

Schoon schip

Je huis leegmaken lijkt een trend. Eenderde van de Nederlandse bevolking kiest voor een leven met minder spullen. Waarom? Wat doet 'ontspullen' met je? Wat levert het op? En, belangrijker nog: hoe doe je het, hoe bepaal je of iets weg kan?

Tekst: **Mar Oomen** | Illustraties: **AmpieB en Heleen van der Sanden**

Ik zoek nog iemand die wil doen alsof hij gaat verhuizen en alles wat hij in huis heeft, inpakt in dozen.' In een Amsterdams café kijkt Jelle Derckx (31) van Lijstjes.info mij vragend aan: 'Zou jij dat niet willen doen, dan ga ik daar op mijn site over schrijven. Op de dozen schrijf je wat erin zit, je laat die 21 dagen staan en wat je in die tijd echt nodig hebt, haal je te voorschijn. De rest doe je weg. Een van de bloggers van de Amerikaanse site Themiminalists.com heeft dat gedaan om uit vinden wat hij allemaal kon wegdoen. Ik zelf kan niet meer op die manier mijn huis opruimen, want ik ben al "ontspuld", ik heb nog maar 130 dingen.'

'En als ik van de zomer dan wil kamperen en een tent, slaapzak en matje nodig heb?' werp ik tegen. 'Die heb ik dan niet meer.'

De lange man met donkere krullen en kleine baard is even stil. Daar had hij nog niet aan gedacht. Ik zou die best kunnen lenen, bedenk ik zelf later; mijn broers hebben kampeerspullen in overvloed, en anders de burens wel. In het uiterste geval zou ik via de deelsite Peerby.nl aan een tent kunnen komen. Maar moet ik ook alle spullen van man, kinderen en hond inpakken? Die zien me aankomen! Nee, ik zie er toch maar van af.

Of zijn voorgestelde aanpak nu realistisch is of niet, het gaat Derckx er natuurlijk vooral om dat hij op

een ludieke manier het fenomeen 'ontspullen' onder de aandacht kan brengen. Zo hebben voor zijn site drie jonge vrouwen het spel #dutchminsgame gespeeld: op de eerste dag van een nieuwe maand deden ze alle drie één ding weg, de tweede dag twee dingen, de derde dag drie, en ga zo maar door. Van alles wat de vrouwen wegdeden, maakten ze eerst een foto en zetten die op Instagram. Wie het spel het langst volhield, had gewonnen. Op zijn site schrijft Derckx wat het met de vrouwen deed: ze kregen, onder andere, inzicht in hun eigen koop- én bewaargedrag. Zo ontdekten ze dat ze af en toe gingen winkelen om zich beter te voelen, maar dat het geluksmoment dat dat opleverde maar van héél korte duur was. Sterker nog: het aangekochte bleef hen herinneren aan het rotgevoel dat eraan voorafging.

Hamsteren

Het lijkt een trend, ontspullen: spullen wegdoen, je huis opruimen, leger maken. Spullen delen in plaats van bezitten. De laatste jaren verschijnen er tal van boeken over het onderwerp. Op internet levert een kleine zoektocht tientallen blogs en sites op, allemaal varianten op het thema: je leven vereenvoudigen. De laatste tijd is de term 'minimaliseren' populair. Volgens onderzoeksbureau Motivaction kiest eenderde van de Nederlandse bevolking voor een leven met minder spullen. Vijftien jaar geleden was dat nog

een kwart. De economische crisis heeft mensen voorzichtig gemaakt met het aanschaffen van (dure) dingen. Door de verdergaande digitalisering van de samenleving hoeven met name mensen jonger dan veertig ook niet zo nodig meer spullen zelf te bezitten – behalve dan een smartphone en laptop. Als ze wat ze nodig hebben maar kunnen lenen of huren.

Doe weg wat je niet meer gebruikt, anders blijft het aan je knagen'

Maar de meeste mensen hebben nog steeds een overvol huis. Opruimcoach Els Jacobs denkt dat het komt door een oud instinct: we verzamelen en bewaren om voorbereid te zijn op tijden van schaarste. 'Genetisch zijn we nog ingesteld op hamsteren, op zo veel mogelijk vergaren. We leven nog niet zo lang in relatieve rijkdom en weelde.' Veel spullen bewaren we 'voor de zekerheid', ze geven een gevoel van veiligheid, we willen er ooit nog iets van maken of over schrijven, we vinden het jammer om ze weg te doen omdat ze ooit veel geld gekost hebben of omdat ze nog zo goed functioneren, ze helpen ons herinneren aan een bepaalde



in huis én leven

Jelle Derckx van lijstjes.info:

‘Alles wat je meezeult, houdt je op je plaats’

Jelle Derckx (31) propageert met zijn site lijstjes.info een eenvoudige manier van leven. Op het moment van interview heeft hij 130 dingen; 31 daarvan moeten nog weg. Dat heeft hij met de directeur van de Amsterdamse School of Life afgesproken. Dit voorjaar houdt hij daar een performance over hoe het is om maar 99 spullen te bezitten. ‘Maar als 31 niet lukt, dan lukt het niet. Spullen wegdoen moet niet mijn leven gaan beheersen.’

‘Het begon allemaal in 2011. Ik had een theateropleiding afgerond en verdiende mijn inkomen als acteur in theatervoorstellingen, commercials en met stemmenwerk. Best leuk werk, maar ik was niet gelukkig. Achteraf gezien was ik erg bezig met wachten tot ik voor een rol gekozen werd. Terwijl het veel leuker is om zelf iets te beginnen, te bedenken, te maken, anderen te helpen. Maar dat wist ik toen nog niet.

Ik kocht een kaartje naar Brazilië, maakte een reis van twee maanden én las het boek *Denk groot en word rijk* van Napoleon Hill. Een studie uit de jaren dertig van de vorige eeuw naar succesvolle en onsuccesvolle mensen. Dat boek en die reis brachten een enorme verandering teweeg. Terug in Nederland zegde ik mijn kamer op, ging bij mijn vader wonen – familie vond ik ineens veel belangrijker – en las van alles over persoonlijke ontwikkeling. Je leven versimpelen, daar begint het mee, begreep ik uit alle boeken en van sites als Zenhabits.net.

Allereerst ben ik gaan opruimen. Ik had, denk ik, zo’n zeven-duizend voorwerpen. Alles wat ik niet meer nodig dacht te hebben, verkocht ik op Marktplaats, via bol.com, gaf ik weg of bracht ik naar de kringloopwinkel. Bij twijfel paste ik de



20/20-regel toe van het duo van Themminimalists.com: kan ik wat ik wil wegdoen opnieuw kopen voor minder dan 20 euro binnen een straal van 20 kilometer. Toen ik nog zo’n tweeduizend dingen had, maakte ik een *stuff list*, ik schreef alles op wat ik had. Dat helpt ook enorm bij het vaststellen van wat werkelijk belangrijk is, wat werkelijk waarde toevoegt, wat je écht gebruikt en dus wilt houden. Want, tja: hoe meer je hebt en met je meedraagt, hoe minder flexibel je bent. Alles wat je meezeult, is ballast, houd je op je plaats. Buiten je comfortzone ligt de magie. Volgend jaar ga ik een wereldreis maken.’

lijstjes.info

periode in ons leven of ze verschaffen ons een identiteit. Bekijk iemands boekenkast en je weet met wie je te maken hebt. 'Mijn ziel zit in mijn boekenkast en in mijn cd-collectie', zei een journalist laatst tegen me, 'net zoals de ziel van mijn oom, een auto-

monteur, in zijn werkplaats zat. Die man bewaarde alles wat los en vast zat: alle soorten gereedschap, schroefjes, moertjes, vliegwielen, auto-onderdelen, banden, stukken blik, autospiegels en ga zo maar door.' Het hoeft natuurlijk helemaal niet:

'Mijn ziel zit in mijn boekenkast'

Huishoudcoach Els Jacobs:

'Door opruimen leer je beslissingen nemen'

Els Jacobs (50) is landelijk bekend als opruimgoeroe. Ieder jaar leidt ze zo'n zestig opruimcoaches op. Vooral mensen die veel met anderen bezig zijn, zoals docenten en secretaresses, kunnen volgens haar vaak zelf niet goed ordenen en keuzes maken.

'Ik was vroeger ook een enorme rommelkont. Overal in huis lagen stapels papier, in al mijn boekenkasten stonden de boeken in dubbele rijen, minimaal, boven op de boeken vaak ook nog stapeltjes. Toen mijn man en ik besloten te gaan samenwonen en twee huishoudens bij elkaar kwamen, stond letterlijk elke kamer helemaal vol verhuisdozen. We moesten wel ontspullen. In het begin was dat nog niet zo moeilijk: van alles wat we dubbel hadden, hielden we het beste exemplaar. Samen met een vriendin ging ik ondertussen Flylady volgen, een Amerikaanse huishoudgoeroe met honderdduizenden volgelingen. Iedere dag stuurde ze ons e-mails met praktische opdrachten, zoals: "Is de gootsteen al leeg? Ruim dan het aanrecht op." Zij is mijn redding geweest. Toen in 2004 onze tweeling werd geboren en een heel drukke tijd aanbrak, was ons huis aardig opgeruimd.

Een jaar later las ik ergens dat er een opleiding bestond voor organizers en opruimcoaches; dat je van helpen opruimen je beroep kunt maken. Ik ben meteen de opleiding gaan volgen en heb daarna mijn baan als antropoloog aan de Vrije Universiteit opgezegd. Dat is wat opruimen met je doet: als je al die spullen loslaat, komt er ruimte voor nieuwe dingen, kun je makkelijker grotere beslissingen nemen. Het ontruimen van mijn werkkamer en het opruimen en wegdoen van mijn studie- en onderzoeksmateriaal bleek helemaal niet zo moeilijk. Ik heb vier, hooguit vijf antropologische boeken bewaard. Je hebt alleen spullen nodig die nú relevant zijn. Wat heb je nu – en in de toekomst – no-



dig om je werk te kunnen doen, een fijn leven te kunnen leiden? In de boekenkast op mijn werkkamer staan alleen boeken die ik echt gebruik. Romans lees ik en geef ik weg, of ik leen ze van de bibliotheek. Alleen boeken van schrijvers die ik echt bewonder, die een voorbeeld voor me zijn, bewaar ik: die van Renate Dorrestein bijvoorbeeld. Verder ben ik dol op handboeken: goede kookboeken, medische handboeken, boeken over moestuinieren, kruiden, eetbare planten, overleven in de natuur. Boeken waarmee ik mij kan voorbereiden op slechtere tijden. Ik ben erg voor zelfredzaamheid, nu en later. Daarom heb ik op zolder ook een noodvoorraadje water en eten. Als de dijken doorbreken en mijn woonplaats Leiden onder water komt te staan, kunnen wij twee weken vooruit.'

dehuishoudcoach.nl

Grip op de chaos. De zeven sleutels tot opgeruimd leven (Forte Uitgevers, 2015)



Zo gaat ontspullen beter

spullen wegdoen. Als alles in huis, in de werkplaats of op kantoor een duidelijke, logische plaats heeft en makkelijk is te vinden, is er weinig reden voor. Maar als de boeken twee rijen dik in de kast staan en je wel eens thuiskomt met een boek dat je al blijkt te hebben, of als je eerst je hele kledingkast overhoop moet halen om

Zucht, alweer thuisgekomen met een boek dat ik al heb...

dat ene T-shirt te vinden, is het wellicht tijd om orde op zaken te stellen en te bedenken of je ál die spullen nog wel nodig hebt.

Voor sommige mensen kan een crisis, een burn-out, een scheiding, een sterfgeval of een ontslag aanleiding zijn om eens flink de bezem door het huis te halen. Door de chaos in het hoofd kan de chaos in huis zo groot worden, dat die op een goed moment niet meer te harden is. Je kunt haast niet anders meer dan gaan opruimen, ordenen, kiezen en wegdoen. Sommigen schakelen op zo'n moment de hulp van een opruimcoach in, is de ervaring van Els Jacobs. Zijzelf begon met opruimen en wegdoen toen ze ging samenwonen en twee huishoudens bij elkaar kwamen (zie interview op pagina 20). Voor Jelle Derckx was opruimen onderdeel van zijn zoektocht naar een ander leven (zie pagina 19). Ook voor de Amerikaanse bloggers van *Themminimalists.com* was een crisis het startpunt van hun nieuwe levensstijl. Beiden waren jarenlang dag en nacht aan het werk, druk met geld verdienen, carrière maken. Joshua Fields Millburn had het zo druk dat hij pas twee dagen nadat zijn moeder hem gebeld had, haar bericht kon afleestoren. Een noodkreet, begreep hij op het

Begin klein: met een plank, kast, of la.

Bij twijfel of je iets zult bewaren of niet, stel je jezelf de volgende vragen:

- * gebruik ik dit regelmatig?
- * gebruik ik het graag?
- * is het onvervangbaar?
- * vind ik het mooi?
- * word ik er blij van?

Zorg voor een aantal dozen of kratten voor de spullen die niet terug in de kast hoeven. Eén doos bevat de spullen om weg te geven aan vrienden of familie, één is voor spullen die elders in huis, bijvoorbeeld op zolder, bewaard moeten worden, één doos is voor de verkoop (bijvoorbeeld op Koningsdag), één voor de kledingkast. Maak ook een doos voor twijfelgevallen; na een tijdje weet je wat je met die spullen wilt doen.



Bewaren

Goede nieuwe plekken vinden voor je spullen vraagt zorg. Oefen je die zorgzaamheid, dan gaat dat meespelen als je weer iets nieuws wilt kopen: je beseft beter dat dingen verzorging vragen.

Memorabilia

Beperk je tot één doos met persoonlijke herinneringen per persoon. In die van Els Jacobs zitten bijvoorbeeld de eerste babykleden van haar kinderen en de brieven van haar eerste vriendje.

Erfenis

Als een dierbare overlijdt en je zijn of haar huis moet leeghalen, spreek dan af dat ieder bijvoorbeeld maximaal tien dingen meeneemt.

Kranten en tijdschriften

Bewaar een dagblad een week, een weekblad een maand en een maandblad een jaar.

Administratie

Je leven lang:

Notariële stukken, diploma's, certificaten, getuig-

schriften, arbeidscontracten, huurovereenkomsten, medische documenten, inentingspapieren, geboortebewijs, trouwboekje, adoptiepapieren.

Vijf of zeven jaar:

Particulieren moeten hun belastingpapieren, jaaropgaven en bankafschriften vijf jaar lang bewaren, ondernemers zeven tot tien jaar.

Tot het verstrijken van de geldigheidsdatum of tot je een vervangend exemplaar hebt ontvangen:

Servicecontracten, catalogi, garantiebewijzen (bewaar bonnen zolang als je iets nog gebruikt, kunnen nodig zijn bij diefstal), verzekeringspolissen, pensioenoverzichten.

Zie ook: dehuishoudcoach.nl
belastingdienst.nl

centram.nl/uploads/Papieren%20bewaren.pdf



moment dat hij er eindelijk toe kwam. Toen hij haar terug wilde bellen, bleek ze al dood.

Iedere opruimcoach, minimalist of simplifier heeft zo zijn eigen aanpak

(zie tips), maar allemaal zeggen ze: maak eerst een plan, en in ieder geval: begin klein. Met één plank, één la, of één kast. Vraag jezelf bij elk ding af: hoe kom ik eraan? Daardoor krijg

*Maak eerst een plan,
en begin klein*

Promovenda Karin Niemantsverdriet:

‘Een smartphone die jou kent, doe je niet weg’

We doen veel te makkelijk onze spullen weg, met name elektronische apparaten, vindt Karin Niemantsverdriet (26), promovenda aan de Technische Universiteit Eindhoven. Voor haar afstudeeronderzoek industriële vormgeving onderzocht ze of je een digitaal apparaat zo kunt ontwerpen dat mensen het nooit meer weg willen doen.

‘Ik vind het jammer dat we ons steeds minder hechten aan de spullen om ons heen. We ruilen onze smartphone of mp3-speler zo in voor een nieuwe, terwijl de oude het nog prima doet en de nieuwe versie niet eens zo heel veel meer kan. Ik vroeg mij af of je een digitaal product zo kunt ontwerpen dat mensen het niet zo makkelijk wegdoen. Om daar achter te komen moest ik eerst uitzoeken wat er precies voor zorgt dat je een persoonlijke band krijgt met een product, een apparaat, een ding. Ik vroeg mensen te vertellen aan wat voor spullen ze verknocht waren en waarom dat was. Ik organiseerde brainstormsessies met ontwerpers waarin dezelfde vraag centraal stond: welke karaktereigenschappen moet een product hebben om er een band mee te kunnen krijgen? Uiteindelijk heb ik vier eigenschappen weten te destilleren: het product en jij kennen elkaar goed en hebben samen een geschiedenis: het product ‘weet’ waar jij behoefte aan hebt. Juist omdat jullie elkaar goed kennen, kunnen jullie er allebei beter door functioneren: jij als, bijvoorbeeld, fotograaf, en de camera als camera. Ten slotte kan de buitenwereld aan het product zien wat voor iemand jij bent en wat voor band jij met het product hebt. Ikzelf, bijvoorbeeld, ben erg gesteld op de polaroid camera die ik een paar jaar geleden op een rommelmarkt heb gekocht. Ik weet precies hoe hij werkt: hoe ik het draaiknopje moet instellen om de beste foto’s te maken, hoe donker het moet zijn als ik een cassette verwissel. En het zegt iets over mijzelf dat ik overal en nergens met dat ding rondsjuw. Uiteindelijk heb ik een smartphone ontworpen waarin al die elementen verwerkt zijn. Het is een rechthoekig



scherm, met een flexibele rand eromheen. In die rand zitten de functies verwerkt: camera, gps, speaker, telefoon. Om iets in werking te stellen, buig je de rand op die plek een klein beetje om. Daardoor worden meteen ook de apps zichtbaar die je eventueel nodig hebt. Na een tijdje geeft de rand de geschiedenis van het gebruik weer: daar waar je hem vaak ombuigt, wordt hij flexibeler en dunner, makkelijker te bedienen. Tegelijkertijd kan de buitenwereld aan de rand zien, wat voor iemand jij bent. Maar omdat de smartphone ook zelf kan ‘denken’, – bij het ontwerp wordt gebruikgemaakt van kunstmatige intelligentie – kan het apparaat anticiperen op jouw gedrag, jouw gewoontes en behoeftes. Hoe vaker je een functie gebruikt, hoe beter het apparaat ‘weet’ wat jij wil. Na een paar maanden of een jaar wil je het nooit meer wegdoen, want er is geen enkele smartphone die jou zo goed kent.’ karinniementsverdriet.com



Digitaliseren

je inzicht in je eigen aankoop- of jutters-gedrag. Tweede vraag voor jezelf: wat heb ik hier aan, wat wil ik er nog mee, heb ik er nog plezier van? Had je, bijvoorbeeld, die lamp die je op straat gevonden hebt echt nodig? En geniet je van de spullen die je de afgelopen tijd in de kringloopwinkel hebt gekocht?

In haar boek *Houden van je spullen* formuleert Inge van der Ploeg het zo: 'Meedoen in het leven betekent voor spullen: gebruikt worden en slijten, opgegeten of cadeau gegeven worden. Dingen wachten op gebruik. Een schilderij hangt er om bekeken te worden, een schaal met appelmoes om gegeten te worden, een ding, daar doe je iets mee. (...) Er zijn ook dingen in huis die nooit worden gebruikt. Ze vallen niet (meer) in de smaak, zijn kapot, uit de mode, of vergeten. Ze verstoffen. Ze nemen niet deel aan het leven, ze hebben dus geen gebruiksritme meer. Dat is rommel, die aan je knaagt. Ruim het op, liefst in kleine beetjes tegelijkertijd.'

En vooral niet te lang achter elkaar. Want het kan heel vermoeiend zijn, al die vragen beantwoorden en bijbehorende keuzes maken. Bij veel voorwerpen zullen allerlei herinneringen komen bovendrijven. Maar als je eenmaal bezig bent en een paar planken verder, wordt het steeds makkelijker om besluiten te nemen. En dat vooral, zegt iedereen, is waar je het voor doet. Els Jacobs: 'Na het hele proces van opruimen, keuzes maken en ontspullen is het voor veel mensen makkelijker geworden om beslissingen te nemen over de grotere kwesties in het leven. Ze gaan op zoek naar ander werk of besluiten toch te verhuizen.'

Verder lezen:

Els Jacobs: *Grip op de chaos. De zeven sleutels tot opgeruimd leven* (Forte Uitgevers, 2015) en *Aan de slag met de huishoudcoach* (Forte Uitgevers, 2008). Sjoukje van de Kolk: *Versimpel je leven* (Forte Uitgevers, 2011). Inge van der Ploeg: *Houden van je spullen* (Christofor, 2001).

Boeken

Heel veel boeken zijn digitaal beschikbaar. Op Ereaders.nl/gratis_e-books vind je een overzicht van alle sites met gratis ebooks. Denk wel goed na voor je gaat downloaden: ga je het boek echt lezen? Sla de boeken op in overzichtelijke mappen.

Muziek en dvd's

De meeste muziek is tegenwoordig digitaal verkrijgbaar of toegankelijk dankzij streamers als Spotify en Deezer. Voor een overzicht van alle aanbieders van digimuziek: Digimuziek.nl/streamingdiensten.htm. Met een speciale kabel kun je je smartphone, iPad of laptop aansluiten op een ouderwetse versterker: de muziek komt dan gewoon door je boxen de kamer in.

Als je een abonnement neemt op Netflix, kun je al je dvd's wegdoen.

Memorabilia

Van veel memorabilia die je wilt bewaren, kun je een scan maken: foto's, brieven, documenten, rapporten, identiteitsbewijzen. Van driedimensionale spullen – knuffels, schilderijen, meubels – maak je een foto.

Categoriseren

Voor alles wat je digitaliseert, geldt: categoriseer het, sla alles op in duidelijke mappen, liefst op een of meerdere usb-sticks en/of een losse harde schijf. 'In de cloud' opslaan kan natuurlijk ook, maar weet wel dat kwaadwillende hackers overal bij kunnen.

Delen, ruilen, verkopen, weggeven

Delen

Spullen die je alleen maar af en toe nodig hebt, kun je delen met mensen uit je omgeving, met bekenden of met onbekenden, via de sites Peerby.nl en Spullendelen.nl. Huren kan natuurlijk ook. Als je spullen deelt of huurt, ben je niet meer in je eentje verantwoordelijk voor het onderhoud ervan. Vooral bij auto's kan dat een hoop zorgen en kosten schelen.

Boeken

Goed om te weten: de Koninklijke Bibliotheek heeft alle publicaties die ooit in Nederland zijn verschenen. Boeken kun je verkopen via Bol.com, Boekwinkeltjes.nl, een lokale Facebookpagina, Marktplaats, aan een antiquariaat of op Koningsdag. Bij Bol.com moet je een verkopers-account aanmaken. Als je vervolgens het ISBN-nummer van het boek intypt, verschijnen alle gegevens van het boek. Bol.com vraagt wel commissie. Je kunt ook een boekenkastje naast je voordeur of bij je tuinhok timmeren, met een dakje. Daarin kun je boeken zetten die buurtbewoners bij je kunnen ruilen, kopen of van je krijgen.

Kleding

In de Verenigde Staten schijnt het gewoon te zijn overtollige kleding aan een kledingrek buiten in de tuin te hangen voor buurtbewoners om mee te nemen. In Amsterdam zijn verschillende ruilwinkels waar je je kleding (en ook andere spullen) kunt achterlaten voor de verkoop. Als iets wordt verkocht, krijg je de helft van de opbrengst.

Organiseer een kledingruilfeest, of onderzoek of er een in de buurt wordt gehouden.

Nette kleding kun je weggeven aan Dressforsuccess.nl, een organisatie die representatieve kleding inzamelt voor mensen met een laag inkomen die gaan solliciteren.

Je kunt tegenwoordig veel kleding lenen in een kledingbibliotheek. Lena-library.com zit in Amsterdam, Dekledingbibliotheek.nl in Utrecht.

Waardevolle spullen

Via Used Products, met vestigingen in heel Nederland, kun je producten als computers, gereedschap, horloges, gouden sieraden en cd's te koop aanbieden (Usedproducts.nl).



Goede doelen

Als je spullen wilt weggeven en het zelf lastig vindt er een goede bestemming voor te vinden, kijk dan op Inzameldoelen.nl. Daar staat een handig overzicht van alle organisaties in Nederland die blij zullen zijn met je spullen. De site is een initiatief van opruimcoach Ingeborg Koot.

Marktplaatsen

De laatste jaren verschijnen steeds meer lokale varianten op Marktplaats. Zo zijn er Facebookpagina's als: 'Ik geef weg'; 'Ik geef weg Walcheren'; 'Amsterdam Yard Sale!' voor heel Amsterdam en 'Buurt Bazaar' voor de Amsterdamse Pijp.

Met dank aan Els Jacobs en Inge van der Ploeg.