

INHOUD

Even dood	7
Jan Geurtz, spiritueel leraar	25
Sanneke de Haan, filosoof	33
A.L. Snijders, schrijver	41
Claartje Kruijff, predikant	49
Jan Mokkenstorm, psychiater	57
Anna Akhmanova, celbioloog	65
Kim Putters, directeur SCP	73
Jolande Withuis, socioloog	81
Edy Korthals Altes, oud-ambassadeur	89
Sarah Durston, biologisch psycholoog	97
Funda Mijde, acteur en cabaretier	105
Pieter Riemer, Zuidas-advocaat	113
Bregje Hofstede, schrijver	121
Gerard Bodifee, astrofysicus	129
Henk Blanken, schrijver	137
Monique Maarsen, vastgoedondernemer	145
Theunis Piersma, vogelexpert	153
Willemijn Dicke, bestuurskundige	161
Mounir Samuel, auteur en theatermaker	169

Vincent Icke, sterrenkundige	177
Maria Riemen, medium	185
Bert Poolman, biochemicus	193
Yfke Metz, bladenmaker	201
Job Koelewijn, kunstenaar	209
Wendy Hoogendijk, theatermaker	217
Tim Fransen, cabaretier	225
Christa Anbeek, theoloog	233
Christien Brinkgreve, socioloog	241
Johannes Witteveen, oud-minister	249
David Elders, begrafenisondernemer	257
Joke Hermsen, schrijver en filosoof	265
Broeder Bernardus, abt	273
Etchica Voorn, talentcoach en schrijver	281
Ivan Wolffers, arts en schrijver	289
Susanne Niesporek, violist en stervensbegeleider	297
Ashis Mathura, ICT'er en pandit	305
Marjoleine de Vos, columnist en dichter	313
Wilco van Rooijen, bergbeklimmer	321
Christianne Stotijn, zangeres	329
Paul van der Velde, hoogleraar	337
Epiloog: Zeven inzichten	345
Verantwoording en dankwoord	368

Even dood

In 2017 ging ik plotseling even dood. Om precies te zijn was het op zaterdag 1 april, om een uur of één 's nachts. Na een week van avonddiensten op de redactie van *de Volkskrant* lag ik diep te slapen. Een dag eerder had ik nog zeventig kilometer op mijn racefiets afgelegd, met een aardig gemiddelde. Op vierenvijftigjarige leeftijd zag ik dat als een indicatie van mijn goede gezondheid. Nooit gerookt, een matig drinker, geen overgewicht, dagelijks gezond eten en enkele keren per week sporten – wat kon mij gebeuren?

Mijn sterfelijkheid had ik nooit zo serieus genomen. Pas als vijftiger kreeg ik direct met de dood te maken, toen mijn vader overleed. Hij werd vierentachtig jaar, een mooie leeftijd gezien de tabak en drank die hij consumeerde. Hij overleed op 2 april. Zijn eigen vader was decennia eerder op 1 april overleden, midden in de nacht. Plotseling. Nu brak het weekend van 1 april 2017 aan, waarin ik de dood van mijn vader zou gaan herdenken.

Plots houdt mijn hart ermee op. En daarmee ook mijn ademhaling. Mijn geliefde, Carine, ligt te doezelen, op de rand van de slaap. Ze is langer opgebleven, omdat onze oudste dochter nog van een feestje moest thuiskomen. Daarna

kan ze de slaap niet direct vatten. Mijn geluk. ‘Opeens hoorde ik een hard, snurkend geluid. Daarna luisterde ik of je weer doorging met ademhalen.’ Een cruciale reflex. ‘Het zesde zintuig van vrouwen,’ zou mijn cardioloog later zeggen.

Ze duwt tegen me aan. Geen reactie, doodse stilte. Ze knipt het licht aan. Ze slaat een paar keer in mijn gezicht, roept, schreeuwt, geen reactie. Ik zie lijkkbleek. Ze rent naar beneden om alarm te slaan. Een beslissend moment, want anderen in haar positie verliezen tijd door het zelf te willen oplossen of door van angst te verstijven. ‘Ik zag meteen dat dit te groot was voor mij alleen.’

Mobiel, toegangscode intikken, dan 112. ‘Mijn man wordt niet meer wakker!’ schreeuwt ze. Het is na middernacht op 1 april, dus vraagt de telefonist of het geen grap is. ‘Nee, nee, hij wordt niet meer wakker!’ Meteen krijgt ze instructies voor reanimatie. ‘Trek hem op de vloer, hij moet een harde ondergrond hebben.’ Boem, daar lig ik. ‘Eén, twee, drie, vier’, bij iedere tel moet ze zo hard mogelijk op mijn borstkas duwen. Een race tegen de klok, want na vijf minuten treedt onherstelbare schade aan de hersenen op.

Ze masseert uit alle macht, aanvankelijk alleen op de vierde tel. ‘Nee, op iedere tel,’ corrigeert de 112-mevrouw. Inmiddels loopt er schuim uit mijn mond. ‘Je zag er echt heel eng uit,’ zal Carine later zeggen. Onze tienjarige dochter kijkt toe, onze oudste van vijftien is spontaan naar beneden gerend om hulp troepen direct binnen te laten. Die arriveren razendsnel: politiemensen, brandweerlieden, ziekenbroeders, een ambulance en even later ook nog een kraanwagen. In een mum van tijd rennen ten minste acht man naar vier-hoog. Prachtland.

Vier brandweerlieden komen de slaapkamer binnen. Een van hen neemt het reanimeren van Carine over, de anderen maken ruimte – ze gooien het matras op de gang, zetten het

bed rechtop. Carine moet bij de kinderen in de belendende slaapkamer blijven, samen met twee vrouwelijke agenten. De brandweerlieden merken dat een meegebracht aed-apparaat geen uitkomst biedt, omdat ik een *flatline* heb – de elektrische activiteit van het hart is geheel stilgevallen. Het moet via ouderwetse hartmassage. Een ambulancebroeder plaatst een adrenaline-injectie rechtstreeks in mijn hart. Niet meer dan twee minuten mag iedere brandweerman masseren, daarna neemt hun spierkracht af. Vele ronden zijn er nodig, met tien gebroken ribben tot gevolg. Ik merk er niets van. Eerste doel is zuurstof naar de hersenen krijgen. Later komt mijn hart langzaam weer in actie. Na twee uur kan de brandweer mij voorzichtig via de hoogwerker het pand uit laten zakken, de ambulance in. ‘Hij leeft, maar het is heel ernstig, mevrouw, heel ernstig,’ zegt een ziekenbroeder nadrukkelijk tegen Carine. De ambulance brengt me naar het nabijgelegen ziekenhuis. Carine en de kinderen volgen in een politieauto. Een agent geeft onze jongste een knuffelbeertje.

Zaterdag en een deel van de zondag breng ik in coma door op de intensive care, kunstmatig beademd en gekoeld op 35,5 graden, om mijn hersenen te sparen. Duidelijk is dat ik het heb overleefd, maar de grote vraag is: hoe? Aan vrienden en familie vraagt Carine in een bericht aan het einde van de dag: ‘Stel hem je alsjeblieft voor in stralende gezondheid en voel het vertrouwen in zijn volledige herstel. Dat helpt ons echt!’

De eerste pogingen op zondag om me weer bij bewustzijn te brengen, zijn geen succes – ik word zo onrustig dat ik de slangen uit mijn lijf trek en word vastgebonden. Kalmerende middelen moeten me tot rust brengen. De verpleegkundigen verliezen mij geen seconde uit het oog, mijn toestand is nog precair. Ze behandelen mij vol respect (‘we gaan nu uw pols verleggen, meneer Obbema’), ook al ben ik geheel buiten

westen, constateert Carine. Later zal ze over ‘de engelen van het OLVG’ spreken. Wanneer een verpleegkundige rond een uur of tien vraagt of ik in haar hand wil knijpen, doe ik dat. ‘Hij hoort, begrijpt en reageert!!’ bericht Carine de buitenwereld opgetogen.

Die middag herhaal ik dat kunststukje bij onze oudste dochter. Nooit eerder maakte ik haar zo blij. Geleidelijk kom ik bij, totaal in de war. Hoe ik op de intensive care ben beland, ik heb geen idee. Enig besef heb ik wel. ‘Breng jij de kinderen naar school?’ is mijn eerste vraag. De blijdschap van mijn naasten over die tegenwoordigheid van geest is enorm. Maar ik lig er nog uitgeteld bij.

Op maandagochtend word ik van de intensive care gehaald. Ik voel me vooral doodmoe. Op een foto van die ochtend zit ik half rechtop in mijn ziekenhuisbed en lach wat schaapachtig in de camera, met een verse *Volkskrant*. Die afbeelding belandt bij veel collega’s. Even daarvoor hadden ze de mededeling gekregen dat ik in het weekeinde door een hartstilstand was getroffen. Verwarring alom.

Niet in de laatste plaats bij mij. Herhaaldelijk vraag ik wat mij toch mankeert. ‘Een hartstilstand? O ja, daar heb ik inderdaad een pilletje voor gekregen.’ Ook uit het spoor van mailtjes en appjes dat ik trek blijkt mijn verwarring. Van een interviewverzoek aan een minister zie ik ‘voorlopig’ af, met het sterke argument: ‘Ik heb onverwacht een hartstilstand gekregen.’ Mijn vrienden laat ik weten dat ik erover denk de Amstel Gold Race over twee weken niet helemaal uit te fietsen. Collega’s vertel ik dat ik de volgende week weer naar de redactie kom. Ik maak me druk over een weekenddienst en een onbetaalde rekening. Terug in het oude spoor, als een ploeg die niet heeft bemerkt dat aarde in asfalt is overgegaan.

Mijn geheugen is verstoord, zoals bij een computer waar

plots de stekker uit is getrokken. ‘Je kortetermijnherinneringen waren nog niet bijgeschreven op de harde schijf,’ legt een cardioloog later uit. Daardoor is de laatste week een zwart gat geworden. Maar ook nieuwe ervaringen kan ik niet opslaan. Keer op keer vraag ik Carine naar wat er is gebeurd. Langzaam dringt het tot me door dat ze een nieuwe betekenis heeft gegeven aan de uitdrukking ‘de vrouw van mijn leven’.

Zelf heb ik geen enkele herinnering aan mijn hartstilstand – alle vragenstellers naar mijn even-doodervaring moet ik teleurstellen. Ik was alleen maar thuis in bed gestapt om ruim veertig uur later op de intensive care wakker te worden. ‘Carine en de kinderen hebben iets heel ergs meegemaakt, maar ik niet,’ leg ik aan mijn vriend Pieter uit. Jij hebt nog een lange weg te gaan, makker, denkt hij.

Wat ik in die eerste dagen vooral probeerde, voor zover mijn haperende geheugen dat toeliet, was het zoeken naar de toedracht van de ramp. Vermoed werd dat een kransslagader vrijwel dichtgeslibd was met plaque, een rommelig goedje van cholesterol en andere vetten. Mogelijk was een stukje daarvan losgeschoten en in de bloedtoevoer naar de sinus-knoop van het hart terechtgekomen, waardoor kortsluiting optrad en het elektrische systeem uitviel. Of de kransslagader was plots in zijn geheel door plaque geblokkeerd geraakt.

Hoe dan ook, voor het cardiologisch team, ‘tien man sterk’ werd me gemeld, was de remedie duidelijk, na twee weken onderzoek en observatie. Met drie stents, een soort plastic buisjes met een gezamenlijke lengte van 4,5 centimeter, zou de kransslagader op de kwetsbaarste plek voortaan permanent worden opgehouden. Levenslang medicijngebruik van bloedverdunners en cholesterolverlagers zou de kans op recidive minimaliseren. Over dat risico moest ik niet inzitten: ‘Na deze ingreep loopt de gemiddelde Nederlander meer

gevaar dan u. Bij u is het van een onbekend naar een bekend risico gegaan en u wordt er ook nog voor behandeld,' legde een cardioloog enthousiast uit.

Dertien dagen na mijn spoedopname werden de stents aangebracht – een ingreep die ik live kon volgen op een tv-scherf vol pompende vaten rond mijn hart. Twee dagen later fietste ik met mijn dochter naar de bakker. Ik voelde me een geluksvogel. De statistieken gaven me daarin gelijk. Een hartstilstand buiten het ziekenhuis wordt in 80 procent van de gevallen niet overleefd. Van de overige 20 procent loopt de helft hersenbeschadiging op. Ik behoorde tot de groep van 10 procent die er zonder kleerscheuren vanaf komt. Kon het leven nu zijn normale loop hernemen? Kon ik van 'gezond' naar 'even dood' naar 'weer gezond' in pakweg twee weken? Zeker is dat ik dat wilde.

Aanvankelijk was ik sterk geneigd de gebeurtenis te bagatelliseren. 'De loodgieter is geweest en heeft het klusje geklaard,' verklaarde ik in de dagen na mijn ziekenhuisbezoek monter. Graag sprak ik over een 'akkefietje', een term die onze jongste dochter gretig overnam – tot ergernis van Carine die vond dat ik iedere les uit de gebeurtenis moest trekken. Mij leek de terugkeer naar mijn oude bestaan het mooist. Dat ik al in een nieuwe levensfase verzeild was geraakt, drong nog niet door.

Dus vond ik dat onze geplande meivakantie naar Valencia, vier weken na mijn hartstilstand, gewoon door moest gaan. Het werd een slopend vermoeiende week. En dus deed ik een maand later mee met een traditionele fietsweek met vrienden. Klimmen in de Ardennen – mijn artsen hadden me immers geen sportieve beperking opgelegd. Aan de revalidatie in het OLVG, te midden van amechtig hijgende dikke en oude mannen, deed ik braaf mee.

Toch wrong er al die tijds iets. De terugkeer naar het werk leek mij aanvankelijk een kwestie van dagen, maar stelde ik keer op keer uit. Dat luchtte me telkens op. Ik was er duidelijk niet aan toe, maar vond het moeilijk te benoemen wat me dwarszat. Waar was mijn werklust gebleven? ‘Neem de tijd,’ was een advies dat ik van alle kanten kreeg, ook van de krant. Maar waarvoor precies?

De plotselinge vrijheid benutte ik voor een bezoek aan mijn redders. Een kleine drie weken na 1 april belde ik met Carine aan bij brandweerkazerne Victor, nabij het Muiderpoortstation. De brandweerlieden noodden ons aan de kantinetafel van de kazerne. Enkelen bleken bij ons in actie te zijn geweest. Wij vertelden onze kant van het verhaal, zij die van hen. Bijvoorbeeld dat zij meer harten masseren dan branden blussen, een verbazingwekkend gegeven. En hoe onverwacht onze komst was. ‘Dit is voor het eerst in vijftien jaar bij de brandweer dat ik dit meemaak,’ zei een stoere kerel geëmotioneerd. Hij had eens een koekje gekregen van een oude vrouw, van wie de man het niet had gehaald, maar dat was het wel. Geroerd namen we afscheid, met ferme handdrukken en omhelzingen.

In gedachten bedankte ik ook regelmatig de medische stand en alle hogere machten. Maar ja, dat was geen dagtaak. Gepieker nam bezit van me. ‘Waarom is mij dit overkomen?’ werd een kwellende vraag. Waar kwam toch die plaque in mijn aderen vandaan? Zo concreet als dat spul was en de bestrijding ervan met stents en pillen, zo vaag was het antwoord op de herkomst. De gebruikelijke risicofactoren voor hart- en vaatziekten waren op mij niet van toepassing, beaamde de cardioloog. Hartkwalen waren geen familietrekje en mijn cholesterol was licht verhoogd geweest, maar niet genoeg voor medicatie. Eigenlijk stond er op het risicolijstje maar

één factor die ik serieus kon nemen: stress.

Ruim een kwarteeuw dagbladjournalistiek – voor de buitenwereld was het wel duidelijk waar het probleem zat. Zelf was ik minder overtuigd. In de maanden voorafgaand aan mijn hartstilstand was ik mee-lezer van een boek over het onderwerp. In *Van big bang tot burn-out* hadden mijn vriend en psychiater Witte en mijn collega Wilma ‘het grote verhaal over stress’ uit de doeken gedaan. Met interesse had ik gelezen over hoe de moderne mens lijdt onder zijn verouderde stress-respons-systeem.

Geen moment had ik dat persoonlijk opgenomen. Wanneer ik mijzelf vergeleek met collega’s plaatste ik me op een denkbeeldige stress-as bij de stoïcijnse types. Met het leiden van de economieredactie tijdens de kredietcrisis of het verslaan van de aanslagen in Parijs had ik geen moeite gehad. Althans geen slapeloze nachten, geen hartkloppingen. Toen ik mezelf in het najaar van 2016 vanwege vijftwintig jaar bij de krant trakteerde op wandelen langs de Bretonse kust, was stress ook geen thema voor me. In het dagboekje dat ik van die weken bijhield, kwam het woord niet voor. Wie mij daags voor mijn hartstilstand naar stress had gevraagd, zou een verbaasde frons als antwoord hebben gekregen. Het speelde geen rol in mijn leven, dacht ik.

Collega’s beoordeelden dat niet veel anders. ‘Voor mij was je juist een voorbeeld in het omgaan ermee,’ zei een van hen. Sommigen zagen in mijn hartstilstand een reden om naar hun huisarts te snellen onder het motto ‘als hem zoiets overkomt, kan het mij zeker ook gebeuren’. Maar was mijn stoïcijnse houding geen uiterlijke schijn, leed ik ondertussen niet inwendig, was ik niet eigenlijk een enorme binnenvetter? Dat woord bleef door mijn hoofd spoken. Het had een verleidelijke kracht, want het bood een handzame verklaring voor de