

Nee, dat mag

Het AMC behandelt mensen die extreem gehecht zijn aan spullen. Heel veel verzamelen is namelijk een ziekte. 'Mensen zeggen vaak: geef jezelf een schop onder je kont en ga lekker opruimen. Maar zo simpel ligt het niet.'

tekst Sigrid Starremans fotografie Simon Wald-Lasowski



écht niet weg



Bij zestiger 'Carla' thuis. Zo vol als het nu is, was het twintig jaar geleden echt niet, zegt ze.

‘Als ik iets op straat zie, hoor ik een stemmetje dat zegt: laat staan. En ook een stemmetje dat zegt: neem mee’

Fietskoerier Kees vindt het heerlijk om door Amsterdam te fietsen. Al zit er een minpuntje aan zijn werk. Op de stoep en langs de weg, overal ziet hij spullen die hij denkt te kunnen gebruiken. Fietsen, tassen, kleren – van alles komt hij tegen. Vorige week nog pikte hij een blauwe kasjmieren sjaal van de straat en verstopte hij een soort piramide van glas in de struiken. Die wilde hij eigenlijk na zijn werk ophalen. Gelukkig lukte het hem het ding te laten staan.

Kees – eind veertig – zucht als hij het verteld heeft. Zijn verzameldrang is een kwelling. Zijn huis begint aardig vol te raken. Mensen die hij niet goed kent, durft hij al niet meer binnen te laten. Hij schaamt zich voor de rommel in huis.

“Ik lijk wel schizofreen,” zegt hij. “Als ik spullen op straat zie, hoor ik een stemmetje dat zegt: ‘laat staan’, maar ook een stemmetje dat zegt: ‘neem mee’. Soms pieker ik er minuten over en fiets ik terug naar iets wat ik heb zien liggen.”

Kees herkent zich in de kenmerken van een problematische verzamelaar, een psychiatrische ziekte die vaak wordt aangeduid met de term *hoarding*. Niet iedereen met een huis vol spullen is een *hoarder*. Kenmerkend voor *hoarders* is dat ze te veel spullen in huis halen, moeilijk dingen kunnen weggooien en niet goed kunnen ordenen en onderscheiden welke spullen wel en welke niet belangrijk zijn. De ziekte is voor een deel erfelijk bepaald.

Kees kijkt wel eens naar het RTL-programma *Mijn leven in puin*. Daarin maakt een team met onder anderen Peter van der Vorst, een professional organizer en een psycholoog in een paar dagen korte metten met de troep in overvolle, vaak vervuilde, huizen. Bij hem is de situatie nog niet zo dramatisch, maar hij is doodsbang dat hij ook zo zal eindigen. Daarom nam hij contact op met welzijnsorganisatie Dynamo, die nu bekijkt welke hulp kan worden ingezet.

Bij zestiger Carla zou het team van *Mijn leven in puin* een flinke klus kunnen klaren. De voordeur van haar woning kan niet meer helemaal open. Bezoekers moeten zijwaarts naar binnen schuifelen. Stapels video's, cd's, puzzels, boeken, grote blikken met muntenverzamelingen en stempels, tassen vol monstertjes en andere prullaria – de hele gang en woonkamer staan er vol mee.

Op de benedenverdieping is nog een smal pad, dat leidt naar het enige vrije plekje op de bank. Boven is de vloer nergens meer te zien. Om bij het bed te komen, moet je eerst over een stapel boeken klimmen. In de keuken bedekt een dikke laag vuil de vloer. De vier katten hebben maar één kattenbak. De indringende geur hangt door het hele huis.

Ook Carla schaamt zich enorm voor de rommel in huis. Om die reden gaat ze al jaren geen nieuwe vriendschappen meer aan. Behalve de hulpverlening is niemand op de hoogte van haar situatie. Zelfs haar moeder niet. Nu ze met iemand door het huis loopt, realiseert ze zich ‘wat voor een klerezooi’ het er eigenlijk is. Dat is ze allang zat. Ze heeft geen ruimte meer

om met haar hobby's bezig te zijn. Ook wil ze haar katten meer ruimte geven.

Waarom ruimt ze dan niet op? Omdat achter veel spullen een verhaal zit. Een poezenknuffel kan echt niet weg; die kreeg ze toen één van haar katten haar eerste nestje had. Een bepaalde kaart herinnert haar aan een heel speciale Kerstmis. En de vele blikken met stempels horen bij haar hobbyspullen. Daar doet ze echt niet zomaar afstand van. Bovendien hebben die behoorlijk wat gekost.

Bekend is dat een trauma *hoarding* kan aanwakkeren of verergeren. 's Werelds beste huisvrouw is ze nooit geweest, erkent Carla. Maar zo vol als het huis nu is, was het twintig jaar geleden echt niet.

Eind jaren negentig verloor ze door ziekte haar baan en kwam ze thuis te zitten. In de periode daarna overleden haar partner en veel goede vrienden. Vanaf toen slibde het huis langzaam dicht. “Als je vrienden wegvallen, interesseert je dat ook niet meer.”

En ze heeft nog een verklaring. In haar jeugd is haar veel afgepakt. Haar moeder was onberekenbaar. “Dan gaf ze me voor mijn verjaardag een nieuwe fiets en een paar weken later verkocht ze die weer. En zo ging het met veel spullen. Natuurlijk was ik boos, maar als kind doe je daar niks aan.”

Carla denkt dat ze daarom zo behoudend is geworden. “Toen ik op mezelf ging wonen, dacht ik: dit is van mij en blijft ook van mij.”

Sinds een paar weken volgt Carla een behandeling bij het AMC. Al drie jaar komen hulpverleners van het Leger des Heils twee keer per week bij haar thuis. Ze proberen met haar de spullen te ordenen en het huis leger te maken. Zo hebben enkele honderden knuffelbeesten het huis inmiddels verlaten.

Voor Carla is het erg belangrijk dat ze zelf beslist wat met de spullen gebeurt. Ze moet zeker weten dat ze er niets meer aan heeft. Met de begeleidster laat ze daarom alles door haar handen gaan. En dan nog is het moeilijk.

Neem bijvoorbeeld de stapel computerhulpboeken. Carla meent dat ze die nodig heeft, omdat ze onhandig is met de computer. De hulpverleenster heeft haar ervan kunnen overtuigen dat die boeken oud zijn; dat de computersystemen inmiddels heel anders zijn. Waarom zijn die boeken dan nog niet weg? “Er is inderdaad nog iets wat mij tegenhoudt,” erkent Carla. “Maar wat, dat kan ik niet uitleggen.”

Irreële gedachtegang

Hoarding is een hardnekkige ziekte. Veel hulpverleners worstelen met de behandeling ervan. Het huis echter onder druk of met dwang ontruimen, zoals min of meer in *Mijn leven in puin* gebeurt, raden vrijwel alle professionals af.

“Als de ratten over je voeten springen, kun je niet anders dan ontruimen,” zegt Ruud Mans van Het Leger des Heils Amsterdam. “Bij ons ligt de lat voor ontruiming heel hoog. Je verliest het vertrouwen van de mensen als je dat doet. Dan accepteren ze geen vervolg hulp meer.”



Hoe gaat het met de deelnemers uit *Mijn leven in puin*?

Behouden de deelnemers aan tv-programma *Mijn leven in puin* hun lege, frisse huis of slaan ze opnieuw aan het verzamelen? Willem, die Ton uit Ridderkerk opgaf, wil er eigenlijk niets over zeggen. "De deelname is een heel slechte ervaring geweest. Ik heb er maanden niet van kunnen slapen." Of Ton opnieuw is gaan verzamelen? "Dat kun je wel stellen. De problematiek is danig onderschat." Angelique, die haar goede vriend Martin opgaf, kwam er pas later achter dat verzameldrang een ziekte is. Ze heeft spijt dat ze hem heeft aangemeld, al leidt hij na de uitzending in 2012 een beter leven. "Martin verzamelt weer, maar krijgt hulp zijn drang te beteugelen." Op de vraag of ze anderen in dezelfde situatie aanraadt om het team van *Mijn leven in puin* in te schakelen, antwoordt ze resoluut nee. "Dit is zeker niet de manier. Ik zou nu kiezen voor gespecialiseerde hulpverlening."

De reactie van het team van *Mijn leven in puin*: "Deskundigen zijn het vaker oneens. De aan dit programma verbonden psycholoog en professionele organizer staan in elk geval achter de aanpak van het programma. In de meeste gevallen gaat het om mensen die in een onveilig en zwaar vervuild huis wonen. De deelnemers hebben vaak geen besef van hun ziekte en zoeken geen hulp in het medische circuit. Het programma pretendeert de deelnemers niet te genezen van verzameldwang. Wat het wel doet, is de deelnemers, onder begeleiding, een nieuwe start geven door middel van een schoon, opgeruimd en veilig huis. Na afloop van de opnames wordt de deelnemers nazorg aangeboden. Helaas heeft ook de aanpak van *Mijn leven in puin*, net zoals het medische circuit, geen honderd procent score. Er zullen altijd deelnemers zijn die terugvallen in hun oude gewoonte."

Ron de Joode, cognitief gedragstherapeutisch werker op de afdeling psychiatrie van het AMC, noemt de aanpak van *Mijn leven in puin* kul. Net als andere hulpverleners zegt dat hij dat *hoarders* na een ontruiming weer opnieuw zullen beginnen met verzamelen. "Je hebt het over een ziekte waar mensen al jaren last van hebben en waar een irreële gedachtegang aan ten grondslag ligt. Die ga je echt niet in een paar dagen doorbreken, ook niet in een paar maanden. Bovendien ontnem je mensen de controle als je zomaar het huis ontruimt. Daar worden ze heel bang van." Het AMC is één van de twee behandelcentra waar



sinds anderhalf jaar een gespecialiseerde behandeling voor *hoarding* is. In oktober waren daar circa twintig patiënten. De andere is ggz-instelling Altrecht in Utrecht. Met cognitieve gedragstherapie proberen ze de gedachten over de spullen te veranderen. Verder stuurt De Joode gespecialiseerde thuiszorgmedewerkers aan die patiënten helpen met opruimen en weggooien. Soms wordt medicatie gegeven. Hij denkt dat de meeste *hoarders* wel zijn te behandelen. "Dan heb ik het over het onder controle krijgen van de stoornis. De gevoeligheid voor de ziekte zal blijven." Veertiger Fred, een *ict'er*, komt sinds enkele maanden elke week bij Ron de Joode. Als je zijn appartement ziet, vraag je je af waarom. Toch is Fred wel degelijk een *hoarder*, blijkt uit zijn verhaal. Vroeger bewoonde hij het klassieke hoardershuis met de spaarzame looppaadjes en met nog maar enkele plekje om te zit-

ten. Al in zijn studententijd moest hij er een extra kamer bijhuren om zijn spullen kwijt te kunnen. De situatie veranderde toen hij trouwde. Zijn vrouw eiste dat die spullen niet meegingen. Gelukkig kon hij op de grote zolder van de eengezinswoning veel kwijt. Voor de rest huurde hij een opslagruimte. Op het moment van zijn scheiding, een paar jaar geleden, was dat aantal al uitgegroeid tot drie.

Alles downloaden

Over de spullen in de opslag vertelt Fred verhalen die vergelijkbaar zijn met die van Carla en Kees. Speelgoed uit zijn jeugd dat niet weg mag, omdat hij er bepaalde herinneringen aan heeft. Stapels oude tijdschriften die hij nog moet lezen, omdat er wellicht een interessant artikel in staat. Dat hij de spullen niet ziet, vindt hij niet erg. "Als ik maar weet waar ze zijn."

Fred noemt zichzelf een koopjesjager. Hij kickt op spullen die gratis zijn of in de aanbieding. Ter illustratie trekt hij een grote la open die vol ligt met chips, koekjes en zoutjes. "Tegenwoordig krijg je vaak twee producten voor de prijs van één. Dan kijk ik naar de houdbaarheidsdatum en bereken ik ter plekke hoeveel ik ervan kan meenemen."

Fred is nu helemaal weg van gratis internetproducten, met name e-books en bepaalde software. Hij downloadt alles wat hij te pakken kan krijgen. Hij wil later uitzoeken wat hij wel en niet interessant vindt. Elke avond kijkt hij vanaf de bank tv en met een schuin oog naar het beeldscherm van zijn laptop. "Het probleem met die producten is dat ze maar een bepaalde tijd gratis zijn," verklaart hij. "Ik kom vaker te laat op mijn werk, omdat ik vóór negen uur nog van alles wil downloaden."

Volgens De Joode is Fred iemand die denkt dat hij kansen laat liggen als hij die gratis producten niet neemt. Uit een test kwam naar voren dat hij zich dan minder voelt dan een ander. Fred herkent zich wel in die eerste redenering. Dat hij zich een minder mens voelt, gaat hem een stap te ver. "Maar misschien is het wel zo en wil ik het niet aan mezelf toegeven."

Fred wil graag van zijn verzamelwoede af. "Het is niet normaal wat ik doe. Het kost me veel tijd en ik raak er gestrest door." Sinds hij in therapie is, heeft hij kleine stappen gezet. Zo heeft hij met zijn thuiscoach jaargangen tijdschriften uitgezocht en stapels de deur uitgedaan. "Ik probeer uit hoever ik kan gaan zonder in paniek te raken. Dan bewaren we bijvoorbeeld twee of drie nummers."

Laatst bracht Fred zelfs een aanbieding van koffiepads terug toen hij in de rij stond voor de kassa. Hij heeft geleerd op zo'n moment realistische gedachten op te roepen. "Ik bedacht me dat ik genoeg thuis had liggen. En dat die aanbieding nog wel eens komt." Enkele goede vrienden zijn op de hoogte van zijn situatie. Op zijn werk weet niemand ervan. "Het is een taboe," verklaart hij. "En heel moeilijk uit te leggen. Anderen zeggen vaak: 'Geef jezelf een schop onder je kont en ga lekker opruimen.' Zo simpel ligt het niet. Ik hoop dat mensen inzien dat het echt een ziekte is."

De namen Kees, Carla en Fred zijn om privacyredenen gefingeerd.