



SAMEN OUDER WORDEN



Het OpruimGezelschap

Methodiekbeschrijving



Barendrecht, juni 2022



1. Beschrijving in het kort

Het OpruimGezelschap is een vrijwillige opruimservice voor ouderen. Twee vrijwilligers van Stichting Present komen een oudere helpen om (een deel van) de inboedel uit te zoeken en op te ruimen. Zij laten de oudere zelf kiezen wat blijft en wat weg mag. Ze voeren spullen die ze kunnen loslaten direct en verantwoord af. Iedere opruimsessie eindigt met een kopje koffie, zodat er gelegenheid is om de verhalen en herinneringen te delen die de spullen oproepen. Zo houden de vrijwilligers de oudere gezelschap bij het veilig en prettig opruimen van overvloedige bezittingen. Het project is een combinatie van praktische hulp en zingeving.

Het OpruimGezelschap is een idee van Petra Teunissen, lokaal programmamedewerker Samen Ouder Worden Barendrecht (en voorzitter van Present Barendrecht) en verder ontwikkeld met behulp van Pia van Dalen, projectleider sociaal beheer van Woonstichting Patrimonium en trainer Lianne Verdon van De OpruimCompany.

Hoofddoel

Ouderen wonen steeds langer zelfstandig thuis. Het opruimen van spullen kan lastig zijn en ervoor zorgen dat kleiner (passend) wonen niet mogelijk lijkt. Ook spelen levensverhalen en -ervaringen een rol in het leven van ouder wordende mensen. Door het opruimen verbetert het woonplezier en welbevinden: zij kunnen weer comfortabel en stressvrij met hun bezittingen omgaan. Er is minder risico op vallen en brand en de woning is gemakkelijker schoon te houden.

Subdoelen

Subdoelen zijn:

- De oudere behoudt de regie en voorkomt het verlies van dierbare spullen bij een overhaaste verhuizing na een (lichamelijke) crisis.
- Snellere doorstroming naar een geschiktere (senioren)woning: als de oudere eenmaal minder spullen heeft, is het gemakkelijker om de stap te nemen naar een kleinere woning. Zo komen grotere eengezinswoningen, die nu schaars zijn op de woningmarkt, vrij voor gezinnen.
- Zingeving: ouderen kunnen (fijne) herinneringen ophalen met betrokken vrijwilligers en nemen, begeleid en in een zelfgekozen tempo, afscheid van belastende spullen.
- Milieuwinst door hergebruik van spullen en verantwoord afvoeren ten behoeve van recycling.

2. Doelgroepen

De doelgroep van de methodiek wordt gevormd door ouderen die hun bezittingen willen opruimen maar daar door lichamelijke problemen niet meer toe komen of hun volle zolder 'niet meer overzien'. Het gaat met name om alleenstaande ouderen, ouderen van wie de partner niet meer thuis woon of overleden is, ouderen van wie de kinderen ver weg wonen of ouderen die geen goede band met hun kinderen hebben.



Deze vorm van hulp zou ook aangeboden kunnen worden aan jongere bewoners die een partner verloren hebben en zijn/haar bezittingen willen opruimen en daarbij hulp nodig heeft.

3. Aanpak

Het proces verloopt stapsgewijs.

Fase 1: Werving en toerusting

- De coördinator start met het bekendmaken van het concept en de werving van vrijwilligers.
- Bij voldoende vrijwilligers wordt de training en toerusting opgestart.
- Bij voldoende vrijwilligers kan de werving van ouderen die graag de hulp van het OpruimGezelschap ontvangen starten, zodat zij zich vervolgens kunnen aanmelden.

Fase 2: Aanmelding en voorbereiding

- Aanmelding: De oudere belt of mailt de coördinator met een verzoek om hulp. Of de oudere wordt verwezen door een medewerker van het wijkteam of ouderenadviseur van welzijnsorganisatie of ouderenbond. Soms komt de hulpvraag via een kind van de oudere of een hulpverlener binnen.
- Intake: De coördinator van het Opruimgezelschap voert een intakegesprek ter plekke om de inboedel te analyseren, de huiselijke situatie te overzien en de hulpvraag vast te stellen.
- Matching: De coördinator zoekt twee (getrainde) vrijwilligers die passen bij de hulpvraag en bij de agenda van de oudere.
- Bezoek: De coördinator gaat met de twee vrijwilligers bij de oudere op bezoek om hen te introduceren en het plan door te spreken. De coördinator laat een contract achter om te tekenen door de oudere.

Fase 3: Uitvoering

Daarna bieden de vrijwilligers de oudere circa vijf keer hulp bij het opruimen. Maximaal 2 uur per keer. Uitgangspunten bij de uitvoering zijn:

- Na iedere opruimsessie is er doorgaans een week rust, zodat de oudere kan reflecteren op het opruimproces en eventueel zelf verder kan gaan.
- De vrijwilligers beginnen met de zolder en/of berging: plaatsen waar de oudere zelf fysiek niet goed bij kan.
- Zij laten de oudere altijd zelf kiezen wat bewaard kan blijven en wat weg mag.
- Zij geven de oudere advies over wat er met goede overvloedige spullen kan gebeuren. Een verantwoorde nieuwe bestemming voor hun lang gekoesterde spullen helpt ouderen om spullen los te durven laten.
- Zij brengen zelf de spullen naar een organisatie die op een vooraf uitgedeelde lijst staat.
- (Kapotte) spullen die weg kunnen, voeren de vrijwilligers gelijk verantwoord af naar het afvalaanbiedstation.



- Emotioneel belangrijke papieren die (nog) geen logische bestemming hebben, gaan in een Nostalgiemap (ordner met transparante insteekhoezen) zodat ze veilig zijn.
- De vrijwilligers laten de woning na iedere sessie netjes achter. Indien nodig even zullen ze de ruimte waarin gewerkt is even stoffen of stofzuigen om weer orde te creëren.
- Na afloop van iedere opruimsessie nemen de vrijwilligers de tijd om met de oudere wat te drinken en te luisteren naar de levensverhalen die de spullen hebben losgemaakt.
- De vrijwilligers maken zelf afspraken over vervolgbezoeken.

Fase 4: Afronding

- Na afloop van het traject komt de coördinator nog een keer op bezoek en neemt met de bewoner een evaluatieformulier door.
- Indien gewenst kan de oudere gebruik maken van het aanbod om een levensboek te laten schrijven door een andere vrijwilliger. Dit valt buiten het programma van het OpruimGezelschap.

4. Uitvoering

Randvoorwaarden

- De vrijwilligers tekenen een vrijwilligerscontract met Present (onder andere met bepalingen over privacy) en overleggen een VOG.
- De vrijwilligers van Present komen altijd in een tweetal. Idealiter is dat een vast koppel, zodat de oudere altijd met dezelfde vrijwilligers te maken heeft. Zo is er voldoende fysieke kracht aanwezig om meubels en dozen te verplaatsen. De oudere hoeft niet te helpen met tillen. Ook is het risico op mogelijk misbruik dan zo klein mogelijk.
- Minimaal een van de vrijwilligers komt met de (eigen) auto zodat de overtollige spullen gelijk afgevoerd kunnen worden.
- De vrijwilligers nemen in geen geval spullen of geld van de bewoner aan als cadeau. Koffie/thee met wat lekkers mag uiteraard wel. Een bloemetje als dank mag ook.
- De vrijwilligers hebben geen oordeel over de spullen en spreken niet met anderen dan de coördinator over wat zij bij de ouderen aantreffen.
- Zolang de coronamaatregelen gelden, hanteert Present uiteraard de richtlijnen van het RIVM over afstand en hygiëne en groepsgrootte.
- Alle ouderen tekenen een contract waarin zij onder meer instemmen met het afvoeren van hun bezittingen door de vrijwilligers.
- Is er sprake van echte hoardingproblematiek (dwangmatig verzamelen) en/of een vervuilde woonomgeving, dan kunnen vrijwilligers de oudere bewoner niet helpen. Dan is financiering vanuit de WMO mogelijk voor gespecialiseerde opruimcoaches en psychologische hulp.
- Ook ouderen die (beginnend) dementeren kunnen niet geholpen worden omdat zij niet meer zelfstandig beslissingen kunnen nemen en dan is het risico op misverstanden te groot.



Toerusting

De coördinator probeert, liefst voor de training al, te onderzoeken wat de motivatie van de vrijwilliger is en de geschiktheid van de vrijwilliger voor het project te beoordelen.

De vrijwilligers krijgen eerst een training door een professional organizer. De eerste training van een dagdeel is bedoeld om hen goed toe te rusten op het praktisch opruimen en vooral ook op het stellen van motiverende vragen aan de oudere.

Na enkele maanden is er een 'terugkomsessie' voor de vrijwilligers waarin zij ervaringen delen en verdiepende vragen kunnen stellen aan de trainer. Na afloop van de trainingen krijgen de deelnemers de handouts toegezonden. Tijdens het proces krijgen de vrijwilligers ongeveer een keer per twee maanden per mail een korte nieuwsbrief met een update over het project en een praktische tip van de trainer.

Samen opruimen vraagt ook om een cultuurspecifieke benadering (zie paragraaf 3.2 Werken met ouderen met een migratieachtergrond, in het [e-book Nooit te oud om te beginnen \(pdf\)](#)) en kennis van de betekenis van voorwerpen die je in een woning kunt tegenkomen, zoals ceremoniële kleding of religieuze objecten.



Materialen

De teams krijgen een 'werktaas' in bruikleen met onder andere:

- Handschoenen
- Pleisters
- Rol vuilniszakken
- Plastic druk en sluit zakjes
- Rol tape
- Beschrijfbaar plakband
- Touw
- Tie-raps
- Elastiekjes
- Alleslijm
- Glijviltjes
- Schaar
- Rolmaat
- Wegwerp poetsdoeken
- Mandjes of kleine klapkratjes om te sorteren
- Kantoorbenodigdheden zoals permanent markers, insteekmapjes, insteekhoesjes multomap, tabbladen, stickers klein en groter, ordner-ruggen, post-it geel, schrijfblok ballpoint, harmonicamap
- Een 'Nostalgiemap': een ordner met transparante insteekmapjes om belangrijke documenten die tevoorschijn komen veilig te stellen en te ordenen.



SAMEN OUDER WORDEN



- Indien nodig kunnen de vrijwilligers gebruik maken van de aanhangwagen van Stichting Present. Ook is er een steekwagen in omloop.
- De vrijwilligers hebben ook de lijst bij zich met doelen waar de recyclebare spullen naar toe kunnen.

Communicatie

De communicatie richt zich op twee doelgroepen: vrijwilligers en hulpontvangers (ouderen).

Vrijwilligers zijn te werven via:

- Present-bestand (flex team)
- E-mail nieuwsbrief Samen Ouder Worden en/of Present
- Vrijwilligers Vacaturebank
- Artikel in de lokale krant, zoals hier.

Uiteraard is de coördinator beschikbaar voor overleg en advies. Indien gewenst maakt het team met de coördinator een app-groep aan om sneller te communiceren en foto's (niet van de hulpontvangers) uit te wisselen. Dit kan positief uitwerken voor de binding van de groep en het behouden van motivatie voor inzet bij vrijwilligers.



Hulpontvangers zijn in Barendrecht geworven via:

- Artikel in de lokale krant, zoals [hier in de Schakel](#)
- Artikel in de Ontmoetingsgids voor ouderen (herhaald)
- Artikelen in media van Woonstichting Patrimonium en Woningbouwvereniging Heerjansdam
- Artikelen in media van ouderenbonden KBO en PCOB
- Flyers, verspreid via thuiszorgorganisatie Aafje, Woonstichting Patrimonium, kerken, KijkopWelzijn, bibliotheek
- Direct contact met de ouderenadviseurs van lokale welzijnsorganisatie KijkopWelzijn
- Informatieve presentatie op themamiddag van KijkopWelzijn over 'opruimen als je ouder wordt'.

Benodigde tijd

De vrijwilligers komen doorgaans 5 of 6 x 2 uur bij de hulpontvanger en zijn daarna nog tijd kwijt aan het brengen van de losgelaten spullen bij het afvalaanbiedstation of hergebruik-organisaties.

De lengte van het hulptraject varieert van enkele maanden tot een half jaar, afhankelijk van het tempo dat de bewoner aankan. Soms zit er meer, soms minder tijd tussen de opruimafspraken. Het aantal bijeenkomsten zal altijd gelijk zijn: vijf of zes keer maximaal. Dit om de vrijwilligers en de oudere duidelijkheid te geven over het traject.



5. Kosten

- De kosten voor de training bedragen 1700 euro per 10 vrijwilligers plus lunchkosten.
- De kosten voor werkmaterialen zijn maximaal 50 euro per team van 2 vrijwilligers (exclusief aanhanger).
- De vrijwilligers kunnen reiskosten en andere kosten declareren: circa 50 euro per traject.
- De kosten voor promotiematerialen (flyers en posters) bedragen 200 euro, vooral bij de opstart van het hele project.
- De coördinator kost circa 6 tot 8 uur per traject x uurbedrag aan intake, overleg met vrijwilligers en afsluitend gesprek.
- De coördinator kost daarnaast minstens 40 uur x uurbedrag voor de opstart van het project: werving vrijwilligers en ouderen en het leggen van contacten met de verwijzende organisaties. Daarnaast is er tijd nodig voor zelfstudie (volgen training, inlezen in opruimtechnieken en de omgang van mensen met hun bezittingen).

6. Onderbouwing

Het OpruimGezelschap wil ouderen de regie geven over het loslaatproces.

Veel ouderen hebben in hun lange leven talloze bezittingen verzameld. Op veel zolders van eengezinswoningen staan dozen vol kleding, boeken, speelgoed, kampeerspullen, documenten en foto's. Dit zijn spullen waarvan bewoners zeggen: 'Dat moet ik nog een keer uitzoeken' en vervolgens komt het er niet van om deze spullen zelf op te ruimen. Als zij slecht ter been zijn en/of weinig kracht hebben, kunnen zij dozen of meubelstukken niet meer verplaatsen. De zolder of berging is te koud of gevaarlijk (te vol gestapeld) om daar veilig en comfortabel de bezittingen uit te zoeken. Vooral voor alleenstaande ouderen is het opruimen en uitzoeken emotioneel belastend en stressvol. Kinderen of andere dierbaren willen misschien wel helpen, maar hebben vaak al een overvol leven en de oudere durft niet om hulp te vragen. Of zij vinden het onprettig dat hun kinderen hun spullen sorteren en opruimen al voordat zij overlijden. Een eventuele verhuizing naar een levensloopbestendige woning stellen zij daardoor uit. Totdat er een (lichamelijke) crisis uitbreekt en de oudere onvoorbereid moet verhuizen. Dan kan het loslaatproces niet meer zorgvuldig gebeuren. Het OpruimGezelschap wil ouderen de regie geven over het loslaatproces.

Het nemen van een 'hobbel' en persoonlijke waardevolle ontmoetingen

Professional organizers kunnen opruimhulp aanbieden tegen betaling. Voor veel ouderen is dat een te grote stap en te duur. Het doel van deze beroepsgroep is bovendien net iets anders: zij helpen hun cliënten om hun bezittingen op te schonen, te ordenen en leren een systeem aan, bijvoorbeeld voor de administratie. Zo'n traject kan soms lang duren. De hulp van het Opruimgezelschap is meer gericht op het nemen van een 'hobbel': in een beperkte periode spullen die te veel ruimte en energie kosten uit de woning halen. Bovendien komen de vrijwilligers in een tweetal, waar professional organizers doorgaans een-op-een werken. Mede door de intrinsieke motivatie van de vrijwilligers ontstaan persoonlijke waardevolle ontmoetingen, een meerwaarde.



Het bespreekbaar maken van wat nu nog vaak als taboe wordt gezien

Het OpruimGezelschap wil laagdrempelige, gratis service bieden aan ouderen die willen opruimen. Een tweede reden om dit project te beginnen is het bespreekbaar maken van wat nu nog vaak als taboe wordt gezien: hulp bij opruimen. Veel ouderen schamen zich dat zij 'nog altijd' hun bezittingen niet op orde hebben. Hulp bij opruimen moet net zo gewoon worden als hulp bij tuinonderhoud of huishouden.

Een ander geluid laten horen over opruimen

Een vierde aanleiding voor dit project is een ander geluid laten horen over opruimen. Sinds opruimgoeroe Marie Kondo de populaire media haalde met haar Japanse 'Konmari' methode, denken velen dat opruimen een rigoureuze, ingrijpende en levensveranderende proces is. Zo wordt het ook gepresenteerd in veelbekeken tv-programma's zoals 'Je huis op orde'. Die confronterende en snelle methodes passen echter niet bij ouderen die een ander levenstempo hebben dan gezinnen en andere eisen stellen aan hun woning en bezittingen. Een zorgvuldig, maar gestaag proces is beter voor ouderen (en de meeste andere mensen).

Bijdragen aan zingeving

Tot slot: spullen zijn niet zomaar objecten voor de eigenaar. Aan ieder voorwerp hangt een plan of een herinnering. Als je je eigendommen door je handen laat gaan, denk je na over die herinneringen of plannen. Dat kan vreugde geven: een warme herinnering over een sinterklaasfeest waarop het kind dit speelgoed cadeau kreeg. Maar ook verdriet: met deze bol wol kan ik niets meer doen want ik kan niet meer breien of mijn kinderen willen mijn zelfgebreide truien niet. Door in het traject volop ruimte te geven aan gesprekken met de vrijwilligers over de voorwerpen en over de levensvragen die de objecten oproepen, kan het opruimproces bijdragen aan zingeving.

7. Belemmeringen

Argwaan

Potentiële hulpontvangers blijken angstig / terughoudend om het OpruimGezelschap in te schakelen omdat zij argwanend worden gemaakt voor vreemden. Men is bang dat de vrijwilligers achter hun rug op Marktplaats gaan verkopen of stiekem spullen meenemen.

Hoe kunnen we dat vertrouwen te stimuleren?

- Benadrukken dat de gemeente en de lokale welzijnsorganisatie achter het project staan door in media van gemeente en welzijnsorganisatie promotie te maken
- Foto's van de vrijwilligers in de krant: bekend maakt bemind
- Benodigde VOG voor vrijwilligers benadrukken
- Testimonials van eerdere hulpontvangers
- Mond-tot-mondreclame binnen een kring van ouderen is de beste 'reclame'



Schaamte

Vraagverlegenheid is een algemene belemmering. Bij het vragen om hulp bij opruimen speelt een extra barrière. In Nederland hechten veel mensen aan een schone, opgeruimde woonomgeving. Veel mensen vinden het gênant dat hun zolder of hele woning niet opgeruimd is. Zij vinden dat zij gefaald hebben in het bijhouden van spullen. Dat het 'uit de hand' is gelopen. Zo lang hulp bij opruimen niet net zo gewoon is als hulp in de tuin of in het huishouden, zullen ouderen een drempel voelen om deze hulp in te roepen.

Verskil van inzicht over wat 'opgeruimd is'

Ieder mens heeft een andere standaard wat betreft orde en netheid. Over wat veel en weinig bezittingen zijn. Of wat waardevol is en wat 'rommel' is. Over wat sentimentele waarde heeft en wat niet. Verschil van inzicht kan er zijn in het gezin of zelfs per moment (afhankelijk van de conditie van de bewoner). Uitgangspunt van het project is de hulpvraag van de bewoner. Maar: de inzet van het OpruimGezelschap is beperkt in tijd. Soms kan niet een 'ideaalplaatje' bereikt worden. Noch het plaatje van de bewoner noch van de vrijwilliger.

Van wie zijn de spullen?

Soms staat de zolder vol met spullen die eigenlijk van de kinderen zijn. Dat kan verschillende oorzaken hebben:

- de kinderen wonen te klein om hun eigen bezittingen op te slaan.
- de kinderen wonen in het buitenland
- ouders bewaren jarenlang iets (schoolspullen, speelgoed) dat de kinderen helemaal niet meer willen hebben
- de spullen zijn bewaard voor kleinkinderen die niet geboren werden of het niet willen hebben
- de kinderen zijn 'laks' en vinden het wel makkelijk dat alles in het ouderlijk huis staat

Uitgangspunt van de pilot is dat de bewoner beslist dat de spullen weg mogen. Ook spullen van de kinderen. Die kunnen wel eventueel klaar gezet worden zodat de kinderen – binnen enkele weken, maar uiterlijk tot het eind van het hulptraject – komen ophalen. Komen ze niet, dan zijn de spullen kennelijk niet van voldoende waarde en kunnen de vrijwilligers ze afvoeren. Anders blijft de bewoner ermee 'zitten' en hebben de vrijwilligers het gevoel dat ze hun klus niet konden afronden. NB: er zijn ook kinderen die zich gekwetst tonen als hun ouders spullen uit hun kindertijd niet koesteren.

Rol vrijwilligers na afronding traject

Vanuit Present werken we met afgebakende inzet van vrijwilligers, waar Present dan begeleiding bij biedt. Een mogelijke belemmering kan zijn dat de hulpontvanger graag nog langer hulp van de vrijwilligers wil ontvangen. We hebben de inzet afgebakend zodat de vrijwilligers na een aantal keer het contact en de inzet ook kunnen afronden. Indien gewenst en in overleg met de coördinator, kunnen zij langer doorgaan zodat het opruimproces ook in hun eigen ogen goed wordt afgerond. Zij kunnen zich daardoor wel nog meer betrokken gaan voelen bij de oudere. Het is goed hier met vrijwilligers over in



gesprek te blijven om te voorkomen dat zij zich geclaimd gaan voelen of andere taken voor de oudere gaan doen dan opruimen. Belangrijk voor Present is dan ook dat er sprake is van betrokkenheid van een hulpverlener of andere contactpersoon, of dat de coördinator kan opschalen naar een maatschappelijke organisatie, zodat de oudere niet 'aan zijn of haar lot' overgelaten wordt na afronding van het traject.

8. Onderzoek naar de uitvoering

Van september 2021 tot juni 2022 liep in Barendrecht een pilotproject. Tien vrijwilligers (onder wie de coördinator) hebben een training gekregen en zijn (nu) op 10 adressen te werk (gegaan). Wat hebben we onder meer geleerd in de praktijk en uit de terugkomsessie:

- De hulpvraag loopt zeer uiteen: van het opruimen van één kamer en het 'leren opruimen' tot het doorlopen van de hele woning.
- De hoeveelheid spullen is niet bepalend voor de hulpvraag, maar de mentale last die de spullen voor de bewoner veroorzaken.
- Het tempo van de hulpontvangers loopt sterk uiteen: van iedere week tot 1 keer in de maand of nog minder frequent.
- Vrijwel alle hulpontvangers raken gemotiveerd van de hulp en gaan tussen de afspraken door zelf aan de slag. Vaak wordt daarna meer aangepakt: nieuw behang of schilderwerk.
- De (onverwachte) aanwezigheid van een 'helpende' vriendin verstoort het proces.
- Als de bewoner echt geen beslissingen kan nemen, stagneert het proces volledig. Bij een traject is de woningbouwvereniging aan zet geweest om het proces weer vlot te trekken.
- Als de hulp bij een echtpaar wordt geboden, kunnen de vrijwilligers splitsen en elk met een van beide echtelieden aan de slag gaan. Een veelvoorkomende aanpak: kleding met mevrouw uitzoeken en apparatuur met meneer.
- Alle hulpontvangers zijn blij dat – zo mogelijk – hun spullen naar een 'goed doel' gaan en een tweede leven krijgen. Daardoor kunnen ze er makkelijker afscheid van nemen.
- Een echtpaar wil de vrijwilligers met geld belonen. Dat wordt, uiteraard, afgeslagen. Beloning met een bloemetje mag wel, want wederkerigheid is ook belangrijk voor het welbevinden van de oudere.
- Bij een intake was het onduidelijk of het opruimen de wens van de bewoner is of van de dochter. Navraag door de verwijzende instantie moest uitkomst geven: de bewoner wil het echt zelf, maar vindt beslissen moeilijk. Uiteindelijk is dit traject succesvol geweest, maar bleek – verrassend genoeg – dat juist de dochter allerlei spullen bij haar ouders liet staan die zij zelf nog wil hebben.
- De vrijwilligers vinden het waardevol om te helpen en willen graag door met een volgende bewoner als een traject is afgerond of korter duurt dan verwacht. De organisatie/ coördinator kan deze persoonlijke 'nazorg' noch voorkomen, noch stimuleren. Vanuit de lichte verbinding rondom het project kan een hechtere verbinding ontstaan.



- De coördinator moet goed kijken of de hulpvraag wel echt 'opruimen' is. Dozen uitpakken en schilderijen ophangen ná een verhuizing, past niet bij het project. Bezittingen ordenen vóórafgaand aan een verhuizing wel.

Positieve case studies

Hieronder zijn een aantal situaties die voorbij gekomen zijn uitgewerkt om zo wat meer zicht te geven op de insteek van het traject, het verloop en de impact.

Mevrouw heeft een map met belastende correspondentie uit een akelige periode uit haar leven. Ze kan bijna niet naar de kast kijken waar deze map staat zonder de emotionele pijn te voelen. De kinderen weten er niet van en mevrouw wil dat ook verborgen houden. Tijdens het opruimproces komt de map ter sprake en mevrouw kan haar hart luchten bij de vrijwilligers. De vrijwilliger neemt een shredder mee en mevrouw versnipperd de papieren. Zij ervaart veel rust.

Een echtpaar heeft een kwetsbare gezondheid. Ze zijn bezorgd om elkaar. Ze wonen al 52 jaar in het huis en de enige zoon heeft druk op hen uitgeoefend om naar een kleine flat in het noorden van het land te gaan, maar dat willen ze niet. Meneer is emotioneel als hij zich voorstelt dat hij dit huis en zijn woonplaats moet verlaten. Maar hij ziet ook dat hij allerlei spullen in huis niet meer kan verplaatsen. Hij is zich ervan bewust dat hij op enig moment dit huis toch zal moeten verlaten en wil daarom zijn bezittingen ordenen. Hij wil dat, mochten ze ooit wegmoeten, mensen weten dat 'hier keurige mensen gewoond hebben'. Ze hebben geen auto, meneer mag niet meer rijden. Ze kunnen goed afstand nemen van hun bezittingen. De vrijwilligers beginnen met een oude tv die al 10 jaar werkeloos op een kast staat. Meneer is zo blij als het ding het huis uitgedragen wordt. Uiteindelijk volgen meer dan 5 ritjes naar de stort. Een nog gloednieuwe fiets gaat naar een goed doel. Een vrieskist wordt met een aanhanger van Present weggehaald zodat de berging weer begaanbaar werd. De vrijwilligers krijgen snel een goede band en mede daardoor gaat het heel vlot. "Ik gun iedereen zo'n aardig en hardwerkend team," zegt meneer. Meneer ziet er na een paar maanden zichtbaar beter uit. Een van de vrijwilligers komt nog eens in de twee weken langs om koffie te drinken.

Een echtpaar vraagt om hulp bij opruimen aan de kinderen. Die beginnen met het leeghalen van een dressoir in de woonkamer. Gevolg: zes verhuisdozen in de woonkamer. Maar ze komen niet terug om het karwei af te maken. De woonkamer is nu slechter bereikbaar en lastiger schoon te maken. De vrijwilligers gaan opnieuw met de bewoners door de dozen en voeren alles af.

Mevrouw is een dierbaar voorwerp kwijt. De vrijwilligers pakken systematisch een kast aan en vinden het voorwerp om de hoek van de deur. Het voorwerp staat nu weer te stralen op een plank in de woonkamer. Mevrouw vertelt het hele verhaal over het voorwerp tegen de vrijwilligers en de coördinator en geniet daar zichtbaar van.

Mevrouw is alleen en ervaart veel gevoelens van eenzaamheid. De vrijwilligers beginnen in het 'moeilijke kamertje', het voormalige kantoor van haar overleden echtgenoot. Ze zijn anderhalf uur samen bezig met het ladekastje van meneer en bij ieder voorwerpje



vertelt mevrouw uitvoerig over hem. Mevrouw zegt bij de evaluatie: "Ik was blij dat jullie mij niet uitlachten dat ik moest huilen om een gummetje."

Mevrouw is slecht ter been, maar zet altijd haar schoenen in de gang omdat er in de kast geen plek is. Als de vrijwilligers ruimte hebben gemaakt in haar kast door veel weg te doen, adviseren ze haar de vrijgekomen plank op heuphoogte te reserveren voor de schoenen. Nu zet ze iedere dag haar schoenen gelijk in de kast, zodat ze er niet over kan struikelen in de gang. Ze laat haar schoenenplank trots aan haar vriendin zien.

Meneer vraagt het OpruimGezelschap om te 'leren opruimen'. De vrijwilligers beginnen bij zijn kantoor en persoonlijke correspondentie, maar gaan uiteindelijk in overleg het hele huis door. In de woonkamer komt ruimte vrij door een kastje weg te doen en ook een plank wordt leeg. Op die plank, waarop hij kijkt vanuit de eettafel, plaatst hij nu foto's van zijn leven en zijn gezin die tevoorschijn kwamen in het kantoor. De foto's staan in chronologische volgorde. Dat is zijn houvast bij het werken aan zijn levensboek, waarmee hij met een andere vrijwilliger bezig is.

Mevrouw kan moeilijk beslissingen nemen en is al haar hele leven erg onzeker. Omdat de vrijwilligers haar voortdurend positief bevestigden in haar acties, groeit haar zelfvertrouwen. In plaats van schaamte te voelen voor alle 'rommel', wordt ze krachtiger. Ze had moeite om hulp van buitenaf te aanvaarden, maar door de inzet van de vrijwilligers krijgt ze ook meer vertrouwen in professionele hulpverleners. Langzamerhand groeit de acceptatie dat zij en haar man in hun laatste levensfase aangekomen zijn.

Mevrouw gaat binnenkort verhuizen, maar is ernstig gehandicapt en kan niet zelf inpakken. Haar inboedel is heel beperkt. De vrijwilligers helpen haar – in één sessie – met afvoeren van alles dat niet mee hoeft naar het nieuwe huis en pakken de andere spullen gelijk in verhuisdozen in. Op de dag van de verhuizing helpen ze met het inpakken van de laatste spullen.

9. Waarom past het bij Present?

Om met een bepaalde methode of methodiek te gaan werken, houdt Present een aantal uitgangspunten aan. De werkwijze van het Opruimgezelschap sluit hierbij aan, maar levert ook een aantal aandachtspunten op.

Waarom past de methodiek bij Present?

- Present slaat bruggen tussen mensen uit verschillende leefwerelden en werkt aan het tot stand brengen van waardevolle ontmoetingen. Met dit concept worden vrijwilligers en ouderen met elkaar in contact gebracht en komen ze in mooie ontmoeting met elkaar. Er is tijd voor echte ontmoeting. Ook kan hierbij sprake zijn van contact tussen verschillende generaties, culturen, leefwerelden.
- Wij willen de energie bij (potentiële) vrijwilligers omzetten naar daadwerkelijk omzien naar anderen. Met dit nieuwe concept hebben we vrijwilligers die zich in



SAMEN OUDER WORDEN



willen zetten ook wat anders te bieden dan de reguliere projecten. Vrijwilligers blijven iets langer betrokken en kunnen luisteren en sjuwen. Het groepje is ook kleiner waar ze zich mee inzetten.

- De inzet van vrijwilligers is afgebakend, iets wat we belangrijk vinden bij Present, om kwaliteit en begeleiding te kunnen garanderen.
- We spelen in op zingeving: met dit initiatief kunnen zowel ouderen die willen opruimen en/of aanspraak willen én vrijwilligers inspelen op de behoefte van betekenis zijn en spreken over thema's die raken aan zingeving.
- Met deze inzet kunnen vrijwilligers hulp en hoop bieden: de situatie van een vol huis, belastende herinneringen of spullen worden opgeruimd en er ontstaat weer ruimte, rust.

Wat zijn aandachtspunten voor toepassing door Present?

- Present is er voor de begeleiding van de match en de vrijwilliger. We werken samen met hulpverlening zodat de inzet van de vrijwilliger ook afgebakend kan worden en vervolcontact via de hulpverlening gegarandeerd kan worden. Het is van belang bij dit concept ook te kijken wie aanspreekpunt is en blijft voor de oudere zelf, om te voorkomen dat vrijwilligers na een aantal contactmomenten zich verplicht voelen om betrokken te blijven omdat er anders 'niemand' meer is die contact heeft.
- Wees eerlijk over verschillende doelen van de stakeholders. In het proefproject in Barendrecht had de woningstichting ook een ambitie om mensen na te laten denken over verhuizen of daadwerkelijk doorstromen naar een seniorenwoning, zodat een (schaarse) eengezinswoning vrij komt. Als dit ook op andere plekken een daadwerkelijke ambitie is, moet je daar eerlijk over communiceren.
- Vrijwilligers willen zich graag inzetten en goede voorbereiding en toerusting is belangrijk. Tegelijkertijd moeten we waken voor overdadige toerusting. We mogen ook vertrouwen op de waarde van gewoon menselijk contact en 'gezond verstand'. De vrijwilligers hoeven geen hulpverleners te worden en hoeven dus ook niet als zodanig toegerust te worden.



Stichting Present Nederland

info@presentnederland.nl

www.presentnederland.nl