




Aanpakken met @nneke

Nieuwsbrief nummer 28

Deze nieuwsbrief van Aanpakken met @nneke bevat informatie over de volgende onderwerpen: opruimen tijdens vakantie, tip van de maand, vlaggen met schooltassen, tijd voor verandering en zomer boekentips.

Opruimen tijdens vakantie

 opruimen tijdens je vakantie is niet alleen praktisch en handig, het bespaart je ook onnodige zoektijd en dus meer vakantie plezier! Het begint met een goede voorbereiding: bedenk en schrijf op wat je mee moet en wilt nemen aan benodigdheden en kleding. Vaak nemen we veel te veel mee. Weer terug van vakantie zit er van alles in je bagage wat ongebruikt is. Wat heb je echt nodig? Wat kun je best een paar weken missen? Dit zijn vragen die je van te voren kan beantwoorden zodat je een praktische lijst kan samenstellen. Wat er allemaal op deze lijst komt ligt uiteraard helemaal aan het soort vakantie en de vakantiebestemming. Controleer van te voren wat er in



je hotel of appartement aanwezig is en als je gaat kamperen kun je nakijken of alle camping spullen nog in orde zijn. Een paar handige tips:

- Combineer kleding zodat je met een paar basis stukken steeds iets anders aan kan trekken;
- Rol kleding op zodat het overzichtelijk in de koffer of tas zit;
- Ga je naar een gebied met wisselvallig weer dan kun je verschillende laagjes aantrekken als het een frisse dag is;
- Snel drogende handdoeken kunnen als badlaken gebruikt worden, nemen weinig ruimte in en zijn na uitwassen ook weer snel droog;
- Geef alle benodigdheden en kleding een vaste plek. Of dit nu in je koffer of in je caravan is, maakt niet uit. Door bijvoorbeeld (herbruikbare) zakjes, ruimteverdelers, bakjes met eventueel etiketten te gebruiken, ben je nooit iets kwijt;
- Een e-reader bespaart veel ruimte als je een aantal boeken wilt gaan lezen;
- Als je toch iets vergeten bent, bijvoorbeeld anti-muggenspray, dan is het gewoon ook te koop op je vakantiebestemming!



Zelf neem ik altijd 'echte' boeken mee welke ik onder de passagiersstoel opberg.

Tip van de maand

Het omruilen van winter- en zomerschoenen is de tip van de maand juli. Na een fris voorjaar was daar ineens de zomer.

21 Mei liep ik nog met mijn winterjas aan en een week later was het bijna te warm!



Meteen stond de hal bij ons vol met allerlei soorten schoenen. Een goed moment voor dé wissel. Vorig jaar heb ik de moeite genomen om een systeem in het opbergen van onze schoenen te bedenken. Na elk seizoen bepaal ik of exemplaren weg kunnen: schoenen die niet meer mooi zijn, schoenen die niet meer lekker zitten (of nooit fijn gezeten hebben!) doe ik weg. Ik heb een plankenkast met hierin de schoenen die ik vaak draag: dat zijn nu de zomerschoenen. En ik heb een kast met schoendozen. Voorheen stond het door elkaar en was ik elke keer aan het zoeken. Wat voor systeem heb ik bedacht? Eigenlijk heel simpel: op elke doos heb ik 2 etiketten geplakt. Aan de ene kant van de doos een etiket met de zomerschoen en aan de andere kant het etiket voor de winterschoen.



Super handig! Het zoeken van schoenen is hierdoor verleden tijd en het omruilen is ook zo gedaan. Mocht het een frisse dag zijn dan heb je de doos met de schoenen die hierbij passen ook weer snel gevonden.

Vlaggen met schooltassen

Momenteel zie je ze weer volop: de vlaggen met schooltassen van de jongeren die zijn geslaagd.



Dat doet me altijd denken aan mijn eigen examenperiode, vele jaren geleden. Lange tijd had ik daar niet zulke goede herinneringen aan. Dat kwam niet door het feit dat ik gezakt was voor mijn examen, waar ik uiteraard ook niet blij mee was, maar het kwam doordat ik vond dat ik niet goed bejegend was. Meneer V., de conrector van mijn middelbare school, had mij niet persoonlijk geïnformeerd maar had een van mijn ouders in een telefoongesprek gevraagd even aan mij door te geven dat ik gezakt was. Ik had 7 jaar op die school rondgelopen! Ik was beledigd en vooral gekwetst. Enige uitleg hierbij: na mijn herexamen was ik meteen met werken begonnen. Ik was aangenomen in een instelling voor verstandelijk gehandicapten om na de zomerperiode met de in-service opleiding Z-verpleegkunde te starten. Hiervoor was mijn overgangsrapport van 4 naar 5 havo voldoende. Wat bleef knagen is dat er geen enkele moeite was gedaan om mij persoonlijk te benaderen. In die tijd had je weliswaar nog geen mobiele telefoons maar meneer V. had toch wel een manier kunnen bedenken. Afijn, jaren later, in 2016 was ik uitgenodigd door mijn neef om zijn diploma uitreiking bij te wonen, hij zat op dezelfde middelbare school als ik destijds. Dat wilde ik heel

*De Z stond voor
zwakzinnigenzorg en dat is
nu SPH,-
sociaalpedagogische
hulpverlening, geworden.*

De moraal van dit verhaal is dat het dus nooit te laat is om zaken die je dwars zitten, op te ruimen.

graag. Uiteraard voor mijn neef om hierbij aanwezig te zijn maar ook omdat de rector die een toespraak zou houden én met pensioen ging, jawel, meneer V. was! Hij was inmiddels al jarenlang rector. Ik dacht dit is mijn kans om hem aan te spreken over de afwikkeling van mijn middelbare school periode. Het zat me nog altijd dwars. Het liep echter anders want de wijze waarop deze rector de geslaagde leerlingen toesprak, met zoveel humor en kennis over deze jongeren, was zo treffend en onroerend, dat ik daarna geen behoefte meer had om hem persoonlijk te spreken. Het was goed zo. Ik kon het loslaten. En als ik nu een vlag met een schooltas zie krijg ik een grote, tevreden glimlach om mijn gezicht.

Tijd voor verandering

Herken je dit? Op het werk heb je het allemaal opgeruimd en netjes achter gelaten en met een tevreden gevoel ga je naar huis. Het is vrijdag met het weekend voor de deur! Thuis aangekomen tref je een hal welke een tijdelijke opslagplaats is geworden zodat er geen haakje meer vrij is voor je jas. Je stapt over 3 paar schoenen heen en je blije gevoel is al een beetje aan het afnemen.



Een mooi plaatje maar wie heeft er nu 1 jas en geen schoenen?

In de keuken is het al niet veel beter. Er staat nog vaat van de vorige avond en er staan nog allerlei spullen op het aanrecht die er eigenlijk niet horen. Je was van plan te gaan koken maar dat gaat niet meer lukken

omdat je dan eerst zou moeten opruimen. Een kopje soep is gelukkig zo gemaakt. Om dit op te kunnen eten maak je even snel ruimte op je eettafel. Ook daar heeft zich van alles opgehoopt. Na het eten plof je op de bank. Al je energie is op en je blij weekend gevoel is inmiddels helemaal weg. Dan gaat de telefoon en een goede vriendin belt op om te vragen of ze de volgende dag samen gaan koken en eten. De paniek slaat toe want je kunt je vriendin niet uitnodigen in deze chaos terwijl jij eigenlijk weer eens aan de beurt bent. Energie en tijd om op te ruimen heb je niet. Na het telefoontje dringt het tot je door dat het onbehaaglijk voelt om niet meer vrij en spontaan iemand uit te kunnen nodigen bij je thuis. Onlangs heb je ook al spontaan een bezoek van je moeder afgewezen. Dit kan zo niet langer, er moet iets gebeuren. Maar wat?

Je bent echt niet de enige die hier last van heeft. Je bent wel de enige die zelf kan beslissen hulp in te schakelen!



Dit is de eerste stap van realiseren en bewust worden dat er iets moet veranderen. Het startpunt van opruimen. Dit is ook vaak het moment dat mensen op zoek gaan hoe ze dit kunnen gaan aanpakken en/of hoe ze hulp in kunnen schakelen. Heb je al diverse pogingen gedaan om op te ruimen en heb je professionele hulp nodig dan kun je dit samen met mij gaan doen. De volgende stap is een vrijblijvende afspraak met mij maken. Vervolgens doe ik je een aanbod en dan beslis je 'ja' of 'nee'. Hoe makkelijk is dat?



Anneke Nieuwland

De Nijmeegse Organizer
Voor ruimte in huis en hoofd



www.aanpakkenmetanneke.nl

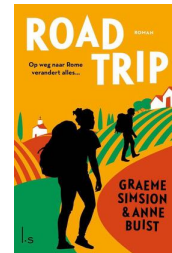
06-15598095

info@aanpakkenmetanneke.nl

Zomer boekentips

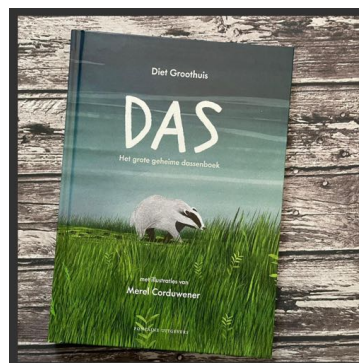
In bijna elk tijdschrift zijn ze te vinden: lijstjes met boeken. Ik kan het ook niet laten om een aantal heerlijke en mooie boeken aan te geven voor deze zomer. Een paar ervan heb ik inmiddels al gelezen en een paar liggen klaar:

- *Road Trip* van Anne Buist en Graeme Simson: een mooi reisverhaal waarin je zelfs zin krijgt om ook een pelgrimstocht te gaan wandelen



Het was confronterend om te vernemen dat ze is overleden, ze had dezelfde leeftijd als ik.

- *De 7 zussen serie* van Lucinda Riley en ook de afzonderlijke boeken van deze schrijfster. Ze heeft ons prachtige boeken nagelaten waarin je heerlijk kunt weg dromen. Gewoon lekker lezen zonder al te veel inspanning.
- *De cursus omgaan met teleurstellingen gaat wederom niet door* van Herman Finkers. Het boek ligt al een tijdje klaar en ik kan niet wachten om eraan te beginnen.
- *Het grote geheime dassen boek* van Diet Groothuis, Ik had op de radio van dit boek gehoord en was zo enthousiast geworden dat ik het meteen bij de bibliotheek had gereserveerd. Toen ik het ophaalde zag ik dat het eigenlijk voor kinderen is maar het is ook heel leuk om te lezen voor volwassenen.



- *Beschermengel* van Dolores Redondo: Met dit boek uit haar Baztan-serie neemt de schrijfster je mee naar de regenachtige bossen van het Spaanse

Baskenland. Daar is een moordenaar aan het werk. Inspecteur Amaia Salazar wordt op de zaak gezet. Het brengt haar naar haar geboortestreek, waar ze gehoopt had nooit naar terug te keren. Het is de plek van een donker geheim uit haar jeugd, dat haar voor eeuwig heeft beschadigd. Ik heb onlangs haar boeken ontdekt en ben fan geworden van deze schrijfster!

- *Uit het leven van een hond* door Sander Kollaard: 'Een man beleeft een zaterdag zeer intens door de ziekte van zijn hond' Dit is de bibliotheek tekst bij het boek. Op een of andere manier trok het boek mij aan en ik vond het prachtig en kan me voorstellen dat je het óf ook mooi vindt óf helemaal niks. Dat geldt uiteraard voor alle boeken!

- *Ik weet je wachtwoord* van Daniël Verlaan: een boek vol verhalen over wachtwoorden en hacken. Zeer interessant en juist in de zomer aan te raden omdat dit de tijd is om meteen een aantal instellingen te wijzigen op je pc en telefoon.



Mocht je titels willen delen dan hoor ik het graag!

Er zijn nog veel meer boeken die leuk, spannend, mooi, interessant en goed zijn. Dit is echter een kleine greep uit hetgeen ik heb gelezen of nog ga lezen. Heel veel leesplezier!

Ik wens iedereen een mooie zomer en de volgende nieuwsbrief van Aanpakken met @nneke kun je half september in je mailbox verwachten.

