



12 opruimhacks voor autisten

1. **Begin met het einde voor ogen.**

Denk na over het doel van het opruimen van je huis voordat je aan de slag gaat. Stel je voor wat je wilt bereiken, zoals een rustgevend huis of een plek om op te laden en bezoek te ontvangen. Breng dit in kaart voor elke ruimte, zoals een keuken om lekker te koken of een ontvangstruimte voor vrienden. Schrijf je doelen op een opvallend vel papier en hang het op een zichtbare plek om je eraan te herinneren tijdens het opruimen. Bijvoorbeeld: "Ik wil een huis waarin ik kan opladen".

2. **Denken en doen scheiden.**

Maak een concreet plan met gedetailleerde stappen voor elke ruimte. Denk aan welke zaken je wilt aanpakken en in welke volgorde. Bedenk ook welke activiteiten je in de ruimte wilt gaan doen en welke spullen daarbij horen. Houd het plan flexibel, maar gebruik het als leidraad om overzicht en houvast te behouden tijdens het opruimen. Ga het daarna uitvoeren.

3. **Gebruik thema's.**

Verdeel je opruimwerk in thema's. Verzamel eerst een rondje afval en verzamel vervolgens kleren en textiel die gewassen moeten worden. Organiseer

andere categorieën zoals eten en drinken, afwas, boeken, toiletartikelen, post, tijdschriften, enzovoort.

Zoek spullen bij elkaar op thema en geef ze een vaste plek. Maak de keuze om iets te houden of weg te doen en handel daar direct naar. Zet spullen op de plek waar je ze gebruikt. Dit maakt het opruimen efficiënter en overzichtelijk.

4. Focus op één plek.

Focus op één plek tegelijk om chaos te voorkomen. Plaats dozen bij de deur voor spullen die naar andere kamers moeten. Breng deze later naar hun bestemming om een georganiseerde aanpak te behouden.

5. Houden/weg

Besluit eerst dat iets weg mag, bedenk dan hoe je het wilt verwijderen. Denk dan aan weggooien, weggeven, kringloop etc. Als je het moeilijk vindt om dingen weg te doen, vraag jezelf dan af of je het ding jou nog nodig heeft of dat het beter af is bij iemand anders.

6. Zet Spullen waar je ze gebruikt:

Organiseer je spullen op plaatsen waar je ze regelmatig gebruikt. Als je wilt bedenken waar je iets

moet opbergen, bedenk dan waar je het zou zoeken als je het nodig hebt. Bedenk thema's die voor jou logisch zijn en die elkaar niet overlappen.

7. Doe het samen

Als opruimen een uitdaging is, vraag dan om hulp. Werk samen met iemand. Of werk online of via whatsapp en deel regelmatig updates over de voortgang.

8. Weggeefdoos

Verzamel bruikbare spullen in een weggeefdoos. Nodig vrienden uit om te kiezen wat ze willen of organiseer een feestje waarbij ongewenste items geruild kunnen worden. Overgebleven spullen kunnen naar de kringloop of de prullenbak.

9. Maak direct Schoon.

Combineer opruimen met een snelle schoonmaakronde voor een frisse omgeving.

10. Shop in je eigen huis.

Ontdek welke spullen je al hebt en hoe je ze opnieuw kunt gebruiken in plaats van nieuwe dingen te kopen. Doe wat je niet meer zou kopen weg.

11. Maak plezier!

Zet een vrolijk muziekje op, nodig een vriend uit voor wat humor, en maak het opruimen leuk en luchtig. Het hoeft niet te serieus te zijn, dus geniet van het proces.

12. Neem af en toe een pauze.

Plan van tevoren de duur van je werk en neem regelmatig pauzes om te ontspannen. Beloon jezelf met een kop koffie, iets leuks of iets lekkers. Ga even naar buiten voor frisse lucht of doe iets even helemaal niets.

Met deze georganiseerde aanpak kan je als mens met autisme genieten van een opgeruimd en gestructureerd leefgebied, wat bijdraagt aan je welzijn en gemoedsrust.

Angelique Bouwman, professional organizer bij

Organiserum / De Organizing Academie

