

Inleiding

‘Dit is mijn laatste levensjaar,’ zei mijn vader toen hij tweeënzestig werd. Hij kreeg gelijk. Op een nacht werd hij onwel, bevulde zijn bed en kon niet meer spreken. Het bleek een beroerte te zijn, ten gevolge van een hersentumor die weer een uitzaaiing was van een agressieve longkanker. Mijn vader had vanaf zijn twaalfde dertig sigaretten per dag gerookt. Hij werd met spoed opgenomen in het ziekenhuis en drie weken later was hij dood. We waren zo beduusd dat we niet eens voor een uitvaart hebben gezorgd. Een week na zijn overlijden belde iemand van het ziekenhuis naar mijn broer: ‘Uw vader ligt hier nog. Wat zijn de wensen van de familie voor de teraardebestelling?’ We hadden geen idee, hij was de eerste dode over wie wij zelf een besluit moesten nemen. De begrafenis van mijn grootouders waren door ooms en tantes geregeld.

Mijn moeder wist ook van niks. Haar ouders waren in de oorlog in Sobibor vergast, de crematie had daar plaatsgevonden.

‘Geef me maar op voor de wetenschap, had mijn vader ooit gezegd.

Maar dat gaat zomaar niet. Je moet allerlei formulieren aanvragen, invullen en ondertekenen om je lichaam ter beschikking van de wetenschap te stellen. Dat lukt niet meer, postuum. We hebben mijn vader door een begrafenisondernemer laten ophalen en hebben nooit een uitvaartbijeenkomst gehouden. Achteraf heb ik daar veel spijt van, maar destijds beseftte ik niet dat we mijn vaders vrienden en zijn broer de mogelijkheid hebben ontnomen ordentelijk afscheid van hem te nemen.

Mijn moeder vond dat onzin. ‘Zo wil ik het ook,’ zei ze enthousiast, ‘lekker niemand uitnodigen!’

Na de oorlog waren mijn ouders uit hun onderduikplaats tevoorschijn gekomen met het vaste plan de rest van hun leven vrij te zijn. Dat bleek geen uitvoerbaar voornemen en in plaats ervan rebelleerden ze tegen alles waarvan ze dachten dat het burgerlijke gebruiken waren. Ze moedigden hun kinderen aan vooral niet te trouwen en geen kinderen te krijgen, ze vierden geen traditionele feesten. Daarom wilde mijn moeder geen uitvaart, niet voor haar man en niet voor zichzelf.

Tussen de sterfdata van mijn ouders verstreek twintig jaar. Mijn moeder is drieëntachtig geworden. Ze had multiple sclerose, maar in een milde vorm en ze is altijd min of meer zelfstandig gebleven. Wij hoefden haar alleen te verzorgen toen ze met haar rollator in windkracht 9 was gaan wandelen en was omgewaaid. Ze had haar pols gebroken en kon niets meer. We kre-

gen het met veel moeite voor elkaar dat ze zich door de thuiszorg 's ochtends en 's avonds liet wassen en aan- en uitkleden, maar de rest deden wij. Met zijn vieren, dus dat viel mee. We konden de taken verdelen. Kinderen die geen broers en zussen hebben, staan er vaak heel wat slechter voor. Maar het was evengoed een begankenis. Je zet je bejaarde moeder niet zingend op de wc.

Ze herstelde wonderbaarlijk en bleef nog vier jaar sukkelend gezond, tot ze kanker kreeg en stierf.

De laatste weken van haar leven zijn we iedere dag bij mijn moeder langsgesgaan, om de beurt, in harmonieuze samenwerking. Ze was volstrekt niet lastig. Ze berustte in haar lot en liep Magere Hein zelfs tegemoet door niet meer te eten of te drinken.

Toch zegt mijn broer soms dat hij mensen die hun ouders nog hebben niet benijdt. En hij hield van mijn moeder, veel meer dan ik.

Ik had een betere verstandhouding met mijn vader. Hem mis ik nog steeds. Ik ben inmiddels ouder dan hij ooit is geworden. Had ik hem tot zijn tachtigste willen verzorgen, hem kunnen troosten wanneer hij wanhopig werd van de ontluistering en het verval?

Is het gemakkelijker of moeilijker om iemand bij te staan van wie je veel houdt?

Mijn broer had een vriend die kanker kreeg en na een akelig ziekbed overleed. Toen ik mijn broer na een paar weken vroeg of hij leed onder het verlies zei hij: 'Het is gemakkelijker een dode vriend te hebben dan een doodzieke.'

Zo is dat. Ik heb een paar doden, van wie ik hield, om wie ik rouw. Maar dood is dood. Sterven is veel erger. En heel oud worden soms ook.

Goed doen onder de mensen

Toen de rector van mijn middelbare school in Scheveningen op zijn vijfenzestigste met pensioen ging, verkocht hij zijn vierkamerwoning en verhuisde met zijn echtgenote naar een bejaardenflat aan zee. Onder in het huis was een restaurant waar om halfzes een warme maaltijd werd opgediend, de was werd centraal gedaan, tweemaal per week kwam iemand schoonmaken. De bewoners konden er zonder zorgen van hun lange levensavond genieten. En als ze hulpbehoevend mochten worden, zaten ze er alvast. Dat leek de rector praktisch.

Wij zouden het tegenwoordig een aanleunwoning noemen, maar een gezond echtpaar van vijfenzestig zou geen enkele kans meer maken daar toegang te krijgen. Wij moeten bijkans dood neervallen om verlost te worden van de zelfredzaamheid. Tot dat moment zijn er voorzieningen: de thuiszorg, waarvan het personeel nog de meeste tijd besteedt aan overdrachtsrapporten schrijven en aan klokkijken om zich aan de

voorgeschreven handelingsminuten te houden, verder zijn er poliklinieken en de mantelzorg.

Ik weet nog dat de nieuwe term 'mantelzorg' werd gemunt. Het was in de jaren tachtig. Het moest een woord zijn dat koestering en bescherming uitdrukte en vooral geen professionele hulpverlening. Inmiddels weet iedereen wat ermee wordt bedoeld en bestaan er zelfs verenigingen van mantelzorgers waarvan de leden hun belevenissen uitwisselen. Die zijn niet altijd plezierig. Patiënten zijn soms ondankbaar.

Een van de verschrikkingen van hulpbehoevendheid is de afhankelijkheid. Daar ziet iedereen tegen op. Kernegezonde mensen beweren met klem dat ze nooit van anderen afhankelijk willen worden. 'Als ik het zelf niet meer kan, hoeft het van mij niet meer!'

Ze bedoelen dat ze dan zelfmoord gaan plegen of om euthanasie zullen vragen. Dat plan wordt zelden uitgevoerd, maar de afkeer van vragen en afwachten tot iemand komt helpen is er niet minder om.

'Mijn moeder is altijd kwaad,' vertelde een vrouw mij, 'ze vindt het verschrikkelijk dat ze zelf niets meer kan en in plaats van dankbaar is ze kwaad. Op de thuiszorg die pas om kwart over tien komt of zelfs nog later omdat zij niet de enige is die uit bed moet worden gehaald, kwaad op tafeltje-dek-je omdat ze niet van bloemkool houdt of omdat de porties te groot zijn of de pudding te zoet. En boven alles is ze kwaad op mij.'

Deze vrouw is een engel, ze haalt haar moeder drie keer per week op om haar naar de polikliniek te bren-

gen, de oogarts, de tandarts, de fysiotherapeut of waar mama maar naartoe moet worden gebracht.

‘Als ik binnenkom, zegt ze: “Die jurk staat je niet, dat grijs maakt je vaal. Je hebt toch al zo’n bleke huid.” Als ik me van haar afwend om haar niet te laten zien dat ik me erger, hoor ik achter me: “Ben je aangekomen?” Ik laat me niet uitdagen en zeg dus niks terug. Ik heb ook medelijden met haar. Ze gaat nooit meer iets meemaken, nooit meer zelf boodschappen doen, nooit meer met de trein. Eigenlijk is haar leven voorbij. Dat vind ik zo erg! Want ik hou toch van haar.’

Kinderen blijven vrijwel altijd van hun ouders houden, al misdragen die zich nog zo erg, al doen ze alles om de weldoeners om hen heen tot wanhoop te drijven. Volgens mijn broer, die net als ik psycholoog is, ligt aan die trouw een intense behoefte aan veiligheid ten grondslag. Op de ranglijst van levensbehoeften staat veiligheid nog boven eten en drinken. Als er gevaar dreigt, eet je je bord niet leeg. Kinderen beseffen dat ze voor hun veiligheid afhankelijk zijn van hun ouders. Als die zich van hen afkeren zijn ze volstrekt weerloos. Die verbondenheid zit er diep in.

Ouders op hun beurt weten misschien niet wat ze hun kinderen aandoen. Zolang ze niet tot de orde worden geroepen gaan ze gewoon door met eisen stellen.

Ik sprak een man die een nakomertje is. Zijn oudere broers en zussen zijn hoogbejaard en beschouwen hem als een jonge kerel die nog alles kan. Hij is zeventig. Hij kan nooit lang op reis, want van de zes broers

en zussen zijn er nog vier in leven. Er moet er altijd wel één naar het ziekenhuis worden gereden, of ze liggen er al en wachten op bezoek. Een van de zussen heeft al haar vrienden en kennissen weggejaagd omdat ze toch niks aan ze had. Ze zit de hele dag in haar huis voor de televisie te roken. Toen de televisie kapotging, belde ze op een onmogelijk uur en eiste dat haar jongste broer dadelijk een nieuwe zou brengen. Dat kon niet, want inmiddels was een andere zus ziek geworden en had hulp nodig. Toen was ze boos. Ze kan niet zonder televisie. Alles komt op de jongste broer neer.

‘Vind je het niet vreselijk?’ vroeg ik.

‘Nee,’ zei hij, ‘het is gewoon zo.’

We zaten bij mij thuis toen dit gesprek plaatsvond. Een van mijn katten kroop op zijn schoot en werktuigelijk begon de man te aaien. We zwegen even.

‘Maar toen ik in dienst moest, was het wel fijn,’ zei hij plotseling, ‘toen kon het even niet.’ Ik keek hem verbijsterd aan; militaire dienst? Dat was meer dan vijftig jaar geleden!

‘Nou ja,’ corrigeerde hij, ‘toen hadden ze me niet zo vaak nodig als tegenwoordig. Maar als er iets kapotging in huis, belden ze wel mij als eerste.’

‘Waarom jou?’ vroeg ik, ‘in die tijd waren ze zelf toch nog niet oud?’

‘Nee, maar ik was de enige die technisch was. En ze waren ook niet allemaal goed met elkaar. Twee broers spreken elkaar nooit. Die liggen elkaar niet.’

‘En jij ligt iedereen?’

‘Ja.’ Hij maakte een berustend gebaar. De kat keek

verstoord op en de hand keerde terug om het werk voort te zetten.

‘Ze zijn niet allemaal zo moeilijk als die ene zus! Ik heb ook een heel vrolijke zus, die klaagt nooit. Ze heeft zelf altijd vrijwilligerswerk gedaan voor het Rode Kruis, en ze is getrouwd. Ze heeft kinderen. Die doen ook veel. Maar die hebben ook hun eigen gezin.’

Tussen het vijftiengste en vijftigste levensjaar hebben de meeste mensen die getrouwd zijn en kinderen opvoeden het druk. Kinderen dicteren het verloop van iedere dag. Als ze om halfacht op judo of op badminton moeten zijn, gaat het gezin om zes uur aan tafel. Voor die tijd zitten ze misschien op voetbaltraining, muzikles of op zwemmen. Ouders die werken zijn iedere dag aan het regelen. Voor de uren dat ze zelf niet beschikbaar zijn, maken ze gebruik van de naschoolse opvang of - als dat nog kan - van de grootouders.

Dagen beginnen vaak om halfzeven en eindigen pas om elf uur of later. Intussen moet alles worden uitgevoerd: de huishouding, de administratie, de voorbereidingen voor de volgende dag, het sociale leven, voor zover daar nog sprake van is. Vrijwel ieder uur wordt besteed. Daar frommel je niet zomaar een uurtje mantelzorg tussen en al helemaal niet als je ver van je ouders vandaan woont. Afhankelijke bejaarden betekenen een verschrikkelijke hoop werk. Ze zijn traag en hebben vaste gebruiken die ze niet graag genegeerd zien worden door een schoondochter die haast heeft of

een zoon die nooit het verschil heeft geleerd tussen de witte en de bonte was.

Hun hulpeloosheid maakt ze kribbig. Bovendien trekken al die lieve mantelzorgers door het huis als Attila de Hun. Ze komen overal aan, ze verschonen het bed, ze sorteren de vuile was, ze hangen wc-rollen op, ze zien de Kukident bij de wastafel staan en de incontinentieluiers. Ze weten wat er op de bankrekening staat en waar de oude dagboeken liggen, de brieven van lang geleden. Niets blijft voor hen verborgen. Voor degenen die de verzorging ondergaan moet het wel lijken of ze niets meer te vertellen hebben, of alles wordt beoedeld door de nietsontziende handen van hun weldoeners.

Ik heb eens aan een borreltafel ruziegemaakt met een vrouw die vertederd giechelend vertelde hoe ze de boel bij haar ouders eens flink onderhanden had genomen.

‘Ik heb de ijskast opengetrokken en alles wat over de datum was weggegooid,’ zei ze triomfantelijk, ‘en al die laatjes met troep uitgeruimd, de oude tijdschriften, boeken, spulletjes waar ze nooit meer naar omkijken, huppakee, alles in de afvalbak geschoven. Weg ermee!’

‘Je bent een harteloos monster,’ zei ik.

Maar ik had misschien gemakkelijk praten. Mijn ouders waren al dood.

Het kan ook anders. Een vriendin van mij had hoogbejaarde ouders. De moeder was licht dement en de vader zeer slechtziend en misschien ook in zijn hoofd