

# Kantoor Vreugdenhil voor even een sportschool

**UITHUIZERMEEDEN** - Hoewel de titel van de vierde thema-avond van Kantoor Vreugdenhil in Uithuizermeeden het niet deed vermoeden, heeft het kantoor woensdagavond even op een sportschool geleken. Wie had verwacht dat het onderwerp *Opgeruimd, huishouden op rolletjes* het vijftigkoppige publiek op het pad zou zetten van een heuse workout? De aanwezigen niet.

Hoewel de titel van een van de boeken van de spreker Zamorra Kok, *Speed Cleaning*, misschien een hint had kunnen zijn. Kok is van oorsprong journalist. Jarenlang schreef ze voor onder andere *Margriet* en *Libelle*. Toen ze op verzoek een schoonmaakboek schreef, bleek het een bestseller. Blijkbaar voorzorg het in een behoefte. Ze ging meer schoonmaakboeken schrijven en besloot ook boeken over opruimen te gaan schrijven want, zo stelde ze: „Je kunt pas schoonmaken als het opgeruimd is.” Zo kwam ze terecht in de organizing. Sinds vijf jaar geeft ze ook de *Organizing Agenda* uit. In de praktijk van Kantoor Vreugdenhil komt het regelmatig voor dat mensen met tassen vol bonnetjes of dozen vol papieren binnenkomen. Aangezien Kok niet alleen schrijft, maar mensen ook helpt te structureren, was zij de aangewezen persoon om wat handvatten aan te reiken om orde in de chaos te brengen.

De avond bestond uit twee delen. In het eerste deel sprak Kok over time-management. „Mensen denken altijd dat ze het te druk hebben, maar ik denk dat er altijd wel wat ruimte te winnen valt. Wie kent niet de situatie van éven mail kijken, éven dit of éven dat. Even voelt kort, maar even kan best lang duren. Voor je het weet, sluipt de tijd weg.” Tijd laat zich niet managen, maar er zijn wel manieren om er meer grip op te krijgen. Veel

mensen hebben er last van dat ze heel gemakkelijk ‘ja’ zeggen, denkt Kok. Af en toe nee zeggen, schept ruimte in je agenda. Ook afspraken met jezelf plannen kan ruimte scheppen. Een ‘ademende agenda’, een planning waarin wat ruimte is voor zaken die uitlopen of voor onverwachte dingen, kan helpen. Belangrijk is het, volgens Kok, om persoonlijke doelen te stellen, zoals bijvoorbeeld een betere balans tussen werk en privé. „We hebben vaak veel meer tijd dan we denken, maar laten ons afleiden door de dingen die op ons pad komen en dat is zonde van de tijd.”

Om meer inzicht te geven in het opruimen, en daarbij hoort ook het bijhouden van een administratie, werden de aanwezigen onderworpen aan een opruimtest. Keuzes als: ‘ik wil wel opruimen maar mijn kast zit vol; ik koop nieuwe spullen want ik weet niet waar de oude gebleven zijn; deze kleren bewaar ik want misschien pas ik er ooit nog weer in’ leverden veel herkenning op. Kok onderscheidde vier categorieën. De mensen die als levensmotto hebben: ik bewaar het want je weet maar nooit. Daarnaast mensen die opruimen niet zo’n probleem vinden, maar het bijhouden wel. De derde groep bestaat uit mensen voor wie de opbergbehoefte en de opbergruimte niet bij elkaar aansluiten en dan zijn er nog de mensen die alles perfect voor elkaar hebben. „En die mogen naar huis”, schertste Kok. Voor de blijvers (en dat was iedereen) had ze een aantal praktische tips. „Het helpt soms om dingen te tellen. Blijk je ineens wasverzachter voor veertien jaar te hebben. Bewaar geen documenten die je niet nodig hebt. De polis van vorig jaar kan weg, de energierekening ook. Ook weg kunnen gebruiksaanwijzingen en bonnen van spullen die je niet meer hebt. Persoonlijke financiële administratie hoeft slechts vijf jaar bewaard te blijven, zakelijke zeven jaar.”

Na de pauze ging Kok in op *Speed Cleaning*, een nieuwe manier van

schoonmaken. Sneller, effectiever en op een manier waarop er ook nog een workout van gemaakt kan worden. Ze liet een vergelijking zien tussen ‘actief’ huishouden en sporten. Met een half uur ramen zemen worden evenveel calorieën verbruikt als met power yoga, zes bedden opmaken staat gelijk aan twaalf minuten joggen. „We hebben de neiging om alles wat met beweging en sport te maken heeft los te koppelen van wat we normaal doen, maar het is veel leuker om het te integreren. Als het huishouden met tempo gedaan wordt, op een goede manier, staat het gewoon gelijk met een uur naar de sportschool. En dat levert ook weer tijd op.” De beste workout op huishoudgebied is ouderwets mattenkloppen. Om in de goede ‘mindset’ te komen helpt het, aldus Kok, om tijdens *Speed Cleaning* sportkleding te dragen. Een uptempo muziekje erbij, het zetten van een timer en vooral de keuze voor goede spullen zijn prima stimulansen. Ook de techniek is belangrijk, legde ze uit. Zo kun je in plaats van met één hand, ook met twee handen schoonmaken. Dat gaat sneller, je traint beide armen en de spieren van je lijf omdat je recht staat. Maar vooral ook: maak er iets leuksvan, was het advies. En toen was het tijd voor de praktijk. De stoelen gingen aan de kant, de muziek ging aan en er werd geoefend. Schoonmaken met twee handen, het maken van lunges, een zogeheten uitvalspas bij het stofzuigen (met de borstel uit voor extra weerstand), fictieve matten kloppen of dekbedden opschudden, een tafeltje poetsen alsof je op een stoel zit. Zelfs met lege handen konden de deelnemers ervaren hoe er op deze manier een beroep op de diverse spieren werd gedaan. ‘Sportschool Vreugdenhil’, werd er na afloop ge-grapt.

De volgende thema-avond, die ongetwijfeld niet zo sportief, maar wel heel interessant zal zijn, gaat over winnend communiceren en vindt plaats op 3 juni.



■ Het publiek oefent schoonmaken met twee handen, een effectieve manier van *Speed Cleaning*, tijdens een thema-avond in Kantoor Vreugdenhil, voor even veranderd in Sportschool Vreugdenhil.