

Einfaches Entrümpeln für Senioren

TAG 1-2: VORBEREITUNG

Gesundheit checken

- Arzt konsultiert (bei Rücken/Herzproblemen)?
- Notfall-Medikamente griffbereit?

Werkzeuge besorgen

- Greifzange für hohe Regale
- Rollcontainer oder Sackkarre
- Staubmaske & Handschuhe

Unterstützung organisieren

- Familienmitglieder/Profis eingebunden?
- Termin für Entsorgung (Sperrmüll/Wertstoffhof) vereinbart?

TAG 3-4: SORTIEREN & ENTSCHIEDEN

Zonen anlegen

- "Behalten": Max. 1 Kiste pro Raum
- "Verschenken": Sozialkaufhaus kontaktieren
- "Wegwerfen": Müllsäcke bereitstellen

Emotionale Hürden meistern

- Fotos von Erinnerungsstücken gemacht?
- Enkel/Freunde um Meinung gebeten?

TAG 5-6: ENTSORGUNG

Sperrmüll

- Abholung angemeldet (Online-Formular der Stadt)?
- Elektrogeräte separat entsorgt?

Gefährliche Stoffe

- Farben, Lacke, Medikamente → Sondermüllhof

Spenden

- Kleidercontainer oder Caritas informiert?

TAG 7: ABSCHLUSS

Sicherheit checken

- Teppichkanten gesichert?
- Stolperfallen (Kabel, lose Dielen) beseitigt?

Belohnung einplanen

- Kaffee mit Helfern im aufgeräumten Zimmer?
- Neue Pflanze als Symbol für Neuanfang?

EINFACHE TIPPS:

- Nur **1 Zimmer pro Woche** anfangen
- Pausen machen** – nicht hetzen lassen
- Bei Unsicherheit: **Familie oder Profis fragen**



☎ 01522 8282167 |

🌐 <https://zeid-entruempelung.berlin/>