



De zolder opruimen

Af en toe is het goed om opruiming te houden. Wat kun je nog gebruiken en wat niet meer? Eigenlijk gelden dezelfde principes bij lichamelijke opruiming. En soms duurt het langer dan je denkt.

Een half jaar geleden hebben we onze zolder opgeruimd. Tien jaar hetzelfde huis bewonen en recent diverse life-events, met weinig tijd voor opruimen, hadden eraan bijgedragen dat onze zolder tjokvol stond. Spullen niet meer kunnen vinden en slecht slapen door muizengetrippel en een boommarter die onder onze zolderdakpannen woonde, waren de druppel om een week opruiming te plannen. Alle dozen en spullen – van kleding, speelgoed, boeken, campinguitrusting tot bankafschriften – werden naar beneden gehaald, uitgezocht, weggedaan of schoongemaakt als het weer terug naar zolder ging. Het was fysiek en af en toe ook emotioneel topsport! Toen de vrije week voorbij was waren we op de helft.

In de werkweek daarna had ik een tweede consult met een vrouw van 69 jaar. Ze had een zware periode achter de rug, bleek bij het eerste consult. Ze had borstkanker gehad en had alle reguliere behandelingsopties ondergaan. Ze voelde dat haar energetische emmer leeg was en had last van buikpijn, slechte stoelgang en andere ongemakken zoals spierklachten. Toen ik vroeg wat haar de meeste energie kostte bleek dat haar 17-jarige kleindochter te zijn die door omstandigheden bij haar woonde. De generatiekloof en de slapeloze nachten als haar kleindochter in het weekend uitging waren zwaar. We maakten toen een plan: Ik heb haar naar de huisarts en maatschappelijk werk verwezen om te onderzoeken of haar kleindochter voorrang zou kunnen krijgen bij het verkrijgen van woonruimte bij haar in de buurt zodra ze achttien zou worden. Daarnaast heb ik haar de heetwaterkuur geadviseerd. Ze had een traditioneel Nederlands eetpatroon.



‘belasting en belastbaarheid waren weer in balans’

Ik adviseerde een warm ontbijt, groente bij de lunch, minder volkoren brood en beperkt (zure) zuivel.

Tijdens het vervolgconsult bleek dat een goed gesprek met de huisarts tot een verwijzing naar maatschappelijk werk had geleid. Ook haar buikpijn was weg. Hoe kon het dan toch dat ze zo moe bleef? Ik legde haar uit dat er meer voor nodig was om weer fit te worden. Dat er nu weliswaar perspectief is en dat ze belasting en belastbaarheid weer op orde begint te krijgen, maar dat haar ‘zolder’ nog vol staat. Ik vertelde haar dat ik onze zolder aan het opruimen was en wat je dan zoal tegenkomt ook emotioneel gezien. De boodschap kwam aan en ik verwees haar door naar een craniosacraaltherapeut om het parasymphatische deel nog meer te onder-

steunen. Intussen ging ze door met de voedingsadviezen.

Bij het derde consult gaf ze aan dat de therapie veel teweeg had gebracht. Ze had voor het eerst gehuild, ook om de kankerbehandelingen. Ze voelde dat haar energie iets toenam maar nog niet zoveel als ze zou willen. Ik legde uit dat de tijd nu rijp was om haar zolder verder leeg te gaan halen, waarbij we haar lijf gingen ondersteunen met voeding en suppletie gericht op ondersteuning van de lever. Bij het laatste consult had ze haar energie en levenslust weer terug ondanks dat haar kleindochter nog bij haar woonde. De belasting en belastbaarheid waren weer in balans. Ook bij ons, ondanks dat de boommarter nu onder de zonnepanelen woont. ■