

Wie wat bewaart, die heeft wat



YVETTE VAN DER PAS

Eén van mijn patiënten gaat volgend jaar met pensioen. Hij verheugt zich op zijn toekomst en tegelijkertijd ziet hij er tegenop.

"Ik wil schoon schip maken. Voordat ik met pensioen ga, wil ik mijn huis opgeruimd hebben."

"Waarom wil je het opruimen vóórdat je met pensioen gaat? Daarna heb je veel meer tijd."

"Ik wil van de ballast af."

"Ballast?"

"De spullen van mijn overleden vriendin staan nog op zolder. En in huis liggen stapels kranten en papieren, ik wil ruimte hebben."

Terwijl hij vertelt over zijn plannen om op te ruimen, klinken er alarmbellen in mijn hoofd. Ik behandel hem voor zijn depressie, maar het zou zomaar kunnen dat ik iets over het hoofd heb gezien. Ik besluit door te vragen.

"Spullen van je vriendin, kranten, papieren. Zijn er nog andere zaken die je wilt opruimen?"

"Ja, de logeerkamer kan ik niet gebruiken, die zit vol."

"Vol? Met wat?"

"Ach, van alles. Er kan nu niemand slapen."

"Je zou wel logés willen?"

"Eerst maar eens gewoon bezoek. Ik nodig nooit iemand thuis uit, ik zie mijn vrienden bij hen thuis of in de stad."

"Als je het zo vertelt krijg ik de indruk dat het niet om zomaar wat spullen gaat, maar alsof je van alles verzameld hebt. Is dat zo?"

"Het is nogal uit de hand gelopen ja, met bewaren van spullen die ooit van pas kunnen komen en ook al die krantenbijlagen."

"Zo uit de hand gelopen dat je geen gasten kunt ontvangen. Passen die mensen er niet meer bij of schaam je je omdat het huis zo vol is?"

"Beetje van allebei, ik heb jou er nooit over verteld omdat ik het zo'n stom probleem vind. Ik denk telkens dat ik ga opruimen, maar ik weet niet meer waar ik moet beginnen. Overal staan stapels."

Hij sluit op mijn verzoek zijn ogen en neemt mij mee op een imaginaire rondleiding door zijn huis. Het aanrecht in de keuken blijkt amper bruikbaar vanwege de opgestapelde lege yoghurt-bekers.

We bespreken de drie-dozenmethode van Wendy Frost, een Amerikaanse deskundige op het gebied van verzameldwang. De methode is simpel: je neemt drie dozen, doos één is 'opruimen', doos twee is 'weggooien' en in doos drie komen de spullen waar je over twijfelt. Zodra de dozen vol zijn, ruim je op wat in doos één zit, gooi je weg wat in doos twee zit. Vervolgens sorteert je de twijfelspullen nogmaals en besluit je of ze alsnog weg kunnen of opgeruimd moeten worden. De uitvoering van de methode is zwaar en vergt discipline.

Mijn patiënt stelt voor dat hij mij foto's geeft van de situatie in de keuken en dat hij daarop aangeeft wat hij wil opruimen. Daarna krijg ik een foto van de opgeruimde keuken en plant hij de volgende actie. Ik fungeer voorlopig als stok-achter-de-deur tot hij hopelijk de smaak te pakken krijgt voor deze make-over van zijn huis.