


‘Sinds ik hier kom, ben ik minder geneigd zelf uit het leven te stappen’

In Leuven is een inloophuis geopend voor mensen die een euthanasievraag hebben lopen om psychische redenen of daar vragen over hebben. Drie gasten getuigen. ‘Dat ik er vrij over kan spreken met mensen die niet oordelen, geeft me de moed om weer even verder te ploeteren.’

Door **Veerle Beel** Illustratie **Rhonald Blommestijn**

Zaterdag 1 augustus 2020 om 3.25 uur



Hij is een volwassen man van middelbare leeftijd, zij een jonge vrouw. Allebei hebben ze een aanvraag lopen voor euthanasie vanwege psychisch lijden. Omdat ze zich niet thuisvoelen in het leven – hun woorden – en bijgevolg nooit rustig zijn. ‘Je ziet het misschien niet aan mij,’ zegt Sven (46), ‘maar vanbinnen ben ik een Duracellkonijn.’

Ik ontmoet hen, nog voor de coronalockdown, in een eetcafé in Leuven. Het gesprek wordt bemoeilijkt door veel achtergrondgeluid. ‘Ik kreeg al hoofdpijn toen ik hier binnenkwam’, zegt Nathalie (25). ‘Alles komt keihard bij mij binnen. Van zoveel drukte worden wij ambetant en zenuwachtig. En het stormt al zo hard in mij.’

Sven en Nathalie zijn niet hun echte namen. Die willen ze vanwege de mensen in hun omgeving niet in de krant. Haar familie is op de hoogte, maar nog niet zo lang. ‘Vooral mijn ouders zijn erg geschrokken. Ik snap dat het voor hen heel moeilijk is.’

Sven heeft het aan zijn vrienden verteld. ‘Ze vinden het jammer, maar hebben veel begrip. Ze kennen me ook al langer dan vandaag. Ik heb al veel gevochten. Op een bepaald moment is het op. Wie zegt dat, dat we moeten blijven leven?’

Hij heeft al één positief advies van een psychiater op zak. ‘Ik kon het haast niet geloven. Het was een hele opluchting. Eindelijk iemand die helemaal naar mij geluisterd heeft en mij echt heeft begrepen.’

Nu volgt hij eenzelfde traject bij een tweede psychiater. Zoals de euthanasiewet het voorschrijft, moeten bij euthanasie vanwege niet-terminaal lijden twee bijkomende artsen een positief advies geven, in plaats van slechts één. Volgens de richtlijnen van de Vlaamse Vereniging voor Psychiatrie en andere organisaties zijn dat liefst twee psychiaters als het over psychisch lijden gaat.

‘Het is niet zoals op de koffie gaan’, zegt Sven. ‘Ik ben bijna een jaar lang maandelijks naar die eerste psychiater geweest. Ik dacht altijd dat ik maar een kwartier bij hem binnen was geweest, en het bleek telkens een uur of zelfs langer. Hij vroeg grondig door en maakte er zijn werk van. Ik heb soms gevloekt op die man! Maar ik zou het niet anders willen. Je wilt niet het gevoel hebben dat zo iemand zich er snel van afmaakt.’

Nathalie is nu in gesprek met een eerste adviserende psychiater.
'Mijn elfde afspraak is achter de rug. Je hóópt natuurlijk wel dat het rapper zal gaan.'

Sven: 'Ik heb dat los kunnen laten. Het is vervelend dat het zo lang duurt, maar het is wat het is.'

Medevechters

Wat hen overeind houdt, is de herstelwerkgroep waarin ze tweewekelijks lotgenoten ontmoeten. Het initiatief voor die werkgroep, specifiek bedoeld voor mensen met een euthanasievraag vanwege psychisch lijden, werd in 2016 genomen door Ann Callebert. De psychologe en ervaringsdeskundige publiceerde er ook een boek over (Herstel als antwoord op euthanasie?, uitgeverij Acco). Sinds maart maakt ze mee deel uit van het Reakiro-team in Leuven, een initiatief van het UPC KU Leuven en de organisatie Broeders van Liefde. In dat inloophuis kunnen mensen met vragen over psychisch lijden en euthanasie terecht voor ondersteuning tijdens de vaak lange procedure ([DS 24.juli](#)).

Door de lockdown ging Reakiro in mineur van start, en toch vonden al twintig nieuwe mensen de weg. 'Het is ongelooflijk om te horen hoeveel mensen zijn vastgelopen in het hulpaanbod van de geestelijke gezondheidszorg, en ook in de maatschappij. Als je niet economisch rendeert, tel je niet mee', zegt Callebert. 'Het lijkt alsof corona daar een megafoon op heeft gezet.'



Inloophuis Reakiro in Leuven, waar mensen met vragen over psychisch lijden en euthanasie terecht kunnen voor ondersteuning. *Kristof Vadino*

Sven en Nathalie gaan al van voor de start van Reakiro naar de herstelwerkgroep. ‘In het begin was ik zeer sceptisch’, zegt Sven. ‘Herstel is een misleidend woord. Men probeert het ons niet uit het hoofd te praten.’

‘Je komt in een groep terecht van mensen die grotendeels dezelfde psychische kwetsbaarheid hebben, en in zekere zin ook dezelfde problemen met het leven’, zegt Nathalie. ‘Je vertelt iets en je ziet iedereen knikken. Dat doet deugd. Ik mag er zeggen wat ik wil, ik hoef niet te verstoppen hoe ik me voel. En soms vertelt iemand van de groep over wat hem of haar weer eventjes verder helpt. Dan denk ik: ja, misschien moet ik dat ook eens proberen.’

Ondanks haar jonge leeftijd heeft ook Nathalie al een lang traject achter de rug. Ze liep vast in studie, werk en familie, medicatie en behandeling sloegen niet aan. ‘Het is een optelsom. Het water staat me aan de lippen, maar dankzij de groep kan ik weer even verder ploeteren.’

‘Zonder de groep zou ik me helemaal op mezelf terugplooiën’ zegt Sven. ‘Ik zou stilvallen. Nu leer ik ondanks het lijden te kijken wat ik nog kan doen – ook al zijn het maar kleine dingetjes. En niet vergeten: in de herstelgroep ontmoet ik medevechters. Aan één woord van elkaar hebben we genoeg. We lachen ook wat af, je moet niet denken dat het treurige bijeenkomsten zijn. Door dat alles ben ik minder geneigd om zelf uit het leven te stappen en kan ik het geduld opbrengen om de hele procedure te doorlopen.’

Is er nog iets dat hem van gedacht kan doen veranderen? ‘Als wat gebeurt? Ik doorloop dit lange traject niet voor niets. De psychiater vroeg het me ook: wat als je een toverstok zou hebben? Dat is

zodanig utopisch. Ik weet niet hoe ik me ga voelen als ik een tweede positieve advies krijg. Dat zullen we dan wel zien.'

Nathalie weet het evenmin: 'In het begin was ik vastbesloten. Nu is er al wat meer ruimte in mijn hoofd. Als die hele kloteprocedure achter de rug is, zal ik misschien eindelijk een beetje rust vinden.'

Rondjes

Bij haar thuis ontmoet ik Claudine (64). Ook zij wil enkel anoniem getuigen. Vijf jaar geleden wilde ze in een cohousingproject stappen, maar dat draaide veel duurder uit dan gepland en ze kreeg haar financiering niet rond.

'Ik ben in mijn leven al elf keer verhuisd. Ik was al zo lang op zoek naar een eigen stek, naar het gevoel dat ik een plaats heb op deze wereld. Ik droomde ervan om mijn kinderen en kleinkinderen daar samen te kunnen ontvangen. Ik had al mijn hoop in dat woonproject gesteld, maar het zal dus niet lukken. Door dat besef ben ik in een zware depressie verzeild. Ik voelde me gebroken.'

Vandaaruit was de vraag naar euthanasie een kleine stap. Ze huilt als ze het vertelt. 'Ik excuseer me niet voor mijn tranen. Ik laat mijn gevoelens voor wat ze zijn.'

Haar psychiater, die haar na een vorige depressie goed geholpen had, stelde een opname voor. Claudine wilde niet. 'Ik heb dat al meegemaakt en het was mijn vreselijkste ervaring ooit.' De medicatiedosis verhogen beviel haar slecht. 'Te veel nevenwerkingen, hoogst onrustige dromen, angstzweet 's nachts en hoofdpijn overdag.'

'Fysiek ben ik er niet op vooruitgegaan. In twee jaar tijd ben ik 16 kilogram bijgekomen. Ik snoep en eet me te pletter. Ten dele komt dat doordat ik bijzonder slecht slaap, en als ik me slecht voel, ben ik een emo-eter. De medicatie speelt ongetwijfeld ook een rol. Ik loop in rondjes: hoe slechter ik me voel, hoe meer ik eet, en vice versa.'

Uiteindelijk vond ze een andere psychiater bereid om haar euthanasieaanvraag uit te klaren. Ze kon heel haar verhaal in een aanhoudende huilbui bij hem kwijt: vanaf haar helse kinderjaren, waarin ze de kop van Jut was als haar moeder boos was op haar aan alcohol verslaafde vader, over haar twee huwelijken, die in een scheiding uitliepen, tot vandaag. 'Heel mijn leven heb ik gedacht dat ik niet deugde, omdat ik dat in mijn kindertijd steeds hoorde. Ik was een fel kind, misschien niet de gemakkelijkste om groot te brengen.'

Ik liet me in mijn huwelijken domineren. Ik ben van de ene man naar de andere overgestapt, omdat ik bang was voor het financiële gat. En nu sta ik er weer voor ... Welke toekomst heb ik nog?’

Op vraag van de psychiater heeft Claudine haar kinderen in vertrouwen genomen. Hij nodigde iedereen uit voor een groepsgesprek. ‘Het is heel heftig geweest. Mijn oudste zoon, springin-’t veld, altijd vrolijk, zei: we weten dat het moeilijk voor je is, en als het toch moet, dan liever op deze wijze dan dat we je ergens moeten vinden. Juist vanwege mijn kinderen heb ik nooit een poging tot zelfdoding ondernomen. Daar hoeven ze niet bang voor te zijn.’

‘De tweede zoon, zacht en gevoelig van aard, had het heel moeilijk. Hij huilde en zei dat hij al die jaren niet genoeg voor mij heeft gedaan. Mijn dochter, rationeler, bestreed dat: we hebben veel voor mama gedaan, maar het helpt niet. Dat is waar. Zij moeten hun eigen leven leiden, en ik het mijne.’

Ergens onderweg kwam Claudine ook de herstelwerkgroep tegen, nog voor de start van Reakiro. ‘Het deed me deugd dat ik er over mijn doodsverlangen kon spreken zonder dat erover geoordeeld werd. Daardoor heb ik veel dieper kunnen nadenken over wat ik echt wil.’

‘Door de gesprekken in de groep heb ik weer aangeknoopt bij een oude hobby. Ik naai nu kleertjes voor mijn kleindochter. Een dag in de week pas ik op haar: dat is lachen, spelen, knuffelen en genieten. Het is de enige dag van de week dat ik me vrolijk voel. Mijn dochter is opnieuw zwanger. Ik heb haar beloofd om te wachten. Ik moet echt kunnen voelen dat ook dit kindje goed en wel op de wereld is.’

‘Natuurlijk heeft de psychiater al eens opgemerkt dat ik tegenstrijdige signalen geef. Misschien is dat ook zo. Als ik me iets beter voel, ben ik actief, vrolijk en optimistisch. Omgekeerd kan ik heel diep gaan. Ik heb me de afgelopen twee jaar bijzonder slecht gevoeld.’

‘Sinds ik naar dit flatje ben verhuisd, heb ik een nieuwe huisarts. Ik heb haar over mijn plannen verteld, zij staat daarvoor open. Ze pakt ook mijn medische problemen aan. Toen ik liet vallen dat ik een maagverkleining zou willen, heeft ze meteen een afspraak voor mij geregeld in het

ziekenhuis. Als dat zou kunnen! Als ik daardoor gewicht kan verliezen, zal ik ook weer meer energie hebben. Misschien hoef ik dan dat - euthanasietraject niet te doorlopen. Ik durf het nog niet los te laten. Er zijn zoveel factoren die meespelen.'

Twee kanten

Vier maanden later laat Claudine weten dat het redelijk goed met haar gaat, hoewel ze nog erg moeilijke dagen kent. De coronalockdown voelde eerst als een verademing aan, vanwege de rust, de stilte en het trage tempo in de maatschappij. Maar al snel begon het gemis aan fysiek contact met haar kinderen en kleindochter te wegen.

Het hulpverleningstraject met het oog op een maagverkleining verliep stroever dan verwacht. De obesitaskliniek kon het dubbele spoor van euthanasie én herstel dat ze tegelijk volgde, niet vatten, waardoor de operatie niet werd ingepland. 'Vanuit hun standpunt kon ik dat begrijpen', zegt Claudine via mail. 'Maar het was voor mij erg ontmoedigend. Door de begripvolle tussenkomst van de psychiater werd de ingreep toch gepland voor deze zomer. Ik ben hem daar erg dankbaar voor en hoop dat het lukt. Ik hoop dat het ook op lange termijn een gunstig effect heeft. Daar ben ik een beetje bang voor. Ik ben er me intussen goed van bewust dat ik niet alleen voor mijn kinderen moet leven, maar in de eerste plaats voor mezelf.'

'Op sommige dagen zie ik het helemaal niet zitten en wil ik verder met de euthanasie. Steeds vaker koester ik de hoop dat het toch nog gaat lukken en kom ik weer in actie op een manier die ik al meer dan een jaar niet gekend heb. Ik bedoel de doodgewone dagelijkse dingen als poetsen, koken en buiten komen. Het is een wankel evenwicht.'

Nathalie laat op haar beurt weten dat de lockdown haar niets goed heeft gebracht. 'Ik voelde me nog eenzamer dan voorheen. Omdat de werkgroep zes weken lang niet bijeen is gekomen, heb ik Sven en de andere lotgenoten zo lang niet gezien. We hielden wel video-gesprekken, maar dat is niet hetzelfde. Ik miste hun knuffels. Dan het gedoe met die mondklappers, pfff! Ik draag ze wel, maar ik verdraag ze niet. Naar de winkel gaan vond ik vroeger al moeilijk, maar nu is het zoveel erger. Ik maak me druk om mensen die de regels niet naleven. Het vervelendste van al is dat ik mijn psychiater vier à vijf maanden niet heb kunnen zien. Het ging voorheen al zo traag en nu dit.'



Ann Callebert van Reakiro: 'Als je niet economisch rendeert, tel je niet mee. Het lijkt alsof corona daar een megafoon op heeft gezet.' Kristof Vadino

Op vraag van de psychiater zal ze eerst nog een behandeling ondergaan. ‘Hij heeft me gevraagd om een therapie met EMDR (een vorm van traumatherapie, red.) uit te proberen en ik ben samen met mijn therapeute aan het uitzoeken bij wie dat kan.’

Voor Sven was de coronalockdown het perfecte excuus om niet buiten te komen en niet te hoeven deelnemen aan sociale verplichtingen: ‘Het is een mes dat aan twee kanten snijdt, want daardoor kwam ik nog meer in een isolement terecht. Maar heel erg vond ik dat niet. Eén keer heb ik mijn therapeute om een wandelsessie verzocht. Ik had er nood aan om eens buiten te komen.’

Wél erg: de afspraken bij de psychiater die werden geannuleerd en de vertraging die zijn al lang uitgesponnen procedure daardoor opliep.



Gemiste kansen

Bij Reakiro bevestigen ze dat alle afspraken in het licht van een individuele euthanasieprocedure als niet-noodzakelijke consultaties stilvielen bij het begin van de coronalockdown. Dat viel velen zwaar, weet psychologe en ervaringsdeskundige Ann Callebert. ‘Zelfs in die mate dat bij sommigen het idee van suïcide opnieuw kwam bovendrijven.’

Psychiater Joris Vandenberghe is vanuit het UPC KU Leuven ook aan Reakiro verbonden. ‘Wie naar deze mensen luistert, hoort trieste verhalen van ingrijpende levensgebeurtenissen, tegenslagen en psychiatrische problemen’, vertelt hij. ‘Het zijn ook verhalen van gefnuikte veerkracht en gemiste kansen, omdat hulp vaak te laat komt, wanneer een probleem al geëscaleerd is of chronisch is geworden. De geestelijke gezondheidszorg mag hier gerust de hand in eigen boezem steken. Er is in het verleden te vaak dwang en betutteling uitgeoefend, en te weinig zorg op maat geboden. Gelukkig is er een hervorming aan de gang. Maar dat is op zich niet genoeg.’

‘Ons land investeert te weinig in geestelijke gezondheidszorg, waardoor de wachttijden oplopen en zorg ontoegankelijk wordt. Of men krijgt niet de juiste hulp omdat alleen privétherapeuten die bieden, en men die met een vervangingskomen wegens ziekte niet kan betalen. Van het hele budget voor de gezondheidszorg gaat maar 6 procent naar de geestelijke gezondheidszorg, in onze buurlanden is dat 10 procent. Wat je erin investeert, zegt veel over hoe (on)belangrijk je het als maatschappij vindt.’

‘Natuurlijk is niet elke euthanasievraag te vermijden’, zegt Vandenberghe. ‘Ook wij botsen op onze grenzen en moeten dan therapeutische hardnekkigheid vermijden. Een zorgvuldige evaluatie van de euthanasievraag mag daarop nooit ons enige antwoord zijn. We moeten ook in deze levensfase zorg op maat blijven bieden. Velen hebben dan nood aan ruimte om te spreken over leven en dood, over zingeving en zinverlies. Een samenleving die euthanasie vanwege psychisch lijden wettelijk mogelijk maakt, heeft de plicht om ook dat tweede spoor te bieden. Het proefproject Reakiro is dat nu aan het ontwikkelen. Op termijn willen wij dit soort huizen in het hele land zien.’