

De eigen weg

“Ik wil niet meer!” Zo geeft Karl mij te kennen. Hij heeft in het verleden al eens eerder gesproken met iemand van Stichting de Einder en het recent zien van de documentaire ‘Mag ik dood’ geeft direct aanleiding tot het opnieuw zoeken van contact. We spreken elkaar per telefoon. Hij zit zwaar in de put, voelt zich in een hoek gedreven en zoekt een uitweg. Hij is ten einde raad, niemand wil zijn wens om te sterven serieus nemen. Zijn huisarts geeft te kennen op geen enkele manier mee te willen werken aan een vervroegd levenseinde, zijn psychiater wijst hulp bij zelfdoding principieel af: het praten over een stervenswens kan al aanleiding geven om met dwang opgenomen te gaan worden. Ook zijn naaste omgeving, zijn ex-partner, moeder, broer en zus, vrienden, begrijpt niet waarom hij zo op de dood hamert. “Je komt er steeds bovenop. Je hebt ook goede tijden, denk daar aan.” Zijn broer, die een mentortaak op zich genomen heeft, zegt bruto: “Spring maar voor de trein, als je zo nodig moet.”

Karl voert een zware strijd om het bestaan. Hij heeft meerdere diagnoses gekregen: dwangstoornis, posttraumatische stressstoornis, schizofrenie. Hij lijdt voornamelijk onder wederkerende psychoses en ernstige chronische depressiviteit. In het verleden heeft hij veel gedronken. Vijfentwintig jaar loopt hij al rond in de geestelijke gezondheidszorg, soms wordt hij ook voor langere tijd opgenomen. Inmiddels de veertig ruim gepasseerd, kwijnt zijn hoop op verbetering steeds verder weg.

“Ik wil menswaardig sterven,” vertelt hij mij. En hij licht toe: “Zonder geweld, zonder pijn. Waardig sterven als het leven voor mij niet meer te leven valt.” Ik stel hem voor om elkaar persoonlijk te treffen. We spreken een aantal weken na het telefoontje af. Kort na het maken van de afspraak belt hij af. Hij gaat op vakantie en zegt toe later nog iets te laten horen.

Twee maanden later belt hij mij weer en vraagt alsnog om een persoonlijke afspraak. We ontmoeten elkaar in zijn beschermd wonen appartement in West-Brabant. We komen terug op ons eerste gesprek en bespreken de huidige stand van zaken. Karl geeft aan dat er bij zijn naasten meer begrip ontstaat voor zijn stervenswens, maar het bieden van steun is voor hen een brug te ver. Wat te betreuren valt, want zo wordt Karl alleen gelaten in zijn overwegingen. Als counselor kan ik hem dan wel bijstaan, maar ik hoor niet tot zijn intieme omgeving waar hij dagelijks een beroep op kan doen. Hij vertelt mij wel dat hij sinds kort goede, vertrouwelijke gesprekken voert met een dominee. Die kan begrijpen dat hij ‘moe’ en ‘op’ is, maar uiteindelijk zegt deze vrouw wat anderen ook zeggen: “Karl, je hebt *ons* nog zoveel te bieden.” En daar reageert hij zeer verontwaardigd op: “Ja, maar *ik* dan, *ik* kan het niet meer aan.” Hij ervaart ook dat het bespreekbaar maken van zijn doodswens ervoor zorgt dat er beter op hem gelet wordt: medicijnen krijgt hij per dag en op ieder denkbaar moment komt er wel een verplegende ongevraagd op zijn kamer kijken. Hij voelt zich erg onvrij. “Als ik mijn stervenswens in vervulling wil laten gaan, zal ik dat stilletjes en in eenzaamheid moeten doen.”

We staan stil bij stappen die hij zelf kan zetten om zonder betrokkenheid van anderen de dood te bewerkstelligen. Hij had al ver voor onze ontmoeting literatuur van Boudewijn Chabot in huis gehaald en wist wat er nodig was om zacht te sterven. We spreken daar verder over, over de verkrijgbaarheid van medicijnen, over strafbaarheid en juridische gevolgen indien toch nog anderen bij het proces betrokken worden of raken. We kijken naar de mogelijkheid van de Zwitserse organisatie Dignitas; we staan stil bij het afscheid, hoe, waar. En vooral: hoe maak je het kenbaar aan je naasten? Hoe neem je afscheid? Voldoende voor hem om verder over te gaan denken. Ik stel hem voor bij alle overwegingen ook ‘de kant van het leven’ niet uit het oog te verliezen.

Enkele weken na onze ontmoeting neemt Karl weer contact op per telefoon. Hij heeft veel meegemaakt. Hij heeft bij zijn psychiater, toch, een officieel verzoek om hulp bij zelfdoding ingediend. Deze valt daar bijna bij van zijn stoel. “Wat?! Laat het bezinken. Kom over een paar maanden nog eens terug.” De consequentie van het verzoek: medicijnen moet hij onder toezicht innemen. Niettemin brengt het verzoek, de openheid over zijn stervenswens en het contact met De Einder een wijziging in de houding van zijn naaste omgeving: familie en verzorgenden tonen meer begrip, ook al willen ze hem niet kwijnt. Eén goede vriend zegt toe hem niet in de steek te laten als het zover is. Een huisarts van vroeger die hem lang heeft begeleid, en waar hij recentelijk contact mee heeft gezocht, zegt toe hem gespreksbegeleiding te geven. Actieve hulp kan hij echter niet geven. (Later zal deze arts er –toch– voor zorgen dat de medicijnen die hij weet te verzamelen op echtheid worden gecontroleerd.)

Als ik hem vraag wat zijn voorkeur heeft, de weg van de euthanasiewet, via de psychiater, of de eigen weg, via De Einder, is hij zeer duidelijk: het eerste. Ook al kan dat lang gaan duren. Toch gaat hij ook proberen medicijnen te verkrijgen.

We treffen elkaar een paar maanden later weer persoonlijk. Karl wil graag een gesprek waar zijn goede vriend bij aanwezig is, en ook zijn moeder. Die hebben te kennen gegeven bij Karl te willen blijven als hij de medicijnen inneemt en sterft – hoe emotioneel zwaar ze dat ook vinden, zij willen hem niet alleen laten. Hij heeft medicijnen weten te verzamelen, ruim voldoende om een zelfdoding te laten slagen. Ook is hij bezig de medicijnen die hij nu gebruikt, af te bouwen. Dat gaat niet gemakkelijk, maar hij is zeker van zijn zaak. Als ik hem vraag waarom hij niet

twijfelt, zegt hij dat hij naar zijn vermogen alles heeft gedaan wat kon doen, voldoende geprobeerd heeft wat aangeboden is, maar dat er in zijn in ogen 'geen perspectief op beter is'. Hij heeft geen behoefte aan nieuwe medicijnen en nieuwe psychotische fasen wil hij al helemaal niet meer meemaken. De weg via de psychiater, via de officiële hulp bij zelfdoding, heeft hij opzij geschoven: de arts biedt geen enkele ingang.

Omdat er nu, zeer waardevol, anderen betrokken worden bij de zelfdoding, staan we uitvoerig stil bij de mogelijke juridische gevolgen van aanwezigheid bij de zelfdoding.

Karl heeft nog geen definitieve datum geprikt want hij wil eerst nog de tijd nemen om van familie en vrienden afscheid te nemen. Dat moet in sommige gevallen 'subtiel' gebeuren omdat een al te open afscheid alsnog nadelige consequenties kan hebben.

Drie weken later: Karl geeft telefonisch aan de dag van sterven bepaald te hebben en hij wil met mij alles nog eens doorspreken. Is alles goed overdacht, zie ik niets over het hoofd, zijn alle stappen zorgvuldig gezet, zijn de verklaringen goed ingevuld? Ik tref Karl in zijn appartement. Hij oogt uitgeput. En dat beaamt hij. "Was mijn vorige poging maar gelukt." Drie jaar eerder had hij al een grote hoeveelheid medicijnen ingenomen maar was hij gevonden. Wat het nu zo zwaar maakt, is dat het voordeel van betrokkenheid door naasten het nadeel met zich meebrengt dat het afscheid intens en zwaar is. Maar hij is het leven meer dan moe, hij had bij wijze van spreken gisteren al willen sterven.

Drie dagen na ons laatste gesprek wil hij sterven in het huis van zijn moeder. Medewerkers van het beschermd wonen zijn op de hoogte maar hebben te kennen gegeven hem niet in de weg te staan. Oogluikend en onofficieel wordt zijn vrijheid erkend.

Bij ons afscheid geef ik nog aan dat hij bij aarzeling wellicht beter een pas op de plaats kan maken. Ook al zijn er inmiddels velen op de hoogte, het is geen schande om het (nu) niet te doen. Maar Karl is zeer resoluut: "Ik twijfel niet."

Een waardevol en warm afscheid, zo omschrijft de bij de zelfdoding aanwezige vriend. Karl heeft de medicijnen zonder terughoudendheid ingenomen, hij valt snel in een diepe slaap en overlijdt binnen drie uur. De vroegere huisarts van Karl wordt door zijn moeder gebeld en die komt naar haar woning. Het is deze arts die contact zoekt met de gemeentelijk lijkschouwer en ook in eerste instantie de recherche te woord staat en de situatie toelicht. Hiermee worden de naasten ontlast en wordt het verdriet niet door formaliteiten verstoord. Er wordt geen onzorgvuldigheid of ongeoorloofde betrokkenheid geconstateerd. Enige uren later geeft de officier van justitie het lichaam van Karl 'vrij'. De uitvaart kan geregeld gaan worden. De periode van het definitieve afscheid breekt aan.

('Karl' is een gefingeerde naam. Verder zijn niet-cruciale omstandigheden omwille van de privacy gewijzigd.)

Frank Vandendries, filosofisch consulent, counselor i.s.m. Stichting de Einder
