

EEUW

Arti viert feest 3



OPGERUIMD

Hulp bij het opruimen 7



BROODJE DI

Eten in de huiskamer 1



gemma

MAANDAG
7 APRIL 2008

GEMMA

Afscheid van de troep

'Ik leer mensen anders naar hun spullen te kijken'



NANCY UBERT
NANCY@ALPHEN.CC

Opruimen geeft ruimte. Maar niet iedereen gaat het opschonen even goed af. Gemma Hillebrand heeft van sorteren, opbergen en wegruimen haar vak gemaakt.

Als gerontoloog heeft Gemma zich verdiept in het fenomeen 'ouder worden'. „Een boeiend proces.” Ze volgde ook een cursus tot professional organizer. „Een goed Nederlands woord heb ik er nog steeds niet voor gevonden.” In elk geval helpt ze mensen met ordenen. „Ik leer mensen op een andere manier naar hun spullen, en bijvoorbeeld ook digitale bestanden, te kijken. In de loop der tijd verzamel je zoveel om je heen.” Weggooien of wegdoen betekent afscheid nemen. „Niet iedereen lukt dat goed. Loslaten doet soms pijn. Ik weet hoe ik mensen daarbij kan helpen. Onder meer door vragen te stellen. Wat wil je ermee? Wat doe je ermee? Wanneer heb je dit voor het laatst gebruikt? Zo ordenen we gevoelens en gedachten om vervolgens de spullen een nieuwe plek of bestemming te kunnen geven.” Ouderen die kleiner gaan wonen, kunnen een beroep op de Alphense

doen. „Het valt niet mee als je na jaren van dierbare spullen afscheid moet nemen. Ik zet mensen weer op het spoor, zodat ze zelf verder kunnen.” Ook jongere mensen die gaan samenwonen en twee huishoudens moeten samensmeden, zijn bij Gemma's hulp gebaat. Zelf is Gemma gek op ladekasten. „Daarin kun je je spullen systematisch opbergen.” Opruimen betekent niet dat je van je huis een klinische showroom moet maken. „Je moet wel lekker kunnen leven. Dat doe ik ook. Het nut van goed opbergen en overbodige spullen wegdoen is natuurlijk dat je de dingen makkelijk kunt terugvinden.” Er zijn verscheidene boeken over de kunst van het opruimen verschenen. Volgens Gemma heb je daar zeker iets aan, maar moet je vooral je eigen systeem ontwikkelen. „Dat werkt toch het best.” Archiveren, computer schonen, zorg voor het nalatenschap of het ruimen van schuur en zolder. Gemma regelt het of helpt erbij. Voor wie zelf aan de slag gaat, heeft ze een paar tips. „Pak het stukje bij beetje aan. Spreek met jezelf een tijdspad af. Wanneer het moeilijk is afstand te doen van stukken, maak er dan een fotoreportage van. Je houdt de herinnering, maar je kasten zijn niet meer overvol. Blijf geconcentreerd. Ga dus niet in dat schoolschriftje bladeren.” Gemma Hillebrand is bereikbaar via 06-14577537. Zie ook www.gemmahillebrand.nl



Gemma Hillebrand ordent je leven.

Foto alphen.cc