

Annegreet van Bergen

Annegreet van Bergen (Enschede, 1954) is econoom en journalist. Ze schreef ruim dertig jaar over economie, werk en samenleving voor o.a. *de Volkskrant* en *Elsevier*. In 2000 kwam haar boek 'De lessen van burn-out' uit, waarvan onlangs een geactualiseerde herdruk verscheen (Atlas Contact). In 2014 publiceerde ze het boek 'Gouden jaren – Hoe ons dagelijks leven in een halve eeuw onvoorstelbaar is veranderd' (Atlas Contact). Het boek werd een bestseller met meer dan een kwart miljoen verkochte exemplaren, stond op de shortlist voor de Libris Geschiedenisprijs en werd genomineerd voor de NS Publieksprijs. Van Bergen werkt nu aan een vervolg op 'Gouden jaren'.

Les 4

Denk na over je levenseinde

“Mijn moeder wilde dood. En zij verkeerde in de veronderstelling dat als je voor euthanasie bent, je dan ook euthanasie krijgt. Ik begreep heel goed dat ze haar leven voltooid achtte: ze was oud, weduwe, slecht ter been en kon slecht zien en horen. Zeker toen, we praten over 2008, was dat geen reden om euthanasie te krijgen. Uiteindelijk is ze gestopt met eten en drinken en op die manier overleden. Voor mij was dat het signaal om uit te zoeken hoe het nou in Nederland zit met euthanasie, want het was echt niet fijn

hoor, om het op die manier te doen: ik had haar euthanasie gegund.

Zelf wil ik voorbereid zijn. Ik denk dat het heel belangrijk is dat mensen die zelf willen beslissen of het genoeg is geweest, zich op de hoogte brengen van wat er mogelijk is. Denk niet dat alleen een euthanasieverklaring genoeg is. Praat er om te beginnen nu al over met je huisarts en laat je niet met een kluitje in het riet sturen. Zo ben ik van huisarts gewisseld omdat mijn vorige huisarts niet aan euthanasie bleek te doen. Ik heb nog geen euthanasieverklaring getekend, maar ik weet wel dat ik bij de goede huisarts zit. En over een jaar of tien ga ik heel actief kijken hoe ik het, als het nodig mocht zijn, zelf kan doen zodat ik er geen arts mee hoeft te belasten. Maar, en dat moet ik er elke keer weer bij zeggen, het blijft iets ingewikkelds – zeker ook voor artsen.”

Les 5

Doe aan sfeerbeheer

“Klagen helpt niet. Als iets vervelend is, mag je wel zeggen dat het vervelend is, maar aan gemopper en geklaag heb je niets. Mijn vader wandelde vroeger altijd met een vriend in Oostenrijk, totdat hij zijn geklaag over het weer of over hoe ver het nog lopen was zo zat was dat hij niet meer met die vriend op vakantie wilde en hij vroeg of ik in zijn plaats meeding. Ik zal die houding wel van mijn vader hebben. Rot weer? Pech. Maar we gaan wel gewoon wandelen. En ik denk dat dat voor veel dingen geldt, ook als het over maatschappelijke kwesties gaat. Er bestaat bijna geen land waar je zo goed woont, zo goed verzekerd bent tegen ziektes, noem maar op, als in Nederland.

Ik kan ook heel slecht tegen zwerfvuil. Vaak pak ik het gewoon op, zeker als het hier bij mij in de buurt ligt. Dat is dan even vervelend, maar opruimen gaat zo veel sneller dan je de hele tijd blijven ergeren. Ik heb ook wel eens van die buien dat ik met een plastic zak op stap ga, alsof ik een taakstraf heb. Maar dat is een beetje overdreven, mischien.”

Les 6

Gebruik je mobiele telefoon met mate

“Mijn 06-nummer gebruik ik alleen als ik op pad ben en de dingen lopen anders, waardoor ik even moet bellen. Ik wil niet dat mensen mij daar altijd maar op kunnen bellen. Niet alleen omdat ik niet overal wil zitten kwekken, maar ook omdat ik me hier in huis beter kan concentreren. Als ik in de trein zit en iemand belt mij voor een lezing of het schrijven van een verhaal, dan weet ik niet eens waar ik het op moet schrijven. Los van deze praktische kant wil ik ook niet continu bereikbaar zijn.

Ik hoorde deze week nog een prachtig verhaal van een vrouw wier man een van de eersten was met een mobiele telefoon. Om haar ook eens te laten ervaren hoe dat nou was, mocht ze de mobiel meenemen en zou haar man haar onderweg bellen. Toen de telefoon overging, vond ze dat zo raar dat ze ter plekke in een telefooncel is gaan staan om daar haar telefoon op te nemen.”

Les 7

Kies het juiste moment en de juiste toon

“Ik las ooit in mijn oude dagboek dat mijn moeder een deuk in onze auto had gereden en ik 's middags geld kreeg om iets lekkers te kopen. Ik zag absoluut geen verband tussen die twee dingen, maar nu denk ik: dat deed ze natuurlijk omdat mijn vader boos zou worden over die deuk, en zo was ik tenminste even van de vloer. Inmiddels weet ik dat als iemand heel druk is, je diegene niet een ingewikkelde vraag moet voorleggen. Als je echt iets wilt, moet je daar het juiste moment voor uitkiezen en er de juiste toon voor aanslaan – vooral bij artsen en instanties. ►