

De chaos om je heen
weerspiegelt de chaos
in je hoofd

Nanda Herrijgers,
De Ruimtecoach



Ik kan goed ruimte en overzicht voor mezelf creëren en leer dit ook graag aan jou. Ik sta daarbij naast jou, zodat jij alle ruimte hebt om je te ontwikkelen.

We gaan samen op zoek naar oplossingen die bij jou en jouw situatie passen. Hierdoor krijg je meer ruimte en overzicht: in je huis, hoofd en agenda.

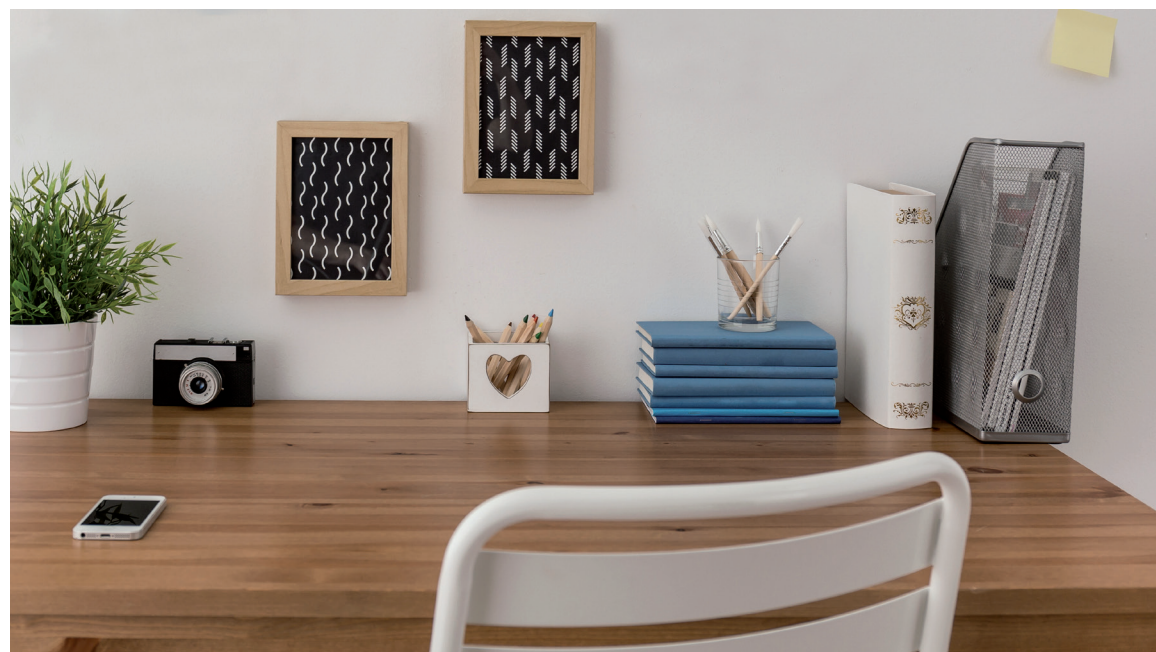
Ik ben professional organizer, verpleegkundige en gezondheidswetenschapper.

Neem contact op voor een GRATIS kennismakingsgesprek

Hoefblad 11, 2742 DX Waddinxveen
info@deruimtecoach.nl | (06) 1481 9230
deruimtecoach.nl



In een aantal gevallen kan de gemeente (Wmo) een traject bij De Ruimtecoach betalen. Mijn hulp wordt niet vergoed door de zorgverzekeraar.



LEER HOE JE MEER RUIMTE EN OVERZICHT KRIJGT:
IN JE HUIS, HOOFD EN AGENDA





"Dankzij de hulp van Nanda heb ik weer vertrouwen in mezelf gekregen."

- Samora

Herken je dit?

- Je huis raakt voller en voller
- Je kunt niks meer vinden
- Je agenda loopt over
- Je to-do-lijst wordt steeds langer
- Je weet niet meer waar je moet beginnen
- Je gaat steeds meer zaken uitstellen
- Je verliest het overzicht

"Ik heb geleerd om anders te plannen. Daardoor heb ik ineens weer tijd voor leuke dingen."

- Karel

Je krijgt je huis en leven maar niet op orde. Dit maakt je onzeker en je hebt er echt last van. Je wilt het liefst alles tegelijk aanpakken, maar waar moet je beginnen?

Wat kan er aan de hand zijn?

Misschien heb je iets ingrijpends meegemaakt, zoals het overlijden van je partner, een burn-out, een verhuizing of de komst van een baby. Of misschien heb je moeite om overzicht te houden door bijv. AD(H)D, ASS of niet-aangeboren hersenletsel.

Om helder na te denken en goede beslissingen te kunnen nemen, heb je ruimte nodig in je hoofd. Die ruimte wordt kleiner als je gedachten alle kanten op gaan, als je moeite hebt om dingen te onthouden of als je veel aan je hoofd hebt.

Wat levert een traject bij

De Ruimtecoach op?

- Spullen krijgen een vaste plek in huis, dus je hoeft niet meer te zoeken.
- Je leert hoe je in beweging komt en zo achterstanden kunt wegwerken.
- Je leert plannings te maken die werken en krijgt zo weer grip op je leven.
- Je leert keuzes maken en er ontstaat ruimte om te doen wat jij belangrijk vindt.

Hoe kan De Ruimtecoach jou helpen?

De Ruimtecoach kan je helpen te zorgen dat jij weer overzicht krijgt. En tijd en energie overhoudt voor dingen die jij écht belangrijk vindt. We kijken samen waar je last van hebt in je dagelijkse leven.

Samen zoeken we een oplossing die voor jou werkt. En die goed vol te houden is, omdat je merkt dat je stap voor stap weer grip krijgt op je leven. We gaan praktisch aan de slag. Niet op kantoor, maar bij jou thuis.

Vaak is opruimen in huis een goede manier om te beginnen. Door op te ruimen leer je besluiten te nemen over je spullen. Wat blijft en wat gaat weg? Door dit te oefenen, wordt het ook minder eng of lastig om besluiten te nemen in andere situaties. Zo ontstaat rust en ruimte, en kun je weer ontspannen.

Wil je meer weten?

Maak dan een afspraak voor een **GRATIS** kennismakingsgesprek, tel. (06) 1481 9230.

In dat gesprek kijken we hoe ik je kan helpen.