

Voorjaarssc hoonmaak

Opgeruimd huis, leeg hoofd

Als de lente zich aandient, stropen we de mouwen op. Om op een terrasje zo veel mogelijk zon op de huid te vangen, natuurlijk. Of om het huis een grote beurt te geven? Een grote schoonmaak is inspannend, maar heeft een heerlijk heilzaam effect. UIT! vertelt hoe u het voorjaar met een leeg hoofd kunt starten.

TEKST HELEN DEKKER **M.M.V.** GERDA VAN LOO, PROFESSIONAL ORGANIZER



Zodra de eerste zonnestralen door het huiskamerraam naar binnen vallen, gaat het borrelen in ons binnenste: hoera, de lente komt eraan! Het slaaphormoon melatonine, dat zich de afgelopen wintermaanden door gebrek aan daglicht in ons lijf heeft opgehoopt en ons sloom heeft gemaakt, slinkt acuut onder invloed van die eerste stralen. De 'gelukshormonen' serotonine en dopamine tieren daarentegen welig dankzij het verlengde daglicht. Ze maken ons vrolijk en actief: we willen eropuit, we willen actie en... Ai, wat zijn die ramen eigenlijk smerig! Voor u het weet staat u met een emmer sop op de huishoudtrap en is de voorjaars-schoonmaak een feit.

Binnenstebuiten

De grote schoonmaak is een eeuwenoud en voor veel culturen vertrouwd fenomeen. Tot in de jaren zestig werden de huizen in Nederland elk voorjaar binnenstebuiten gekeerd: kleden en matrassen moesten geklopt, kastpapier vervangen, het hout in de boenwas en zelfs de muren opnieuw gewit. Alles om het bedompte onderdak na een winter vol vocht, schimmel, roet, luis en stof weer fris en hygiënisch te krijgen. Chinezen houden vlak voor hun Nieuwjaar, ook wel lentefeest genoemd, een grote schoon-

maak waarbij bovendien demonen en kwade geesten met een speciale ceremonie worden weggejaagd. Alleen in een schoon en opgeruimd huis kan chi, de levensenergie, vrij stromen en dat komt de bewoners volgens de Chinese leer Feng Shui ten goede. En hindoeïsten verzamelen in de lente hun rommel om het de avond voor volle maan plechtig in brand te steken.

Therapeutisch effect

De meesten van ons staan voor zo'n grote schoonmaak echter niet te trappelen van ongeduld. Logisch, de hygiëne in huis is niet meer zo wankel als vroeger. En we staan ook niet meer zo dicht bij de natuur, waar opruimen soms een kwestie van lijfsbehoud is. Veel vogels bijvoorbeeld, zijn in het voorjaar constant in de weer om de poepjes van hun kuikens ver weg te deponeren: hoe schoner het nest, hoe minder aandacht ze trekken van overvliegende roofvogels. Maar mensen stellen klusjes als schoonmaken en opruimen liever uit. Zonde, want al die fysieke arbeid heeft behalve hygiënisch nut een therapeutisch effect: schoonmaken en opruimen geeft een goed gevoel van controle over het eigen leven, bekende 60 procent van 2000 vrouwen in een Britse enquête uit 2006. ▶

