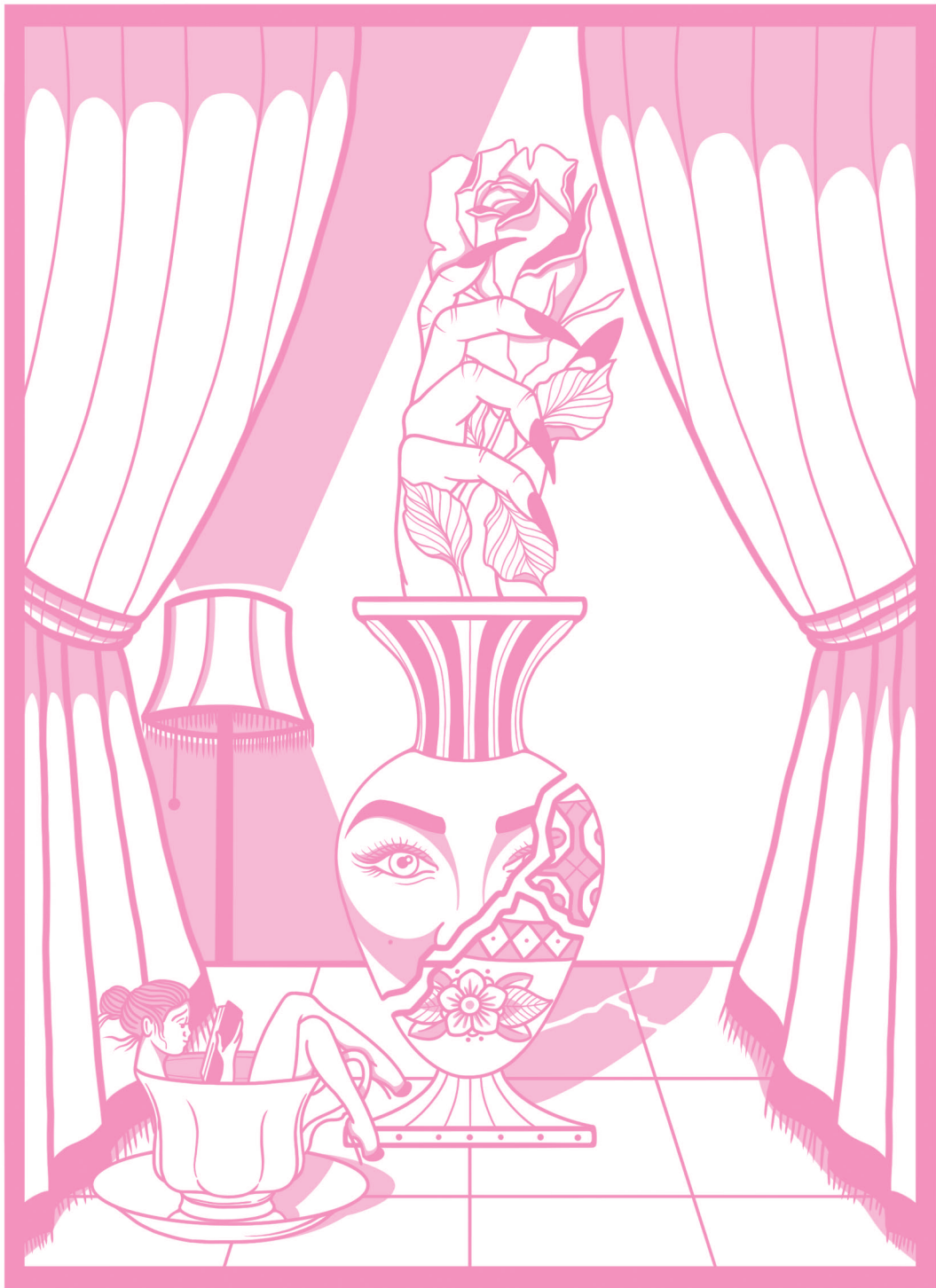


**'I LOVE IT HELEMAAL'**

**DE ROTTERDAMSE POETSQUEEN**

# INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD .....	7
<b>NIET LULLEN MAAR POETSEN: VOORBEREIDEN</b>	<b>8</b>
1 JEZELF MOTIVEREN .....	9
JEZELF MOTIVEREN NA/MET EEN (CHRONISCHE) ZIEKTE .....	12
JEZELF MOTIVEREN NA/MET EEN BURN-OUT OF DEPRESSIE ...	14
HET HUISHOUDEN BIJHOUDEN MET EEN BABY .....	14
KINDEREN MOTIVEREN .....	16
STRUCTUURBEHOUDEN IN HET HUISHOUDEN MET KINDEREN...	18
PUBERS MOTIVEREN .....	20
<b>CHAARS HUISHOUDSCHOOL</b>	<b>22</b>
2 POETSGEREI .....	23
BASISVAARDIGHEDEN .....	34
CHAARS SCHOONMAAKMETHODE .....	42
<b>NIET LULLEN MAAR POETSEN: AAN DE SLAG!</b>	<b>58</b>
3 HAL .....	59
SCHUUR OF BERGING .....	61
WOONKAMER .....	64
KEUKEN .....	72
TOILET .....	93
SLAAPKAMER .....	98
KINDERKAMER .....	103
BADKAMER .....	107
WASRUIMTE .....	114
VOORDEUR EN BUITENRUIMTE .....	118
ROMMELKAST, KELDER EN/OF ZOLDER .....	122
NAWOORD .....	125



# VOORWOORD

Wat leuk dat je mijn boek in handen hebt, want dat betekent dat we samen jouw *huissie* onder handen gaan nemen. Vaak vertellen mensen mij dat ze zo'n hekel hebben aan poetsen, maar *sgat*, poetsen heeft mij veel gebracht, het zorgt ervoor dat ik beter in mijn vel zit en het geeft mij rust. Je zou denken, die meid heeft haar hele leven al van poetsen gehouden. Niets is minder waar. Als kind groeide ik met mijn zussen op in een huisje aan de dijk. Met veel natuur, koeien, kippetjes, ganzen en ons hangbuikzwijn Knor – die overigens klein zou moeten blijven, maar Knor was bijna twee meter lang! Hilarisch.

Thuis betekende voor mij spelen bij de steiger die mijn ouders hadden gebouwd, slootje springen in het weiland, kikkerdril vangen in de sloot en zwemmen in de Schie. Je *ken* je voorstellen: schoon thuiskomen gebeurde niet. Dan stond onze moeder weer klaar met de tuinslang.

Van het huishouden moest ik niets hebben, liet mij maar buitenspelen! Toch ben ik poetsen echt heerlijk gaan vinden, *love it* helemaal!

Schoonmaken is voor mij een vorm van selfcare. Ik zeg altijd, een schoon huis is een schoon hoofd. Misschien omdat ik vrij chaotisch ben, maar alleen al het idee van een schoon bed als ik ga slapen, of als ik op de bank zit met mijn bakkie pleur en mijn vloer glinstert als de weerspiegeling van de Maas – heerlijk.

Mijn vriend, dochter en ik leven ons leven in een charmant dijkhuisje uit 1930, met een prachtig uitzicht op het water. Ons knusse huissie voelt echt als thuis. Bij ons zijn mijn vriend en dochter helemaal in hun element als het om schoonmaken gaat. Ze delen mijn liefde en zijn wat dat betreft net zo gek als ik! Dit boek begint met allerlei tippies om je te motiveren om te gaan poetsen. En wie weet, misschien ga je het poetsen zelfs leuk vinden. We nemen samen een kijkje in elke kamer van het huis. Ik vertel mijn geheimen voor het schoonmaken van alle ruimtes en leg uit hoe je dit het best kunt aanpakken. Op die manier leer je alles wat je nodig hebt om je huissie heerlijk schoon en opgeruimd te houden.

Om jullie op mijn eigen Rotterdamse manier kennis te laten maken met de schoonmaakwereld heb ik veel woorden in het echt Rotterdams opgeschreven.

Ik zeg altijd: vroeger had je de huishoudschool, maar nu heb je Chaar! Dus pak die poetslap en zet je favoriete muziek op. Het is tijd om samen de wereld van schoonmaken te ontdekken, die niet alleen je huishouden, maar ook jezelf kan veranderen.

Maar goed: eerst lullen, dan poetsen!

Liefs, je vriendin Chaar, Rotterdamse PoetsQueen



**NIET LULLEN  
MAAR POETSEN:  
VOORBEREIDEN**



# Deel 1

## JEZELF MOTIVEREN

**Sgat, jezelf motiveren is verschrikkelijk moeilijk. Maar als ik ga schoonmaken komt er bij mij iets naar boven, bijna therapeutisch gewoon! Het maakt mij rustig en ik functioneer beter in het dagelijks leven. Ik kan me voorstellen dat je niet weet waar je moet beginnen, dus hopelijk helpen de volgende tippies!**

### PUMP UP THE VOLUME!

Van bachata tot Nederlandse meezingmuziek, zodra ik een muziekje aan heb staan, gaat het schoonmaken als een speer. Schoonmaken wordt ineens een feestje als je het combineert met je favoriete entertainment. Dansend met je dweil of stofzuiger als microfoon maakt de klus niet alleen leuker, maar ook veel gezelliger. Misschien handig om een paar oortjes aan te schaffen. ;) Liever geen muziekje? Dan is een luisterboek of mijn podcast *Niet Lullen Maar Poetsen* ook een heerlijk alternatief.

### MAAK EEN SCHEMA

Het is gemakkelijk om schoonmaken uit te stellen, vooral als je een bomvolle agenda hebt. Vergelijk het schoonmaken als het maken van een afspraak bij de dokter. Hartstikke belangrijk! Zo kun je er beter tijd voor maken. En sgat, het hoeft niet allemaal tegelijkertijd, hè?

### VISUALISEER HET EINDRESULTAAT

Je hebt één doel voor ogen: een sprankelend schoon huis. Denk aan de frisse uitstraling die je huis zal hebben als je klaar bent. Dus, voordat je begint, sluit even je ogen en zie in gedachten de geweldige, opgeruimde ruimte voor je die op jou wacht!

### DENK AAN DE VOORDELEN

Laten we niet vergeten dat een opgeruimde en georganiseerde ruimte de sleutel kan zijn tot een nog gezondere en vrolijkere levensstijl! Wanneer je om je heen kijkt en alles netjes en fris is, voel je je direct meer in balans. Dus