

COLUMN CASPAR JANSSEN

Lamspoot

Het is zo'n typische, druilerige boodschappenzaterdagmiddag, ik slinger met zes volle tassen aan mijn stuur richting huis en opeens klinkt het 'Prrrrrr', de fiets remt abrupt af en ik blijf ternauwernood overeind; de lamspoot zit tussen de spaken.

Dat is niet zo vreemd, want het is een enorme lamspoot, het is lamsschouder met poot en al, het is zowat een kwart dier, recht van de Turkse slager. Een poot met een echte hoef, lijkt het wel.

Ik herorden de boodschappen - de poot hangt nu aan de buitenkant - en fiets door.

Twee uur later hangt in huis de weeïge geur van lamsvlees. Mijn vriendin heeft de lamsschouder in de allergrootste paellaschaal gelegd, met rozemarijn erbij, olijfolie, aardappels, worteltjes en citroen. Dat alles staat nu in de oven, de poot hangt ver over de rand van de enorme pan.

We krijgen bezoek vanavond en mijn vriendin vond lamsschouder een goed idee, want apart, lekker en toch niet zo bewerkelijk.

Ik had mijn reserves. Lamsvlees in deze vorm is zo overduidelijk een beest. En zo nadrukkelijk vlees eten, bijna een kwart lammetje in dit geval, dat is een beetje uit de mode, vrees ik.

Gisteravond had ik ook al opzichtig vlees gegeten, in een eetcafé. Ik had gedacht: ik kan wel ossenhaas bestellen, want thuis eten we nauwelijks nog vlees. Direct na mijn bestelling had ik spijt - ossenhaas, dat ken ik nou wel - en ik kreeg nog meer spijt toen ik de schorseneren, de pastinaak en de champignons van mijn vegetarische disgenoot proefde: heerlijk!

Nu staat dus de enorme paellapan met lamsvlees op tafel. Het bezoek lijkt onder de indruk. 'Een echte hoef', zegt hij, terwijl hij het beest aandachtig bestudeert. 'Dat is wel iets anders dan pasta', zegt zij. Zelf meen ik de afdruk van spaken te herkennen in de poot.

Het malse lamsvlees smaakt best, zeker met heel veel Spaanse rode wijn erbij, maar 's nachts gebeurt er wat er de laatste jaren altijd gebeurt na het eten van lamsvlees: ik word zwetend wakker, heb last van mijn maag en in mijn buik is het een gerommel van jewelste.

Eigenlijk is dat goed nieuws, denk ik, al wakker liggend; het lichaam is het vele vlees ontwend. Veel verder dan wat plakjes ham op de pizza, een beetje pastasaus met gehakt, spekjes in de stampot en soms een foute magnetronmaaltijd met kip, kom ik nog maar zelden. Twee keer achter elkaar flink vlees eten, het voelt als een overdosis. En als primitief. Ik ben op goede weg.

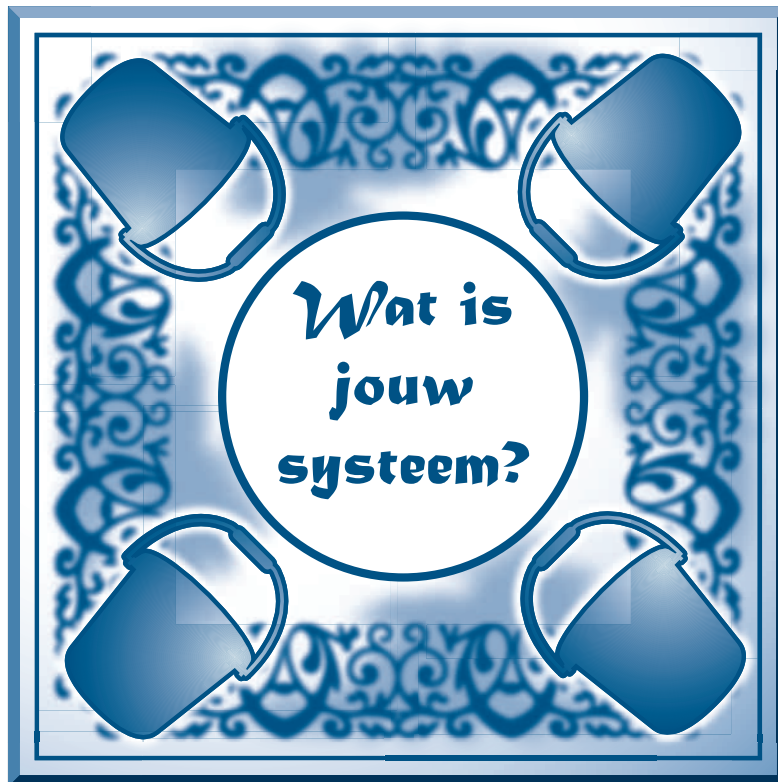
Ik had mijn reserves. Lamsvlees in deze vorm is zo overduidelijk een beest.



Caspar Janssen is verslaggever van de Volkskrant.

REPORTAGE OPRUIMCOACH

Wie moeite heeft om zijn huis op te ruimen, kan beroep doen op een opruimcoach. 'Ik kon het al niet zonder mijn moeder.'

Door **Elsbeth Stoker**

Illustraties Raymond van der Meij

Eindelijk de

rommel de baas

Hink-stap-sprong. Kees van Buren (41) doet het even voor in zijn studeerkamer. 'Vroeger', zegt hij, terwijl hij wankelt op één been, 'kon ik alleen op deze manier mijn bureau bereken.' Stel je even voor, vervolgt Van Buren - donkerblond Arnie-kapsel, trotse glimlach en een Drents accent. 'Deze kamer lag vol met stapels papieren, dvd's en t-lampen die nog opgehangen moesten worden. O ja, er stond ook nog een lekbak voor de wasmachine die ooit gekocht, maar nog nooit gebruikt was. Het kwam er gewoon niet van.'

Inmiddels heeft zijn studeerkamer op de zolder van een Hardenbergs rijtjeshuis een complete transformatie ondergaan: zij straalt orde en structuur uit. De lampen zijn opgehangen, de lekbak staat na twee jaar eindelijk onder de wasmachine, op de kasten hangen post-its waarop staat wat erin zit. En, vervolgt hij trots, de dvd's staan - op genre geselecteerd - op een aparte, zelf getimmerde plank.

Jarenlang woonde hij samen met

zijn vrouw Madeline en hun kinderen in chaos, maar inmiddels zijn ze de 'rommel de baas'. De opruimklus lukte echter niet alleen. Na wat wikken en wegen - 'want wie kan er nou niet zijn eigen troep opruimen?' - schakelde Van Buren de hulp in van een opruimcoach. 'Zonder hulp van mijn moeder lukte het me vroeger ook al niet om mijn bureau op te ruimen', verklaart hij. 'Ik kon mijn aandacht er niet bij houden. Toen ik op mezelf woonde, was het niet anders. Als ik een lepel tegenkwam tijdens het opruimen, dacht ik: oh ja, ik heb ook nog nieuw bestek nodig. In *no time* stond ik dan in de HEMA.'

Getuige het groeiend aantal opruimcoaches is Van Buren - die twee jaar geleden ontdekte dat hij ADHD heeft - niet de enige met een opruimprobleem. Vooral de laatste jaren stijgt het aantal inschrijvingen bij de NBPO, de Nederlandse Beroepsvereniging van Professional Organizers, snel, aldus Gerda van Loo, eigenaar van Van Loo Organizing. Inmiddels telt de branchevereniging zo'n 140 leden. 'En daar komen nog opruimcoaches

bij die zich niet hebben aangesloten', aldus Van Loo.

De opruimcoach is het type van 'handen uit de mouwen', 'waarom wachten, als het ook nu kan' en een liefhebber van 'rust, reinheid en regelmaat'.

Een coach kan worden ingehuurd voor zo'n 50 euro per uur. De klantkring is divers. Soms gaat het om mensen die zichzelf een 'cadeautje' gunnen en een opruimhulp inhuren. Maar vaker gaat het om sloddervossen die kampen met ADHD, depressie, autisme of dwangmatige verzamelen.

Na twee jaar staat de lekbak eindelijk onder de wasmachine

woede. 'Of we worden ingehuurd door mensen die net uit een scheiding komen, of hun partner hebben verloren', voegt Klazien Tempelaar toe. Zij is opruimadviseur van Van Buren.

Van alles treffen de coaches aan: van zelfbouwkasten die al jaren midden in de woonkamer staan en nog nooit in elkaar zijn gezet, omdat de eigenaar er geen puf voor heeft, tot mensen die zich blauw betalen aan de huur van garageboxen, alleen maar omdat ze niks durven weg te gooien. 'En ik heb een keer een moeder gehad die mij wilde inhuren voor het opruimprobleem van haar kind', voegt personal organizer Anja Dekker toe. 'Wat bleek: het kind had geen probleem, maar de moeder. Zij was weer dwangmatig netjes.'

De opruimcoach is dus veel meer dan een veredelde schoonmaker, zegt Tempelaar.

'Achter de spullen gaat vaak veel verdriet schuil. Het zijn mensen die geen moed hebben om de situatie aan te pakken: ze weten niet waar ze moeten beginnen. Tijdens het opruim

men praat je ook veel met mensen.'

Zo trof ze de eerste keer dat ze bij Van Buren binnenstapte een 'huis vol spanning aan'. Overal zag ze spullen rondslingeren, die geen vaste plek hadden. Van Buren en zijn vrouw durfden bijna niks weg te gooien. Kees: 'Ik was bang dat als ik iets weggooid, ook de herinnering die eraan kleefde, zou verdwijnen.' Dankzij Tempelaar heeft hij geleerd dat dit niet hoeft. 'Bovendien weet ik nu dat het ook niet erg is als je herinneringen kwijtraakt. Je creëert ruimte in je hoofd voor iets nieuws. Dat geeft me enorm veel rust.'

Hij heeft, vervolgt hij tevreden, vandaag zelf dingen aangepakt voordat Tempelaar bij hem kwam. 'Ik heb het toetsenbord vervangen en papieren uitgeprint. Vroeger zakte de moed me bij voorbaat in de schoenen als ik moest opruimen. Nu kom ik elke dag weer thuis in mijn eigen heerlijke huis.'

De namen van Kees en Madeline van Buren zijn om privacyredenen gefingeerd.

Als je wilt dat je kind opruimt: kondig het aan

Veel mensen die op mijn cursus komen, zegt opruimcoach Anja Dekker, hebben in hun jeugd niet geleerd om op te ruimen. De personal organizer uit Castricum verzorgt daarom cursussen hoe je je kinderen dit kunt leren. 'Veel cursisten hadden bijvoorbeeld een perfectionistische moeder die zei: 'Ik ruim wel op, ik kan het toch beter dan jij.' Het is slim om samen met je kind op te ruimen. Dekker: 'Zeg dan niet: we gaan je troep opruimen. Maar zeg: laten we je bureau weer gezellig maken. Troep klinkt niet respectvol.' De volgende stap is luisteren. 'De ouders moeten goed in de gaten houden welk speelgoed op dat moment belangrijk is voor een kind. De ene

periode speelt het hier graag mee, de andere is het weer uit de gratie. Vraag regelmatig aan je kind wat hij wil bewaren en weggooien. Zo leert het keuzes maken. Respecteer de keuze die het maakt.' Een goed voorbeeld is volgens haar de indeling van groep 1 en 2 van de basisschool. Dekker: 'Je hebt een bouwhoek, een knutselhoek of een verkleedhoek. In deze hoeken is alles aanwezig als je een van de drie dingen wil doen. Dat betekent dat het kind heel geconcentreerd met bijvoorbeeld knutselen bezig kan zijn. Het hoeft niet elders op zoek te gaan naar een schaar. Bovendien is het achteraf ook makkelijk opruimen, want alles wat het kind heeft gebruikt, hoort in die hoek.'

Natuurlijk, geeft ze toe, hebben de meeste huizen geen ruimte voor verschillende hoeken. 'Maar denk aan een bouwdoos, en een knutselbureau.' Als je wilt dat een kind opruimt, kondig het dan tijdig aan, vervolgt Dekker. 'Verras het niet met de mededeling: we gaan nu eten, haal je spullen van tafel.' Wat ook goed werkt, voegt haar collega Gerda van Loo toe, is de 30-seconden-regel. 'Maak de afspraak dat alles wat minder dan 30 seconden kost om op te ruimen, meteen moet worden opgeruimd. Dat voorkomt rondslingerende jassen en schoenen. Maak er een spelletje van, dus ook de volwassenen moeten zich eraan houden.'

Tips van opruimcoaches

- Denk na over het gewenste resultaat. Maak een rondje door je huis: waar heb je last van? Hoe wil je het hebben?
- Denk na over hoe je je huis wilt structureren. Hoe vind je dingen terug? Wat is jouw systeem?
- Als het een grote rommel is, begin dan met iets dat makkelijk te doen is en vlug het gewenste resultaat oplevert. Dat geeft energie om de rest ook aan te pakken.
- Blijf in één ruimte. Als je de slaapkamer opruimt en je komt een schroevendraaier tegen, ren dan niet naar de garage. Daar kom je anders gehid weer een rommelige gereedschapskist tegen die ook opgeruimd moet worden. Leg alles wat naar een andere ruimte moet, tijdelijk in een aparte bak.
- Zorg dat spullen een vaste plek hebben. Slaapkamerspullen in de slaapkamer, keukenspullen in de keuken.
- Als je huis eenmaal op orde is, onderhoud het dan. Pas als het versloft en verslonst, wordt het een onoverzichtelijke berg. Plan tijd en ruimte in je agenda voor ordenen en opruimen.
- Probeer kleine dingen bij te houden, doe klusjes die minder dan 5 minuten kosten altijd tussendoor.
- Leg gebruikte spullen direct op de goede plek terug en niet een meter ervandaan.
- Werk bij een grote opruimactie samen, help een vriend of vriendin en laat die jou helpen.
- Gooi regelmatig kapotte dingen weg. Als je moeite hebt om dingen die je niet meer gebruikt, maak die nog wel goed zijn, weg te gooien, geef ze dan weg of verkoop ze. Fotograferen kan ook. Bewaar dan alleen de foto.
- Koop niet voor een opruimklus nieuwe opruimspullen. Maar maak gebruik van wat je al hebt. Pas na de opruimbeurt zie je wat je nodig hebt.
- Beloon jezelf als je iets opgeruimd hebt, bijvoorbeeld door te kijken naar je favoriete televisieprogramma.