



CASES

Van kindertekeningen tot rouwkaarten: zo neem je afscheid van oude meuk met emotionele waarde



DOOR

Noortje Luijk

Gepubliceerd op

27 januari 2025 om 17:00

Bron / Fotografie

beeld Pexels

Daar sta je dan, op je rommelzolder of voor die overvolle kast in je huis. Je wil dolgraag opruimen, maar waar begin je? Je weet heus wel dat je Lowlands niet binnenkomt met kapot geknipte festivalbandjes van voorgaande jaren. En je ouders? Die ontverven je echt niet als hun lieve verjaardagskaart bij het oud papier belandt.

Hoppakee, weg ermee, die oude zooi. Maar dat blijkt makkelijker gezegd dan gedaan. Want zodra je op het punt staat de hele boel te dumpen, word je overvallen door een rotgevoel. De spullen zelf zijn niks waard, maar de herinneringen maken het haast onmogelijk om afscheid te nemen.

Je weet nooit of het van pas komt

Waarom doet die prullaria zo veel met ons en hoe komen we ooit van die oude troep af? Om deze vraag te beantwoorden schakelden we – zeer toepasselijk – hulptroepen in. Prof. Dr. Danielle Cath is psychiater en deed onderzoek naar hoarding. Ze legt uit waarom het soms zo moeilijk is om dingen weg te gooien: 'Sommige dingen kunnen mensen niet weggooien, omdat ze denken dat ze het altijd nog ergens voor kunnen gebruiken.'

Dit noemt Danielle spullen met instrumentele waarde. 'Een voorbeeld hiervan zijn mannen die bepaalde elektronica bewaren ondanks dat het kapot is, want de schroefjes, het scherm of een ander onderdeel kan later nog van pas komen,' vertelt ze. Ho – dit is geen mannen fenomeen. Jij valt vast ook te betrappen op een oude iPhone die in een lade ligt te verstoffen. Niet? Dan bewaar je misschien kleding in drie verschillende maten, want 'je weet maar nooit.'

Da's pech, herinnering weg

Klinkt logisch, maar hoe zit het dan met die doos vol festivalbandjes, kaarten, kindertekeningen en het kapotte horloge van je opa? We weten allemaal: die tekeningen met twee krassen van je kids komen niet in aanmerking voor een expositie in het Rijksmuseum. En dat horloge? Categorie kitsch. Kortom, bewaren heeft geen nut.

Dat we het toch niet kunnen weadoen. heeft niet te maken met instrumentele. maar

emotionele waarde, legt Danielle uit: 'Als mensen spullen met sentimentele waarde wegdoen, hebben ze vaak het gevoel dat ze een herinnering van zichzelf of een stukje van die persoon verliezen.' Ze noemt de tekeningen als voorbeeld: 'Als ouder kun je denken: als ik deze tekening weggooi, is ook mijn hele herinnering aan de jeugd van mijn kinderen weg. En dat gevoel van verlies is heel moeilijk te verdragen.' Jup, zo belandt dat knutselwerkje toch terug in de doos op zolder.

Rouwkaarten bij het oud papier: kan ik dat wel maken?

Je kunt je ook schuldig voelen als je iets wegdoet. Denk aan een rouwkaart die je kreeg, of de stoel die je erfde van je grootmoeder. De stoel waar ze altijd in zat naar de stort brengen? Is dat niet respectloos? 'Dit gevoel ontstaat als mensen de relatie met een persoon koppelen aan een voorwerp. Het is dan alsof de relatie met je grootmoeder loopt via de stoel,' legt Danielle uit.

Het grootste probleem is dus dat we de herinnering aan of relatie met een persoon koppelen aan een voorwerp. Vaak is het niet het voorwerp dat het moeilijk maakt, maar de betekenis die je er zelf aan hebt gegeven. Vind je het moeilijk om iets weg te doen? Dan helpt het volgens Danielle om je gedachten uit te dagen. Dat doe je door jezelf een aantal kritische vragen te stellen.

Geloof je het zelf?

Vraag jezelf af waarom je het moeilijk vindt. Ben je bang dat het weggooien invloed heeft op de relatie met de persoon van wie je de kaart kreeg? Geeft het je het gevoel dat je de ander te kort doet? Of heb je angst om een herinnering of persoon te verliezen? Ga ook na wat er wel en niet waar is aan de gedachten die je hebt. Danielle: 'Als je met het weggooien van een kaart de hele herinnering aan iemand uitwist, dan zou ik dat ook niet doen. De grote vraag is alleen: klopt die gedachte wel?'

Deze manier van denken helpt je om een voorwerp weer los te koppelen van een persoon. Ergens weten we natuurlijk ook wel: een kaart weggooien leidt niet tot geheugenverlies, en de stoel van je oma heeft helemaal niks te maken met de band die jullie hadden. Maar tijdens een rondje emotioneel puinruimen is het fijn om jezelf hier zo nu en dan aan te herinneren.

No hard feelings: 4 tips om afscheid te nemen van spullen

Heb je alle voorwerpen, herinneringen en personen los van elkaar opgeborgen in de lades van je brein? Good job. Maar wees voorbereid: tijdens het opruimen blijft het soms moeilijk om afscheid te nemen. Gelukkig weet opruimexpert Lammy Wolfslag, oprichter van Mijn Opruimcoach, precies wat je kunt doen als het moeilijk wordt. Deze tips helpen je erdoorheen.

1. Begin klein

Wees niet te streng voor jezelf als je het moeilijk vindt om dingen weg te doen. Je hoeft niet te transformeren tot opruimguru, het belangrijkste is dat je gewoon begint. Lammy: 'Soms moet je even ervaren wat het met je doet als je iets loslaat waarvan je eigenlijk denkt dat je het dicht bij je wil houden.' Haar advies? Begin met één ding en ervaar hoe dat voelt. 'Ik heb nog nooit meegemaakt dat iemand het daarna mist. Dan merk je ineens dat de angst om iets te missen vooral in je hoofd zit,' verklaart ze.

2. Ga op zoek naar een fijne bestemming

Je oude knuffelbeesten liggen al jaren stof te verzamelen op zolder. Eigenlijk wil je er vanaf, maar als je die kleine kraalooigjes ziet, denk je aan vroeger en ben je meteen verloren. De prullenbak is gewoon geen optie. Gelukkig weet Lammy raad. 'Ga op zoek naar een goede bestemming, op die manier wordt het een stuk makkelijker om spullen los te laten,' adviseert ze. Breng je knuffeldieren naar de speelgoedbank of kringloop, en maak er een ander blij mee. Stuk fijner idee dan een enkeltje vuilniswagen.

Lees ook: [Schone stofzuiger, schoon huis: zo maak je jouw Dyson schoon](#)

3. Bewaar alleen de pareltjes

Daar is-ie weer: de doos met knutsels van je kids (of dozen – we waarderen je eerlijkheid). Voor wie bewaar je die tekeningen op zolder? Wil je ze zelf hebben, of meegeven aan je kinderen? 'Als je kinderen uit huis gaan, zitten ze niet te wachten op vijf verhuisdozen vol oude tekeningen. Ga op zoek naar de pareltjes,' tipt Lammy. Om jezelf te begrenzen raadt ze aan om de leukste knutsels te bewaren in een memorybox. Dat de mooiste macaroniketting mag winnen.

4. Bijhouden die hap

Is alles netjes? Dan is het nu een kwestie van bijhouden. Snel knopen doorhakken is hier een belangrijk onderdeel, bijvoorbeeld als je een kaart ontvangt. 'Na twee of drie weken maak je de keuze: Staat er een mooie boodschap op en wil je hem bewaren in je memorybox, of mag hij bij het oud papier?' zegt Lammy. Inderdaad, de optie 'eerst alles jaren laten opstapelen' staat hier niet meer tussen.

Dus, waar wacht je nog op? Geef die oude rommel een plekje. In je hoofd én in je huis.

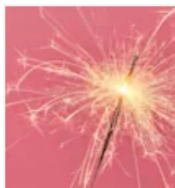
DELEN



Noortje Luijk

Noortje (2000) stagiair bij &C, dol op diy-projecten en knutselt haar hele interieur bij elkaar. Als je een creatieve oplossing zoekt, ben je bij haar aan het goede adres. Let op: de rommel en chaos die ze daarbij achterlaat mag je wel zelf opruimen.

Meer van deze auteur



BODY & MIND

Iedereen in datingshows wil een 'spark voelen', maar hoe betrouwbaar is d...

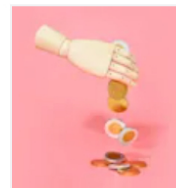
22 juli 2025 om 13:00



ENTERTAINMENT

Voor je volgende filmavond: deze 7 films zijn randje porno

27 maart 2025 om 12:00



BODY & MIND

Bakken met geld besparen alsof het niks is? Dat doe je met deze simpele methode

23 februari 2025 om 08:00



&C SERVICE

ABONNEREN

VEELGESTELDE VRAGEN

KLANTENSERVICE

BESTELLEN & LEVEREN

CONTACT

&C MEDIA

&C THE BRANDSTUDIO

ADVERTEREN

JOBS

WINACTIES

&C TV

TV

EVENTS

CHANTAL

CONNECT

f FACEBOOK

@ INSTAGRAM

🎵 TIKTOK

📺 YOUTUBE

✉ NIEUWSBRIEF

ALGEMENE VOORWAARDEN

PRIVACY POLICY

COOKIE STATEMENT

DISCLAIMER

COOKIE INSTELLINGEN

COPYRIGHT © 2026 ANDC

Jong geleerd is oud gedaan: je kunt niet vroeg genoeg beginnen met goed poetsen - &C

&C ♥ elmex®

