

### Terugtrekplek

Ruimte voor jezelf creëren moet je soms heel letterlijk nemen. Onrust in je hoofd wordt vaak erger door troep om je heen, dat klinkt logisch. Hoe je je huis ordentelijk krijgt met jonge kinderen en een druk leven, is wat minder vanzelfsprekend. Het antwoord op die vraag komt van twee mannen Harmen van Sprang, 'lifestyle-manager' en Frank Pieterse, 'personal organiser'. "Wil je rust in hoofd en huis, zorg dan voor een eigen terugtrekplek. Waar je kunt nadenken of muziek luisteren. Helaas moet daar vaak eerst flink voor worden opgeruimd. Denk niet, nu ga ik vanavond mijn hele huis eens aanpakken, maar stel haalbare doelen, maak een planning. Elke week één kamer bijvoorbeeld," luidt het advies van Harmen van Sprang. Frank Pieterse voegt daar nog aan toe dat je voor alles een logische, vaste plek moet verzinnen. "Klinkt onnozel, maar het is zo belangrijk. Hoe vaak zijn mensen op zoek naar hun huissleutels? Waarom liggen overal in huis schoenen?"

Harmen van Sprang heeft ook nog een goeie: "Wijs één kamer aan voor spullen die je weinig gebruikt. Heb je ze na een half jaar niet gemist, doe ze dan weg. Bijvoorbeeld naar de kringloopwinkel. En durf om assistentie te vragen. Een vriendin gaat vaak met een frissere blik door je spullen dan jij of je partner." Frank Pieterse vindt dat je je kinderen net zo goed mee kunt laten helpen. Maar dan moet de basis goed zijn. "Maak bijvoorbeeld een kast in de gang voor alle schoenen. Hang een foto van je kind bij het vakje waar zijn schoenen horen. Als alles een duidelijke plek heeft, werkt het. Kijk maar naar de kleuterschool. Alle scharen gaan terug in het scharenblok..." ■

#### Zo krijg je rust in je hoofd

- Mental coach Eugenie Ruyters, met haar bedrijf SmartCoach: [www.smartcoach.nl](http://www.smartcoach.nl). In het voorjaar verschijnt van haar hand het boek 'Word je eigen coach' bij Uitgeverij De Zaak.
- Psycholoog Carien Karsten, heeft een praktijk in Amsterdam maar geeft bijvoorbeeld ook gelukstrainingen. Op haar site is te zien welke boeken ze allemaal heeft geschreven, zoals 'Antistress in 366 dagen', bij uitgeverij Elmar. [www.carienkarsten.nl](http://www.carienkarsten.nl)
- Harmen van Sprang is lifestyle manager. Feesten organiseren, je huis opruimen, een speciale outfit regelen. Dit alles via [www.timeofyourlife.nl](http://www.timeofyourlife.nl)
- Frank Pieterse is professional organizer, doet alles om je organisatorisch gezien weer op de rails te krijgen. Kijk op [www.allorganizer.nl](http://www.allorganizer.nl)