

Review – *Ademruimte. Opruimboek voor mensen met een (over)vol brein*

Hilde Verdijk

Ik was *Ademruimte* aan het lezen en het boek greep me meteen. Als opleider van de training **Hoarding en vervuiling** van de rinogroep Utrecht, waar Hilde ook les geeft. Ik voelde al na de eerste pagina's: *dit is een must-have*. Het boek opent pakkend met de woorden “**Moe van de chaos**” — en daarmee zet Hilde Verdijk direct de toon. Herkenbaar, zonder oordeel en uitnodigend om verder te lezen.

Stap voor stap werkt Verdijk uit hoe **chronische desorganisatie** functioneert: niet als een gebrek aan discipline, maar als een samenspel van denken, voelen en handelen. Juist die benadering maakt het boek zo waardevol, zowel professioneel als persoonlijk. De praktische lijsten aan het begin van het boek vond ik verrijkend; ze nodigen uit tot zelfonderzoek en maakten mij bewust van hoe subtiel en alledaags deze problematiek kan zijn — ook bij jezelf.

Dit is geen boek om in één ruk uit te lezen. Het is eerder een **naslagwerk**, een boek om erbij te pakken, om opnieuw in te bladeren en om inspiratie uit te halen wanneer je vastloopt of zoekt naar andere manieren van ondersteunen. Het biedt geen rigide methode, maar alternatieven, reflecties en taal voor wat vaak moeilijk onder woorden te brengen is.

Ademruimte is een boek dat je als professional én als geïnteresseerde **bij de hand wilt hebben** — in ieder geval op je bureau of in de kast. Het ondersteunt, verrijkt en normaliseert. En dat alles in een schrijfstijl die licht en plezierig is: het plezier van Hilde Verdijk spat van de pagina's af.

Dank je wel, Hilde, voor dit boek. Het bezorgde mij in ieder geval **een opgeruimd hoofd** — en dat is misschien wel de grootste verdienste