

Zorgvuldig zelf dood

Er is geen moment in ons geestelijke bestaan dat voorafging aan ons lot als mens, waarin wij besloten tot de keuze: planeet Aarde graag, met koolstofmetabolisme. Nee, je kiest niet voor mens-zijn, je wordt halverwege de rit wakker. Maar dan is je trein al in volle vaart onderweg met als eindbestemming het kerkhof, iedereen uitstappen graag.

Deze bizarre treinreis is niet verplicht, je mag eruit, het staat boven elk coupé-raampje: 'salto permesso - Sprung erlaubt - sautez si vous voulez - please adjust your clothes before jumping off this train.' Maar de meesten blijven tot het einde zitten.

Er is echter een heel gemengde groep die er maar wat graag uit wil, maar dat springen weerhoudt hen. Ik ben, denk ik, niet de enige arts die wel eens wordt benaderd met de vraag: weet u een zachte methode om mijn leven te beëindigen? Waarbij de vraagsteller het uitdrukkelijk niet heeft over euthanasie. Het gaat hierbij niet om wanhopigen die zichzelf in gruwelijk isolement door sprong of verhangen willen ombrengen.

De Stichting WOZZ (Wetenschappelijk Onderzoek Zorgvuldige Zelfdoding) heeft voor een antwoord op de vraag naar een zachte methode opnieuw haar gids uitgebracht, met het grote verschil dat het boek dit keer door iedereen kan worden besteld via wozz.nl. De grondgedachte van dit initiatief wordt kernachtig omschreven: 'zelfeuthanasie is een goede dood die iemand zelf veroorzaakt in overleg met naasten'. Vooral dat overleg met naasten, dit sterven in gesprek met de mensen van wie je houdt en die van jou houden, dat is de dragende gedachte die dit op het eerste oog onaangename onderwerp tot iets menselijks maakt.

De standaardreactie op de doodspraak van ouderen is dat we die moeten wegwerken met nog meer liefde. Maar deze mensen vragen niet om de dood omdat niemand van hen houdt. Het probleem ligt elders, en de aard van dat elders spreekt duidelijk uit de mensen voor wie dit is geschreven: patiënten met een ernstige ongeneeslijke (mogelijk psychiatrische) ziekte aan wie euthanasie werd geweigerd, ouderen die hun leven voltooid achten, mensen in het beginstadium van dementie, artsen, familieleden, vrienden, hulpverleners die in contact komen met iemand die een doodswens heeft.

De tekst is uitermate behoedzaam, maar bevat toch een op solide informatie gebaseerde handreiking over de twee te hanteren methodes: stoppen met eten en drinken of pillen innemen. Het eerste is in zekere zin de makkelijkst verkrijgbare methode en de uitvoering wordt op goede grond als 'doenlijk' beschreven. De informatie over medicatie is eveneens uitermate grondig en hanteerbaar en gaat beslist niet over pillen die je nergens kunt krijgen.

Honderden vragen beantwoorden de samenstellers: mag je er (juridisch gezien) bij zijn, het drankje aanreiken, de pillen fijnmalen? Hoe voorkom je dat je toch wakker wordt gemaakt door de reanimatiebrigade? Is die dorst dan niet vreselijk? Hoe lang duurt zoiets? Mag een arts palliatie weigeren om wat deze ervaart als trage zelfdoding?

Bij informatie over hoe je leven te beëindigen doemt onvermijdelijk de angst op voor misbruik. Iemand zou in een impuls... et cetera. Maar de teksten zijn zo grondig, gedetailleerd, genuanceerd en dus ook enigszins uitputtend, dat de man of vrouw die hier impulsief van blijft of wordt, dat ook zou worden bij de aanblik van een kaasschaaf of een kerstbrood.

Ten slotte: en nu niet zeuren 'wat vreselijk dat dit nodig is', maar laten we blij, nou ja blij, tenminste proberen voldoende moedig en meedogend te zijn om zorgvuldige levensbeëindiging in gesprek met naasten mogelijk te maken. Deze gids zorgt ervoor dat het ook nog netjes kan. ■

Boudewijn Chabot, Pieter Admiraal, Arie van Loenen, Aad Rietveld en Russel D. Ogden. Informatie over zorgvuldige levensbeëindiging. Stichting WOZZ, 152 blz., 25 euro. Verkrijgbaar via website: wozz.nl.



BEELD: KAREN VLEGER

**En nu
niet zeuren
'wat vreselijk
dat dit
nodig is'**