

Inhoudsopgave

Inleiding	9
<i>Woensdagmorgen</i>	12
1. Plotselinge plompverlorenheid	13
<i>Woensdagmiddag</i>	16
2. Lieveling, hoe is het met je hart?	18
<i>Woensdagavond</i>	24
3. Lieveling, hoe is het met je kast?	26
<i>Donderdagmorgen</i>	29
4. Let's talk about – hóe dan?	30
<i>Donderdagmiddag</i>	36
5. Wie gaat jouw uitvaart doen?	37
<i>Donderdagavond</i>	42
6. Kom maar op met die rekening	44
<i>Vrijdagmorgen</i>	52
7. Over polis-ellende en gravengedoe	53
<i>Vrijdagmiddag</i>	59

8. Zo veel mogelijk zelf doen?	61
<i>Vrijdagavond</i>	67
9. Ingekist of toegedekt?	69
<i>Zaterdagmorgen</i>	75
10. Niet alles hoeft perfect	77
<i>Zaterdagmiddag</i>	81
11. Generatiegehannes	83
<i>Zaterdagavond</i>	89
12. De watermethode voor onze stilgeborenen	90
<i>Zondagmorgen</i>	95
13. Bijzondere postmortale zorg	96
<i>Zondagmiddag</i>	103
14. Praat voordat je gaat	104
<i>Zondagavond</i>	113
15. En verder ...	114
<i>Maandagmorgen</i>	119
Slotwoord	122
Bijlagen	
- Checklist	125
- Plan B	135

Inleiding

Er zijn veel beroepen waarin ik me nog eens zou willen bekwamen.

Een opruimbedrijfje beginnen bijvoorbeeld. Sorteren, ordenen, stapels maken, kortom: me uitleven in andermans zooli.

Of bouwvakker worden. Man, wat heb ik een aan jaloersheid grenzend respect voor die gasten die met tekeningen, berekeningen, spierballen en teamwerk een compleet huis kunnen bouwen. Wat zeg ik? – een straat, een stad, een wereld.

Of mijn sluimerend schippersbloed weer wakker kussen; een Rijnpatent halen, de Europese rivieren en kanalen bevaren. Havens, sluizen, nacht en ontij, en in alle vrijheid een zeemannsliedje galmen.

Twee beroepen strijden al jaren om de eerste plek in mijn droom-top-tien: verloskundige en uitvaartbegeleider. Deze beroepen zijn geen uitersten, als je dat soms denkt, ze liggen in elkaars verlengde. De verloskundige is present bij het begin van het leven, dat prachtige, intrigerende en adembenemende leven, de uitvaartbegeleider meldt zich aan het einde ervan. Bij een wieg bekruipt me dezelfde eerbied voor het sublieme wonder van dit bestaan als bij een kist. Kraambezoek – rouwbezoek. Ingang – uitgang. *Hello – goodbye.*

Mysterie

Naarmate de tijd verstrijkt lijkt mijn fascinatie voor de dood het te winnen. Mijn fysieke topjaren liggen achter me, mijn lijf zal zeer waarschijnlijk geen kind meer baren, het perspectief is verschoven. Over de helft ben ik, en aan de horizon weet ik een poort. Onvermijdelijk staat hij daar te staan. Vandaag of morgen, over anderhalf uur of

over vijfenveertig jaar: ooit moet ik erdoor. Wanneer? Hoe? Het is een mysterie.

Mysteries hebben aantrekkingskracht, geheimen smeken erom ontrafeld te worden, maar we kunnen zo stervensnieuwsgierig niet zijn, de dood gaan we doorgaans met schuwe blikken uit de weg. In ons taboedoorbrekend Nederland doen stoere initiatiefnemers hun best dit thema, waar niemand van ons onderuit komt, bespreekbaar te maken. Met matig resultaat. Zelfs de hippe glossy *Dood*, die in het najaar van 2016 uitkwam met de uiterst levendige Katja Schuurman als hoofdredacteur en covermodel, was marketingtechnisch gezien geen daverend succes.

Evengoed wil ik het er met je over hebben. Over het leven. En over de dood.

Niks bijzonders

Een trigger hebben met de dood klinkt meer morbide dan het is. Stervensbegeleiders, uitvaartondernemers, postmortale verzorgers, ovenisten en forensisch pathologen hebben ongetwijfeld dezelfde interesse, anders hadden ze er hun beroep niet van gemaakt. Dit boek zat al jaren in mijn hoofd en kreeg vaste vorm in een spannende week van wachten op een onderzoek en uitslag met betrekking tot borstkanker. Ieder hoofdstuk begint met een kleine beschrijving over die week. Niet om dit totaal niet bijzondere verhaal in de schijnwerpers te zetten (de kans is vrij groot dat jij iets dergelijks hebt meegemaakt of binnenkort zult meemaken), maar als opmaat naar actie. Aan de hand van een nogal gangbare gebeurtenis druk ik jou (en mezelf) met de neus op het feit dat we sterfelijk zijn.

Levenswijs

Misschien komt de ondertitel je vaag bekend voor, begint er traag een melodietje te dreinen, verschijnen Gert & Hermien op je netvlies, of een koor van het Leger des Heils. *Zondaar zoekt jij rust en vrede, levenslust en stervensmoed? Niets deelt u de wereld mede, alles vindt g' aan Jezus' voet.* De woorden 'levenslust en stervensmoed' springen er voor mij uit. Ik wil graag met je praten over de combinatie van deze twee woorden, omdat ik denk dat het leven wint aan diepte en vreugde wanneer we de dood met al zijn facetten onder ogen durven te zien. De vermaarde Vlaamse rouwspecialist Manu Keirse zegt het zo: 'Wie goed kan omgaan met de dood, verhoogt de kwaliteit van leven.' In die woorden klinkt iets door van de oudtestamentische Mozes: 'Leer ons zó onze dagen tellen, dat wij een wijs hart bekommen' (Psalm 90:12, NBG).

De kwaliteit van leven verhogen,
wijs worden,
wie wil dat nu niet?

N.B. Dit boek is uitgegeven bij een christelijke uitgever. Van oudsher begraven de meeste christenen hun doden, mede op grond van deze tekst uit de Bijbel: 'Zo zal ook de opstanding van de doden zijn. Het lichaam wordt gezaaid in vergankelijkheid, het wordt opgewekt in onvergankelijkheid. Het wordt gezaaid in oneer, het wordt opgewekt in heerlijkheid. Het wordt gezaaid in zwakheid, het wordt opgewekt in kracht' (1 Korinthe 15:42-43, HSV). Omdat het gros van de lezers waarschijnlijk christen is, heb ik ervoor gekozen in dit boek niet praktisch in te gaan op cremeren en resomeren.¹

¹ Een duurzame, vrij nieuwe vorm van lijkbezorging, waarbij het lichaam binnen drie uur wordt ontbonden in een bad van kaliumhydroxide.

Woensdagmorgen

Er zit een bult. Mijn hand op mijn slaapwarme borst had het duidelijk gesignaleerd. Met duim en wijsvinger betastte ik de contouren van het bobbeltje, hard, rond en alarmerend. Nog eens onderwierp ik mijn borsten aan een zelfonderzoek, om opnieuw te stranden bij rechtsbuiten.

Een paar uur later zat ik tegenover de huisarts. 'Kijk, het zal niks bijzonders zijn, maar bultjes moeten we laten checken, toch?' Hij vond me een verstandige vrouw (altijd fijn om te horen), sommeerde me mijn bovenkleding uit te doen, voelde en fronste. 'Je kunt je weer aankleden, dan bespreken we de situatie.' 'U vertrouwt het niet, hè,' zei ik, terwijl ik de laatste knoopjes van mijn blouse dichtmaakte. 'Niet helemaal', gaf hij toe. 'Ik verwijs je door naar het borstcentrum van het Martiniziekenhuis.' 'Prima', zei ik en ik legde in mijn stem alle luchtige stoerheid die ik op dat moment bij elkaar kon harken. 'Dan gaan we dat even fiksen.'

1

Plotselinge plompverlorenheid

Niemand weet wat leven is,
alleen dat het gegeven is,
en dat van dit geheimenis
God het begin en einde is.

Huub Oosterhuis

Pinda in je luchtpijp

Je denkt dat je de tijd van je leven hebt, dat je amper op een derde zit, of nauwelijks op de helft bent, om plotseling geconfronteerd te worden met je eigen vergankelijkheid. Je wordt bijna van de sokken gereden door een lijnbus. Er schiet een pinda in je luchtpijp. Bij het invoegen zit er iemand in je dode hoek. Op de trap glijd je uit over zo'n glad sportbroekje van je zoon. Of je voelt iets in je lijf dat er eerder nog niet zat. 'De jeugd eindigt op het moment dat we de oorspronkelijke illusie verliezen dat we onsterfelijk zijn', schrijft Tomás Halik. Natuurlijk weten we dat allang. We kennen quotes als 'oude mensen moeten sterven, jonge mensen kunnen sterven' en 'alle vlees is als gras, het gras verdort, de bloem valt af'. Maar tussen oppervlakkig weten en tot in je tenen toe ervaren, zit een wezenlijk verschil. Soms plaatst dat laatste, die diepe confrontatie met je sterfelijkheid, zich ineens met een lenige sprong op je pad: 'Hé, hallo! Je

kunt zomaar dóód zijn.' Je herinnert het je weer: inderdaad, ik kan zomaar dood zijn. In *a split second* of na een slopende route van mentale en fysieke kwelling.

Geen idee

Wanneer het blijkt mee te vallen, de pinda is opgerispt, de val van de trap noch rug, noch enkel, noch enig ander ledemaat gebroken heeft, de auto in je dode hoek met alarmerend getoeter een totale catastrofe heeft voorkomen, springt het lenige wezen van sterfelijheidsbesef in een mum van tijd je blikveld uit. Voort weer met leven, léven in vol ornaat.

Op de dag dat ik dit schrijf heeft Michel, sinds jaar en dag mijn echtgenoot, een hoogbejaard echtpaar onder zijn pastorale hoede. Dat wil zeggen: de man van het stel – de vrouw blies vanmorgen haar laatste adem uit. Er was niets geregeld. 'Begraven of cremeren?' vroeg de uitvaartondernemer. 'Goeiedag, daar vraagt u wat, ik heb werkelijk geen flauw idee.' 'Wat voor kist? Kijkt u even in dit mapje alstublieft.' Bladerdeblader. 'Man, wat zijn die dingen duur.'

Ver van mijn bed

We geloven allemaal dat de dood een keer komt. Wie denkt dat hij onsterfelijk is, is doorgaans niet goed snik. Maar waarom leven wij, jong en oud, rijp en groen, gelovig of ongelovig, alsof de dood immer een ver-van-mijn-bed-show zal blijven?

Wie leeft er die de slaap des doods niet eens zal slapen? We zongen het in de kerk van mijn jeugd. Langzaam, gedragen en iso-ritmisch. Als deze psalm als eerste op het bord stond aangekondigd wisten we dat er iemand uit de ruim duizend zielen tellende gemeente het tijdelijke met het eeuwige verwisseld had. *Wie redt zijn ziel van 't graf?* beleden we en op hele noten druppelde deze wetenschap door tot onze kern: ook ik zal eenmaal sterven. Levensernst, eerbied voor het heilige van ons

verscheiden. De crux op het 'en dan?', op het *Mijn ziele, doorziet gij uw lot?*
Hoe zult gij rechtvaardig verschijnen voor God?

Opvoedingsingrediënt

Goed, een voorbereide ziel is van onwaarschijnlijk meer belang dan een tot in detail uitgeschreven uitvaartscript, daar doe ik niets aan af. Maar het een hoeft het ander warempel niet uit te sluiten. Praten over de eindigheid van dit bestaan zou deel moeten uitmaken van de opvoeding, zoals ook verkeer, seks, omgaan met geld en fatsoenlijke tafelmanieren daar deel van uitmaken. Op de basisschool zouden we er les in moeten krijgen, aldus Manu Keirse. Ik ben het roerend met hem eens.

Woensdagmiddag

Thuis vond ik in mijn mailbox een berichtje van het Zorgdomein: ik zou in de middag gebeld worden voor een afspraak. Waarschijnlijk zou ik donderdag, uiterlijk vrijdag al terecht kunnen.

De uren kropen voorbij. Mijn mobiel, die ik bij hoge uitzondering uit de stiltemodus had gehaald, zat in mijn achterzak, de vaste telefoon hield ik stand-by. Twee keer was ik even in gesprek, maar dat gaf niet. Als het op het ene nummer niet lukte, zou men het andere nummer proberen.

Na 18.00 uur zette ik mijn mobiel weer op stil; de werkdag was voorbij. De ongeduldigste persoon op aarde zou geduld moeten beoefenen.

Was het toeval dat ik juist aan het einde van de middag een quote van Dietrich Bonhoeffer onder ogen kreeg? ‘Het is de bedoeling dat wij ons leren vastklampen aan Christus, voorbij de leuke kanten van het geloof.’

De leuke kanten van het geloof: gezamenlijkheid, houvast, troostrijke liturgie, gewijde gewelven en eeuwenoude woorden. Maar wat kun je hiermee als er onverwacht de onrust is van knagende onzekerheid? Scheve handen, doelloos hart. Wanneer ik mensen spreek die kanker hebben, bekruipt me vaak het gevoel dat al dat wachten het ergste is. Wachten op dat ene woord. Goedaardig of kwaadaardig. Uitgezaaid of niet. Leven of dood.

Ik haat wachten. We schijnen in ons leven, aldus een artikel dat onlangs op mijn Facebook-tijdlijn verscheen, gemiddeld 15.000 uur te wachten. Voor de duidelijkheid: dat zijn ruim 600 dagen. Vermoedelijk wordt hiermee de vorm van wachten bedoeld waarbij je niets anders te doen hebt: bij kassa's, balies, basisscholen, bushaltes en

in wachtkamers. Daarnaast is er het permanente wachten, het soort wachten dat we eigenlijk doorlopend beoefenen, omdat een mens nu eenmaal altijd wel op iets wacht. Op een betere tijd, een beter contact, een oplossing voor een of ander probleem.

Hoe dood ik de tijd? Of liever: hoe lééf ik de tijd? Ik denk aan mijn lievelingsbladzijde uit het beroemde boek De jongen, de mol, de vos en het paard: 'Soms is alleen al opstaan en doorgaan moedig genoeg.' Een citaat om na het lezen op je gemakje te herkauwen: 'Soms is opstaan en doorgaan al moedig genoeg.' Opstaan kan dus een huzarenstukje zijn. Ontbijten. De vaatwasser uitruimen. De was ophangen. Douchen. Iedere handeling doorspekt van moed. Je bent niet met je hoofd onder het kussen blijven liggen, je hebt je benen over de bedrand geslingerd, jezelf overeind gehesen. Als doorgaan moedig is, telt onze samenleving vele helden. Ik neem me voor er een te zijn.

2 *Lieveling, hoe is het met je hart?*

De dood is niet een roepstem van God, maar
zijn aartsvijand die Hem in de rede valt.

Okke Jager

Een christen en de dood

Gelezen boven een rouwadvertentie: 'Vanuit het land van de stervenden overgegaan naar het land van de levenden: onze geliefde vrouw, moeder, oma.'

Gehoord uit de mond van een uitbehandelde kankerpatiënt: 'Of ik nu leef of sterf, ik ben van de Heer.'

Naast deze voor een christen ware woorden staat een andere waarheid.

Namelijk dat de dood de laatste vijand is. Dat afscheid nemen van het leven en gescheiden worden van je liefsten wreed en pijnlijk is. Dat de gedachte aan ondergrondse ontbinding ronduit onverdraaglijk is.

Toch vieren we Pasen en jubelen we jaarlijks massaal: *Nu jaagt de dood geen angst meer aan, want alles, alles is voldaan*, terwijl we triomfantelijk de klemtoon leggen op de laatste drie langgerekte klanken. Lettergrepen met een uitroepteken.

Je zou zeggen dat die wetenschap ons helpt om praktische zaken rond ons verscheiden te regelen. Want hé: *Zou ik nog vrezan nu Hij*