

Ik wil niet meer leven, maar geef me tijd om te sterven



Elizabeth (56) bereidt al twee jaar haar eigen dood voor. Dat de regering euthanasie op basis van psychisch lijden wil (her)evalueren maakt haar bang. Maar de verhalen over amateuristische artsen evenzeer. 'Het leven ondraaglijk vinden maakt de beslissing om te sterven nog niet makkelijk.'

KIM VAN DE PERRE EN WARD DAENEN

"Voor de buitenwereld functioneer ik normaal: ik heb een deftig appartement in het Leuvense, nette kleren, een parttimejob in de gezondheidszorg. Ik probeer de schijn op te houden. Maar ik voel dat ik de strijd aan het verliezen ben. Mijn verhaal is op. Ik ben op.

"Twee jaar geleden heb ik aan mijn psychiater gevraagd om de procedure te starten om euthanasie te mogen krijgen. Weloverwogen en doordacht. Na meer dan 25 jaar psychisch - voor mij uitzichtloos geworden - lijden wil ik op een menswaardige manier uit het leven kunnen stappen. Slechts een aantal mensen weten dit. Ik wil niet dat mensen mij zielig vinden. Ik wil, ondanks alles, behandeld worden zoals ieder ander, alsof er niets aan de hand is.

"Dat ik mijn verhaal nu toch vertel, heeft alles te maken met de gebeurtenissen van deze week, met de oproep van CD&V en N-VA om de euthanasiewet van 2012 opnieuw open te gooien. Ik ben er, excuses voor het woord, als de dood voor dat euthanasie op basis

van langdurig psychisch lijden uit de wet geschrapt zou worden. Als deze procedure niet bestond, had ik wellicht al lang een doos pillen genomen, was ik achter het stuur gekropen en had ik mezelf te pletter gereden.

"Maar ik ben ook niet zo liberaal als de liberalen. Jean-Jacques De Gucht zegt eigenlijk: de wet is goed, blij er van af. Natuurlijk moet je zelf het recht hebben om te beslissen wanneer je sterft, maar wanneer ben je 100 procent overtuigd? Wanneer is er alles aan gedaan om te verzekeren dat uitzichtloos echt uitzichtloos is? Misschien is het wel nodig om de wet opnieuw te bekijken en een aantal criteria scherper te stellen. Dat vind ik althans, op basis van mijn eigen ervaringen en verhaal."

Anorexia

"Ik was veertien toen ik mijn eetstoornis kreeg. Ik vond mezelf lelijk en dik. Als kind riepen vrienden al tijdens verstoppertje dat ik me niet achter een zandberg moest verschuilen, dat mijn dikke kont toch overal uitstak. Het begon met enkele kilo's minder, uiteindelijk woog ik geen dertig kilo meer.

"Ik was zestien toen ik voor het eerst werd opgenomen in een psychiatrisch ziekenhuis voor mijn anorexia. De behandeling was gebaseerd op straffen en belonen. Alles werd me ontnomen, contact met mijn familie was minimaal. Na een jaar mocht ik weer naar huis, maar elke maaltijd bleef een strijd. Thuis voelde ik me beoordeeld op mijn eetgedrag. Alsof ik aan eten gelijk gesteld werd. Nu begrijp ik wel dat mijn ouders gewoon bezorgd waren. Toen niet.

"Na zes jaar, een periode van verschillende opnames, steeds weer hervallen, mislukte gezinstherapie, kortstondige

opvang bij vrienden en twee wanhoopspogingen met te veel medicatie, besloot mijn toenmalige psychiater dat het beter was dat ik uit mijn ouderlijk huis vertrok. Thuis ging het toch maar bergaf. Ik ging alleen op een zolderkamertje wonen. Vanaf dan is het contact tussen mij en mijn ouders, broer en zussen verwaterd. Er was geen ruzie, ik verwijt hen niets, maar ik voelde me niet begrepen.

"In al die jaren dat ik kamp met psychische problemen heb ik nooit een echte vriendschap gehad, laat staan een relatie. Alleen oppervlakkig, functioneel contact, zoals op het werk, lukt me. Dan word je ongelooflijk eenzaam. Ik heb altijd het gevoel gehad dat ik anders was dan de anderen, maar kon niet preciseren wat er dan exact scheelde.

"Ik heb lang gedacht dat mijn onvermogen tot een echte band het gevolg was van al die jaren therapie. Na een relatief goede periode, in één geval zelfs van tien jaar, waarin ik een bachelordiploma haalde, herviel ik altijd weer. Ik heb in mijn leven geleerd om alleen in een kamertje in verschillende psychiatrisch ziekenhuizen te (over)leven, heb weinig anders gekend.

"Mijn huidige psychiater, die ik nu ruim twee jaar zie, was de eerste die me uitlegde dat mijn gebrek aan vriendschappen en relaties, en gevoelens van leegte konden wijzen op diepgewortelde hechtingsproblemen. Inmiddels is ook naar boven gekomen dat ik een verdrongen trauma uit mijn jeugd nooit heb verwerkt, maar daar wil ik hier niet verder op ingaan. Het lukt me voorlopig enkel om daar met mijn psychiater over te praten."

Schulden

"Tien jaar geleden, na een zwaar

auto-ongeluk, begonnen mijn gedachten aan zelfdoding steeds concreter te worden. De maat was vol, ik had genoeg ellende gekend. Een chronische eetstoornis, geen relaties, bijna geen contact meer met familie, schulden, isolement dat ik probeerde te verbergen voor de buitenwereld. Ik huurde - en huur - wel een appartement, maar had - en heb - geen geld om meer meubels dan een tafel en één eenpersoonszetel te kopen.

Kortom: geen kwaliteit meer van leven, noch materieel noch psychisch. En van alle, vele behandelingen, antidepressiva of andere medicatie die ik had geprobeerd, had niets een behoorlijk effect. Na mijn laatste opname, één van zeven jaar met meer misbehandeling dan behandeling, bleef er niets meer van mij over. Waarom zou ik dan nog verder moeten vechten?"

'Terzake'

"Vandaag is dat gevoel er nog steeds, net als de problemen. Al meer dan twee jaar onderzoek ik samen met mijn psychiater waarom ik verlost wil worden uit mijn lijden. Waarom ik bij hem ben komen aankloppen om euthanasie te mogen krijgen? En die vraag is nog steeds niet beantwoord.

Zijn die twee jaar niet te lang, vraag ik me vaak af. Nee, we nemen er de tijd voor die nodig is. Mijn arts is gespecialiseerd in de materie van euthanasie. Dat is nodig want niet iedereen kan dit aan, niet iedereen heeft de juiste expertise.

"Ondanks die confronterende zoektocht ben ik blij dat er geen druk wordt uitgeoefend om binnen een bepaalde termijn de uitklaring te hebben afgerond. Uiteindelijk mag de vraag om euthanasie geen optelsom worden van alle diagnoses en de bijbehorende etiketten.

"Ik werd deze week kwaad bij het zien van de Terzake-reportage over de euthanasie van Tine Neys (38). Haar zussen klagen het

amateurisme aan waarop haar euthanasie plaatsvond. Ze bleek op dat moment niet in behandeling, de drie artsen die volgens de wet hun toestemming moesten geven waren niet met elkaar in communicatie, en haar vader moest de naald in haar arm vasthouden omdat de arts de pleister was vergeten.

"Blijkbaar is het een uitzonderlijk geval, maar ik werd er stil van, heb meteen naar mijn psychiater gemaïld.

Zo'n reportage jaagt me angst aan. Het is heel dubbel. Ik vind mijn aanvraag voor euthanasie op basis van psychisch lijden absoluut gegrond. Ik eet amper, heb geen honger- of dorstgevoel meer. Mijn dagen zijn leeg. Ik doe af en toe wat makkelijk administratief werk, dat elke dag hetzelfde is, kijk naar duidingsprogramma's op tv, luister naar Yasmine en Leonard Cohen en verdiep mij in het euthanasiedebat. Tennis lukt sinds mijn ongeval niet meer. Van 's ochtends tot 's avonds ben ik alleen.

"Alles wat ik probeer om toch sociaal contact aan te knopen, mislukt keer op keer. Soms vraagt iemand van een avondcursus die ik volg om achteraf iets te gaan drinken. Af en toe probeer ik toch, met volle moed en de overtuiging dat het deze keer wel zal lukken, maar zo gauw ik dan ook echt actie moet ondernemen, dan blokkeer ik. Dan nemen de angst, de zelfhaat en mijn negatieve zelfbeeld alles over en lukt er niets meer. Op zulke momenten stuur ik soms een mail naar mijn psychiater om te zeggen dat het niet meer gaat, dat ik me te pletter ga rijden. Ik kan en wil dit uitzichtloos, eenzaam bestaan geen jaren meer volhouden. Toch heb ik nog geen datum vastgelegd.

"Ik kan niet meer leven, maar dat wil niet zeggen dat ik sta te juichen van 'hoera, ik ga dood'. Het is niet omdat je de strijd om vol te houden moe bent, dat dat de beslissing om te sterven makkelijk(er) maakt. Het is niet omdat ik een doodswens heb, dat ik geen schrik heb voor het moment dat het zover is.

"Bij Tine zat er, als ik de Terzake-reportage mag geloven, een halfjaartje tussen haar eerste aanvraag voor euthanasie en het moment dat ze is ingeslapen. Dat vind ik te kort. Ik weet: het wettelijke vereiste minimum is een maand. In mijn ogen is minimaal een jaar meer aangewezen. Ik voel ook dat ik niet meer verder kan, ik wil ook nooit meer opgenomen worden in een psychiatrisch ziekenhuis, maar wanneer weet je 100 procent dat euthanasie de enige juiste keuze is? Ik kan natuurlijk enkel voor mezelf spreken, maar kun je zo'n besluit rationeel nemen in een maand tijd?"

Familie

"De afgelopen twee jaar heb ik een weg afgelegd die ik persoonlijk niet op een maand had kunnen afleggen. Wat het voor mij moeilijk maakte, was de vraag van mijn psychiater om mijn familie toch op de een of andere manier in mijn euthanasieprocedure te betrekken. Het leek me in eerste instantie onoverkomelijk. Mijn band met hen was verbroken, ik had al ettelijke jaren geen contact meer. Ik, die al zo lang alles zelf en alleen regelde, zou nu mijn ouders en naasten opnieuw 'moeten' contacteren voor zo'n delicate zaak?

"Het betrekken van de familie in de euthanasieprocedure is bij wet niet verplicht, maar voor mijn psychiater was het een essentieel onderdeel. Tegelijk benadrukte hij dat ik zelf de regie in handen zou mogen houden.

Het heeft me nog maanden gekost om het aan mijn familie te vertellen. Toen ik mijn jongste zus eerder toevallig tegenkwam na een moeilijke sessie bij de psychiater heb ik het eerst aan haar verteld, zij heeft daarna mijn ouders ingelicht en samen zijn we op gesprek gegaan bij mijn psychiater.

"Dat was zwaar, zeker toen mijn moeder hoorde dat ik ervoor koos om alleen te mogen gaan als het moment er is, niet in het bijzijn van

familie. Maar ik wil mijn familie niet zien huilen naast mijn bed, dat zou me misschien opzadelen met nog meer schuldgevoelens.

"Als ik nu terugdenk aan die consultatie, kan ik alleen maar tevreden zijn dat mijn psychiater er zo op aandrong. Het heeft er voor gezorgd dat er opnieuw contact is. En dat weinige contact, hoewel vooral per mail, is echt waardevol. Enkele dagen na die consultatie kreeg ik een mailtje van mijn ouders waarvan ik onder de indruk was. Ze schreven dat ze het volste begrip en respect hebben voor mijn verlangens en beslissing. En dat ze mij zouden bijstaan op de manier die ik verkoos. Die reactie, dat begrip, zou ik nooit hebben gehad zonder hen te hebben weergezien.

"De uitvoering van de euthanasie mag dan wel een zachte, pijnloze dood zijn voor de patiënt, het is wel definitief. Ook voor de nabestaanden. En juist omwille van dat definitieve karakter moet er zo omzichtig mee omgesprongen worden. Geloof speelt geen rol in mijn beslissing. Maar ik betrapt mezelf erop dat ik de commentaar van CD&V-senator Steven Vanackere wel gefundeerd vond.

"Euthanasie op basis van psychisch lijden mag onder geen beding geschrapt worden uit de wet, maar het kan geen kwaad om de procedure zelf eens onder de loep te nemen en te evalueren. De evaluatie gebeurt nu na de euthanasie, beter zou zijn vooraf. Ik sta op mijn zelfbeschikkingsrecht, de mogelijkheid op een zachte dood op basis van mijn eigen keuze is cruciaal. Ik ben al eens bij de begrafenisondernemer langsgeweest, om naar de kostprijs van mijn crematie te informeren. Maar als puntje bij paaltje komt, leg je je lot wel deels in de handen van een ander.

"Euthanasie op basis van psychisch lijden moet enkel kunnen in uitzonderlijke gevallen, klinkt het terecht. Zoals voor mensen met een psychose die door stemmen achtervolgd worden. Maar wat is uitzonderlijk, wat is extreem lijden

en wanneer wordt het uitzichtloos? Wie, buiten mezelf, mag concluderen dat mijn lijden niet meer te dragen is, of ik al dan niet uitbehandeld ben?"

Open en vrij

"Mijn leven is de laatste jaren iedere dag opnieuw een strijd. Het wordt op dit ogenblik bijna volledig bepaald door het verlangen om niet meer te moeten lijden. Op slechte dagen, en zo zijn er veel, denk ik soms: vergeet die procedure, ik ga me nu te pletter rijden. Dat ik nog geen zelfdoding heb gepleegd, heeft zeker te maken met het feit dat mijn psychiater mijn vraag om euthanasie veel ruimer bekijkt dan louter het afvinken van de wettelijke vereisten.

"Integendeel, mijn worsteling met de dood kan ik open en vrij bespreken. Er is geen taboe en er wordt niet zoals vroeger bedreigd met gedwongen opname of, tijdens mijn opnames, met de isoleercel. Ik mag mijn eigen verantwoordelijkheid houden. Stoppen met eten zou de gemakkelijkste oplossing zijn. Maar dat gaat gepaard met een achteruitgang van mijn hersenfuncties en mentaal aftakelen is het laatste wat ik wil.

"Mijn twee psychiaters blijven hopen. Het vertrouwen in mij en de ruimte om over zelfdoding te praten verlagen (weliswaar meestal tijdelijk) de druk om zelf uit het leven te stappen. Voorlopig weiger ik op te geven. Ondanks de tweestrijd tussen suïcide en euthanasie wil ik toch nog dat andere spoor, het minieme spoor van het leven, een kans blijven geven.

Het mag tegenstrijdig klinken, maar de wetenschap dat ik menswaardig uit het leven kan stappen, geeft me wat rust en een sprankel hoop.

"Maar voor ik kies voor euthanasie en een datum plan, wil ik wel nog graag dat mijn naasten begrijpen waarom het leven voor mij te zwaar werd. En als ik de indruk krijg dat

de consultaties uitmonden in een nodeloos rekken van mijn lijden of het aanzetten tot nog een resem therapieën, dan zal ik aangeven dat dit voor mij niet meer nodig is."

Elizabeth is een gefingeerde naam. Wie met vragen zit over zelf-doding kan terecht bij de Zelfmoordlijn, op het gratis nummer 1813 en op zelfmoord1813.be