

Opruimboek voor mensen met een (over)vol brein

a
d e
m
r
u i
m
t e

Ademruimte

Opruimboek voor mensen met een
(over)vol brein

Hilde Verdijk

Boom

© 2025 H. Verdijk, p/a Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j° Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Omslag: Lyanne Tonk
Binnenwerk: Mat-Zet b.v., Weesp
Illustraties: Marianne Lock

ISBN: 9789024469123
ISBN ebook: 9789024469130
NUR 770

www.boom.nl

Inhoud

Voorwoord	9
1 Moe van de chaos	11
Georganiseerd of in de war?	12
Vier kenmerken van chaos in huis	14
Leven in hardnekkige chaos	15
Ben jij chronisch gedesorganiseerd?	16
Maar heb jij ook last van je chronische desorganisatie?	19
Waar ga je beginnen?	21
Is chronische desorganisatie net zoiets als een verzamelstoornis (hoarding)?	22
Verzamelen	23
Chronische desorganisatie	24
Hoarding	25
Waar komt CD eigenlijk vandaan?	27
Direct aan de slag: drie klusjes	27
2 Welke rol spelen je hersenen?	29
Autismespectrumstoornis (ASS)	34

Wat helpt bij ASS?	36
ADHD	37
Wat kan helpen bij ADHD?	39
Chronische pijn en vermoeidheid	40
Begrijp pijn	42
Wat helpt bij chronische pijn of vermoeidheid?	43
Depressieve stoornissen	46
Direct aan de slag: drie klusjes	47
 3 Overtuigingen over jezelf of je bezittingen	 50
Zo ben ik nou eenmaal	51
Overtuigingen over jezelf	52
Perfectionisme	52
Je hecht aan je bezittingen	53
Overtuiging over wie je wilt zijn	54
Overtuigingen over je houding	55
Overtuigingen over je spullen (die niet altijd helpend zijn)	55
Mmmmmm, lekker!	57
Maar het is een belangrijk familiestuk!	59
Maar het kostte zoveel geld!	60
En nu heb ik ineens een lege plank!	61
Maar ik vind het zo zielig voor mijn bloempot	61
Catastrofaal denken	62
Maar ik wil niet ondankbaar zijn!	63
Direct aan de slag: drie klusjes	65
 4 Situationele factoren	 68
Fysieke uitdagingen	69
Communicatieproblemen	70
Keuzes	72
Levenscrises	73
Veranderingen	74
Verborgene orde	74
Gebrek aan vaardigheden	76
Omgevingsfactoren	77
Direct aan de slag: drie klusjes	79

5	Je brein en het verwerken van informatie	81
	Als je informatie niet op een standaard manier verwerkt	83
	Negen manieren van informatieverwerking	83
	Sterktezwaktecontinuüm	84
	Sensitiviteitcontinuüm	87
	Alle manieren van informatieverwerking samengevat	89
	En dan nog dit	102
	Direct aan de slag: drie klusjes	103
6	Opruimen klinkt eenvoudig... maar is het niet	105
	Vonken van geluk	105
	Opruimen op z'n Zweeds	108
	Tips over geërfde spullen	111
	Met het water aan de lippen	113
	Minimaliseren	117
	Is minimalisme iets voor jou?	120
	Direct aan de slag: drie klusjes	122
7	Jezelf motiveren, kan dat?	124
	Wat is de stip op de horizon?	125
	Manieren om jezelf te motiveren	126
	Direct aan de slag: drie klusjes	136
8	Waar laat ik de spullen?	139
	Weggooien	139
	Weggeven en ruilen	141
	Verkopen	144
	Repareren	148
	Inzameldoelen	148
	Direct aan de slag: drie klusjes	149
9	Spelvormen en methoden	151
	Direct aan de slag: drie klusjes	174

Nawoord	177
Bijlagen*	
Bijlage 1 Heb jij last van chronische desorganisatie?	179
Bijlage 2 Test: op welke gebieden ervaar jij last?	181
Bijlage 3 Werkblad Manieren van Informatieverwerking	185
Bijlage 4 Het opsplitsen van een grote klus	187
Bijlage 5 Bingokaart	189
Bijlage 6 Weegschaal	191
Woordenlijst	193
Literatuur	197
Dankwoord	201
Over de auteur	205

*Op boom.nl/ademruimte zijn alle bijlagen en ander extra materiaal beschikbaar.

Voorwoord

Waarom schrijf ik dit boek? Dat was de eerste vraag die ik mezelf stelde toen ik de schrijfkriebels weer voelde opkomen na de publicatie van *Hoarding. Opruimen en ordenen met problematische verzamelaars* in mei 2023. Ik zie drie redenen.

De eerste reden is dat er in Nederland nog niet eerder over het fenomeen chronische desorganisatie is geschreven. Het beïnvloedt wel het leven van vele duizenden mensen, terwijl ze dit zelf nog niet weten. Ze hebben al jaren moeite met orde scheppen en overzicht houden zonder te beseffen dat er factoren meespelen die zij tot nu toe buiten beschouwing hebben gelaten. Factoren die een rol spelen bij chronische desorganisatie en die een negatieve invloed kunnen hebben op het dagelijks leven zijn bijvoorbeeld sterke maar niet-helpende overtuigingen over jezelf of je spullen, een huis dat onhandig is ingedeeld, neurodivergentie of leerstoornissen. Gelukkig zijn er heel veel manieren om successen te boeken. In dit boek bundel ik niet alleen theorie over chronische desorganisatie en belicht ik verschillende invalshoeken, maar ik bied vooral ook heel veel praktische tips, gemakkelijke opdrachten en veel herkenbare voorbeelden. De voorbeelden komen allemaal uit mijn eigen werk of dat van collega's of uit mijn eigen leven en zijn dus waar gebeurd. Van mensen die toestemming gaven, gebruik ik de echte naam, alle anderen zijn onherkenbaar gemaakt door hun persoonlijke gegevens of situatie aan te passen. Overal waar 'ik' in een voorbeeld wordt gebruikt, gaat het over de auteur zelf.

De tweede reden om weer te gaan schrijven, was de online opruimactie die ik tussen 2010 en 2024 jaarlijks organiseerde onder de naam 'D'ruitdaging'. Dit was een gratis online programma, waarbij de deelnemers in de maand oktober elke dag een concrete kleine opdracht kregen, een overdenking of hulp bij het plannen van een groter project. Soms lag de focus op het loslaten van zo veel mogelijk spullen, andere keren ging het om inzicht krijgen in gedragspatronen. D'ruitdaging raakte overduidelijk een gevoelige snaar: niet alleen door de praktische aanpak, de directe manier van aanspreken, bemoediging en het vleugje humor. De actie sloeg ook aan omdat mensen beseften dat ze niet alleen waren in hun verlangen en zoektocht naar ondersteuning bij het opruimen van hun huis. De actie begon met enkele tientallen nieuwsgierige mensen en groeide uit tot een beweging van duizenden enthousiaste deelnemers. Op social media en op mijn website vonden zij elkaar en moedigden elkaar aan, deelden successen en vroegen om hulp in lastige situaties. Familie en vrienden deden samen mee om elkaar te motiveren. Er gingen in vijftien jaar honderdduizenden overbodige spullen de deur uit bij de duizenden deelnemers: naar de kringloopwinkel, naar familie en vrienden of naar de milieustraat. Deelnemers veranderden hun gewoonten en hielden dat vol. Ik wilde de kennis, opdrachten en verhalen die ik in die vijftien jaar deelde bundelen in een boek, zodat lezers op zelfgekozen momenten inspiratie kunnen blijven opdoen.

De derde reden voor het boek was puur persoonlijk: ik heb intens genoten van het schrijfproces van *Hoarding*, samen met mijn collega's. Dat wilde ik nog een keer meemaken, maar dan met een boek dat ik helemaal zelf kon samenstellen op basis van mijn ervaring, verhalen van cliënten en deelnemers, een beetje filosofie en vooral veel opdrachten. Ik ben ervan overtuigd dat er voor iedereen iets zinvol is te halen in dit boek als het gaat om het vinden van 'ademruimte'. Laat me maar weten of ik daarin geslaagd ben, nu je dit boek in handen hebt.

Warme groet,
Hilde Verdijk

Moe van de chaos



. Fenna woont met haar man Dirk en hun twee zonen Mats (14) en Stan (12) in een
 . ruime hoekwoning. Het gezin heeft véél spullen in huis. Voor Fenna, die het
 . meeste regelt in en rond haar gezin, is het een heel gepuzzel om een rooster van
 . schoolafspraken, sport en muzieklessen rond te krijgen. Vaak dwarrelt alles als
 . een wervelstorm door Fenna's hoofd. Zodra ze denkt dat ze overzicht heeft,
 . waait alles weer door elkaar. Dat gevoel had ze vroeger ook wel, maar toen hoef-
 . de ze alleen met zichzelf rekening te houden. Het huis wordt steeds rommeliger.
 . Fenna en Dirk maken fouten met afspraken en vergeten af en toe verjaardagen
 . in hun familie- en vriendenkring. De administratie hebben ze in twee diepe laden
 . geschoven om ooit een keer op te ruimen. Hoewel ze geen schulden hebben,
 . ontbreekt het overzicht in het papierwerk. Het lukt ze niet om keuzes te maken
 . tijdens het incidentele opruimen. Zo komt het dat Fenna's trouwjurk nog steeds
 . bij haar oudste zoon Mats in de kledingkast hangt. Haar eigen kledingkast zit
 . propvol, omdat ze niet kan kiezen wat ze wil bewaren. Puber Mats is vanzelfspre-
 . kend niet echt gelukkig met die witte jurk tussen zijn kleren. In de kamer van Stan

- staat een fors aantal dozen met Lego, die hij voor zijn verjaardag kreeg. Hij speelt
- er al lang niet meer mee. Sowieso was Dirk altijd al het meest enthousiast over de
- bouwpakketten en bewaart vooral hij er mooie herinneringen aan. Van Stan mo-
- gen ze wel weg. Zo blijven de zoons opgescheept zitten met spullen die hun
- ouders niet kunnen loslaten. Al deze factoren belemmeren Fenna, Dirk en hun
- kinderen om hun huis te gebruiken zoals nú bij ze zou passen.

Fenna en Dirk zijn niet de enigen bij wie het huishouden ze af en toe boven het hoofd groeit. Ontzettend veel mensen hebben om welke reden dan ook af en toe of voortdurend het gevoel alsmaar achter de feiten aan te rennen, ‘het’ net niet of helemaal niet op orde te hebben (wat het dan ook is, de was, de administratie, de rommel in huis). Voor jullie schreef ik dit boek. Of je nu neurodivergent bent, of niet, of je nu ‘gewoon een sloddervos’ bent, of stiekem permanent overvraagd en overbelast – door werk, door het leven, door pijn. Ik eindig elk hoofdstuk met drie klusjes die je kunt oppakken, zodat je tijdens het lezen van dit boek al merkt hoe je langzaam maar zeker wat orde kunt scheppen. Door het boek heen staan vragen of korte opdrachten die je zelf kunt doen. Het is dus best handig om een notitieboek naast dit boek te houden, liefst A4 formaat, en zonder lijntjes, waarin je (aan)tekeningen kunt maken, of zelfs iets kunt opplakken. Ik geef aan waar dat handig is.

Georganiseerd of in de war?

In 2005 werd ik *professional organizer*. Al vrij snel na de start van mijn bedrijf Yourganize ontdekte ik dat er twee manieren zijn waarop mensen kunnen reageren op mijn begeleiding.

De mensen die de eerste manier vertegenwoordigen omarmen de ‘klassieke’ organizingmethoden met gemak. We stellen bijvoorbeeld een plan op met een tijdschema erbij, maken gebruik van algemeen verkrijgbare materialen en sorteren ogenschijnlijk moeiteloos spullen in categorieën. Het papierwerk gaat op alfabetische volgorde of per onderwerp in ordners of hangmappen en na de afgesproken tijd kan ik mijn tassen weer inpakken om afscheid te nemen.

• Gerdien gaat verhuizen. Haar nieuwe appartement is minstens zo groot als haar
• huidige woning, maar ze wil niet allemaal ballast uit het verleden meenemen. Ze
• wil ruimte en rust en ze richt haar blik op de toekomst. Alle oude ‘meuk’ zoals ze
• het zelf noemt mag weg. In een paar weken lopen we samen haar hele woning
• na, inspecteren de inhoud van haar kasten, maken overzichten van wat wel mee
• gaat en wat niet en zoeken manieren om spullen op een goede manier af te
• voeren. Ze neemt drastische beslissingen over haar administratie en papier-
• werk. Kilo’s papier verdwijnen in de papierversnipperaar. Ik neem een paar keer
• een kofferbak vol herbruikbare spullen mee naar de kringloopwinkel. Als Ger-
• dien is verhuisd, ga ik nog een keer kijken in haar prachtige appartement om de
• laatste restjes ‘meuk’ te helpen opruimen en afvoeren. Daarna nemen we harte-
• lijk afscheid.

De mensen die op de tweede manier reageren staan me af en toe aan te kijken alsof ik een onbekende taal spreek als ik het heb over sorteren, labels, alfabetisch of categoriseren. Huh? Alfabetisch? Categoriseren? De opbergdozen die ik bij de een met succes gebruik, wekken om de een of andere reden afschuw op bij de tweede groep mensen. De dozen en manden die ze ooit zelf kochten in een poging om orde te scheppen, blijven ongebruikt, omdat ze ongeschikt zijn voor de spullen die opgeborgen moeten worden. Hun reactie is vaak: ‘Waarom denk jij in vredesnaam dat jouw aanpak wél gaat werken? Hóe dan?’

• Roemer worstelt met zijn papieren. Niet alleen met de administratie en de be-
• lastingpapieren, maar ook met alle uitgescheurde knipsels, tijdschriften die hij
• nog wil lezen en persoonlijke brieven en andere post. Overal in zijn huis liggen
• stapeltjes. Soms zijn ze gesorteerd per onderwerp, andere stapels lijken in wan-
• hoop bij elkaar geveegd en ‘even’ ergens neergelegd. Aan het stof op de papie-
• ren te zien duurt ‘even’ al een hele tijd. Het komt geregeld voor dat Roemer een
• stapeltje papieren ergens vanaf stoot of dat de papieren gaan glijden en een
• nieuwe chaos veroorzaken. Zijn zoon heeft ooit een stapel zwarte ordners voor
• hem gekocht, met tabbladen op alfabet of nummer. Ze liggen nog altijd onaan-
• geroerd in de rommelkamer. Roemer heeft geen idee waar hij moet beginnen
• en hoe hij ooit papieren terug kan vinden als ze in zo’n zwarte ordner verdwenen

- zijn. Valt zijn autoverzekering onder de A van Auto, onder de P van Peugeot,
- onder de V van Verzekering of onder de C van Centraal Beheer?

Waar Roemer en mensen zoals hij moeite mee hebben, noemen we in vakjargon chronische desorganisatie. Dat betekent niet meer of minder dan dat je brein, manier van denken en omstandigheden niet om een standaard aanpak vragen. Je hebt creatieve oplossingen nodig die passen bij de manier waarop jij denkt, voelt en informatie verwerkt. Het heeft niets te maken met je intelligentie, je leeftijd, je opleidingsniveau, de dikte van je portemonnee, de plek waar je wieg stond of je gender. Er spelen altijd meer factoren mee dan alleen je spullen of hoe je huis is ingedeeld. Dus zolang je de oplossing alleen zoekt in je spullen, je opbergruimte of je opbergmaterialen, zul je altijd moeite blijven houden met opruimen en ordenen. Het is ook belangrijk om te weten hoe jij denkt om succes te kunnen boeken.

Vier kenmerken van chaos in huis

Hoe zou jij de volgende vragen beantwoorden?

1. Heb jij je hele (volwassen) leven al moeite om je woonruimte op orde te krijgen en houden? Ja/nee
2. Heb je zelf al van alles geprobeerd om structuur aan te brengen zonder blijvend succes? Ja/nee
3. Voel je elke dag dat de chaos een vervelende invloed op je dagelijks leven heeft? Ja/nee
4. En denk je dat je toekomst ook zo blijft? Ja/nee

Als deze vier vragen pijnlijk voor je zijn en je hebt ze allemaal met 'ja' beantwoord, dan zou je best weleens last kunnen hebben van chronische desorganisatie. We zullen chronische desorganisatie in dit boek ook af en toe chaos noemen. Die chaos kan in je brein zitten, in hoe jij over jezelf of je spullen denkt, maar ook in je omgeving. Daarom moeten we al die factoren meenemen om voor jou de juiste strategie te vinden zodat je wél succes hebt en rust ervaart.

De term *chronische desorganisatie (CD)* komt uit de Verenigde Staten. Professional organizer Judith Kolberg had ontdekt dat een groot aantal van haar cliënten geen baat had bij traditionele of meer gangbare manieren van organiseren én dat deze mensen een viertal kenmerken gemeen hadden, te weten:

1. Ze hebben een groot deel van hun volwassen leven al moeite om hun woonomgeving op orde te krijgen en houden.
2. Ondanks allerlei (zelfhulp)pogingen om structuur aan te brengen, hebben ze geen blijvend succes geboekt.
3. De desorganisatie heeft een vervelende, negatieve invloed op hun dagelijks leven.
4. Door hun ervaringen uit het verleden verwachten ze voor de toekomst geen positieve verandering (meer).

Kennis over CD is te vinden bij het Institute for Challenging Disorganization (ICD) in de Verenigde Staten, opgericht door Judith Kolberg. ICD is een internationaal opleidingsinstituut voor professional organizers en verwante professionals, met een brede en gestructureerde opleiding in vijf niveaus over alle factoren die te maken kunnen hebben met chronische desorganisatie.

Bij Fenna uit het voorbeeld aan het begin van dit boek, zien we deze vier factoren in actie. Fenna worstelt al sinds haar puberteit met organisatie en structuur. Niets wat ze probeerde hield stand en alle opruimboeken die ze las hebben niet gewerkt. Ze loopt elke dag tegen zaken aan die haar agenda en haar structuur op zijn kop zetten. En omdat ze niet weet wat ze anders zou moeten of kunnen doen, ziet ze voor de toekomst geen verbetering.

Leven in hardnekkige chaos

Als jij last hebt van chronische desorganisatie, verzamel of bewaar je vaak meer spullen, documenten of bezittingen dan je nodig hebt of waar je plezier aan beleeft. Je vindt het vaak lastig om spullen weg te doen, maar kunt de spullen

ook niet terugvinden als je die nodig hebt. Je hebt een brede interesse. Waarschijnlijk liggen er in je huis allerlei projecten die nooit zijn afgemaakt. Je laat spullen in het zicht liggen om eraan te denken dat je er nog wat mee moet doen. Je bent meer dan gemiddeld snel afgeleid en hebt moeite om je concentratie vast te houden. Ook kun je het lastig vinden om je tijd goed in te delen zodat je de belangrijke dingen gedaan krijgt.

Je huis is over het algemeen rommelig en de opbergruimtes zitten vol. Kalenders of agenda's houd je niet goed bij, zodat je overvallen wordt door afspraken. De manier waarop je het huishouden doet, zorgt voor stress. Je komt geregeld te laat, omdat je afgeleid bent of omdat je je sleutels, telefoon of portemonnee niet kunt vinden. Het kost je moeite om huishoudelijke taken af te maken, zoals de was, schoonmaken en onderhoud van de woning. Je begint aan veel dingen, maar maakt ze zelden af. En misschien heb je zelfs wel opbergruimte buitenshuis gehuurd, omdat er in je huis geen plek meer is voor de overvloed aan spullen.

Op je (vrijwilligers)werk buitenshuis spelen deze problemen ook een rol. Belangrijke documenten of computerbestanden raak je tot ergernis van je collega's geregeld kwijt. Je komt weleens te laat bij besprekingen of vergeet om te gaan. Je mist deadlines. Als je een leidinggevende functie hebt, zijn je instructies geregeld vaag en niet concreet. Je problemen met planning en organisatie worden genoemd bij projectevaluaties of functioneringsgesprekken. Je bent herhaaldelijk je agenda of planner kwijt of vergeet daar deadlines of afspraken in te noteren. Ook heb je geen goed werkend opbergsysteem of gebruik je meerdere systemen door elkaar.

Ben jij chronisch gedesorganiseerd?

Als jij ook al jaren tevergeefs hebt geprobeerd om 'orde op zaken' te stellen, motiveert dat niet echt om nieuwe pogingen te gaan doen. Waarom zou je? Niets heeft gewerkt tot nu toe en je hebt geen andere oplossingen gevonden. Je bent nou eenmaal zo, denk je. Je hebt je nooit goed kunnen concentreren op zaken die je minder boeien, ongeacht hoe belangrijk ze in werkelijkheid zijn. Een klus afmaken kost je bergen energie en je snapt niets van het gemak waarmee anderen hun huis op orde houden. Plannen maken vind je leuk, maar in actie komen om ze uit te voeren is weer een compleet nieuwe uitdaging.