

Checklist: ben ik toe aan hulp bij opruimen?

Twijfel je of je hulp bij opruimen nodig hebt, of dat je het toch zelf moet kunnen? Loop deze herkenbare situaties na. Er is geen goed of fout antwoord.

Datum: _____ Ruimte: _____

Eerste stap: _____

Notities: _____

Veel mensen die uiteindelijk hulp inschakelen, hebben er eerst lang over getwijfeld. "Het valt toch wel mee." "Ik moet dit toch zelf kunnen." Die twijfel is heel normaal. Deze checklist is geen test die je kunt slagen of zakken — het is een manier om voor jezelf helder te krijgen waar je nu staat.

Herken je een aantal van deze situaties?

Vink aan wat herkenbaar is. Er wordt niets opgeslagen of verstuurd — dit is alleen voor jezelf.

- ☐ Je stelt opruimen steeds uit, ook als je er wel tijd voor hebt.
- ☐ Je weet niet goed waar je zou moeten beginnen.
- ☐ Een kast, kamer of ruimte voelt inmiddels te vol om zelf nog overzicht in te krijgen.
- ☐ Je hebt weleens een dag "opgeruimd" en aan het eind van de dag leek het nauwelijks iets te hebben geholpen.
- ☐ Je voelt een lichte schaamte als er onverwacht bezoek komt.
- ☐ Je begint enthousiast, maar raakt halverwege het overzicht kwijt.
- ☐ Je bewaart dingen "voor het geval dat", ook als je twijfelt of je ze ooit nog gebruikt.
- ☐ Er is de afgelopen tijd iets veranderd — een verhuizing, drukte, een verlies — waardoor opruimen er even bij is ingeschoten.
- ☐ Je zou het liever met iemand samen doen dan helemaal alleen.

Wat betekent het als je jezelf hierin herkent?

Niets bijzonders, eigenlijk. Het betekent dat opruimen op dit moment zwaarder voelt dan je zou willen, en dat is precies waar een opruimcoach bij kan helpen. Niet door het voor je over te nemen, maar door mee te denken, mee te doen en het samen behapbaar te maken.

En als je jezelf hier niet in herkent?

Dan is dat ook prima. Misschien kom je gewoon net zelf verder, of is dit niet het juiste moment. Deze checklist is bedoeld om iets te verhelderen, niet om ergens toe te overtuigen.

Een kleine, vrijblijvende volgende stap

Als je jezelf wél herkent en benieuwd bent hoe hulp eruit zou zien: een gratis kennismaking verplicht tot niets. Je hoeft vooraf niets op te ruimen of voor te bereiden. Lees ook wat je tijdens de kennismaking kunt verwachten.

Vroos! - Rust in huis - vroos.nl

Kom je er zelf niet uit? Plan een gratis kennismaking via vroos.nl.