

Elektronische snelweg als inspirator



■ Wipmolen De Hoop houdt mede de polder droog. FOTO: DE TELEGRAAF

Wat is internet toch een fantastisch medium! Kortgeleden op zoek naar wat inspirerende rijmregels voor een december Surprise op het volgende gedicht van Dolf de Jong gesuit:

Nergens wordt het polderlandschap mooier weergegeven dan langs Neerlands dreven en kreken. Hier raakt men nooit op uittekeken.

Schuin over de kreek gebogen staan wilgen nog net op het droge, met takken die naar de wolven reiken in 't water hun spiegelbeeld te bekijken.

De Jong zal er niet de P.C. Hooft-prijs mee winnen, maar zijn mooie woorden inspireren wel om lekker een dagje de polder in te trekken. En waar vinden we een mooie route? Juist, op diezelfde onvolprede elektronische snelweg. Die ons naar de Alblasterwaard stuurt waar we, nog net in Zuid-Holland, beginnen in Meerkerk.

Met een het dorp uit lopen we met het riviertje de Oude Zederik aan onze linkerhand onder de drukke A27 de Achthoven Polder in. Met uitgestrekte rietlanden en grienden, waar wilgenteen groeit. Vroeger was de mandenmakerij hier een veel beoefend ambacht. De mandenbreiers waren te herkennen aan hun dikke, brede duimen en zijn nu bijna alleen nog op oude ambachtmarkten te bewonderen.

Molshopen

We passeren De Hoop, een wipmolen die nog altijd de polder bemaalt. Op de grasdijk die we voorbij de molen volgen, vele molshopen. Voorlopig geen zware winter dus! Want de mollen volgen de wormen en die kruipen de diepte in wanneer het koud wordt. Zolang ze aan de oppervlakte blijven, laat de kou dus nog op zich wachten, vertelde een 'kenner' mij ooit. Het is zo overdadig stil dat een enorme haas gedachteeloos op ons af komt huppen. Pas op het allerlaatste moment ziet hij ons en spurt de polder in.



FRISSE NEUS

door JOOP DUIJS

Daar zien we ook verschillende ooeivaars rondstappen. Logisch, want dichtbij ligt ooeivaarsdorp Liesveld.

De boomgaarden die we passeren, trekken vele vogeltjes en daardoor ook roofvogels. Ze zijn hier met vele soorten vertegenwoordigd: de torenvalk, sperwer, havik, buizerd en 's zomers ook de kiekendief. In 2002 werd hier zelfs een stepparend gespot.

De polder uit 'klimmen' we de Lekdijk op. Door wat lichamelijke ongemak volgen we de dijk en dat is jammer, want we hadden veel liever de rivier over de strandjes gevolgd. Vanaf de dijk is goed te zien hoe druk de Lek wordt bevaren. Geluidloos glijden de volgeladen schepen langs, terwijl aan de andere kant de fruitte-

lers hun boomgaarden nog snel prepareren voor het nieuwe seizoen.

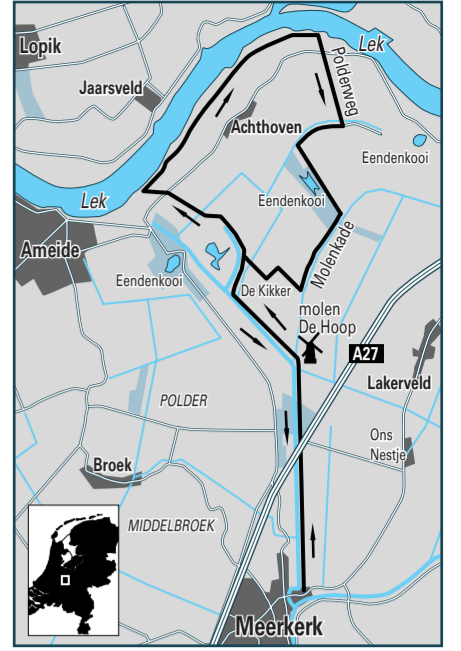
We gaan de polder weer in en lopen verderop een natuurgebied van het Zuid-Hollands Landschap in, waar ik word 'verwelkomd' door een kudde Hooglanders. Een enorme, grommende koe maakt me ondanks haar Schotse accent duidelijk geen prijs op mijn aanwezigheid te stellen.

Door de inmiddels opgedane ervaring met deze dieren blijf ik 'rustig', loop, elk contact vermijdend, verder totdat ik word gestopt door een hoog, afgesloten hek. Omdat de kudde achter me is aangekuierd en me heeft ingesloten, rest me niets anders dan via een ondiepe sloot het hek te passeren. Aan de andere kant een bord dat waarschuwt het terrein niet te betreden omdat de Hooglanders kalveren hebben...

Reden te meer om deze wandeling beter te bewaren voor wat warmere tijden, als de boomgaarden bijvoorbeeld in bloei staan en de Hooglanders weer uit de luiers zijn. Loop dan in ieder geval bij de voor-malige boomgaard De Kikker

ROUTE BESCHRIJVING

±15 km, 85% verhard. Horeca in Meerkerk. Honden verboden. **START:** voordat u Meerkerk vanaf de A27 binnenrijdt direct links parkeren op parkeerplaats van Boekhandel Ritmeester. Recht oversteken naar de Zederikdijk. Pad helemaal volgen, langs ijsbaan (rechts) en via tunneltje onder de A27 door. Langs parkeerplaats en verderop molen De Hoop. Via grasdijk (wordt verharde weg) en door buurtgemeenschap (rechts boomgaarden). U komt op de Lekdijk die u naar rechts volgt. Leuker: ga even naar links en neem de eerste dam rechts de dijk af. Klim over hek en volg het pad naar de Lek. Volg zoveel mogelijk de strandjes langs de rivier of over de zomerkade. U moet wel enkele prikkeldraadafzettingen passeren! Waar u vastloopt de eerste zijweg naar rechts volgen en naar de Polderweg lopen. Ga te weg RA (Polderweg). Aan einde op T-splitsing RA en bij hek van Zuid-Hollands Landschap een gemarkeerde wandeling volgen. Ga via de Molenkade en passeer groot hek. Bij informatiebord RA naar eerder gelopen dijk. Ga LA terug naar Meerkerk.



de vlonder op naar het vogelscherm om te genieten van de prachtige polder waar 's avonds ook reëen zijn te bewonderen en 's zomers een grote kolonie purperreigers.

Terug in Meerkerk wil ik nog even naar de kapper. Als ik de kapsalon in mijn natte, modderige wandeloutfit betreed, word ik echter ijszig van top tot teen opgenomen en weer weggestuurd met de mededeling dat er uitsluitend op

afspraak wordt geknipt... Kan dát eigenlijk al via internet?

Reacties: jdwijs@telegraaf.nl

WANDELWIJZER

Meer wandelingen zijn terug te vinden in De Wandelwijzer. Te verkrijgen via www.telegraaf.nl/boekenshop of bij de boekhandel, ISBN: 978-90-8510-531-2 voor € 12,95.

Het jaar loopt ten einde, tijd voor goede voornemens! Behalve stoppen met roken of meer gaan sporten, nemen veel mensen zich keer op keer voor om nu écht eens korte metten te maken met die rommelige schuur, de zolder grondig op te ruimen of een georganiseerde administratie op poten

te zetten. Maar de hoop dat het dit jaar eindelijk wel gaat lukken, geven we eigenlijk al bij voorbaat op. Met een knagend schuldgevoel stellen we deze taken steeds maar weer uit. Er is echter hoop: de opruimcoach!

OPGERUIMD staat netjes!

Speciale coach helpt orde in de chaos te scheppen

door ISABEL MICHELOTTI

DE MEERN – Professionele hulp bij het opruimen: veel mensen halen er hun neus voor op. Opruimen is niet moeilijk, hooguit vervelend. Dat moet je toch zelf kunnen? „Jazeker”, zegt professional organizer Ingeborg Koot. „Maar veel mensen stellen de klus jarenlang uit en krijgen het in hun eentje simpelweg niet voor elkaar. Daar is niks raars aan. De kunst is om een goed systeem aan te leren zodat je voor eens en voor altijd bent verlost van dat chaotische gevoel. Want rommel zorgt voor stress en frustratie. De kwaliteit van leven gaat omhoog als er thuis rust is.”

Marcel van Rooijen kwam, na het zien van een advertentie, op het idee om Ingeborg in te schakelen. „Een paar jaar geleden zijn mijn partner en ik uit elkaar gegaan”, vertelt hij. „Onze twee kinderen wonen de ene helft van de week bij mij, de andere helft bij hun moeder.”

Facturen

„Bij zo'n proces komt heel wat kijken. Terwijl je druk bent met het regelen van allerlei rompslomp, loopt alles gewoon door. De post, facturen, polisbladen, tekeningen van de kinderen: twee jaar lang heeft het zich opgestapeld. Ik heb bij mijn woonkamer een aparte ruimte die ik als werkplek gebruik, maar inmiddels zit ik daar nooit meer. Werken doe ik aan de keukentafel. Op mijn bureau zie ik door de bomen het bos niet meer.” Marcel liep al een tijdje tegen het opruimen aan te hikken, maar wist simpelweg niet waar hij moest beginnen. „Vandaar dat ik dacht: een beetje hulp kan misschien geen kwaad.”

Na een telefonisch intakegesprek is Ingeborg vandaag voor het eerst bij Marcel thuis. „Elk



■ Overleg tussen Marcel van Rooijen en opruimcoach Ingeborg Koot (boven). Foto's: Thijs Rooijmans

FOTO'S: THIJS ROOIJMANS

traject is maatwerk”, zegt Ingeborg, terwijl ze haar koffertje gevuld met organizers, mappen en tabbladen het huis inrijdt. „In het begin is het meestal heel onwettig, er volgt een soort rituele paringsdans. Het moet op een bepaalde manier klikken met de klant. Dat aftasten kost tijd. Maar op een gegeven moment kom je in een bepaalde flow terecht. Het opruimen gaat dan

steeds makkelijker.” Na een eerste kop koffie schuiven Marcel en Ingeborg aan Marcell's bureau. Het doel: een achterstand van twee jaar wegwerken en een systeem bedenken om vanaf nu alles bij te houden. De eerste stap is om samen de stapels papieren door te nemen en ieder velletje te benoemen. Ieder papiertje krijgt een geel memoblaadje opgeplakt. 'Bankafschrift', 'polisblad', 'tekening'. Post die deze week nog moet worden afgehandeld, krijgt het stempel 'urgent'. Het klinkt bijna bedrevend simpel.

„Je hoeft hier geen hogere wiskunde voor te hebben gestudeerd”, grapt Ingeborg. „Maar om overzicht te krijgen, moeten we eerst alles afzonderlijk benoemen.” Dat geldt niet alleen voor papierwerk, maar voor het hele huishouden. „Veel mensen hebben het beklemmende gevoel dat ze nog zoveel moeten doen,

maar ze weten niet precies wat.” Ze grinnikt. „Mijn man zegt wel eens trots: Ik heb de was gedaan. Wat hij bedoelt, is: ik heb het knopje van de wasmachine ingedrukt. 'De was doen' is ook kleding en beddengoed verzamelen, sorteren, ophangen, strijken en opvouwen. Daar gaat ongemerkt heel wat tijd in zitten. Als je de handelingen afzonderlijk benoemt, krijg je een goed overzicht van wat je concreet moet doen. En je kunt eventueel de taken verdelen.”

Ingeborg benadrukt dat een professional organizer niet voor anderen opruimt. „Ik leer mensen een systeem aan dat bij hen past. Op die manier kunnen ze het structureel bijhouden. Het is dus geen kwestie van mij de sleutel van je huis geven, zodat ik de boel

aan kant maak. Dan zijn we binnen een maand weer terug bij af.”

Advocaten

Wat voor mensen schakelen haar hulp in? „Het zal je misschien verbazen, maar dat zijn doorgaans veel universitair geschoolde mensen”, zegt Koot. „Artsen, psychologen, advocaten. Allemaal heel goed in hun vak, maar ze worden op hun werk vaak gesteund door een secretaresse. Thuis is er niemand die de planning van het huishouden regelt.”

Een onoverzichtelijk huishouden is iets wat heel veel mensen overkomt. Toch hoor je daar nooit iemand over. „Het heeft met schaamte te maken”, zegt Koot. „De oudere generatie zegt: hoe kun je het druk hebben met je huishouden, met zoveel hulpmiddelen? Een vaatwasser, een droger, een stofzuiger. Maar deze generatie moet zelf uitvinden hoe je werk en zorg moet combineren. Vroeger stopten vrouwen met werken als ze kinderen kregen, nu niet

meer. Bovendien puilt ons sociale leven uit: hobby's, vrienden, weekendjes weg, een avondje sauna, wintersport. We zijn steeds minder vaak thuis.”

Opgelucht

Na een paar uur zit Marcell's eerste opruimsessie erop. De twee grote stapels zijn onderverdeeld in tientallen kleine stapeltjes, met daarnaast een enorme berg oud papier en een stapel die door de papiervernipperaar kan. „Dat ruikt meteen al op”, zegt Marcel opgelucht.

Een week later is het tijd voor de tweede afspraak. Marcel heeft inmiddels zelf al heel wat weggewerkt. „Je hebt er van je werk als je ziet dat de rommel minder wordt”, zegt hij. Vandaag geeft Ingeborg hem adviezen over een goed opbergsysteem. Marcell's persoonlijke spullen gaan in mappen, alles waarover hij twijfelt houden ze nog even apart. Zijn administratie gaat in ordners, met titels op de rug. Knutselwerkjes en tekeningen van de kinderen verdwijnen in een doos met 'sentiment'. Ook Marcell's kinderen krijgen ieder zo'n doos, zodat ze daarin hun eigen knutselwerkjes en zwemdiploma's kunnen bewaren.

Nadat ze een paar uur effectief aan de slag zijn geweest, straalt Marcell's oorspronkelijke rommelhoek een bijna serene rust uit. „Ik ben hier enorm blij mee”, zegt hij. „Ik weet nu precies waar ik alles kan opbergen en waar ik dingen kan terugvinden. Bankafschriften die ik wel wil bewaren maar niet dagelijks nodig heb, liggen nu in de garage, uit het zicht. Het overzicht is terug.”

Ingeborg's taak zit erop. Zij is een van de 120 professional organizers in Nederland, aangesloten bij beroepsvereniging NBPO. Heeft ze zelf eigenlijk een opgeruimd huis? Ze lacht. „Ja, maar ik ben ook maar een mens. Ik ben wel eens iets kwijt en ik ben heus geen huishoudfreak. Het is trouwens niet aan mij om een mening te hebben over wat hygiënisch is, dat is voor iedereen persoonlijk.”

„Maar organiseren zit in mijn bloed, ik vind het leuk om mensen daarbij te helpen. Laatst zat ik na een lange dag in de auto naar huis en kreeg ik een sms'je van een klant. Dat hij zo ontzettend trots was dat hij eindelijk was begonnen met iets dat hij zo lang had uitgesteld. Dat geeft me een waanzinnig goed gevoel.”

Grote steun van medeafvallers

WEEK 6

HAROLD

Totaal afgevallen: 5,3 kilo Na een aantal weken deelname aan De Telegraafchallenge ben ik meer dan tevreden. Want ik ben al meer afgevallen dan hier wekelijks wordt vermeld. In totaal 5,3 kilo omdat ik al een paar weekjes eerder ben begonnen. Van 98,7 kilo kom ik langzamerhand in de buurt van de beoogde 90. Momenteel staat de weegschaal lichtjes te juichen op 93,4 kilo.

Wel merk ik dat ik mezelf moet blijven aansporen om niet te snel een tweede keer op te scheppen. Vooral in deze feestmaand lijkt alles wel dubbel zo lekker. Het is maar goed dat ik zo'n geweldige steun heb aan mijn vrouw Miranda en dochter Quinty.

De vele reacties en aandacht zijn ook erg leuk. Niet dat ik er enig voordeel van heb gehad, want ondanks dat ik laatst door meneer agent werd herkend, kwam ik niet onder mijn parkeerbon uit.

Wat enorm helpt, zijn de ondersteuning en enthousiaste motivering die medelidners elkaar bieden op het forum van www.sonjabakker.nl door bijvoorbeeld een virtueel kaartje te sturen als je iets hebt te vieren of door bruikbare tips te geven. Zo attendeerde medechallenger Rob me om tijdens het hardlopen een vuilniszak te dragen. De term zaklopen kreeg een hele andere dimensie, maar het hielp wel meer te transpireren.

Ik wens iedereen die momenteel tegen zijn of haar (over)gewicht strijdt, heel veel succes de komende week.

REACTIE SONJA

Leuk om te lezen dat Harold zo enthousiast is. Het aantal kilo's gaat goed naar beneden en dan is het moeilijk om, zoals Harold al schrijft, niet de teugels te laten vieren. O zo verleidelijk om tweemaal op te scheppen, maar juist na een aantal weken komt het op discipline aan. Voor veel mensen is de decembermaand een excuus om te zeggen: het is toch al een verloren maand. Maar bedenken dat er meer decemberdagen zijn dan het één feest is! Zet 'm op Harold, op naar de 90 kilo en dan ga ik je helpen om dat gewicht vast te houden.



ROB

Totaal afgevallen: 9 kilo Hoogtepunt: Dat ik deze week 115 kilo woog en mezelf had beloofd dat ik voor Sinterklaas een heerlijk stukje marsepein mocht eten. Dieptepunt: Dat ik deze week al die lekkere dingen moest laten staan, ik baalde echt van het dieet. Gelukkig toch bijna een kilo kwijt.



NICOLETTE

Totaal afgevallen: 5,9 kilo Hoogtepunt: Ik kan de broek van mijn politie-uniform weer dicht krijgen! Dieptepunt: Die reep hele bittere chocolade, maar als ik eerlijk ben, was die de zonde val waard.



JACQUELINE

Totaal afgevallen: 3,6 kilo Hoogtepunt: Ondanks dat ik zeer weinig afval, merk ik wel aan mijn broeken dat ze wat gaan slobberen. Dieptepunt: Dat ik komende weekenden wat afspraken moet gaan afzeggen, want écht: pies ik even buiten de pot, dan kom ik in één dag meer aan dan dat ik in een hele week afval.

TIPS

- * Iets nieuws erin, iets ouds eruit. Dat geldt voor kleding, schoenen, maar ook voor polisbladen. Kijk bij iedere aankoop kritisch wat er weg kan. Bewaren is zinloos als je nooit iets kunt terugvinden.
- * Zoek naar logische terugvindplekken in plaats van opruimplekken. Soms lijkt het alsof spullen pootjes krijgen: een stapeltje papieren verplaatst zich van de tafel naar de bank en weer terug naar de tafel. Dat kun je voorkomen door een opruimmeubel te plaatsen op de plek waar de spullen steeds terechtkomen. Is je bank altijd bezet met tijdschriften? Probeer ze niet steeds in de kast op te bergen, maar zet een opbergdoos naast de bank.
- * Als een opruimmeubel niet werkt, schaf dan iets aan dat wel aan je eisen voldoet. Een professional organizer weet precies wat er te koop is. Hij/zij kan met je meedenken en eventueel een ontwerp maken voor plank- of kastruimte.