

BESSE<sup>R</sup> EIN ENDE MIT SCHR  
ECKEN ALS <sup>EIN</sup> SCHRECKEN OHNE  
ENDE



Tot hier en  
niet verder

tekst — Hanna Bervoets . tekeningen — Martyn F. Overweel

Ze zijn niet chronisch ziek of depressief. Wel oud. En bang voor het bejaardenhuis. Sommige ouderen hebben daarom een dodelijke combinatie medicijnen in huis: 'Zo kan ik het heft bijtijds in eigen hand nemen.'

# H

eten is niet eens het ergste. Die drie kwartier gekookte sperzieboontjes, dat doorbakken schnitzeltje, die kletsnatte sla, de vla; niet erg boeiend uiteraard. Maar de *vormelijkheid*, het conformisme, dat vindt Rob het vervelendst. Elke dag een das om. Elke dag samen ontbijten. Elke dag kaarten. Elke dag hetzelfde.

En dan in zo'n gezamenlijke ruimte worden neergezet, met mensen met wie je niets hebt, gedwongen tot een oppervlakkig gesprek. 'Over de kinderen, het succes van de kinderen, de kleinkinderen en wat een lieve rakkers dat zijn. Dat ze je laatst een abonnement op *Plus Magazine* hebben gegeven en wat een enig blad dat is: 'Wat je dáár allemaal in leest, nou, dat is geweldig hoor'. En dan die ander: 'Ja ja, inderdaad, daar hebt u gelijk in hoor, nou.'

Nee. Rob, net 78, wil nooit naar een bejaardentehuis. Op zijn kast staat daarom een luchtdicht afgesloten weckfles. In die fles bewaart hij pillen, twee sets van een specifieke combinatie medicijnen en slaapmiddelen, gekocht op vakantie.

Neemt hij ze op de goede manier in, dan zullen benzodiazepinen zijn hersenactiviteit verlagen. Het zal hem doen slapen. Totdat de medicijnen zijn hart en longen verlammen.

Dankzij die pillen, zegt Rob, kan hij bijtijds 'het heft in eigen hand nemen'. Mocht hij dat willen.

**Jaarlijks overlijden zestienhonderd Nederlanders** aan een pillencombinatie als die van Rob. Ze plannen hun dood nauwkeurig, beginnen maanden, soms jaren van tevoren met de voorbereidingen. 'Zorgvuldige zelfdoding', of 'zelfeuthanasie', noemen ze deze vorm van zelfgekozen sterven. Geen euthanasie, geen zelfmoord, maar 'levensbeëindiging door de persoon zelf in overleg met naasten', aldus de definitie van stichting Wetenschappelijk Onderzoek naar Zorgvuldige Zelfdoding (wozz).

'Zorgvuldige zelfdoding bestaat wat mij betreft uit twee componenten', zegt filosoof Ton Vink. 'Duidelijkheid en zorgvuldigheid. Duidelijkheid in de

afwegingen die men van tevoren maakt. Is er met familie gesproken? Realiseert men zich wat dit betekent voor nabestaanden? Zorgvuldigheid zit 'm in de praktische uitvoering. Dat de pillen op juiste manier worden ingenomen. Dat er afspraken zijn over wie de overledene vindt. Je wilt niet dat de nietsvermoedende buurman een trauma oploopt.'

Ton Vink werkt als adviseur samen met De Einder, een stichting die mensen met een doodswens informeert over wetgeving en methoden. Cliënten zijn soms gehandicapt of chronisch ziek, maar Vink heeft ook veel mensen als Rob in z'n bestand: niet ziek, niet depressief, wel oud. 'Wij hebben jaarlijks zo'n vierhonderd contacten die vragen naar gedetailleerde informatie over zorgvuldige zelfdoding, en die misschien nu ook al de juiste middelen in huis hebben. In heel Nederland zullen het er veel meer zijn.' Het is volgens Vink 'een bepaalde groep', die geïnteresseerd is in zelfgekozen levensbeëindiging. Globaal genomen: gepensioneerde, hoog opgeleid,

**'Het idee dat mensen hun leven op elk moment kunnen beëindigen, geeft ze rust'**

'in goeden doen'.

'Ik kom soms in huizen waarvan ik denk: nou, voor hier wil ik ook wel wonen. Die mensen kunnen zo voldoende zorg inkopen, maar hechten ook aan controle. Ze willen de regie over hun dood in eigen hand houden. Zelf het moment bepalen waarop ze zeggen: en nu ga ik niet verder.'

Wat dat moment is, verschilt per persoon: 'Sommigen willen zelfstandig in de tuin kunnen blijven werken. Of zonder hulp de trap op kunnen. In de praktijk verschuiven die grenzen vaak. Kunnen ze de trap niet meer op, gaan ze beneden wonen. Maar het idee dat ze hun leven op elk moment kunnen beëindigen, geeft rust.'

**'Ik wil mijn eigen eten kunnen maken'**, zegt Rob. 'Me zelf kunnen kleden, zorg dragen over m'n persoonlijke hygiëne, een borrel kunnen nemen.' Whisky, uit zijn kristallen karaf en tumblerglas. 'En daar dan van kunnen genieten.' ▸



# ‘Je moet het einde netjes regelen. Sommige mensen doen dat niet. Laten het leven op z’n beloop. Dat is slordig. En daar houd ik niet van’

Het genieten gaat al achteruit. Twee jaar geleden reed Rob nog om de zoveel tijd naar een grote stad. Daar bezocht hij dan een balletvoorstelling, hij had een abonnement op het Nederlands Dans Theater. ‘Het waren de hoogtijdagen van Jiri Kylián. Prachtig wat hij deed. Hij schreef vele geweldige balletten achter elkaar, ik bezocht ze bijna allemaal.’ Maar Rob heeft er geen zin meer in. Niet in de rit – ‘het is een ratrace op de A1’ –, niet in de zit, niet in het hele ‘gedoe eromheen.’

‘Een natuurlijk proces’, noemt hij die afname van interesse. ‘Het hoort bij de leeftijd.’ Hetzelfde geldt voor z’n gezondheid. Die wordt ‘uiteraard’ wat minder. Stramme spieren, hernia, vergeetachtigheid. Zijn moeder was 78 toen ze dement werd. Het gevolg van een multi-infarct. Vroeg iemand: ‘Wilt u een kopje koffie drinken?’, zei ze altijd: ‘Ja.’ Ook al wist ze niet meer wat ‘koffie’ was. Of ‘kopje’. Of ‘drinken’. Tegen het einde kon ze alleen nog maar breien: ‘Onbeperkt lange lappen die geen enkel model of patroon meer hadden.’ Rob en zijn zus waren om de beurt bij haar.

Zo afhankelijk wil Rob nooit worden. ‘Daarvóór verlaat ik zonder toestanden het toneel. Egoïstisch misschien.’ Maar dat is niet het enige. ‘Het gaat me om zorgvuldigheid. Ook ten opzichte van de maatschappij.’

Hij rekent het op z’n vingers voor. Eén: ‘Ik ben de jongste in het gezin.’ Twee: ‘Ik heb geen kinderen.’ Drie: ‘Ik heb geen partner.’ Conclusie: niemand gaat hem straks verzorgen. Hij zal de maatschappij tot last worden. ‘Ik vind: je moet het einde netjes regelen. Sommige mensen doen dat niet. Laten het leven op z’n beloop. Dat is slordig. En daar houd ik niet van.’

**Zestig jaar geleden.** Rob deed rechten en was in Zwitserland met de studentenvereniging. Lag-ie op een avond in bad, bonkten de jongens op de deur: ‘Rob! We gaan bergbeklimmen morgenochtend. Vijf uur vertrek.’

‘Ik ga niet mee’, riep Rob meteen, ‘we hebben niet genoeg brood voor onderweg!’ De jongens gingen klimmen, Rob bleef in het chalet. Zo ging het zijn hele verdere leven. Op vakantie? ‘Stap ik nimmer met een half ingepakte tas de auto in. Ik wil precies weten waar ik naartoe ga, waar ik ga slapen, wat ik ga doen, wat het gaat kosten.’

Een boek lezen? ‘Doe ik altijd langzaam. Nooit langer

dan een uurtje achter elkaar. En ik denk erover na.’ Dus: doodgaan? ‘Zorgvuldig voorbereid, gecontroleerd. En bij voorkeur helemaal alleen.’

## **Jakob en Johanna. Een geschiedenis.**

Jakob en Johanna zouden altijd samen blijven. Ze kenden elkaar zeventig jaar, waren vijftenzestig jaar getrouwd. Hij was ingenieur geweest. Ze noemden zichzelf ‘goed bedeed’.

Nu woonden ze in een serviceflat. Boodschappen werden zo nodig bezorgd, medische zorg was dag en nacht beschikbaar. Toch waren ze soms bang. Dat Jakob blind zou worden en Johanna in een rolstoel zou belanden. Dat ze naar een verpleeghuis zouden moeten verhuizen. Dat Jakob Johanna dan zou moeten duwen. Van eetzaal naar wasruimte naar bed, maar nooit naar buiten. Of, het allerergste: dat een van hen zou overlijden en dat de ander dan achter zou blijven. Alleen, afhankelijk van vreemden.

Dat ze dit niet wilden, besloten Jakob en Johanna al halverwege de jaren zeventig. Ze werden lid van de NVVE, de Nederlandse euthanasievereniging. Sindsdien ontvingen ze elk kwartaal een tijdschrift over euthanasie en de nieuwste regelgeving op dat gebied.

Johanna was 86 en Jakob 90 toen ze het hun huisarts voor ‘t eerst vroegen. Wilde hij hun leven misschien bijtijds beëindigen? Met een drankje, of anders een injectie? En dat dan nu alvast op schrift vastleggen?

Dat wilde de dokter niet: ‘Sorry.’

Een paar maanden later, midden op de dag, viel Johanna. Zomaar. Op de stoep van de serviceflat; evenwicht kwijt. Lopen werd lastiger, Jakob en Johanna besloten: nu is het echt tijd.

Met een adviseur van De Einder bespraken ze het boekje *Informatie over humane zelfdoding*, uitgegeven door het WOZZ. Daarin lasen ze hoe het niet moest: ‘Aspirine leidt in hoge dosis tot een pijnlijke dood. Paracetamol geeft een langzame dood door afsterfing van de lever.’

Hoe het wel moest: ‘Dodelijke middelen uitstrooien in een kommetje vla of yoghurt. Omroeren. Oplepen, bij voorkeur zonder spreken, om verslikken te voorkomen.’

En een tip: ‘Antibraakmiddelen zijn onmisbaar.’

Na bestudering van de pillenwijzer op de uitklapbare achterflap bekeken ze hun medicijnkast. De benodigde slaapmiddelen hadden ze, maar een ▸

# Rob stelt zijn lichaam beschikbaar voor de wetenschap. 'Kan ik mijn spaarpot nog tijdens mijn leven uitgeven'

juiste hoeveelheid dodelijke pijnstillers ontbrak. Ze bezochten nog een keer hun huisarts. Wilde hij dan ten minste de nodige medicijnen voorschrijven? De dokter bleef weigeren.

Nu werd Jakob boos. 'Wat wil de maatschappij nog van ons?', vroeg hij zich weleens hardop af. Dan zei hij: 'Het recht op leven omvat feitelijk al het recht op sterven.' Of: *'Besser eind Ende mit Schrecken als ein Schrecken ohne Ende.'* Of, heel soms: 'Moeten we ons dan maar van ons flatgebouw werpen?'

Jakob belde al zijn oude kennissen en contacten. Het was een vriend uit de medische wereld die hem uiteindelijk de juiste medicijnen voorschreef. Een dubbele dosis, genoeg voor twee.

Ze hoefden nu alleen nog een datum te kiezen. Het weekend van hun voorkeur viel uiteindelijk af; een van hun kinderen vierde dan z'n verjaardag.

Vijf dagen na dat feest verpulverden Jakob en Johanna samen de medicijnen. Achtenveertig uur later verdeelden ze het poeder over twee volle bakjes vla. Ze aten tegelijkertijd en vielen naast elkaar in slaap. Klaas, een oude huisvriend, zou hen de volgende dag vinden. Dat was de afspraak.

Elf uur na de vla liep Klaas, samen met een van de kinderen, hun slaapkamer binnen. Jakob en Johanna lagen nog steeds naast elkaar.

Maar ademden.

Ongerust belde Klaas de adviseur van De Einder: 'Klopt dit wel?' 'Ja', zei die, 'het duurt gemiddeld zes tot acht uur, maar soms gaat het langzamer.'

Klaas ging naar huis, wachtte drie uur en reed opnieuw naar de woning van Johanna en Jakob.

Zij had nu geen pols meer. Hij leefde nog steeds.

Dit was precies waarvoor ze altijd bang waren geweest, wist Klaas. Zijn metgezel vroeg hem de huisarts te bellen. Misschien zou die Jakob alsnog een injectie geven? De arts kwam langs, maar volgde het protocol. Dus: de huisarts belde de schouwarts, de schouwarts belde de officier van justitie, de officier van justitie belde de politie en twee ambulances met twaalf man personeel. Er stonden nu zestien mensen in de slaapkamer.

Jakob moest worden gereanimeerd, vond de officier van justitie. Want misschien had hij Johanna op verzoek gedood. Of vermoord. Dan zou hij moeten worden vervolgd.

'Reanimeren dan?', vroeg een ambulanceman.

De officier van justitie zei: 'Ja.'

Klaas zei: 'Nee. Dat gebeurt niet!'

## Hulp bij zelfdoding is strafbaar

Zelfdoding is in Nederland niet verboden, hulp bij zelfdoding is strafbaar. Vrienden en familie mogen volgens de wet wel morele steun verlenen, maar niet helpen bij het verzamelen, fijnmalen of (doen) innemen van dodelijke middelen.

Familieleden (of andere aanwezigen) worden na een zelfdoding meestal verhoord door de politie. Het komt echter zelden tot een vervolging.

Het werk van 'recht-op-waardig-sterven'-verenigingen is omstreden. Stichting De Einder en De Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levens-einde (NVVE, voorheen de Nederlandse Vereniging voor Vrijwillige Euthanasie) geven informatie over zorgvuldige levensbeëindiging en pleiten voor openheid over het onderwerp.

Tussen 1995 en 2008 werden vijf medewerkers aangeklaagd, op verdenking van hulp bij zelfdoding. Ook de voor dit artikel geïnterviewde consultant Ton Vink verscheen voor de rechter. Hij werd in 2007 vrijgesproken. Hierover publiceerde hij het boek *Wordt Vervolgd. Zelfbeschikking onder druk*.

De dokter zei: 'Het hoeft al niet meer.'

Jakob was overleden.

Een paar dagen later werden Jakob en Johanna samen begraven.

**Rob doet iedere ochtend** een penning om, jaren geleden besteld bij de NVVE. Zwart koordje, wit plaatje van kunststof. Daarop zijn naam, foto, handtekening en drie rode woorden. 'Reanimeer mij niet.'

Z'n euthanasieverklaring schreef hij lang geleden, ook de uitvaart is geregeld. Die komt er niet. 'Een tijd geleden had ik een dispuut met een begrafenisondernemer die wilde dat ik me voor 6.000 euro voor een crematie verzeker. Ik heb ze geschreven dat ik wil weten waaraan ze dat geld besteden. Het werd een oeverloze discussie.' Uiteindelijk kreeg Rob toch een specificatie: 'Een hele lijst items die geld kosten.' Het luiden van klokken gedurende anderhalve minuut: 50 euro. Het luiden van klokken gedurende twee minuten: 75 euro. 'Je betaalt tot en met de hoge hoeden van de begrafenisondernemers. De winstmarge is buitenproportioneel.'

Daarom stelt Rob zijn lichaam beschikbaar voor de wetenschap. 'Kan ik mijn spaarpot nog tijdens mijn leven uitgeven.'

Aan de verhuizing bijvoorbeeld, nu een maand geleden. Drie slaapkamers, twee wc's, woonkamer, eetkeuken, tuin, washok, werkruimte. De vloer is pas gelegd, de trap moet nog bekleed. Daarna de verwarming installeren, op maat gemaakte kasten laten bezorgen, een goede plek verzinnen voor de flatscreen.

En dat gekke muurtje in de tuin, daar moet ook nog iets mee. Rob gaat het laten weghalen. 'Ik wil wel ver kunnen kijken.'

**De weckfles is inmiddels** in de goede kast gezet. Rob heeft de houdbaarheidsdatum van de inhoud laatst nog gecheckt. 2005, aldus de strip medicijnen. 'Maar ze blijven veel langer goed, hoor. Ik denk nog wel een jaar of tien.' \_\_\_\_\_

**De namen Rob, Jakob, Johanna en Klaas zijn op verzoek van de betrokkenen geen echte namen.**

**'Jakob en Johanna' wilden dat hun verhaal na hun overlijden in de publiciteit zou komen. Daarom schreven zij een statement, dat is gebruikt bij de reconstructie in dit artikel. Overige details kwamen van medewerkers van De Einder.**