



# Eerste hulp bij ontspullen

*Een ruimte vol spullen. Waar begin je? In deze flyer een tips en handvatten om aan de slag te gaan.*

## Tips om zelf aan de slag te gaan

- Maak een opruimplan wanneer elke ruimte/kamer klaar moet zijn.
- Werk op vaste (opruim)dagen. Houd hierbij rekening met openingstijden voor het eventueel afvoeren/laten ophalen van de spullen.
- Stel beslisregels op. Bijvoorbeeld:
  - Kapot -> weg
  - Niet compleet -> weg
  - Het past niet meer -> weg
  - Dubbel -> weg
  - Gelezen -> weg
  - Gebruiksaanwijzingen -> weg (staan allemaal online)
- Ga categoriseren. Dat kan bijvoorbeeld door de te stickeren in 4 categorieën: bewaren, twijfelen, wegdoen, doneren.
- Begin met de meest gebruikte ruimte.
- Ruim per ruimte/kamer op (mogelijk van boven naar beneden).
- Doe de emotionele spullen het laatst, deze houden vaak op.
- Maak foto's van de spullen die een herinnering hebben maar je niet meer gaat gebruiken.
- Zet een timer zodat je niet te lang bij 1 doos stilstaat.
- Denk vooral niet te veel na tijdens het opruimen en ontspullen. Dat maakt het makkelijker en gaat een stuk sneller. Twijfel je? Ga dan op je allereerste gevoel af en stel jezelf de vraag of je het nog denkt te gaan gebruiken.

### Spullen zelf wegbrengen

- Afvalbrengpunt gemeente Doetinchem
- Mini Mannamarkt Doetinchem
- Kringloop Aktief
- Dorcas winkel
- Mooi dat kan
- Deelkastjes in de wijk
- Boekenkastjes in de wijk
- Boekenkasten in de wijkcentra
- Kledingbank
- Kledingcontainers (ondergronds/supermarkt)

### Hulp bij leegruimen van woning (tegen betaling)

- Mini Mannamarkt
- Nas Cleaning
- Van Heteren

### Spullen laten ophalen

- Mini Mannamarkt Doetinchem
- Kringloop Aktief
- Mooi dat kan

### Spullen weggeven of verkopen

- Bekenden/familie
- Weggeefhoeken op Facebook
- Marktplaats
- Vinted
- Rommelmarkt
- Opkoper

### Hulp bij schoonmaken van woning (tegen betaling)

- Nas Cleaning
- Van Heteren

### Container huren

- Remondis
- Nas Cleaning

### Hulp nodig?

Lukt het je niet zelf of met hulp van jouw netwerk om de woning of ruimte op orde te krijgen? Doe dan een melding bij het Meldpunt Woningvervuiling en hoarding.

**Bel naar 0314 -34 19 19 of stuur een mail naar [woningvervuiling@buurtplein.nl](mailto:woningvervuiling@buurtplein.nl).**

*Aan deze flyer kunnen geen rechten worden ontleend.*

