

Verzameldwang,
-drang, -zucht, -woede,
-drift: sinds anderhalf
jaar wordt *hoarding*
officieel erkend als
psychische stoornis.
Maar er is nog steeds
veel onbegrip, weet
journalist Bambi Bogert.

foto's MARK VAN DER ZOUW EN CORNÉ VAN DER STELT

LET NIET OP DE ROMMEL

HELP! Mijn huis kan zo in een uitzending van *Mijn
even in puin.* Zo begint mijn smeekbede aan diverse in-
stanties bijna twee jaar geleden. Het zal een schok zijn voor
de meeste mensen die mij kennen, want vrijwel niemand
weet van de enorme troep waarin ik leef. Ik, die zo geor-
dend en gedisciplineerd overkom. Ik, die mijn zaakjes altijd
so goed weet te regelen. Je zou het waarschijnlijk nooit ach-
ter mij zoeken, maar ik ben een *hoarder*.

Wie denkt aan *hoarders*, denkt aan een man met een lange
grijze baard en dikke kalknagels, die zijn woning tot aan
het plafond heeft volgestouwd met allerhande oude zoi.
Of een vrouw met zwaar overgewicht, die niet al te fris
uik en leeft te midden van honderd katten. Ik zie ze voor-
bijkomen in programma's als *Extreme hoarders* en *Ver-
laafd aan verzamelen*. Zo erg is het bij mij niet en mis-
chien dat ik mezelf daarom voorhoud dat het allemaal
meevalt. Toegegeven, ik heb een gruwelijke hekel aan
schoonmaken en ben een enorme sloddervos. Maar een
psychische stoornis? Ach, ik hoef alleen maar de boel een

**Als kind
groeide
ik op
in een
vervuild huis**

keer goed op te ruimen.

Maar juist dit blijkt voor mij al jaren onmogelijk, hoe hard
ik ook mijn best doe. Het is niet de eerste keer dat mijn
huis dreigt dicht te slibben.

Als kind groeide ik op in een vervuild huis. We woonden
met twee honden, drie katten en vier personen op een
kleine tweekamerwoning. Mijn ouders hadden psychische
problemen en de vuilniszakken stapelden zich in huis op.
Een vriendinnetje van vroeger herinnert het zich jaren
later als een soort spookhuis: 'donker en eng, met overal
troep en altijd de gordijnen dicht'. Zelf wist ik niet beter, →



Uit de serie 'Stilleven' van Mark van der Zouw en Corné van der Stelt, van huizen van hoarders vlak voor ze worden ontruimd.

maar leuk was anders. Op mijn 16de ontvluchtte ik de woning. Eén ding wist ik zeker: leven in zo veel puin, dat nooit weer.

Een paar jaar later loopt het toch mis. Ik werk inmiddels als freelancejournalist en heb abonnementen op zowat iedere denkbare publicatie. Vaak staan er stukjes in die ik heb geschreven. Die wil ik natuurlijk bewaren, maar dan moet ik ze eerst uitzoeken. En dat gebeurt maar niet. Ondertussen stapelt het leesvoer zich overal in huis op. Daartussenin, onder en bovenop, liggen andere persoonlijke bezittingen. Veelal nog ingepakt in verhuisdozen. Want uitpakken, daar kom ik steeds niet aan toe.

Dat het niet helemaal normaal is, daarvan ben ik mij bewust. De meteropnemer kijkt zijn ogen uit. Een vriendje noemt mij 'het mooiste meisje in het smerigste huis'. Maar hoe erger het wordt, des te sterker groeit mijn gevoel van machteloosheid en schaamte. Soms fantaseer ik dat er brand uitbreekt en ik alles kwijt ben. Dan ben ik gedwongen opnieuw te beginnen – verschrikkelijk, maar tegelijkertijd misschien een bevrijding. Mijn grootste angstvisioen is dat de huisbaas ontdekt hoeveel troep ik verberg en de woning laat ontruimen. Dus laat ik niemand meer binnen. En plak de ramen af met vuilniszakken. Als de bel gaat, duik ik in paniek weg en houd mijn adem in, wachtend tot diegene weer weggaat.

Goede vrienden proberen mij te helpen. Maar met een middagje puinruimen zijn we er niet. Als zij dan teleurgesteld afdruipen, voel ik mij nog ellendiger. Ik ben kennelijk een hopeloos geval.

De doorbraak komt als ik de kans krijg in de VS te gaan werken. Dat kan natuurlijk niet voordat er is opgeruimd. Dus huur ik een *professional organizer* in. Na een intensieve periode van sorteren en schoonmaken, en een gepeperde rekening, lukt het eindelijk om de hele woning aan kant te krijgen. Ik ben vertrokken, maar mijn hoarding is daarmee nog niet genezen.

Jarenlang gaat het goed. Ik ben weliswaar niet de perfecte huisvrouw, maar mijn huis is toonbaar en ik heb geregeld gasten over de vloer. Maar als ik door een paar tegenvallers ziek en uitgeblust op de bank beland, niet in staat om te werken en financieel volledig aan de grond, gaat het snel mis. Waar de een in tijden van crisis naar drank of drugs grijpt, de ander die foute ex belt, zo blijft het huishouden mijn zwakke plek. Bij iedere fikse tegenslag laat ik de boel de boel. De spullen stapelen zich op, ik raak het overzicht kwijt en zodra de chaos een bepaalde grens over is, lijkt er geen weg terug.

WAT IS HOARDING?

Sinds mei 2013 is hoarding officieel erkend als een op zichzelf staande stoornis. Eerder stond het te boek als een variant op dwangstoornis, angststoornis of OPCS, een persoonlijkheidsstoornis waarbij mensen extreem perfectionistisch zijn.

In Nederland kreeg hoarding de naam 'verzamelstoornis'. Volgens de DSM-5, het handboek voor psychische diagnoses, heeft iemand met verzamelstoornis o.a. de volgende kenmerken:

- Aanhoudende moeite om afstand te doen van persoonlijke bezittingen, ongeacht de werkelijke waarde ervan.
 - Een sterke behoefte om spullen te verzamelen; zich ervan ontdoen veroorzaakt onrust.
 - Het verzamelen resulteert in een grote hoeveelheid bezittingen die zoveel ruimte in beslag neemt, dat de leefomgeving slechts beperkt als woonruimte kan worden gebruikt.
 - Het verzamelen veroorzaakt onrust of beperkingen in het sociaal of beroepsmatig functioneren, of op andere gebieden (zoals het behoud van een veilige omgeving voor zichzelf en anderen).
 - Het verzamelen kan niet worden toegeschreven aan een andere medische aandoening (zoals hersenbeschadiging) of psychische stoornis (zoals dwangneurose, depressie of schizofrenie).
- Naar de precieze hoeveelheid hoarders is nog te weinig onderzoek gedaan, maar schattingen lopen uiteen van 1,5-4 procent van de bevolking in de VS en Europa, mogelijk tot 6 procent bij mensen boven de 55 jaar. Onderzoek (onder anderen bij tweelingen) wijst uit dat bij ongeveer de helft sprake is van een erfelijke factor.

Zo'n 75 procent van de verzamelaars heeft vaak ook last van depressie of andere angst- en dwangstoornissen.

80 tot 90 procent van de hoarders haalt actief veel spullen in huis. Koopziekte komt daarbij het vaakst voor, gevolgd door het zoeken naar gratis spullen. In zeldzame gevallen vindt ook diefstal plaats. De meest verzamelde voorwerpen zijn kranten, tijdschriften, oude kleren, tassen, boeken, post en papieren. Veel hoarders vergaren naast rommel ook objecten van waarde. Dit kan het opruimen verder bemoeilijken. Want de waardevolle en waarde-loze spullen liggen meestal door elkaar.

HULP

Specifieke behandeling voor problematische verzamelaars is mogelijk in het AMC in Amsterdam en het Utrechtse Altrecht. Hiervoor is een verwijfsbrief nodig van de huisarts. Voor begeleiding bij het opruimen wordt er veelal samengewerkt met regionale thuiszorginstellingen.

KIJKEN

Dit is de dag – Hoarding (EO), te zien op Uitzending Gemist; *Hoarding: Buried Alive*, iedere werkdag rond 8.30 uur op SBS9; *Mijn leven in puin*, vanaf april op RTL4.

LEZEN

Let niet op de rommel door Henk Pienter en Annemiek van Kessel, Uitgeverij Luitingh-Sijthoff, ISBN 9789021808918; *Problematische verzamelaars* onder redactie van José van Beers en Kees Hoogduin, Uitgeverij Boom, ISBN 9789461050120



Ook uit de serie 'Stillevenns'.

Het is 2013. Voor mij is de maat vol. Ik herken het patroon inmiddels, voel dat het fout gaat en wil voorkomen dat mijn huis voor de zoveelste keer ontaardt in een onoverkomelijke bende. Dus trek ik op zekere dag aan de bel en ga te rade bij een vriend die levenscoach is. Hij wil me helpen en weet zeker dat ik met zijn steun en een flinke dosis doorzettingsvermogen mijn gedragspatroon kan ombuigen. Ik krijg oefeningen mee naar huis, we hebben wekelijkse sessies en stellen samen een actieplan op. Hoewel ik aanvankelijk sceptisch tegenover zijn methodes sta, zijn onze gesprekken zo positief, dat ik warempel zin krijg om op te ruimen. Alleen: de uitvoering laat te wensen over. Elke dag komen er stapels brieven en tijdschriften bij die moeten worden uitgezocht. Kleding moet worden gewassen, flessen en potjes moeten naar de glasbak. In de keukens is nauwelijks ruimte om te koken. De bank ligt vol met zoi. De rommel groeit mij boven het hoofd, sneller dan ik kan schoonmaken. Opnieuw zakt de moed mij in de schoenen. Dat ik daarmee ook een goede vriend teleurstelt, maakt het nog erger. Wat ben ik voor slappeling?

Ik besluit de moed niet op te geven en zoek verder naar hulp. Aanvankelijk tevergeefs. Mijn huisarts weet zich er geen raad mee. Maatschappelijk werk ook niet. Via een vriendin hoor ik iets over 'thuisbegeleiding': sommige zorginstellingen zouden opruimcoaches hebben die mensen zoals ik helpen. Maar een indicatie hiervoor bemachtigen, is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Ik stuur dus brieven naar instanties, waarin ik uitleg dat mijn huis niet zou misstaan in een aflevering van *Mijn leven in puin*, laat de noodzaak door mijn huisarts onderstrepen en betaal zelfs een psychiater voor een diagnostisch onderzoek. Verzamelwang is inmiddels een erkende aandoening, maar zelfs met de officiële diagnose op zak wordt mijn hulpvraag meermaals afgewezen.

Totdat ik eindelijk beland bij het AMC in Amsterdam. Sinds tweeënhalve jaar is daar een behandelprogramma voor hoarders. Na een verwijfsbrief, enkele intakegesprekken en een wachttijd kan ik er afgelopen najaar terecht.

Mijn behandelaar, Ron de Jooode, werkt sinds een jaar of vijf met problematische verzamelaars. De behandeling bestaat uit cognitieve gedragstherapie met als doel mij inzicht te geven en gedragspatronen te doorbreken. Mijn brein moet als het ware worden geherprogrammeerd, denk ik nog gek-scherend. Maar zo vreemd is die gedachte niet. Volgens ver- →

Goede vrienden proberen mij te helpen. Maar met een middagje puinruimen zijn we er niet

pleegkundige en therapeutisch werker De Jooode ligt de kern van verzamelwoede wel degelijk in de hersenen.

'De meeste mensen voelen zich opgelucht en blij als het huis aan kant is', legt hij uit. 'Maar een hoarder krijgt juist een positief gevoel van spullen om zich heen. Er komen stofjes vrij in de hersenen die dit gevoel veroorzaken. En bij spullen wegdoen, gebeurt precies het omgekeerde: dit zorgt voor angst, onrust en een negatief gevoel.'

Wat De Jooode schetst, is precies waar ik mee worstel en herkenbaar voor iedere dwangmatige verzamelaar. Net als bij een verslaving weet je dat het slecht voor je is, dat je eraan kapotgaat. Maar die wetenschap alleen is niet genoeg, want iets van binnen saboteert elke poging om ermee te stoppen – het is dus geen gemakzucht, gebrek aan wilskracht of discipline. Zelf ben ik niet verslavingsgevoelig, maar ik heb wel een krankzinnige haat-liefdeverhouding met de rommel om mij heen. Natuurlijk walg ik van de troep en chaos waarin ik leef, want het belemmert mijn hele doen en laten. Maar als ik eindelijk wél opruim, blijft de verwachte jubelstemming uit en voel ik mij van binnen juist leeg. Alsof al die spulletjes om mij heen me een bepaalde geborgenheid boden.

Volgens De Jooode zal dit tot op zekere hoogte altijd zo blijven. Ik moet realistisch zijn: een minimalistisch interieur waarbij je van de vloer kunt eten, is voor mij niet weggelegd. Maar dat ik kan leren genieten van een opgeruimd huis, is volgens hem wel haalbaar. Daarbij is het vooral belangrijk het opruimen stapsgewijs te trainen en te blijven herhalen, zodat het in mijn hersenen wordt verankerd als positieve ervaring. 'Dat betekent vooral: niet te snel gaan. Je moet doelen stellen waarvan je zeker weet dat je ze kunt realiseren. Zoals maximaal een halfuurtje per keer opruimen. Dat schiet misschien in eerste instantie niet veel op, maar elke teleurstelling kan een terugval veroorzaken. En dat wil je voorkomen.'

Ik besluit dat mijn doel is om Kerst 2015 bij mij thuis te vieren. Met gasten. In een opgeruimd huis. Volgens De Jooode moet dat lukken.

Naast de gesprekken op het AMC, vindt een groot deel van mijn behandeltraject juist plaats 'op locatie': bij mij thuis. Het AMC werkt hiervoor samen met zorginstelling Cordaan. Ik krijg een thuisbegeleider toegewezen, Monique Alberts, een struise Amsterdamse die twee keer per week langskomt om samen met mij een uur lang op te ruimen. Alberts heeft al 26 jaar ervaring met verzamelaars en het is inmiddels haar specialiteit.

'Vroeger werden wij vooral ingeschakeld als mensen overlast in de buurt veroorzaakten', zegt ze. 'Ze werden gezien als viespeuken en asociaal. Het was een enorm sociaal taboe. En nog steeds denken mensen dat hoarders lui zijn, of gek, want het is toch gemakkelijk? Je pakt een paar vuilniszakken, doet alles erin en gooit dingen weg. Maar dat is natuurlijk heel kort door de bocht.'

De aanpak van Alberts is simpel, maar doeltreffend: lullen én poetsen. Alsof ik een kamermeisje in opleiding ben, word ik haarfijn onderwezen in de toepassingen van allerhande sopjes, doekjes en kalkreiniger. Voor het sorteren

Mijn doel is om Kerst 2015 bij mij thuis te vieren. Met gasten. In een opgeruimd huis

van spullen gebruiken we drie dozen: eentje voor dingen die weg kunnen, eentje voor twijfelgevallen en eentje voor bewaren. Vooral die middelste is volgens Alberts van cruciaal belang, zodat dingen niet radicaal de container in verdwijnen, maar ik de tijd heb er echt afscheid van te nemen. Toch zijn er mensen die niets zien in deze methode. Zoals Henk Plenter, die 43 jaar bij de Amsterdamse GGD werkte, meer dan 1.600 zwaar vervuilde woningen opruimde en over zijn ervaringen een boek schreef. Naar eigen zeggen heeft hij nog nooit een hoarder beter zien worden. 'Die behandelingen zijn allemaal leuk bedacht, maar het werkt voor geen meter. Ik heb gezien hoe lastig het is je gedrag te veranderen, ook al wil je dat zelf. Het enige wat helpt, is met dwang ontruimen', luidt zijn oordeel.

Als ik Ron de Jooode en Monique Alberts vraag naar mijn vooruitzichten, zijn ze genuanceerder. Beiden spreken van een chronische aandoening, die niet te genezen is. Dat is wel even slikken. Maar Alberts ziet na behandeling bij een kwart van haar cliënten wel degelijk verbetering. Het grootste struikelblok is niet de hoeveelheid spullen, maar het gedrag. In mijn geval: perfectionisme en de behoefte aan controle. 'Als je het iets meer kunt loslaten en hulp van buitenaf kunt accepteren, kun je leren het binnen de perken te houden', zegt ze.

Volgens De Jooode is de prognose wisselend, maar voor mensen die thuiszorg toelaten duidelijk positiever. 'Helaas zijn er ook mensen die vinden dat ze het alleen moeten kunnen. Dat lukt meestal niet.'

Ook Henk Plenter benadrukt het belang van ondersteuning. 'Het gaat er niet om dat je de boel netjes weet te houden of goed kunt schoonmaken. Je moet leren weggooien, leren om geen spullen mee naar binnen te slepen en leren om hulp te accepteren. En dat is voor de meeste verzamelaars heel moeilijk.'

Een kleine vijf maanden sinds mijn behandeling is begonnen, merk ik dat het inderdaad knap lastig is. Ik moet aangaan dat niet altijd alles volgens plan verloopt, voor lief nemen dat andere mensen rommelen in mijn meest persoonlijke bezittingen en leren dat schoonmaken 'met de Franse slag' soms beter is dan helemaal niet. En waar ik vooral aan moet wennen, is dat inmiddels twee van de vijf vertrekken in huis opgeruimd zijn. Niet leeg en zeker nog niet af, maar leefbaar. En dat voelt vreemd. Maar naarmate ik leer ervan te genieten, groeit de wil om de rest op te ruimen. Langzaam zie ik uit naar leuke dingen: verven, mijn huis inrichten, lekker koken voor vrienden. En Kerstmis. Dat wordt een mooi feest, bij mij thuis. ←