



Opruimen is loslaten

Op pad met De Ontspulknul

Gert Polman (75) woont in een vrijstaand huis met garage in Maarssen. Binnenkort gaat hij zijn leven omgooien, deels in Spanje wonen en deze woning verkopen. Dat betekent dat hij afscheid moet nemen van het grootste deel van zijn spullen. Jan Bosma van Stichting De Ontspulknul biedt hem persoonlijke hulp bij dit proces.

TEKST JOAN VAN EE BEELD AAD VAN VLIET

📸 Gert (links) krijgt hulp van ontspulknul Jan bij het opruimen van zijn woning.

Al bij de voordeur wordt duidelijk dat de watersport een belangrijk thema is in het leven van Gert Polman. Mooie schaalmodellen van zeilschepen in de vensterbank, een reddingsboei aan de voordeur en een oude schroef van een schip in de voortuin. Aan de zijkant van het huis staat de camper, daarmee gaat Gert straks naar Spanje. Naar zijn nieuwe appartement. Achter het huis, grenzend aan de rivier de Vecht, staat een grote garage die onder andere plek biedt aan een oldtimer, een motor en heel veel gereedschap en elektronica. In het water ligt een sloep.

“Mijn vrouw en ik hebben samen 45 jaar gevaren, de boot is al verkocht en deze sloep moet ook nog weg”, zegt Gert. “Ik was ook zendamateur, vandaar al die elektronica. Ik kan moeilijk weggooien en als je de ruimte hebt zoals hier, dan is het ook makkelijk om het allemaal te bewaren. Gelukkig woont verderop een man met die hobby, dus daar gaat een groot deel van die spullen naar toe. Maar het is veel en als het echt niet anders kan dan verdwijnt het straks allemaal in een container. Dat vind ik lastig.”

“Dat snap ik”, reageert Jan Bosma, terwijl ze het gereedschap en een paar zeilen bekijken. “Vanuit stichting De Ontspulknul hebben we partners die verschillende materialen recyclen. Van die zeilen maken ze bijvoorbeeld tassen. En kringloopwinkels zijn vaak blij met gereedschap.”

Oudere mensen ervaren vaak stress door een overvloed aan spullen in huis en vaak wordt →



Wat weg kan wordt netjes gesorteerd in kratten. "Het is mooi als spullen een tweede leven kunnen krijgen."

Gert heeft met zijn vrouw Betty, voor haar overlijden, in het huis en met alle spullen talloze herinneringen opgebouwd.



verhuizen dan ook extra ingewikkeld. Daarom heeft Jan, samen met Iris Eggink, vanuit de Nationale Denktank vorig jaar De Ontspulknul opgericht. Met een landelijk netwerk van ontspulknullen en -girls bieden zij persoonlijke hulp om ouderen laagdrempelig van hun spullen af te helpen en deze dingen een tweede leven te geven. "Het gaat niet alleen om het opruimen, maar ook om het herontdekken van de verhalen achter de spullen en deze betekenis te geven," vertelt Jan. "Aan de ene kant heb je Marie Kondo, de Japanse opruimgoeroe met haar geheel eigen filosofie over opruimen: 'Bewaar alleen de dingen die tot je hart spreken en gooi de rest weg.' Daartegenover staan de 'ontruimers', die gooien zonder te kijken een hele huisraad in een container. De Ontspulknul zit daar tussenin. Wij willen de liefste ontspulhulp zijn en een luisterend oor bieden voor de verhalen achter de spullen."

Mensen ervaren vaak stress door een overvloed aan spullen.

Samen met zijn inmiddels overleden vrouw Betty heeft Gert in dit huis (en de andere huizen waar ze woonden) in de afgelopen decennia talloze herinneringen opgebouwd. Haar foto heeft een prominente plek in de woonkamer, die er opgeruimd uitziet. Naast de salontafel staat een krat met spulletjes op de grond. "Daar zit nog speelgoed in van toen ik een klein jongetje was", zegt Gert. "Dit mag echt niet weg!" Tijdens het kennismakingsgesprek komt naar voren dat hij al goed bezig is met ontspullen en samen met zijn twee kinderen en kleinkinderen een en ander heeft besproken en opgeruimd. "Ik moet wel", vertelt hij. "Vorig jaar is mijn vrouw na een kort ziekbed overleden. Toen heb ik direct veel spullen van haar weggedaan, maar nu kwam ik er dus achter dat al haar winterkleding er nog hangt. Die ben ik vergeten. Nu moet op korte termijn echt alles weg. Ik heb namelijk een gemeubileerd appartement in Spanje gekocht waar ik deels ga wonen en als dit huis is verkocht, zoek ik ook nog een kleinere plek voor als ik in Nederland ben. Als de overheid er niet zoveel regels op na hield, dan zou ik het liefst ergens in een chalet gaan wonen. Maar ik heb hoe dan ook niet veel spullen meer nodig. Ik heb nu wel de knop omgezet en probeer er ook niet te veel over na te denken wat ik allemaal moet wegdoen."

Afscheid nemen

Jan spreekt zijn bewondering uit over de wijze waarop Gert dit oppakt en zegt dat ze eerst gezamenlijk een rondje door het huis zullen maken om daarna te bepalen wat ze samen kunnen gaan uitzoeken. "Ontspullen kost meer tijd en energie dan mensen vaak denken, daarom willen we het graag overzichtelijk houden en niet te lang achter elkaar bezig te zijn. Als we straks hebben bepaald wat we gaan doen, dan sorteren we de spullen in drie groepen: weggooien of recyclen, kringloop en houden. Vervolgens kijken we dan meestal nog even alles na zodat er geen twijfels zijn." "Die heb ik vast niet", reageert Gert onderweg naar de garage. "Natuurlijk verzamel je in je leven spullen die voor jou emotionele waarde →



Jan: "Ouderen hebben soms zelfs wel 15.000 spullen verzameld; dat zijn maar liefst twee vrachtwagens vol."

Loslaten is lastig

Amy van Doormaal, GZ-psycholoog en voorzitter van de sectie Ouderenpsychologie van het Nederlands Instituut van Psychologen (NIP) geeft aan dat de huidige groep 75-plussers is opgevoed met het idee dat je zuinig moet zijn op je spullen en ze niet zomaar mag wegdoen.



len, kunnen op een bepaald moment de urgentie voelen wanneer ze bijvoorbeeld te maken krijgen met ziekte of een

beperking. Daarin zie je een duidelijk verschil tussen de aanpakkers en de mensen die het laten gebeuren." Van Doormaal verwacht dat die laatste groep steeds groter wordt, mede doordat het in de huidige woningmarkt steeds moeilijker wordt om tijdig te kunnen doorstromen. Ze pleit voor een positieve benadering van ontspullen en benadrukt het belang van tijdig nadenken en praten over dit onderwerp.

"Het gaat niet alleen om het loslaten van spullen, maar ook om het loslaten van een bepaalde levensfase en het nadenken over nalatenschap. Dat is voor veel mensen lastig. Ouderen die dat uitstel-



“De wetenschap dat je spullen goed terecht komen, helpt bij het opruimen.”

hebben. En ja, het is best lastig om daar afstand van te doen. Maar mijn andere ik zegt: ik begin opnieuw. Alleen. Dus wat ik moet ik met al die spullen? Je neemt hiermee afscheid van verschillende periodes in je leven.”

Kast vol verrassingen

Gert en Jan maken een rondje door het huis om te bepalen welke klus vandaag kan worden opgepakt. De slaapkamers boven hebben allemaal diepe inbouwkasten. “Heerlijke kasten”, zegt Gert, terwijl hij er een opent en ziet dat deze een flink aantal fotoboeken bevat. “Foto’s zijn altijd lastig”, zegt Jan. “Er staan veel boeken in de kast, maar er wordt vrijwel nooit in gekeken. Wij raden soms aan met de mobiel foto’s te maken van een aantal pagina’s en dan de boeken weg te doen. En de mooiste herinneringen zitten in je hoofd.” “Goed idee”, reageert Gert, terwijl hij de kast weer dichtdoet. “Maar niet voor mij. Ik heb al zoveel digitale foto’s, die boeken gaan straks gewoon weg.”

Samen besluiten Gert en Jan de kast in de woonkamer aan te pakken. Vier planken en een grote lade. De drie kratjes voor het sorteren gaan op tafel. Plank voor plank wordt alles op tafel gezet en alle spullen – van potjes met guldens, aanstekers en asbakken tot amuselepels – gaan door de handen van Gert. Het is veel. “Nooit geweten dat er zoveel in die kast past”, zegt hij. “Ik kom er ook bijna nooit in en zie nu spullen die ik kwijt was, maar ook dingen waarvan ik niet eens wist dat we ze hadden. En kaarsen, heel veel kaarsen. Wel handig bij een stroomstoring.” In overleg met Jan gaat een deel van de kaarsen naar de kringloop en worden er een paar bewaard. De adventskandelaar, nog van zijn ouders, gaat ook in de bewaarkrat. Bij vrijwel alle snuisterijen uit de kast heeft Gert een verhaal. Van de Irish-coffeeglazen die herinneren aan gezellige avonden met vrienden tot de serveerschalen in de vorm van een vis, die favoriet waren bij zijn vrouw. Een paar glazen worden bewaard en een schaal gaat naar zijn schoonzus, de rest gaat weg. Jan complimenteert Gert met het tempo van opruimen en

Plank voor plank wordt alles uit de kast op de tafel gezet en uitgezocht.



Gert: “Ik kan moeilijk weggooien en als je de ruimte hebt zoals hier dan is het ook makkelijk om alles te bewaren.”

helpt bij het maken van de keuze voor de kringloopkrat. “Wij hebben vanuit De Ontspulknul goede contacten met kringloopwinkels”, vertelt hij. “Het is mooi dat spullen daar een tweede leven krijgen en werk bieden aan mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. De spullen die uiteindelijk niet in de winkel komen of niet worden verkocht, worden op een goede manier gerecycled. De wetenschap dat je spullen goed terecht komen, helpt bij het opruimen.”

Een vreemde

Na bijna een uur en een paar planken verder is het tijd voor koffiepauze. Ook zijn er nieuwe kratten nodig. “We gaan best snel, hoe bevalt het ontspullen?”, vraagt Jan aan Gert. “Het is lekker dat er ‘een vreemde’ bij is”, reageert hij. “Jij hebt geen binding met de spullen en doordat we het er samen over hebben helpt dat mij meer rationeel beslissen. Maar ... het blijft lastig om dit allemaal alleen te doen, zonder mijn vrouw. Natuurlijk kun je overleggen met de kinderen, maar niet over alles. Het gaat me nu wel goed af, maar misschien komt de klap later nog. En dan moet de hele garage nog leeg, maar dat ga ik met mijn zoon doen.”

Stichting De Ontspulknul

Het is de missie van stichting De Ontspulknul om in vijf jaar tijd honderdduizend mensen te helpen hun overbodige spullen op een verantwoorde manier weg te doen. Oftewel: van een leven vol spullen, naar een leven vol betekenis. Hiervoor worden, in samenwerking met gemeenten en partners zoals ByeWaste, Ontspuldagen georganiseerd waarbij een hele buurt kan ontspullen. In Amsterdam zijn al twee Ontspuldagen geweest en voor de komende maanden staan er meer op de planning door heel Nederland. Op zo'n Ontspuldag worden spullen thuis

opgehaald, of ze kunnen worden ingeleverd op een centraal punt. Vervolgens krijgen ze een tweede leven via (lokale) kringlopen, repaircafés, goede doelen of de milieustraat. Voor de persoonlijke ontspulhulp aan huis, zoals bij Gert, vraagt de stichting een kleine vergoeding. U kunt gratis contact opnemen voor een kennismakingsgesprek en advies.



Meer weten? Kijk op ontspulknul.nl