

INHOUD

- 9 Woord vooraf
- 11 Opruimen voor je doodgaat is niet verdrietig
- 16 Waarom ik dit boek schrijf
- 18 Weinig tijd terwijl je je ouders wilt helpen
- 21 Om te beginnen
- 23 Foto's en brieven
- 25 Wat bewaren en wat niet?
- 26 Sorteren en wegdoen
- 31 Nog meer organiseren
- 33 Er is geen lol aan 'sleuteltje verstoppen' als je zelf
de sleutel hebt zoekgemaakt
- 37 Een goede aanpak
- 40 Blijje mensen
- 42 Een second opinion
- 44 Mijn derde keer opruimen voor de dood
- 47 In je eentje opruimen vanwege een sterfgeval
- 49 Hoe je opruimen voor de dood ter sprake brengt
- 52 Kenden de Vikingen het geheim van opruimen
voor de dood al?

- 53 Tel alleen de vrolijke momenten
- 55 Het Optimistje
- 57 Vrouwenwerk
- 59 Verlies jezelf niet uit het oog
- 61 Verhuizen naar iets kleiner
- 63 Je nieuwe woonruimte in kaart brengen
- 65 Thuis
- 67 Enkele overpeinzingen over ophopen
en andere zaken
- Spullen
 - Kleren
 - Een opmerking over kinderkleren
 - Boeken
- 77 De keuken
- 80 Kookboeken en familierecepten
- 87 Spullen, spullen en nog eens spullen
- 89 Als je iets geheim hebt gehouden, houd dat dan
zo (of hoe je verborgen, gevaarlijke en geheime
spullen opruimt)
- 91 De gevaren van de *man cave*
- 96 Ongewenste spullen
- 98 Verzamelingen, verzamelaars en hamsteraars
- 102 In de tuin
- 105 Huisdieren
- 111 Het verhaal over Klumpeduns

114	Eindelijk: de foto's
120	Spullen waar je maar niet vanaf komt
122	De weggooids
124	Correspondentie en communicatie
127	Geschreven materiaal
130	Mijn zwarte opschriftboekje
133	Je ruimt net zozeer (of nog meer!) op voor jezelf als voor degenen na jou
137	Je levensverhaal
139	Na het leven
141	Dankwoord
142	Over de auteur

Het enige wat we zeker weten is dat we op een dag doodgaan. Maar daarvóór kunnen we bijna alles uitproberen.

9

Je hebt dit boekje misschien gekregen van een van je kinderen of als cadeau van iemand die in dezelfde situatie verkeert als jij en ik. Daar is een reden voor. Je hebt tijdens je leven veel mooie spullen vergaard – spullen die je familie en vrienden niet op waarde kunnen schatten of waar ze niet voor kunnen zorgen. Laat me je helpen ervoor te zorgen dat je dierbaren prettige herinneringen aan je bewaren.

M.M.

OPRUIMEN VOOR JE DOODGAAT IS NIET VERDRIETIG

Ik ben aan het opruimen voor mijn dood, of zoals we dat op z'n Zweeds noemen: *döstädning*. *Dö* betekent 'dood' en *städning* betekent 'opruimen'. In het Zweeds is het een woord dat betekent dat je nutteloze dingen wegdoet en je huis netjes opruimt wanneer je denkt dat de tijd nadert om het tijdelijke voor het eeuwige te verwisselen.

11

Het is zó belangrijk dat ik erover wil vertellen. Misschien kan ik ook een paar tips geven, want vroeg of laat krijgen we er allemaal mee te maken. Het moet écht als we onze dierbaren tijd willen besparen wanneer wij er niet meer zijn.

Maar wat is dat eigenlijk, opruimen voor je doodgaat? Voor mij betekent het dat ik door al mijn bezittingen heen ga en besluit hoe ik afstand doe van dingen die ik niet meer wil. Sommige spullen heb je waarschijnlijk al zo lang dat je er niet eens meer naar omkijkt of er geen waarde meer aan hecht.

Volgens mij is het begrip *döstädning* vrij nieuw, maar het opruimen zelf is dat niet. Het woord wordt gebruikt

wanneer iemand eens grondig opruimt en dingen wegdoet om het leven gemakkelijker en minder vol te maken. Het hoeft niet per se te maken te hebben met je leeftijd of met de dood, maar vaak heeft het dat wel. Soms dringt het ineens tot je door dat je een la of kastdeur bijna niet meer dicht krijgt. Dan wordt het echt de hoogste tijd om iets te doen, zelfs al ben je nog maar in de dertig. Ook dat zou je 'döstädning' kunnen noemen, al duurt het misschien nog heel wat jaren voor je doodgaat.

Ik denk dat vrouwen altijd al zo nu en dan grote schoonmaak hebben gehouden, maar vrouwenwerk staat meestal niet erg in de belangstelling en moet meer worden gewaardeerd. Als het gaat om opruimen voor je doodgaat, ruimen vrouwen van mijn generatie en vrouwen die ouder zijn dan ik vaak eerst de spullen van hun echtgenoot op en dan die van henzelf. Je zegt weliswaar meestal 'ruim na afloop op', maar hier hebben we te maken met de merkwaardige situatie dat we opruimen vóóordat het is afgelopen.

Sommige mensen komen maar niet in het reine met de dood. Dat zijn de mensen die een puinhoop achterlaten. Dachten ze soms dat ze onsterfelijk waren?

Veel volwassen kinderen willen niet met hun ouders over de dood praten. Maar ze hoeven niet bang te zijn. We moeten allemaal over de dood praten. Als het moei-

lijk is om erover te beginnen, dan kunnen we het hebben over opruimen voor de dood.

Laatst zei ik tegen een van mijn zoons dat ik aan het opruimen was voor mijn dood en er een boek over schreef. Hij vroeg zich af of het een somber boek zou worden en of ik niet verdrietig werd van het schrijven. ‘Nee, nee,’ zei ik. ‘Het is helemaal niet verdrietig. Het opruimen niet en het schrijven niet.’

13

Soms voel ik me er een beetje ongemakkelijk onder dat ik maar weinig waardering kan opbrengen voor sommige dingen waar ik vanaf wil. Ze hebben me vaak veel goeds gebracht. Maar ik ben erachter gekomen dat het loont om nog wat tijd door te brengen met de dingen voordat je er afstand van doet. Elk voorwerp heeft zijn eigen verhaal en vaak is het prettig om je dat verhaal voor de geest te halen. Toen ik jong was had ik nooit tijd om na te denken over de betekenis die een bepaald voorwerp voor me had, waar het vandaan kwam of hoe het in mijn bezit was gekomen. Het verschil tussen opruimen voor je doodgaat en een gewone grote schoonmaak is de tijd die je ermee bezig bent. Opruimen voor de dood heeft niets te maken met afstoffen of dweilen, het gaat om een blijvende manier van organiseren die je alledaagse leven vergemakkelijkt.

Nu ik niet meer heel Stockholm afloop om me te storten op alles wat de stad te bieden heeft, heb ik de tijd om me te storten op alles wat mijn appartement me te bieden heeft: een weerspiegeling van mijn leven.

De wereld is vol zorgen. Overstromingen, vulkaanuitbarstingen, aardbevingen, branden en oorlogen volgen elkaar op. Als ik de media volg en kranten lees, word ik somber. Ik zou wegwijnen als ik de negativiteit van het wereldnieuws niet kon afwisselen met goede vrienden, ervaringen in de natuur, muziek, mooie dingen of gewoon genieten van zoiets als een zonnige dag (nog wel eens lastig in ons noordelijke klimaat).

Ik zou nooit iets sombers willen schrijven; er is al genoeg treurigheid in de wereld. Dus ik hoop dat je de woorden en gedachten hieronder behulpzaam, onderhoudend en misschien zelfs een tikje vermakelijk zult vinden.

Opruimen voordat je zelf doodgaat kan heel moeilijk zijn. Je bent immers nog niet dood... Maar je kunt in elk geval vast beginnen met opruimen. Misschien moet je om de een of andere reden kleiner gaan wonen, ben je inmiddels alleenstaand of ga je naar een verpleeghuis. Zulke situaties raken ons vaak het meest.

Door al je oude spullen heen gaan, stilstaan bij de laatste keer dat je ze gebruikte en hopelijk afscheid ne-

men van sommige ervan is voor velen van ons erg moeilijk. Mensen hamsteren liever dan dat ze iets weggoeien.

Ik heb zo vaak voor anderen opgeruimd voordat ze doodgingen dat ik het vertik om het iemand na mijn dood voor mij te laten doen. Als iemand is overleden, is er al genoeg chaos, neem dat maar van mij aan. Er zijn allerlei trieste verhalen over kinderen die ruzie kregen omdat ze allemaal hetzelfde voorwerp uit de nalatenschap wilden. Zover hoeft het helemaal niet te komen; we kunnen vooruitplannen om de kans te verkleinen dat zulke verdrietige momenten zich voordoen.

Ik had bijvoorbeeld een heel mooie armband die mijn vader lang geleden aan mijn moeder had gegeven. In haar testament vermaakte mijn moeder hem aan mij. De gemakkelijkste manier om toekomstige conflicten tussen mijn kinderen te voorkomen was hem te verkopen! Volgens mij was dat een heel goed idee.

Later, toen ik de verkoop met mijn kinderen besprak, waren ze tevreden over mijn besluit. Ik had hun allemaal iets gegeven wat van mijn vader en moeder was geweest. En de armband was van mij, dus ik mocht ermee doen wat ik wilde. Kostbare tijd verdoen door met vijf kinderen over één armband te praten leek me onredelijk. Je ruimt juist op voor je dood om die tijd te beperken.

Ik ben nu ergens tussen de tachtig en honderd jaar oud. Op mijn leeftijd zie ik het als mijn verantwoordelijkheid om over mijn ervaringen te vertellen, want ik geloof dat de filosofie van opruimen voor je doodgaat belangrijk is voor iedereen. Het maakt niet uit of je dat doet voor ouders, vrienden of familie of dat je zelf begint op te ruimen voor je dood.

Ik ben in mijn leven zeventien keer verhuisd, in eigen land en vanuit en naar het buitenland. Ik weet dus waarover ik het heb als het erop aankomt te beslissen wat je wel of niet moet weggooien omdat je verhuist, emigreert of naar het grote onbekende verkast.

Hoewel het meestal vrouwen zijn die opruimen voor de dood omdat ze langer leven dan hun echtgenoot of partner, blijft soms de vader alleen achter, zoals in het gezin waarin ik ben opgegroeid.

Als iemand jarenlang in een huis heeft gewoond waar kinderen, volwassenen, familieleden en gasten met open armen werden ontvangen, heeft diegene het vaak zo



druk dat hij er niet aan denkt om spullen weg te doen. En daardoor neemt het aantal spullen in de loop der jaren toe. Ineens lijkt er geen houden meer aan en wordt het gewicht van dat alles een last.

17

Wie weet ben je al die rommel van de ene op de andere dag zat. Zegt iemand een bezoek of etentje af, dan ben je misschien blij in plaats van teleurgesteld omdat je te moe bent om op te ruimen als hij weer weg is. Het probleem is dat je te veel spullen hebt. Het is tijd om je manier van leven te veranderen. Het is nooit te laat om daarmee te beginnen!

WEINIG TIJD TERWIJL JE JE OUDERS WILT HELPEN

18

Tegenwoordig is alles natuurlijk anders dan toen ik jong was. Ik zeg niet dat alles toen beter was. Maar vandaag de dag gaat alles heel snel. Veel jonge gezinnen moeten hun leven tot in het kleinste detail plannen om tijd over te houden voor wat ze belangrijk vinden. Denk vooral niet dat iemand tijd zal willen – of kunnen – maken om te doen wat jij zelf eerder hebt nagelaten, hoe dol ze ook op je zijn. Zadel hen niet met die last op.

De eerste keer dat ik te maken kreeg met opruimen vanwege de dood van een ander, was toen ik het appartement van mijn ouders moest leeghalen nadat mijn moeder was overleden. Mijn ouders waren zesenvestig jaar getrouwd geweest en mijn vader kon niet alles zelf meer doen toen hij naar een kleiner appartement verhuisde. Samen kozen we de meubels, het linnengoed, de huishoudelijke spullen, snuisterijen en schilderijen uit die zijn nieuwe huis comfortabel moesten maken.

Mijn moeder was een heel nette, verstandige en realistische vrouw. Ze was enige tijd ziek geweest en ik denk

dat ze heeft vermoed dat ze niet lang meer te leven had en daarom plannen had gemaakt voor na haar dood.

Toen ik hun huis begon op te ruimen vond ik briefjes aan kleren en allerlei andere dingen: kleine, handgeschreven instructies voor wat ermee moest gebeuren. Sommige spullen waren bestemd voor een goed doel, bepaalde boeken moesten terug naar hun rechtmatige eigenaar. Een oud paardrijtenuue was bestemd voor het historisch museum, stond op een briefje dat op de revers van het jasje was gespeld. Zelfs de naam van de museummedewerker met wie ik contact moest opnemen stond erop.

19

Ook al waren de instructies niet speciaal voor mij bedoeld, ik voelde me er toch door getroost. Ik had het idee dat mijn moeder er voor me was. Ze had zelf tot op zekere hoogte opgeruimd voordat ze doodging. Ik was haar dankbaar en ze heeft me laten zien dat je de verantwoordelijkheid voor je spullen moet nemen om het je dierbaren na je dood gemakkelijk te maken.

Mijn vijf kinderen waren destijds tussen de één en elf jaar oud, dus ik had het erg druk. Omdat ik zo weinig tijd had, besloten we een veilingmeester in de arm te nemen om het huis op te ruimen en alles te verkopen wat mijn vader in zijn nieuwe, kleinere huis niet nodig had. Een veilingmeester klinkt misschien wat duur en exclusief, maar dat valt best mee. De kosten worden afgetrokken

van de opbrengst, dus mijn vader en ik hoefden hem niet uit eigen zak voor te schieten. Gezien de omstandigheden was het de beste optie. Als je kinderen hebt, hoef je waarschijnlijk geen veilingmeester in te schakelen.

Er was veel waar het kantoor van de veilingmeester voor moest zorgen. Ik weet nog dat het allemaal razendsnel ging toen ze eenmaal begonnen. Ik moest een van de verhuizers die spullen naar beneden droegen tegenhouden voordat alles voor altijd was verdwenen. Maar ik vond het niet zo erg dat er misschien iets te veel naar het veilinghuis ging. Er waren veel urgentere en ingewikkeldere zaken, zoals de behoeften van mijn kinderen, mijn vaders gemoedstoestand vanwege de verhuizing en ons verdriet over het verlies van zijn vrouw, mijn moeder. Het was gewoon niet het juiste moment om me druk te maken over materiële zaken.

En trouwens, ik had ervoor gezorgd dat we alle basis-spullen hadden die mijn vader nodig zou hebben, zoals huishoudelijke artikelen en meubels. Als er iets te veel naar de veiling ging, was dat niet het einde van de wereld. Het belangrijkste was dat we de paar dingen bewaarden die mijn vader in zijn nieuwe huis wilde hebben. We hadden het bureau waar hij zoveel van hield (en waar hij een foto van mijn moeder op zette), zijn favoriete stoel en een paar schilderijen waar hij geen afstand van wilde doen.