

Verhuizen staat bij velen niet bovenaan het lijstje van favoriete bezigheden. Maar wie de stap naar een ander huis zet, zal de klus toch moeten klaren.

Hoe voorkom je verhuisstress?

Zo maak je een feest van je verhuizing

tekst JASMIJN MULKENS foto's BAS QUAEVLIET

Verhuisstress komt Patrick Harreman (49) uit Hoensbroek dagelijks tegen. Zelf heeft hij geen moeite met verhuizen. Sterker nog: hij maakte er zijn werk van.

Als zestienjarig *menneke* sjouwde hij al met dozen tijdens zijn vakantiebaantje in het bedrijf van zijn opa. Inmiddels twee generaties verder, staat Patrick zelf aan het roer van Harreman Verhuizingen Top Movers. Tegenwoordig werkt hij vooral op kantoor of bezoekt hij klanten, maar hij trekt ook nog regelmatig de werkhandschoenen aan. „Ik spring zelf nog wel eens bij wanneer het nodig is. Hartstikke leuk om weer eens achter het stuur van de vrachtauto te kruipen en met de jongens samen te werken. Ik loop net zo hard mee”, vertelt Harreman.

Harreman ziet het als zijn taak niet alleen zorg te dragen voor de spullen die verhuisd moeten worden, maar ook voor de mensen zelf. „Ik kom genoeg mensen tegen die moedeloos aangeven dat ze het niet meer zien zitten. Vooral de oudere generatie en alleenstaanden.

Sommigen willen zelfs helemaal niet weg uit hun huis. Oudere mensen die naar een

bejaardenhuis of bungalow verhuizen omdat ze in een rolstoel zitten, het huis en de tuin te groot zijn om te onderhouden of omdat ze niet meer voor zichzelf kunnen zorgen. Ik probeer die mensen dan te laten inzien dat het beter is. Ook hierbij moet ik weer geruststellen. Voor mensen die hun huis uit moeten na een scheiding, is een verhuizing natuurlijk ook allesbehalve leuk.” De emoties kunnen soms hoog oplopen. „Ik zie wel eens tranen bij gezinnen die hun huis achterlaten. Ik heb zelfs meegemaakt dat we een koppel na een paar weken weer terug moesten verhuizen naar hun oude huis omdat ze de verkoop hadden afgeblazen. Sommigen kunnen hun rust niet vinden in een woning, of het blijkt toch niet te bevallen. Een aantal ‘vaste klanten’ hebben we al ongeveer vijf keer naar een nieuw adres verhuisd. Maar dat is een uitzondering hoor. De meeste Limburgers wonen gerust veertig jaar in dezelfde woning. De oudere generatie verhuist maar één of twee keer in hun leven. Bij de jonge garde ligt dat anders. Die beginnen klein en gaan na gezinsuitbreiding over naar een groter huis en willen daarna misschien wel een energiezuinig huis. De woning wordt aangepast op de levensfase of gezinssamenstelling.” Harreman noemt elke verhuizing uniek, maar zijn doel blijft elke keer hetzelfde. „Ik wil mensen ontspannen naar een nieuwe





plek brengen. Soms ben ik net een psycholoog. Wanneer je gerustgesteld bent, kun je met een goed gevoel verhuizen. Je moet een feestje maken van die verhuizing." Hoe dan? Vijf tips van een pro!

1. Begin op tijd

Het is altijd meer werk dan je denkt

Ruim het huis eerst goed op. Hoe meer spullen je hebt, hoe langer je verhuizing duurt. Spullen die niet meer mee hoeven, kunnen meteen weg. Dat scheelt alweer een paar dozen. Harreman: „Je wilt niet weten hoe vaak we op zolder nog onuitgepakte dozen vinden. Vraag je af of je die spullen echt wilt meenemen naar je nieuwe huis.” Het inpakken van spullen wordt weleens onderschat. Begin op tijd om stress te voorkomen. „Als je pas een week voor de verhuisdatum begint met inpakken, dan ben je echt te laat. Ik heb al meegemaakt dat we 's morgens met de verhuswagen en een ploeg op de stoep stonden en dat er nog helemaal niets was ingepakt. Sommige mensen weten niet hoe ze het moeten aanpakken, of denken er misschien niet over na. In dat geval is het beter om hulp in te schakelen van een verhuisbedrijf en het inpakken uit te besteden.” Volgens Harreman wordt niet alleen het inpakwerk onderschat. „Ongeveer 90 procent van de mensen meent dat ze minder spullen hebben dan



Als je gerustgesteld bent, kun je met een goed gevoel verhuizen. Je moet er een feestje van maken.

daadwerkelijk het geval is. Die denken dat ze de boel met een aanhangwagentje kunnen verhuizen. Tja, dan ben je wel tien keer op en neer aan het rijden.”

2. Zorg voor genoeg dozen

En nee, niet die dunne flutdoosjes die je gratis bij de supermarkt kunt afhalen

Koop (of leen) goede verhuisdozen. Dat kan bij de bouwmarkt, bij een verhuisbedrijf of bij een opslagbedrijf. Investeer in goede kwaliteit, want anders vallen ze uit elkaar (ja, dat gebeurt echt). Probeer je zware boeken maar eens te vervoeren in zo'n lichte doos van de supermarkt waar normaal zakken chips in zitten. Zodra je de doos optilt, kun je je boeken bij elkaar vegen. Niet doen dus! Er zijn speciale boekendozen: kleiner en nog steviger zodat je niet te veel kilo's inpakt. Je hebt nog veel meer varianten: een kledingdoos met roede of een vakken-doos waar je glazen in kwijt kunt. Geen vakkendoos? Geen probleem. Maar zorg wel dat je breekbare spullen zoals glazen en servies goed inpakt. Dat kan met



inpakfolie, maar je kunt ook eigen spullen gebruiken. Borden pak je bijvoorbeeld in met handdoeken en glazen en vaasjes stop je in een sok. Verpak zware voorwerpen als gereedschap in kleine dozen. De grote dozen zijn meer geschikt voor lichtere spullen, zoals beddengoed. Zorg ervoor dat je tijdens het inpakken de doos af en toe optilt, om te controleren of de doos niet te zwaar wordt (maximaal 25 kilo per doos). Hoeveel je er nodig hebt, is voor iedereen anders. „Niemand heeft dezelfde hoeveelheid spullen”, zegt Harreman. „De één heeft genoeg aan 50 dozen en de ander komt met 250 dozen nog niet uit. We hebben eens een meneer met een eigen bibliotheek verhuisd, die driehonderd meter aan boeken had staan. Dat kwam neer op zeshonderd gevulde boekendozen. Dat was wel even tillen.” Verhuis je alles in één keer, dan heb je genoeg dozen nodig voor al je spullen. Doe je het in delen, dan kun je tussendoor al wat uitpakken op het nieuwe adres en de dozen hergebruiken.

3. Maak een indeling van je nieuwe woning

En zorg dat je nog weet wat er in de dozen zit

„Maak vooraf een indeling in je nieuwe woning en bepaal welke spullen je waar wilt hebben”, adviseert Harreman. Het is handig om per ruimte in te pakken, dat scheelt je straks een hoop uitpakwerk. Zorg ervoor dat je eerst de spullen inpakt die je het minst nodig hebt en eindig met de spullen voor alleदाags gebruik. Tijdens het inpakken kun je de dozen alvast labelen zodat jij en je hulpverleners weten waar ze moeten



VERHUIZEN MET KIDS

Verhuizen heeft een grote impact, zeker op kinderen. Hoe laat je als ouder(s) de verhuizing zo soepel mogelijk verlopen voor je kinderen? Psycholoog en opvoedcoach Joyce Akse uit Eijssden geeft advies.

„Ouders beslissen om te verhuizen, kinderen moeten daar maar in mee”, zegt opvoedcoach Akse. „Neem je kind er op een goede manier in mee. Breng de verhuisplannen pas op als je echt geïnteresseerd bent in een huis. Neem kinderen mee bij een tweede bezichtiging of als de koop (bijna) rond is. Geef ze de kans om vragen en angsten te uiten rondom de verhuizing. Neem de reactie van je kind serieus. Wanneer je kind bepaalde beren op weg ziet, denk dan samen na over hoe je dit kunt aanpakken en oplossen.”

Boekjes lezen

Een verhuizing is voor jonge kinderen heel abstract. „In de bibliotheek vind je boekjes over verhuizen voor verschillende leeftijden”, vertelt Akse. Zo'n boekje roept vragen op die bij de eigen beleavingswereld horen. Zo kun je samen in gesprek gaan en polsen hoe hij erover denkt.

Knuffels inpakken

Laat je kind zelf een doos inpakken met knuffels en boekjes, zodat hij zeker weet dat de allerfijnste dingen meegaan naar het nieuwe huis. Zo wordt je kind deelnemer van het geheel in plaats dat het hem allemaal overkomt. „Probeer de slaapkamer zo veel mogelijk hetzelfde te houden qua kleuren, indeling en spulletjes. Herkenbaarheid is vertrouwd.”

Meedenken

Oudere kinderen kunnen zelf inpakken, maar ook meedenken over bijvoorbeeld de kleur van de muur of inrichting van

hun eigen kamer. „Het is goed om je kind te laten merken dat het ook een stem heeft in het geheel. Als je bang bent voor een oranje muur met roze stipjes, kun je ook al een voorselectie maken.”

Wandeling

Maak eens een wandeling in de nieuwe buurt en rondom de school, zodat het kind er een beeld bij krijgt. Vraag een rondleiding aan op de nieuwe school en probeer een wendag te regelen. Probeer erna te peilen hoe je kind erover denkt.

Visitekaartje

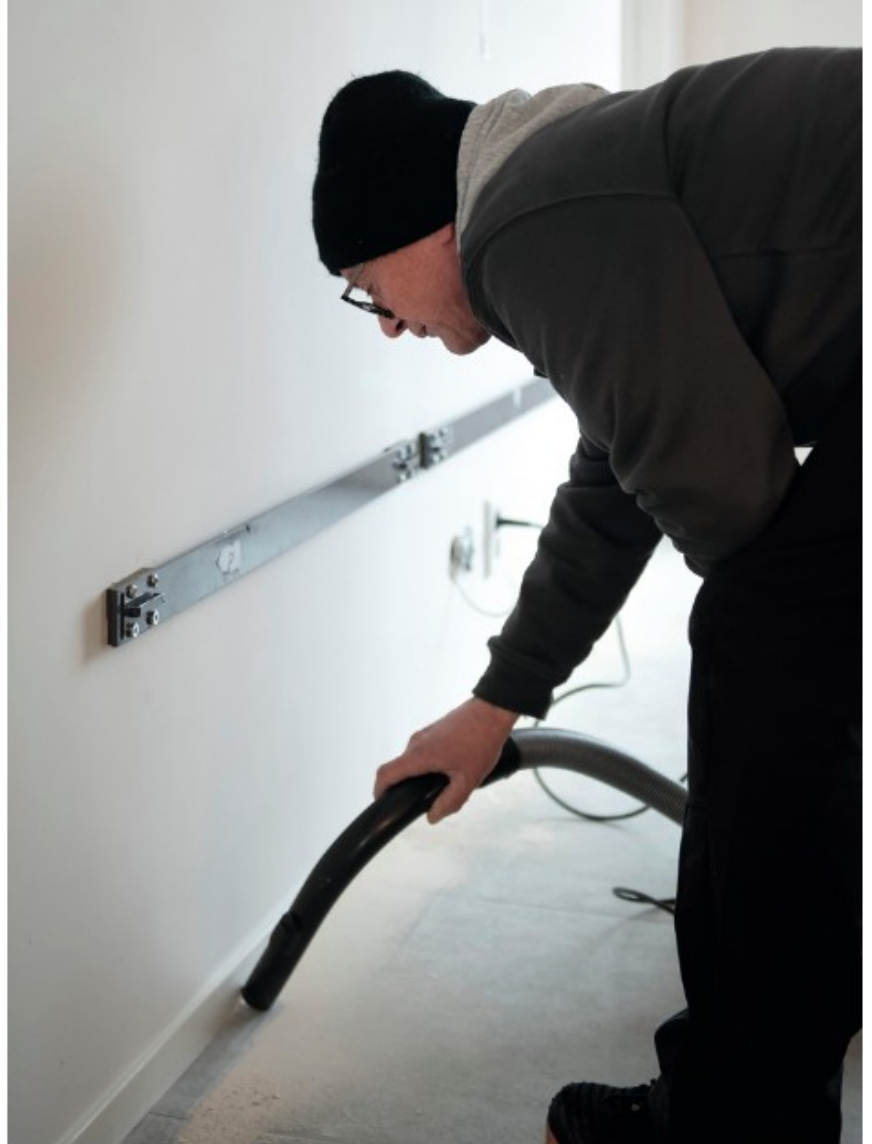
Vaak kom je als nieuweling in een klas die al gevormd is. „Geef je kind een soort eigen visitekaartje mee met jullie gegevens. Zo heeft je kind letterlijk iets in handen, wat het makkelijker maakt om af te spreken.”

Afscheidsfeestje

Tieners en pubers hebben al een eigen sociale leven opgebouwd en zitten vooral met de vraag of ze hun vrienden nog wel zien. Neem het afscheid serieus, maar leg ook uit dat de verhuizing geen definitief einde van de vriendschap hoeft te zijn. Stel voor om vrienden uit te nodigen in het nieuwe huis. Zorg voor een fijn afscheid: organiseer een afscheidsfeestje voor de klas (als de coronaregels het toelaten) of laat klasgenoten iets in een boekje schrijven.”

Trots

„Geef je kind de mogelijkheid om afscheid te nemen van zijn kamer en trek samen voor de laatste keer de deur dicht”, adviseert Akse. Laat je kind in het nieuwe huis een rondleiding geven aan familie en vrienden. „Positieve reacties van anderen maken hem trots op het nieuwe huis!”



komen te staan. Geef de dozen bijvoorbeeld een kleur per kamer. Blauw moet naar de badkamer, geel naar de keuken, en ga zo maar door. Plak in de nieuwe woning dezelfde kleur stickers op de deuren van de verschillende kamers. Zo weten je hulptroepen meteen waar de dozen naartoe moeten.

4. Zorg dat je precies genoeg hulp hebt *En houd bemoeizuchtige familieleden buiten de deur*

Plan vooraf een verhuisdatum en vraag alvast wie die dag kan helpen. Het is volgens Harreman de meest gemaakte fout: te weinig hulp, of juist teveel. „Zorg dat je met een stuk of zes mensen bent (wanneer de coronaregels het toelaten) van wie in elk geval vier sjouwers. Laat familieleden die zich overal mee bemoeien vooral thuis. Goedbedoeld, maar het werkt niet. Ik heb eens een oudere mevrouw verhuisd waarbij de twee dochters hun moeder helemaal gek maakten. Op de verhuisdag hadden ze commentaar op zo'n beetje alles. 'Mam, die bank had je al lang moeten weggooiën.' of 'Mam, zijn die dozen wel stevig genoeg?' Die zussen heb ik toen even naar een terras gestuurd. We zien het vaker: goedbedoelde hulp van kinderen, die niet op één

lijn zitten met hun ouders. Wij bemiddelen daar beetje in.”

5. Wees goed voorbereid bij de grote verhuisdag *En check het weerbericht!*

En check het weerbericht!

De verhuisdag is aangebroken! „Check vooraf het weerbericht”, tipt Harreman. Zo kun je de situatie inschatten en weten waar je rekening mee moet houden. Zorg voor zout en een sneeuwschep bij sneeuw of extra flesjes water bij hoge temperaturen. „Verhuizen met vijftien centimeter sneeuw? We hebben het meegemaakt. Die verhuizing ging gewoon door. Toen we na drieënhalf uur – normaal een rit van een uur – met de verhuswagen op het nieuwe adres aankwamen, moesten we eerst met een sneeuwschep de oprit vrijmaken om de voordeur te kunnen bereiken.” De meeste mensen huren een verhuswagen of -busje. Let op of je het formaat

kwijt kunt in de straat. Kijk vooraf waar de deuren van de nieuwe woning zitten. Is er een achterdeur of poortje? Kun je gebruikmaken van een oprit? Soms heb je een vergunning nodig om de (verhuis)auto voor de deur te kunnen parkeren. Zorg dat je die vergunning vooraf hebt geregeld. Denk ook na over hoe je de meubels naar binnen krijgt. Hoe groot is de hal, hoe ver gaat de deur open, kun je de draai maken? Kun je wellicht via de achterkant naar binnen door een schuifdeur? Kom je er echt niet in, dan kun je een raam uit het kozijn laten halen en later laten terugplaatsen. Op de verhuisdag wordt heel wat afgesjouwd. „Tillen doe je met je verstand. Gebruik steekwagens en plankjes met wielen en schakel hulp in als er zware en grote meubels getild moeten worden. Tot slot: zorg voor een veilige verhuizing. Ga geen kast via het raam naar buiten dragen. Stel dat je het niet meer houdt, dan lig je eronder.”