

Sterven zonder medische begeleiding: de opgang van ZELFEUTHANASIE

Wie wil er een zachte dood sterven? Niet allemaal tegelijk! Misschien kan het als volgt: 'Als er erg weinig wordt gedronken, is er bijna geen urine of ontlasting meer en geen slijm om op te hoesten. Dit is wel comfortabel voor de stervende, omdat de kracht hiervoor afneemt. De dood wordt veroorzaakt door te stoppen met drinken, niet door met eten te stoppen. Vanwege het gebrek aan vocht kan het hart niet meer regelmatig kloppen, zodat je in de slaap aan een hartstilstand overlijdt.'

Het citaat komt uit 'Uitweg' (Uitgeverij Nijgh & Van Ditmar) van de Nederlandse psychiater Boudewijn Chabot, een dik handboek met een aantal indringende getuigenissen, maar vooral een hoop tips, middelen en methodes om je eigen zachte dood efficiënt te organiseren zonder hulp van artsen. Chabot noemt dat 'zelfeuthanasie'. VUB-professor Wim Distelmans, pionier van de palliatieve zorg en het recht op euthanasie in België, heeft gemengde gevoelens bij het boek.

Dat het thema brandend actueel is, blijkt uit een actie die bekende Nederlanders als Mies Bouwman, Paul van Vliet en oud-ministers Jan Terlouw, Hedy d'Ancona en Frits Bolkestein, vorige week hebben opgezet. Zij pleiten voor effectieve hulp voor oude mensen (vanaf zeventig) die hun leven voltooid vinden en waardig willen sterven. Met een petitie willen ze een wetswijziging afdwingen waardoor hulp bij zelfdoding niet langer strafbaar zou zijn. Al ruim 70.000 mensen – een groot succes – hebben 'm ondertekend.

HUMO Er is blijkbaar behoefte aan dat soort handleiding?

Boudewijn Chabot «Ja, ik denk het wel. Zelfmoord is doorgaans gewelddadig en vermakend: mensen verhangen zich of gooien zich van een flatgebouw of schieten zichzelf dood. Het gebeurt meestal ook in grote eenzaamheid, en het is traumatiserend voor wie achterblijft.

«Een aantal jaren geleden heb ik onderzocht hoe vaak mensen hun leven beëindigden op een niet-gewelddadige manier, in samen-



spraak met familie of vrienden en zonder dat er een arts aan te pas komt. Resultaat: in Nederland maken elk jaar meer dan 4.000 mensen zo een einde aan hun leven.

«Bovendien ontdekte ik nog twee opvallende zaken. Driekwart van die mensen koos voor versterving, dus bewust stoppen met eten en drinken. De rest gebruikte dodelijke medicijnen. De mensen die kozen voor versterving waren voor het overgrote deel zestigplussers. Ik ontdekte ook dat de meesten geen ernstige of dodelijke ziekte hadden, maar gewoon vonden dat ze klaar waren met het leven.

«Ik heb nog in Vlaanderen gewerkt, en ook daar vind je in rustoorden hoogbejaarde mensen voor wie het leven een last is en die willen sterven, ook al zijn ze niet dodelijk ziek. Als je 85 bent en geen toekomst meer ziet en gewoon genoeg hebt van alles, waarom zou je dan blijven leven? Vooral die mensen wil ik met mijn boek de hand reiken.»

HUMO Kunnen zulke mensen in Nederland geen beroep doen op de euthanasiewetgeving?

Chabot «Als de arts zegt dat je geen dodelijke ziekte hebt, kom je

niet in aanmerking voor euthanasie. Dokters weten zich ook geen raad met dat soort vragen: hooguit één op de honderd verzoeken van een levensmoeë bejaarde wordt ingewilligd.

«Ik ben zelf arts en ik begrijp die huiver wel. Je hebt niet voor het beroep gekozen om mensen dan dodelijke medicijnen te gaan geven. Mijn boek zal in veel dokterspraktijken wellicht een last doen wegval- len: mensen kunnen zelf hun zachte dood organiseren. En hoogbejaarden hoeven niet meer op de dood zitten te wachten, als ze dat niet willen.»

HUMO U pleit voor absoluut zelfbeschikkingsrecht?

Chabot «Nee. Ik ben daar zelfs tegen. Als psychiater weet ik dat elk mens bij iedere grote beslissing innerlijk verdeeld is. Of het nu gaat over trouwen, een kind krijgen en zeker over je eigen dood: je twijfelt. Sterven doe je maar één keer, hè. Zelfbeschikking is dus niet zo simpel als het soms wordt voorgesteld.

«Ik banaliseer euthanasie ook niet. Wie op een humane manier uit het leven wil stappen met mijn boek, zal net een hogere drempel

over moeten, want je moet overleggen met je dierbaren en allerlei zaken voorbereiden. Het gebeurt niet met een vingerring.»

HUMO U beschrijft twee methodes om zelfeuthanasie te plegen: stoppen met eten en drinken en dodelijke medicijnen nemen. Van honger en dorst sterven is toch gruwelijk?

Chabot «Dat is net het grote misverstand dat ik uit de wereld wil helpen! Bewust versterven kan heel mild zijn, als je er maar verzachtende medicijnen bijneemt en ook bijvoorbeeld aan mondverzorging doet en maatregelen neemt tegen doorligwonden. Er bestaan allerlei hulpmiddelen zoals speekselgel en sprays om vervelende neveneffecten weg te nemen. Vooral oudere mensen blijken voor die methode te kiezen als ze zelf hun zachte dood organiseren.»

HUMO Versterving kan wel één à twee weken, soms zelfs langer duren.

Chabot «Ik weet niet hoe het mij zal vergaan, maar ik vind dat best te overzien. Kijk, je hongergevoel verdwijnt al na een dag of twee, drie en als je goed verzorgd wordt, voelt het als zacht wegglijden in de dood.

«Ik heb als arts veel sterfbedden meegemaakt en die laatste fase is vaak heel intens. Ook al zijn mensen verzwakt en wat versuft, er is nog heel nauw contact met familie en vrienden mogelijk, soms zelfs met alleen maar gebaren of oogcontact.»

«In mijn hele onderzoek heb ik maar een paar schaarse gevallen gevonden waar het niet goed is verlopen.»

HUMO Toch blijkt één op de zes de versterving na een aantal dagen stop te zetten.

Chabot «Ja, dat bleek uit een onderzoek in de VS. Soms stoppen mensen ermee onder morele of psychische druk van hun nabestaanden, die zelfeuthanasie vaak als een keuze tegen hén ervaren. Ze denken dat ze tekort zijn geschootten in zorg of aandacht. Daar moet je over praten en uiteindelijk leidt dat wel tot aanvaarding van de beslissing.»

«Kijk, ik idealiseer de methode niet. Het is niet eenvoudig en het vereist moed en zelfbeheersing en vooral grote wijsheid. Maar heel veel oudere mensen hebben die kwaliteiten. Ik hoop ook dat mijn boek artsen en zorgverleners, die soms schrikbarend onwetend zijn over versterving, zal laten inzien dat ze daar echt bij kunnen helpen.»

HUMO Zelfeuthanasie met dodelijke medicijnen is evenmin simpel. Uit uw boek blijkt dat alleen al aan de juiste pillen komen een hele opgave is.

Chabot «Het is niet makkelijk, maar je kunt wel hulp vragen in je eigen omgeving, of aan zorgverleners. Ik geef in mijn boek ook geen adressen waar je pillen kunt kopen, maar vooral advies over welke middelen geschikt zijn, hoe je ze moet bewaren, wat de effecten zijn, hoe je ze best inneemt, enzovoort.»

HUMO Bovendien moet het allemaal nogal stiekem gebeuren, want veel medicijnen zijn uitsluitend op doktersvoorschrift te krijgen.

Chabot «Jongere mensen vinden daarin wat makkelijker hun weg. Oudere mensen hebben vaak vertrouwenspersonen nodig om hen te helpen. In bejaardentehuizen proberen mensen die het leven moe zijn soms hun slaappillen en andere medicijnen op te sparen. Tot hun voorraadje wordt ontdekt, dan wordt het gegarandeerd afgepakt. Dat is toch een probleem?»

«Je hebt slaapmiddelen nodig, anti-brakmiddelen en dodelijke do-

sissen van bepaalde medicijnen. Meestal duurt het zo'n drie maanden voor je al het nodige in huis hebt.»

HUMO Dat is toch lang? Hoe kom je die maanden door als je beslissing eenmaal is genomen?

Chabot «Als je in die periode begint te twijfelen, is mijn advies: wacht er dan mee, niet doen. Vaak is het voor mensen al een hele geruststelling dat ze met de voorbereiding bezig zijn, dan heeft het misschien niet meer zo dringend. Hetzelfde zie je bij patiënten die voor euthanasie kiezen. De wetenschap dat het kan als je dat wilt, is vaak al voldoende. Het hoeft niet per se de dag nadien.»

HUMO Tot slot: u bespreekt ook een aantal onzekere en zelfs gevaarlijke methodes. Klopt het dat de Nederlandse Vereniging voor Vrijwillig Levensinde bijvoorbeeld aanraadt om jezelf met een plastic zak over je hoofd te verstikken?



en daarom stelden ze vooral eenzijdig hun wilsverklaring op, zonder dat artsen zich daarmee bemoeiden. Uiteindelijk is dat geëvolueerd naar een echte zorgplanning, met overleg tussen artsen en patiënten en wordt ook euthanasie in steeds meer landen wettelijk geregeld.

«Nu, dit boek lijkt wat op een terugkeer naar die eerste periode dat men het allemaal zonder artsen wilde doen.»

HUMO Chabot wil vooral oudere mensen helpen die niet terminaal ziek zijn of ondraaglijk lijden, maar

hen vaak niet wilden helpen bij hun zelfgekozen levens-einde. Ze wilden terecht zelf beslissen hoe en wanneer ze zouden doodgaan

HUMO In het boek vind je twee soorten methodes. Ofwel met pillen of via zogenaamde 'versterving'. Wat is de beste manier?

Distelmans «Stoppen met eten en drinken tot je doodgaat, vind ik eerlijk gezegd nogal barbaars.»

HUMO Ook als je alle stappen in het boek volgt, waardoor het pijnloos kan?

Distelmans «Dat is het net: je moet bij versterving met zoveel dingen rekening houden dat je het bijna niet zonder professionele hulp kunt. Het is ook nergens meer voor nodig om te vasten tot je doodgaat – er bestaan zoveel andere mogelijkheden, ook in overleg met je arts en via de euthanasiewetgeving. Misschien zijn we daar in België pragmatischer in dan in Nederland?»

HUMO Wie voor zelfeuthanasie kiest, kan het dus beter met pillen doen?

Distelmans «Ook daar moet je mee uitkijken. Het boek prijst bijvoorbeeld morfine aan. Maar de dodelijke dosissen die je moet innemen zijn zo hoog – verschillende grammen zelfs – dat het bijna ondoenbaar is. Morfine is geen goed middel om uit het leven te stappen. In de palliatieve zorg wordt het alleen als pijnstiller gebruikt. Ook chloroquines worden als een adequaat middel voorgesteld (veroorzaken hartstilstand in bepaalde dosissen en worden o.a. als geneesmiddel voor malaria gebruikt, red.). Als je dat fout gebruikt, kan dat gevaarlijke en pijnlijke effecten hebben.»

HUMO Het boek legt dat toch heel precies uit?

Distelmans «Ja, maar niet elke lezer zal dat allemaal grondig bestuderen en stipt alle voorzorgsmaatregelen opvolgen. Ik vrees voor ongelukken. Misschien jammer, maar je hebt nu eenmaal zorgverleners nodig om aan goede informatie en middelen te komen om je zachte dood te organiseren. Het is een banale vergelijking, maar als je twijfelt over een dieselmotor of een elektrische motor voor je volgende auto, vraag je toch ook eerst advies aan je garagist, en ga je niet zomaar af op wat je in een boek of brochure leest? Ik verwacht meer van een mentaliteitswijziging bij artsen en zorgverleners: dat zij ook hoogbejaarde mensen die levensmoe zijn zullen willen helpen. Daar moeten we werk van maken.»

Jan Lippens

‘Als je 85 bent en genoeg hebt van alles, waarom zou je dan blijven leven?’

Chabot «Ja, vreselijk. Hopelijk zal mijn boek dat soort verkeerde voorlichting de wereld uithelpen. Jezelf proberen te verstikken is geen goed idee: er hangen te veel risico's aan vast en het mislukt vaak. Ik begrijp wel dat mensen het proberen omdat ze gewoon te weinig kennis en informatie hebben over doeltreffende en vooral humane methodes.»

Wim Distelmans vindt het boek een goed pleidooi voor een waardig levenseinde, maar heeft praktische bedenkingen.

Wim Distelmans «Ik kreeg soms een déjà-vu toen ik het boek las. Een jaar of twintig geleden ontstond in de VS en Canada een beweging van dodelijk zieke patiënten: ze waren het beu dat artsen

gewoon vinden dat hun leven voltooid is.

Distelmans «Ik ben absoluut gewonnen voor zelfbeschikking, ook op dat punt. We worden steeds ouder en op zich is dat prima, maar meestal gaat dat ook gepaard met allerlei kleine en grotere mankementen of kwalen. Die zijn elk op zich misschien niet zo erg, maar allemaal samen kunnen ze wel je leven ondraaglijk maken. In principe kun je dan ook euthanasie vragen.»

HUMO Je hebt er dus geen zogenaamde zelfeuthanasie voor nodig?

Distelmans «Nee, maar begrijp me niet verkeerd: ik ben niet tegen mensen die hun eigen milde dood in hun eentje willen organiseren. Ook dat is een vorm van zelfbeschikking. Alleen vraag ik me af of je daarvoor genoeg hebt aan informatie uit een boek.»

Meer informatie over euthanasie: www.leif.be (078/15.11.55) en www.rnw.be.