**Voorbereiden op je eigen levenseinde**

Weten uw familieleden wat uw wensen zijn voor als uw levenseinde nadert en voor als u gestorven bent? Dat is niet alleen van belang voor oudere mensen om daarover na te denken en te praten, maar ook voor jongere. Jij kan als 25-jarige morgen ook doodgereden worden. Of als 45-jarige een hartstilstand krijgen. Zo is de werkelijkheid. OK, je laat het wel aan je familie over als het zover is. Dat is prima. Als je echter alleengaand bent, kan je familie dan wel in je huis komen als er iets gebeurt? Is er enig familielid op de hoogte van jouw gedachten en geloof als het over de dood gaat? Nadenken over je eigen sterven is niet het leukste en erover praten niet het makkelijkste. Toch is het nodig, bijvoorbeeld als het thema ‘orgaandonatie’ ter sprake komt. Of de vraag kan gesteld worden: hoe denk jij over het ‘rekken’ van je leven als je misschien zwaar moet lijden? Is de zorg voor je gehandicapte kind geregeld als jullie als jonge ouders bijvoorbeeld een verkeersongeval krijgen en er beiden in één keer niet meer zijn? Het is ook belangrijk als iemand weet wat er in jouw hart leeft als het over bijvoorbeeld de rouwdienst gaat. Welk getuigenis kunnen ze van jou geven? Welke liederen gaan gezongen worden? Je voorbereiden op je levenseinde is niet alleen een geestelijk proces. Soms is het ook heel praktisch. Het is niet alleen persoonlijk. Soms moet je het delen met anderen.

Laat ik nu even geen jongeren onder druk zetten. Ik neem jou als uitgangspunt: zestig jaar, hoge bloeddruk, af en toe hoofdpijn. Je moet regelmatig aan je vader denken die ook maar 64 geworden is en aan een hersenbloeding gestorven is. Hij was een ontrouwe pillenslikker en dat ben jij niet. Een beetje ongerust ben je wel. Onlangs moest je weer naar de dokter. Het gaat om huidkanker, maar een redelijk onschuldige versie. Er moet wel ingegrepen worden.

Nu het gesprek over jouw levenseinde. Daarvoor komt nooit een goed moment. Of anderen beginnen erover als jij er niet aan toe bent – een ouderling is er warempel over begonnen op huisbezoek en jij praatte er zelf direct overheen. Of jij zou erover kunnen beginnen, maar dan zijn de anderen er vast niet aan toe. Hoe vaak was je van plan om het ‘vandaag’ er over te gaan hebben? Vast wel een paar keer. Dat was in de dagen waarin je angstig wachtte op de uitslag van het medisch onderzoek van de vlekken in je huid. Terwijl iedereen riep: ‘Het valt ongetwijfeld wel mee’, was jij in gedachten je eigen begrafenis al aan het regelen. Dat hield je uiteraard voor je. Toen de uitslag van de arts kwam en het inderdaad toch nog een beetje meeviel, raakte je gepieker weer wat op de achtergrond. Je denkt nog wel aan je levenseinde, maar het lukt maar niet om erover te praten. Je wilt je gezin er niet mee belasten dat jouw gedachten daarover gaan. Zij leven alsof je kwalen nog jaren duren. Die opgewektheid wil je niet verstoren. Ze hebben misschien ook wel gelijk. Ze gaan ook vast roepen, als je er toch over zou beginnen: ‘Pa niet aan denken nu. Niet zo somber doen! U kunt wel honderd worden met huidkanker op uw leeftijd!’ Dus een gesprek heeft eigenlijk ook niet zoveel zin. Je hebt nu twee uitwegen uit dit probleem. Je schrijft je wensen en gedachten over je levenseinde en daarna op en zegt alleen maar tegen je vrouw waar zij die brief kan vinden ‘voor als ik er niet meer ben’. Daarna zeg je vlug dat het buiten toch zulk lekker weer is om geen weerstand op te roepen. De tweede mogelijkheid is erover praten met een buitenstaander. Dat kan een vriend zijn of een broer. Een pastor is daar zelfs voor, te meer daar hij misschien eenmaal jouw begrafenis zal leiden. Als je echt ziek wordt, zal de pastor er waarschijnlijk uit zichzelf over beginnen. Daar kan je ook op wachten. Je weet overigens dat je zus ziek was en dat ze helemaal van streek was toen haar predikant begon te praten over de begrafenis en rouwdienst. ‘Denkt-ie nou echt dat ik zo snel weg ben?’ Ze pruttelde tegen. ‘Moet dat nu al?’ Toen had haar dominee gezegd: ‘Als u in coma ligt, kan het niet meer!’ Dat is nogal lomp, maar de spijker op de kop. Toch kon ze er niet over praten. Je zwager heeft het verteld. Zes weken later was ze er niet meer. Toen had ze nog geen woord gezegd over haar eigen einde. Dat wil jij toch voorkomen.

Praten over je levenseinde met je man of vrouw of kinderen of pastor moet je doen als het voor je gevoel nog te vroeg is. Dan kun je er nog enigszins rustig over nadenken en ook nog je ideeën zich laten ontwikkelen. Iets hoeft niet direct vastgelegd te worden. Mensen die van elkaar houden kunnen op zulke momenten in elkaars hart kijken en gedachten, gevoelens, twijfels en geloof delen. Dat verdiept relaties, zelfs als één van hen nog maar betrekkelijk kort te leven heeft.

Ik schrijf dit op in de coronacrisis. Hoeveel mensen zouden die aangegrepen hebben om met elkaar te praten over hun mogelijke levenseinde? Ik vermoed dat zelfs een crisis aanleiding is om te zwijgen. We moeten er immers geen al te groot probleem van maken. Het loopt vast goed af.