

# RUIM JE HUIS OP

'Ik heb mandjes. Alles wat beneden ligt en wat naar boven moet (speelgoed, haarspeidjes, boeken en andere zooi) gaat in een mand en eens per week wordt het naar boven vervoerd en opgeruimd.'

Mascha (38), manager

'Ik heb een ouderwetse papieren familieplanner met daarop de dagelijkse afspraken van alle gezinsleden. Maar ik schrijf er ook minder voor de hand liggende dingen in op, zoals te betalen rekeningen en (ruime) deadlines voor de werkstukken van de kinderen. Zo voorkom ik dat we op het laatste moment nog van alles moeten doen.'

Ellen (41), officemanager

## HET 10-MINUTENRONDJE

'Ruim voordat je gaat slapen nog even de woonkamer op. Breng lege glazen en kopjes naar de keuken, leg kussens recht, berg schoenen op waar ze horen. Zo kom je 's ochtends in een opgeruimde kamer en dat geeft een hoop rust,' zegt professional organizer Annelie Brummer van [goedgereregeld.net](http://goedgereregeld.net). 'Dit kun je ook met kinderen doen. Voordat ze gaan slapen ruimen jullie samen even hun kamer op. Boeken in de kast, speelgoed in de mand. Zo leren ze een gewoonte waar ze hun leven lang plezier van zullen hebben.'

## SPEEDCLEANING

Als je je huis niet al te vies laat worden, hoef je ook geen urenlange sop-sessies te houden, zegt Zamarra Kok, opruimcoach en auteur van het boek *Speedcleaning, de ultieme huishoudworkout* (uitgeverij Karakter).

**Zo voorkom je dat je huis een bende wordt:**

**1) Maak snel na (of tijdens!) het koken schoon.** 'Ik sta soms de tegeltjes al te boenen als de pannen nog op

het vuur staan,' aldus Zamarra. 'Hoe verser de spetters, hoe makkelijker ze weg te poetsen zijn.'

**2) Spoel dagelijks de wasbak even na,** daardoor voorkom je dat zeep- en tandpastaresten zich opbouwen. Zet ook een doos hygiënische doekjes bij het toilet, zodat je in twee minuten de wc kunt reinigen. Als je het bijhoudt, hoef je nooit te schrobben.

**3) Veeg de kraan en tegels na het douchen of baden droog met een oude handdoek.** Zo voorkom je dat je je armen stuk boent op hardnekkige kalkvlekken.

**4) Poets minimaal.** Waarom zou je in hemelsnaam de hele deur poetsen als alleen op de zijkant vette vlekken zitten?

## OP VAKANTIE SANS STRESS

Een dag voor vertrek al zo zen zijn dat je bij wijze van spreken niet eens meer naar de zon hoeft om bij te komen? Het kan, zegt personal organizer Annelie Brummer. Bijvoorbeeld door:

**1) een lijst aan te leggen.** Zelf of via [ikneemmee.nl](http://ikneemmee.nl), waarvan je kunt afstrepen wat je hebt nodig hebt. Zorg dat je de lijst bewaart zodat je niet elke vakantie opnieuw hoeft te beginnen.

**2) een week van tevoren te beginnen met het apart leggen van schone was die mee moet,** bijvoorbeeld in een krat. Ook zaken als fototoestel, paspoort en dergelijke kunnen alvast in die krat, zodat je ze niet vergeet.

**3) één dag eerder vrij te nemen,** zodat je niet meteen de dag nadat je vakantie hebt gekregen al onderweg bent. Zo heb je meer rust om zaken goed over te dragen en rijd je niet gestrest de straat uit. Plan op die laatste dag voor vertrek een relaxte massage of een pedicure. Een ultiem begin van je vakantie.