

# Nee zeggen maakt een liever mens van je'

Professional organizer **Nele Colle** (38) weet niet alleen hoe je komaf maakt met rommel in huis, ze pleit ook voor een opgeruimde agenda.

tekst ELINE DELRUE beeld JORIS CASAER



Een glimp van haar woonkamer verradt het al. Op een gepimpte knutseltafel staan de Lego-bouwsels van haar zoon, mooi uitgestald. De tientallen opbergbakjes onderaan onttrekken honderden blokjes aan het oog. Het is duidelijk: hier woont opruimcoach Nele Colle. In de eerste plaats helpt ze anderen om hun huis op orde te krijgen - denk aan die kelder of kleerkast die u al zo lang wilt uitmesten. Maar ze doet méér: ze geeft ook advies over hoe we ons hoofd - die mentale bovenkamer - kunnen opruimen. Door eens wat vaker 'nee' te zeggen, bijvoorbeeld. Haar nieuwe boek, *Je krijgt zoveel meer ja als je nee kan zeggen*, leest als een schop onder onze kont. Colle: "Nee zeggen is zoals geld sparen, ja zeggen is het uitgeven ervan. Velen van ons staan al in het rood. Het is aan jezelf om je krediet te bekijken en bewuster ja of nee te zeggen."

## Botste u daar zelf ook tegenaan?

"Absoluut. Opruimen heeft me wel al geleerd om beter nee te kunnen zeggen tegen spullen. Op dat vlak lukt het mij al behoorlijk. Maar meer rust in je hoofd en in je agenda scheppen, dat is andere koek. Want dat betekent ook nee zeggen tegen anderen. Voor mij is dat de grootste uitda-

ging. En het ding is: eigenlijk zijn we daar zelf onze grootste dwarsligger."

## We saboteren onszelf?

(knikt) "Er is niemand die jou verplicht om naar dat feestje te gaan waar je een uitnodiging voor kreeg. Niemand die jou verplicht om er die extra taak op het werk bij te nemen. Dus als we daar zelf geen nee tegen kunnen inbrengen, zijn we vooral onze eigen saboteur."

"Heel concreet: als ik een paar kilo's kwijt wil, dan wéét ik wel dat ik die chocoladereep beter niet in mijn mond steek. En toch laat ik me soms meeslepen, zeg ik alsnog ja tegen die verleiding."

## Het zijn onze oerhersen, zegt u, die het ons niet bepaald makkelijker maken om nee te zeggen. Hoe zit dat precies?

"Simpel gesteld: je hebt onze oerhersen, en daartegenover ons gezond verstand. Het zijn die oerhersen die heel vaak ja willen roepen, terwijl jij nee wilt zeggen. Zeker als we stress hebben, is dat oerbrein de baas. En dat heeft nu eenmaal maar één doel: overleven, het liefst

## Nele Colle

- getrouwd, twee dochters en een zoon
- werkt en geeft lezingen als **opruimcoach**
- schreef de boeken *JOMO* en *Je krijgt zoveel meer ja als je nee kan zeggen*

zonder al te veel moeite.

"Zo willen onze oerhersen instant bevrediging, en dus die vette hap of veel suikers - dan kunnen we snel reageren als we moeten vluchten. Alleen, wij hoeven niet te vluchten voor pakweg een mammoet. We hangen in de zetel, zitten wat te scrollen door onze sociale media. En dat terwijl ons gezond verstand juist op dieet wil, wil sporten of een project afwerken."

## Maaht ja zeggen ons dan niet gewoon gelukkiger?

"Niet op de lange termijn. Het zijn net de dingen die wel wat inspanning vragen, die tegen dat oerbrein ingaan, die ons echt voldoening geven. Zoals: je talenten inzetten, kunnen groeien naar de beste versie van jezelf. Streef je dat niet na, dan heb je het gevoel dat het leven gewoon passeert. Hoe spijtig is dat?"

"Als je de hele tijd ja zegt, dan word je geleefd. En pas op, dat klinkt misschien mooi en nobel, iemand die zichzelf constant opoffert voor anderen. Maar eigenlijk is dat vooral een aanenrijging van gemiste kansen. Voortdurend ja zeggen is de gemakkelijkste weg. Het is veel moeilijker - en moediger - om nee te zeggen, om je talenten te proberen ontplooien."

## 'KINDEREN HOUDEN VAN ORDE EN STRUCTUUR, DUS ZORG DAT ZE EEN DUIDELIJK OPBERGSYSTEEM HEBBEN'

## Er zit ook een soort opruimcoach in onze hersenen, zegt u: ons archiverende brein. Waar is dat goed voor?

"Je opruimbrein scheidt belangrijke van onbelangrijke zaken. Weet wel: dit deel van onze hersenen schiet pas in actie als ons gezond verstand rust. Dus precies wanneer wij denken dat we aan het niksen zijn."

## Verklaart dat waarom ik vaak mijn beste zinnen schrijf terwijl ik onder de douche sta?

(lacht) "Klopt, precies omdat je op dat moment je hoofd laat 'waaien'. En die momenten - onder de douche, tijdens een wandeling, bij het sporten - zijn van groot belang. Ons hoofd heeft die opruimtijd nodig."

"Ook Elon Musk, de CEO van Tesla, gaf het al aan: hij krijgt zijn beste ingevingen onder de douche. En kijk naar Isaac Newton. Hij ontdekte de zwaar-

tekraacht toen hij even pauze nam onder een appelboom. Zijn geniale vondst kwam er dus niet terwijl hij zich het hoofd brak in zijn labo, maar net toen hij níet aan het nadenken was."

## Maar vinden we pauze nemen niet nog altijd een beetje, euhm, lui?

"Het is nochtans helemaal niet lui, integendeel. Het is een slimme en nodige zet, want je wordt er net productiever van. Constant zitten doorperen is totaal niet efficiënt. Denk ook aan mails waar je niet direct een antwoord op kunt verzinnen. In plaats van daar een uur op te zitten kauwen, laat je die beter even rijpen. Gun je hoofd die rust, en het zal wel draaien."

"Vind je het lastig om pauzes in te lassen, plan je agenda dan ook niet te vol. En als je snel in de verleiding komt om lege plekken op te vullen met allerlei activiteiten, vul die gaten dan zelf in, met breintijd, tijd die je hoofd nodig heeft om alles te verwerken."

## Hebben we het ook niet extra moeilijk om nee te zeggen vanuit het idee: 'Wat zullen de anderen wel niet denken?'

"O ja, we doen massa's dingen, gewoon omdat iederéén het doet. Denk aan strijken, onderbroeken vouwen, kousen sorteren, maar evengoed je mails constant checken en beantwoorden, je kinderen voor vijf hobby's inschrijven en voortdurend taxi spelen. Heb je daar geen last van, prima. Maar geeft het jou wel stress of komt het in de weg te zitten van belangrijke mensen of zaken, dan word het tijd om je doen en laten eens onder de loep te nemen."

## U hebt daar naar het schijnt een goeie truc voor: de 'vijf keer waarom-methode'. Die wil ik wel pikken.

"Pas op, het is er eentje voor de durvers. Het kan nogal confronterend zijn. (lacht) Maar het komt er dus op neer dat je jezelf vijf keer de vraag stelt waarom je iets doet, om dan zo tot de echte reden te komen. Zelf had ik dat met strijken. Op een dag vroeg ik me af: oké, Nele, waarom strijk jij eigenlijk?

Een labelprinter kan wat rust in de chaos brengen, bijvoorbeeld bij het opbergen van speelgoed.



‘Ha, omdat dat toch moet?’ Maar waarom moet dat? ‘Mijn moeder deed het ook.’ Waarom moet het omdat je moeder het deed? ‘Weet ik niet, maar ik wil er toch graag wat netjes uitzien.’ En waarom wil je er netjes uitzien? ‘Tja, dat is toch aangenamer voor anderen. Zelf vind ik dat ook fijner.’ Maar waarom is het belangrijk voor je dat je aangenamer bent voor anderen? ‘Hmmm...’

“En zo zul je dus heel vaak uitkomen bij het antwoord: ik doe het voor mijn omgeving. Omdat we erbij willen horen.”

### Ook uit het leven gegrepen: kan het dat we echt stress krijgen van alle spullen en rommel in ons huis?

“Absoluut, want spullen die niet op hun plaats liggen vragen aandacht. Plus: al het gerief dat er wel nog is, maar dat je niet meer gebruikt, staat voor uitgestelde beslissingen. Denk aan dat oude servies in de kelder, of die stapels te kleine kinderklertjes: wil je die bewaren, weggeven, verkopen?

Dat zijn allemaal *to do's* die naar jou liggen te grijzen. Als er sowieso al veel op je afkomt, is die rommel er vaak echt te veel aan. Beseft dat ook: dat je groeiende berg spullen een stressfactor is die ongemerkt je leven binnensluip, en steeds meer van je vraagt.”

### Persoonlijke bekentenis: vaak stel ik dat opruimen uit, omdat ik er gewoon geen beginnen aan zie. Of omdat ik het té perfect wil doen.

“Stel jezelf dan de vraag: wat is de eerste, belachelijk kleine stap die ik kan zetten? Wil je je hele kelder uitmesten, begin dan met dat kleine bakje op het schap. Hoe kleiner de stap, hoe minder excuses je nog zult zoeken om het uit te stellen.”

### Onszelf een beetje onder druk zetten kan ook wonderen doen, zegt u. Hoe dan?

“Zeker bij saai klussen is het niet slecht om de druk op te

voeren. Neem nu de was opvouwen. Zelf doe ik dat vaak vlak voor etenstijd of als ik sta te wachten tot het water kookt. Je zult zien: dat zet je aan om voort te maken.

Het straffe is: vaak is die klus dan ook nog eens in vijf à tien minuten geklaard. Want we hebben nogal de neiging om saai taken – zoals de vaatwas ledigen en vullen – veel langer in te schatten in tijd dan ze echt duren.”

### En wat met onze kinderen: hoe krijgen we die aan het opruimen?

“Eerst en vooral: zorg ervoor dat ze een duidelijk opberg-systeem hebben, zodat ze echt kunnen opruimen en weten waar alles hoort. Kinderen houden van orde en structuur. Het opruimen zelf zullen de meesten nooit bijster graag doen. Maak er een gewoonte van. Een toertje door de woonkamer vlak voor het slapengaan. Kledij meteen in de kast leggen, en niet op de grond. Of, voor de kleinsten, zet een opruimiedje op en laat hen binnen die tijd de boel onder handen nemen. Vergeet ook niet dat nieuwe gewoontes inoefenen een tijdje duurt, gemiddeld zo’n zestig dagen. Dus geef je kleine – en grote – huisgenoten de tijd om hen die gewoonte eigen te maken.”

### Stel: je wilt een heel stuk van je inboedel kwijt. Kan het pijn doen om dingen weg te geven?

“Onderzoek heeft dat al aangetoond. Als opruimcoach ga ik ook nooit iemand dwingen om iets weg te gooien. Ook hier speelt dat oerbrein weer op: kiezen is verliezen, en onze oerhersen hebben een hekel aan verlies.”

### Verklaart dat ook die ‘fear of missing out’?

“Dat is exact hetzelfde, maar dan in de sociale sfeer: de angst om dat ene feestje te missen, om die bijkomende opdracht niet aan te nemen. Want onze oerhersen willen alles kunnen meepikken, houden van elke nieuwe uitdaging. Mocht je ze altijd volgen, dan spring je van het ene project in het andere en zeg je op alles ja. Een goeie truc is: geef meer aandacht aan wat je wilt door nee te zeggen, in plaats van te focussen op wat je verliest.”

### Een van uw mantra's is: je mist meer dan je meemaakt. Is dat geen harde, droevige gedachte?

“Het punt is: hoe beter je weet wat je mist, hoe moeilijker je het jezelf maakt. Dat zit zo. Als het op kiezen aankomt, heb je twee groepen mensen. De *maximizers* en de *satisficers*. Een *maximizer* gaat voor de best mogelijke keuze, om zo weinig mogelijk te moeten verliezen. Die zal alle voor- en nadelen afwegen, alle opties overlopen. Die zoekt dus naar het perfecte restaurant of terrasje, naar de allerbeste camping. Super, zou je denken. Alleen, precies door die perfectie na te streven, is de *maximizer* vaak niet tevreden met zijn keuze. Want die weet donders goed wat hij níét gekozen heeft. En dus was het in dat andere restaurant misschien toch dat tikkeltje lekkerder geweest. Of op die andere camping net iets rustiger.”

### ‘EEN COLLEGA WERKT MET EEN PAPIEREN AGENDA DIE ZE NIET ALTJD BIJ ZICH HEEFT. ZE KAN NIET METEEN JA OF NEE ZEGGEN EN KOOPT ZICHZELF ZO WAT TIJD’

### En hoe zit dat dan bij de satisficer?

“Die gaat voor ‘goed is goed genoeg’ en is een kei in snel beslissen. Zo iemand haalt meer voldoening uit een keuze.”

### Blijft de vraag: hoe weigeren we dan die uitnodiging of opdracht, vooraleer er weer een ‘ja’ uit floept?

“Een tip is: steek een zinnetje in je hoofd, zoals: ‘Daar ga ik eerst even over nadenken’. Of: ‘Daar kom ik morgen op terug’. Gun jezelf wat tijd voor je ja of nee zegt, zeker als je voelt dat je onder druk wordt gezet. Haal desnoods diep adem voor je iets zegt, of tel tot tien.

“Of doe zoals een van mijn collega's: zij werkt met een papieren agenda die ze niet altijd bij zich heeft, waardoor ze niet meteen ja kan zeggen op een uitnodiging. Zo koopt ze zichzelf wat tijd om rustig na te denken.”

### Als we nee zeggen, blijven we wel vaak met een knoet van een schuldgevoel achter.

“Een schuldgevoel zorgt ervoor dat we het willen goedmaken, alsof we iets verkeerd hebben gedaan. Hoe empathischer je bent, hoe moeilijker het is om nee te zeggen. Maar beseft: je doet helemaal niks verkeerd.

“Sinds ik bewuster nee probeer te zeggen, heb ik meer respect gekregen voor de nee van een ander. Tuurlijk vind ik het ook jammer als niet iedereen erbij kan zijn wanneer ik een feestje organiseer. Maar positief omgaan met tegenslag is ook belangrijk.”

### Oké, we mogen dus stoppen met krampachtig proberen om iedereen tevreden te houden?

“Je wordt een liever persoon voor jezelf en voor anderen, wanneer je niet meer probeert om overal een ja op te krijgen en te geven. Want met die ‘ja’ zul je uiteindelijk ook mensen teleurstellen. Omdat je te veel hoopt op je vork genomen hebt, omdat je niet op twee plaatsen tegelijk kunt zijn, omdat je op bent van de stress en thuis je partner en kinderen afsnauwt.”

### Hoe klinkt uw mooiste verpakte nee?

“Een vriendelijke en vastberaden nee, met een lichte glimlach erbij. Niet zo’n norse of defensieve nee. Want dat is nog zo iets: vroeger kon ik boos en gefrustreerd met de vinger wijzen naar alles en iedereen die me stress bezorgde. Maar de enige die verantwoordelijk was, was ikzelf. Als ik geen nee kon zeggen en mijn grenzen niet trok, dan kon een ander ook niet weten dat hij erover ging.

“Als jij geen uitnodiging kunt afslaan, moet je niet

kwaad zijn op de gastvrouw van dat feestje. En als jij voortdurend bereikbaar wilt zijn, kun je niemand verwijten dat ze jou een bericht sturen en ‘storen’. Anderen bedoelen het niet kwaad. Hou je dat voor ogen, dan zul je al veel rustiger nee kunnen zeggen.”

**Je krijgt zoveel meer ja als je nee kan zeggen door Nele Colle, uitgeverij Borgerhoff & Lamberigts, 302 p.s., 22,99 euro.**

## 3 TIPS VAN DE OPRUIMCOACH

### Afkicken

Beloon jezelf niet met het kopen van **overbodige spullen**. Iets nieuws kopen lijkt leuk en je hersenen zullen je ervoor belonen met een shot dopamine. Maar jij blijft achter met meer spullen, meer werk en meer stress. Ga dus liever zitten met een kop koffie, lees eindelijk dat tijdschrift of maak een wandeling.

### Slimmere kleerkast

Erger je je blauw aan stapels kleren die telkens weer omvallen? Stop opgevouwen T-shirts dan – verticaal geklasseerd – **in mandjes**. Ook handig voor kinderen, zo kunnen ze zelf hun gewassen kleren opbergen. Het mandje zorgt ook voor visuele begrenzing: je ziet meteen dat je geen extra kleren hoeft bij te kopen.

### Leer nee zeggen

Een tip om makkelijker nee te zeggen: ga niet meteen smoesjes verzinnen of redenen opnoemen waarom je nee zegt. Het lijkt dan alsof je nog aan het twijfelen bent en nog te overhalen bent. Zeg daarom **vriendelijk maar kordaat nee**. Adem eens in en uit, en zeg dan eventueel waarom, zonder het woordje ‘want’. Bijvoorbeeld: ‘Hey, zou jij dit voor me willen doen?’ ‘Nee. (pauze) Ik heb al andere plannen, het zal voor een andere keer zijn.’

