



Hoe vraag je om hulp bij hoardingproblematiek, voor jezelf of een naaste?

Praten over hoarding is moeilijk. Of je nu zelf heel veel spullen verzamelt en bewaart, of dat je je zorgen maakt om een naaste die dit doet. Het is een onderwerp dat omringd wordt door schaamte. Mensen komen (bijna) niet meer bij je binnen als je zelf in een hoardingsituatie woont. Als het een familielid of een vriend betreft, is het vaak een pijnlijk onderwerp dat maar al te vaak tot onbegrip en verlies van contact leidt.

Maar....

In 2018 ontwikkelde Cherry Rudge van Rainbow Red in Engeland het "IJsbreker" formulier, een hulpmiddel om het gesprek over hoarding wat gemakkelijker te maken. We kregen toestemming om dit formulier te vertalen en aan te passen voor de Nederlandse situatie. In het formulier komen allerlei aspecten van problematisch verzamelen en de gevolgen voor de fysieke en mentale gezondheid, de veiligheid en het sociale leven aan bod. Je kruist aan wat voor jou of je dierbare van toepassing is. Zo vergeet je niets. En als je het praten moeilijk vindt, kun je het formulier ook overhandigen aan degene met wie je wilt praten.

Dit ijsbrekerformulier geeft steun en houvast als je bijvoorbeeld met je naaste, de huisarts of een therapeut, een Wmo-consulent of een professional organizer in gesprek gaat. Zo ontstaat er een vollediger beeld van de situatie, zeker als je ook nog foto's van het huis meebrengt. (Let op: als je over een naaste met hoardinggedrag gaat praten, vraag dan om toestemming, zeker als het gaat om het laten zien van foto's!)

Voor hulpverleners staat er tevens extra informatie over hoarding op het IJsbrekerformulier. Lijd je onder een hoardingsituatie, print dit formulier dan uit, kruis aan wat van toepassing is, en maak een afspraak met je huisarts. Dat is de eerste stap op weg naar een veilige en gezonde woonsituatie. U kunt het formulier [hier](#) downloaden.