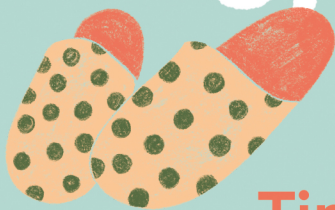


# Het perfecte boek voor imperfecte mensen

DE NIEUWE  
OPRUIINGOEROE  
HEET KC DAVIS



Tips & lifehacks  
voor een opgeruimd bestaan

KC DAVIS

HET PERFECTE BOEK VOOR IMPERFECTE MENSEN



**KC Davis**

**HET PERFECTE BOEK  
VOOR IMPERFECTE  
MENSEN**

Tips en lifehacks voor een opgeruimd bestaan

Vertaald door Marja Kooreman

UITGEVERIJ LUITINGH-SIJTHOFF

© 2022 Katherine Davis

All rights reserved

© 2022 Uitgeverij Luitingh-Sijthoff bv, Amsterdam

Alle rechten voorbehouden

Oorspronkelijke titel *How to Keep House While Drowning. A Gentle Approach to Cleaning and Organizing*

Vertaling Marja Kooreman

Omslagontwerp Pankra Kampen bv

Opmaak binnenwerk Crius Group, Hulshout

ISBN 978 90 210 3167 5

ISBN 978 90 210 3294 8 (e-book)

ISBN 978 90 210 3276 4 (luisterboek)

NUR 450

[www.Isamsterdam.nl](http://www.Isamsterdam.nl)

[www.boekenwereld.com](http://www.boekenwereld.com)

Uitgeverij Luitingh-Sijthoff vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van dit boek is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat dit niet tot bosvernietiging heeft geleid.

*Dit boek is opgedragen aan mijn gezin.*

# Inhoud

Hoe je dit boek het beste kunt lezen	8	
Inleiding	9	
Hoofdstuk 1	Zorgtaken zijn moreel neutraal	18
Hoofdstuk 2	Aardig zijn voor je toekomstige zelf	20
Hoofdstuk 3	Voor alle zelfhulp-afvalligen	22
Hoofdstuk 4	Bouw je vaardigheden rustig op: de vijf-dingen-opruimmethode	27
Hoofdstuk 5	Vriendelijk op jezelf inpraten: rommel heeft geen inherente betekenis	33
Hoofdstuk 6	Zorgtaken zijn functioneel	37
Hoofdstuk 7	Vriendelijk op jezelf inpraten: de meelevende waarnemer inschakelen	42
Hoofdstuk 8	Georganiseerd is niet hetzelfde als netjes	45
Hoofdstuk 9	Depressieve Suzanne	49
Hoofdstuk 10	Bouw je vaardigheden rustig op: motivatie-kickstart	51
Hoofdstuk 11	Zorgtaken zijn cyclisch	59
Hoofdstuk 12	Bouw je vaardigheden rustig op: functionele prioriteiten stellen	62
Hoofdstuk 13	Vrouwen en zorgtaken	65
Hoofdstuk 14	Bouw je vaardigheden rustig op: de was	66
Hoofdstuk 15	Wanneer je depressief bent kun je niet het regenwoud redden	74
Hoofdstuk 16	De plastic ballen laten vallen	76
Hoofdstuk 17	Bouw je vaardigheden rustig op: de afwas doen	81
Hoofdstuk 18	Als je geen kinderen hebt	85

Hoofdstuk 19	Als douchen een opgave is	86
Hoofdstuk 20	Zo verzorg je je lichaam wanneer je er een hekel aan hebt	93
Hoofdstuk 21	Vriendelijk op jezelf inpraten: 'Ik ben ook maar een mens en dat is oké'	95
Hoofdstuk 22	Goed genoeg is perfect	97
Hoofdstuk 23	Bouw je vaardigheden rustig op: beddengoed verschonen	99
Hoofdstuk 24	Rust is een recht, geen beloning	100
Hoofdstuk 25	Taakverdeling: de rust moet eerlijk verdeeld zijn	105
Hoofdstuk 26	Bouw je vaardigheden rustig op: badkamers	113
Hoofdstuk 27	Bouw je vaardigheden rustig op: een systeem om de auto schoon te houden	115
Hoofdstuk 28	Als je lichaam niet meewerkt	116
Hoofdstuk 29	Bijdragen is moreel neutraal	118
Hoofdstuk 30	Schoonmaken en jeugdtrauma's	120
Hoofdstuk 31	Kritische familieleden	123
Hoofdstuk 32	Ritme is belangrijker dan routine	125
Hoofdstuk 33	Bouw je vaardigheden rustig op: een ruimte onderhouden	130
Hoofdstuk 34	Mijn favoriete ritueel: taken om mee af te sluiten	136
Hoofdstuk 35	Gebrek aan vaardigheden versus gebrek aan ondersteuning	139
Hoofdstuk 36	Zorgtaken uitbesteden is moreel neutraal	141
Hoofdstuk 37	Lichaamsbeweging is een monster	144
Hoofdstuk 38	Je lichaamsgewicht is moreel neutraal	146
Hoofdstuk 39	Voeding is moreel neutraal	148
Hoofdstuk 40	Weer in een ritme komen	150
Hoofdstuk 41	Je verdient een fijne zondag	152
Dankwoord		155
Bijlage 1		157
Bijlage 2		160
Over de auteur		165



# Hoe je dit boek het beste kunt lezen

**D**it boek is zo opgezet dat het voor neurodivergente lezers zo toegankelijk mogelijk is. De woorden zijn gedrukt in een schreefloos lettertype, wat het lezen van de tekst vergemakkelijkt. De alinea's en hoofdstukken zijn kort gehouden en de belangrijke punten vetgedrukt. Dit helpt om je aandacht te bepalen en de tekst goed te begrijpen. Beeldspraak wordt voorzien van een letterlijke uitleg.

Ik heb dit boek zo geschreven dat het wel veelomvattend is, maar niet langdradig of overweldigend. Heb je om wat voor reden dan ook toch het gevoel dat je het niet in zijn geheel kunt of wilt lezen, volg dan mijn verkorte reis door het boek. Op die manier ben je er, afhankelijk van je leessnelheid, in ongeveer een halfuur tot een uur doorheen. Begin bij de eerste bladzijde.

# Inleiding

In februari 2020 beviel ik van mijn tweede kindje. Omdat ik tijdens een vorige zwangerschap had geworsteld met postnatale angst en wist dat mijn man voor zijn nieuwe baan zeven dagen per week zou moeten werken, stelde ik voor mezelf een uitgebreid postnataal ondersteuningsplan op. Mijn peuter zou vier dagen per week naar de kleuterschool gaan, familie zou me de eerste twee maanden elke week bezoeken en een schoonmaakdienst zou één keer in de maand langskomen. De groep nieuwe moeders die ik mede had opgericht zou eten komen brengen en af en toe een handje helpen. Maar het plan waar ik zo trots op was eindigde voordat het goed en wel kon beginnen. Drie weken na mijn bevalling werden de corona-lockdowns aangekondigd en stortte de zaak van de ene op de andere dag in elkaar.

Al snel slonk mijn wereldje aanzienlijk. De dagen liepen in elkaar over als een eindeloze, slapeloze reeks complicaties rondom borstvoeding en peuterdrama's, kort daarop gevolgd door depressiviteit. Afgemat door het isolement liet ik het



huishouden om me heen instorten. Overdag peinsde ik erover hoe ik de behoeften van mijn twee kindjes het best kon vervullen en 's nachts werd ik in mijn slaap achtervolgd door het gevoel dat ik had gefaald. In bed dacht ik dingen die ik niet hardop durfde te zeggen: 'Stel dat ik een grote fout heb gemaakt. Misschien ben ik alleen in staat om een goede moeder te zijn voor maar één kindje. Misschien ben ik wel ongeschikt om voor twee kinderen tegelijk te zorgen. Ik snap niet hoe anderen dit doen. Ik doe allebei de meisjes ernstig tekort.' Op een dag begon mijn zus me grappige TikTok-video's te sturen. 'Je moet op deze video-app gaan. Lachen zal je denk ik goeddoen.' Ik volgde haar advies op. Op een dag vatte ik zelfs de moed om zelf een bericht te plaatsen: een video waarin ik luchtig de spot dreef met de chaos in ons huis. Met op de achtergrond een populair liedje over alle rotzooi die die dag opnieuw onopgeruimd zou blijven, toonde ik beelden van mijn woonkamer, de gootsteen vol vuile vaat en een gebruikte enchilada-pan waar ik al drie dagen met een grote boog omheen liep. 'Dit is nou niet bepaald een sprookjeswereld!' grapte ik in de beschrijving, waaraan ik de hashtag #borstvoeding toevoegde. Ik ging er vast van uit dat moeders overal ter wereld vanuit de krochten van het internet solidair zouden gniffelen over de lasten van een leven met een pasgeboren baby. Maar in plaats daarvan kreeg ik deze reactie:



Daar was het weer, dat woord dat me een groot deel van mijn leven had achtervolgd. En omdat ik een rommelige en creatieve vrouw was met ongediagnosticeerde ADHD, hakte het er diep in. Het verwijtende stemmetje dat 's nachts opdook om op me in te praten, kroop als een

slang uit mijn keel, wikkelde zijn lijf om mijn hals en siste in mijn oor: 'Zie je wel? Ik zei toch dat je faalt!' Dankzij mijn ervaring als therapeut wist ik dat wanhopig zijn geen persoonlijk falen is, maar we weten allemaal dat er tussen verstand en emotie vaak een onoverbrugbare kloof gaapt. Ik kon er op dat moment niets aan doen dat ik de leugen geloofde dat mijn onvermogen om het huis schoon te houden een direct bewijs was van mijn luiheid, en dat die luiheid een diepe karakterfout was.

In werkelijkheid was niets minder waar. Ik had na zorgvuldige research en planning zonder pijnmedicatie een baby op de wereld gezet. Ik had elke drie uur moedermelk gekolfd om haar door haar periode op de neonatologieafdeling heen te helpen. En toen ze eenmaal thuis was, werd ik zes keer per nacht wakker om haar de borst te geven. Ondanks een postnatale depressie stond ik toch elke dag op en zorgde de hele dag voor mijn pasgeborene en mijn peuter. Ik slaagde er zelfs in om zelf enchilada's te maken. En dat alles terwijl mijn vagina bij elkaar werd gehouden door hechtingen – letterlijk.

Maar voor deze willekeurige persoon op internet had ik gefaald omdat mijn huis niet schoon was. Ik was *lui*.

Stond de vuile vaat torenhoog opgestapeld en had ik de was nog niet gedaan? Ja. Had ik het gevoel dat ik kopje-onder ging bij zelfs de eenvoudigste huishoudelijke taken? Geen twijfel aan.

Ik was moe.

Ik was depressief.

Ik was wanhopig.

Ik had hulp nodig.

Maar ik was niet lui.

En jij bent ook niet lui.

## Twee zielen hebben meer vreugd

---

Is het je ooit opgevallen dat het makkelijker is om iets te doen als er iemand bij je is? Zelfs als diegene niet meehelpt, heeft de aanwezigheid van een ander iets wat taken makkelijker kan maken. Nodig een vriend of vriendin uit om langs te komen terwijl jij met je zorgtaken bezig bent. Je kunt ook telefoneren of videobellen.

## Klokken

---

Een van mijn favoriete hulpmiddelen is het gebruik van een visuele timer. Dat helpt op veel manieren. Wanneer we vooraf aan een taak denken waar we weinig zin in hebben, zoals de vaatwasser uitruimen, denkt ons verstand dat de taak veel meer tijd in beslag zal nemen dan in werkelijkheid het geval is. Andere keren kan een taak zoals de



slaapkamer opruimen zo groot lijken dat het je al te veel is om er zelfs maar aan te beginnen. In zulke gevallen is het handig om een timer in te stellen voor een tijdsinterval dat je goed te doen lijkt. Periodes van een minuut of vijf tot maximaal een kwartier werken meestal goed. Dankzij de gekleurde timer registreren je hersenen de resterende tijd beter dan met een gewone klok of wekker. Als je een visuele timer gebruikt, realiseer je je ineens dat het uitruimen van de vaatwasser in werkelijkheid maar vier minuten duurt! Wanneer je bezig bent de slaapkamer op te ruimen, geeft de timer je toestemming om na een kwartiertje te stoppen, ongeacht of je klaar bent. Zit je in de flow en wil je doorgaan, dan kan dat natuurlijk ook. Wil je liever stoppen? Ook prima.


## Zorgtaken zijn cyclisch

**T**oen ik thuisblijfmoeder werd, wilde ik ervoor zorgen dat mijn gezin altijd schone kleren had, niet dat er nooit vuile waren.

Dit is je vriendelijke geheugensteuntje dat bergen vuile was geen mislukking zijn. Het maakt niet uit als het je nooit lukt om alle vuile was de baas te worden. Het enige wat ertoe doet is dat iedereen iets schoons heeft om aan te trekken wanneer hij of zij daar behoefte aan heeft. Als jij een systeem hebt van omgaan met wasgoed dat schone kleren oplevert, dan heb je een systeem dat werkt. Als je het efficiënter wilt maken, dan kan dat. Maar vergeet niet dat je door je manier van werken slimmer te maken alleen je functioneren verbetert, niet je waarde als mens.

Alles hoeft niet altijd schoon  
en netjes te zijn – en te blijven

Dit was een reactie die ik kreeg op een van mijn video's op TikTok, waarin ik het had over



Ik ben geen hamsteraar, maar schoon is het zeker niet...

## De plastic ballen laten vallen

Jennifer Lynn Barnes, een jeugdboekenschrijfster, tweette een keer dat iemand haar in een vraaggesprek vroeg hoe ze schrijven en kinderen opvoeden met elkaar in balans bracht. Ze antwoordde dat het geheim van jongleren is om te weten welke ballen die je in de lucht houdt van glas zijn en welke van plastic.



In periodes waarin het leven je zwaar valt, is het belangrijk om te weten wat je glazen ballen zijn. Jezelf te eten geven, je kinderen en/of dieren verzorgen, je medicijnen innemen en op je geestelijke gezondheid letten zijn allemaal voorbeelden van glazen ballen. Als je die zou laten vallen, zou dat verwoestende gevolgen hebben en er waarschijnlijk zelfs toe leiden dat je alle ballen laat vallen.

Recycling, veganisme en lokaal winkelen zijn plastic ballen. Ze kunnen belangrijk zijn, maar als je ze laat vallen zullen ze niet verbrijzelen, met catastrofale gevolgen voor je hele leven. Plastic ballen die op de grond vallen blijven heel, zodat je ze later weer kunt oprapen. Glazen ballen niet.



## Hoofdstuk 17

# Bouw je vaardigheden rustig op: de afwas doen

**I**k ga het nu hebben over de afwas. Hier zijn de basisregels:

- Als je de afgelopen week hebt moeten huilen vanwege de afwas, koop dan wegwerpservies van papier.
- Als je afwas al maanden in de gootsteen staat, gooi dan alles in de vuilnisbak.
- Als je je berg afwas te lijf wilt gaan, lees dan verder.

### Stap een: voorbereiding

Koop een leuk schort en een paar afwashandschoenen. Eet iets zoets om te zorgen dat je bloedsuikerspiegel stijgt. Zet een lekker muziekje op.





# Dankwoord

**E**norm veel dank aan iedereen die dit boek mede mogelijk heeft gemaakt. Aan Kimberly Witherspoon, Jessica Mileo en alle anderen bij Ink-Well Management die in mij geloofden, aan Leah Trouwborst en het team bij Simon & Schuster die mijn visie van begin af aan steunden, en aan alle vrienden en familie aan wie ik ideeën mocht voorleggen en die ik vroege conceptversies van dit boek liet lezen, vooral mijn lieve man, Michael, die de zelfgepubliceerde editie van *Het perfecte boek voor imperfecte mensen* in zijn vrije tijd redigeerde, terwijl hij nog maar kort advocaat was. Aan Rachel Moulton, die vrijelijk haar tijd en expertise als auteur ter beschikking stelde toen ik nog niets van de boekenwereld afwist, en aan mijn schoonmoeder, Debbie Phipps, die ons met elkaar in contact heeft gebracht. Dank aan mijn eigen moeder, omdat zij een van de eersten was die toen ik net was begonnen tegen me zei dat ik iets heel waardevols nastreefde met mijn platform.

Ik ben speciale dank verschuldigd aan Imani Barbarin voor het lezen van het manuscript met een oog voor inclusiviteit, waarvoor mijn bevoorrechte leven me vaak blind maakt. Aan dr. Raquel Martin, voor haar bijdragen over de verzorging van zwart haar, en aan Robin Roscigno, voor haar feedback over hoe ik het best een boek kon maken

dat makkelijk leesbaar was voor mensen uit neurodivergente groepen.

Ik wil graag dr. Brené Brown en dr. Kristin Ne bedanken; zij hebben een diepgaande invloed gehad op mijn werk, omdat hun onderzoek naar respectievelijk schaamte en zelfcompassie voor mij van cruciaal belang is geweest. Tevens dank aan Caroline Dooner, wier boek *The F\*ck It Diet* bij mij de principes van intuïtief eten introduceerde, waarbij de morele neutraliteit van voeding en lichaam centraal staan – een concept dat mij aanzette tot de vraag welke andere aspecten van mijn leven goed noch slecht waren. Ook dank ik Lesley Cook, die zoveel heeft bijgedragen aan mijn begrip van executief functioneren en hoe ik degenen die daarmee worstelen het best kan helpen.

Erkenning en dank ben ik bovendien verschuldigd aan de zwarte vrouwen die betrokken zijn bij de beweging voor natuurlijk haar. Zij vestigden mijn aandacht op de verzorging van kroeshaar; door hen ontdekte ik hoe nuttig zijden mutsen en kussenslopen zijn om mijn eigen haar te beschermen.

Tot slot dank aan mijn therapeut en mentor, aan wie ik al mijn kennis te danken heb, en aan Chico en Heidi, die nu voor altijd zullen ruziën over wie van de twee ik hier bedoel.

## Over de auteur

**KC** Davis is een gediplomeerd professioneel therapeut, auteur en spreker. Ze is de schepper van Struggle Care, een platform voor geestelijke gezondheid, waar ze schrijft over een revolutionaire aanpak van zelf- en thuiszorg voor mensen die problemen hebben op het vlak van geestelijke gezondheid, lichamelijke ziekte en moeilijke periodes in het leven. KC begon haar reis op het gebied van geestelijke gezondheid op haar zestiende, toen ze in behandeling ging voor drugsverslaving en geestelijke gezondheidsproblemen. Toen ze clean was geworden, werd ze spreekster en pleitbezorgster voor geestelijke gezondheid en herstel. Professioneel gezien heeft KC het grootste deel van haar carrière gewerkt op het gebied van verslaving in rollen als therapeut, consultant en uitvoerend directeur. Ze woont in Houston met haar man en twee dochters.