf **opgeruimd staat netjes** in de comments onder de Nele Colle post.
4. Lezen maar!



## Opruimcoach Nele Colle

Lindestraat 94, 9090 Melle  
0498 13 65 54  
[info@nelecolle.be](mailto:info@nelecolle.be)

[www.nelecolle.be](http://www.nelecolle.be)   [/nelecolle](https://www.facebook.com/nelecolle)  
[#nele\\_colle](https://www.instagram.com/nele_colle)   [@NeleColle](https://www.youtube.com/channel/UCNeleColle)

## Youtube Channel



@NeleColle

## Tips & Tricks

[www.nelecolle.be/waarkanikmetmijnspullenterecht](http://www.nelecolle.be/waarkanikmetmijnspullenterecht)  
Overzicht van organisaties waar je terecht kan met je spullen.

[www.peerby.be](http://www.peerby.be)  
Het grootste deelplatform voor spullen in Vlaanderen.

[www.hoplr.com](http://www.hoplr.com)  
buurtplatform waar je ook een oproep kan doen om spullen te lenen. We hebben niet allemaal een verticuteermachine nodig!

[www.micmacminuscule.be](http://www.micmacminuscule.be)  
Tweedehands geboortelijsten.