

## WIE PSYCHISCH ONDRAAGLIJK LIJDT, HEEFT RECHT OP EEN WAARDIG EINDE



Otje: 'Een tikmachine is zo'n eerlijk ding. Een fout is een fout. Je kunt niets wissen.'

● ● ●  
Vervolg van blz. 13

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 groepsessie 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 ge-

**'Ik heb zo hard geknokt om er iets van te maken. Ik wil nu waardig kunnen sterven'**

sprekken 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 gepeikerd 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 eeuwigen leven. Ik mag er niet aan denken dat ik nog eens zou moeten herbeginnen.'

Otje en Lotte zijn fictieve namen.

## VONKEL: EEN INLOOPHUIS VOOR MENSEN MET VRAGEN OVER STERVEN, ROUW, ZELFDODINGSGEDACHTEN EN EUTHANASIE

### Een luisterend huis

Mensen kunnen terecht bij Vonkel met vragen rond sterven en rouw, maar ook rond patiëntenrechten en euthanasie. Goed opgeleide vrijwilligers bieden een luisterend oor, informeren en documenteren, en verwijzen desgewenst door. Naar Leif bijvoorbeeld (voluit: het LevensEinde InformatieForum): daaraan zijn artsen verbonden die onder meer steun en advies geven bij euthanasieverzoeken. Psychiater Lieve Thienpont en jurist Tony Van Loon zijn medeoprichters van Vonkel. Euthanasie vanwege ondraaglijk psychisch lijden ligt gevoelig, beamen ze. Er bestaan veel misverstanden en vooroordelen rond. Tijd om de weg vrij te maken voor een sereen en genuanceerd debat.

#### Het misverstand: de wet laat het niet toe

Lieve Thienpont: 'De reguliere zorg — met name nogal wat katholieke ziekenhuizen — schrijft vaak in haar deontologie dat euthanasie niet kan. Wetelijk kan het wel, mits een aantal zorgvuldigheidscriteria worden ingebouwd. Er moet sprake zijn van ondraaglijk en ongeneeslijk lijden, ten gevolge van een ziekte of een aandoening. Ons systeem werkt nog te vaak paternalistisch: de arts wil bepalen wat draaglijk is voor de patiënt. Maar als iemand herhaaldelijk aangeeft ondraaglijk te lijden, dan geloof ik hem. Ook al heeft hij de schijn tegen en lijken de uiterlijke omstandigheden mee te zitten.'

'De tweede vraag: is het ongeneeslijk? Zijn alle behandelmogelijkheden uitgeput? Binnen de psychiatrie zijn die eenduidig. Ik ben daar pragmatisch in: wie al jaren in behandeling is en aangeeft dat hij het niet meer aankan, is uitbehandeld.'

Tony Van Loon vult aan: 'Daar is veel discussie over, maar de wet op patiëntenrechten is duidelij-

lijk: je moet als goed geïnformeerde patiënt je toestemming geven voor een behandeling. Je mag ze dus ook weigeren. In de psychiatrie is dat des te moeilijker, omdat de patiënt in de ogen van de dokters gek is.'

Lieve Thienpont: 'Dat brengt ons bij een derde criterium: je moet helder van geest zijn. Dat is het heikelste punt, en daar wordt niet altijd consequent mee omgesprongen. Wie bijvoorbeeld autisme of een persoonlijkheidsstoornis heeft, mag trouwen, kinderen krijgen, grote beslissingen nemen. Maar als het over euthanasie gaat, zouden ze ineens onbekwaam zijn.'

#### Het vooroordeel: het is zelfdoding aanmoedigen, of helpen bij zelfdoding

'Wij moedigen niets aan', zegt Tony Van Loon. 'Wij maken bespreekbaar wat voor veel artsen en ziekenhuizen onbespreekbaar is.'

Lieve Thienpont: 'Hulp bij zelfdoding is strafbaar. Je mag een patiënt geen middel ter beschikking stellen zonder meer. Als aan alle zorgvuldigheidscriteria voldaan is, en drie artsen hebben een positief advies gegeven, mag de patiënt desgewenst het middel zelf innemen, in het bijzijn van de uitvoerende arts. We gaan nooit over één nacht ijs. We reiken alle mogelijke handvatten aan, maar die moeten wel een wezenlijke verbetering bieden. De inspanning moet ook haalbaar zijn voor de patiënt.'

Pas als we er niet in slagen de levenskwaliteit te verhogen, kan euthanasie worden overwogen. Soms zeggen tegenstanders: "Ja maar, die heeft nog niet eens een zelfmoordpoging gedaan!" Daarop wachten zou wel zeer cynisch en onmenselijk zijn.'

#### De leugen: het staat gelijk aan zelfdoding

Sommige verzekeraars verspreiden foute informatie. Euthanasie zou zelfdoding zijn. Het geld van de levensverzekering gaat op die manier in rook op. Dat klopt niet: wie sterft met behulp van euthanasie, sterft volgens de wet een natuurlijke dood.

#### De angst: is het wel de juiste beslissing?

Lieve Thienpont: 'Veel dokters zijn bang. Soms voor de deontologische regels van hun ziekenhuis, soms voor mogelijke juridische problemen, maar ook voor een foute beslissing. Hoe weet ik of iemand uitbehandeld is? Heb ik wel al het mogelijke gedaan? Als ik niet help, jaag ik de patiënt dan niet richting zelfdoding? Zeker als het over jonge mensen gaat, houden die vragen me soms uit mijn slaap.'

#### De paradox: wie dood mag, wil vaak weer leven

Lieve Thienpont: 'De meeste mensen willen niet dood. Maar het feit dat ze hulp kunnen krijgen, geeft hen rust. Waardoor ze soms niet meer voor de dood kiezen. Die paradox is eigen aan euthanasie. Ze hoeven niet meer voortdurend te piekeren over manieren om uit het leven te stappen. Ze krijgen weer ademruimte en gaan niet zelden op zoek naar nieuwe mogelijkheden.'

welkom@vonkeleenluisterendhuis.be,  
09-330.40.51

ONLINE

www.vonkeleenluisterendhuis.be  
www.leif.be