

MIJN ZUS HEEFT ZICHZELF LATEN INSLAPEN

Het overlijden van een dierbare is dikwijls moeilijk voor naasten. Wanneer het gaat om een zelfgekozen en zelfgeregiseerde dood wordt dat doorgaans nog moeilijker gemaakt. Een arts moet vaststellen of er sprake is van een natuurlijke of niet-natuurlijke dood. Wanneer het gaat om een niet-natuurlijke dood, vindt onderzoek plaats door de politie en door een forensisch arts. Nabestaanden worden ondervraagd, zeker wanneer zij aanwezig waren bij het overlijden. Attributen die met de zelfdoding te maken hebben zullen in beslag worden genomen voor onderzoek.

Deze gang van zaken maakt het voor nabestaanden onnodig moeilijker. De Coöperatie Laatste Wil pleit ervoor dat na een zelf gekozen en geregiseerde dood de nabestaanden op een meer respectvolle wijze worden behandeld. Het is daarvoor belangrijk dat degene die zijn of haar leven beëindigt een getekende vrijwaringsverklaring achterlaat.

Sinds het bekend worden van een legaal verkrijgbaar humaan werkend laatstewilmiddel (Middel X) beschikken steeds meer leden over dit middel. Veruit de meesten willen dit middel niet direct gebruiken. Zij willen het middel in huis hebben om in de toekomst de regie over hun levenseinde te kunnen hebben. Een kleine groep mensen wil het middel direct gebruiken.

Critici hebben vraagtekens geplaatst bij Middel X, met name bij de vraag of de werking van het middel wel humaan is. In ongeveer honderd toxicologische casestudies is de werking van dit middel beschreven. Inmiddels ontvangt de CLW ook verslagen van nabestaanden. Indien mogelijk worden zij door een van onze vrijwilligers geïnterviewd. Heeft het middel gewerkt volgens de verwachtingen? Waren er bijverschijnselen? Hoe hebben naasten die bij dit zelfgekozen levenseinde aanwezig waren dit ervaren? Hoe is de dood door de arts geregistreerd? Is er onderzoek door politie en justitie gedaan? Deze vragen komen langs in de interviews met nabestaanden.

Dit interview is geschreven door Lidy Schoon.

Mijn zus heeft zichzelf laten inslapen

Ik ben thuis bij Marit*, de zus van Hester*. Zij heeft zelf een einde aan haar leven gemaakt. Nadat Marit mij het stervensverhaal heeft verteld, zitten we in stilte een en ander nog te overdenken. Ik vraag haar: "Mis je haar?"

"Ja, vreselijk. Tijdens het hele gebeuren was ik zo gefocust op een goed verloop voor Hester, pas daarna kwamen de emoties. Zij was mij zo dierbaar."

Marit: "Het ging de laatste tijd niet goed met Hester. Ze had veel last van haar ziekte, met een opeenstapeling van allerlei klachten. Ze heeft een moeilijk leven gehad, ze woonde alleen en had nauwelijks contact met haar kinderen. Wij zussen zagen elkaar regelmatig, we leenden boeken van elkaar en waren zielsverwanten. Ik had het haar zo gegund dat zij na haar scheiding een nieuw levensmaatje zou vinden."

Hester had goed contact met haar huisarts. Hij hielp haar zoveel mogelijk om haar klachten draaglijk te maken. Hester heeft met hem besproken dat zij niet meer verder wilde leven. De huisarts zag echter geen mogelijkheden om haar met euthanasie te helpen; haar lichamelijke klachten voldeden niet aan de wettelijke norm van 'uitzichtloos en ondraaglijk lijden'. Haar huisarts stelde voor dat zij hulp zou gaan zoeken bij een psychiater. Daar voelde Hester niet voor, zij wilde niet opnieuw de

pijnlijke gebeurtenissen uit haar leven oprakelen. Haar toestand verergerde in korte tijd, door heftige trillingen die haar ontzettend moe maakten.

Marit: “Hester beefde zo erg dat zij haar lichaam niet meer stil kreeg. Zij lag veel op bed, dan vond ze wat rust en ontspanning. Ze belde haar huisarts en schreeuwde tegen hem door de telefoon: “Je moet me helpen!” Ten einde raad ging Hester op zoek naar informatie hoe zij zelf een einde aan haar leven kon maken. Voor haar was het nog de enige uitweg. Zo kwam zij terecht bij de Coöperatie Laatste Wil. Haar grootste probleem was: hoe kom ik aan het laatstewilmiddel? Hoe weet ik dat het een veilig en betrouwbaar middel is?”

Toen Hester het middel in haar bezit had, heeft zij een plan de campagne gemaakt. Zij heeft haar kinderen en haar familie geïnformeerd. Zij wilde in het weekend overlijden. Ze wilde alleen sterven. Niemand mocht erbij zijn, niet haar kinderen, niet haar zus. Ze had er het volste vertrouwen in dat het middel zou werken.

Marit: “Zij heeft me uiteindelijk toch gevraagd of ik aanwezig wilde zijn bij haar sterven. Ik mocht er eerst niet bij omdat dat te emotioneel voor haar zou zijn, ze was bang dat ze dan het middel niet meer zou innemen. De donderdag daarvoor belde Hester mij en vroeg of ik eerder wilde komen. Ze wilde alles met mij doornemen en ook nog samen wat tijd doorbrengen zoals we wel vaker deden. Toen ik die donderdag bij haar kwam, was Hester opgelucht, ze was niet meer alleen. Ze sloeg een arm om me heen: “Ben zo blij dat je er bent.” Ze heeft me het scenario voorgelegd. Ze wilde in het weekend 's morgens om 6.30 uur beginnen met de pijnstilling en uiterlijk om 8.00 uur het laatstewilmiddel innemen. Hester vroeg me om het die ochtend van het sterven zakelijk te houden, naast haar bed te gaan zitten en niet haar hand vast te houden. Er ging wel door me heen: wanneer zeggen we voor het laatst iets tegen elkaar, wanneer raken we elkaar voor het laatst aan? In de voorafgaande dagen hebben we veel herinneringen opgehaald, gelachen en gehuild. Ook ik moest erg huilen, zo verdrietig hoe het in haar leven gelopen is. Hester troostte me”

Marit: “Op de bewuste morgen zijn we vroeg opgestaan. We hebben elkaar een laatste knuffel gegeven, zonder woorden. We hebben koffie gedronken en Hester heeft een sigaretje gerookt. In mijn bijzijn heeft zij de vrijwaringsverklaring** getekend. In de keuken heeft zij haar capsules ingenomen, op de klok af. Ik heb alles gefilmd. Na de inname van het laatstewilmiddel, is zij boven op bed gaan liggen, op haar zij, met opgetrokken knieën, zoals altijd. Ik zat ernaast.”

Marit: “Ik hoorde een soort grommende ademhaling. Ze bewoog niet. Er gebeurde niets, ze had geen stuiptrekkingen en ze hoefde niet te braken. Na ruim een uur werd haar ademhaling langzamer en oppervlakkiger. Ik zag haar ogen snel heen en weer gaan. Ik zag hoe de vingers van haar hand zich sloten. Ik vroeg me af of ze pijn had, ik zag geen tekenen van pijn. Ik voelde me ongemakkelijk, stel dat het middel niet dodelijk zou zijn. Bovendien hadden we gehoord dat je binnen een uur overleden kon zijn, maar op dat moment kreeg ik toch wat twijfels. Ik heb nog een half uur gewacht. Voelde toen in haar hals en aan haar pols: geen hartslag meer. Ze was overleden.”

Marit: “Ik ben naar de huiskamer gegaan, om even tot bezinning te komen. Heb de kinderen van Hester bericht. Toen de huisartsenpost gebeld. De huisarts kwam vrij snel, met een broeder. Deze huisarts, die mijn zus niet kende, wilde eerst wat informatie over haar. Ik vertelde dat mijn zus dik in de 70 was, al jaren kampte met een slepende ziekte, talloze medische behandelingen ondergaan had en veel medicijnen slikte. Ik liet hem de medicijnen zien.”

Terwijl de huisarts naar de slaapkamer van haar zus ging, liep de broeder rond door het huis. Hij zag in de keuken de medicijnen liggen die Hester slikte voor haar ziektes en bekeek ze. Toen de huisarts weer beneden was, condoleerde hij Marit. Hij zei dat gezien haar medische voorgeschiedenis, het hem niet verbaasde dat zij overleden was. Hij gaf een verklaring af van een natuurlijke dood.”

Op de terugreis vraag ik me af of ik voor mijn zus zou doen wat Marit voor Hester heeft gedaan. Het lijkt me ongelofelijk zwaar, je moet sterk in je schoenen staan. Een geliefde zus zien sterven, terwijl je haar niet meer mag troosten of aanraken. En dan de confrontatie met een arts die de dood moet vaststellen. Je raakt in zo'n situatie verzeild omdat de hulpverlening met handen en voeten gebonden is aan de euthanasiewet. Omdat de overheid geen middelen beschikbaar wil stellen voor mensen die zelf een einde aan hun leven willen maken. Omdat sterven in eigen regie onmogelijk wordt gemaakt. Omdat 'sterven in eigen regie' geen wettelijke doodsregistratie is.

Gelukkig zijn er mensen die Hester niet in de kou hebben laten staan. Zij hebben het lef gehad om er voor haar te zijn. Net als zus Marit, die liever niet spreekt van zelfdoding: “Mijn zus heeft zichzelf laten inslapen.” Marit heeft gezien hoe haar zus een humane dood heeft gehad. Marit heeft de moed gehad haar zus niet alleen te laten sterven. Hoe verdrietig ook, hier heeft de liefde voor een dierbare gezegevierd, met respect voor haar stervenswens.

** De namen Marit en Hester zijn niet de echte namen. Hun namen zijn bij de redactie bekend.*

*** Met een vrijwaringsverklaring geef je aan dat je zelf zonder hulp van anderen, je eigen leven hebt beëindigd*