

Inhoud

Inleiding en aanleiding

Verhaal van twee ‘voltooide levens’ — 10

Het boek dat ik in de zomer van 2007 had willen hebben — 18

De zelfgekozen dood van mijn moeder

Weduwe, tegen alle verwachtingen in — 32

Het afgewezen euthanasieverzoek — 40

De zomer van 2007, en daarna — 46

Binnen de kaders van de wet gestorven — 58

Na haar dood — 70

De praktijk van de zelfgekozen dood

Behandelverbod — 78

Palliatieve sedatie — 89

Stoppen met eten en drinken — 107

Euthanasie en doktershulp bij zelfdoding — 124

Doktershulp bij zelfdoding bij dementie — 156

Medicijnmethode — 169

Discussie rond de zelfgekozen dood

- ‘Voltooid leven’ of ‘voortdurend inleverensyndroom’? — 190
Waarom is er juist nu behoefte aan de zelfgekozen dood? — 199
De dokter is ook maar een mens — 207
Als ik jou was en de tegenstanderparadox — 210
Voorstanders zijn geen propagandisten — 215

Epiloog

- Verbeteringen in Nederland — 224
Wat ik mijn moeder nu zou hebben geadviseerd — 227

Literatuurlijst en register

- Literatuurverwijzingen — 240
Geraadpleegde literatuur, films, documentaires — 244
Dankwoord — 251
Nuttige adressen — 252
Register — 253

Ter nagedachtenis aan mijn moeder,
Mevrouw J.R. van Bergen-van de Bult
Lonneker 1 januari 1922 – Enschede 12 januari 2008

Inleiding en aanleiding

Verhaal van twee ‘voltooide levens’

‘Ik geniet nog steeds van het goede der aarde. Ik denk aan al het geluk dat ons ten deel viel en de genoegens die wij daaraan ontleenden. Wij zijn tevreden mensen. Waarom zouden wij ons afscheid uitstellen? Of erger: afblazen? Het moment van vertrek komt eens en voor ieder mens,’ schreef Cees Bouwman op 21 december 2004 in zijn dagboek.

Twee dagen later staat er: ‘Ik bekijk regelmatig “Drions pil” en repeteer de handelingen. De kinderen zijn ingewijd, ik had hun een langere gewenningstijd gegund. Het blijft een bizarre ervaring, dat “zelf willen doodgaan”. Wat zeg je tegen sympathieke mensen die je “goede kerstdagen” wensen en zeggen “tot volgende week”?’

Op 24 december: ‘Dat is toch onvoorstelbaar. Bij je volle verstand afscheid nemen van de aarde. Na tweeënzestig jaren samen met Klaziena. Het leven trekt harder dan je dacht.’

25 december: ‘Straks komen Bernadette en Peter voor het kerstmaal. Ik zal hun de laatste informatie geven. Dan is alles klaar voor de laatste reis. Ik heb er vrede mee. De rust die ons te wachten staat. En verdomme: alweer die gedachte: kan je nog terug? En wil je dat ook? “Nee,” schreeuwen mijn hersencellen. “Dat zou de grootste blunder van je leven zijn.”’

26 december: ‘Goed geslapen. Heb geen zin om te douchen. Trek schoon ondergoed en een overhemd aan en doe een das om. Vraag Klaziena om uit bed te komen. Bak de laatste eieren. We eten verder ons zondagse ontbijt. Ik luister naar de laatste *OVT* van de *VPRO* en val in slaap. [...] Nog even en de laatste fase neemt een aanvang. Ik heb er geen gevoelens bij. Wel gedachten, want het “point of no return” is nog niet bereikt.

Hoe zullen we zo dadelijk naar de tv kijken? Klaziena zonder kennis, ik zonder zien, wegdromend tot de rand van de slaap. Dan naar boven, plechtig, gedragen, de Pil+ in de hand.'

Die 26e december om tien uur 's avonds zei dochter Bernadette tegen haar man: 'Ze hebben het gedaan, ik voel het.' Haar vader zou bellen als hij het niet durfde, als hij te veel aan het leven hing. Hij belde niet. Het was dan ook geen verrassing dat de telefoon in haar ouderlijk huis de volgende ochtend niet werd opgenomen.

Cees en Klaziena waren dood. Hij eenennegentig. Zij zesentachtig. Allebei dood door de pillen die ze twintig jaar eerder in Zwitserland en Spanje hadden gekocht. Arm in arm lagen ze op bed. Klaziena aan de kant van de muur, Cees aan de buitenkant. 'Alsof hij haar in de dood nog moest beschermen,' zegt Bernadette. 'Ze lagen daar heel vredig, niet uitgemergeld. Het was alsof ze sliepen.'

Ik spreek Bernadette bijna vier jaar na het overlijden van haar ouders, op een novemberdag in 2008. Via de huisarts van Cees en Klaziena ben ik met haar in contact gekomen. Het gesprek met haar was het eerste in een reeks. Maar dat is niet de reden waarom ik dit boek begin met het verhaal van haar ouders. Ik begin ermee omdat ik het verhaal zo mooi en zo dapper vind, een schoolvoorbeeld van zelfbeschikking. Een verhaal dat bovendien nog goed afloopt ook. Wie zou er niet een lief ding voor overhebben om na een lang leven arm in arm met zijn geliefde te mogen sterven?

Daarnaast is het vrijwel uniek om het verhaal van iemand die zichzelf op humane wijze heeft gedood uit de eerste hand te horen. Cees was een fel pleitbezorger van het recht op

zelfbeschikking en wilde helpen de zelfgekozen dood uit de taboesfeer te halen. Daarom hield hij de laatste maanden van zijn leven een dagboek bij. Dat stelde hij na zijn dood ter beschikking van zijn huisarts die het naar eigen goeddunken mocht gebruiken. De dokter gaf het aan *Relevant*, het kwartaalblad van de NVVE (Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levenseinde), waarin het werd gepubliceerd. De hier geciteerde fragmenten zijn daaruit afkomstig.

Het verhaal van Cees en Klaziena is voor een groot deel een kwestie van geluk. Je hebt het niet zelf in de hand dat je zesentachtig of eenennegentig wordt. Maar het is ook een verhaal over eigenzinnigheid, wijsheid en moed. Een verhaal van mensen die zich hun leven lang niets lieten aanleunen, die overal vraagtekens bij zetten. ‘Nergens staat geschreven dat je moet mee-huilen met de wolven in het bos,’ was volgens Bernadette bij hen thuis een gevleugelde uitdrukking. ‘Mijn ouders vonden allebei dat ze zelf konden bepalen wat zij met hun leven deden.’

Ze omschrijft haar ouders als maatschappelijk betrokken, onafhankelijk, sterk en bepaald niet dom. Cees had medicijnen willen studeren. Maar omdat zijn vader tijdens de krach van 1929 zijn kapitaal had verloren, was dat niet mogelijk. Hij deed hbs-b, werd boekhouder en werkte zich uiteindelijk op tot directeur van een plaatselijk ziekenfonds. Klaziena was raadslid voor de PvdA en volgde, toen de kinderen op de middelbare school zaten, een studie maatschappelijk werk.

Dat haar ouders op zeker moment zelf over hun lot zouden beschikken, was voor Bernadette al jaren min of meer vanzelfsprekend. Beiden waren vanaf de oprichting in 1973 lid van de NVVE. Aanleiding om de NVVE op te richten was de geruchtmakende rechtszaak tegen Truus Postma, huisarts in Noordwolde. Op 19 oktober 1971 gaf zij haar doodzieke moeder

een dodelijke dosis morfine, nadat haar moeder haar herhaaldelijk had gevraagd een einde aan haar leven te maken.

‘Mijn ouders hebben de zaak van Truus Postma op de voet gevolgd. Maar bijvoorbeeld ook die van Ineke Stinissen, die in 1974 na een keizersnee niet meer ontwaakte uit de narcose en jaren in leven werd gehouden. Over dat soort zaken werd bij ons thuis veel gepraat. Vreselijk vonden we dat. Terwijl de situatie in Nederland nog heilig is vergeleken bij de meeste andere landen. Neem Italië, waar kwesties spelen als die rond Eluana Englaro, de vrouw die na een auto-ongeluk zeventien jaar in coma heeft gelegen. Mijn vader zei altijd: “In Italië moet je je verdomme in het zwaard storten als je dood wilt.”

Via de NVVE waren haar ouders in het bezit gekomen van het *Schotse boekje over methoden van zelfdoding*. Verstandig en zorgvuldig als ze waren, huldigden ze drie uitgangspunten. Ze wilden samen doodgaan. Ze wilden dat het zo humaan mogelijk gebeurde. En ze wilden noch de dokter, noch hun kinderen ermee belasten: het was hun besluit en hun verantwoordelijkheid.

Tijdens een vakantie, lang geleden, hadden ze de middelen gekocht. ‘Waarschijnlijk was het Vesparax, een barbituraat. Dat is nu niet meer verkrijgbaar. Alle andere middelen zijn tegenwoordig zo veilig dat het bijna onmogelijk is jezelf ermee te doden,’ weet Bernadette. ‘Ofschoon ik apothekersassistente ben, heb ik me er verder nooit mee bemoeid. Ik heb alleen gevraagd: “Weet je zeker dat het sterk genoeg is?” “Lieverd, het is me verzekerd dat het helpt,” zei mijn vader toen.

Hij heeft er verder niemand bij betrokken. Hij wilde voorkomen dat we problemen met Justitie zouden krijgen. Wel heeft hij antibraakmiddelen, in de vorm van zetpillen, van de huisarts gekregen. Die wist waar hij ze voor nodig had. Grote hoeveelheden dodelijke pillen kunnen namelijk het maag-darmkanaal

zo belasten dat je moet braken en de pillen uitspuugt. Daardoor loop je het risico dat de zelfdoding mislukt.’

‘Zelf willen doodgaan’ was bij de Bouwmannen een proces met een lange aanloop. Temeer daar ze allebei lang een goede gezondheid genoten. Dat veranderde toen Klaziena in 1995 een aantal beroertes kreeg. Haar hersens raakten beschadigd. Als gevolg daarvan werd ze dement en, ondanks de antidepressiva, heel verdrietig.

Eens in de veertien dagen reed Bernadette op zondag naar haar ouders. 140 kilometer heen, 140 kilometer terug. Bernadette: ‘Dan zei mijn moeder altijd: “Bernadette, wanneer ga ik dood? Van mij hoeft het niet meer.” Of: “Bernadette, kun je zien dat ik gek ben?” “Je bent niet gek.” “Maar dat denk ik wel.” Ook snapte ze niets van wat ze las of van wat ze op televisie zag. Maar ons herkende ze bijvoorbeeld wel.

Ook aan mijn vader vroeg ze aldoor hetzelfde. “Was ik lastig vandaag?” “Ben ik vervelend?” “Cees, je laat me toch niet alleen?” Na de dood van mijn zus in 1999 was het helemaal akelig. Ze is toen mee geweest naar de begrafenis in Denemarken en daarna vroeg ze steeds: “Cees, is Marijke dood?” “Dat weet je toch,” zei mijn vader dan. Maar ze kon het zich niet meer goed herinneren.’

In 2002 werd ook Cees’ gezondheid beduidend minder. Hij kreeg ernstige maagbloedingen die de dokters met medicijnen wisten te stoppen. ‘Mijn vader wilde geen operatie en ook geen stoma. Dan bloedde hij maar dood, had hij gezegd. We hadden hem beloofd dat wij, wat er ook gebeurde, ervoor zouden zorgen dat Mam goed terecht kwam. Gelukkig knapte hij op. Maar toen werd hij blind. Voor iemand die op zijn vierde al kon lezen en sowieso altijd graag las, iets vreselijks.’

Cees werd weer beter. Samen deden ze het huishouden. Cees kookte, Klaziena waste en streek. De vraag was hoelang ze dat nog konden. Het moment dat ze niet meer zelfstandig zouden kunnen wonen, kwam angstig dichtbij. Eenmaal in een instelling zouden ze geen schijn van kans hebben om zelf over hun dood te beslissen.

Bovendien wilde Cees per se samen met Klaziena doodgaan. In zijn dagboek schreef hij: 'Ik heb nu bijna tien jaar voor haar gezorgd. Als een van ons nu uitvalt, wordt samen de laatste reis maken onmogelijk. Klaziena wacht dan een langzame dood, mij eenzame afzondering. Dat willen we niet.'

Ook schreef hij over het minimale contact dat hij nog met haar had. 'Soms zegt of doet ze iets en denk ik: nu is ze haar hele geheugen kwijt. Ik voel me vaak rot. Mijn hersens functioneren nog zo goed. Althans, dat verbeeld ik me.' Hij had pijn in zijn rechterzij en in zijn knie. 'Ik ben 91+, het zal dus nooit meer overgaan.'

Maar het ergste was de blindheid. Hij schreef op de computer, maar kon niet teruglezen wat hij had geschreven en daarom vroeg hij de lezer hem de fouten te vergeven. 'Ik ben stekeblind. Geen ziende kan zich dat voorstellen. Geen hoofden meer zien, geen krant meer kunnen lezen, de hele wereld door een waas zien.'

Bij herhaling vroeg hij zich af wat hij voelde. 'Een soort van kalmte, een soort van aanvaarding,' stelde hij de ene keer vast. Op andere momenten was het antwoord 'niets' of 'verwondering'. Maar soms ook werd de kalmte afgewisseld door grote twijfel. Soms liepen ze in elkaar over.

'Wat ga ik voelen bij nacht 3, nacht 2, nacht 1? Hoe breng je de laatste dag door? Met wachten, op de klok kijken? Hoe voelt het als je de levenden vaarwel zegt? Je voet op de trede zet en de deur achter je dichtklapt? Zit ik mezelf moed in te schrijven? Of wordt het uitstel tot de glazen kast rinkelend instort? Klaziena

in het ene bed hier, ik in het andere bed daar? Kwijlend wachtend op de dood, die toch zal komen, na tweeënzestig jaar lief en leed te hebben gedeeld?’

Dan weer schreef hij: ‘Soms denk ik: je bent er nog niet rijp voor, je moet afwachten tot je niet meer kunt lopen, of met een lam handje in de ruimte zit te staren. Maar dan is het te laat om dood te gaan, dan word je alleen nog maar stijf.’

En steeds maar weer werd hij aangetrokken door wat hij Dri-
ons pil noemde. ‘Een handvol capsules. Ik heb ze al vele malen door mijn handen laten gaan. Ze zijn vertrouwd geworden, die capsules.’

Bernadette: ‘Iedereen wist dat er zoiets te gebeuren stond, ook al wist niemand precies wanneer. In feite hebben we vooraf een rouwproces doorgemaakt. Mijn vader was duidelijk afscheid aan het nemen. Hij was altijd een bewaarder geweest, maar die laatste maanden gooide hij alles weg wat niet van belang was. Bij de waardevolle dingen zorgde hij dat ze terecht kwamen bij mensen aan wie ze besteed waren. De dokter zei toen dat mijn vader nog niet klaar met het leven was. Zo was het ook.’

Toch verkeerde hij ook toen al in een andere geestestoestand. Hij hield zich nauwelijks nog met dagelijkse problemen bezig. Hij ergerde zich niet meer. Hij wond zich niet meer op. Soms ook stelde hij met spijt vast dat de wetenschap allerlei dingen zou ontdekken, waarvan hij geen getuige meer zou zijn. Twee weken voor de geplande datum lichtte hij me in. Hij wilde dat het voor het eind van het jaar gebeurde. Dan was er voor iedereen een afgeronde periode.’

Over die laatste twee weken zegt Bernadette: ‘Die waren niet anders dan anders. Er was gezegd wat er gezegd moest worden. Er was geregeld wat er geregeld moest worden. Het was goed.’

Op eerste kerstdag zijn mijn man en ik naar hen toe gegaan. We hadden champagne meegenomen. Plus een visschotel en ijs. We hebben lekker gegeten. Daarna hebben we eigenlijk heel gewoon afscheid genomen. Mijn moeder begreep het allemaal niet. Zij zei: “Tot de volgende keer.” Dat heb ik ook maar gezegd, al wist ik dat ze de volgende keer dood zou zijn. Nadat we waren weggereden, heb ik de auto aan de kant gezet. Toen heb ik vreselijk gehuild. Daarna was het over.’

Cees Bouwman had de zaak tot in de puntjes geregeld. Toen Bernadette op 27 december geen gehoor kreeg, belde ze de buurman. Die wist ook wat er speelde. Hij zag dat er geen licht brandde, ging naar binnen en trof Cees en Klaziena dood aan op bed. Op tafel, naast de uitvaartpapieren, lag een brief voor de hulpofficier van justitie.

‘Toen ik later op de ochtend aankwam, zaten de buurman, de dokter, een politieagent en een officier van justitie aan tafel. Het halve politiekorps was al langs geweest, zo bijzonder is het dat twee mensen samen doodgaan,’ aldus Bernadette. De brief van haar vader maakte duidelijk dat het hier om zelfdoding ging. Haar ouders waren alleen geweest op het moment van overlijden. Kortom, niemand had zich schuldig gemaakt aan hulp bij zelfdoding, iets wat volgens de Nederlandse wet strafbaar is. Dus konden politie en justitie weer snel vertrekken.

Bernadette heeft er nooit geheimzinnig over gedaan dat haar ouders zelf een eind aan hun leven hebben gemaakt. ‘Ik heb op mijn werk gezegd: “Je moet niet raar opkijken wanneer ik er na kerst niet ben omdat mijn ouders dan dood zijn.” Ik ben trots op ze. En ik ben ze dankbaar. Ze hebben zichzelf, maar ook ons, veel verdriet bespaard.’

Het boek dat ik in de zomer van 2007 had willen hebben

Mijn moeder wilde ook dood.

Mijn moeder wilde ook in haar eigen huis sterven.

Uiteindelijk is dat ook zo gebeurd. Op 12 januari 2008 overleed ze, elf dagen nadat ze bewust was gestopt met eten en drinken. Het idee om op deze manier uit het leven te stappen kwam van mij. Die winter leek dat de enige mogelijkheid.

Hoe vreemd het ook was, ik ben blij en dankbaar dat ik haar heb kunnen helpen. Eveneens ben ik ervan overtuigd dat ik haar naar beste weten advies heb gegeven en dat ik naar beste weten heb gehandeld. Alleen: ik wist niet zo heel erg veel. Ik had graag beter willen weten.

Dat is een van de redenen waarom ik dit boek heb geschreven. Ik had graag beter willen weten toen voorjaar 2007 het euthanasieverzoek van mijn vijfentachtigjarige moeder werd afgewezen en zij volhardde in haar doodswens. Vier jaar daarvoor was ze weduwe geworden en daarna was het met haar – toch al slechte – gezondheid alleen maar verder bergafwaarts gegaan. Volgens de artsen kwam ze niet in aanmerking voor euthanasie.

In de zomer van 2007 bood ik haar aan uit te zoeken welke alternatieven er voor euthanasie bestaan. ‘Maar ik ga pas zoeken als je het me expliciet vraagt.’ In de late herfst van 2007 verslechterde haar situatie zo snel dat ze niet lang meer zelfstandig zou kunnen blijven wonen. Toen pas vroeg ze me haar te helpen. Het liefst had ze ‘een pilletje’ gekregen. Maar omdat er opeens een nare tijds-klem was, was stoppen met eten en drinken de enig haalbare mogelijkheid. Gelukkig zegde haar huisarts toe haar daarbij te willen begeleiden.

Proefschrift Chabot

Om zo goed mogelijk voorbereid te zijn kocht ik vlak voordat zij begon met vasten het proefschrift *Auto-euthanasie* van psychiater en medisch socioloog Boudewijn Chabot. Daarin staat onderzoek naar het verloop van deze ‘stervensweg’. Toen er zich tijdens haar vasten plotseling problemen voordeden (mijn moeder werd uiterst verward) kon ik op basis van dit proefschrift de dokter vertellen wat ze moest doen om ervoor te zorgen dat mijn moeder op een rustige manier kon overlijden.

Gelukkig voelde de dokter zich door mijn bemoeienis niet op haar tenen getrapt en was er geen sprake van een competentiestrijd. Zij liet zich overtuigen door de relevante passages in het proefschrift. Overigens begreep ik uit hetzelfde proefschrift dat dit tekort aan kennis de dokter niet persoonlijk viel aan te rekenen. Volgens Chabot leren artsen ‘in opleiding en bijscholing niets over de manier waarop iemand zichzelf zonder fysieke ellende dood kan maken’.

Na de dood van mijn moeder werd ik overrompeld door verschillende gevoelens. Er was verdriet, opluchting, bewondering voor haar vastberadenheid, voldoening omdat ik haar had kunnen helpen en tegelijk ook verwarring over mijn rol als ‘engel des doods’.

Daarnaast was er verbijstering omdat ik als leek de dokter had moeten instrueren; spijt omdat ik mijn moeder niet een ‘pilletje’ had kunnen geven; verontwaardiging omdat er vaak een beeld wordt geschetst van ‘Nederland euthanasieland’ waar mensen in een vloek en een zucht zelf voor de dood zouden kunnen kiezen, en ook boosheid omdat sommige mensen lieten doorschemeren de zelfgekozen dood van mijn moeder als een nederlaag te beschouwen.

Arts, jurist en ethicus

De verbijstering, spijt, verontwaardiging en boosheid waren belangrijke drijfveren om te beginnen met het onderzoek voor dit boek. Tijdens dat onderzoek viel me op dat euthanasie vaak vooral wordt gezien als een medisch-ethisch vraagstuk. Kenmerkend was de kop boven een artikel dat Winnie Sorgdrager in *Trouw* schreef bij haar afscheid als voorzitter van een Regionale toetsingscommissie euthanasie (Rte). Die kop luidde: ‘De arts, de jurist, de ethicus en de dood’.

Ik las het niet lang na de dood van mijn moeder. De wonden waren nog vers en met koeienletters kalkte ik in de kantlijn: ‘Waar is mijn moeder? Waar zijn haar kinderen? Waar zijn de mensen om wie het gaat?’ Pas aan het eind van haar twee pagina’s tellende verhaal (dat ik met de wijsheid van nu beter kan waarderen dan in de winter van 2008) schrijft Sorgdrager dat ze veel respect heeft gekregen voor de professionele hulpverleners. ‘Maar zeker ook voor degenen die geroepen zijn hun naasten in hun laatste fase te verzorgen en bij te staan.’

Ik verbaasde me over de dominante rol van ethici in het debat rond euthanasie en de zelfgekozen dood. Natuurlijk moet er een goede afbakening komen van de omstandigheden en situaties waarin je mensen mag helpen om dood te gaan. Natuurlijk mogen er geen onbezonnen of onzorgvuldige beslissingen worden genomen. Maar nadat ik indringend was geconfronteerd met een moeder die dood wilde, bekreep mij het gevoel dat ethici met hun gedachteconstructies vooral droogzwemmen. Ze lijken vooral op zoek naar spitsvondigheden die tegenstanders in het debat in het nauw moeten brengen. Alsof euthanasie alleen in een door hen geconstrueerde fantasiewereld bestaat. Wat weten zij van de praktijk?

Mij gaat het in dit boek vooral om de praktijk van de zelfgekozen dood. Op de discussie over het principe ('mag dat wel?') ga ik slechts zijdelings in. Voor mij is het recht op zelfbeschikking vanzelfsprekend. Mijn adviezen zijn dan ook primair bedoeld voor gelijkgezinden en/of hun naasten, die willen weten wat ze kunnen en mogen doen wanneer zij zelf of hun naasten in een situatie belanden dat ze – hetzij door ouderdom, hetzij door een ernstige ziekte – de dood in de ogen kijken.

De discussie over het faciliteren van de zelfgekozen dood voor mensen met langdurige en onbehandelbare psychiatrische problemen komt in dit boek niet aan bod. Deze problematiek is zo anders en bovendien zo complex, dat ik haar buiten beschouwing laat.

Praktische informatie

De afgelopen twee jaar werd me duidelijk dat als mijn moeder het anders had aangepakt en wij beter waren geïnformeerd, er een kans was geweest dat ze wel euthanasie had gekregen. Dat ontdekte ik in gesprekken met ervaren artsen, niet door wat ik had gelezen.

Praktische informatie over euthanasie – zoals wie komt er voor in aanmerking en wat mag je van dokters verwachten? – is voor buitenstaanders lang niet altijd even makkelijk te doorgronden. De belangenbehartigingsorganisatie *NVVE* geeft dit soort voorlichting wel in haar brochures, maar die zijn geschreven in stadhuistaal en bevatten vooral algemene informatie. Die zijn nuttig als naslagwerk, minder als introductie. Kranten, tijdschriften of televisie besteden slechts mondjesmaat aandacht aan euthanasie als concreet probleem. Als ze dat al doen, behandelen ze meestal één specifiek voorbeeld. Slechts zelden

komt uit zo'n verhaal naar voren wat andere doodzieke en/of oude mensen in een net iets andere situatie zouden kunnen doen.

Doordat de praktische kanten van euthanasie sterk onderbelicht zijn, moet iedereen als het ware aan het eind van zijn leven het wiel opnieuw uitvinden. Mensen hebben hooguit een vaag idee van wat er wel en niet mag, en zijn al geholpen met heldere voorlichting over de bestaande wettelijke mogelijkheden.

Om die reden besloot ik uit te zoeken wat er volgens de in 2002 van kracht geworden Euthanasiewet kan en mag. Dat zo iets niet overbodig is, blijkt wel uit het feit dat ook artsen vaak niet op de hoogte zijn van de bepalingen in deze wet. Heel wat dokters denken bijvoorbeeld dat ze alleen stervenshulp mogen geven als de patiënt een levensbedreigende ziekte heeft. Dat is pertinent onjuist.

Daarnaast beschrijf ik ook de andere manieren waarop oude of doodzieke mensen zelf voor een humane dood kunnen kiezen. Naast euthanasie en doktershulp bij zelfdoding, zijn dat behandelverbod, palliatieve sedatie, stoppen met eten en drinken en de medicijnmethode. Deze vijf manieren komen allemaal aan de orde in aparte hoofdstukken. Ook besteed ik een hoofdstuk aan doktershulp bij zelfdoding in geval van dementie.

'Voltooid leven'

Een andere drijfveer om dit boek te schrijven was de boosheid die ik voelde omdat sommige mensen lieten blijken dat ze de zelfgekozen dood van mijn moeder als een brevet van onvermogen beschouwden. Opmerkingen daarover had ik allicht kunnen plaatsen wanneer die waren gemaakt door gelovigen die menen dat mensen niet mogen ingrijpen in het werk van hun Schepper. Maar dat was niet het geval.

Zo zei een oudere mevrouw een week na mijn moeders dood: ‘Wat jammer toch. Mijn eigen moeder was helemaal verlamd. Ze kon niets meer. Ze lag in bed en had bij alles hulp nodig. Toch genoot ze nog iedere dag van het leven.’ Die opmerking maakte me boos. Dat kwam ongetwijfeld doordat deze vlak na haar dood werd gemaakt. Mijn zenuwen lagen nog open en bloot. Door het minste geringste werd ik diep geraakt. Als iemand nu zoiets tegen me zou zeggen, zou ik het afdoen als een constatering van een feit: alle mensen zijn nu eenmaal anders. Maar door de ongelukkige timing staat die opmerking in mijn geheugen gegrift. Alsof me op indirecte wijze werd verteld dat mijn moeder een sukkel was die niet kon genieten. Een gebrek aan levenskunst had haar de das om gedaan.

Nu is mijn moeder nooit een uitbundige vrouw geweest. Desondanks waren er genoeg dingen waarvan ze, tot op het laatst, genoot. Alleen wogen die aan het eind niet meer op tegen de groeiende portie narigheid waarmee het leven haar ook opschepte. Ik zie mijn moeder dan ook niet als een mislukkeling, maar als een verstandige vrouw die weigerde de beker tot het laatst toe leeg te drinken. Een vrouw die na een huwelijk van meer dan vijftig jaar op haar oude dag weduwe was geworden. Ze werd geplaagd door vele kwalen en klachten en haar enige perspectief was dat ze nog meer zou moeten inleveren. Ze had er genoeg van: zij had een ‘voltooid leven’. Van dat soort mensen zijn er duizenden en zullen er nog tienduizenden komen.

Mijn in 1922 geboren moeder is van een generatie die zich doorgaans makkelijk bij dingen neerlegt. In dat licht gezien is haar keuze misschien uitzonderlijk. Maar hoe zal het zijn wanneer de naoorlogse babyboomers en de daaropvolgende generaties oud worden? Die zijn van jongs af aan gewend zelf hun levenswandel uit te stippelen, vaak buiten de door voorgaande generaties

gebaande paden. Ze zijn assertief en weten niet anders dan dat ze zelf mogen beslissen over ingrijpende zaken als opleiding, werk, huwelijk, anticonceptie, abortus en geloof. Zullen zij zich aan het eind van hun leven plotseling in hun lot schikken?

In zijn proefschrift spreekt Chabot de verwachting uit dat ‘de planning van het stervenstraject’ het sluitstuk zal vormen van ‘de levensloopplanning’. Met andere woorden: steeds meer mensen zullen zelf willen bepalen wanneer het voor hen genoeg is geweest.

Ik ben dit boek begonnen met het verhaal van Cees en Kla-ziena Bouwman omdat het een treffend voorbeeld vormt van wat inmiddels een ‘voltooid leven’ is gaan heten. Hierna vertel ik het verhaal van mijn moeder. Met deze voorbeelden wil ik de abstracte en eufemistische term ‘voltooid leven’ concreet invullen en hoop daarmee een bijdrage te leveren aan de oplaaiende discussie rond dit onderwerp.

De juiste woorden

In mijn bijna dertig jaar durende journalistieke loopbaan heb ik over zeer uiteenlopende onderwerpen geschreven. Maar nog nooit was het zo moeilijk de juiste woorden te vinden om ervaringen, gevoelens en opvattingen weer te geven als bij dit onderwerp.

Wie over de zelfgekozen dood schrijft, moet elk woord op een goudschaaltje wegen. En dan heb ik het nog niet eens over ingewikkelde wettelijke bepalingen en rechterlijke uitspraken. Hoe leg je bijvoorbeeld zonder al te veel omhaal van woorden het verschil uit tussen ‘iemand zijn dood gunnen’ en ‘iemand dood willen hebben’?

Mag ik het korthedshalve over ‘doodswens’ hebben? Of moet