

VOORWOORD

In mijn geboortjaar bedroeg de gemiddelde levensverwachting van Zweedse vrouwen iets meer dan zesenzestig jaar en die van Zweedse mannen iets minder dan vierenzestig jaar. Mijn moeder overleed op haar achtenzestigste; zij hield zich graag aan de regels. Mijn vader daarentegen overleed op zijn eenentachtigste – en als hij mijn moeder nog had gehad, had hij vast nog jaren langer geleefd.

Afgaand op de statistieken had ik dus allang dood moeten zijn, maar als ik afa op mijn familie ben ik met mijn zesentachtig lentes een jonge blom. Mijn overgrootmoeder heeft de honderd gehaald. Zit het erin dat ik nog veertien jaar leef? Best mogelijk, al denk ik van niet. Althans, af en toe hoop ik van niet.

Wat doe je met je tijd als je zo lang leeft? Nou, een paar jaar geleden heb ik een boek geschreven over een traditie die we in Zweden hebben. Die traditie wordt soms *döstädning* genoemd, letterlijk ‘doodsopruimen’. Omdat het voornamelijk iets is wat oudere vrouwen doen – en omdat de samenleving vaak

maar matig geïnteresseerd is in de dagelijkse bezigheden van oudere vrouwen – bleef deze praktische en nuttige levensfilosofie grotendeels onbelicht. Dus heb ik een boek geschreven getiteld *De edele Zweedse kunst van het opruimen*. Het is in tweeëndertig landen uitgegeven en richt zich op mensen – ook mannen! – in de tweede helft van hun leven, al hoor ik van ondernemende dertigers dat zij het al hebben toegepast en het een nuttig hulpmiddel vonden om rust en ruimte in hun leven aan te brengen.

Het idee achter döstädning is dat we bij ons overlijden geen rommel moeten achterlaten die onze nabestaanden mogen opruimen. Waarom zouden je familie en vrienden tijd moeten vrijmaken in hun drukke leven om jouw troep op te ruimen als je dat zelf had kunnen doen? Denk maar zo: je kinderen en andere dierbaren willen misschien best wat van je spullen hebben als je er niet meer bent – maar niet ál je spullen. Dus help je ze een handje door alvast een schifting te maken.

Nadat het was uitgekomen, leken mijn boek en het idee erachter een eigen leven te gaan leiden. Van de ene op de andere dag, twee jaar lang, had ik het ontzettend druk, drukker dan ik me als tachtiger ooit had voorgesteld. Opeens gaf ik interviews en beantwoordde ik vragen over döstädning uit alle delen van de wereld, van Vietnam tot de Verenigde

Arabische Emiraten en Duitsland. Ik ben zelfs naar Londen gereisd om mijn boek ten doop te houden. In interviews en artikelen kreeg ik vaak de vraag hoe ik zelf thuis mijn döstädning aanpak. Tegen de tijd dat de mediastorm was geluwd had ik mijn bescheiden appartementje zo vaak opgeruimd dat ik nauwelijks nog spullen overhad!

Ik voelde me stukken lichter en helder in mijn hoofd. Nu al die levensballast niet meer op me drukte en er niets meer op te ruimen viel, kon ik me weer richten op de vraag wat ik met mijn tijd ging doen.

Als het mij net zo vergaat als mijn grootmoeder heb ik nog ruim een decennium te gaan. Daarom ben ik om me heen gaan kijken wat er nog aan spullen over was; wat ik na al dat opruimen daadwerkelijk had bewaard. Ik merkte dat ik mijn herinneringen had behouden, en dat ik nu kleiner en overzichtelijker leefde. Met al die mentale en fysieke ballast uit de weg kon ik mijn leven nu letterlijk en figuurlijk overzien. Ik kon voller van het leven genieten, al brengt het ouder worden natuurlijk weer andere problemen met zich mee.

Al mijn hele leven ben ik kunstenaar en schilder. Opeens ben ik nu ook schrijver. Dat is heel leuk. Maar het is wel nieuw voor me.

De hoofdstukken in dit boek zijn gebaseerd op wat ik heb ontdekt over heel oud worden; sommi-

ge ontdekkingen waren even slikken, maar voor het merendeel brachten ze alleen maar moois. Al peinzend en schrijvend kwamen er regelmatig fijne en grappige herinneringen bovendrijven – en een paar minder fijne en grappige – die jou als lezer hopelijk zullen vermaken en je meenemen naar tijden en oorden die je zelf nooit hebt ervaren.

Dit boek is grotendeels geschreven in een periode dat we te maken hadden met corona en lockdowns – toen de dood opeens heel dichtbij kwam en er helaas wereldwijd veel slachtoffers zijn gevallen. Maar dankzij mijn werk aan dit boek werd ik gedwongen om te focussen op wat het leven elke dag weer de moeite waard maakt.

Ik heb er geen lijvig boek van willen maken. Oude mensen lezen niet graag een pil van vierhonderd pagina's – zoveel tijd van leven hebben ze misschien niet. Ik hoop echter dat dit boek ook jonge mensen aanspreekt, dat ze er tips in vinden over dingen om naar uit te kijken en voor op te passen naarmate hun leven vordert. Net als bij döstädning is het goed om je bijtijds voor te bereiden op en inzicht te krijgen in het proces van ouder worden, en de prachtige én verdrietige dingen die je op je pad zult tegenkomen.

Ik heb geprobeerd in mijn boek adviezen te incorporeren die mijzelf goed van pas zijn gekomen terwijl de tijd verstreek, het verleden voorbijflad-

derde, ik midden in mijn eigen merkwaardige leven stond en me nu eens een eenzame pionier voelde, dan weer de gelukkigste vrouw op aarde, en af en toe een dom mens.

Zijn mijn adviezen specifiek Zweeds? Een aantal wel. Is er een ‘geheime manier’ om op zijn Zweeds oud te worden? Misschien, en misschien heb ik in dit boek een tipje van de sluier kunnen oplichten. Wat ik wel weet, is dat wij Zweden zeker niet gezegend zijn met zo’n lang leven als de fameuze eilandbewoners van Okinawa in Japan, al doen we het niet slecht. Onze huidige levensverwachting is 81,9 jaar, en daarmee staan we dertiende op de wereldranglijst. Als je denkt dat het Zweedse geheim om stokoud te worden inhoudt dat je hartje winter de Noordzee in moet rennen of net als een aantal van mijn land- en leeftijdgenoten urenlang in de sauna moet zitten, of gemalen rendierhoorn door je muesli moet roeren, ga ik je teleurstellen. Zulke dingen zijn niet aan te bevelen, vooral niet als je gestel niet zo robuust meer is. Bovendien weet ik zeker dat ik een zwemtochtje tussen de ijsschotsen niet zou overleven, en ook dat ik in de sauna goed zou moeten uitkijken om niet uit te glijden.

Mijn adviezen en ontdekkingen zijn misschien wel ‘Zweeds’ in die zin dat we als natie doorgaans tamelijk direct, nuchter en weinig sentimenteel zijn.

Oud worden is vaak moeilijk, maar dat hoeft het niet te zijn als je er niet al te dramatisch of angstig over doet. En wanneer je het oud worden tot een kunst weet te verheffen, waarbij je je dagen op een positieve en creatieve manier invult, valt het met dat moeilijke misschien best mee.

Tot slot: omdat opruimen voor je doodgaat eigenlijk pas echt afgelopen is als het met jou afgelopen is, heb ik een kort appendix toegevoegd met tips om je döstädning nog beter aan te pakken, plus antwoorden op veelgestelde vragen naar aanleiding van mijn eerste boek.

Dus ja, hoewel ik altijd aanraad om te blijven opruimen – je dierbaren zullen je er dankbaar voor zijn –, bedenk dat het proces van opruimen voor je doodgaat uiteindelijk twee grotere doelen dient: minder opzien tegen het idee van doodgaan, omdat het ons immers allemaal overkomt, en bedenken dat er na het opruimen, al word je nog zo oud, altijd weer nieuwe dingen te ontdekken zijn, nieuwe mindsets om je leven en de ervaringen die je hebt opgedaan in ogenschouw te nemen. En nieuwe en vertrouwde genoemens om elke dag van te genieten, zelfs als Magere Hein (of Magere Henriëtte!) in aantocht is.

MM

september 2021

DRINK EEN GIN-TONIC MET EEN VRIENDIN

Hallo! Ben je daar? Hallóó! Kun je me horen? O, daar ben je! Hoi!! Wat leuk om je weer te zien! Ja, mijn gin-tonic staat al klaar, ik popel om een slokje te nemen. Skål, lieve Lola! Mmm, heerlijk, maar wel wat koud zo vlak voor Kerstmis. Volgende week misschien maar iets verwarmends, glühwein of zo...

Helaas woont mijn beste vriendin Lola niet dichtbij in Zweden, maar in Frankrijk. Echt jammer. Bovendien was het in coronatijd lastig, om niet te zeggen onmogelijk, om elkaar te bezoeken. Ik miste haar.

Aan de andere kant: nu we dankzij de moderne technologie beschikken over FaceTime, Skype, Zoom, Teamz en WhatsApp en ander leuks, doen zich opeens allerlei onverwachte mogelijkheden voor. Voor ons tachtigers is het van belang om deze ontwikkelingen te blijven volgen, anders lopen we kans dingen te missen die het moderne leven vergemakkelijken en veraangenamen – en we willen onze kinderen en kleinkinderen natuurlijk niet het idee

geven dat we te oud en te digibeet zijn om nog mee te doen.

Al die nieuwe technologie is ook goed voor onze vriendschappen: Lola en ik kunnen nu eindeloos bijpraten op WhatsApp. En al kletsend een gin-tonic – of glühwein – wegnippen. Warme, zoete glühwein is al eeuwen een levenselixer voor Alpenbewoners; dan werkt het voor ons vast ook.

Lola en ik kennen elkaar al een kleine tachtig jaar. Op haar achtste verhuisde ze naar Göteborg, de stad aan de Zweedse westkust waar wij woonden. Lola kwam bij mij in de tweede klas.

Ik weet nog dat ze lang en slank was en meestal een donkerblauwe jurk met witte stippen droeg. Zelf liep ik doorgaans in een

praktische rok en trui, vandaar waarschijnlijk dat haar veel leukere en mooiere jurk me is bijgebleven.

Niet dat ik die zelf ook wilde, hij zou me niet gestaan hebben – maar hij paste helemaal bij Lola. Ik wist meteen: met haar wilde ik vriendinnen zijn.

Onze hele schooltijd hebben we samen opgetrokken, al kozen we ieder een andere vervolgstu-



die: ik ging kunst en design studeren, Lola volgde een secretaresseopleiding. Lola kreeg drie prachtige kinderen, ik vijf. Ik trouwde met een man die voor zijn werk over de hele wereld zou worden uitgezonden: we hebben in de VS gewoond, in Singapore, Hongkong, en Zweden uiteraard. Maar waar op de aardbol we ook belandden, Lola en ik bleven altijd contact houden.

Later werd ze peettante van mijn tweede zoon Jan (uitgesproken als Jôn), iets waar de andere kinderen erg jaloers op waren. Op een of andere manier had Lola meer glamour dan mijn andere vriendinnen, die peettante werden van mijn overige kroost. Lola droeg altijd de laatste mode, had een luide stem met een interessant internationaal accent, was dol op dansen, had prachtig haar en zag er zelfs met een feestmuts uit als een filmster.

In onze kindertijd brachten stadsbewoners de zomer gewoonlijk door in een huis in de natuur, waar ze de teugels konden laten vieren en frisse lucht konden inademen. Die huizen lagen vaak wat afgelegen, dicht genoeg bij een dorp om simpele boodschappen te doen, maar niet midden in de bewoonde wereld. Het was heerlijk om een tijdje weg te zijn uit de drukke stad, al miste je je vrienden af en toe wel.

Ons zomerhuis lag dertig à veertig kilometer van

Göteborg. Wij kinderen genoten van de weekends en vakanties daar, net als onze tantes en andere familieleden die regelmatig kwamen logeren. Ook hadden we vaak vriendjes en vriendinnetjes over de vloer, onder wie Lola.

In het voorjaar gingen we vaak bloemen plukken, met name bosanemonen. Lola was er een kei in. Hoe ze het klaarspeelde wist niemand, maar ze kwam altijd terug met prachtige, perfecte tuiltjes van die schattige wit met gele bloemen. Plukte ze een hele handvol ineens en dan de volgende? Nee, ze plukte ze een voor een, met rappe bewegingen en in opperste concentratie. Als attente en gulle logee gaf ze haar bloemen aan mijn moeder, die ze in vazen zette – één groot boeket van Lola en een kleiner bosje van mij.



Nog altijd lachen we om wat we vroeger uithaalden. In een hoekje op zolder stond een grote hutkoffer. Toen we die vonden, moest hij natuurlijk open. De hutkoffer bleek vol te zitten met ouderwetse kleren – mottige avondjaponnen die niemand meer droeg, hoeden met bloemen en voiles, en een vosje, zo'n stola van vossenbont die dames over hun ene schouder droegen, compleet met staart, pootjes en geplette kop. Wat mensen al niet doen om modieus te zijn. Natuurlijk werd dit onze verkleedkist. We hadden de grootste pret en schaterden om hoe we eruitzagen. In onze galajurken stommelden we naar beneden om ze te showen aan burens en gasten die ons drukke gedoe aankonden. Meestal was dat alleen mijn moeder.



Het zomerhuis van Lola's ouders bevond zich op een eilandje in de archipel van Göteborg. Daar voer je met een wit stoombootje naartoe vanaf de 'stenen pier' in Göteborg. Tegenwoordig staat daar een volwassen ferryterminal en gaan de moderne veerboten een stuk sneller. Je hebt niet echt tijd om aan boord te lunchen, zoals vroeger.

Alleen al dat boottochtje voelde als een opwindend begin van de vakantie. Zodra de boot de haven uit voer, voelde ik die zilte, heerlijke wind die alleen aan de westkust waait. Ik was een tamelijk zelfstandig kind, of misschien was dat vroeger heel gewoon, maar ik weet nog dat ik al voor mijn twaalfde zelf de tram naar de aanlegplaats nam en op de boot stapte.



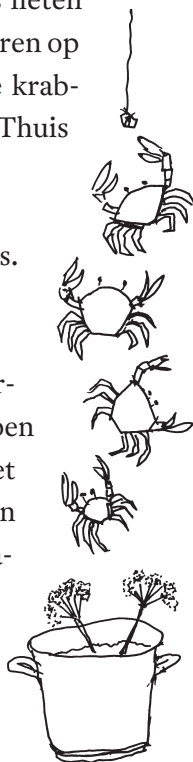
Lola en haar jongere broertje haalden me af bij de smalle aanlegsteiger en dan liepen we op ons gemak met een omweg door het kleine dorpje naar haar huis. Onderweg wees ze me de danszaal, de tennisbaan en het zomerhuis van ons klasgenootje Eric.

Soms klauterden we over de rotsen naar Erics huis en gingen we met hem en zijn zusjes zwemmen in de koude Noordzee of zeilen in zijn jol. Of we sloegen met een steen een venusschelp stuk en bonden er een touwtje omheen. Dat aas lieten we in het water zakken en dan lagen we uren op onze buik op de kade te wachten tot de krabbetjes haptten en we ze konden ophijsen. Thuis kookten we ze met dille; een feestmaal.

Elke zomer vingen we massa's krabbetjes. Ik ben er nog altijd dol op.

Net als ik heeft Lola met haar gezin overal op de aardbol gewoond, maar we hebben altijd geprobeerd contact te houden. Het is ons gelukt om elkaar te ontmoeten in Mölnlycke en in Nice, Brussel en Minneapolis. En zelfs een keer in Dubai!

Destijds was internationaal bellen iets wat je alleen deed als er iets heel belangrijks was. Het was gewoon te



duur. Natuurlijk hadden we kunnen corresponderen, maar tussen de peuters en de verhuishagens door had ik geen tijd om ervoor te gaan zitten en geen rust in mijn hoofd om mijn gedachten op een rijtje te zetten. Vaak was er zoveel te vertellen dat ik niet wist waar ik moest beginnen.

Maar ook al was het ingewikkeld, Lola en ik probeerden elkaar toch af en toe te treffen. Als je iemand al zo lang kent, pak je de draad zo weer op, ook al heb je elkaar een tijd niet gezien. Je kent elkaars achtergrond en gezin en elkaars verleden. Daarom voelt het alsof het gesprek nooit onderbroken is geweest – je praat gewoon verder over dingen die gebeurd zijn, zowel fijne als tragische gebeurtenissen, over reizen, de kinderen, school, nieuwe kennissen.

Waar mijn man en ik ook hebben gewoond, we probeerden altijd minstens eens per jaar naar Zweden te gaan. Weer even ‘thuis’ zijn was belangrijk voor me. Niet om me Zweeds te voelen of een band met het land te houden, maar om familie en vrienden weer te zien en te horen hoe het hun het voorgaande jaar was vergaan.

Een enkele keer was een bejaard familielid in de tussentijd overleden. Ik was er verdrietig om en probeerde me in te prenten dat het iets natuurlijks was, al wende het nooit helemaal om thuis te komen en te ervaren dat die persoon er niet meer was.

Nu ik zelf in de tachtig ben, komt het vaker voor dat mensen die ik ken er opeens niet meer zijn. En nog steeds voelt dat helemaal niet als iets natuurlijks. We weten allemaal dat niemand het eeuwige leven heeft, maar het is altijd een schok als ik die vriendin die ik pas nog had gesproken opeens niet meer kan opzoeken. Nooit meer. Dan voelt het ineens zo oneindig leeg.

Dankzij ons geheugen kunnen we gebeurtenissen en mensen die we ons willen blijven herinneren terughalen. Maar de mensen die me het dierbaarst zijn zitten voor altijd in me en naast me – ik hoef niet te bedenken wat we hebben gedaan of gezegd. Sommige mensen worden gewoon een deel van je. Dat is troostend.

Enfin, het is gin-tonictijd en ik heb de hele week naar dit moment uitgekeken. Het wordt vast weer heel gezellig. Ik hoor Lola's stem, ik hoor de ijsblokjes tinkelen in haar glas: 'Weet je nog toen we twaalf waren en...'

'Dat we op de padvinderij zaten en knopen leerden leggen, en wonden verbinden.'

'En dat we met enorme rugzakken op kamp gingen, ons tentje opzetten en een kampvuur maakten. En dan 's avonds rond het kampvuur zitten en broodjes aan een tak roosteren.'

‘Die waren meestal eerder verkoold dan lekker, maar het was oergezellig en we maakten een hoop vrienden.’

We proosten, nemen een slokje en lachen.

‘Weet je nog, die talencursus in Aix-les-Bains?’

‘O ja, en we werden allemaal verliefd...’

‘We hebben een hoop jongens leren kennen, maar veel Frans hebben we niet geleerd.’

En zo gaat het door, de draad oppakken, voorvallen ophalen die alleen ons nog bijstaan. Veel te gauw is ons glas leeg: ‘Pas goed op jezelf...’

‘Jij ook, en tot gauw...’

Soms vraag ik me af wie van ons als eerste de telefoon niet meer opneemt.

