

Gelukkiger na loslaten en troep opruimen

Monique Bankras

Hoorn * Dat fitnessapparaat op zolder hoeft nog lang niet weg, want ooit ga ik er weer op. Die vaas van mijn oudtante houd ik ook nog even, anders wordt de familie vast boos. Het zijn situaties waar veel mensen weleens mee te maken hebben.

Wordt het loslaten van spullen en ruimte maken in het huis echt moeilijk, dan biedt een professional organizer soms uitkomst. De Hoornse Ilona Visker van Met Vlijt geeft hier morgen tijdens de Landelijke Loslaatdag een workshop over in de Centrale Bibliotheek in haar woonplaats.

Voor sommigen is het niet makkelijk om een loslaatprobleem onder ogen te zien en hier hulp bij te zoeken. „Daarom is er de Loslaatdag, waarbij mensen op een laagdrempelige manier kunnen horen hoe je kan loslaten”, vertelt Visker. Zij begeleidt sinds drie jaar mensen die zich door het grote aantal spullen waar ze geen afstand van kunnen doen, laten tegenhouden in allerlei

situaties waar ze eigenlijk wel gelukkig van worden.

„Mensen die van koken houden, maken steeds iets makkelijk omdat de keuken vol staat met spullen die er eigenlijk niet horen. Grootouders ontvangen geen kleinkinderen meer, omdat er geen ruimte voor is. Ik hoor zelfs weleens mensen zeggen: 'Als Gaston nu voor de deur staat, durf ik niet eens open te doen.' Haar bedoeling is mensen inzichten te geven en ze te helpen een knop om te zetten, zodat ze kunnen doen wat ze echt willen doen en gelukkiger worden. „Een opgeruimd huis kan een wereld van verschil maken. Ik zie mensen vaak opener en vrijer worden. Ze hebben weer ruimte in hun hoofd, nodigen weer mensen uit.”

De workshop bestaat uit theorie en praktijk, zo mogen de deelnemers een collage maken over hoe ze hun huis zelf graag zouden zien. „Een belangrijke tip is dat mensen het best kleine stapjes kunnen nemen, wanneer ze gaan opruimen. Anders zijn ze daarna erg moe en doen ze

het niet snel weer. Daarnaast is het voor de motivatie goed om jezelf achteraf te belonen.”

De workshop eindigt met het loslaten van ballonnen, waar kaartjes aan hangen met alles wat de deelnemer los wil laten. „Als deze mensen na afloop naar huis gaan en daar gaan opruimen of kritisch nadenken over de spullen die ze hebben, heb ik mijn doel bereikt.”

Visker start om 14 uur met haar workshop. Daarna geeft coach Marjolaine Jansen uit Zaandam nog een workshop over loslaten. Deelname is gratis, aanmelden is verplicht via info@met-vlijt.nl.

„Mensen opener en vrijer in een opgeruimd huis”



Ilona Visker: „Opgeruimd huis maakt wereld van verschil.” FOTO THEO GROOT



LANDELIJKE LOSLAATDAG

Dit artikel komt ook voor in de andere edities. Cumulatieve adv. waarde: € 2.422,00 en oplage 26.873

alleen voor intern/eigen gebruik

