

## AANBEVOLEN BOEK: OVERCOMING HOARDING

Boek: *Overcoming Hoarding, a selfhelp guide using cognitive behavioural techniques*  
Auteurs: Satwant Singh, Margaret Hooper and Colin Jones  
Taal: Engels  
ISBN: 9781472120052

Hoarding is een aandoening waarbij een persoon de neiging heeft om dingen buitensporig te verzamelen en op te slaan en moeite heeft om items weg te doen. Dit resulteert in een rommelige leefruimte en veroorzaakt vaak leed en belemmert de persoon om volledig te kunnen functioneren in zijn huis. Het is een veel voorkomende aandoening die 2-5% van de bevolking treft en verstrekkende gevolgen heeft voor patiënten, familie, vrienden en de bredere gemeenschap, samen met mogelijke gevolgen voor de gezondheid en veiligheid, met een verhoogd risico op letsel of ongedierte. Er is een toenemende belangstelling in de media die het publiek bewuster heeft gemaakt van dit probleem, maar er is tot nu toe zeer weinig literatuur over het helpen van hamsteraars.

Er is niet één reden aan te wijzen waarom mensen zoveel gaan verzamelen of bewaren dat het problematisch wordt. Soms fungeert het als oplossing voor een emotioneel probleem. Soms hecht de verzamelaar sterke waarde aan bepaalde objecten. Het kan ook aangeleerd gedrag zijn.

Hoarding komt vaker voor dan je zou denken. Bijna iedereen heeft wel een aantal hamsterende eigenschappen, maar deze manifesteren zich misschien niet in die mate dat ze het leven en de ruimte van een persoon verstoren. Problematisch verzamelen lijkt wel een groeiend probleem te zijn. Met de toegenomen aandacht die hoarding krijgt, beginnen meer mensen in te zien dat ze mogelijk zelf een probleem hebben óf dat het bewaren en verzamelen bij een familielid of een vriend ernstige vormen aanneemt.

Dit Engelstalige zelfhulpboek legt niet alleen uit wat hoarding is, maar geeft steun aan de verzamelaar, aanwijzingen voor familie en vrienden en maakt gebruik van cognitieve gedragstherapie-oefeningen om te helpen herstellen. Je kunt je ruimte en je leven terugwinnen met dit boek.

Door: Hilde Verdijk, Professional Organizer, Yourganize

