

## TIPS VOOR EEN GOED GESPREK OVER HOARDING

Hoarding is een complexe kwestie en een gevoelig onderwerp voor degenen die ermee te maken hebben. Vrienden en familieleden maken zich terecht zorgen over de veiligheid van de mensen van wie ze houden. Maar praten over hoarding problematiek kan lastig zijn. Hoarding experts Angela Esnouf en Wendy Hanes uit Australië gaven ons graag toestemming om hun tips voor die gesprekken met jullie te delen. Vandaag **tip 13 tot en met 16**: om de juiste toon te treffen voor een goed resultaat.

13. Bevestig de sterke punten van je dierbare. Erken de dingen die ze goed doen.
14. Geef blijk van geloof. Laat je dierbare weten dat, hoewel dit moeilijk is, je ze in het verleden moeilijkheden hebt zien overwinnen, en weet dat ze dat weer kunnen doen.
15. Gebruik 'ik'-verklaringen. 'Jij'-uitspraken kunnen ervoor zorgen dat iemand zich beschuldigd, veroordeeld en bekritiseerd voelt, waardoor ze zich kunnen terugtrekken en boos of defensief worden. Als je 'ik'-uitspraken gebruikt, is het gemakkelijker voor de andere persoon om te horen wat je zegt. We tonen eerlijkheid en verantwoordelijkheid voor onze eigen gevoelens. (Ik voel me bang als ik aan je denk omringd door zoveel brandbaar materiaal. Ik zou er kapot van zijn als ik je zou verliezen bij een huisbrand, en ik wil gewoon dat je het huis veiliger maakt.) Je bouwt een "ik-uitspraak" het beste als volgt op: **ik voel** ... (vertel je emotie) **wanneer** ... (beschrijf de situatie op een neutrale en objectieve manier) **omdat** ... (vertel het effect op je leven) **en ik wil graag** ... (geef aan welke actie je ondernomen wilt).

16. Let op je lichaamstaal. Je mond zegt misschien wel de juiste dingen, maar je lichaam en gezichtsuitdrukkingen moeten het daarmee eens zijn.



Morgen de laatste tips: 17 tot en met 20!

Angela Esnouf en Wendy Hanes,  
[www.hoardinghomesolutions.com.au](http://www.hoardinghomesolutions.com.au)