

Hoe maak je je huis verkoopklaar? En wat als je (plotse-ling) je huurhuis uit moet? Zeker bij ouderen leidt zoiets vaak tot extra be- lasting van mantel- zorgers. Profession- al organizer Diana van der Hoek van Opruimpraktijk.nl uit St. Odiliënberg ziet dat senioren hun kinderen daar eigenlijk niet mee willen belasten.

Tekst: Willy Janssen
Beeld: Diana van der Hoek

Help, ik moet opruimen...

“**V**aak kloppen mensen pas laat aan voor hulp, als hun fysieke of geestelijke gezondheid al flink verslechterd is. Soms komt een verzorgingshuisopname heel onverwacht en moet de familie het huurhuis binnen een maand ont- ruimen. Dan komt de emotionele ontred- dering nog eens bovenop de mantelzorg. Ik kan met de mantelzorgers meedenken over de praktische zaken.”

Diana maakt meestal eerst een foto van de vertrouwde huiskamer om die vervolgens zo goed mogelijk na te bouwen in de nieuwe woonomgeving van de senior. “Leven op een paar vierkante meter is geen probleem zolang het vertrouwd voelt. Foto’s en muziek zijn belangrijk om te be- waren: daar kan iemand nog lang plezier aan beleven.”

Opruimen voor huisverkoop
Op verkoopfoto’s voor huizen staan vaak alleen foto’s van opgeruimde vertrekken. Maar misschien heeft een koper wel andere wensen en wil hij weten of er ook plek voor een hobby- of opbergkamer is. Het is dus zaak om je hele huis op te ruimen. Maar waar begin je? En hoe lang stel je het opruimen uit? Als je ouder wordt, heb je ook steeds minder energie. Het is zwaar als je dan te snel keuzes moet maken en spullen moet weggooien. Met iemand die je helpt en die de goede vragen stelt, wordt opruimen een minder vermoeiende bezig- heid.”

Verzamelwoede

Sommige mensen hebben in de loop van hun leven hun huis vol- gestouwd met spullen en kunnen niet meer opruimen. Opruimen betekent afscheid nemen van een deel van je leven en dat is lastig. Het is belangrijk om met respect voor die emoties aan te geven waarom de situatie niet langer zo kan blijven. Bijvoorbeeld omdat het (brand)gevaarlijk wordt of onhygiënisch. Om te kunnen hel- pen is het belangrijk dat mensen je ook vertrouwen.

Ook bij (werkende) vrouwen ziet Diana veel schaamte omdat het opruimen niet meer lukt doordat ze te veel ballen in de lucht moeten houden. Veel jonge gezinnen barsten van de spullen. Als voor een verbouwing of verhuizing dan ook nog eens spullen ver- plaatst moeten worden, raken mensen al snel het overzicht kwijt.

Eenzaamheid leidt er ook vaak toe dat mensen hun huis gaan volstoppen met spullen. “In zo’n situatie kun je niet binnen een week iemands huis gaan leeg- trekken, zoals je wel eens ziet in tv-programma’s. Dan ga je over grenzen van mensen heen”, zegt Diana. “Meestal is dan ook psy- chologische hulp nodig.”



Diana van der Hoek



Opruimtips:

- Laat het opruimen niet aan je kinderen over. Begin tijdig en schakel hulp in als je geen goed begin kunt maken. Als iemand je maandelijks een dagdeel komt helpen, vormt dat ook een stok achter de deur.
- Plan het opruimen en doe het in kleine stappen. Maximaal 2 of 3 uur per keer. Kies voor één ruimte of kast tegelijk.
- Koop geen opbergbakken. Met opruimen komt immers weer opberg ruimte vrij.
- Zet alle soortgelijke spullen bij elkaar en bewaar alleen het allerleukste.
- Sorteert alles per soort in dozen of manden met een sticker waar op staat wat er in zit of waar het naar toe moet. Loop er niet mee naar andere ruimtes.
- Breng kapotte spullen meteen naar de vuilstort. Sla ze niet op in je garage.
- Accepteer emoties als boosheid, verdriet, paniek of schaamte. Er is immers altijd een reden dat het zo ver gekomen is.
- Ga jij iemand helpen? Neem dan geen beslissingen. Hou het gezellig, zet een muziekje op en verdeel de taken.
- Kook eens een week uit je voorraden. Dat bespaart geld.
- Dierbare herinneringen? Maak fotoboeken van belangrijke spul- len voordat je ze weggooit.
- Te veel kleding? Bewaar de leukste setjes en geef de rest aan een goed doel.
- Beloon je zelf met een verzetje als je een onderdeel klaar hebt.
- Als iemand je een paar uur helpt, geeft dat energie en wordt sneller duidelijk hoe je het verder zelf kunt aanpakken. Op de website www.nbpo.nl vind je professionele organizers op ver- schillende gebieden, zoals privé/zakelijk, senioren, huishoudens, verhuizingen, etc.