

ALS JE SPULLEN JOU IN BEZIT NEMEN

Onschuldig verzamelen kan doorslaan in verzamel dwang. Van overal stapeltjes en uitpuilende kasten leidt dat soms tot een huis waarin je je alleen via smalle paadjes tussen spullen van de ene naar de andere kamer manoeuvreert. Naar schatting lijden zo'n 355.000 mensen in ons land aan een verzamelstoornis.

Spullen verzamelen en bewaren is al zo oud als de mensheid. Jager-verzamelaars begonnen ermee in de prehistorie, vanuit een duidelijke overlevingsdrang. Als je geen voorraadje aanlegde, dan was je er hoogstwaarschijnlijk snel geweest. 'Naarmate de mogelijkheden om te conserveren toenamen, werd het steeds minder belangrijk om grote voorraden voedsel op te slaan', vertelt psycholoog Menno Norden, medeauteur van het boek *Hoarding*. 'Inmiddels is die noodzaak van het verzamelen van voedsel en goederen er helemaal af, want je kunt alles op elke straathoek kopen. Maar net als onze voorvaders blijven we nog steeds van alles om ons heen verzamelen.' Dat kan gaan om hobbymatige verzamelingen, bijvoorbeeld vinyl uit de jaren zestig, postzegels, designsneakers, miniatuurautootjes, barbiepoppen. 'Daarnaast heb je een nog veel grotere groep mensen die 'gewoon' heel veel spullen heeft: boeken, kleren, prullaria', somt Norden op. 'Zoals eekhoorns ijverig vruchten en nootjes verzamelen om de winter door te komen, geeft het deze groep mensen een veilig gevoel als ze in de kast zes paar schoenen en vier flessen wasmiddel zien staan,' legt hij uit. Bij het hobbymatig verzamelen van spullen uit één categorie komen daar nog allerlei andere positieve gevoelens bij. 'Je bent bezig met iets waar je aandacht aan besteedt, waar je tijd in stopt en waar je zorgvuldig mee bezig bent', begint Norden. 'Dat voelt goed, ook omdat je contact hebt met andere verzamelaars en ergens bij hoort. Als je naar een specifiek item zoekt, dan gaat dat gepaard met

een gezonde spanning. Levert je zoektocht iets op, dan belonen je hersenen je met een dopamineshotje. Dat zorgt voor een gevoel van voldoening en tevredenheid.'

MAAR DAN WORDT HET EEN PROBLEEM

Er is niks mis met het verzamelen van spullen om je heen, maar het wordt problematisch als jijzelf of je gezin er last van begint te krijgen. 'Bijvoorbeeld als de kamers in je huis vol beginnen te raken of als je bijna al je tijd besteedt aan je verzameling', legt Norden uit. 'In zulke gevallen hebben we het over een uit de hand gelopen hobby, maar het is nog geen verzamelstoornis. Daar spreken we van als iemand een dwangmatige behoefte heeft om van alles te bewaren, ongeachte de waarde ervan: dat kunnen kranten zijn, maar ook pennen, kleren en meubelstukken.'

'Een uit de hand gelopen hobby is nog geen dwangstoornis'

Norden geeft cognitieve gedragstherapie aan mensen met een verzamelstoornis, in het Engels ook wel *hoarding disorder* genoemd, wat in de meeste gevallen begint met een huisbezoek. 'Het stereotiepe beeld is dat het überhaupt al moeite kost om binnen te komen', aldus Norden. 'Veel mensen schamen zich en vertonen terugtrekgedrag, dus gaan ze voor je opendoen? Daarnaast heeft het een fysiek aspect: kan de voordeur nog wel open, ligt de mat niet bezaaid met spullen,



SJOERD VAN BILSEN (48)

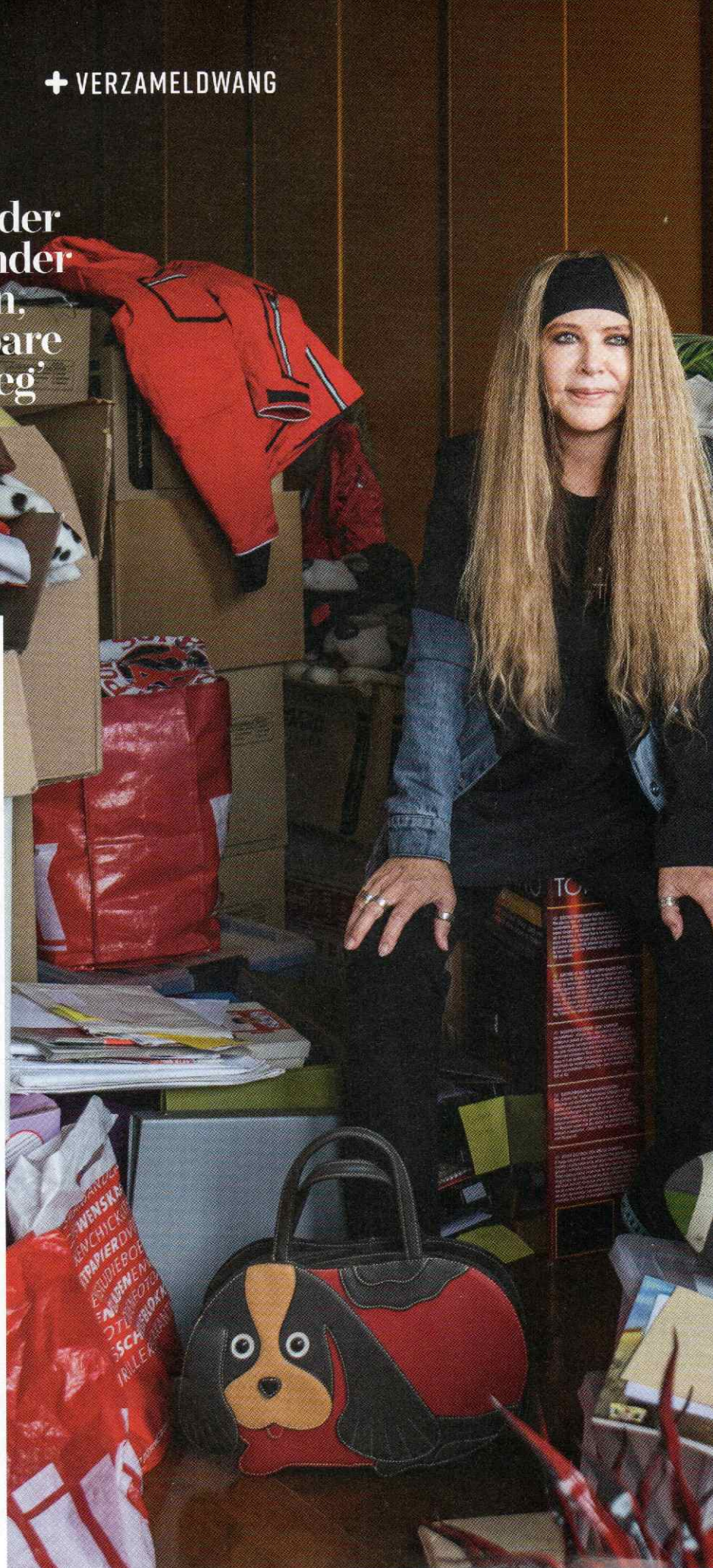
'Ik verzamel al mijn hele leven alles waar een automerkje opstaat, behalve auto's zelf. Autofolders, schaalmodellen, auto-onderdelen. Toen ik op mezelf ging wonen, liet ik een deel bij mijn ouders staan. Het pakhuis, zo noemt mijn vader die kamer. Daarna ben ik mijn eigen huis gaan volbouwen met folders, racepakken, posters, miniaturen en showroomdecoratie, totdat ik inzag: dit neemt een beetje een extreme omvang aan. Ik heb de beste vrouw van de wereld, zij zal me nooit iets verbieden, maar je moet wel zorgen dat je het niet te bont maakt. Er staat nog steeds veel thuis, maar ik heb een groot deel overgebracht naar een ruimte bij mijn schoonvader en een ander deel naar een externe ruimte die ik heb ingericht als mancave. Er staat maar één stoel, want er is niemand welkom. Ik ben er een paar keer per week, om nieuwe folders, schaalmodellen of andere prullaria netjes op te bergen en uit te stallen. Heb ik niets nieuws, dan verzet ik dingetjes. Als ik daar zit, tussen al die spullen die netjes en overzichtelijk geordend zijn, dan geeft dat een enorm gevoel van rust. Ik zie mijn verzameling als een verlengstuk van mezelf.'

SJOERD
'Hier staat maar één stoel, want er is niemand welkom'

THENYA
'Mijn moeder
gooide, zonder
te vragen,
mijn dierbare
dingen weg'

THENYA RUHE VAN WILLIGEN (59)

'Ik woon in een dubbel appartement met twee etages en een zolder, en alles staat vol met spullen die ik in de loop der jaren heb verzameld: antieke blikjes, tafels, foto's, kasten, engelenbeeldjes, Stitch-knuffels. Mensen die langskomen noemen mijn huis een museum en zijn vaak overweldigd. Dat snap ik wel, want ik word er soms gek van. In de woonkamer en de keuken kun je normaal lopen, maar in het midden van de slaapkamer staat een lange rij met zo'n dertig dozen die jarenlang waren opgeslagen in een zeecontainer op de boerderij van mijn vader. Na zijn overlijden in 2017 moest ik alles komen ophalen, anders zou mijn broer de spullen weggooien. Mijn voornemen is steeds om te gaan opruimen, want ik wil lucht hebben in mijn hoofd. Maar alles wat in mijn huis staat, heeft emotionele waarde. In de dozen zitten onder meer babykleertjes en speelgoed van mijn zoons die ik door een ruzie niet meer zie. Ik moet er niet aan denken om dat weg te doen. Hetzelfde geldt voor mijn schilderijen en mijn engelenbeeldjes. Soms zeggen mensen: je moet hulp zoeken, maar ik ben bang dat ik dan onder dwang dingen wegdooi waar ik later spijt van krijg. Mijn moeder gooide, zonder te vragen, mijn dierbare dingen weg. Ik ben het tegenovergestelde geworden. Het geeft me een veilig gevoel om veel spullen te hebben.'





staat de gang vol met stapels waar je omheen moet slalommen om bij de deur te komen?’

Qua ernst verschillen verzamelstoornissen per persoon. ‘Er is een groep die nog redelijk kan functioneren’, zegt Norden. ‘Weliswaar staan bepaalde ruimtes in hun huis helemaal vol met spullen, maar ze hebben hun persoonlijke hygiëne nog op orde. Ze kunnen nog douchen, ze gaan nog naar hun werk. Deze mensen hebben vaak wel een vaag ziektebesef, dat het niet helemaal gaat zoals het hoort te gaan. Maar ze nemen dat niet echt serieus en zeggen tegen hun omgeving dat ze al die spullen echt nog wel een keer gaan uitzoeken, zodra ze de tijd ervoor hebben.’

‘Soms identificeren mensen zich met hun spullen: ‘Het is alsof ik een stukje van mezelf wegdoe’

ANGST OM SPULLEN WEG TE DOEN

Bij de andere groep kun je de woon- en slaapkamer vaak alleen bereiken via smalle wandelpaadjes. Norden: ‘Meestal is er nergens plek om te zitten en als ik vraag waar ze slapen, dan blijkt dat zelden in de slaapkamer te zijn, maar eerder op een bank waar eerst nog allemaal spullen van afgehaald moeten worden voordat ze erop kunnen gaan liggen. Een van de belangrijkste kenmerken van een dwangstoornis is dat spullen de functie van een ruimte overnemen. Maar het meest sprekende kenmerk vind ik: angst voelen bij de gedachte dat je spullen moet wegdoen.’

Ieder persoon met een verzamelstoornis ervaart volgens Norden lijdensdruk als het gaat over het opruimen van spullen. ‘Vaak is er sprake van paniek, veroorzaakt door overtuigingen als: joh, ik kan dit nog goed gebruiken. Of: ik heb hier belangrijke herinneringen aan. Bijvoorbeeld aan hun >

jeugd, maar het kan ook gaan om een fles wijn die ze hebben leeggedronken met hun ex. Ik hoor vaak van mensen dat de spullen veiligheid geven, een gevoel van geborgenheid. Veel mensen identificeren zich er ook mee: het is alsof ik een stukje van mezelf wegdoe.'

NIET ALLES HOEFT DE DEUR UIT

Een verzamelstoornis ontstaat nooit van de ene op de andere dag. 'Het is iets waar je langzaam inglijdt', zegt professional organizer en medeauteur van *Hoarding*, Annelie Brummer, die vaak bij mensen met hoarding-problematiek komt. 'Ik heb net een intake gedaan bij mensen van in de tachtig. Hun huis staat helemaal vol met boeken en spullen van vroeger: studieschriften, het doopjurkje van hun dochter. Mijn eerste vraag is altijd: Waarom nodigen jullie mij uit? Waarvoor ben ik hier? Dan gaat het denkproces in het brein aan de slag: ze is hier omdat wij weer overzicht willen.'

In de achttien jaar dat Brummer dit werk doet, heeft ze een heel scala aan strategieën ontwikkeld om verzamelaars vooruit te helpen. 'Wat eigenlijk altijd werkt, is de vraag wat mensen gaan doen als al die spullen er niet meer zijn. Ik noem dat iemand een worst voorhouden, omdat ze ineens perspectief gaan zien. Ik heb bijvoorbeeld een cliënte die heel creatief is en graag weer wil gaan schilderen, maar de kamer waarin ze 't liefst schildert, staat helemaal vol met dozen. Veel mensen gaan gebukt onder hun spullen, waardoor ze dingen uitstellen en minder genieten van het leven.'

Als je duidelijk voor ogen hebt wat een opruimsessie je zal opleveren, maakt dat het makkelijker om spullen weg te doen. Brummer: 'Veel mensen zijn bang dat ze alles moeten wegdoen, maar dat is meestal niet haalbaar. Hoarding is heel hardnekkig, dus je moet je afvragen: wat is het doel? Een keurig opgeruimd huis waarin alles op orde is of een huis met iets minder spullen waar een normaal gezinsleven kan plaatsvinden? Vaak helpt het mensen al enorm als alle spullen weer in de kasten passen in

plaats van dat ze overal liggen, want dat geeft ruimte en overzicht.'

EÉN DING ERBIJ, TWEE DINGEN WEG

Een tip die kan helpen bij het ruimen is: maak een foto van iets dierbaars wat je wegdoet, dan blijft het toch een beetje bij je. Brummer: 'Om te voorkomen dat je huis toch weer dichtslibt, kun je met jezelf afspreken dat er voor alles wat er nieuw bijkomt twee dingen wegmoeten. Tegen mensen die gevoelig zijn voor aanbiedingen zeg ik: je mag dingen kopen zolang je ze kunt opbergen in je kasten, maar er mag niets los in de hal of gang staan. Mensen met verzamel dwang missen de rem die andere mensen wel hebben. Op deze manier bouwen ze een extra drempel voor zichzelf in.' +

7 GOUDEN OPRUIMTIPS

- + **Begin klein.** Kies een lade, hoek, of klein deel van een kamer om mee te beginnen. Te grote projecten kunnen overweldigend zijn.
- + **Stel prioriteiten.** Vraag jezelf af wat echt belangrijk is. Heb je het object in het afgelopen jaar gebruikt? Heeft het sentimentele waarde? Kan het gemist worden?
- + **Vul een herinneringsdoos.** Creëer een doos of map voor dierbare herinneringen. Beperk de inhoud tot de écht speciale items. Dit helpt om het aantal bewaarde items te verminderen zonder het gevoel te krijgen dat je herinneringen wegdoet.
- + **Schenk of doneer.** Weten dat je items een tweede leven krijgen, kan het gemakkelijker maken om ze los te laten. Overweeg ze te doneren aan een goed doel, kringloopwinkel of aan familieleden.
- + **Stel limieten.** Gebruik bakken of dozen van een bepaalde grootte als limiet voor bepaalde soorten items. Als de bak vol is, moet je keuzes maken over wat te bewaren.
- + **Houd het overzicht.** Zodra je hebt opgeruimd, probeer dan een routine te ontwikkelen waarbij je regelmatig items evalueert en beslist of je ze nog nodig hebt.
- + **Zoek professionele hulp.** Als je merkt dat je echt vastzit, overweeg dan om hulp te zoeken bij een therapeut of professional organizer (nbpo.nl) die gespecialiseerd is in verzamelstoornissen. Meer informatie over hoarding-problematiek vind je ook op de site van de Nederlandse Hoarding Week: nederlandsehoardingweek.nl.