

Instrument: Het Ijsbrekerformulier

Door Hilde Verdijk, Yourganize

Als je zoveel spullen verzamelt of bewaart dat je huis er gevaarlijk vol van raakt, is het vaak erg moeilijk om hierover met anderen te praten. Misschien heb je het al eens geprobeerd en kreeg je nare of ongevoelige reacties. Misschien werden er heel logische, maar voor jou onwerkbare oplossingen aangedragen (“Zet gewoon een container voor je deur en gooi alles erin wat je niet meer nodig hebt. Ik kom je wel helpen”) En waarschijnlijk vond je het gewoon moeilijk omdat je niet goed wist wát je wilde zeggen en waar je hulp bij nodig hebt.

Om je daarbij te helpen, is enkele jaren geleden in Engeland het Ijsbreker-formulier ontwikkeld door professional organizer Cherry Rudge van Rainbow Red. Zij gaf graag toestemming om het formulier in het Nederlands te vertalen.

Wat is het Ijsbrekerformulier?

Op het formulier staat een aantal zaken waar je moeite mee kunt hebben. Bijvoorbeeld dat je teveel spullen hebt of dat je veel meer koopt dan dat je nodig hebt. Dat je je naar voelt in je huis en erg veel moeite hebt om spullen weg te doen. Op het formulier staan allerlei mogelijkheden aangeven, je hoeft alleen maar aan te vinken wat voor jou van toepassing is.

Ook staan er punten waarbij je graag hulp zou willen hebben. Bijvoorbeeld dat je je zorgen maakt om je veiligheid, maar niet weet wat je moet doen of waar je hulp kunt krijgen. Dat je niet meer normaal kunt slapen of koken in je huis of geen bezoek meer durft ontvangen. En dat je niemand kent die je zonder oordeel zou willen helpen of naar je wil luisteren. Ook hier kun je aanvinken wat voor jou van toepassing is.

Je hoeft dus niet bang te zijn dat je iets vergeet te vertellen. Het ingevulde formulier kun je meenemen naar je huisarts of je therapeut. Je kunt het ook aan een vertrouwd familielid geven. Dan weten zij in elk geval wáár je mee worstelt en waar je graag hulp bij wilt.

Ook handig voor huisarts en therapeut.

Op de achterkant van het formulier staat uitleg voor je huisarts of therapeut over wat hoarding is, en adressen en bronnen voor meer informatie of praktische hulp.

Hopelijk helpt dit formulier om je zorgen beter bespreekbaar te maken.

Je vindt het formulier op <http://nederlandsehoardingweek.nl/>, onder het kopje programma, en dan maandag 17 mei of op www.yourganize.nl onder het kopje Hoarding.



(foto credits: Wikipedia)