

Een opruimcoach geeft **RUIMTE**

Spullen houden of weggooien? Willemien Zuethoff helpt als vrijwillig opruimcoach van Werkpro (voorheen MJD) mensen thuis met opruimen. Ze is dit werk gaan doen nadat ze op haar 63e werkloos werd en op zoek ging naar nieuwe zinvolle activiteiten. Ze helpt nu zo'n twee uur per week twee cliënten. "Je komt er wel achter dat er vaak een dieperliggende reden is waarom mensen moeite hebben dingen weg te doen maar als de problematiek te gecompliceerd is verwijzen we naar professionele hulp."

Eigen regie

Willemien werkt tijdens het opruimen met vier stapels; een stapel twijfelgevallen, een stapel met alles dat weg kan, een stapel met spullen die bewaard moeten blijven en een stapel voor de kringloop of marktplaats. De regie ligt altijd bij de mensen zelf; Willemien bepaalt niet of er iets wordt weggegooid of niet. Ze begint meestal met de vraag wat de cliënt het meest in de weg zit en waarmee ze zouden willen beginnen. "Cliënten denken vaak onterecht dat ze dingen weg moeten gooien. Ik zeg dan: 'dat hoeft helemaal niet, maar we kunnen de spullen wel opnieuw ordenen.' Ook geef ik mensen een taak mee voor de volgende keer. Dat is vaak een stimulans om tussendoor ook op te ruimen. Mensen kunnen dingen vaak moeilijk loslaten. Daar kan ik weinig aan veranderen; dat moeten ze toch zelf doen. Ik probeer als het ware met ze mee te drijven. Soms is het heel tegenstrijdig, iemand wil het huis wel opgeruimd hebben, maar wil niets weg doen."

Vertrouwen is belangrijk

"Cliënten moeten soms een drempel over, het heeft iets intiems om iemand zo toe te laten in je huis. Soms zijn ze zenuwachtig of bang dat ik een oordeel heb over hun situatie en onopgeruimde huis. Ik vind het mooi dat ik dan hun vertrouwen

kan winnen. Dat is de uitdaging. Als een deelnemer je vertrouwt, lukt het opruimen ook beter. Dan neemt iemand makkelijker iets van je aan. Ik kan wel roepen: 'je hebt geen 30 pakken luiers nodig.' Dat weet zij rationeel ook wel, maar dat is iets anders dan ernaar te handelen."

Alle tijd

Ze komt vaak een langere periode bij de mensen. "Terwijl een professionele hulpverlener maar een aantal keren op bezoek kan komen. Het verschil met professionele opruimcoaches is ook dat zij zeggen hoe je op moet ruimen, terwijl ik daadwerkelijk meehelp met opruimen."



Het is belangrijk respect te hebben voor de ander, aardig te zijn en een open mind te hebben.

Belangrijke eigenschappen

Een opruimcoach moet een beetje handig zijn in het opruimen en organiseren, zegt Willemien. Het is belangrijk respect te hebben voor de ander, aardig te zijn en een open mind te hebben. "Mensen hebben al vaak genoeg gehoord dat het een troep is in hun huis. Als coach moet je eigenlijk 'mens zijn met gezond verstand.' En het een beetje leuk vinden om met mensen om te gaan die het misschien wat minder goed getroffen hebben in het leven. Ik denk dat bijna iedereen het kan."



Ik denk dat bijna iedereen het kan

Opruimtips

Opruimadvies geven vindt ze ingewikkeld. Maar ze heeft wel één tip. Als je er tegen opziet om op te ruimen, doe dit dan samen met bijvoorbeeld een vriendin. Die gaat na het opruimen gewoon weer naar huis. Willemien heeft zelf een doos waar ze spullen in stopt waar ze niets meer mee doet. En als deze vol is brengt ze hem naar de kringloop.

De toekomst

"Door het vrijwilligerswerk denk ik wel: de wereld ligt voor me open. Misschien dat ik, als ik het een paar jaar gedaan heb, weer wat anders ga doen. Er zijn zoveel dingen die leuk zijn." Ze is naast dit werk ook nog arbeidscoach bij Vluchtelingenwerk en vertrouwenspersoon bij wijkbedrijf Selwerd. ♦

