



Voor u uitgelegd Relaties

Als rommel hét discussiepunt is binnen de relatie: 'We hebben een hele week strijd gevoerd over een pizzadoos'



Beeld Getty Images

Beetje uitgepraat tijdens de zomerbarbecue? Drop eens de woorden 'rommel' en 'opruimen' in het gezelschap. Animo gegarandeerd, zéker als er koppels aan tafel zitten.

JISKA AGTEN 18 juli 2024, 03:00

van de ene plek naar de andere”, vertelt Stijn Deschacht (39). Een huis waarin geleefd wordt niet laten verzanden tot een koninkrijk waarin wanorde regeert, is een moedige strijd die elke dag gestreden moet worden. Maar soms - wanneer niet, eigenlijk - zijn andere activiteiten net iets aanlokkelijker dan weer maar eens spullen naar hun vaste plaats escorteren

Advertentie

Blijf op de hoogte

Krijg een melding bij nieuwe artikelen over Beter Leven

Op zo'n moment klinkt het logisch om e schakelen, zo iemand is Sara Van Wesenboek *Rust in je huis en je hoofd*. Groeit nu weerstand bij de gedachte aan een interieur uit de pas loopt, lees dan toch even verd

Het eerste wat Van Wesenbeek uit de w grootste misvatting over opruimen: “Je h leeg en clean te zijn. Een zeker mate van het mag gezellig zijn. Het thuiszitten tijd definitief verlost van het strakke minima Wesenbeek. “Het enige criterium is dat

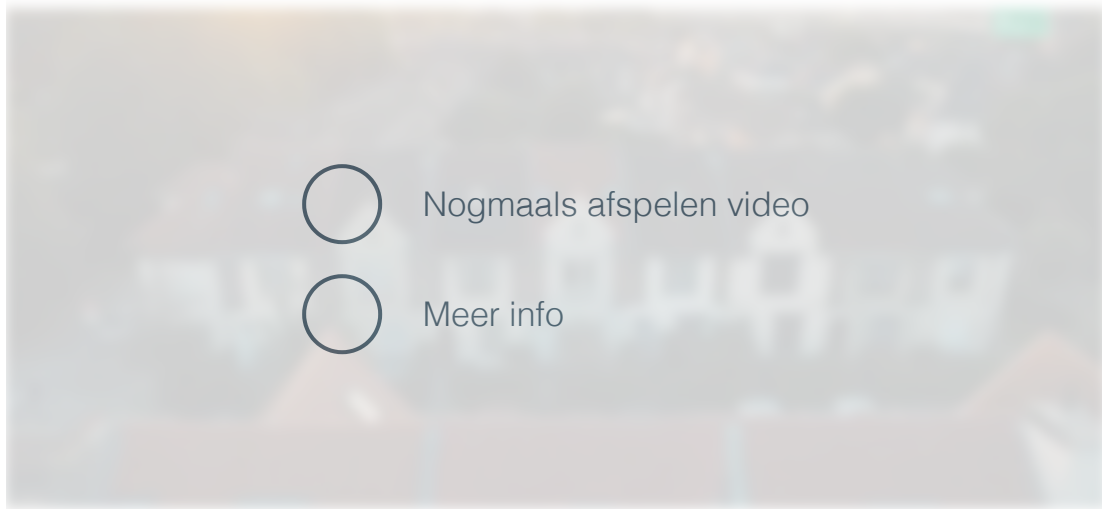
Ontdek meer

OP DE TANDEN BIJTEN

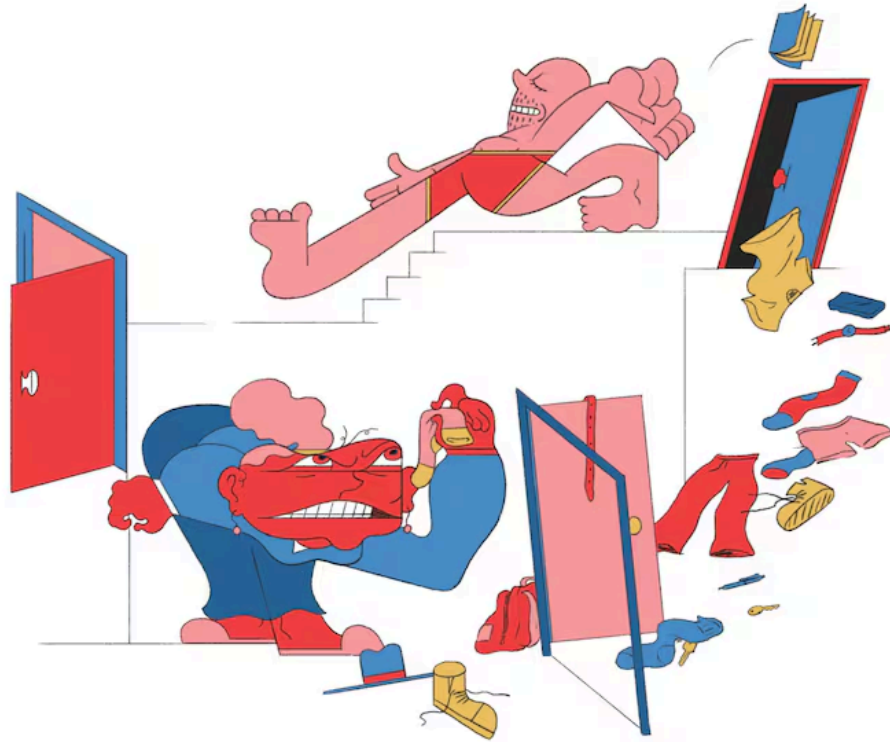
Van Wesenbeek heeft nog een expertise, namelijk conflictbemiddelaar, zeer welkom als de rommel in huis de relatie bezoedelt. “We hebben eens een hele week een stille strijd gevoerd over een pizzadoos”, lacht Julie (38)*. Uiteindelijk ruimde haar man de pizzadoos op, exact zoals hij beloofd had, maar daarvoor moest ze wel een week op haar tanden bijten.

Advertentie

ADVERTENTIE



Even terug naar acht jaar geleden, toen Julie in de weekends werkte en op haar vrije dagen alleen nog maar aan het opruimen was. “Mijn man kon wel rustig van zijn vrije dagen genieten, dus trok ik aan de alarmbel.” Voor het koppel bestond de oplossing uit een paar goede gesprekken over taakverdeling en een vaste plek voor spullen. “Mijn partner stond er niet bij stil hoeveel werk al dat opruimen was. Ondertussen is er gelukkig veel veranderd, hij vindt het zelf ook logisch om dit samen te doen, aangezien wij samenwonen en samen rommel maken.”



Wanorde, discussies en conflicten over rommel kunnen voor aanhoudende onrust in je hoofd zorgen en dat geeft stress, zo blijkt uit onderzoek. Beeld Timon Vader

Vaak overkomt rommel ons. We hebben een druk leven, er moet zoveel en dan heb je de fut niet meer om de opgestapelde spullen aan te pakken, merkt Sara Van Wesenbeeck bij de mensen die ze coacht naar een meer georganiseerd leven. In veel huishoudens is opruimen iets wat zonder veel overleg in het takenpakket van vrouwen terechtkomt. “Uit het tijdsbestedingsonderzoek van de overheid dat om de vijf jaar wordt uitgevoerd door de VUB blijkt dat vrouwen per week acht tot tien uur meer bezig zijn met het huishouden en de zorg voor de kinderen, rommel opruimen en spullen organiseren maakt daar ook deel van uit”, vertelt Van Wesenbeeck.

Advertentie

dat haar huis vanzelf spullenvrij blijft, maar dat valt tegen. Zij staat er op haar beurt van versted hoe veel vrouwen in haar omgeving in hun eentje de rommel bestieren. “Ik snap niet dat mensen aan kinderen beginnen zonder eerst het gesprek te voeren hoe ze dat gaan aanpakken. En uiteindelijk komt 80 procent van het huishouden op hun nek terecht. Voor mij is het een kwestie van respect, je zit samen in een relatie, dus opruimen doe je ook als team.”

STRIJD OM HET KEUKENEILAND

Er zijn goede redenen om de orde ook ruimte te gunnen in je woonst: wanorde, discussies en conflicten over rommel kunnen voor aanhoudende onrust in je hoofd zorgen en dat geeft stress, zo blijkt uit onderzoek, haalt Sara Van Wesenbeeck aan. “Die stresspiek werk je vooral uit op... juist je partner.”

Die link tussen stress en frustraties over rommel is voor vroedvrouw Kristel (47) heel duidelijk. “Als ik ‘s morgens na een shift moe thuiskom van het werk, dan kan ik mij ergeren aan het feit dat iedereen spullen heeft achtergelaten op het keukeneiland dat centraal in ons huis staat. Zelf ruim ik ook niet altijd alles op, maar als ik thuiskom wil ik rustig in de zetel zitten en naar een propere keuken kijken. En ja, daar zeur ik veel te vaak over.” Zelf wijt ze het aan haar ideaalbeeld. “Soms wil ik te veel een huis zoals in de boekjes of gewoon een keukendeur die ik kan toetrekken zodat ik de rommel niet zie”, lacht ze.

Advertentie

Haar partner Bert (51) ziet nog een bijkomende oorzaak: “Het feit dat we andere ritmes hebben, speelt ons parten. Kristel is overdag thuis als wij weg zijn en dan ruimt ze een hele dag op. Als ze naar het werk vertrekt, komen wij thuis met al onze spullen. Door dat

Voor mij kan de boel na het eten nog een uur blijven staan, voor haar is dat horror. Ik weet dat het voor haar belangrijk is, dus ruim ik zoveel mogelijk op.”

Dat laatste zinnetje van Bert maakt veel goed voor relatietherapeut Katrien Koolen, die heel wat ervaring heeft met de materie. “Dit onderwerp komt bij àlle koppels vroeg of laat op tafel in mijn praktijk”, lacht ze. De echte vraag is niet wie nu de sloddervos of de opruimfreak is, het gaat steeds over de laag die schuilgaat onder die rondslingerende kleren, paperassen en etensresten. “Het lijkt soms vergezocht, maar als ik met koppels spreek gaan discussies over opruimen altijd over intimiteit, of ze zich emotioneel genoeg samen voelen.”

TOCH NOOIT GOED GENOEG

Niet de rommel is het breekpunt, legt Koolen uit, wel de dynamiek die eronder zit. “Vaak is er een persoon die in actie schiet en erop hamert dat het anders moet. Meestal is dat de persoon die ook bij andere uitdagingen in actie schiet en bijvoorbeeld niet wil gaan slapen voor een ruzie is uitgepraat. Die partner doet er alles aan om zich meer verbonden te voelen.” Bij de andere partij ontstaat er een tegenovergestelde reactie: die partner voelt zich overweldigd en twijfelt of hij of zij wel goed genoeg is, gaat Koolen verder. “Wat ik ook doe, het is toch niet goed genoeg”, is een terugkerend zinnetje. Als reactie trekt die partner zich terug, niet omdat hij of zij het niet belangrijk vindt, wel omdat die persoon anders in elkaar zit.”

Omdat hij de realiteit soms anders ervaart dan zijn vrouw, zit opruimen voor Stijn wat ingewikkelder in elkaar. “Neem de hoop stenen in onze tuin, voor mij lagen ze aan de kant, voor haar was het rommel waar ze op moest kijken en die haar iedere keer onrustig maakte als ze in de tuin wilde zitten. Uiteindelijk heb ik ze naar het containerpark gebracht voor haar rust, maar ik vond het eerlijk gezegd niet zo’n groot probleem. Mijn ADHD en het feit

maar ik registreer het niet als een prioriteit. Hij doorheen de jaren wel dat ordelijk en efficiënt zijn zijn job als chef makkelijker maakt, anderszins een noodzaak niet. "Mijn studio waar ik mijn werk opneem, is vaak een grote wanorde. Maar wat er speelt zich af op het scherm waarop ik aan het werk ben op dat moment het enige wat telt voor me."

Voor Saskia Van der Oord, hoogleraar psychologie aan de Universiteit Leuven klinkt het verhaal van Stijn bekend in de oren. Dingen die vaak worden vergeten en slecht kunnen organiseren maakt deel uit van de diagnostische criteria van ADHD. "Niet dat iedereen met de diagnose er last van heeft, maar de kans is wel groot dat taken en spullen in huis organiseren een extra uitdaging vormt. En ook dat dit voor irritaties kan zorgen bij de partner en druk op de relatie kan zetten. Een diagnose lost dat probleem ook niet op, het is vooral een vorm van erkenning die steun kan bieden dat dit voor iemand inderdaad moeilijker is. Daarna is het een zoektocht in de praktijk - eventueel met externe hulp - hoe je hier beter mee kan omgaan en welke strategieën bij jou passen. Soms betrekken we de partner hierbij, maar het blijft wel de verantwoordelijkheid van de persoon zelf om er iets aan te doen, als dat belangrijk is voor hem of haar of voor de relatie."

Ontdek meer

ZEUREN OVER VUILE SOKKEN

Volgens relatietherapeut Katrien Koolen is een opruimplan niet altijd het juiste of enige antwoord als er moeilijkheden zijn rond rommel. Wat wel werkt, is uitspreken wat je nodig hebt: "Ik voel me vaak alleen en ik heb je nodig. Door samen op te ruimen heb ik het gevoel dat ik ertoe doe." Al is dat natuurlijk minder evident en veel kwetsbaarder dan zeuren over die vuile sokken die weer maar eens naast het bed liggen.

Uiteraard heeft niet ieder mens dezelfde organisatorische skills en is een opgeruimd huis niet voor iedereen even belangrijk. "Toch is het niet omdat er een groot verschil is dat het voor koppels ook

elkaars imperfectie als een teken van menselijkheid - rommel maken we allemaal - en bedekken we die met de mantel der liefde.”

Zo'n mooi verschil dat toch werkt in de praktijk is er tussen Jean-Paul Van Bendegem, professor logica en wetenschapsfilosofie, en zijn echtgenote. Hij heeft een aparte manier van ordenen die voor een buitenstaander overkomt als wanorde. “Wie in mijn persoonlijke bibliotheek binnenkomt - mijn sanctum sanctorum, die een verzameling van zo'n 7.000 boeken herbergt - zou het niet zeggen, maar ik kan echt niet tegen rommel. Ik wil klasseren en leg dingen op een vaste plek, maar ik wil ze wel kunnen zien. Mijn visueel geheugen speelt daarin een rol. Als ik de kamer rondkijk voel ik dat alles klopt en elk voorwerp staat tot op de centimeter juist. Dat geeft een vertrouwd gevoel; de spullen rond mij bieden bescherming. In de biologie heet dat een *extended environment*, een soort territorium dat je bewust hebt vormgegeven. Mijn vrouw kijkt er helemaal anders naar, maar mijn aanpak stoort haar niet. Ze vindt het amusant, dat is de zaligheid van onze relatie.”



In haar boek 'Rust in je huis en je hoofd' deelt Sara Van Wesenbeeck tips voor een rommelvrij leven. Beeld rv

Tips voor een rommelvrij leven van Sara Van Wesenbeeck uit haar boek *Rust in je huis en je hoofd*

Bepaal zelf waar je norm ligt. Welke mate van rommel voelt gezellig aan, wat is er haalbaar voor jullie gezin. Laat de mening van burenen, vrienden of schoonouders voor wat ze is.

Bespreek met je partner wat er op je maag ligt. Trek er bewust tijd voor uit, voer zo'n gesprek eventueel tijdens een wandeling en leg vooraf enkele 'spelregels' vast zodat je open kunt praten en het niet ervaren wordt als een persoonlijke aanval, maar het wel een wel gesprek is om samen te zoeken naar oplossingen.

Voer stap voor stap (haalbare) systemen in. Geef je spullen een logische vaste plaats en breng ze daar altijd naar terug, anders ontstaat er weer rommel. Begin met de sleutelbos, daarna de post, dan de jassen aan de kapstok...

Rommel maak je met z'n allen, opruimen doe je ook samen. Hou elke avond een opruimronde van tien minuten waarbij iedereen meedoet én verantwoordelijk is voor zijn of haar eigen spullen.

Start met gedachteloos organiseren. Gooi eerst alles weg waar je niet over moet nadenken: oud papier, lege verpakkingen. Daarna pak je kast per kast aan. Overschat jezelf niet, als je veel keuzes moet maken is organiseren intensief. Hou een lade voor rommel en ruim die om de paar maanden op.

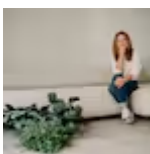
** Julie wenst anoniem te blijven, haar echte naam is bekend bij de redactie.*

LEES OOK

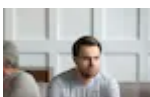
Geselecteerd door de redactie



'We hebben ons laten wijsmaken dat seks natuurlijk is': ga lastige gesprekken niet uit de weg, en ander relatieadvies



'Het belangrijkste is hoe je de verbinding na een ruzie weer herstelt': Rika Ponnet over de valkuilen in een relatie



Omgaan met moeilijke familieleden is vooral je verwachtingen bijstellen: 'Mensen kun je niet veranderen'

AANBEVOLEN ARTIKELEN

Op basis van bovenstaand artikel



Niet de goede benen, maar de goede darmen maken de wielrenner

Joggers zijn rare wezens



Het huis dat een eeuwenoud verhaal vertelt, over moeders die worstelen met hun kinderen



Is een korte vakantie beter? 'Ook na een lange vakantie is soms een halve dag op het werk voldoende om weer in de routines te komen'



'Ik denk almaar meer aan stoppen. Het weegt: je elke keer weer opladen, vertrekken en dan thuiskomen en je geen raad weten met het praten over koetjes en kalfjes'

Word lid van De Morgen

Bestel nu

Nu al vanaf 3,45 2,- per week



Advertentie

DM.

Live



Editie

Net binnen



Zoeken



Rubrieken

Nu belangrijker dan ooit: steun kwaliteitsjournalistiek.

Neem een abonnement op De Morgen

Algemeen

- Contacteer ons
- Adverteren
- Vacatures
- Privacybeleid
- Abonnementsvoorwaarden
- Gebruiksvoorwaarden
- Cookiebeleid
- Cookie-instellingen
- Wedstrijdreglement

Service

- Lezersservice
- Bezorgklacht indienen
- Bezorging pauzeren
- Bezorging wijzigen
- (Bezorg)adres wijzigen
- Webshop
- Audiokrant

Volg de Morgen

- Facebook
- Twitter
- Instagram
- Nieuwsbrieven
- RSS-feeds
- Android apps
- iOS apps



Live



Editie

Net binnen



Zoeken



Rubrieken

Navigeer

Zoeken

Archief

Op alle artikelen, foto's en video's op demorgen.be rust auteursrecht. Deeplinken kan, maar dan zonder dat onze content in een nieuw frame op uw website verschijnt. Graag enkel de titel van onze website en de titel van het artikel vermelden in de link. Indien u teksten, foto's of video's op een andere manier wenst over te nemen, mail dan naar info@demorgen.be.
DPG Media nv – Mediaplein 1, 2018 Antwerpen – RPR Antwerpen nr. 0432.306.234



go press

LICENSE 2 PUBLISH



ciM internet

DM.

Live



Editie



Net binnen



Zoeken



Rubrieken