

Door een combinatie van deze methoden en strategieën kan iemand met een verzamelstoornis leren om hun ruimte beter te beheren en een gezondere leefomgeving te creëren.

1. Kleine stapjes

- Begin met een klein gebied, zoals een lade of een hoek van een kamer, en werk geleidelijk aan naar grotere ruimtes.
- Vermijd het aanpakken van grote projecten in één keer, omdat dit overweldigend kan zijn.
- Werk van hoog naar laag per ruimte. Beginnen bij spullen hoog in de ruimte (op kasten etc.) en werken van boven naar beneden (eindigen bij de vloer).

2. Besluitvorming

Creëer een systeem voor het maken van beslissingen over spullen, bijvoorbeeld via één van de volgende methoden

Vier Boxen Methoden

- Gebruik vier dozen voor bewaren, weggooien, doneren en verplaatsen naar een andere ruimte.
 - Bewaren*: Waar? Geef het een vaste plek.
 - Weggooiën*: Gooi het artikel direct weg.
 - Weggeven*: Spreek concreet af: aan wie en wanneer
 - Twijfel*: Stop het artikel in de Twijfeldoos
- De eerstvolgende keer begin je deze route opnieuw, met spullen uit de Twijfeldoos.



Timeboxing

Stel een timer in voor een specifieke tijd (bijv. 15 minuten) en werk alleen gedurende die tijd. Dit helpt om overweldiging te verminderen.



Afspraken en beslisregels

Gezamenlijk opgestelde regels verminderen het aantal beslismomenten en daarmee de cognitieve belasting.

- Afspraken rondom schoonmaken en opruimen gezamenlijk vastleggen.
- Gezamenlijk vaststellen van prioriteiten (wat eerst, wat later, wat nu niet).





- Concrete beslisregels afspreken over spullen, bijvoorbeeld:
 - per soort maximaal twee elektrische apparaten.
 - kranten ouder dan één jaar gaan naar het oud papier.
- Vastleggen van doelen en wat te doen bij het behalen ervan.

Digitale organisatie

- Digitaliseer papieren en foto's om fysieke rommel te verminderen. Scan belangrijke documenten en sla ze op in een beveiligde cloudopslag.
- Stel jezelf kritische vragen bij elk item: "Wanneer heb ik dit voor het laatst gebruikt?" of "Heeft dit item emotionele waarde?".



Organisatiesystemen

- Gebruik opbergssystemen zoals bakken, planken en lades om spullen georganiseerd te houden.
- Label opbergbakken en dozen om de inhoud gemakkelijk te kunnen vinden.



3. Ondersteuning van verwanten

Verwanten kunnen bijdragen aan zowel emotionele als praktische ondersteuning, mits zij aansluiten bij de beleving van de cliënt en werken binnen de afgesproken aanpak.

Empathie en geduld

- Benader de situatie met begrip en geduld. Vermijd kritiek of het forceren van opruimacties.
- Moedig de persoon aan door kleine successen te vieren.
- Schakel hulp in van ouders, verwanten/het client systeem en neem hen mee in de gekozen methoden en werkwijzen zodat zij kunnen ondersteunen in gesprekken of in praktische zaken.

Praktische hulp

- Bied aan om te helpen bij opruimacties, maar respecteer de grenzen en beslissingen van de persoon.
- Help bij het organiseren van spullen en het vinden van opbergoplossingen.





4. Preventieve strategieën

Regelmatige opruimsessie

- Plan regelmatig opruimsessies om te voorkomen dat spullen zich opnieuw opstapelen.
- Stel een vast schema in voor het controleren en opruimen van specifieke gebieden in huis.
- Zorg voor overdracht en doorgang van de afspraken in geval van ziekte, vakantie of calamiteiten zodat het proces niet stagneert.



Beperking nieuwe aankopen



Bepaal criteria voor het aanschaffen van nieuwe spullen, zoals "Heb ik dit echt nodig?" of "Waar ga ik dit opbergen?".

Educatie en bewustwording



Leer meer over hoarding en de oorzaken ervan om beter te begrijpen waarom het gebeurt en hoe het beheerd kan worden.

5. Langetermijn strategie

Onderhoud en consistentie

- Blijf consistent met de opruimgewoonten om te voorkomen dat de rommel weer toeneemt.
- Maak opruimen en organiseren een vast onderdeel van de dagelijkse of wekelijkse routine.

6. Praktische schoonmaaktips per vertrek

Dagelijkse schoonmaak

- **Opruimen:** Houd je huis netjes door dagelijks even op te ruimen. Leg spullen op hun plek terug.
- **Korte tijdsintervallen:** Besteed elke dag 10-15 minuten aan schoonmaaktjes zoals het afnemen van oppervlakken, stofzuigen of afwassen.



Slaapkamer



- **Matrassen:** Strooi baking soda over de matras, laat het een paar uur zitten en stofzuig het op. Dit helpt om geuren en vocht te verwijderen.
- **Beddengoed:** Was je beddengoed wekelijks in heet water om stofmijten te doden en fris te houden.



Badkamer

- **Douchekop:** Vul een plastic zak met azijn en bind deze om de douchekop. Laat dit een paar uur zitten om kalkaanslag te verwijderen.
- **Tegels en voegen:** Maak een pasta van baking soda en water en gebruik een oude tandenborstel om de voegen schoon te maken. Spoel af met azijn voor een extra frisse glans.
- **Spiegels:** Gebruik een mengsel van water en azijn (1:1) om spiegels streeploos schoon te maken.



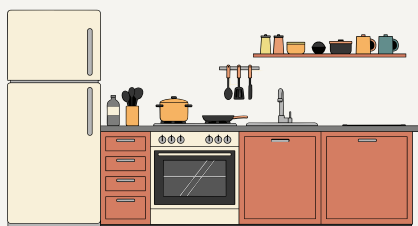
Woonkamer

- **Stoffen meubels:** Stofzuig je meubels regelmatig om stof en vuil te verwijderen. Gebruik een baking soda behandeling om geuren te absorberen. Strooi baking soda over de meubels, laat het een paar uur zitten en stofzuig het vervolgens op.
- **Tapijten en vloerkleden:** Strooi baking soda over het tapijt, laat het een paar uur zitten en stofzuig het vervolgens om geuren te verwijderen.



Keuken

- **Vetvlekken:** Gebruik een mengsel van azijn en water (1:1) om vetvlekken van kasten en oppervlakken te verwijderen.
- **Magnetron:** Zet een kom met water en een paar plakjes citroen erin en laat deze 5 minuten op hoog vermogen draaien. De stoom maakt het makkelijk om de binnenkant schoon te vegen.
- **Koelkast:** Maak de koelkast regelmatig schoon met een oplossing van baking soda en water om geuren te neutraliseren en bacteriën te verwijderen.



Algemene tips

- **Microvezeldoeken:** Gebruik microvezeldoeken voor het afstoffen en schoonmaken. Ze vangen stof beter en laten geen strepen achter.
- **Multifunctionele reinigers:** Houd een spuitfles met een allesreiniger bij de hand voor snelle schoonmaakklusjes.
- **Schoonmaakroutine:** Maak een schoonmaakrooster voor wekelijkse, maandelijkse en seizoensgebonden schoonmaakklussen om ervoor te zorgen dat je huis altijd schoon en opgeruimd is.

