

Opruim- en verhuiscoach Eva Mooren: 'Vaak weten senioren niet waar ze moeten beginnen'.

Verhuizen is voor veel senioren geen gemakkelijke opgave. Vaak betekent dit voor ouderen ook 'kleiner wonen': van een eengezinswoning naar een kleiner gelijkvloers appartement. Of van een appartement naar een kamer in een verzorgingshuis. Welke spullen neem je dan mee en wat ruim je op? Senioren met veel spullen, boeken of een grote verzameling zien soms letterlijk als een berg op tegen het verhuizen. Hoe maak je keuzes bij het wegdoen van spullen? En waar moet je eigenlijk beginnen met opruimen?

Gelukkig is er hulp. Eva Mooren helpt als coach bij het opruimen en verhuizen. Ze doet dat veel voor senioren: 'Mijn ervaring is dat het helpt om sámen op te ruimen. Ik zorg voor structuur en overzicht. En een tempo dat past bij de senior die wil opruimen of verhuizen.' Tijdens de komende SAS-Zomerschool 55+ begeleidt Eva haar workshop 'Opruimd verhuizen: dat doe je zól'



Eva Mooren helpt veel senioren bij het opruimen en verhuizen. Ze gebruikt daarbij ook een handige verhuiscchecklist.

'Wat wil je écht opruimen? En wat wil je bewaren?'

Eva: 'Ik vind het echt heel leuk en zinvol om senioren te steunen bij het opruimen. Bijvoorbeeld op weg naar een verhuizing. Als verhuiscoach help ik ook senioren bij het organiseren van hun verhuizing. Dat is meer dan alleen het helpen bij opruimen. Ik organiseer als dat nodig is de gehele verhuizing, in samenspraak en in nauw overleg met de senior.'

Binnen een maand verhuizen of binnen één week

'Senioren die nét met pensioen zijn en waarvan de kinderen uit huis zijn, verhuizen van een grote eengezinswoning naar een kleiner appartement. In een latere levensfase is er soms de gedwongen verhuizing naar een klein appartement in een verzorgingshuis. Bij die laatste verhuizing heb je maar heel kort de tijd. Vaak slechts één week, omdat binnen een verzorgingshuis plots een kamer is vrijgekomen. Ik ben ook de verhuismanager bij dergelijke acute en snelle verhuizingen, omdat er dan ook snel veel geregeld moet worden. Ik neem dan de senior en de familieleden veel zorgen uit handen.'

Waar te beginnen met opruimen?'

Eva is opruim- en verhuiscoach van Den Bosch tot Tilburg, Eindhoven en Helmond. Haar aanpak verloopt via stappen: 'Ik ga eerst in gesprek om samen met een senior te bespreken wat precies haar of zijn eigenlijke vraag is. Heb je bijvoorbeeld een verzameling, waarvan je niet meer weet wat je er mee wil? Of heb je geen overzicht meer wat je allemaal aan spullen hebt? Soms zien mensen door de bomen het bos niet meer: ze hebben veel te veel spullen. Het opruimen gaat ook niet meer zo snel als vroeger. Dat is deels een lichamelijke kwestie. Het opruimen is soms zwaar en kost veel meer tijd dan pakweg tien jaar geleden. Maar de vraag die ik toch het meeste hoor is 'waar moet ik beginnen met het opruimen?'

'Waar lig je van wakker?'

Eva komt onder meer via mantelzorgmakelaars en via maatschappelijk werkers in contact met mensen, die hulp kunnen gebruiken bij het opruimen of bij een verhuizing. Het opruimen gaat voor mij altijd in

het tempo van de persoon. Nooit sneller. Ik motiveer en ondersteun, maar nooit sneller dan dat iemand wil of kan opruimen. Ik begin met het opruimen bij die spullen of goederen, die voor de persoon in kwestie de grootste 'stoorzender' zijn. Ik vraag waar iemand echt wakker van ligt? Dat kan een overvolle schuur zijn, waar de fietsen niet meer in kunnen. Of keukenkastjes waar niets meer in of bij kan. Of als mensen spullen niet meer kunnen terugvinden door de overvloed van goederen. Waarbij het ook voorkomt dat mensen weer levensmiddelen of goederen extra kopen, omdat ze niet meer weten waar de eerste aankopen staan. Ze kunnen die niet terugvinden en kopen daarom soms de spullen nóg een keer. Dát soort situaties vragen om keuzes bij waar we beginnen.'

'Met welke plank starten we?'

'Ik wil het liefst beginnen met het 'heetste hangijzer', zodat mijn hulp direct resultaat oplevert. Het tempo van de hulpvrager blijft echter leidend. Daar richt ik mijn aanpak op.'

‘Het probleem is vaak het starten met opruimen. Dat komt er vaak niet van. Daarom is het stimulerend en ondersteunend om dat sámen te doen. Soms hebben mensen allerlei ‘opruimboeken’ gelezen; er zijn etiketten en opruimdozen, maar lukt het niet om alleen te beginnen met opruimen. Het samendoen helpt dan om resultaat te boeken. Sommige mensen willen écht alles samen opruimen; dat doen we dan in een aantal afspraken. En anderen lukt het om na een of twee sessies samen met mij zelfstandig de spullen op te ruimen. Wat daarbij heel erg helpt is om vooraf samen een planning te maken. Zowel voor de momenten van het opruimen en voor de planken of kasten die dan opgeruimd kunnen worden. Een planning helpt en soms maken we een vervolgspraak.’

‘Neem niet te snel afscheid’

Het weg doen van dierbare spullen of verzamelingen betekent soms ook emoties of verdriet. Eva: ‘Ik ben de laatste die vindt dat iets weg moet. Dat bepaalt de hulpvrager zelf. Soms fluit ik zelfs wel eens mensen terug als ze te snel iets willen wegdoen. Achteraf moet je geen spijt hebben van wat je hebt weggedaan.’

Stap voor stap opruimen

Eva heeft jarenlang gewerkt als floormanager bij het bekende lunchcafé ‘In de Roos’ in Zuid: ‘Ik heb veel levenservaring opgedaan met uiteenlopende mensen. En dat komt mij als coach goed van pas. Ik kan goed organiseren en ik kan sociaal overweg met vrijwel iedereen. Bij het opruimen betekent dat: eerst goed structureren, stap voor stap, niet te veel tegelijk. Telkens afstemmen met de ander, in het tempo van de ander.’

Een hele zolder opgeruimd

Eva werkt met verschillende ‘pakketten’, zodat vooraf de aanpak en de kosten duidelijk zijn. ‘Gemiddeld kost het opruimen tussen de vijf en zeven dagdelen. Daarin kan er veel gedaan zijn. Een hele schuur of zolder kan dan opgeruimd zijn.’



Eva Mooren: ‘Het is een hele een stap om een onbekende in je huis te laten. Iemand die tussen jouw persoonlijke spullen zit. Het is dan ook belangrijk dat je er een goed gevoel bij hebt en je je op je gemak voelt.’

Workshop tijdens de Zomerschool

Tijdens de SAS-Zomerschool 55+ begeleidt Eva Mooren de workshop ‘Opgeruimd verhuizen: dat doe je zó!’. Deze workshop gaat over de vraag hoe je in jouw huis nu al kunt opruimen als je op termijn gaat of wilt verhuizen. Ook krijg je een opdracht, waarbij je persoonlijk kunt bepalen welke eerste stappen je al zelf kunt zetten om op te ruimen of te ordenen. Wat kun je nu al aanpakken en wanneer? Ga je daar hulp bij vragen?’

Op de site van Eva Mooren staat een handige verhuiscchecklist. Je kunt die downloaden via www.verhuiscoachdenbosch.nl De datum van haar workshop tijdens de SAS-Zomerschool 55+ is op maandag 8 juli en vanaf zaterdag 11 mei kun je je inschrijven via www.saszomerschool.nl

‘Daarna kunnen mensen vaak wel zelfstandig verder om hun spullen op orde te houden.’

Spullen weggeven aan een ander

Eva heeft ook een goede raad: ‘Doe pas iets weg, als je er echt afstand van kan nemen. Soms laat ik ook mensen foto’s nemen van spullen die ze weg doen. Voor sommigen werkt dat heel goed. Er zijn echter ook mensen die toch écht hechten aan de tastbare goederen. Wat ook helpt is dat mensen hun spullen, boeken bijvoorbeeld, kunnen weggeven aan iemand. Dat blijkt vaak wat makkelijker dan het wegbrengen van goederen naar de kringloopwinkel.’

Coaching bij verzamelaars

Af en toe geeft Eva coaching aan senioren bij het opruimen van hun verzamelingen. Er is minder tijd en energie voor een hobby, ook omdat iemand in een andere levensfase komt. ‘Ik kom regelmatig tegen dat senioren veel boeken hebben, omdat ze graag lezen. Creatieve handwerkers hebben vaak veel onafgemaakte projecten. Het adviseren bij het opruimen is hier niet zo gemakkelijk. Vaak zijn de boekenverzamelingen of de zelf gemaakte kunstwerkjes erg dierbaar. Dan is het kiezen welke spullen weg kunnen erg lastig. Soms komen we tot de conclusie dat de spullen nog maar niet weg moeten. Af en toe lukt het wel om een deel van een collectie weg te doen, zeker als die een heel concrete bestemming krijgt. Voor boeken zijn ook nog wel opkopers te vinden. Maar bij vijftien onafgemaakte breiwerken geef ik toch het advies om een deel ervan weg te doen.’

Welke hulp is er precies nodig?

‘Belangrijk blijft om samen uit te zoeken wat er precies nodig is. Wil je een opgeruimd huis? Of een huis waar je je op je gemak voelt? Het doorvragen is belangrijk, zodat we samen een beeld krijgen wat precies jouw wensen zijn. Dan gaan we daarna samen stap voor stap aan de slag!’

Gabbie van der Kroef