

'Misschien ben je al bezig aan je laatste minuut'

INTERVIEW JAAP NAUTA

- Lopster schreef boek *Lekker leven, vooral de laatste tien jaar*
- Praktische tips voor de laatste levensfase

Door Rosa Timmer

Loppersum De laatste tien jaar van je leven. Niemand weet wanneer die beginnen. "Misschien ben je er al mee bezig", zegt schrijver Jaap Nauta uit Loppersum. "Wie weet blijkt die vage buikpijn morgen wel kanker te zijn", staat er op de achterflap van zijn boek *Lekker Leven, vooral de laatste tien jaar*. Geen misselijke taal. Nauta geeft in het boek praktische tips voor de laatste levensfase. "Als je je Facebookaccount niet laat verwijderen, krijgen mensen jarenlang herinneringen van je verjaardag terwijl je al lang dood bent. Wil je dat?"

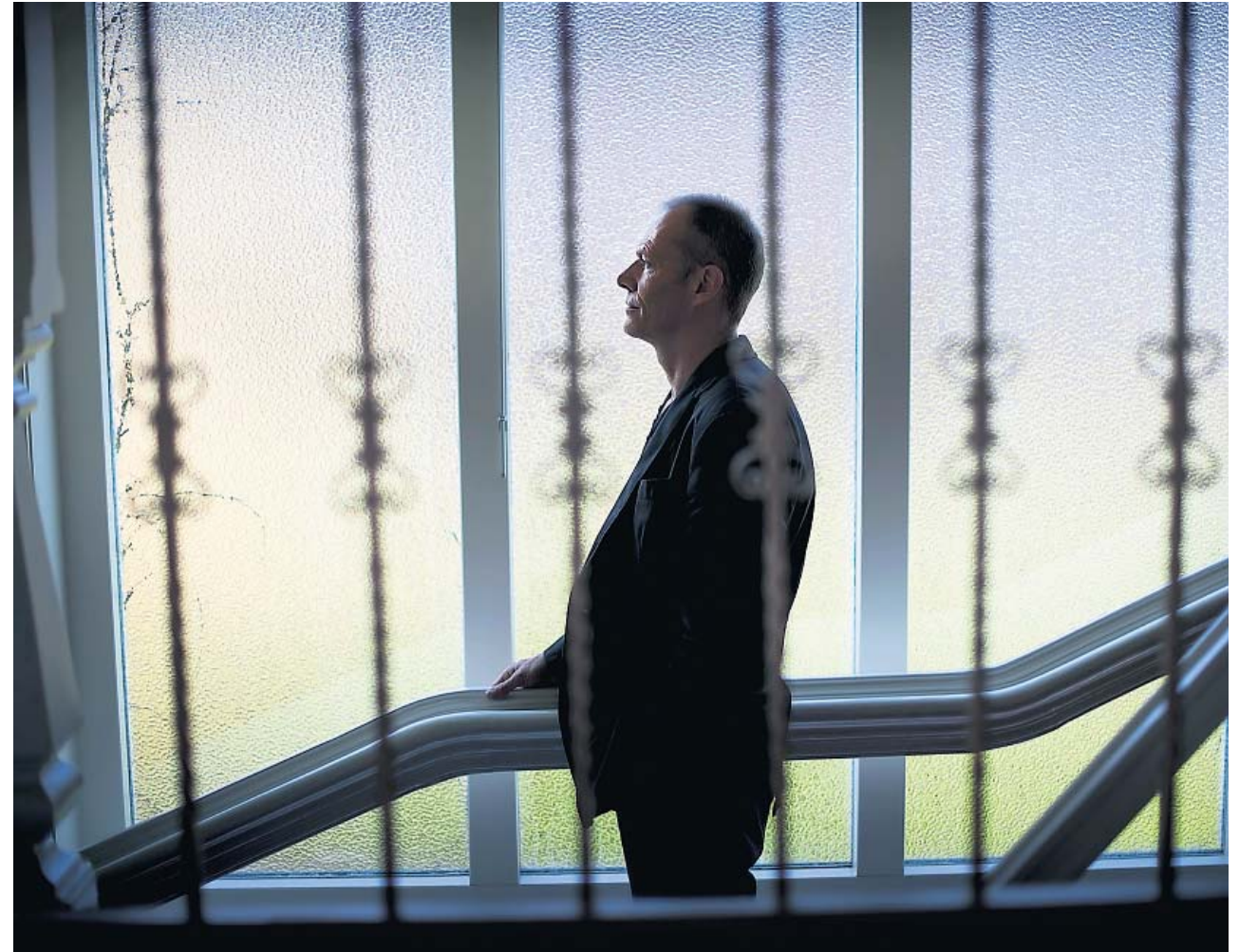
Nauta, een sportieve man van 50, groeide op als zoon van een huisarts. De dood was een bespreekbaar onderwerp thuis. "Tijdens het eten hadden we het er zelfs over", zegt hij vrolijk. Bij zijn adviesbureau, End of life consultancy kunnen mensen aankloppen voor het regelen van de praktische dingen aangaande het overlijden. Van hospice tot uitvaart. "Je kunt alles zelf willen doen of een consultant inhuren. Ik betaal ook liever twee euro aan de bakker dan dat ik zelf brood moet bakken."

Toen tien jaar geleden tennisvriend Hans overleed, was dat een ingrijpend moment voor Nauta. "Hans was nog maar 51 en bleek onverwacht kanker te hebben. Ik was toen 40 en werd me ineens heel bewust van mijn eigen sterfelijkheid." Daarna begon Nauta na te denken over zijn eigen wensen.

Nauta, van nature geen dramatische man, schreef het boek om mensen bewust te maken van de beslissingen die je moet nemen in de laatste levensfase. "Maar wel met humor, een zwaar onderwerp moet licht gebracht worden."

Hij wijst op de problemen waar nabestaanden tegenaan lopen als iemand overlijdt. "Er komt een begrafenisondernemer langs en anderhalf uur later heb je 10.000 euro uitgegeven. Maar waaraan? Heb je wel rationele beslissingen kunnen nemen?" Nauta zegt dat begrafenisondernemers daarin niet altijd even kies zijn. "Er wordt misbruik gemaakt van mensen die heel emotioneel zijn", zegt Nauta.

Hoewel Nauta lichtzinnig schrijft over de dood, is hij zelf niet erg open over zijn wensen. "Mijn vrouw heeft het document niet gelezen, maar ze weet waar het staat. Dat is voor nu genoeg." Het enige dat hij los wil laten is dat hij een punknummer, dat hij wilde laten draaien op zijn uitvaart, heeft vervangen door het zachtere *Thank you for being a friend* van zanger Andrew Gold. Hij verandert af en toe wat aan zijn wen-



▲ Jaap Nauta: "Ik wil dat mensen hun wensen gaan waar maken." Foto: DvhN/Corné Sparidaens

senlijst, hij heeft al drie versies. Ook heeft hij voor zijn vrouw een handleiding gemaakt van dingen in en om het huis die hij normaal regelt. Dan weet zij hoe dat moet als Nauta er niet meer is.

Nauta vindt het jammer dat niet meer mensen op jonge leeftijd nadenken over de dood. Want wanneer beginnen de laatste tien jaar? Nauta: "Misschien krijg je morgen een piano op je hoofd en ben je dood. Dan blijf je al tien jaar bezig met de laatste tien jaar van je leven. Daarom kun je beter alvast wat regelen." In het boek worden er grapjes gemaakt over het einde dat misschien al dichterbij is dan je denkt: "Misschien ben je wel bezig met je laatste minuut en mag je blij zijn dat je

het eind van de pagina haalt!"

In het lichtgroene boek, dat doorspekt is met dergelijke gebbetjes, is er ruimte om wensen op te schrijven. Bijvoorbeeld de pagina's voor de *Bucket List*. Oftewel: de dingen waarvan iemand vindt dat hij ze moet hebben gedaan in het leven. Bungeejumpen, een film zien of een reis maken. Dat werk. Nauta benadrukt dat zijn boek vooral daarvoor bedoeld is: "Ik wil dat mensen hun wensen gaan waar maken. Er moet ook een datum bij geschreven waarop het gerealiseerd moet zijn, dat dwingt om het niet uit te stellen."

De reacties die Nauta krijgt zijn wisselend. "Ik merk dat het taboe is." De ene groep vindt het fijn dat er een boek is over dit onderwerp, de andere groep wil het er niet over hebben. "Die zeggen: 'laten we het gezellig houden'. Dat mag, maar struisvogels gaan ook dood."

Tips

Facebook, LinkedIn, maar ook accounts bij webwinkels blijven eeuwig voorbestaan tenzij ze worden verwijderd. Leg inlogcodes klaar voor uw nabestaanden. Wijs iemand aan die over u mag beslissen als u daar zelf niet meer toe in staat bent. Vindt u het lastig om over een uitvaart te praten? Begin over de muziek die er gedraaid moet worden, meestal is dat een makkelijker onderwerp.

”

Er is een taboe