



Aanpakken met @nneke

Nieuwsbrief nummer 27

Deze nieuwsbrief van Aanpakken met @nneke bevat informatie over de volgende onderwerpen: herinneringen in de mei maand, tijdschriften opruimen, tip van de maand, de Nederlandse Hoarding week en een leuk boek.

De maand mei

In mei leggen alle vogels.... Nou, deze keer niet. Het is veel te koud. Wel mooi om te zien hoe de natuur zich staande houdt. Het blijkt dat vogels hun bevruchte eieren toedekken om warm te houden en tegen de tijd dat het warmer weer wordt, gaan ze er pas opzitten om ze uit te broeden. Hoe mooi is dat! Wat nog meer mooi is: de bomen worden groen en er komt van alles uit de grond. Zo zag ik afgelopen week Lelietjes van Dalen. Dat doet me herinneren aan mijn moeder. Zij was in mei altijd jarig en dan kreeg ze vaak deze bloemen van vrienden uit hun tuin. De kop en schotel hieronder op de foto was dan ook van haar, speciaal voor de verjaardagen gekocht. Voor mijn pa was er ook een exemplaar: het januari kop en schotel met de Sneeuwkllokjes. Inmiddels heb ik beide kopjes in bezit. Ik heb ze geërfd.



Een van de weinige spullen die ik heb bewaard van mijn ouders. Ik heb weinig spullen omdat ik geen ruimte heb in mijn compacte woning. Maar wat ik heb, is mij dierbaar en hebben daarom een speciaal plekje in mijn huis. Je hoeft niet een hele inboedel op zolder te hebben van je overleden ouders om herinneringen

te koesteren. Het kan fijn zijn als je van te voren, als je ouders nog leven, met hen kan praten over de erfenis en over de verdeling. Dit kan een eerste stap zijn voor ouders/ ouderen, om een start te maken met het opruimen van het huis voordat ze dood gaan. Als ze

leven kun je samen opruimen en tegen de tijd dat ze overlijden weten ze dat de spullen die hen zo dierbaar waren, goed terecht komen. Hierbij kan ik helpen. Mijn hulp bestaat uit keuzes maken en waar te beginnen.

*Dat vind ik moeilijk kiezen:
Welk kopje zal ik nemen?
Aangezien ik ook in januari
jarig ben!*



Tip van de maand

De tip van de maand is kleur bij kleur. Want als je spullen op deze wijze bij elkaar zet dan oogt het minder rommelig. Wat kun je zoal kleur bij kleur

zetten? Eigenlijk alles: boeken, servies, kussentjes op de bank, kaarsen en een vaas op tafel inclusief de bloemen die erin staan, bloempotten. Groen in huis schept ook rust. Niet voor niets is het al een tijdje trend om je huis met groene planten op te leuken

*Mijn eigen groene planten
hoek!*



Tijdschriften opruimen

Afstand van tijdschriften doen is vaak moeilijk en voor je het weet staat je zolder vol met stapels oude exemplaren. Wat kun je doen om te besluiten ze weg te doen of te voorkomen dat je een verzameling start?

- Een limiet stellen: spreek met jezelf af hoeveel tijdschriften je gaat bewaren.
- Jaarlijks opschonen. (Plannen in je agenda: de voorgaande jaargang wegdoen)
- Na uitlezen het tijdschrift meteen weg- of doorgeven. (Tip: met iemand samen een abonnement nemen en jij leest ze als eerste!)
- Artikelen die je graag wilt bewaren uit knippen en bij elkaar bewaren.

De ervaring is dat als je na een tijd je knipsels in gaat kijken, je vaak niet meer weet waarom je ze bewaard hebt, en ze vervolgens alsnog wegdoet!

Je hoeft tijdschriften ook eigenlijk niet te bewaren want de onderwerpen komen regelmatig terug en hierbij geldt ook dat artikelen worden geschreven met nieuwe inzichten. Kom je tijdens het opruimen erachter dat je abonnementen wilt opzeggen: meteen doen!



Waar kun je de tijdschriften heen brengen die je niet meer wilt bewaren? Naar kringloopwinkels, vrienden, campings en verzorgingstehuizen. Wat je voorafgaand aan je opruim klus kan doen is zorgen dat je tijd hebt gepland: wanneer ga je aan de slag en hoeveel tijd trek je hiervoor uit? En zorg voor voldoende dozen of sterke tassen om de tijdschriften af te voeren naar waar je heb bedacht dat ze heen kunnen! Op deze manier gaat het ook

jouw lukken! En lukt het je niet om het zelf te doen. Dan kun je de hulp van Aanpakken met @nneke inschakelen.

De Nederlandse Hoarding week

Deze week is het de Nederlandse Hoarding week. Een collega professional organizer stond met een artikel hierover in het magazine Eigen huis.

Altijd mooi als een collega in een tijdschrift staat met een interview.



Hoarding is een ernstige aandoening wat in 2 tot 5% van de huishoudens in Nederland speelt. Het is lastig een Nederlandse synoniem te vinden voor hoarding. De term 'verzamelwoede' heeft iets agressiefs in zich, terwijl dat zelden van toepassing is op mensen met hoarding problematiek. 'Problematisch verzamelen' dekt de lading ook niet helemaal, omdat dat alleen door de omgeving wordt ervaren. De verzamelaar zelf ziet zijn spullen namelijk meestal niet als probleem, en wil het liefst dat de verzameling blijft.

Sinds 2013 staat 'hoarding' in het psychiatrisch handboek. Mensen met hoarding problematiek verzamelen en bewaren heel veel spullen in huis, die in de ogen van anderen weinig of geen waarde hebben. Hun huis raakt zo vol dat normaal leven niet meer mogelijk is: mensen kunnen soms niet meer in bed slapen, niet meer koken, het toilet niet meer gebruiken en geen bezoek meer ontvangen. Er ontstaat stress bij het idee dingen te moeten afstaan. Opruimen kan veel paniek opleveren, en is bijna onmogelijk.

De aanpak van hoarding is specialisten werk. Extra opgeleide Professional Organizers werken samen met onder andere GGD, dierenbescherming en behandelaars.



Wat is het verschil tussen verzamelen en hoarding?

Een gewone verzamelaar is trots op zijn of haar verzameling en weet onderscheid aan te brengen in de verschillende onderdelen ervan, en daar waarde aan toe te kennen. Een verzamelaar kan afstand doen van een object als dat bijdraagt aan het vergroten van de waarde van de verzameling. En er zitten vaak sociale aspecten aan deze hobby en verzamelaars laten graag zien wat ze hebben en ontmoeten mensen met dezelfde interesses.

Voor mensen met hoarding problematiek geldt dat niet. Er is weinig onderscheid in wat er wordt verzameld. Het komt voor dat ze bijvoorbeeld wel een postzegelverzameling hebben, maar dan ligt die vaak verspreid door het huis. Er is geen sprake van trots of sociale aspecten. Ze laten ook niet gemakkelijk bezoek toe. Dat is een belangrijk kenmerk: ze zijn meestal vrij eenzaam. Deze week wordt er speciaal aandacht besteed aan dit probleem. Als je meer hierover wilt weten dan kun je op de [website](#) kijken.

Leuk boek

Afgelopen week heb ik het boek 'Wen er maar aan' van Maike Meijer gelezen. Wat heb ik gelachen. Als je ook even alles wilt vergeten en een relativerend boek over wat er allemaal met je gebeurt als je ouder wordt wilt lezen, dan is dit een aanrader!

Dit boek is leuk voor vrouwen én mannen!



Voorwaarde is wel dat je deze humor kan waarderen. Net als de humor van Toren C waarvan Maike een van de bedenkers en actrices is.

In juni heb ik een paar weken vakantie. De volgende nieuwsbrief van Aanpakken



met @nneke kun je half juli in je mailbox verwachten.

