

## ZO KAN HET OOK! (2009)

### UIT DE PRAKTIJK

*De uitvaartverzorger had zijn werk goed gedaan.*

*De overledene lag in een kist die in de lengte tegen een wand in het rouwcentrum gezet was zodat bezoekers er niet omheen konden lopen. Zó van opzij, zo half bovenop het lichaam gekeken, leek het gezicht niet beschadigd. Ging je echter even wat over het lichaam heen hangen dan zag je wel flink wat verband zitten. En dat mag geen wonder heten: de loop van het pistool was boven het rechteroor, half schuin tegen de schedel gezet en de kogel had een verpletterende weg naar achteren gezocht.*

*Hoe schrijnend, hoe pijnlijk het afscheid ook was, hoeveel twijfel en woede er was over de gekozen weg, de meeste naast betrokkenen konden wel begrip opbrengen voor de keuze.*

Het eerste contact met Wim van der Vleuten is telefonisch. Zoals de meeste cliënten uit mijn praktijk heeft hij de voicemail ingesproken en bel ik hem later terug. Ik kan hem slecht verstaan. Hij praat moeizaam, mompelend, en ik vraag of hij wat duidelijker kan spreken. Dat kan hij niet. Hij vertelt dat hij al enige jaren lijdt aan de *Ziekte van Huntington*. Deze ziekte tast delen van de hersenen aan: zenuwcellen die van belang zijn voor de motoriek en voor het verstandelijk functioneren, sterven af. Ongewilde bewegingen, evenwichtsstoornissen, gedragsveranderingen, wijziging in stemmingen, verslechtering van het geheugen, stijver wordende spieren. De dood die door deze ziekte onvermijdelijk snel dichtbij komt, is uiteindelijk vaak het gevolg van een longontsteking. Genezing is niet mogelijk.

Dat de ziekte ook erfelijk is, weet Wim maar al te goed. Bij Huntington is er sprake van een ‘autosomaal dominante overerving.’ Via de zaad- of eicel van de belaste ouder wordt het gen overgebracht op het kind en dat heeft een kans op erfelijke belasting van 50%. Daar de ziekte vaak pas vastgesteld wordt rond het veertigste levensjaar kan iemand zélf al kinderen hebben. Wim is 47 jaar oud en kinderen heeft hij ook.

Van zijn ouders is zijn vader belast, en die is al overleden. Zijn twee broers en twee zussen zijn ook belast – zijn oudere broer en zus zijn opgenomen in een verpleeghuis. De enige zoon van Wim is niet belast, zijn beide dochters hebben daarentegen wel Huntington. Tijdens een ander gesprek vertelt hij me dat zijn twee kleinkinderen, een tweeling, niet belast zijn – dat betekent voor hem een moment van intense vreugde.

Omdat het gesprek via de telefoon niet soepel verloopt, spreken we af elkaar persoonlijk te treffen. Voorafgaand aan die afspraak wordt er ook nog gecorrespondeerd via de post en in een brief schrijft hij onomwonden: “Ik wil begeleid worden bij een zo spoedig mogelijke beëindiging van mijn leven.” Een verdere aftakeling wil hij niet mee maken.

Ik tref hem in het appartement boven zijn winkel in een plaatsje in Zeeuws-Vlaanderen, tegen de Belgische grens. Hij handelt in gebruikte kleding maar kan slechts een paar uur per dag de deur open houden – en niet eens op vaste tijden. Wim is een joviale man, humorvol, goedlachs. En zeer relativerend, ondanks zijn situatie, ondanks het slechte vooruitzicht. Zo nu en dan maakt hij onverwachte bewegingen met zijn armen en hoofd en tijdens ons gesprek merk ik dat hij moeite moet doen zich te concentreren – hij is snel afgeleid. In tegenstelling tot het telefoongesprek kan ik hem nu duidelijk verstaan.

Hij ontvangt mij alleen. Van zijn vrouw is hij enige tijd geleden van tafel en bed gescheiden. Zijn kinderen zijn op de hoogte van zijn plan maar willen er niet bij worden betrokken. Zij hebben weinig begrip voor de keuze. “Die laat ik wel wat weten als het zover is.”

In zijn aan mij verzonden brief schrijft hij over een aantal pogingen die hij zonder succes ondernomen heeft: met slaappillen, heroïne, vergassing. Hij vertelt daar nu beeldend meer over en ik vraag hem waarom hij zo lukraak, zonder goede voorbereiding, wat geprobeerd heeft. “Soms wil ik van het ene op andere moment eruit. En dat moet dan ook meteen.” Een goede kennis van hem heeft gezegd: “Als het zo duidelijk voor je is, dat je er snel uit wilt, laat je dan eens informeren.” Een andere kennis, die Wim op het bestaan van De Einder wees, heeft een exemplaar van de uitgave van de Stichting Wetenschappelijk Onderzoek naar Zorgvuldige Zelfdoding aan hem uitgeleend. Daar hebben ze samen al wat in zitten bladeren en van de inhoud wordt hij niet vrolijk. *Wat een procedure, wat een stappen die gezet moeten worden, hoe kom ik aan medicijnen, dat gaat nog een tijd kosten...* Ik kan niet anders dan zijn zorg onderschrijven, maar vertel ook dat dit in ieder geval een zekere weg naar het levenseinde kan betekenen. Maar inderdaad, zijn geduld zal op de proef worden gesteld.

We staan uitvoerig stil bij zijn doodswens. Wat hem tot haasten aanzet, is enerzijds de eigen ervaring met de ziekte en anderzijds de verpletterende ervaring met zijn naasten die Huntington hadden of hebben. Zijn vader had een verschrikkelijke lijdensweg en nu aanschouwt hij met veel pijn zijn broer en zus op gesloten afdelingen in verpleegthuizen. En dat laatste wil hij voor zijn: geen noodzakelijke en onontkoombare opname, want dan is het

echt te laat om zelf nog iets in zijn leven te kunnen aansturen. Hij wil, zo zegt hij met andere woorden, de regie van zijn leven en sterven in eigen handen houden en hij weet dat de tijd dringt. Of hij zijn huisarts al heeft benaderd? Zeker: zijn huisarts wil echter geen hulp bij zelfdoding verlenen binnen de wettelijke mogelijkheden omdat Wim van der Vleuten nog niet ondraaglijk en uitzichtloos *genoeg* lijdt. Er is nog tijd... Maar die tijd gunt hij zichzelf niet meer.

We staan stil bij de medicijnen, hun werking en mogelijke verkrijgbaarheid. Daar hij met zijn zaak een brede kennissenkring heeft opgebouwd, verwacht hij wel aan slaapmiddelen te kunnen komen. "Ik heb eerder ook al valium weten te krijgen." Maar dan die andere 'noodzakelijke' middelen. Hij grapt dat hij misschien toch maar naar een pistool op zoek gaat, want dat gaat een stuk sneller. "Gewoon: pang!"

Ik besteed ook aandacht aan juridische gevolgen, zeker indien hij anderen bij zijn plan zou betrekken. We hebben immers nog te maken met een vreemd wetsartikel. Computers gebruiken en over het web surfen, zijn uiterst problematisch geworden. Lezen is sowieso een groot probleem.

We staan stil bij het afscheid van het leven en zijn dierbaren. We spreken over de emotionele gevolgen van een zelfdoding voor de achterblijvers: zijn kinderen, zijn familie, in het bijzonder zij die ook Huntington hebben – zelfdoding kan ervaren worden als een enorme klap in hun gezicht, als een niet mis te verstaan advies. Natuurlijk, Wim had graag gezien dat alles anders was gelopen in zijn leven. Dat zijn contact met vrouw en kinderen goed was gebleven, dat hij een gezonde oude dag had mogen beleven. *Het is niet anders. Dit is het. Hier moet ik mee doen.* Ik wens hem bij ons afscheid veel sterkte. Wat kan ik anders?

Nog geen week later belt Wim mij. Hij is verward en komt moeilijk uit zijn woorden. Hij wil weten hoeveel medicijnen hij nodig heeft. Ik vertel hem dat hij die informatie thuis op tafel heeft liggen (WOZZ) en een kennis kan vragen mee te lezen. Hij heeft gehoord over het gebruiken van een plastic zak, maar dat vindt hij maar niets. Hij heeft net zijn zus bezocht in het tehuis en hoopt toch echt binnen een paar weken dood te zijn. Weer begint hij over een pistool. "Dat moet ik over de grens toch makkelijk kunnen krijgen."

Een kleine drie weken later word ik gebeld door een kennis van Wim. Hij is drie dagen eerder overleden. Hij heeft zichzelf gedood. Met een pistool.

Hij heeft zijn naasten vooraf geïnformeerd: dat hij een pistool had weten te bemachtigen én dat hij zich die bewuste dag 's avonds het leven zou benemen. Hij vertelde ook waar hij het van plan was te gaan doen zodat er niet gezocht hoeft te worden. "Het is een nationale feestdag," zo heeft hij opgelucht gemeld.

De familie vindt hem niet op de aangegeven plek. De Belgische politie ontdekt het lichaam daarentegen wel: in het donker heeft Wim niet in de gaten gehad dat hij nog een grens passeerde.

(Om anonimiteit te waarborgen is de naam gefingeerd en is de locatie gewijzigd. De verhaallijn is ongewijzigd. FV)