

## Body Doubling bij Hoarding Problematiek.

Door Ingrid Tielemans, Marein Organizing

*Nesta is een jonge vrouw met een overvol huis en een verlangen naar meer overzicht zodat ze haar spullen kan terugvinden. Het lukt haar niet om op één plek aan de gang te gaan en zichtbaar resultaat te boeken. Na iedere poging raakt ze verder ontmoedigd en is de drempel om aan de slag te gaan hoger geworden. Ze worstelt al jaren met dit probleem. Pas als uiteindelijk gedreigd wordt met ontruiming omdat de situatie onveilig is, lukt het haar om hulp in te schakelen. Er komt een professional organizer die met haar werkt, onder andere door middel van Body Doubling.*

**Body Doubling** is een term uit de wereld van professional organizers. Het verwijst naar een methode die mensen helpt hun aandacht bij hun bezigheid te houden waardoor ze een karwei tot een goed einde kunnen brengen. Door Body Doubling is het mogelijk om met een problematische verzamelaar te werken zonder zijn/haar spullen aan te raken als diegene dat niet prettig vindt. Een ander voordeel van deze methode is dat de hulpvrager op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo kan werken, maar wel hulp heeft bij het starten en doorzetten van de werkzaamheden.

In dit artikel wil ik graag antwoord geven op de vragen waarom Body Doubling zo effectief is, wat maakt dat het werkt en waardoor? Ook vertel ik iets over de geschiedenis van deze methode.

De eerste keer dat ik las over dit onderwerp was in het boek van **Judith Kolberg**, "Conquering Chronic Disorganization"<sup>i</sup> waarin ze stelt dat een body double functioneert als anker en als een spiegel. De aanwezigheid van een helper "ankert" mensen op een plek en helpt hen om zich te concentreren en afleiding te negeren. Als de helper ook kleine taken kan of mag uitvoeren, komt de spiegelfunctie naar voren. De cliënt beseft: "Dus zó ziet organiseren/sorteren/opruimen eruit." Door een taak voor te doen, kan het voorbeeld gevolgd worden en wordt de gewenste vaardigheid geleerd.



De term Body Doubling werd voor het eerst genoemd door **Linda Anderson** in een artikel van 22 juni 2008, op de website van ADDA<sup>ii</sup>. Ze schrijft: "Dit fenomeen van er gewoon *zijn*, dat David voor het eerst hardop beschreef, noemde ik de *body double*. Ze noemt drie verklaringen waarom Body Doubling werkt:

- De Body Double dient als fysiek anker en de cliënt wil de gave van tijd niet verspillen
- De Body Double dient als een soort spiegel met de boodschap: Ik kan me concentreren. Ik ben aan het werk. Ik ben geconcentreerd.
- De body double dient als beschermende buffer en kalmering bij een overmaat aan energie of afleidingen van buiten.

Linda Anderson verwijst ook naar de ontdekking van neurowetenschapper Giacomo Rizzolatti, MD, met zijn collega's aan de Universiteit van Parma. Ze observeerden dat specifieke neuronen bij makakaapen afvuurden toen ze naar een andere aap of een mens keken die naar een pinda reikte. Rizzolatti en zijn collega's noemden deze neuronen "spiegelneuronen".<sup>iii</sup>

In mei 2007 ontdekten onderzoekers van het **Nijmeegs Instituut voor Cognitie en Informatie en het FC Donders Centre for Cognitive Neuroimaging van de Radboud Universiteit** dat spiegelneuronen niet alleen actief worden als iemand een waargenomen actie wil imiteren, maar nog actiever willen worden als het de bedoeling is om de actie te voltooien.<sup>iv</sup> De onderzoekers vroegen proefpersonen

om een object op dezelfde manier te grijpen als een andere persoon en merkten op dat de hoeveelheid activiteit in de spiegelneuronen duidelijk en zoals verwacht was. Andere proefpersonen moesten het object op een andere manier grijpen als het voorbeeld en de spiegelneuronen waren veel actiever. Dit was onverwacht en de conclusie van de onderzoekers was dat de spiegelneuronen niet alleen spiegelen, maar dat ze ons helpen om een actie op een andere manier te voltooien.

Dit kan erg nuttig zijn als we iemand helpen door gebruik te maken van Body Doubling. Als we ons ervan bewust zijn dat de spiegelneuronen ons helpen een actie af te maken in plaats van alleen te spiegelen, kunnen we iemand nog beter helpen. Wanneer we bijvoorbeeld een brief aan iemand overhandigen, zeggen de spiegelneuronen van de ontvanger hem om actie te ondernemen en te doen wat er met de brief moet gebeuren.



Misschien zijn er ook andere verklaringen waarom Body Doubling zo goed werkt, namelijk; erkenning en sociale invloed. De Amerikaanse psycholoog **Abraham Maslow** beschouwde de behoefte aan erkenning en waardering <sup>v</sup> als een van de basisbehoeften. In zijn motivatiepiramide, gepubliceerd in 1943, komt de behoefte aan erkenning en waardering net na behoeften zoals eten en drinken, bestaanszekerheid en sociaal contact. Ik kan me voorstellen dat deze behoefte mensen helpt harder te werken dan wanneer ze alleen zijn, omdat ze gewaardeerd willen worden en gezien willen worden als mensen die het waard zijn om gezien te worden. Het feit dat ze goed presteren geeft de erkenning die ze nodig hebben.

**Else-Marie van den Eerenbeemt** schrijft in Psychologiemagazine.nl over het belang van erkenning en ons sterke verlangen ernaar. <sup>vi</sup> Ze vertelt ons dat erkenning ons kan motiveren en gelukkig kan maken. Een compliment geeft meer betekenis aan ons werk. Dit verlangen naar erkenning brengt ons ook een motivatie om ons beter te concentreren en gefocust te zijn, zelfs als het extreem moeilijk voor ons is.

Ook sociale invloed kan een sterke motivator zijn voor diegene die daar gevoelig voor is. De beschrijving op Wikipedia laat dit al zien.

- Sociale invloed is het effect dat woorden, acties of de loutere aanwezigheid van andere mensen hebben op gedachten, gevoelens, attitudes of gedrag. Sociale invloed kan bijdragen aan conformisme.<sup>vii</sup>
- De *normatieve* sociale invloed is de invloed die anderen uitoefenen die conformatie creëert om aardig gevonden en geaccepteerd te worden. Een voorbeeld van gedrag dat hierdoor wordt beïnvloed, is roken om tot de groep te behoren.

Mijn veronderstelling is dat sociale invloed en de behoefte aan erkenning en waardering sterke motivaties zijn voor onze klanten om goed te presteren tijdens het werken met een body double. Het verschil tussen het werken met een vriend of het werken met een professional kan deels worden verklaard door het Nederlandse gezegde: "vreemde ogen dwingen" en voor het andere deel door de kennis en kunde van de professional die getraind is in Body Doubling.

Bij het aanpakken van de gevolgen van hoarding problematiek kan Body Doubling ingezet worden bij gemotiveerde mensen die graag willen opruimen maar wie het niet lukt om te starten of dit lang vol te houden. De Body Double kan dan aanwezig zijn en hand- en spandiensten verrichten die het gemakkelijker maken om vol te houden. Ook kan de Body Double fungeren als "praatpaal" waardoor de cliënt een aantal vooraf bedachte mantra's kan herhalen. Denk hierbij aan zinnen als: "Ik heb

liever ruimte dan spullen” of “Dit voorwerp wegdoen mag, ik heb geen verplichting om hiervoor te blijven zorgen”

Body Doubling kan op **verschillende niveau's** worden ingezet. Dit varieert van het eerder genoemde “spiegelen” tot vormen die meer activiteit vereisen zoals het aangeven van stukken, motiveren om door te gaan, faciliteren door bijvoorbeeld ruimte te maken of spullen af te voeren en als klankbord bij het nemen van beslissingen. De lijn tussen Body Doubling en andere vormen van hulp bieden is dun en vaak moet er gewisseld worden van rol. Dit vereist een goed gevoel van timing en aanvoelen wat de cliënt nodig heeft.

Body Doubling is hard werken en vergt veel concentratie, geduld, humor en goede communicatieve vaardigheden van zowel cliënt als professional organizer. Het is de moeite waard omdat het onze cliënten goed kan helpen en hen daarbij de zekerheid geeft dat ze hun taken prima zélf kunnen uitvoeren zonder dat iemand het overneemt of hen vertelt hoe ze het moeten doen.

We moeten onze cliënten het vertrouwen geven dat ze zelfstandig kunnen werken en indien nodig af te ronden wat ze te doen hebben. Ik geloof dat vertrouwen in iemands capaciteiten een groot geschenk is.

Ralph Waldo Emerson vertelde ons: " Self-confidence is tweederde van het succes" en wanneer onze cliënten meer zelfvertrouwen hebben, komt hun succes dichterbij.



---

<sup>i</sup> Judith Kolberg, Conquering Chronic Disorganization, pagina 105 en verder

<sup>ii</sup> Anderson, Linda. De Body Double. Website: <http://add.org/het-lichaam-dubbel>

<sup>iii</sup> Thomas, Ben. Wat is. Zo speciaal over spiegelneuronen? Website <http://blogs.scientificamerican.com/gastblog/whats-so-special-about-mirror-neurons>. dinsdag 6 november 2012.

<sup>iv</sup> Radboud Universiteit Nijmegen. Autor Onbekende Website: <http://nemokennislinks.nl/publicaties/spiegelneuronen-socialer-dan-gedacht>. van 30 mei 2007

<sup>v</sup> Website: [https://nl.wikipedia.org/wiki/Piramide\\_van\\_Maslow](https://nl.wikipedia.org/wiki/Piramide_van_Maslow)

<sup>vi</sup> Eerenbeemt Else-Marie Den. Website: <https://www.psychologiemagazine.nl/artikel/verlangen-naar-erkenning>. Ongedateerd.

<sup>vii</sup> [https://nl.wikipedia.org/wiki/Sociale\\_invloed#:~:text=Sociale%20invloed%20is%20het%20effect,invloed%20kan%20bijdragen%20aan%20conformisme](https://nl.wikipedia.org/wiki/Sociale_invloed#:~:text=Sociale%20invloed%20is%20het%20effect,invloed%20kan%20bijdragen%20aan%20conformisme).