

Do-it-yourself: het grote werk

STUUK JE EIGEN MUUR

Journaliste Otje van der Lelij wist opeens dat ze het wilde leren: stuken.

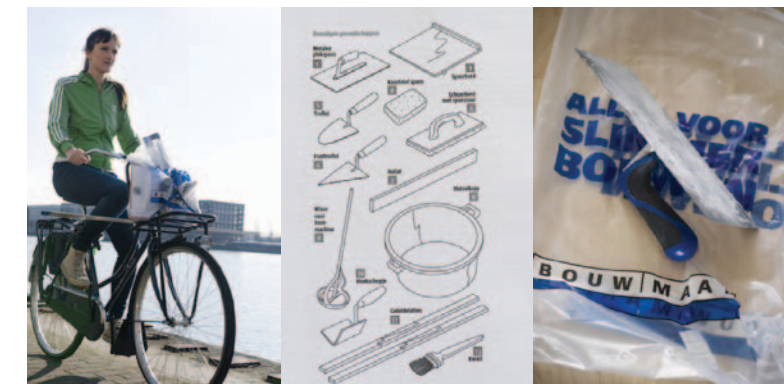
Net als een echte stukadoor in de weer met gips en een spacmes om keurige witte wandjes af te leveren, maar dan in haar eigen – net gekochte – oude boerderij. Tijd voor een cursus.

Het was een impuls 'aankoop': voordat ik het volledig besepte, had ik me al ingeschreven voor een cursus stukadoren aan de Volksuniversiteit Amsterdam. We gaan binnenkort verhuizen, en dit leek me een handige voorbereiding. Mijn vriend reageerde hoogst verbaasd. "Jij stukadoren? Ha! Je kunt nog geen schilderij ophangen." Daar had hij een punt. Ik ben bang voor alles wat met stopcontacten, boren en kettingzagen te maken heeft, en als er een klusje geklaard moet worden, gebruik ik mijn twee linkerhanden als excuus. Toen ik toch een keer gewapend met hamer en spijker een schilderij probeerde op te hangen – lang geleden in mijn studententijd – sloeg ik allerlei stukken gips uit de wand. De boor maakte het resultaat nog schrijnender. Mijn strakke witte muur was veranderd in een groot kraterlandschap, waar ik uit pure wanhoop maar een poster tegenaan plakte. Mijn vriend had gelijk, ik ben bepaald niet het type *handyman*. Toch gloorde er diep in mij een sprankje hoop. Ergens heb ik namelijk wel de overtuiging dat je alles kunt leren, zolang je in jezelf gelooft.

TEL UIT JE WINST

Vol goede moed spring ik een paar weken later op de fiets, onderweg naar mijn eerste les. Ik had verwacht tussen de potige bouwvakkers terecht te komen, maar dat blijkt allerminst waar. De helft van de tien cursisten is vrouw, en bijna iedereen doet iets

creatiefs. Zo is er een architect, een vormgever en een televisiemaker. Een fijne mix enthousiaste, slimme mensen. Onze docent Daan vind ik meteen leuk. "Waar zijn we aan begonnen," spreekt hij ons bemoedigend toe. In zijn werk als interieurbouwer laat hij de stukadoorsklessen liever aan anderen over. Stukadoren? Dat is een hels karwei. Daan vindt het een uitdaging om amateurs deskundig te leren stuken, en voorlopig kan hij hiermee doorgaan. De doe-het-zelf cursussen van de Volksuniversiteit zijn enorm in ➤



Het grote inzicht na de eerste stukadoorsles:
dit is wat ik heb gemist. Ik wil dingen
mooier maken, met mijn eigen handen

trek. De twee cursussen na mij zijn al helemaal volgeboekt, en ook de lessen tegellijmen, metselen, timmeren en elektriciteit lopen als een speer. Daan verbaast zich hier niet over. "Het past in hetzelfde straatje als tuinieren, koken en naaien. Mensen hebben blijkbaar een grote behoefte aan het zelf maken van dingen. Als je doet-het-zelft, word je na afloop beloond met een tastbaar resultaat – iets wat je in een kantoorbaan niet hebt. En door je huis zelf te verbouwen, kun je flink besparen op kosten. Huur maar eens een professionele stukadoor in, en tel uit je winst."

ALSOF JE EEN OLIFANT AAIT

Ik trek een witte wegwercoverall aan, zet een mondkapje op en zie eruit alsof ik rechtstreeks ben weggelopen bij de chemische opruimingsdienst. Daarna gaan we aan de slag, want een ambacht leer je niet met je neus in de boeken. Er worden grote zakken gips aangerukt die we als zandzakken aan elkaar moeten doorgeven. Vervolgens moeten we het gips aanlengen met water en roeren met een kolossale boormachinemixer. Ondanks mijn lichte fobie voor boren, doe ik toch een optimistische poging. De boor raast met grof geweld door de drab heen, het voelt geweldig. We krijgen allemaal een oefenmuurtje toegewezen en dan kan het grote werk beginnen. In de ene hand heb ik een groot bord (spaarbord) waarop ik het gips kan scheppen, en in de andere hand

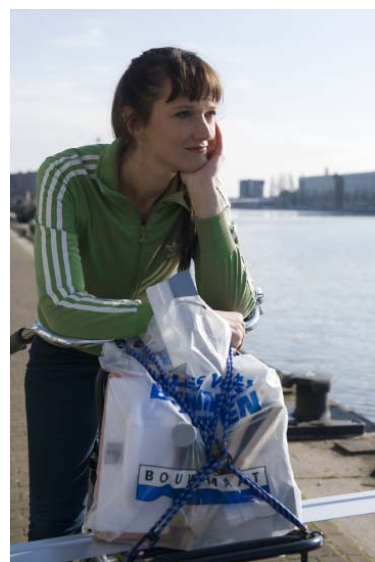
een plakspaan waarmee ik het spul over de muur kan uitstrijken. We moeten vooral niet zuinig zijn met het materiaal, aldus Daan, want de laag kan niet dik genoeg zijn. Met lange halen strijk ik het gips over de muur. Als ik het even niet meer weet, denk ik aan de woorden van Daan: "Beweeg alsof je een olifant aait." Dat werkt heel goed. Zo'n dik half uur later moeten we de muur gaan reien. Dit is een belangrijke stap om een vlak eindresultaat te krijgen. Met een lange afreilat gaan we met een zigzagbeweging van beneden naar boven. Het teveel aan gips valt vanzelf op de grond, en het goedje zit zo overal even dik op de muur geplakt – wel zo handig als je wilt dat je muur recht is. Dit was precies wat me van tevoren nou zo leuk leek, en ik word niet teleurgesteld. Als we daarna met het spacmes de boel gladstrijken, begint het er behoorlijk strak uit te zien. De schuurspons en een tweede ronde met het spacmes doen de rest. Na me drie uur in het zweet te hebben gestuukt op vier vierkante meter muur, voel ik een licht overwinningsgevoel opkomen. Dit heb ik toch maar mooi in een paar uurtjes geflikt. Met een voldaan gevoel kom ik daarna thuis. Ik voel me heerlijk. Lichamelijk uitgeput, maar mentaal vol nieuwe energie. Toen ik vroeger op de manege stallen had uitgemest, paarden had geborsteld en intensief aan dressuur had gedaan, had ik ook altijd zo'n post-adrenalineroes. Nostalgische beelden trekken aan me voorbij: ik in de paardenstallen, mijn moeder die de lekkerste soep bereide met zelfgeteelde groenten, en mijn vader die kluste in huis. Deze beelden staan in schril contrast met mijn leven nu. Tegenwoordig gebruik ik hoofdzakelijk de spier van mijn rechterwijsvinger, en verspil ik een groot deel van mijn tijd achter het beeldscherm. De eerste stukadoorsles heeft me nu al een groot inzicht opgeleverd: dit is wat ik de afgelopen jaren heb gemist. Ik wil me lichamelijk inspannen. Ik wil dingen mooier maken, met mijn eigen handen.

VITAMINE VOOR JE GEEST

Een paar dagen later heb ik het boek *Lifting Depression* van de Amerikaanse neurowetenschapster Kelly Lambert in mijn handen. Haar theorie sluit haarfijn aan op mijn ervaring. Lambert beweert dat ons brein niet geschikt is om te leven in de weelde van tegenwoordig. Onze hersenen zien er volgens haar hetzelfde uit als in de oertijd, toen we nog keihard moesten werken om te kunnen overleven. Daar is ons brein op ingesteld, en dat vindt het prettig. Dat we tegenwoordig voor alles een apparaat hebben, past helemaal niet bij wie we in oorsprong zijn. Natuurlijk werken we hard om voldoende geld te verdienen om te kunnen overleven, maar dat is volgens Lambert te indirect. Geld als tussenkomst verzwakt ➡➡



Fotobijbschriften?
1. Xxxxx xxxx xxxxx xxxxx
2. Xxxxxx xxxxx xxxxx xxxxx xxx



de voldoening, omdat het verband tussen eigen inspanning en resultaat vervaagt. Bij koken, tuinieren en stukadoren is die relatie er wel. Het is als vitamine voor de geest. Van het muurtje dat ik zelf opknop, kan ik op een later moment genieten. Dat maakt vrolijk en is een goede remedie tegen depressie, beweert Lambert. Elke maandagavond fiets ik weer richting stad op weg naar een les. Soms moet ik mezelf echt een schop onder mijn kont geven. Na een hectische werkdag plof ik het liefst uitgeteld op de bank. Mezelf in bouwvakkerskledij naar buiten sturen vergt de nodige wilskracht. Toch ben ik telkens opnieuw blij dat ik ga – alleen al voor het voldane gevoel achteraf. Het stuken gaat elke les een beetje beter. Goed stukadoren is een kwestie van de juiste techniek, goed gereedschap en vooral heel veel uren maken. Elke les herhalen we dezelfde stappen, en we leren nog wat extra technieken. We oefenen ook met een geheimzinnig middelje: Ardex Wandspachtel. Ardex is echt zo'n goedje waar je als professionele stukadoor niet mee gezien wilt worden. Het is meer iets voor nepperds zoals ik. Ardex smeert je als laatste topping over de muur zodat alle vlekjes, krasjes en blutsjes verdwijnen. Het is de foundation van de stukadoor. Maar een echte vakman heeft dit natuurlijk niet nodig. Echt iets voor mij, die wandspachtel, denk ik meteen als Daan Ardex introduceert. Vooral het door de knieën afwerken van de onderste randjes begint zijn tol te eisen. Waarom mijn spieren overbelasten als ik het met deze foundation spiegelglad kan maken? Op mijn vraag of ik voortaan niet de hele muur hiermee kan stuken, moet Daan mij teleurstellen.

DE ROMANTIEK VAN EEN MUURTJE PLAMUREN

Mijn stuurkavonturen wekken veel interesse bij mijn vrienden. Tien jaar geleden zou ik waarschijnlijk pontificaal zijn uitgelachen, maar nu krijg ik enkel jubelende reacties. Op feestjes word ik van links en rechts benaderd met vragen over klussen: "Otje, ik heb een paar gaten in de muur. Weet jij hoe ik dat kan oplossen?" "Wat heb je eigenlijk voor materialen nodig om te stukadoren?" "Hoe duur ben je als ik je wil inhuren?" Sommigen willen het zelf gaan doen. Anderen zien het als goede back-up voor als mijn journalistieke carrière in het slop zou raken. En een vriend chartert mij om bij hem de schoorsteen te gaan stuken. De do-it-yourself trend is ook in mijn vriendenkring voelbaar. Het leven is blijkbaar zo complex en hectisch, dat zelf een muurtje plamuren wordt geromantiseerd. Dit past haarfijn in het gedachtegoed van trendwatcher Lidewij Edelkoort, die afgelopen zomer in *Zomergasten* verscheen. Het zelf maken is volgens haar een belangrijke trend, die de komende periode alleen nog maar groter zal worden. "We moeten terug



Het leven is blijkbaar zo complex en hectisch, dat zelf een muurtje plamuren wordt geromantiseerd

naar waarden die in de vaart der volkeren in het vergeetboek zijn geraakt. Door te ver doorgevoerd individualisme is de menselijke maat ondergesneeuwd." Dat is de reden dat we steeds meer terugverlangen naar handarbeid, en naar pure eerlijke producten en diensten. Het ik-tijdperk en de massaproductie zijn volgens Edelkoort gelukkig ten einde. We keren terug naar een meer primitief tijdsbeeld, waarin we zelf produceren, en meer werken en leven in collectieven. Ik stukadoor een muurtje van een vriendin en in ruil daarvoor maakt zij mijn computer.

De laatste les moeten we ons eigen muurtje stuken zonder aanwijzingen van Daan. Iedereen is misstijl en supergeconcentreerd. Nu moeten we laten zien wat we deze vijf lessen hebben geleerd. Ook al worden we niet echt beoordeeld met een cijfer, toch voelt het belangrijk. Ik ben sneller dan ooit tevoren, en tevreden met het resultaat. Al kan ik niet tippen aan mijn buurman, die zelfs zonder Ardex zijn muur spiegelglad heeft gestuukt. Ik kan me niet herinneren wanneer ik voor het laatst zo veel heb geleerd in korte tijd. Ik begon als een nitwit, en nu kan ik uit de voeten met spacmesses, wandspachtel en hoekprofielen. Op mijn diploma, compleet met handtekening, prijkt de tekst: 'Volksuniversiteit Amsterdam: wij maken jouw wereld groter!' De spijker op zijn kop. Ik krijg meteen zin om me in te schrijven voor een cursus tegelzetten of metselen. ●

MEER WETEN?

* Volksuniversiteitamsterdam.nl