

Wensen voor de laatste reis

Naar schatting zo'n 25 procent van de Nederlanders heeft geen uitvaartverzekering. De reden? Men vindt het niet nodig, heeft genoeg spaargeld, kan de verzekering niet betalen of praat niet graag over de dood omdat het 'de goden verzoeken is'. Hoe regel je dan toch dat je favoriete muziek gedraaid wordt? Op de half juli gelanceerde website Mijn laatste dag kunnen overzekerden hun wensen voor hun uitvaart kenbaar maken, de laatste punten van de bucket list.

René Koops lanceert website 'Mijn laatste dag' voor mensen met en zonder uitvaartverzekering

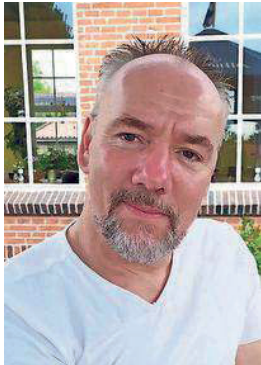
vaart komt kijken en waar je aan moet denken." Op de site staat een formulier waarop de bezoeker zijn wensen kenbaar kan maken. „Vaak wordt als eerste aan muziek gedacht, dat is voor veel mensen belangrijk. Dat merk ik ook aan de aanmeldingen die ik tot nu toe heb binnengekregen. Er zijn veel meer keuzes die je van tevoren kunt maken. Door het invullen van het formulier word je je daar bewust van. Denk bijvoorbeeld aan welke kleding je wilt dragen, wel of geen bloemen, de tekst op de rouwkaart of in de advertentie. En natuurlijk over de vraag of je begraven of gecremeerd wilt worden.”

Veranderen kan altijd

Na het invullen en opsturen van het online formulier krijgt de bezoeker de wensenlijst voor de laatste dag in een overzichtelijk document digitaal toegestuurd. „Dit heeft geen wettelijke status of zo, het is een document dat je thuis uitprint en op een handige plek bewaart of deelt met je partner, kinderen, een familielid of goede vriend”, legt Koops uit. „En wil je er later iets aan toevoegen of veranderen, dan kan dat altijd. Je krijgt automatisch een update toegestuurd.”

Tijdens de voorbereidingen sprak de Groninger met diverse mensen over zijn initiatief. „Mannen vonden het over het algemeen 'niet nodig' en wilden het er liever niet over hebben. Vrouwen daarentegen vonden mijn idee heel interessant.” Dat blijkt ook uit de eerste lading reacties die Koops via zijn site binnenkreeg. Het merendeel van de aanmeldingen is vrouw.

„Juist voor mensen die behoefte hebben om over hun uitvaart na te denken maar thuis hun verhaal niet kwijt kunnen, biedt onze site uitkomst. Wel vinden we het be-



Initiatiefnemer René Koops. EIGEN FOTO

langrijk dat je bij je partner, vriend of familie meldt dat je een wensenlijst hebt ingevuld en ook waar die te vinden is. Het gaat er juist om dat naasten weten wat je wilt.” Aan het document zijn verder geen rechten te ontfemen, ook is het geen verplichting: „Je maakt deze wensenlijst voor jezelf, maar vooral ook voor degenen die achterblijven. Je moet ervan uitgaan dat ze je wensen inwilligen, voor zover dat mogelijk is.”

Gratis service

De service van Mijn laatste dag is kosteloos. „Zoiets belangrijks moet gewoon gratis zijn. Ik denk ook dat er dan meer mensen gebruik van gaan maken”, aldus Koops. Wel kunnen bezoekers aan de website vrijblijvend geld doneren. „Dat is toch veel sympathieker? De eerste donaties zijn al binnen. Daarmee kunnen we nieuwe functionaliteiten aan de website toevoegen.”

Koops hoopt de site binnenkort uit te breiden met de mogelijkheid een vertrouwenspersoon toe te



De service van Mijn laatste dag is kosteloos. „Zoiets belangrijks moet gewoon gratis zijn”, vindt René Koops.

ARCHIEFFOTO

voegen. Die ontvangt dan met toestemming van de aanmelder een afschrift van de wensenlijst. Ook werkt hij aan een 'rekenmachine': een teller die meeloopt om aan te geven wat je wensen kosten.

Een uitvaart kost al snel een paar duizend euro, maar er zijn daarnaast goedkopere aanbieders. Ook verschilt het per gemeente. Koops: „Het blijft dus een schatting, maar je krijgt wel een indruk van de

kosten. Dan kun je bepalen of het binnen je budget past, je nog wat aanpassingen moet doen of alsnog een uitvaartverzekering moet afsluiten omdat je je naasten niet met hoge kosten wil opzadelen. De

wensenlijst voor jouw laatste dag is in elk geval alvast geregeld.”

Sybylle Kroon

www.mijnlaatstedag.nl



Theo Loos is 's zomers misschien nog wel drukker op de ijsbaan dan 's winters.

FOTO ERNA FAUST

Hoe een ijsmeester fit blijft in de zomer

Zodra het sein op groen ging, werd ijshal De Meent in Alkmaar weer opengegooid voor ijshockey, short-track en kunstrijders. Geen zomerstop voor de ijsmeesters dus. Door de sluiting van de buitenbanen kan Theo Loos het toch wat rustiger aan doen. Hoe blijft hij fit bij tropische temperaturen?

Elke werkdag stapt de 52-jarige ijsmeester op zijn mountainbike om naar zijn werk te gaan. In de zomermaanden is het werk fysiek wat minder zwaar, zijn hersens maken daarentegen overuren door de schommelende temperaturen en wisselende weersomstandigheden die de kwaliteit van het ijs beïnvloeden.

„De wintermaanden zijn zwaarder voor een ijsmeester, omdat de hal dan vaker en langer open is en je meer roosterdiensten draait. In de zomer ben ik alleen wel drukker

om het ijs goed te houden. Met het huidige, wisselvallige weertype is dat soms een hele klus. Het zijn soms echte hersenkrakers om het ijs op peil te houden. Daar blijf je wel fit mee. We zijn ook milieubewust bezig en proberen de stookkosten laag te houden. Je bent elke dag op zoek naar de balans. We hebben binnen weinig last van zonnestralen, er zit een dak op het ijs. Maar de baan wordt wel beïnvloed door de vochtigheidsgraad. Je moet een passie voor ijs hebben en affiniteit met techniek, anders hou je dit werk niet vol.”

Van vader op zoon

Er is geen opleiding tot ijsmeester. Het is net als vroeger toen een beroep van vader op zoon overging. Een ijsmeester gaat van ijsmeester op ijsmeester over. Je leert het vak in de praktijk. Ik doe dit werk nu negentien jaar en tref nog

• Soms echte hersenkrakers om het ijs op peil te houden •

altijd dagelijks nieuwe uitdagingen.”

„Ik schaats minimaal een tot twee keer per week. Ik ben geen topschaatser, maar kan redelijk meekomen. Daar blijf ik niet alleen fit bij, ik keur ook mijn eigen vleeswaren. Het is leuk om op de ijzers op het ijs te staan dat je zelf hebt geproduceerd. Je voelt dan ook goed hoe het ijs zich gedraagt of herstelt. Dat voel je met een zware ijsmachine van 15.000 pond niet.

Tijdens een schaatsrit voel ik elke oneffenheid, elk spoor, elk bobbel-tje zelf. Schaatsers vertellen het me wel, maar zelf ervaren is natuurlijk veel mooier. Als ik schaats en ik voel iets, kijk ik goed waar ik ben. Er zijn genoeg referentiepunten langs de route: nooduitgangen met nummeringen, reclameborden. Het is mooi om die oneffenheden na zo'n rit te verhelpen. Mijn grootste nachtmerrie is dat de machinekamer ermee stopt. Gelukkig heb ik dat niet vaak meegemaakt.”

Gezond

„Door veel te bewegen en gezond te eten blijf ik fit. Ik heb een biologische moestuin en eet wat het seizoen me brengt. Als ik avonddienst draai, neem ik meestal een eigengemaakt stampotje mee naar mijn werk.”

Ronneke van der Genugten

Vertrouwen

Achteraf heb ik nog vaak gedacht aan die vrijdagmiddag in november. Ik zie ons zitten: mijzelf, de patiënt en zijn vrouw. De keuze die ik hun heb voorgelegd is simpel: gedurende het weekeinde in het ziekenhuis blijven of met ontslag en via de poli de uitslag van de onderzoeken horen. De patiënt brengt onverwacht een derde optie: „Ik wil alleen bij jou terugkomen.” Ik val even stil. We kennen elkaar pas een paar dagen en ik heb niets bijzonders voor hem gedaan. Ik leg uit dat ik geen poli heb, dat hij dan naar de afdeling moet komen en waarschijnlijk lang moet wachten. Hij grijnst: „Ik heb de tijd.” Het is onlogisch en onpraktisch, maar ook interessant en ik mag hem wel. Zonder te vermoeden wat dit gaat betekenen, stem ik in.

De diagnose komt enkele weken later: zeldzaam, onbehandelbaar, dodelijk. Op dat moment zijn we al met elkaar verbonden. Zodra hij arriveert op de spoedeisende hulp word ik ingeslemd door de balie. Ik weet het als hij ligt opgenomen op de afdeling oncologie en bezoek hem daar. Wanneer hij herhaaldelijk rugenprikken moet krijgen, ben ik degene die de puncties doet. Waar mijn collega's pijnlijk moesten zoeken naar de juiste plek, had ik het geblinddoekt gekund.

Wat er volgt, is een masterclass in sterven. Hij doet het zonder valse hoop of zelfmedelijden. Bijna elke keer als ik hem zie, is er weer slecht nieuws. De levensverlengende medicijnen leiden tot complicaties. In deze situaties, waarin er niets te lachen valt, weten hij en zijn vrouw toch feilloos de lichtheid te vinden. Samen nemen we beslissingen die ik van tevoren op papier nooit had goedgekeurd, maar die voor hem de juiste waren. Hij koopt er de tijd mee om zijn zoon te zien afstuderen. In de laatste fase bellen we wekelijks. Over neurologie gaat het dan allang niet meer. Ik pleeg deze telefoontjes nooit in de artsenkamer, maar loop naar de lege trap tussen de tiende verdieping en het dak van het ziekenhuis.

Morgen is het een jaar geleden dat hij overleed. Op mijn bureau ligt de rozenkrans die ik van zijn vrouw heb gekregen. Hij had het vermogen om altijd het beste in mensen te zien. Dat is een uitzonderlijke gave. Ik draag het vertrouwen dat hij me heeft gegeven nog altijd bij me en hoop het de rest van mijn carrière waard te zijn.

Maaïke van der Plas werkt als basisarts in het Leids Universitair Medisch Centrum, waar ze wordt opgeleid tot neuroloog. Ze schrijft om de week op deze plek over haar ervaringen en zielenroerseen.



Langs de tweede lijn