

INHOUD

Brief aan de dood	10
De dood – Een kennismaking	13
DEEL 1 Aardse zaken	18
Het lichaam loslaten	19
1 Stervenskans 100% – Levensverwachting en doodsoorzaken	21
Hoelang heb ik nog?	21
Hoe kom ik aan mijn einde?	23
Ontsnappen aan de dood	27
2 Loslaten – Het sterven van het lichaam	31
Het lichamelijke stervensproces	32
Wanneer ben je echt dood?	35
Ethische vragen en dilemma's rondom sterven	38
3 Erbij zijn – Stervensbegeleiding	43
De dokter en de dood	43
Wat heeft de stervende nodig?	45
Wat heeft de stervensbegeleider nodig?	51
Laatste zorg	54
4 Vaarwel zeggen – De uitvaart	59
Begraven of cremeren?	60
Tussen zes planken?	65
Het laatste afscheid	66
5 Achterblijven – Het verlies van een dierbare	75
Rouwen: ieder op zijn eigen manier	76
Troosten: je staat er niet alleen voor	81
Gedenken: actief herinneren	84

DEEL 2	Hemelse zaken	88
	Wat gebeurt er als je dood bent?	89
6	Op verkenning	91
	De reiziger: wie ben ik?	94
	Vóór vertrek	100
	Het reisdoel	103
	De reis: op zoek naar jouw verhaal	106
7	De weg van de goden – Geloven en aanbidden	111
	In hemelse sferen	111
	De helletocht	113
	Opstanding en terugkeer	114
	De weg van de goden: is het waar?	116
	De weg van de goden: is het behulpzaam?	119
8	De weg van de wetenschap – Meten en maken	123
	De dood van de ziel	123
	Het lichaam repareren	126
	De weg van de wetenschap: is het waar?	129
	De weg van de wetenschap: is het behulpzaam?	132
9	De weg van de ervaring – Beleven en delen	135
	Bijna-doodervaringen	136
	Sterfbedervaringen	137
	Contact met overledenen	137
	Herinneringen aan vorige levens	138
	Nog meer bijzondere ervaringen	139
	De weg van de ervaring: is het waar?	140
	De weg van de ervaring: is het behulpzaam?	143
	Wie heeft er gelijk?	144
	Wat is jouw verhaal?	145
	Mijn verhaal	147
	Waarheid	150

DEEL 3	Levenslessen	152
	Wat leert de dood ons over het leven?	153
10	Les 1: Word wakker – Je creëert je eigen werkelijkheid	157
	Verhalen voor het slapen gaan	158
	Wakker worden	160
11	Les 2: Sta op – Je bent er, dus je mag er zijn	169
	Ik mag er zijn, net als iedereen	170
	Waar sta ik voor?	172
12	Les 3: Maak er wat van – Het leven is niet maakbaar, maar je kunt er wel iets van maken	181
	Kom in beweging	182
	Balans is een dans	187
	Heb lief tot je erbij neervalt	189
13	Les 4: Ruim op – Je kunt niets meenemen, maar je laat wel iets achter	193
	Ruim je spullen op	193
	Ruim je relaties op	197
	Regel je nalatenschap	201
14	Les 5: Rust uit – Adem in, adem uit	205
	Alles heeft een ritme	205
	Op adem komen	207
	Even stilte graag	209
	Slapen als een roos	211
	Tot slot	214
	Brief van de Dood	216
	Bijlage: beschrijving van de wensen voor de uitvaart	218
	Woord van dank	220
	Bronnen	222
	Over de auteur	232

BRIEF AAN DE DOOD

Beste Dood,

Wat kwam je vaak langs de laatste tijd. Bij oma, die de honderd bijna haalde. Bij de jonge, veelbelovende Sara, die zelf koos voor jou. Bij Chris, die gelukkig niet alleen stierf. Bij Ellen en bij Hennie. Bij René en bij Cox. Ik kan niet meer om je heen. Ik heb je nooit zo vaak en van zo dichtbij gezien. Er gebeuren bijzondere dingen als jij langskomt, Dood. Iedereen is lief en zacht en staat open voor elkaar. Aan de rand van de dood stroomt de liefde harder, heb ik gemerkt.

Ik besef nu meer dan ooit, het zal aan mijn leeftijd liggen, dat je ook mij een bezoek komt brengen. Kom dan alsjeblieft precies op tijd. Ik houd niet van onverwacht bezoek, dus bel even van tevoren. Dan ruim ik de boel op voordat je komt. Maar laat me niet wachten, want daar heb ik een hekel aan.

Het leven is prachtig, maar wel vaak gedoe. Op een dag ben ik het toch wel zat, lijkt me. Het is fijn om te weten dat je dan komt. Nu nog niet hoor. Vandaag niet en morgen niet. Volgend jaar heb ik het ook te druk. Over tien jaar moet ik misschien op de kleinkinderen passen, dus dan komt het nog steeds niet uit. Verder heb ik veel projecten waar ik nog niet aan toe ben gekomen en de wereld wil ik ook nog graag verbeteren.

Kan ik niets meenemen, zeg je? Echt niet? Ook niet mijn lievelingsketting met het pareltje? Pen en papier dan, om op te schrijven wat ik meemaak als jij gekomen bent? Ik moet namelijk altijd alles van me afschrijven, snap je? Nee? Een piepklein flesje lavendelolie mag toch wel, ik houd zo van die kruidig zoete geur en eerlijk gezegd vind ik jou niet zo lekker ruiken.

Ik wil het liefst op een zonnige dag voor het raam op je wachten. Dan bak ik een appeltaart voor je, dat kan ik heel goed en dat ruikt zo gezellig. Ik ga niet huilen, want voor jou lijkt het me ook niet leuk dat iedereen altijd gaat huilen als je komt. Maar ik durf het niet te beloven, Dood. Want afscheid nemen van mijn lieve kinderen, dat lijkt me het ergste. Daarom mag je pas komen als zij het goed kunnen redden zonder mij. Kom echter wel voordat ze zich gaan afvragen: wat moeten we met Ma? Afgesproken?

Ik hoop dat ze me een mooie uitvaart geven. In een kist wil ik niet liggen, dat vind ik zo benauwd. Laat ze mijn lichaam liever in doeken wikkelen. Ik heb alvast een playlist genaamd *My funeral* gemaakt, dan kunnen ze daar wat muziek uit kiezen. Verder moet ik me er maar niet mee bemoeien, want zelf merk ik er dan toch niets meer van.

Dag Dood, laat je me voorlopig met rust? Je hebt het vast ook druk. Mocht je me terugschrijven, zou je me dan een glimp kunnen laten zien van wat er na jou komt? Wat zeg je? Diep vanbinnen weet je alles?

Dag Dood. Op een dag kom je. Maar op alle andere dagen niet.

Tot later,
Machteld

*‘Ziehier een klein feit.
Je gaat dood.’^[1]*



DE DOOD

– Een kennismaking

In de zomer van 2017 overleden binnen een paar weken drie van mijn dierbaren. Ik was bij alle drie nauw betrokken bij het sterven, de uitvaart en alles wat daarna komt, zoals het leegruimen van huizen, de nalatenschap en het gemis en de vragen van mij en de andere achterblijvers. Die zomer is de dood onder mijn huid gekropen. Als mens en als psycholoog ben ik altijd al geïnteresseerd geweest in de betekenis van het leven, maar tot nu toe had ik de dood nog flink voor me uit weten te schuiven. Het was daarbij het jaar waarin ik vijftig werd, de leeftijd waarop je in de verte nog je jeugd kunt aanraken en tegelijkertijd een blik werpt op het einde van je leven. Ik kon er niet meer omheen en besloot op verkenningstocht te gaan naar de dood. Dit boek is een verslag van deze tocht.

Omgaan met het besef van je sterfelijkheid

Het is niet gemakkelijk je ten volle bewust te zijn van de dood. De psychiater en schrijver Irvin Yalom [2] vergelijkt het met proberen tegen de zon in te kijken: dat houdt je ook maar heel even vol. Ik hoop dat dit boek werkt als een eclipsbril waarmee je, zonder verblind te worden door het licht, zowel naar de zonsverduistering als naar de zon kunt kijken.

Ieder mens maakt in zijn leven kennis met de dood. Een dode muis die door de kat in de gang wordt gelegd, oma die overlijdt, de hond die overreden wordt. Ik was zes en op een ochtend lag mijn cavia levenloos in zijn hok, in een hoekje van mijn meisjeskamer. Ik probeerde hem voorzichtig met mijn kleine wijsvinger tot leven te porren, maar zijn stijve, harige lichaampje gaf geen krimp. We begroeven hem in de tuin. Het was mijn eerste kennismaking met de dood ‘in levenden lijve’.

Langzaam maar zeker dringt in je leven het besef door dat je iedere dag een stap dichterbij het einde komt. Wanneer je oud bent, of ongeneeslijk

ziek, is de dood een reële bedreiging. Ben je jong en kerngezond, dan beschouw je de dood als iets wat later, in de verre toekomst, zal plaatsvinden. Maar niemand ontkomt eraan. Iedereen zit in hetzelfde schuitje. Zoals de filosoof Seneca aan het begin van onze jaartelling al stelde: ‘Het leven is slechts een reis naar de dood.’ [3] Je weet dat hij komt, maar niet wanneer, en niet hoe. De dood is onvoorspelbaar en ontlopen kunnen we hem uiteindelijk niet.

Het besef van de naderende dood kan allerlei gevoelens veroorzaken. Je kunt je er boos of machteloos door voelen. Het kan je verdrietig maken en bang. Hoewel we op vele manieren de dood proberen tegen te houden, bijvoorbeeld door gezond te eten of door medisch ingrijpen, hebben we er geen controle over. De dood is ongrijpbaar. Wij kunnen de dood niet beetpakken, wij kunnen de dood niet vangen. Maar de dood óns wel. De dood treft ons allemaal. Die wetenschap kan angst oproepen.

Er zijn twee manieren om met angst voor de dood om te gaan. De eerste manier is om de dood te negeren. Je pas versnellen, doorhollen en vooral: jong blijven. Zoals een peuter de handen voor de ogen houdt en denkt dat hij zich op die manier voor je kan verstoppen, sluit je je ogen voor het feit dat je doodgaat. Dat gaat in onze tijd vrij gemakkelijk, omdat de dood ver van ons dagelijks leven af staat. Honderd jaar geleden kochten mensen een levende kip of koe om zelf te slachten, in veel grote gezinnen gingen een of meer kinderen dood, grootouders woonden in en stierven thuis te midden van hun kinderen en kleinkinderen. In onze westerse cultuur is de dood steeds meer uit het zicht verdwenen. De dood is gemedicaliseerd en geïnstitutionaliseerd. Wie gaat er tegenwoordig nog ‘gewoon’ dood? [4] We zijn veel meer dan vroeger gehecht aan controle, zekerheid en comfort. Er is een wildgroei aan gezondheidschecks, we meten en beveiligen wat we kunnen: alles is gericht op het vermijden van nare gebeurtenissen. Maar over de dood en wat daarna komt, hebben we geen controle.

Wegrennen voor de dood heeft geen zin, want de dood komt toch. De dood was er trouwens veel eerder dan wij. Al miljoenen jaren voordat er mensen waren, gingen planten en dieren dood. De dood is er nog steeds als wij er allang niet meer zijn. Of je de dood nu ontkent of niet, de dood is en blijft een wezenlijk onderdeel van het leven. Vermijden waar je bang voor bent, maakt de angst alleen maar sterker, want zo werkt dat nu eenmaal met angst. Daarnaast geeft ontkenning van de dood ook een vervlakking van het

leven. Eckhart Tolle zegt het mooi: ‘Als je de dood ontkent, ontwijkt of vermijdt, verdwijnt de diepte uit je leven. Zowel voor individuen als voor hele culturen.’ [4] Beseffen dat je doodgaat, maakt het leven des te waardevoller. Zonder de dood wordt het leven betekenisloos.

*Zonder de dood
wordt het leven
betekenisloos.*

De tweede manier om met angst voor de dood om te gaan, is door het vooruitzicht om dood te gaan onder ogen te zien. De mens lijdt tenslotte het meest door het lijden dat hij vreest. Het is uiteindelijk vruchtbaarder om door je angst heen te gaan, jezelf ermee te confronteren en hem uiteindelijk te overwinnen. Zodat de angst je niet meer belemmert om ten volle te leven. Of zoals Thomas Hardy het stelt: ‘De weg naar het betere leven vereist een open blik op het ergste.’

De opbouw van dit boek

Doodsangst is te overwinnen door naar de dood te kijken, ermee te leven en de dood een bron van wijsheid te laten zijn. De draak in de ogen kijken dus. Dat vraagt moed en dit boek helpt daarbij. Het boek bestaat uit drie delen. In ieder deel wordt een belangrijke vraag over de dood behandeld. Je kunt dit boek van voor naar achter lezen, maar de delen zijn ook los van elkaar te lezen.

In deel 1, *Aardse zaken*, staat het lichamelijke sterven centraal. Wat gebeurt er als je doodgaat? In dit deel kun je lezen wat er hier op aarde plaatsvindt rondom het sterven. Er zijn vele manieren om aan je einde te komen, maar wat gebeurt er nu precies wanneer je sterft? Hoe begeleid je een stervende? Wat komt er allemaal kijken bij een uitvaart? Wat gebeurt er met degenen die achterblijven?

In deel 2, *Hemelse zaken*, staat het dood-zijn centraal. Wat gebeurt er als je eenmaal dood bent? In dit deel kun je lezen over leven na de dood. Is de dood een punt of een komma? De meningen zijn hierover verdeeld. Wat zeggen religie, wetenschap, filosofie en mythosofie hierover? En welk verhaal vertel jij aan jezelf?

In deel 3, *Levenslessen*, staat het leven centraal. Wat leert de dood ons over het leven? In dit deel kun je lezen welke levenslessen de dood ons brengt. Het in de praktijk brengen van deze lessen kan je leven meer diepgang, zin en vervulling geven.

Doodgaan kun je niet overnieuw doen. Je kunt het maar één keer doen in dit leven. Je kunt je wel voorbereiden en zorgen dat je er klaar voor bent. Want je weet gewoonweg niet wanneer de dood langskomt in je leven. In ieder deel staan verkennende vragen en opdrachten om je bewust te worden van jouw kijk op de dood, om je voor te bereiden op het einde en om hier en nu met volle teugen te leven.

Betekenis geven aan het leven

Ik heb dit boek geschreven in een poging om mezelf te bevrijden van mijn angst voor de dood – die van mezelf en van mijn dierbaren – en daarmee de kunst van het leven weer iets meer onder de knie te krijgen. Ik wens dat dit boek een gids mag zijn bij jouw verkenningstocht naar de dood en zo betekenis helpt geven aan jouw leven.

Ik hoop tevens dat dit boek een bijdrage levert aan goede en verbindende gesprekken tussen jou en je dierbaren, over het leven en over de dood. Door onze gevoelens en gedachten over leven en dood met elkaar uit te wisselen, valt er veel te winnen. Het kan een goede voorbereiding zijn op de naderende dood, die van jezelf en die van de ander. En op die manier onze levens verrijken.

VERKENNINGSVRAGEN

- Hoe heb jij kennisgemaakt met de dood? Waar was je, hoe oud was je, wat was de eerste indruk die de dood op jou maakte?
- Wat zijn jouw ervaringen met de dood tot nu toe? Welke dierbaren heb jij verloren?
- In hoeverre heb jij angst voor de dood, of ooit gehad?

DEEL 1 AARDSE ZAKEN



HET LICHAAM LOSLATEN

Sub Finem

*En nu nog maar alleen
het lichaam los te laten –
de liefste en de kinderen te laten gaan
alleen nog maar het sterke licht
het rode, zuivere van de late zon
te zien, te volgen – en de eigen weg te gaan.
Het werd, het was, het is gedaan.*

*‘Sterven is doodeenvoudig.
Iedereen kan het.’*

– RENÉ GUDE



1

STERVENSKANS 100%

- *Levensverwachting en doodsoorzaken*

In mijn middagpauze wandelde ik over de begraafplaats in mijn woonplaats en mijn oog viel op een oude, grijze grafsteen, zonder naam of datum, met daarin een kort gedicht gebeiteld dat eindigde met de waarschuwendende woorden: ‘Maar aan alle avonturen van ieder levend wezen op deez’ aarde komt een einde. Ook aan het uwe.’

Je hebt gelukkig je hele leven om aan het idee te wennen.

Voor veel mensen is de eigen sterfelijkheid nauwelijks te bevatten. Ook ik schuif het daadwerkelijke besef van mijn eigen dood graag voor me uit door vrolijk: ‘Ik word honderd!’ te roepen. De vrouwen in mijn familie worden allemaal heel oud, dus ik ga er voor het gemak van uit dat dat voor mij ook geldt. Veel mensen hebben, impliciet of expliciet, een idee over hoe oud ze zullen worden. Mijn man zegt bijvoorbeeld: ‘Eerst maar eens de vierenzestig halen’, omdat zijn vader op die leeftijd overleed. Verder durft hij nog niet te kijken.

Waarvan is je levensverwachting afhankelijk? Waaraan zou je kunnen overlijden en hoe groot is de kans daarop?

Hoelang heb ik nog?

De gemiddelde levensverwachting van mannen in Nederland is 79,9 jaar; vrouwen worden met 83,1 jaar gemiddeld iets ouder. Hoogopgeleiden worden gemiddeld wat ouder dan laagopgeleiden. Het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) verwacht dat de levensverwachting voor zowel mannen als vrouwen zal toenemen. In 2060 ligt de levensverwachting volgens het CBS waarschijnlijk op 87 jaar voor mannen en 89,9 jaar voor vrouwen. [1]

Het maakt voor je levensverwachting veel uit waar je woont in de wereld. Woon je in Monaco, dan is je gemiddelde levensverwachting 90 jaar, maar staat je wieg in Afghanistan, dan is je gemiddelde levensverwachting 52 jaar. [2]

Je kunt al sterven voordat je het levenslicht hebt gezien. Ook tijdens en vlak na je geboorte heb je gemiddeld meer kans om te overlijden. Heb je eenmaal de vijf jaar bereikt, dan heb je een kritieke leeftijdsgrens gepasseerd. Dan heb je namelijk genoeg antistoffen kunnen maken tegen veel ziekten en heb je een grotere kans om gezond op te groeien. Ik heb het geluk dat ik in een welvarend land als Nederland ben geboren. Een kind in een ontwikkelingsland heeft dertien keer zoveel kans om voor zijn vijfde verjaardag te overlijden als een kind in een geïndustrialiseerd land. [3]

Statistieken zeggen echter niets over de individuele levensverwachting. In principe kun je ieder moment dood neervallen, maar die kans is niet zo groot. De kans dat dit gebeurt, hangt af van je leeftijd, je gezondheid, erfelijkheid en risicofactoren als stress en roken. Je weet dus nog steeds niets over je eigen dood. Dat je doodgaat, is een feit. Je weet alleen niet wanneer, waar en hoe. Sterf je thuis, in het ziekenhuis of het verpleeghuis, in de auto, op je werk, op vakantie, op het sportveld? En waaraan overlijdt je dan?

*Dat je doodgaat, is een feit.
Je weet alleen niet wanneer,
waar en hoe.*

Als ik mocht kiezen, zou ik het liefst van ouderdom sterven in mijn eigen bed, omringd door mijn dierbaren die me zachtjes over mijn grijze haren strijken en mijn hand vasthouden.

Hoewel ik ook regelmatig hoor dat stervenden er juist tussenuit piepen als hun familie net even is gaan slapen of koffie haalt. Ik zou graag rustig en liefdevol afscheid nemen en dan vredig inslapen. Maar daar heb ik niet zoveel over te zeggen. Er kan voor die tijd van alles gebeuren. Adriaan van Dis zegt in een interview:

Het kan ook zijn dat ik ineens een hartaanval krijg. Ik teken ervoor. Daarom trek ik ook elke dag een schone onderbroek aan. En je tanden poetsen. Je komt in het ziekenhuis en dan moet je er naar behoren uitzien. Ik denk elke dag even aan de dood, ja.

Hoe kom ik aan mijn einde?

In Nederland houdt het CBS nauwkeurig bij waaraan mensen overlijden. Zo kun je een realistisch beeld krijgen van verschillende doodsoorzaken en het risico dat je daaraan zou komen te overlijden.

Je kunt ziek worden

Er zijn allerlei ziekten waaraan je kunt overlijden. Tabel 1.1 geeft een overzicht van de belangrijkste doodsoorzaken in Nederland in 2016. In Nederland overlijden de meeste mensen aan kanker en hart- en vaatziekten. Ben je tussen de 15 en 65 jaar, dan is longkanker de meestvoorkomende doodsoorzaak. Maar er zijn vele variaties op dit thema. Sommige ziekten doen er jaren over om je lichaam te slopen, andere slaan genadeloos en in één klap toe. Je hart kan zomaar ineens stilstaan en dan is het in enkele minuten met je gedaan.

Door goede hygiëne, een gezonde leefstijl, gezondheidscontroles en medicatie kunnen we bepaalde ziekten voorkomen en genezen. Maar bijvoorbeeld voor een ziekte als dementie, de belangrijkste doodsoorzaak voor mensen boven de 65 jaar, is nog geen medicijn.

Sterven door ziekte of ouderdom wordt een *natuurlijke dood* genoemd. Aan ouderdom zelf sterf je niet. Een overlijden wordt immers – ook bij (hoog) bejaarde mensen – niet door de leeftijd veroorzaakt, maar door een ziekte en/of achteruitgang van de organen. De doodsoorzaak moet in Nederland altijd worden vastgesteld door een arts. Bij een niet-natuurlijke dood gaat het om het vaststellen van het fatale letsel en de omstandigheden waarin dit letsel werd opgelopen. Het onderscheid tussen een natuurlijke en een niet-natuurlijke dood is soms discutabel. Als iemand met dementie ten val komt, overlijdt hij dan aan de dementie (een ziekte, dus een natuurlijke dood) of aan de val, wat een niet-natuurlijke dood is? Longkanker is een ziekte, maar wordt in 90 procent van de gevallen veroorzaakt door roken.

Rang	Doodsoorzaak	Aantal
1	Dementie	14.855
2	Longkanker	10.674
3	Beroerte	9.520
4	Coronaire hartziekten	8.634
5	Hartfalen	7.625
6	COPD	6.527
7	Dikkedarmkanker	5.202
8	Accidentele val	3.884
9	Infecties van de onderste luchtwegen	3.335
10	Borstkanker	3.173
11	Diabetes mellitus	2.889
12	Prostaatcancer	2.768
13	Aandoeningen van het endocard/klepafwijkingen	2.313
14	Hartritmestoornissen	2.273
15	Hartstilstand	2.016
16	Zelftoegebracht letsel	1.894
17	Ziekte van Parkinson	1.809
18	Nierfalen	1.731
19	Non-hodgkinlymfomen	1.330
20	Huidkanker	895
21	Vervoersongeval	689
22	Infectieziekten van het maag-darmkanaal	513
23	Influenza	343
24	Epilepsie	271
25	Baarmoederhalskanker	229
26	Artrose	207
27	Reumatoïde artritis	201
28	Accidentele vergiftiging	186
29	Downsyndroom	160
30	Stemmingsstoornissen	147
31	Osteoporose	138
32	Astma	134
33	Nek- en rugklachten	120
34	Geweld	94
35	Accidentele verdrinking	86
36	Verstandelijke beperking	76
37	Aangeboren afwijkingen van het hart vaatstelsel	74
38	Laag geboortegewicht	50
39	Aids en hiv-infectie	42
40	Angststoornissen	11
41	Persoonlijkheidsstoornissen	10
42	Migraine	1

Tabel 1.1 Ranglijst ziekten op basis van sterfte in Nederland in 2016 [4]; de in de ranglijst opgenomen aandoeningen veroorzaakten samen 65% van de totale sterfte in Nederland.

In 2016 overleden in Nederland 148.997 mensen. Dementie, longkanker, beroerte, coronaire hartziekten en hartfalen vormden de top vijf van doodsoorzaken. De top tien van doodsoorzaken is verantwoordelijk voor ongeveer de helft van de totale sterfte in Nederland.

Je kunt een ongeluk krijgen

Een ongeval is de meestvoorkomende niet-natuurlijke doodsoorzaak. In Nederland overleden in 2016 5.077 mensen door een dodelijk ongeval, waarvan 689 mensen door een ongeval in het verkeer. [5] Bij 30 procent van de verkeersongevallen was er alcohol in het spel. Ook het gebruik van een smartphone tijdens het autorijden of fietsen is een risicofactor.

Je vliegtuig kan neerstorten, je schip kan zinken, je trein kan ontsporen. Je kunt ook verdrinken, van een steiger vallen of de keukentrap vallen, omkomen bij een brand, stikken in een pinda of een visgraatje. Je kunt overlijden bij een bedrijfsongeval of simpelweg struikelen over een bananenschil of een glad stoepje. Een ongeluk zit in een klein hoekje.

Je kunt vermoord worden

In Nederland kwamen in 2016 76 mannen en 34 vrouwen om door moord. De kans om vermoord te worden is dus maar heel klein. Je kunt omgebracht worden door een familielid; 30 procent van het aantal moorden in Nederland vindt plaats in de familiale sfeer. [6] Je kunt vergiftigd worden, gewurgd, doodgeschoten, neergestoken. Je kunt omgebracht worden bij een ruzie in het uitgaansleven. Je kunt ook slachtoffer worden van zinloos geweld (bestaat er ook zinvol geweld?), omdat je per ongeluk in de weg stond of vanwege racisme of discriminatie. Je kunt geliquideerd worden in het criminele circuit, mocht je je in dit circuit bevinden.

Je kunt zelf uit het leven stappen

In Nederland ontnemen gemiddeld vijf mensen per dag zichzelf het leven. Zelfdoding komt vooral veel voor onder mensen van middelbare leeftijd (45-60 jaar). Onder 20- tot 30-jarigen is suïcide doodsoorzaak nummer één. Dit is deels te verklaren doordat dodelijke ziekten in deze groep relatief weinig voorkomen. [7]

Je kunt omkomen bij een terroristische aanslag

Terroristische aanslagen komen onverwacht en zijn erop gericht om zo veel mogelijk slachtoffers te maken, bijvoorbeeld bij een concert, op het vliegveld, in een winkelstraat, in een hotel, waardoor je er geen enkele controle over hebt. Dat maakt ze zo beangstigend. Daarnaast worden dergelijke rampen breed uitgemeten in de media, waardoor ze vaker lijken voor te komen. Dat vergroot de angst voor een aanslag, terwijl de kans dat je in Nederland bij een aanslag om het leven komt, vele malen kleiner is dan bij bijvoorbeeld een verkeersongeluk. Wereldwijd daalde het aantal terroristische aanslagen in 2016 9 procent vergeleken met 2015, terwijl het aantal dodelijke slachtoffers met 13 procent afnam. [8]

Je kunt omkomen door natuurgeweld

Natuurgeweld kost ook mensenlevens. Je kunt bijvoorbeeld omkomen bij een tsunami, een aardbeving, een vulkaanuitbarsting of een orkaan. Of door een afgewaaide dakpan in een novemberstorm. In Nederland kwamen bij de watersnood van 1953 1837 mensen om. [9] De waterwerken die daarna zijn gebouwd, zijn indrukwekkend, maar geven geen garantie voor de toekomst. De kans is niet groot, maar je kunt getroffen worden door de bliksem. Hierdoor komen in Nederland jaarlijks 1 of 2 mensen om het leven. [10]

Je kunt omkomen in een oorlogssituatie

Als je militair bent of als je je als burger, journalist of reddingswerker in oorlogsgebied bevindt, loop je risico. Je kunt gedood worden door een bom, op een landmijn stappen of onder vuur genomen worden door strijdkrachten. Militairen zijn bereid om te doden voor volk en vaderland, en ook bereid om hiervoor zelf hun leven te geven. Als maatschappij zijn we steeds minder bereid om militairen te laten sterven.

Je kunt sterven van de honger

Honger staat op nummer 1 in de mondiale top tien van gezondheidsrisico's. Er sterven meer mensen door honger dan door aids, malaria en tuberculose bij elkaar. Elke dag sterven er wereldwijd zo'n 24.000 mensen van honger of de gevolgen daarvan. Driekwart van de slachtoffers zijn kinderen onder de vijf. [11] In Nederland is geen voedseltekort. Wel sterven er jaarlijks 15 mensen aan anorexia nervosa, een psychische ziekte waarbij je jezelf uithongert.

Je kunt sterven van de hitte

De kans op hittegolven wereldwijd wordt groter door de klimaatverandering. Tijdens een hittegolf sterven in Nederland zo'n duizend mensen extra, vooral ouderen. Ook jonge kinderen zijn kwetsbaar voor hitte. Elke negen dagen sterft er in de VS een kind omdat het werd achtergelaten in een warme auto. [12]

Ontsnappen aan de dood

Als je beseft wat er allemaal kan gebeuren, hoe je allang dood had kunnen zijn, is het een wonder dat je nog leeft. De dood is dichterbij dan je denkt. Veel mensen kennen een of meer situaties waarin ze ontglipt zijn aan de dood. Zo overleefde de vader van mijn kinderen een hartstilstand. Hij zakte in elkaar en raakte buiten bewustzijn. Zijn vriendin belde 112 en werd telefonisch geïnstrueerd om hem te reanimeren. De ambulance kwam snel en met een defibrillator werd de hartslag weer op gang gebracht. Mijn man overleefde op wonderbaarlijke wijze een val van zijn motor met 120 kilometer per uur.

*De dood is dichterbij
dan je denkt.*

Zelf ben ik een aantal keer in mijn leven aan de dood ontsnapt. Ik had als kind net mijn zwemdiploma en werd zwemmend tussen de rotsen in de Atlantische Oceaan meegezogen in een draaikolk. De sterke arm van mijn moeder redde me op het nippertje van de verdrinkingsdood. Ik herinner me de schrik van mijn ouders, en ik herinner me ook de schaamte dat we ergens hadden gezwommen waar het niet veilig was. We hadden de waarschuwende armgebaren van de vissers op de kant genegeerd. 'Niks van aantrekken hoor', had mijn moeder gezegd over de zwaaiende en schreeuwende fransozen die wij niet konden verstaan. Maar bovenal herinner ik me de opwindning dat we een spannend avontuur hadden beleefd, dat heel goed was afgelopen.

In mijn tienertijd kreeg ik bij het optuigen van een zeilboot eens een zware houten giek net niet tegen mijn schedel. Het scheelde een haar of ik had de klap niet overleefd. We gingen gewoon door met het gereedmaken van de boot, maar de adrenaline gierde na toen ik 's nachts in mijn hut lag en de slaap niet kon vatten. Ik realiseerde me dat mijn leven die dag zomaar had kunnen eindigen.

Een paar jaar terug bleek ik bij een bevolkingsonderzoek onrustige cellen te hebben. Een kleine ingreep heeft voorkomen dat deze cellen uitgroeiden tot kanker. Heb ik daarmee een vroegtijdige dood aan kanker kunnen voorkomen?

De dood kan onverwacht komen, of zich van tevoren melden. Maar ook als de dood zich heeft aangekondigd, kan hij nog een tijd op zich laten wachten. Zo kreeg een jeugdvriend na de diagnose longkanker de prognose dat hij nog maximaal een jaar te leven had. Het is nu vijf jaar later en hij is er nog steeds. 'Ik leef in de reservetijd', zegt hij erover.

We kunnen proberen zo lang mogelijk te ontkomen aan de dood. Door gezond te leven, gezondheidschecks te doen, ons in te laten enten en veiligheidsmaatregelen te nemen. Maar wij kunnen de dood niet afschaffen. Op een dag komt de dood ons halen en is ons leven hier voorbij. Je hart stopt met kloppen en je lichaam sterft.

VERKENNINGSVRAGEN

- Hoe oud denk jij dat je wordt? Denk je dat het tijdstip van overlijden bij je geboorte al vaststaat?
- Als je kon kiezen, hoe zou jij dan het liefst willen sterven?
- In hoeverre ben jij bezig met het voorkomen van een vroegtijdige dood? Denk bijvoorbeeld aan gezondheidschecks, gezonde voeding, stoppen met roken, het plaatsen van brandmelders en het dragen van een helm. Of ben je meer het type van: 'Liever te dik in mijn kist, dan een feestje gemist?'
- Ben jij bereid om je leven te geven voor iemand anders, of voor een hoger doel? Zo ja, voor wie en waarom?
- Ben jij ooit aan de dood ontsnapt? Dat je achteraf dacht: ik had wel dood kunnen zijn? Wat gebeurde er?
- Heb je iemand anders aan de dood helpen ontsnappen?