

## **'Ik wil niet eenzaam sterven'**

### **Wie psychisch ondraaglijk lijdt, heeft recht op een waardig einde**

Waardig sterven omdat leven te veel pijn doet, is omstreden. Maar het mag. Twee jonge vrouwen vertellen waarom ze euthanasie willen. Een verhaal over ondraaglijk psychisch lijden, over eindeloos vechten, over de pijn en de eenzaamheid van zelfmoord. 'Toen de "Leif,-arts me zei: "Je mag sterven,, viel er een loodzware last van mij af.'

Ze wil zich 'Otje' laten noemen, naar het opgewekte, ondernemende meisje uit het boek van Annie M.G. Schmidt. Ze is 34, maar lijkt tien jaar jonger. Meisjesachtig en tender, voor de zoveelste keer in de greep van anorexia.

Aandoenlijk, is het eerste woord dat door mijn hoofd schiet als ik haar kamer zie in het psychiatrisch ziekenhuis. Van haar schuilnaam tot haar schriftjes en dagboeken, en de oude schrijfmachine die ze tweedehands kocht bij Oxfam. 'Het is zo'n eerlijk ding', zegt ze, 'een fout is een fout, voilà. Je kunt niets wissen. En dat geluid, de kracht die je moet gebruiken om een tekst op papier te krijgen: zo mooi!'

Otje schrijft: dagboeken, gedichten, teksten voor vrienden of voor zichzelf. 'Als ik het schrijven niet had, dan was ik er allang niet meer.' Sinds kort vult ze een boekje met grote en kleine wensen. Een accordeon, een Hollandse fiets, een wafelijzer. Beklijvende muziek, boeken, films die ze graag had gezien. Een relatie. Het boekje staat symbool voor de sprankel hoop die ze weer voelt. Ze gunt het leven nog een kans. De allerlaatste.

### **Fantasie en wilskracht**

'Niets aan mijn kindertijd was onbezorgd. Mijn vader gaf ons een rigide, spartaanse opvoeding. Dat kon ik nog enigszins plaatsen. Mijn moeder was erger: zij deed ons stiekem pijn. Lichamelijk, maar ook met woorden: ze noemde me een lelijk, dik en lomp kind. Mijn zelfvertrouwen als kind en tiener zat ver onder nul.'

'Om te overleven deed ik wat ik vandaag nog steeds doe: vluchten in mijn fantasie. Soms moest ik op de andere kinderen letten, en kwamen mijn ouders niet op het afgesproken uur thuis. Dan fantaseerde ik dat ze verongelukt waren en dat we bij een pleeggezin mochten opgroeien. Ik vermoed dat de wortels van mijn probleem in mijn kindertijd liggen, maar eigenlijk wil ik dat hele verhaal liever achter mij laten.'

Op haar achttiende liep Otje weg van huis. Ze vond onderdak in een opvangtehuis voor mishandelde vrouwen en kinderen. Ze moest en zou haar leven onder controle krijgen. In honger lijden blonk ze uit. Net zoals in haar studie: tijdens haar verblijf in het opvangtehuis en - later - in de eetkliniek, haalde ze haar diploma verpleegkunde met grote onderscheiding. Puur op wilskracht. Haar werk heeft ze jarenlang met hart en ziel gedaan. 'Ik weet dat ik een bovenste beste verpleegkundige ben.' Ze glimlacht gegeneerd en slaat haar hand voor haar mond: 'Dat klinkt opschepperig, maar het is wáár. Ik nam meer tijd dan de anderen: eens informeren hoe de mensen zich

voelden, een praatje slaan als ze daar behoefte aan hadden. Ik denk dat ik heel graag door mezelf verzorgd zou worden.'

'Acht jaar lang heb ik een relatie gehad. Er waren mooie en minder mooie periodes, maar het was goed dat we er een punt achter gezet hebben. Ik was heimelijk blij dat ik weer meer aandacht aan mijn voeding zou kunnen besteden. Of liever: aan het niet eten. Vrijuit vreemdgaan, eindelijk, zo voelde het. Hoe destructief anorexia ook is, toch geeft het me het gevoel constructief bezig te zijn. Daarin ben ik tenminste goed.'

### **Een onbeschrijflijke tristesse**

'Anderhalf jaar geleden begon het erg slecht met me te gaan. Maar ik bleef knokken, ging elke dag naar mijn werk. Zocht als altijd soelaas in therapieën die me konden helpen. Ik keek terug op alle projecten die ooit belangrijk voor me geweest waren, en ik stelde vast dat ik bijna alles bereikt had wat ik wilde bereiken. Ik hield van mijn werk, ik had me omringd met lieve vrienden, ik had een fijn huis gevonden en had hobby's. En toch was ik diep ongelukkig. Want ik besepte dat ik veel van die dingen alleen maar had gedaan om erbij te horen. Dat het niet mijn ware 'ik' was die terrasjes deed of ging shoppen of *social talk* verkocht: eigenlijk haat ik die dingen. Er stond een troebel glazen scherm tussen mij en de rest van de wereld. 's Avonds huilde ik. Een gesmoord snikken, stil en ingehouden. Maar zo hard dat heel mijn binnenkant pijn deed, alsof ik het niet zou overleven.' Ze voelt even aan haar wangen en merkt nuchter op: 'Mijn huid voelt nu ook weer zo droog, van het zout in mijn tranen. Er zit een zwaarte in mij, een onbeschrijflijke tristesse.'

'Ik besloot een meditatieve tocht te maken door de Sinaïwoestijn. Het was prachtig. Ik leerde soberheid kennen: een eentonig menu, geen mogelijkheid om je te wassen, slapen onder de sterrenhemel, en alleen maar fijne mensen. Maar toen we naar huis wilden vliegen, was er net die vulkaanuitbarsting in IJsland, en zaten we tien dagen vast in Caïro. Het contrast was verschrikkelijk.'

'Thuis werd mijn toestand acuut. Ik dacht alleen nog aan de dood. Ik heb zo hard mijn best gedaan om de wereld bij te benen, maar ik heb er - beseft ik nu - nooit voeling mee gehad. Zelfdoding is geen optie. Ik ben eenzaam opgegroeid, ik wil niet eenzaam sterven. Het is ook te bruusk, te meedogenloos. Dus heb ik een euthanasieprocedure in gang gezet. Toen de 'Leif'-arts, bij wie ik geregeld op gesprek ga, me zei: "Je mag sterven,, viel er een loodzware last van mij af.'

'Een psychotherapeute raadde me aan me hier te laten opnemen. Als onderdak, uitstel van executie. Zij vond dat ik tijd moest nemen, dat er nog steeds hoop was. Ik heb haar advies gevolgd. Ik wil de behandeling hier een kans geven, dus heb ik mijn euthanasieaanvraag geparkeerd. Sinds vorige week voel ik weer een sprankel hoop, die ik voorzichtig naar boven probeer te halen. Maar als ik hervaal, weet ik dat ik niet langer voorbeschikt ben om hier te zijn. Ik heb mijn bescheiden taak afgerond. Ik wilde het verschil maken, en dat heb ik gedaan. Door mijn werk, door de manier waarop ik mensen soms gelukkig gemaakt heb. Als ik doodga, zal het vredig zijn, omringd door lieve vrienden die over mijn sterven waken: een hand op mijn schouder, mijn been, mijn voet. Dat lijkt me een mooi afscheid.'

## **Florissante verpakking**

Lotte is een fysiek gezonde vrouw van 31. Op het eerste gezicht lijkt ze alles voor elkaar te hebben: ze is opgegroeid in een warm gezin, haalde twee diploma's en heeft vriendinnen die veel om haar geven. Vorig jaar kreeg ze te horen dat ze autistisch is, maar met haar bovengemiddelde intelligentie heeft Lotte haar anders-zijn altijd handig weten te camoufleren. De verpakking oogt florissant. Tot die opengaat en Lottes inktzwarte binnenkant zichtbaar wordt. Tweemaal probeerde ze zelfmoord te plegen. Maar zelfmoord is eenzaam en pijnlijk, en laat de nabestaanden met een brandend schuldgevoel achter. Daarom heeft Lotte nu een andere keuze gemaakt: euthanasie. De reden: ondraaglijk psychisch lijden. Als ze dat wenst, kan ze hulp krijgen bij het sterven. Onder medische begeleiding, en omringd door mensen die haar graag zien.

'Ik hoor niet thuis op deze wereld. Dat vond ik als kind al. Het lijkt alsof de wereld ronddraait en ik vierkant. Ik voel me een vreemde, een marsmannetje. Dat gevoel is niet altijd even sterk, maar het gaat nooit weg.'

'De laatste vijf jaar is mijn worsteling met het leven extreem geworden. Vroeger heb ik altijd geweigerd in therapie te gaan. Ik was een vechter, een doorzetter, vond dat ik het zelf maar moest zien te klaren. Nu ga ik geregeld bij een psychiater. Ik heb ook een paar opnames in een psychiatrisch ziekenhuis achter de rug.'

'Dat ik autisme heb, is in zekere zin een opluchting. Het verklaart waarom ik moeite heb met telefoneren, bijvoorbeeld, omdat ik dan de gezichtsuitdrukking van mijn gesprekspartner niet zie. Waarom ik niet functioneer in groep, omdat alle prikkels even hevig op me afkomen en ik niet alles op tijd kan verwerken. Waarom ik, als ik naar een boom kijk, geen kruin zie, maar wel tienduizend blaadjes. Maar weten waaraan het ligt, is niet genoeg. Het leven wordt er niet minder ondraaglijk door.'

## **Onverteerbare eenzaamheid**

'Ik herinner me kleine momentopnamen. In de tuin, wroetend met mijn handen in de aarde. Een lekkere maaltijd in het gezelschap van mijn vriendinnen. Momenten waarop mijn zintuigen me heel even verbinden met de wereld. Momenten waarop ik een glimp opvang van hoe het zou kunnen zijn. Maar ze zijn zo vluchtig dat ik ze niet eens geluksmomenten kan noemen. Er is geen geluk. Er zijn alleen maar gradaties van draaglijkheid.'

'Wat me het meeste pijn doet, is het feit dat ik nooit enige verbondenheid met andere mensen heb gevoeld. Verbondenheid is van een hoger niveau dan gehechtheid, dan liefde zelfs. Het is een voorwaarde voor geluk. Ik heb een jarenlange relatie achter de rug, met iemand van wie ik oprecht hield. Toch was er nooit sprake van echte verbondenheid. Ik heb waardevolle vriendinnen, met wie ik diepgaande gesprekken voer. Maar ook zij kunnen niet op tegen mijn onverteerbare, fundamentele eenzaamheid.'

'Tijdens een therapeutische groepssessie heb ik weleens gezegd: "Mensen zoals ik zouden recht moeten hebben op een spuitje., Dat klinkt cru, maar ik meende dat. In die periode was ik er bijzonder slecht aan toe. Niets lukte me nog. Ik begon stilaan

mijn zelfrespect te verliezen, dacht na over manieren om uit het leven te stappen. Heb het ook geprobeerd. Maar het is niet eerlijk: ik heb zo hard geknokt om er iets van te maken. Ik wil nu waardig kunnen sterven.'

'Mensen overschatten me systematisch. Toen ik mijn euthanasievraag stelde, kreeg ik zelfs van hulpverleners te horen: "Maar wat is het probleem? Je bent jong, je hebt twee diploma's, een goeie job, mensen die van je houden...", Maar na een paar gesprekken werd ook voor de artsen, die uiteindelijk hun fiat gegeven hebben, duidelijk hoe uitzichtloos en ondraaglijk mijn leven is.'

### **Geen bange ouders meer**

'De eerste dagen nadat mijn vraag ontvankelijk was verklaard, overheerste opluchting. Maar gaandeweg begon ik me zorgen te maken, omdat vrijwel nog niemand op de hoogte was. Ik begon me vragen te stellen en kreeg het af en toe benauwd. Toen ik op het punt stond een kledingstuk te kopen, dacht ik: is dit nog wel de moeite waard? Doe ik dit nu omdat ik eigenlijk wél nog wil leven, of omdat ik het hier en nu nodig heb?'

'September 2010, dan zou het gebeuren, nam ik me voor. Ik besloot eerst mijn broer, die in het buitenland woont, op de hoogte te brengen. Ik heb het altijd goed met hem kunnen vinden, maar tot mijn ontsteltenis reageerde hij erg kwaad. Omdat ik zo geschrokken was van zijn reactie besloot ik mijn sterven uit te stellen. Dat zou ook mijn ouders meer tijd geven om te wennen aan de gedachte. Hen heb ik in augustus op de hoogte gebracht. Ik was er bang voor, had me verwacht aan een emotionele scène, aan druk om op mijn beslissing terug te komen. Maar er was niets van dat alles. De sfeer was sereen, en ondanks hun enorme verdriet hebben ze met veel respect gereageerd. Daardoor is mijn broer ook helemaal bijgedraaid. Ik ben hen heel dankbaar. Mijn moeder zei: "Elke dag vraag ik me af: zal onze Lotte vandaag nog leven?, Ze hoeven nu niet langer bang te zijn. Ik zal niet eenzaam sterven, en zij zullen ook niet eenzaam zijn als ik doodga. We zullen bij elkaar zijn, en we zullen afscheid nemen.'

'In veel ziekenhuizen ben ik niet meer welkom, nu ik om euthanasie gevraagd heb. Dat maakt me boos. Tijdens mijn laatste verblijf in een ziekenhuis waar ik wel nog terecht kon, bestookte een psychiatrisch verpleegkundige me met vragen als: "Besef je wel wat je je ouders aandoet?, Alsof ik me daar niet suf over gepiekerd heb. Natuurlijk besef ik dat, natuurlijk vind ik het verschrikkelijk voor hen. En natuurlijk voel ik me schuldig. Ik sta trouwens nog steeds open voor hulp, voor therapie. Misschien zoek ik nu zelfs intensiever dan ooit. Toch sta ik nog voor de volle honderd procent achter mijn beslissing. Ik vind niet dat euthanasie moet worden gepromoot, maar je mag mensen die écht willen sterven niet dwingen naar extreme middelen te grijpen.'

'Hoe ik de dood zie? Als het einde. Ik hoop uit heel mijn hart dat er niets meer is. Geen reïncarnatie, geen eeuwig leven. Ik mag er niet aan denken dat ik nog eens zou moeten herbeginnen.'

*Otje en Lotte zijn fictieve namen.*