

Waar je wieg heeft gestaan doet ertoe én wie je eruit optilde – over geloof en morele ambitie

Lieve mensen,

Vandaag wil ik spreken over **optillen**. Over wie jou optilt, en wie jij optilt/optilde. Over hoe je klein kunt zijn tegenover het kwaad en toch moedig. Over **geloof en morele ambitie**.

Ik kom uit een familie die nauw verbonden was met de kerk. Mijn oom en mijn overgrootvader waren dominee. Mijn vader speelde kerkorgel in Soedan en in Borneo. We zijn getrouwd in de kerk, met een gospelkoor dat iedereen ontroerde. Ik ben gedoopt, onze kinderen zijn gedoopt

Zelf ben ik op 11 september 2001 iets kostbaars kwijtgeraakt. Toen de Twin Towers vielen, viel ook mijn geloof in God. Maar wat is gebleven, is dit: de kracht van verhalen. De kracht van gemeenschap. De kracht van muziek. En bovenal de kracht van het gebed. Ik geloof nog altijd in de kracht van gebed. Zelfs als je niet weet tot wie je bidt. Soms is bidden niet meer dan ademen. Soms is het hoop. Geeft het hoop.

Waar je wieg staat – en wie jou optilt : Dat zijn woorden en handelingen die ertoe doen. Waar je geboren wordt, bepaalt veel. De eerste duizend dagen zijn doorslaggevend. Voeding of honger. Veiligheid of geweld. Rust of stress. Wetenschappelijk onderzoek laat zien hoe diep de sporen van die vroege jaren gaan – letterlijk via de genen tot uiting komen, soms generaties lang, al voor de conceptie.

Een kind dat opgroeit in Bussum heeft andere vooruitzichten dan een kind in Soedan. **Maar ook in Nederland zelf** zijn de verschillen schrijnend. Wie opgroeit in armoede, in een huis waar geweld of verslaving regeert, draagt die last vaak een leven lang met zich mee.

Armoede is geen keuze.

Verslaving is geen luxe.

Het is vaak de echo van een wieg in de kou.

Ik heb dat gezien als longarts. Meer dan dertig jaar lang voerde ik slecht-nieuwsgesprekken. Longkanker, meestal met uitzaaiingen vanaf het eerste moment dat ik iemand leerde kennen. COPD, een volksziekte die in Nederland 600.000 mensen telt, die ú niet vaak ziet omdat zij te benauwd zijn om uit hun huis te komen, altijd bang voor de winter om een “koutje” op te lopen en te

worden opgenomen en er weken over te doen om weer een beetje op adem te komen.

Vaak voerde ik deze slecht nieuws gesprekken met mensen die al vanaf hun wieg op achterstand stonden. **Sommige verhalen laten je nooit meer los.**

De vrouw die me na een operatie aanviel omdat haar man ongeneeslijk ziek bleek.

Een man die uit het raam sprong van de zesde verdieping, omdat hij geen uitweg meer zag.

Mijn eerste euthanasie – toen het nog echt illegaal was, bij een patiënt van de professor, de patiënt was 50 jaar oud, ik 28. – deze euthanasie die me maandenlang wakker hield.

Door de **agressiviteit van longkanker** in een tijd waar nog geen echte behandeling bestond bekwaamde ik me in de **palliatieve zorg**.

Symptoombestrijding. Pijnbestrijding, zingeving. Daar is nog steeds heel veel te winnen.

Ik bekwaamde me in de **ethiek en zette een structureel moreel beraad** op vanwege de toenemende stroom ethische kwesties in de zorg. In het **Rode Kruis Ziekenhuis** in het Brandwondencentrum kwam de vraag : ¹hoe lang behandel je een patiënt die zichzelf in brand heeft gestoken, 80 % verbrand is, al maanden wordt behandeld aan de beademing en waar nooit iemand op bezoek komt...

Of een huisbezoek in Amsterdam-Noord: Een terminale patiënt met COPD aan de zuurstof, in een flat van vijftientig vierkante meter. Zijn vrouw rookt een pakje per dag. Hun dochter, net terug in huis, is gevlucht voor seksueel misbruik van haar zoontje. Zij brengt haar zoontje van vier mee. Er is geen plek in een blijf-van-mijn-lijfhuis. De moeder legt een bijl bij de deur als bescherming....

Dát is de werkelijkheid waarin armoede, stress en onrecht samenkomen. En het is geen uitzondering. Mensen die mishandeld en of misbruikt zijn, zijn veel vaker verslaafd, vaker werkeloos of te ziek om te werken. Dat is geen vrije keuze, dat is hele botte pech.

Mensen in lage sociale klassen (technisch opgeleid) roken drie keer zo vaak als hoogopgeleide mensen. Zij leven twintig jaar langer in slechte gezondheid. Zij sterven gemiddeld dertien jaar eerder. Dat is geen vrije keuze, dat de industrie ons wil doen geloven, dat is het gevolg van een ernstige verslaving en gerichte

marketing. Een vorm van négatieve vrije keuze zoals bij een beroving : je geld of je leven..... dan ben je immers ook vrij om je leven te geven...

En toch, als je luistert naar verhalen van mensen die het **wél redden** na zo een jeugd dan blijkt zo vaak ... **soms maakt één iemand het verschil**. Eén buur, één leraar, één arts, één kerkgenoot op zondag die echt kijkt/ luistert. Eén blik die zegt: *ik zie jou*

“Niemand kiest zijn wieg. Maar iedereen kan kiezen wie hij naast zich zet, wie hij/ zij optilt...”

Soms zit optillen niet in grootse gebaren, maar in iets heel kleins. In even aanbellen bij de buurvrouw die alleen is. In een pan soep brengen naar iemand die ziek is. In iemand bellen die net uit het ziekenhuis is ontslagen. Of gewoon naast iemand gaan zitten zonder iets te hoeven zeggen. Een telefoontje, een kaart...

Deze kleine daden lijken misschien onbeduidend — maar voor iemand die zich verlaten voelt, kunnen ze de wereld betekenen.

Mijn strijd tegen de tabaksindustrie begon niet met cijfers. Die begon met mensen. Met gezichten. Met ademnood. Pijn, verdriet, doodsangst en eenzaamheid. Mijn nichtje Laurentien stierf op haar veertigste. We begonnen allebei met roken toen we twaalf waren. Zij stierf. Zij had pech. Ik overleefde, ik had geluk— en ik besloot te gaan vechten. Het verschil wás geen keuze.

Het was toeval.

Dat ging niet zomaar.....

Het was een lange weg vol inzichten en tegenslagen.

Ik heb duizenden mensen zien worstelen om langer te leven, om lucht te krijgen, honderden second opinions in het Antoni van Leeuwenhoek gedaan voor mensen die het niet konden accepteren dat zij zouden komen te overlijden en er alles maar ook werkelijk alles voor over hadden alle mogelijke behandelingen te ondergaan.

COPD-patiënten. Mensen met longkanker. Mensen die wisten dat ze het niet gingen redden. Mensen die zich bovendien **schaamden**, omdat anderen zeiden: eigen schuld. Je hebt toch elke sigaret zelf opgestoken. Mensen zonder empathie én die het begrip verslaving niet kennen en erger nog: zichzelf de maat nemen: ik kon zo stoppen... Alsof je waardigheid afhankelijk is van je

verleden. Dat **stigma** doet pijn. Alsof je het niet waard bent om geholpen te worden. Terwijl niemand vrijwillig kiest om verslaafd te raken.

20.000 tabaksdoden per jaar in Nederland. Acht miljoen wereldwijd. **De helft sterft voor zijn pensioen.** Jong begonnen als de hersenen nog volop in ontwikkeling zijn en alles wat nieuw is en wat een gevoel van beloning geeft willen meemaken. Door nicotine komt veel dopamine vrij (het belonings stofje): ik wil dit weer en nog een keer. Terwijl tegelijkertijd de prefrontale hersenkwab: de rem op je lusten, op je korte termijn controle, pas op het 25^e levensjaar klaar is. Verleid door marketing, stress, door misleiding. In de interne stukken noemt de tabaksindustrie deze jonge mensen hun “replacement smokers” – de vervang rokers. Jongeren die de vroegtijdig doden moeten aanvullen.

Vervanging voor wie te vroeg sterft.

Een berekende, geraffineerde wreedheid.

Daar kon ik niet bij stilzitten.

En nu is er de nieuwe epidemie: vaperen. 70% procent van de jongeren die begint met vaperen, gaat ook roken. De tabaksindustrie wint weer.

“Verslaving raakt nooit één persoon. Het verwoest gezinnen, gemeenschappen – en vraagt om onze gezamenlijke verantwoordelijkheid.”

Het kwaad en onze strijd

Wat is het kwaad, anno nu? Voor mij is het bovenal de tabaksindustrie. Door de aantallen en het onzichtbare lijden. Een sluipmoordenaar. Geraffineerd, geslepen, juridisch ingedekt. En legaal. Terwijl al 70 jaar de gevolgen bekend zijn.

Het kwaad komt niet altijd met hoorns.

Soms draagt het een maatpak.

Soms zit het aan de onderhandelingstafel

Daartegen vechten vraagt moed van ons allen. En een lange adem. En velen die naast ons staan. Advocaten. Rechters. Miljonairs. Medisch Specialisten, huisartsen, Collega's. je gezin. Vrienden... bovenal vrienden

De Bijbel vertelt over David en Goliath. Een jongen tegenover een reus.

Onze monsters dragen andere namen: lobbyisten, twijfel zaaiers, omkopers, greenwashers, third parties en gaslighting. Maar de ervaring is dezelfde: ze lijken te groot, te machtig.

En toch: David liet zien dat één steen genoeg kan zijn..

“Naast het kwaad kun je alleen staan met de volgende wapens: rechtvaardigheid, moed, verstand, geloof, hoop en (naasten) liefde. En vrienden.

“David liet zien dat de kleinste steen het grootste monster kan treffen.”

Wij hebben geen slinger, maar social media. Geen zwaard, maar rechtszaken. Geen speer, maar onderwijs..... Geen geld, maar wel filantropen.

Iedere steen die je werpt, is een daad van ontwaken. Een teken dat je niet buigt.

“Gooi steentjes. Kies je gevecht. Het kwaad kan niet winnen zolang wij blijven staan.”

Zet dat in tegen armoede, misbruik, onverschilligheid....

Hoop en opdracht

Het gaat er niet om of je groot genoeg bent om alles te veranderen. Het gaat erom dát je iets doet.

Dat je naast een kind gaat staan. Dat je iemand optilt. Dat je weigert om weg te kijken.

“Empathie is geen zwakte. Het is de kracht om het gewicht van een ander mee te dragen.”

Iedereen kan dat doen. In je gezin. Op je werk. In je buurt. In deze kerk.

Eén mens kan één ander optillen. En dat kan een leven veranderen.

Misschien denk je: “Maar wat kan ik nu doen?”

Je kunt een kaartje sturen naar iemand die rouwt. Een maaltijd koken voor iemand die net een beroerte heeft gehad. Een wandeling maken met iemand die in stilte lijdt. Oppassen zodat een overbelaste mantelzorger even kan

ademen. Een kind helpen met huiswerk. Iemand meenemen naar de markt zodat hij of zij even niet alleen is.

Morele ambitie begint niet pas bij grote daden of grote podia. Ze begint aan de keukentafel. Op de stoep. Aan de deurbel. In de kerk.

Maar ook collectief hebben we een opdracht. Om niet alleen naast elkaar te staan, maar ook tegenover het kwaad. Tegenover het grote geld van een misdadige industrie. Tegen de duivel die z'n macht baseert op verslaving en dood.

Ik ben ambassadeur van de School for Moral Ambition van Rutger Bregman. Zijn vader was dominee. Ik zie de verwantschap met de Remonstrantse kerk. Beide zijn gericht op **maatschappelijke verandering**. Beiden geloven dat verhalen en waarden ons kunnen verbinden. En roepen ons op om iets te dóen!

Afsluiting – muziek en gebed

Ik eindig bij de muziek.

Mijn vader achter het orgel. De gospels bij mijn huwelijk. Muziek die grenzen overstijgt. Muziek die troost en tilt.

“Muziek is een vorm van bidden, ook als je niet meer weet tot wie.”

Eén toon is kwetsbaar. Maar samen vormen ze harmonie.

Dat is ook de kracht van gebed.

Gebed is niet altijd een antwoord.

Gebed is soms een stilte.

Soms een fluistering.

Soms alleen ademhalen.

Maar gebed is **altijd een beweging naar hoop**.

En hoop is wat ons draagt. Hoop dat het kwaad niet het laatste woord heeft. Hoop dat empathie sterker is dan **onverschilligheid**. Hoop dat wij elkaar **optillen**.

Misschien begint dat tilmoment niet in een rechtszaal of op een podium, maar gewoon hier — in deze kerk, in je straat, in je familie. In het aanbieden van een stoel. Een kop thee. Een luisterend oor. Eén klein gebaar kan iemands wereld doen kantelen naar het licht.

Misschien is dat wel de grootste vorm van geloof die ons rest:
niet dat we alles begrijpen, of oplossen, **maar dat we elkaar niet opgeven.**

“Dit leven is ons gegeven. Dit leven is de plek waar het moet gebeuren. En dit leven is de kans om elkaar op te tillen.”

Lieve mensen, wanhoop niet. Gooi je steentjes. Kies je strijd. En vergeet niet: één mens kan het verschil maken. **Met de gemeenschap, in de samenleving, zoek verbinding.**

**Want waar je wieg ook stond, altijd kan er iemand zijn die jou optilt.
En altijd kun jij degene zijn die een ander optilt.**

Dat is de hoop die we mee mogen nemen.
Dat is de kracht van gebed.

Amen.

.