

HET JAAR VOORDAT IK DOODGA
IN EEN VIJFDELIGE SERIE BESCHRIJFT JOURNALIST LYDIA VAN DER WEIDE
HET VERHAAL VAN INGE. ZIJ WORSTELT MET EEN ONMOGELIJKE TWEESTRIJD:
LEVEN OF DOOD? DEZE WEEK DEEL 1



INGE OVERWEEGT UIT HET LEVEN TE STAPPEN

**'Dit gevoel
 verandert niet,
 wat ik ook doe
 en welke hulp
 ik ook zoek'**

Als kind dacht Inge (43) al elke avond: als ik niet meer wakker word, dan is dat ook goed. Vorig jaar besloot ze een einde aan haar leven te maken. Dat mislukte. Daarom gaf ze zichzelf nog één jaar. Om nog één keer te kijken of alles beter zou kunnen worden.

"Nog even, dan is het tijd voor mijn laatste reis. Morgenvroeg vertrekt mijn vliegtuig: twee weken Tanzania. Ik ben mijn rugzak aan het pakken. Kniebroeken, shirtjes, shampoo, anti-muggenspray. Mijn poezen liggen soezend op bed. Hun ogen volgen me als ik naar mijn kast loop en me naar mijn bergschoenen buig. Vorig jaar, toen ik mijn huis opruimde, kon er steeds iets meer weg. Boeken, cd's, kleding: alles ging naar de kringloop. Stap voor stap doekte ik mijn leven op. Alleen van mijn bergschoenen kon ik geen afstand doen. Ik maakte er mooie, verre natuurreizen mee. Ze staan voor vrijheid, voor loskomen van alles wat me normaal zo in de weg staat. Ook al wist ik dat niemand meer iets met die schoenen zou kunnen, weggooien lukte me niet. Nu ben ik daar blij om. Het zou zonde zijn om een nieuw paar te kopen.

Zo, mijn rugzak is klaar. Nu mijn handbagage. Vier boeken, paspoort, geld, pasjes. Wat doe ik met mijn camera? Fotograferen, ik heb er altijd van genoten. Beelden van dieren vangen, overweldigende vergezichten vastleggen. Mensen? Dat niet. Met mensen heb ik moeite; het fijnste van reizen is juist dat ik mensen kan vergeten. Heeft het dit keer wel zin om mijn camera

mee te nemen? Ik zal er niet lang meer zijn om nog naar mijn foto's te kijken. Dit besef is de laatste tijd, onbewust, terloops haast, doorsijpeld. Toen mijn zorgvuldig voorbereide zelfdoding vorig jaar mislukte, besloot ik er een jaar voor uit te trekken om te kijken of er toch geen andere oplossing was. Nog één keer terug naar de basis. Nog één keer proberen, vooruit dan maar."

Verboden te benoemen

"Dat jaar is nog niet om. Maar toen ik onlangs een prachtig zilveren sieraad zag en overwoog het te kopen, dacht ik: waarom zou ik? En toen ik mijn inentingen voor deze reis haalde en de arts me opgewekt vertelde dat ik nu weer vijfentwintig jaar vooruit kon, moest ik bijna lachen. Ik wil me houden aan mijn voornemen van een jaar de tijd nemen. Maar in mijn hart weet ik dat het besluit al genomen is. Dat voel ik ook vandaag weer. De echte opwindning voor mijn verre reis, zoals ik die van vroeger ken, is er niet. Alsof reizen iets is uit mijn vorige bestaan. Ik staar vertwijfeld naar mijn camera, maar stop 'm toch in mijn tas. Al is het maar om thuis nog één keer te kunnen bekijken »

**'ALS KIND DACHT IK:
MISSCHIE N KOM
IK WEL ONDER
EEN VRACHTAUTO.
WAT ZOU
DAT FIJN ZIJN'**

« hoe ik bepaalde beelden heb weten te vangen.

Daarna is alles klaar. Ondanks het onwerkelijke, vervreemde gevoel heb ik zin in Tanzania. Maar toch: als ik zo naar bed ga en inslaap om niet meer wakker te worden, dan is het óók goed. Ik snap het als je me niet begrijpt. Dat geeft niet: ik snap jouw wens om te leven, jouw nieuwsgierigheid naar wat elke nieuwe dag zal brengen ook niet. Ik vraag niet om begrip. Om goedkeuring evenmin. Ik vraag enkel een luisterend oor. Dat zou al zo veel voor me betekenen. Want mijn verlangen om er niet meer te zijn, heb ik nooit mogen benoemen. In Nederland lijkt alles te mogen, behalve 'voortijdig' doodgaan. Zelfs erover praten is taboe."

Druk van anderen

"Ik heb altijd het gevoel gehad dat het leven mij niet paste. En dat ik, als ik om hulp vroeg, als een vierkant blokje met veel geweld in een rond gaatje werd geperst. De druk, de verwachtingen van anderen en onze maatschappij overspoelen me. Jaren heb ik geprobeerd mee te lopen. Hoe vaak het ook mislukte, ik hoopte altijd dat er een dag zou komen dat het leven me wel goed afging. Maar wat ik ook probeerde, bij het doel kwam ik nooit. En wat is het doel eigenlijk? Een plekje vinden in deze wereld, je thuis voelen misschien? Ik krijg dat niet voor elkaar. Ik denk weleens: mijn levensenergie had nooit in een menselijk embryo geboren moeten worden. Maar in een zaadje onder de grond of in een vogel in de wind.

Als klein meisje dacht ik elke avond al: misschien word ik morgen wel niet meer wakker. Die gedachte vond ik niet eng, maar fijn. Het voelde zelfs zo natuurlijk dat ik dacht dat iedereen dat had. Ik ben een nakomertje. Mijn moeder was bijna veertig toen ik werd geboren. Mijn zussen, een stuk ouder dan ik, zeiden over haar: 'Eigenlijk had zij nooit kinderen moeten krijgen.' Mijn moeder leefde in haar eigen wereld, deed niets anders dan schoonmaken en opruimen. Dat ze van me hield, heb ik maar zelden gevoeld – de zorg voor mij liet ze de eerste jaren vaak aan mijn oudste zus over. Maar als ik me goed gedroeg, dan vond ze me best lief, geloof ik."

Mama's verraad

"Op mijn negende ben ik misbruikt. Door de moeder van een vriendinnetje. Mijn moeder kwam erachter. 'Je mag er nooit met iemand over praten,' zei ze. 'Ook niet met papa.' Zij heeft hem ongetwijfeld niets verteld. Anders had ik vast nooit meer bij dat vriendinnetje hoeven spelen. Het fysieke misbruik heb ik verwerkt. Maar het verraad, de vertrouwensbreuk, bleek niet te lijmen. Zou dit de oorzaak zijn dat ik het zo moeilijk vind om me te hechten? Ik weet het niet, misschien zat het altijd al in me. Toen mijn opa en oma overleden was iedereen verdrietig. Vreemd, vond ik. Ik dacht: de dood, dat hoort toch bij het leven? Ik miste ze ook niet, terwijl ik heus dol op ze was. Maar weg is weg, dood is dood, heel simpel.

Ik herinner me de eerste keer, een jaar of twaalf was ik, dat ik er bewust naar verlangde om dood te zijn. Ik stond met mijn fiets aan een drukke straat. Opeens dacht ik: misschien kom ik wel onder een vrachtauto. Dan is het klaar, wat zou dat fijn zijn. Daarna overviel dat verlangen me vaker. Toch herinner ik me mijn jeugd niet als ongelukkig. Ik kon goed leren, daar genoot ik van. Ik kwam vaak bij mijn oudste zus, had een goede band met haar kinderen. En ik was dan een buitenbeentje op school, gepest werd ik niet. Pas toen ik ging studeren en in een studentenhuus kwam te wonen, kon ik er niet meer omheen. Ik was écht anders dan anderen."

Buitenbeentjestherapie

"Mijn huisgenoten hielden zich bezig met uitgaan. Met jongens, sex, kleding en uiterlijk. Ik had daar niets mee en voelde nul aansluiting. Ik probeerde het wel en op het oog leek het te lukken. Maar het voelde als een masker dat ik 's avonds uitgeput en opgelucht af mocht doen. In het weekend leefde ik op. Dan ging iedereen naar huis en kon ik rustig ademen, bevrijd van alle druk en de overvloed aan prikkels. Om mijn ongemak te verbergen, praatte ik mee met de anderen. Natuurlijk had ik vriendjes gehad. Natuurlijk wist ik hoe sex in elkaar zat! Theoretisch wel, ja. Maar de praktijk trok me absoluut niet. Tongzoenen alleen al – vreselijk. Eén keer heb ik een vriend gehad. Het was vleierend dat hij me leuk en mooi

**'ELKE AVOND
LIEP IK HUILEND
DE TRAP OP.
DAARNA ZAT IK
VERSUFT
OP DE BANK'**

vond. Maar het fysieke contact, dat ging niet. Veel hebben we ook niet gedaan; net genoeg om te ontdekken dat ik mezelf qua sex prima alleen kan vermaken. Daar heb ik geen ander voor nodig, liever niet zelfs. Want elke nabijheid van een ander vind ik lastig, zelfs een schoonheidsspecialiste die boven mijn gezicht hangt, verdraag ik niet. En hoe lief mijn vriend ook was, hij stond heel ver van me af. Hij wilde me elk weekend zien, terwijl ik dacht: alsjeblieft niet zeg. Na drie maanden zei ik: 'Dit moesten we maar niet meer doen.' Ik was intens opgelucht, maar dacht wel: zie je, er klopt echt iets niet met mij. Ik besloot hulp te zoeken en kreeg groepstherapie, samen met andere buitenbeentjes. We hadden het best gezellig. Toch voelde ik me ook daar niet thuis en was ik vooral voor hén aan het zorgen. Het was mijn eerste kennismaking met de reguliere GGZ; het begin van een zoektocht die ruim twintig jaar zou duren."

Hou op, je bent niet suïcidaal

"Het was een weg vol hobbels, met veelal mensen die heus het beste met me voor hadden, maar bij wie ik voortdurend op onbegrip stuitte en die vooral bezig waren me in een hokje te stoppen. Want zo hoort het, dan kunnen ze er iets mee, dan héb je iets. Sprake van een depressie was er niet: ik kwam wel mijn bed uit, werkte, kon genieten van dingen. Maar dat genieten mengde niet met mijn zware ondertoon. Zoals druppels olie niet mengen als ze op water vallen. Wat het dan wel was, daar kon niemand de vinger op leggen. Alle labeltjes zijn gepasseerd, van een hechtingsstoornis tot persoonlijkheidsstoornissen. Eindeloze gesprekken heb ik gevoerd. Ik vertelde regelmatig over mijn latente doodswens. Daar schrokken hulpverleners van. Maar ze veegden het vlug van tafel, want suïcidaal was ik niet. De boodschap was dat ik niet mocht voelen wat ik voelde. En dat ik raar was, moest veranderen. Dat wilde ik ook, graag zelfs, want ik voelde me ontheemd in deze wereld. Maar hoe? Ik had geen flauw idee.

Ik leefde mijn leven voornamelijk alleen. Vrienden maakte ik makkelijk, maar ik verloor ze ook weer snel. Steeds opnieuw ontdekten ze na een tijdje hoe anders ik was. Dat ik toneelspeel-

de. En dat het contact met mij eenrichtingsverkeer was. Ik investeerde niet. Als ik ze zag, vond ik het gezellig. Maar als ik ze niet zag, was het ook goed. Dat klinkt hard en kil, hè? Ik heb mezelf daar lang om afgekeurd. Pas nu durf ik onder ogen te zien dat ik gewoon zo ben. Houden van vind ik ingewikkeld. Ik weet niet goed wat het is en als mensen zeggen dat ze van me houden, raakt dat me niet. Bovendien vermoed ik altijd een verborgen agenda. Alleen bij mijn katten kan ik die argwaan laten varen."

Werkloos op de bank

"Ondertussen had ik een huis gekocht en werkte ik als directie-secretaresse. Ik was goed in mijn werk, want ik zie alles en merk alles op. Maar ik wisselde vaak van baan. Want hoe tevredener ze waren, hoe aardiger ze me vonden, hoe meer druk ik voelde en hoe banger ik was om door de mand te vallen. Elke avond liep ik huilend de trap naar mijn huis op. Daarna zat ik versuft op de bank. Niet in staat om iets te doen, iets te voelen of iets te denken. Eten, alleen daarin vond ik troost. En slapen, heel veel slapen. Tientallen jaren van eenzaamheid – ondanks familie die me dierbaar is, maar niet wist van mijn last. In de herfst van 2015 nam ik ontslag. Voor de zoveelste keer had ik mijn façade niet langer kunnen ophouden. Ik zat werkloos op mijn bank, zoals ik daar al zo vaak had gezeten. En ik besepte: volgend jaar zit ik hier weer. En het jaar daarop wéér. Het verandert niet, wat ik ook doe en welke hulp ik ook zoek. Ik had zo lang gezocht naar oorzaken voor het feit dat ik leven zo moeilijk vind. Steeds had ik me opnieuw ingezet om een manier te vinden het wél leuk te maken. Aanpassen en doorgaan, het was mijn overlevingsstrategie. Opeens voelde ik: het is genoeg. Ik wil niet meer zoeken naar hoe ik kan leven. Ik wil dood." •

'IK WERD GETROFFEN DOOR HET FEIT DAT ZE ZO GEWOON WAS'

Journalist Lydia van der Weide: "Op een zaterdagochtend zouden we bellen, Inge en ik. Ik was nerveus, iets wat me na vijftien jaar journalistiek niet vaak meer gebeurt. Maar dit was niet zomaar een gesprek. Inge, 43, wilde dood. En ze was bereid om daar met mij over te praten. Misschien. Ik ben journalist geworden om mensen beter te begrijpen. En om hun verhaal aan anderen over te brengen, het zo te verwoorden dat ook zij het begrijpen. Op z'n minst een beetje. Ook al gaat het om onderwerpen waar je vooroordelen over kunt hebben of waar een taboe op rust. De laatste tijd hoorde ik steeds vaker over mensen die niet meer willen leven. Ook jonge mensen. Dat raakte me elke keer diep. Zelf heb ik een grote levenslust. Het lijkt me verschrikkelijk om die niet te hebben.

Jonge mensen met een doodswens blijken daar zelden over te kunnen of durven praten. Onze wereld wordt als maakbaar gezien. Hulp is altijd ge-

richt op doorgaan, op doorleven. Maar wat als je echt niet meer wilt? Echt geen vertrouwen hebt dat het ooit nog beter wordt? Ik dacht: ik zou graag het verhaal optekenen van een vrouw die hiermee worstelt. Onder haar huid kruipen, meekijken, meevoelen. Zou ik haar kunnen begrijpen? En dat integer aan anderen kunnen overbrengen?

Er zijn in Nederland verschillende organisaties die begeleiding bieden bij zelfdoding. Ze helpen bij de afweging. En geven adviezen hoe je dat, als je

toch echt een eind aan je leven wil maken, het best kunt aanpakken. Die organisaties waren bereid te zoeken naar iemand die haar verhaal met mij wilde delen. Het duurde bijna een jaar voordat ik de mail van Inge ontving. 'Misschien is dit mijn laatste taak,' schreef ze. 'Dat ik mensen vertel hoe het is als je je zo voelt als ik. Waarom ik wil wat ik wil.' We maakten een afspraak, om af te tasten en elkaar een beetje te leren kennen. Op die bewuste ochtend gierden de zenuwen door mijn buik. Ik was bang dat ik haar zou afschrikken. Dat ik iets doms zou zeggen. Ik was nog het meest bang dat ik het niet zou kunnen. Dat mijn inlevingsvermogen dit keer tekort zou schieten.

Inges stem klonk sympathiek. Ze sprak op zo'n rustige toon over zulke grote dingen dat er meerdere malen kippenvel over mijn rug trok. En al snel wist ik het. Soms weet je gewoon dat er iets bijzonders staat te gebeuren. Iets wat onontkoombaar is. Dit verhaal moest worden opgeschreven. Voor VIVA. Door mij.

Een week later zaten we tegenover elkaar aan tafel. De eerste van wat zeven ontmoetingen zouden worden. Inge bleek een leuke vrouw met opvallende sieraden en kort haar. Ik werd getroffen door het feit dat ze zo gewoon was. Doodgewoon. 'Wat moedig dat je met mij wilt praten,' zei ik, 'dank je wel.' 'Nee, jij bedankt,' antwoordde ze. 'Omdat je wilt luisteren. Dat mijn verhaal er eindelijk mag zijn.'

PRATEN?

>> Inges verhaal kan veel losmaken. Wil je over je gevoelens praten? Bel Sensoor (0900-0767) voor een luisterend oor. Je kunt ook kijken op 113.nl, de site van de landelijke stichting 113 Zelfmoordpreventie, of bel ze op 0900-0113 (24/7 bereikbaar).

>> STEUN ZONDER EIND

Deze organisaties begeleiden mensen met een serieuze, langdurige doodswens en verstrekken desgewenst informatie over zorgvuldige, humane zelfdoding:

- Het adviescentrum van de NVVE, nvve.nl
- Stichting De Einder, deeinder.nl
- Stichting LevenseindeCounseling, levenseindecounseling.com

>> Hulp bij zelfdoding is strafbaar. Het verstrekken van informatie over hoe het op een humane manier aan te pakken nĳt.

>> Kennis over methodes of het in het huis hebben van dodelijke middelen, leidt niet tot een stijging van het aantal zelfdodingen. Integendeel: veel mensen worden erdoor gerustgesteld en zien er juist vanaf.

>> De laatste jaren zijn er meer zorgvuldige, humane zelfdodingen en minder onzorgvuldige, gewelddadige.

VOLTOOID LEVEN

In de politiek is het een hot item: het recht op een waardig levenseinde van ouderen die hun leven als voltooid zien. Een recente initiatiefwet van D66 wil mensen boven 75 jaar hulp bieden. Dit is nog nergens ter wereld dit mogelijk; Nederland is absolute koploper op dit vlak.

Deze initiatiefwet komt niet zomaar uit de lucht vallen. Het is een gevolg van jarenlange afwegingen over het recht van de mens om de regie over zijn eigen dood te hebben. Zo bestaat de Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levenseinde (NVVE) al sinds 1973. En in 1991 zorgde de Nederlandse rechtsgeleer-

de en essayist Huib Drion voor een brede maatschappelijke discussie over een middel waarmee ouderen op een humane manier een eind aan hun leven zouden kunnen maken. Dit werd 'de pil van Drion' genoemd. Al deze discussies hebben onder meer geleid tot de Euthanasiewet in 2002. En al eerder, in 1994, tot de oprichting van De Einder, een stichting die steun biedt bij zorgvuldige, humane zelfdoding. Voor mensen die in de ogen van artsen niet uitzichtloos en ondraaglijk lijden, maar toch niet meer willen leven. Inmiddels zijn er meer van deze organisaties in ons land. En ook daarmee zijn we

koploper in de wereld.

De recente initiatiefwet van D66 is bedoeld als het begin van een brug tussen de Euthanasiewet en zorgvuldige, humane zelfdoding. Er zal ongetwijfeld nog veel over gesproken worden voordat er duidelijke regelgeving komt. Er zijn veel tegenstanders, en voorstanders zijn het bijvoorbeeld nog niet eens over welke leeftijdsgrens er zou moeten gelden. Om één ding kan niemand heen. Ook zonder wetgeving zijn er mensen, oud en jong, die hun leven als voltooid zien. En daar iets aan willen doen.

Elk jaar worden er zo'n **96.000** zelfmoordpogingen gedaan in ons land.

Vrouwen doen vaker een poging tot zelfdoding dan mannen.

In Nederland maken per dag gemiddeld **5 mensen zelf een eind aan hun leven.**

Het aantal vastgestelde zelfdodingen stijgt. In 2015 waren het er 1871, in 2014 1835. Door de crisis is het aantal toegenomen; in 2007 waren het nog 1353. Het echte aantal ligt waarschijnlijk nog hoger, omdat sommige gevallen doorgaan voor een ongeluk.

Onder jongeren tot 30 jaar is zelfdoding doodsoorzaak nummer

BRON: CENTRAAL BUREAU VOOR DE STATISTIEK

Er overlijden 2 keer zo veel mensen door zelfdoding dan dat er dodelijke slachtoffers vallen in het verkeer. 8,3% van de Nederlanders heeft weleens aan zelfdoding gedacht. Een kwart van hen doet ook echt een poging. Dat is 2,2% van de inwoners van ons land.

HET JAAR VOORDAT IK DOODGA
IN EEN VIJFDELIGE SERIE BESCHRIJFT JOURNALIST LYDIA
VAN DER WEIDE HET VERHAAL VAN INGE. ZIJ WORSTELT
MET EEN ONMOGELIJKE TWEESTRIJD: LEVEN OF DOOD?

VORIGE WEEK VERTELDE INGE
 OVER DE SLECHTE BAND MET
 HAAR MOEDER, HAAR PROBLEEM
 OM ZICH STAANDE TE HOUDEN
 TIJDENS HAAR STUDIE EN WERK
 EN HET GEVOEL OVERAL
 BUITEN TE STAAN. TWINTIG
 JAAR LANG ZOCHT ZE STEEDS
 OPNIEUW HULP, MAAR NIETS
 WERKTE. TOEN ZE VOOR DE
 ZOVEELSTE KEER WERKLOOS OP
 DE BANK BELANDDE, BESLOOT ZE
 HET IS GENOEG. IK WIL NIET
 MEER LEREN OM TE LEVEN.

'Ik kan nu zonder geweld uit het leven stappen. Dat geeft rust'

Als kind dacht Inge (43) al elke avond: als ik niet meer wakker word, dan is dat ook goed. Vorig jaar besloot ze een einde aan haar leven te maken. Dat mislukte. Daarom gaf ze zichzelf nog één jaar. Om nog één keer te kijken of alles beter zou kunnen worden.

"Ik wil dood. Het is klaar, ik wil niet meer en ik wil niet méér. Deze zinnen herhaalden zich in het najaar van 2015 in mijn hoofd. Het was alsof de lucht opentrok en ik eindelijk vrij kon ademen. Een paar weken later drukte ik op de bel bij Joke Hogenhout, een van de weinige begeleiders in Nederland bij wie je je doodswens kunt bespreken. In de reguliere GGZ stikt het van de regels en protocollen en zijn hulpverleners verplicht om meteen aan de bel trekken als je daarover praat. Ik had behoefte om eindelijk eens met iemand te praten die er niet op gericht was om mij per se de dood uit het hoofd te praten. Die me mogelijk zelfs handvatten zou kunnen bieden over hoe ik op een humane manier mijn leven kon beëindigen. Nerveus zat ik even later tegenover Joke in de stoel. Mijn hart bonkte haast uit mijn borstkas. Het voelde alsof ik examen moest doen."

Niet voor de trein

"Ik zat hier niet in een opwelling, allesbehalve. Mijn gedachten aan zelfdoding had ik onderzocht, afgewogen en bekeken. Vanaf het eerste moment dat het in me opkwam, had ik niet meer getwijfeld. Ik was echt klaar met leven. Maar ik wilde mezelf

geen geweld aandoen. Niet mijn polsen doorsnijden, niet voor een trein springen of van een flat. Dat verdien ik niet. Ook anderen verdienen dat niet. Niet de machinist die met een trauma verder zou moeten. Niet de mensen die mij zouden vinden. En niet mijn familie die geen afscheid meer zou kunnen nemen. Op internet zocht ik naar humane methodes om het te doen. Zo kwam ik bij levenseindecounselor Joke. Over mijn wens praten met mijn huisarts zag ik absoluut niet zitten. Ik wist dat hij alleen maar zou proberen me op andere gedachten te brengen. Of me gedwongen zou laten opnemen. Als je een gevaar voor jezelf wordt, moet je immers tegen jezelf beschermd worden. Ook de Levenseindekliniek was voor mij geen optie. Een verzoek tot euthanasie zou ongetwijfeld afgewezen worden, dacht ik; niemand zou onderschrijven dat ik 'ondraaglijk' leed. Bovendien wilde ik helemaal niet dat een ander zou bepalen hoe zwaar ik het had en ik wilde me ook niet verdedigen. Joke keek me vriendelijk aan, met een open blik. Ik begon voorzichtig te praten. Ze onderbrak me niet, maar luisterde. Voor het eerst, voor de allereerste keer in mijn leven werden mijn woorden niet afgekap. Werd er niet gezegd: ja, maar je kunt »

'IK DURFDE NOG GEEN PAKJE KAUWGOM TE STELEN, MAAR HAD NU EEN DODELIJK MIDDEL BESTELD'

« dit nog doen en dat nog doen, als je nu toch eens zus, en heb je weleens gedacht aan...? We spraken urenlang. Ze zei: 'Ik snap je, het is heel duidelijk.' Toen ik de deur bij haar uit ging, zweefde ik van opluchting. Wat een bevrijding om mijn gevoelens te kunnen bespreken! En ik had informatie over wat ik kon doen. Ik wist nu in welke richting ik kon zoeken.»

Rust op bestelling

“Tien dagen heb ik alles laten bezinken. Het is ook zo'n groot iets. Om een einde aan je leven te maken én om iets te doen wat hartstikke illegaal is. Moet je net mij hebben. Altijd even braaf en keurig, nog nooit had ik buiten de lijntjes gekleurd. Na die tien dagen ging ik zitten. Ik zette mijn computer aan. Terwijl hij zoemend opstartte, bonkte mijn hart sneller dan ooit. Met trillende handen klikte ik van pagina naar pagina, totdat ik vond wat ik zocht. Uiteindelijk, terwijl ik heel diep ademhaalde, drukte ik op 'send'.

Ik had zojuist iets gedaan wat me op een zware gevangenisstraf kon komen te staan. Ik, die nog nooit een pakje kauwgom uit de supermarkt had gestolen, had in het buitenland een dodelijk middel besteld om op een humane manier voor mijn eigen rust te zorgen. Op dat moment was die rust nog ver te zoeken. Stel dat mijn pakketje onderschept zou worden? Dat gebeurde heel soms, wist ik van Joke, dan kwam het niet aan. Eén keer had iemand een waarschuwingsbrief gekregen. Verdere gevolgen waren niet bekend, nóg niet. Op een regenachtige ochtend belde er een koerier aan. Ik moest tekenen. Hij overhandigde me een doosje, draaide zich om en liep weg. Alsof er niets gebeurd was. Alsof mijn wereld met deze bezorging niet honderdtachtig graden gekanteld was. Zonder het uit te pakken, legde ik het boven in een kast. Want ik was er nog niet. Ik moest ook in Nederland nog iets regelen.”

De skippybal en het zwembad

“Wat dat was en hoe ik dat deed, zou ik graag met je delen. Maar misschien is het beter van niet. Mensen zouden kunnen denken dat ik je daarmee aanzet om het óók te doen. Dat wordt immers vaak gezegd: praten over zelfdoding zou zelfdoding stimuleren. Ik geloof daar niets van. Als je geen allesoverheersende wens hebt om er niet meer te zijn, denk je bij mijn verhaal

heus niet opeens: weet je, ik doe eens gek, ik ga dit ook doen. De meeste mensen zijn gezegend met een enorme levenslust. Wat ze ook overkomt, ze willen dóór. Ik ben ervan overtuigd dat het mensen die deze levenslust niet hebben – of die in een pikzwarte periode zitten waarbij ze, terecht of onterecht, twijfelen of het nog goed zal komen – juist helpt om het onderwerp zelfdoding te kunnen bespreken.

Je kent ongetwijfeld het verhaal van die skippybal in het zwembad? Dat hoe hard je die ook onder water duwt, hij altijd weer komt bovendrijven? Zo is het ook met gedachten aan zelfdoding. Ik denk dat het wegdrukken ervan juist voor wanhopige en impulsieve acties zorgt, met mogelijk verschrikkelijke gevolgen.

Mijn beslissing en ook mijn uiteindelijke daad waren allesbehalve impulsief. Er waren tientallen momenten dat ik bewust een pas vooruit moest. Dit dodelijke middel bestellen, daarop wachten, zus regelen, zo organiseren, Joke nog eens spreken om mijn gedachten tegen haar aan te houden. Als ik het niet echt, écht had gewild, niet honderd procent zeker was geweest, had ik het niet gedaan. Dan was er iets gebeurd wat me hoop had gegeven. Dat mij liet denken: ik doe het toch niet.”

Zo opgelucht

“Maar er was geen twijfel. En op het moment dat ik ook in Nederland was geslaagd, was ik zó opgelucht. Terwijl ik over straat liep, raasde de blijdschap door me heen. Ik wist dat het nu kon, dat niets me nog in de weg stond. Dat ik zonder pijn en moeite en zonder mezelf geweld aan te doen, uit het leven kon stappen. Dat bracht zo'n rust. Mijn hele leven had ik sluimerend naar de dood verlangd, maar ik had die wens nooit serieus genomen. Ik had altijd gevochten, met alles wat ik had. Ik had zo veel therapieën gevolgd, zo vaak tegenover hulpverleners gezeten. En dat was goed geweest. Maar nu was dit goed. Helemaal, honderd procent. Ik was niet langer overgeleverd aan het leven; het leven was aan mij overgeleverd. Ik wilde dood en ik kon dood.” •

PRAAT EROVER Inges verhaal kan veel losmaken. Wil je over je gevoelens praten? Bel Sensor voor een luisterend oor: 0900-0767 of ga naar 113online.nl, online zelfmoordpreventie. Ook levenseinde-counselors staan voor je klaar, zie levenseindecounseling.nl.

DE CIJFERS

IN NEDERLANDER PLEGEN PER JAAR GEMIDDELD **1.600** MENSEN ZELFMOORD (CBS). DE LAATSTE JAREN STIJGT DAT AANTAL. IN 2007 BEDROEG HET TOTALE AANTAL ZELFDODINGEN **1.353**. IN 2015 ZELFS **1.871**. HET HOOGSTE AANTAL OOI. DIT KOMT NEER OP GEMIDDELD **VIJF MENSEN PER DAG**. HET AANTAL POGINGEN TOT ZELFDODING IS NOG VELE MALEN HOGER.

WAAROM IK INGE BIJSTOND

Joke Hogenhout (56) van Stichting Levens-eindecounseling:

“Ik heb een partner gehad die met depressies kampte. Hij had al zo vaak de grens van het leven opgezocht, dat ik het ongeluk waarbij hij om het leven kwam, onmiskbaar als zelfdoding zag. Kort erna hoorde ik iets over Stichting de Einder – steun bij een humane dood in eigen regie. En ik voelde: ik wil mensen begeleiden die met een doodswens worstelen. Ik geloof dat een onbevooroordeelde buitenstaander had kunnen bijdragen aan een afgewogen keuze van mijn partner. Een keuze die voor de nabestaanden minder heftig was geweest. Want als je dan toch niet verder wilt met leven, doe het dan op een zorgvuldige en humane manier. Het is mijn talent om mensen die vastzitten in het leven in beweging te brengen. Ik ben confronterend en direct. Centraal bij mijn begeleiding staat: hoe maak je de juiste keuze, is dit écht wat je wilt? Ik ga naast mensen staan en laat voelen dat ik er voor ze ben. Ik oordeel niet. Van mij hoeft je het niet niet te doen. Wel zet ik aan tot weloverwogenheid. Ik geef mensen de gelegenheid om eerlijk te kijken naar zichzelf en hun proces. Soms moet je heel dicht bij de dood komen om te beseffen dat het juist niet de oplossing is. Ik focus met mensen op de vraag waarom zij hier op de wereld zijn. Als je daarnaar durft te kijken en dan kunt zeggen: ik heb dit gedaan en dat geleerd, ik ben tot het uiterste gegaan, maar het is nu

wel klaar, dan schept dat rust. Het zorgt voor een krachtige, autonome visie. Voor een positieve benadering, in plaats van een negatieve.”

Strafbaar?

“De begeleiding bestaat uit drie pijlers. Een luisterend oor, morele ondersteuning en het geven van informatie, binnen een duidelijk juridisch kader. Ja, wij vertellen ook waar informatie over methodes te vinden is, en wat naar onze ervaring werkt. De daadwerkelijke stappen tot uitvoeren, die moet iemand volledig zelf zetten. Aanzetten tot zelfdoding is strafbaar en dat luistert nauw. Wij kunnen bijvoorbeeld niet bij een cliënt zijn als hij of zij zijn leven beeindigt. Familie kan dat wél – als het maar duidelijk is dat iemand het zelf deed, het echt zelf wilde. Bijvoorbeeld door alles te filmen, om later problemen te voorkomen. Het is dus absoluut niet nodig om eenzaam te sterven. Maar dan is openheid naar je naasten toe natuurlijk wel nodig. Wij bespreken dat altijd met cliënten. Ik laat ze nadenken over hoe het andersom zou zijn.

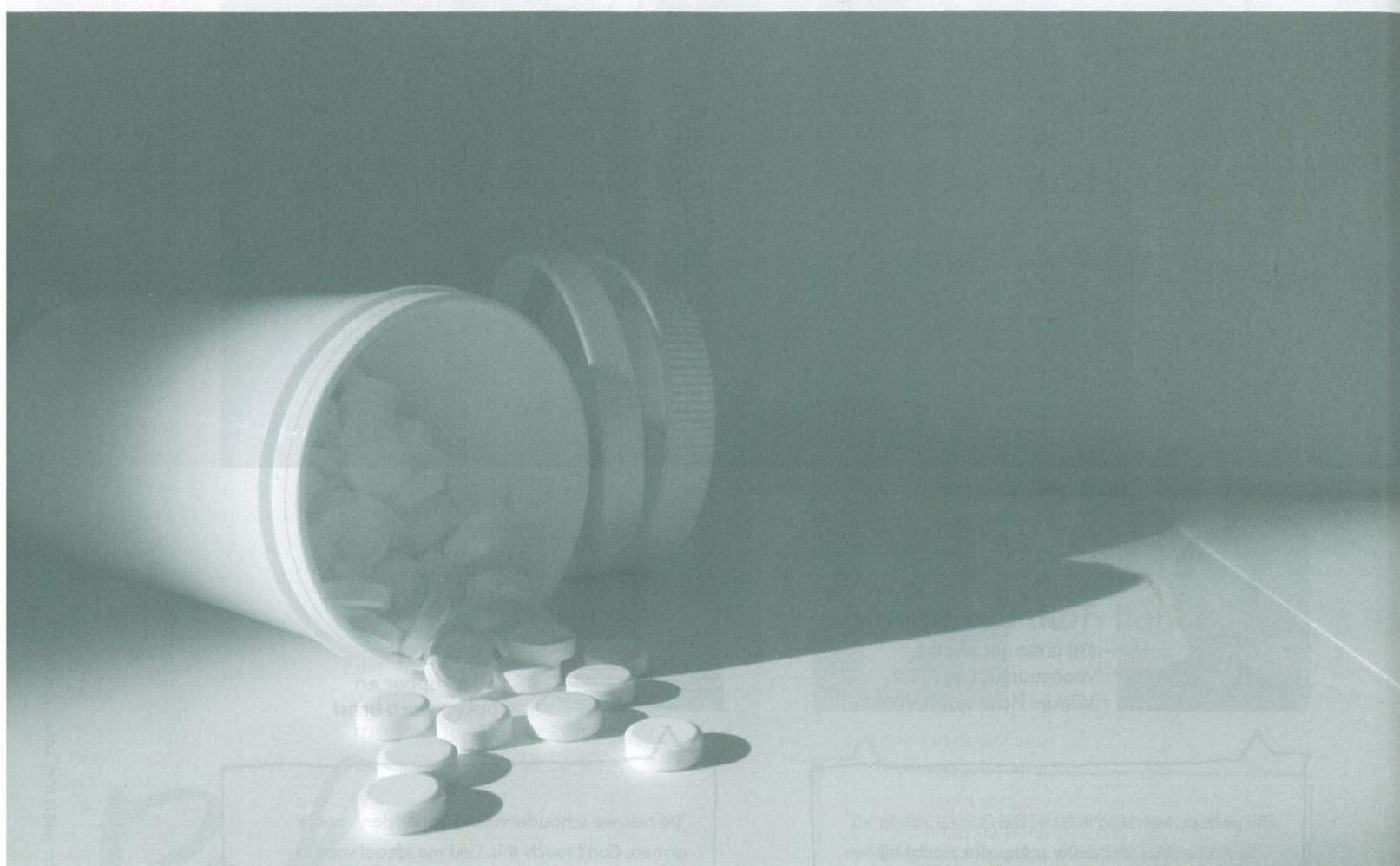
‘Buitenstaanders kunnen er negatief over oordelen, alsof ik mensen de dood in praat’

hoe zij zich zouden voelen als iemand van wie ze houden onverwachts uit het leven stapte. Dat kan heel concreet: 'Jij hebt niets meer te verliezen, jij gaat dood, maar zij moeten verder, hoe denk je dat dat het beste kan gaan?’”

75% blijft leven

“Als iemand het echt alleen wil doen, dan is dat zijn of haar goed recht, maar ik wil het wel genoemd hebben. Open, eerlijke gesprekken met naasten – eventueel onder begeleiding – leveren vaak zo veel goeds op. Vaak voelt de omgeving allang dat het niet goed gaat, maar weten ze ook niet wat te doen. Ik ontmoet ouders die de worsteling van hun kind al zo lang zien en vooral blij zijn dat het nu in elk geval bespreekbaar is. Ik zie mijn werk als heel bevredigend; ik voeg iets toe op het scherpst van de snede. Buitenstaanders kunnen er negatief over oordelen, alsof ik mensen de dood in praat. Dat is zo misplaatst. Onderzoek wijst jaar na jaar uit dat minstens 75 procent van de mensen die bij mij of mijn collega's komen, nog steeds leven. Anderen maken er op z'n minst afgewogen en zorgvuldig een einde aan. En dat is zo belangrijk, vind ik. Als je niet meer wilt, gun jezelf dan alsjeblieft een goed traject zonder haast, om te onderzoeken of dit écht is wat je wilt. Gun jezelf de kwaliteit van een zorgvuldig voorbereid levenseinde. De dood is zo'n groot iets, daar moet je niet lichtzinnig mee omspringen.” •

HET JAAR VOORDAT IK DOODGA
IN EEN VIJFDELIGE SERIE BESCHRIJFT JOURNALIST LYDIA
VAN DER WEIDE HET VERHAAL VAN INGE. ZIJ WORSTELT
MET EEN ONMOGELIJKE TWEESTRIJD: LEVEN OF DOOD?



VORIGE WEEK VERTELDE INGE
DAT ZE, NADAT ZE HAAR DOODS-
WENS VAN ALLE KANTEN HAD
BEKEKEN, OP GESPREK GING BIJ
LEVENSEINDECOUNSELOR JOKE
HOGENHOUT. VOOR HET EERST
IN HAAR LEVEN MOCHT ZE
PRATEN OVER HET FEIT DAT ZE
NIET VERDER WILDE LEVEN. VIA
INTERNET BESTELDE ZE EEN
ILLEGAAL, DODELIJK MIDDEL
DAT PER KOERIER BIJ HAAR
WERD AFGELEVERD.

'Drie, vier seconden kreeg ik iets van de muziek mee. Toen was ik weg'

Als kind dacht Inge (43) al elke avond: als ik niet meer wakker word, dan is dat ook goed. Vorig jaar besloot ze een einde aan haar leven te maken. Dat mislukte. Daarom gaf ze zichzelf nog één jaar. Om nog één keer te kijken of alles beter zou kunnen worden.

"Ik wilde dood en ik kon dood, zonder mezelf geweld aan te doen. Wat was ik opgelucht! Dat het zou lukken, daar twijfelde ik geen moment aan. Nu jij dit leest, weet je al dat er ergens onderweg iets is misgegaan. Ik vertel je immers mijn verhaal. Het is nog steeds onverklaarbaar hoe ik het heb overleefd. Dat gebeurt met deze middelen nóóit. Nou ja, bijna nooit dus. Ik zal je vertellen hoe ik mijn laatste maanden beleefde. Maanden, ja: ik heb rustig de tijd genomen om me voor te bereiden en om afscheid te nemen. Bang voor de dood was ik niet. Soms, bij een boom in bloei of een mooie lucht, schoot er weleens door me heen: dit ga ik missen. Dan glimlachte ik. Want ik dacht: dat weet ik helemaal niet, als ik dood ben bestaat er vast geen missen meer. Misschien hoef ik wel niets te missen en ben ik straks overal. Ik geloof in een groot energieveld waar al het leven op aarde en dat daarbuiten vandaan komt. Ik geloof dat ik voortleef, dat mijn energie in heel kleine deeltjes verspreid terugkomt op aarde. Dat zal me zo veel beter passen dan een menselijke gedaante."

Emotionele chantage

"Of ik dacht aan mijn familie die ik achter zou laten? Natuurlijk. Je zou eens moeten weten hoeveel hulpverleners die vraag verwijtend op mijn bordje hebben gelegd, als ik het waagde om over de dood te praten. Sprakeloos maakte me dat, zo veel onderschatting en emotionele chantage. Hoe kan iemand denken dat je daar makkelijk overheen stapt? Dat het níet continu door je hoofd spookt? Ik zie het anders: moet je nagaan hoe diep je zit als je je familie, in sommige gevallen zelfs je kinderen, kunt vergeten. Of er zelfs van overtuigd bent dat ze beter af zijn zónder jou. Dat is niet zomaar iets. Je staat niet op een dag op en denkt: ik ga er eens een einde aan maken. Daar gaat ongelooflijk veel aan vooraf. Als je besluit het toch te doen, zegt dat alleen iets over hoe onmogelijk het leven voor jou is. Niets over hoeveel je om een ander geeft. Ik zou lieve familieleden achterlaten. Niet mijn ouders, die waren overleden. Maar wel zussen, hun dochters en partners. Ik kon goed met ze opschieten, al was ons contact niet heel diep. »

'IK WILDE DAT DE POLITIE ME ZOU VINDEN, EEN DAG NADAT IK WAS OVERLEDEN'

« Natuurlijk dacht ik aan ze. Maar zij leefden mijn leven niet. En je kunt niet voor een ander blijven leven, toch? Ik was blij dat ik geen kinderen had – waar ik overigens ook nooit naar heb verlangd. Dan zou mijn beslissing veel ingewikkelder zijn. Mijn familie wist niet hoe zwaar het leven me viel. Ze kenden ook mijn lange GGZ-historie niet precies. Ook bij hen speelde ik mijn rol van gezellige, onafhankelijke, sterke vrouw. Ik besloot om ze niets over mijn voornemen te vertellen. Ik wilde ze er niet mee belasten en was bovendien bang dat ze het niet zouden begrijpen, boos zouden zijn of me zouden proberen tegen te houden. En mezelf verdedigen, uitleggen, daar voelde ik niets voor.”

Mijn afscheidskaart

“Maar de plannen brandden in mijn hoofd. Gelukkig had ik levenseindecounselor Joke om mee te praten. Dat was heel fijn en maakte het proces minder eenzaam. Of ik weleens gehuild heb? Jazeker. Vaak. Niet omdat ik dood zou gaan. Maar omdat ik dacht: goh, wat heb ik toch een mislukt leven gehad. Ik dacht aan alle keren dat ik me zo moe en onbegrepen had gevoeld. Aan alle muren waar ik tegenaan was gelopen. Aan alle keren dat ik mensen had teleurgesteld – en mezelf nog het allermeeest. Al die pijn, een leven lang, passeerde mijn gedachten. Maar het sleet, het werd minder en minder. Ik voelde dat het goed was zo. Ja, het was goed.

Ik maakte via internet mijn eigen afscheidskaart. Ik vulde mijn naam in, mijn geboortedatum, alleen de laatste datum liet ik open. Wat zou een goede dag zijn? Wanneer zou ik mijn familie het minst belasten? Wanneer waren er geen verjaardagen, was er verder niets gepland? Verder ruimde ik mijn leven op. Mijn huis, de bergruimte die ik vol had gegooid met van alles en nog wat: oude vloerbedekking, boeken, kleding, fotoalbums. Er waren dingen waar ik geen afstand van kon doen, die liet ik nog even staan. Twee weken later kon het dan opeens wel weg. Wat ben ik vaak naar de kringloopwinkel gelopen en naar de vuilstort gefietst. En dan waren er mijn poezen. Ach, mijn poezen, mijn lieve, trouwe maatjes, die nooit oordeelden en me helemaal namen zoals ik was. Ik had er drie. Twee waren al maanden ziek, oud en krakkemikkig. Hun tijd was eigenlijk al gekomen. Ik heb ze laten inslapen. De jongste kon ik bij iemand kwijt. Hoe verdrie-

tig me dat ook maakte, dit afscheid hoorde óók bij het proces. Alles rondom mijn dood plande ik zorgvuldig. Ik wilde dat de politie me zou vinden, een dag nadat ik was overleden. Lang in huis liggen, dat vond ik een akelig idee. Ik schreef de politie een brief waarin stond wat ik had gedaan. Dat ik het zelf had gewild. Dat ik niet gereanimeerd wilde worden als ik nog zou leven wanneer ze me vonden, en absoluut niet op een andere manier behandeld wilde worden. Ik vroeg ze om mijn familie te waarschuwen. En ze te vertellen dat er bij mij een afscheidsbrief voor ze lag.”

Het kon niet mislukken

“Twee dagen voor mijn gekozen datum liep ik naar de brievenbus. Daar liet ik de envelop de diepte in glijden. Een vreemd moment. Ik wist: nu is alles definitief in gang gezet. Ik had er anderen bij betrokken. Stel dat er iets mis zou gaan, dan zou ik ongetwijfeld gedwongen opgenomen worden en weer tegenover psychiaters komen te zitten. Iedereen zou ervan weten. Maar dat gevoel verdween snel; het kon onmogelijk mislukken. Ik heb thuis schoongemaakt. Dat leek me wel fijn voor mijn familie. Ik heb zelfs – wat hebben ze daar later om gelachen – iets te drinken en te eten voor ze gehaald. Ik zag ze al zitten in mijn huis, met z’n allen bij elkaar, en dacht: dan hebben ze tenminste wat lekkers. Ik maakte mijn computer leeg. Mijn telefoon. Bij elke handeling wiste ik mezelf een stukje meer uit. Ik begon met de medicatie die ik in Nederland had weten te scoren. Er was geen moment van aarzeling: ik had een doel en werkte daar vastbesloten naartoe. Ik schreef mijn afscheidsbrief. De woorden kwamen er soepel uit. Ik legde mijn familie uit hoe ik tot deze keuze was gekomen. Dat het me speet dat ik ze er nooit bij betrokken had, maar dat ik dat niet had gekund. Dat het hun schuld niet was. Dat ik van ze hield. En dat ze niet moesten huilen omdat het voorbij was, maar lachen om wat er was geweest. Kennelijk was ik heel eerlijk en duidelijk – anders was de week erna heel anders verlopen.”

Mijn laatste nacht

“Toen ben ik gaan slapen, mijn laatste nacht. Ik kan me voorstellen dat je je afvraagt of ik onrustig was, of zenuwachtig.

Maar nee, helemaal niet. Ik sliep heerlijk, droomde niet en stond rustig op. Ik dachtte uitgebreid. Trok wat makkelijkjes aan, zodat ze niet al te veel kleding zouden hebben om weg te knippen of uit te trekken. Om twaalf uur was het zover. Ik deed het dodelijke middel dat ik had besteld in een glas met drinkyoghurt en roerde goed. Rustig en vastbesloten dronk ik het op. Daarna waste ik het vlug af, zodat er voor niemand gevaar zou zijn. Toen werd ik wat raar in mijn hoofd. Ik liep naar de bank, ging liggen en trok een fleecedekentje over me heen. Ik zette muziek op en sloot mijn ogen. Klassiek, een adagio van Domenico Zipoli. Misschien drie, vier seconden kreeg ik ervan mee. Toen was ik weg.” •

PRAAT EROVER Inges verhaal kan veel losmaken. Wil je over je gevoelens praten? Bel Sensor voor een luisterend oor: 0900 0767 of ga naar 113online.nl, online zelfmoordpreventie. Ook levenseinde-counselors staan voor je klaar. Zie levenseindecounseling.nl.

JE BENT NIET ALLEEN

Willemieke Ottevanger is directeur van Sensor, een hulplijn die dag en nacht bereikbaar is voor iedereen die behoefte heeft aan anoniem contact.

“Na de oorlog plaatste een dominee in Engeland een oproep op de voorpagina van een krant: *If you intent to commit suicide, please call me first*. Dit heeft in veel westerse landen geleid tot hulpdiensten om zelfdoding te voorkomen. In Nederland werd in 1958 SOS Telefonische Hulpdienst opgericht; in 2008 werd de naam veranderd in Sensor. Dag en nacht staan er ervaren, getrainde vrijwilligers klaar om anoniem mee te bellen, chatten of mailen. Het zijn geen hulpverleners, met opzet niet. We zijn er niet op uit iets op te lossen, maar bieden een luisterend oor.

Met empathie, respect en gelijkwaardigheid. Als anonieme beller kun je alles zeggen, je eventuele doodswens mag er zijn. Vaak is het moeilijk om daarover te praten in je eigen omgeving. Je naasten hebben hun eigen gevoel, hun eigen rol. Onze vrijwilligers hebben geen persoonlijke belangen. Je ben veilig in wat je uit en mag gerust vasthouden aan je plan. Maar je belt, je wilt in gesprek – dus wie weet is er nog hoop? Wij stellen vragen, maken dingen

‘De meeste bellers willen in wezen niet dood, maar zijn wanhopig’

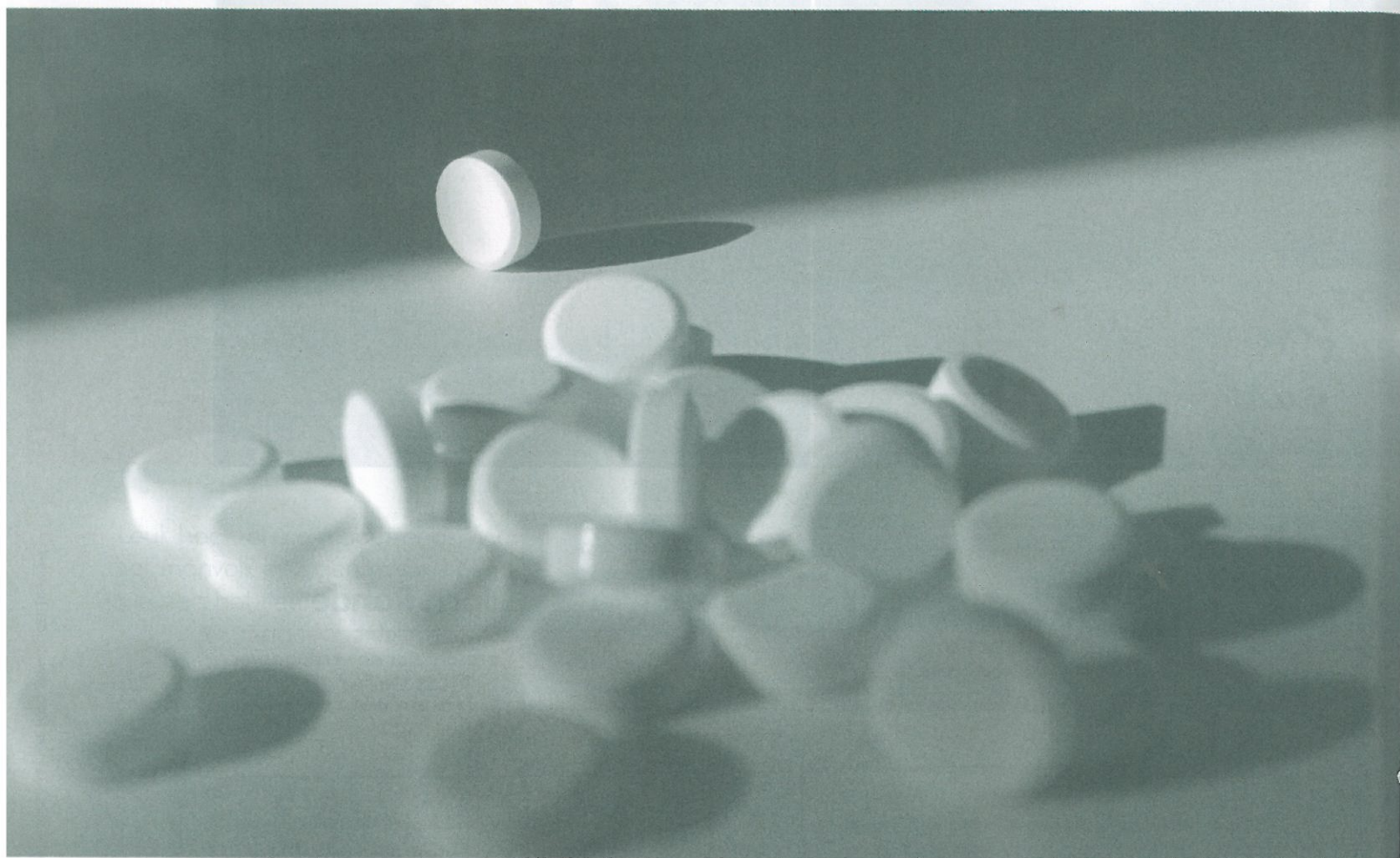
ZELF DE REGIE

DE NVVE (NEDERLANDSE VERENIGING VOOR EEN VRIJWILLIG LEVENSEINDE) GEEFT VOORLICHTING EN INFORMATIE OVER EUTHANASIE EN HULP BIJ ZELFDODING. MEDEWERKSTER CARLA BEKKERING: “PER WEEK KRIJGEN WE TIENTALLEN TELEFOONTJES VAN MENSEN DIE NIET LANGER WILLEN LEVEN. SOMS GAAT HET OM ZIEKEN OF OUDEREN, MAAR WE SPREKEN OOK MENSEN ZOALS INGE. MENSEN MET PSYCHISCHE PROBLEMATIEK DENKEN VAAK DAT ZE NIET IN AANMERKING KOMEN VOOR EUTHANASIE, MAAR DAT IS LANG NIET ALTIJD WAAR; ER IS DE AFGELOPEN VIJF JAAR VEEL VERANDERD. HET IS ABSOLUUT DE MOEITE WAARD OM HET AAN DE EIGEN ARTS OF EEN ARTS VAN DE LEVENSEINDEKLINIEK TE VRAGEN. ANDEREN KIEZEN BEWUST VOOR EEN AUTONOME DOOD. OOK DAN BIEDEN WIJ EEN LUISTEREND OOR EN INFORMATIE, VIA ONZE SITE OF DOOR MIDDEL VAN CONSULENTEN – DOOR ONS OPGELEIDE VRIJWILLIGERS – DIE OP HUISBEZOEK KOMEN. EEN GOEDE DOOD IS EEN DOOD IN SAMENSpraak MET JE OMGEVING, STELLEN WIJ. ZO ZIJN ZE VOORBEREID OP HET ROUWPROCES EN OP HET HELE CIRCUS DAT NA AFLOOP ONTSTAAT. OOK KAN DAN DUDELIJK WORDEN GEMAAKT AAN ARTSEN DAT IEMAND HET ÉCHT ZELF WILDE. BIJ TWIJFEL WORDT ER NAMELIJK ALTIJD EEN POGING TOT REDDEN GEDAAN ALS IEMAND WORDT GEVONDEN, TERWIJL HIJ OF ZIJ NOG LEEFT. OOK WANNEER ER EEN ‘NIET-BEHANDELVERKLARING’ IS, DE DOOD IS IMMERS ONOMKEERBAAR.”

MEER INFO: NVVE.NL. OOK STICHTING DE EINDER BIEDT STEUN BIJ EEN HUMANE DOOD IN EIGEN REGIE (DEEINDER.NL)

expliciet. Ben je nu direct van plan jezelf iets aan te doen of is er nog ruimte om je gedachten te heroverwegen? De meeste bellers willen in wezen niet dood, maar zijn wanhopig. Ze zitten in een tunnel zonder licht aan het einde en willen dat dat stopt. Ze zien de dood als oplossing, maar het is wel een heel definitieve, die niet meer terug te draaien is. We willen op z’n minst voorkomen dat iemand iets in een opwelling doet. Er zijn ook mensen die zichzelf vragen stellen over de zin van het leven. Ook daarover kun je met ons praten. Tegen iedereen die worstelt met een doodswens, zou ik willen zeggen: neem contact op. Nu, op dit moment, wachten vrijwilligers op jouw telefoontje. We zijn er voor je, je bent niet alleen.”

HET JAAR VOORDAT IK DOODGA
IN EEN VIJFDELIGE SERIE BESCHRIJFT JOURNALIST LYDIA
VAN DER WEIDE HET VERHAAL VAN INGE. ZIJ WORSTELT
MET EEN ONMOGELIJKE TWEESTRIJD: LEVEN OF DOOD?



VORIGE WEEK VERTELDE
INGE HOE ZE MAANDEN MET
HAAR ZELFVERKOZEN DOOD
BEZIG WAS. ZE BESLOOT DAT
HET TIJD WAS EN SCHREEF
AFSCHEIDSBRIEVEN EN EEN NIET-
BEHANDELVERKLARING. HAAR
LAATSTE NACHT SLIEP ZE RUSTIG.
OM TWAALF UUR 'S MIDDAGS
NAM ZE HET DODELIJKE MIDDEL
IN. ER STELLIG VAN OVERTUIGD
DAT ZE HIERNA 'WEG' ZOU ZIJN.

'Het is een truc, dacht ik. Want ik was toch aan het doodgaan?'

Als kind dacht Inge (43) al elke avond: als ik niet meer wakker word, dan is dat ook goed. Vorig jaar besloot ze een einde aan haar leven te maken. Dat mislukte. Daarom gaf ze zichzelf nog één jaar. Om nog één keer te kijken of alles beter zou kunnen worden.

"Weg was ik, zoals ik zo graag wilde. Met het drinken van de yoghurt met het dodelijke middel was ik ervan overtuigd dat mijn leven voorbij was. Nou, niet dus. Wat nooit gebeurt – één keer in dertig jaar, of zo – overkwam mij wel. Toen de politie mijn brief had ontvangen waarin stond wat ik had gedaan, rukten ze direct uit. Ik had al uren dood moeten zijn, maar zweefde nog op het randje. Toen ze me vonden, schoven ze mijn verzoek tot niet-reanimeren en mijn behandelverbod – wat toch prominent in het zicht lag – opzij. Er is een ambulance gebeld. Ondanks mijn duidelijke instructies hebben ze alles gedaan om me te redden. Omdat ik een smalle opgang heb, konden ze me niet mijn huis uit krijgen. Met behulp van de brandweer ben ik er via de achterkant uitgehaald, over het balkon. Daarna ben ik naar het ziekenhuis gebracht. Ondertussen werd mijn familie gebeld. Toen zij alles hoorden en mijn duidelijke afscheidsbrief lazen, hebben ze er direct voor geknokt om mijn ultieme wens uit te laten komen. Toen de arts in het ziekenhuis hen telefonisch vertelde dat hij me probeerde te redden, zeiden ze: 'Dat mag niet, dat wil ze niet. Wij komen er nu aan met het behandelverbod.' Twintig minuten later overhandigden ze het aan de arts. 'O, dan hebben we een probleem,' zei hij. 'Ik heb haar toch maar alvast aan de beademing gelegd.'"

De coma-truc

"Er is een week strijd geweest. Tussen artsen die voor mijn leven wilden vechten en mijn familie die mijn brief had gelezen en op hoge poten knokte voor mijn dood. Maar de artsen wilden hun vingers er niet aan branden. 'Misschien hebben jullie haar wel gedwongen,' protesteerden ze. Misschien dachten ze dat ik een grote erfenis had na te laten, zo iets. Inderdaad, het leek wel een soap. Maar de situatie was dan ook complex. Onze wereld is erop ingesteld om mensenlevens te redden. Dat de machine vastloopt als de situatie om iets anders vraagt, is niet zo gek. En wat als ze me van de beademing hadden afgehaald en ik in coma zou blijven? Zou er dan palliatieve sedatie moeten worden toegepast? Ik neem niemand iets kwalijk. Dat heeft ook geen zin, het ging zoals het ging. Maar is het vreemd dat mijn familie zich inzette voor mijn dood? Ik vind het juist hartverwarmend. Een teken van liefde en van respect. Ze dachten aan mij, niet aan zichzelf. Ondanks dat het een grote schok voor ze was en dat ze veel verdriet hadden om wat ze nooit geweten hadden. En ik lag daar maar. Gevangen in rare, heftige, benauwende dromen. Ik ben wel vijftig keer op verschillende manieren gestorven. Heel soms kreeg ik iets mee en ving ik op dat ik op »

« de intensive care lag. Het is een truc, dacht ik dan. Het kan niet, want ik ben aan het doodgaan.»

'We zijn er voor je'

"Het heeft een week geduurd. Een week waarin mijn verwanten de familiekamer bezetten, daar huilden, lachten en heisa maakten. Een week waarin niet duidelijk was wat er zou gebeuren. Langzaam kroop ik uit de diepte omhoog. Ik werd steeds onrustiger. Ik droomde dat het gebitsplaatje dat ik onder in mijn mond draag, in mijn keel was gezakt. Steeds had ik het gevoel dat ik bijna stikte. Mijn familie zag dat ik veel last had van de beademings-slang. Mijn lievelingsnichtje Monique legde mijn hand tussen haar handen. Ze zei: 'Inge, als je wilt dat de buis uit je keel wordt gehaald, moet je wakker worden.' Ik sloeg mijn ogen open.

Ik zag een ziekenhuiskamer, mijn familie rondom mijn bed. Dat mijn zelfdoding kennelijk mislukt was, daar dacht ik op dat moment niet aan. Ik wilde alleen die vreselijke slang uit mijn keel. Er kwam een psychiater bij me. Ze moest zeker weten dat ik dit zelf had gedaan en de gevaren van het ontkoppelen – ademnood krijgen, buiten bewustzijn raken, sterven – voor lief wilde nemen. Praten kon ik niet, briefjes krabbelen wel. Zo communiceerden we en uiteindelijk kwam het verlossende ja. Omdat het nacht was, moest ik nog wel 'even' tot de volgende morgen wachten. Het werd de langste nacht van mijn leven. Ik kreeg een slaapmiddel toegediend, maar dat werkte niet. Ik herinner me dat ik dacht: dat komt zeker ook uit het buitenland, net als dat dodelijke middel dat zijn werk niet heeft gedaan. De volgende dag werd ik ontkoppeld. Ik ademde normaal. Ik kon praten – nog schor en haperend, maar het ging. Op dat moment was ik alleen maar blij. Ik was blij dat ik van die vreselijke slang af was. Ik was blij dat mijn familie bij me was, blij dat zij blij waren om mij te zien, blij om te horen hoe ze voor me gevochten hadden – voor mijn dood hadden gevochten. Blij dat ze me niets kwalijk namen, me niet laf noemden en dat ze zeiden dat ze altijd, wat er ook zou gebeuren, achter me zouden staan."

Gevaar voor mezelf

"Maar ik was niet blij omdat ik nog leefde. Dat gegeven drong nog steeds amper door. Het was zo'n surrealistische situatie. Er kwam een psychiater aan mijn bed om te praten over wat we nu zouden doen. Ik liet hem mijn afscheidsbrief lezen. De co-assistent die er ook bij stond, vroeg: 'Waarom heb je niet

**'MOEST IK NU WEER
NAAR HUIS EN DAN
ALSNOG VOOR DE
TREIN SPRINGEN?'**

gewoon om euthanasie gevraagd?' Mijn mond viel open. Ben jij wel van deze wereld? dacht ik.

'Je hebt twee keuzes,' zei de psychiater tegen me. 'Je komt nu naar de PAAZ (Psychiatrische Afdeling Algemeen Ziekenhuis, red.) en dan gaan we kijken of er wat aan te doen

is. We gaan allemaal nog een keer héél erg ons best doen, oké? Samen, wij met jou.'

Wat de andere keuze inhield, benoemde hij niet. Ik wist dat die er niet was. Ze zouden me niet zomaar laten gaan, een opname was onontkoombaar. Ik was immers een gevaar voor mezelf, daar kon niemand omheen. En had ik überhaupt een alternatief? Moest ik nu weer thuis gaan zitten en dan alsnog voor de trein springen, of zo?

Ik stemde in met de PAAZ. In no time werd ik ernaartoe gebracht. Ik was verward en kon niets, niet eens mezelf omdraaien. Daar lag ik dan. Het altijd brave meisje dat in haar leven nog nooit een scheve schaats had gereden, had dit keer doodleuk illegaal gif in huis gehaald en dat nog ingenomen ook."

Nog één poging

"Het voelde bizar. Dat ik het overleefd heb en er zonder restschade ben uitgekomen. Het was zo vreemd en onverklaarbaar dat ik dacht: laat ik het leven dan inderdaad nog maar een kans geven. Niet omdat ik geloof 'dat het zo moest zijn', 'dat het een teken was' of 'dat mijn tijd nog niet gekomen was'. Daar heb ik allemaal niets mee. Maar ik kan me goed neerleggen bij situaties. Als iets zo is, dan is het zo en probeer ik dat te accepteren. Nu iedereen ervan wist en zich ermee bemoeide, raakte mijn vastbeslotenheid ondergesneeuwd. Een jaar, zei ik tegen mezelf. Een jaar, beloofde ik mijn familie. Een jaar, stelde ik mijn hulpverleners gerust. Ik vond dat ik het verplicht was aan mijn familie, die er zo hartverwarmend voor me was – ook al hadden ze meteen gezegd: je moet het niet voor óns doen. Verplicht aan de artsen die me hielpen. En misschien toch ook aan mezelf? Ik weet het niet, ik weet het echt niet. Meebewegen met de verwachtingen die ik voelde, met de situatie zoals die nu was, was simpelweg de makkelijkste weg. Meebewegen en doorgaan, zoals ik als jong meisje altijd had geleerd. Een jaar dus. Nog één poging wagen om toch met het leven te leren dealen." •

PRAAT EROVER Inges verhaal kan veel losmaken. Wil je over je gevoelens praten? Bel Sensoor voor een luisterend oor: 0900-0767 of ga naar 113online.nl, online zelfmoordpreventie. Ook levenseinde-counselors staan voor je klaar, zie levenseindecounseling.nl.

HOE IS HET VOOR DE FAMILIE?

Monique (27) is het nichtje van Inge:

"Haar poging om een eind aan haar leven te maken, kwam als een volslagen verrassing. Toch wist ik na het lezen van haar prachtige, maar vooral duidelijke afscheidsbrief dat ze dit écht gewild had. Wij zeiden altijd al over haar: 'Wat ze in haar kop heeft, heeft ze niet in haar kont.' Toen ik Inge in het ziekenhuisbed zag liggen, moest ik erg huilen. Wat verdrietig dat ze dit in haar eentje had moeten beslissen. En nu lukte haar weloverwogen keuze niet en werd ze behandeld, terwijl er rechtsgeldige, getekende documenten waren waarin stond dat ze dat absoluut niet wilde. Van deze documenten waren zowel politie als artsen vanaf het eerste moment op de hoogte. Ze zijn er letterlijk overheen gestapt toen ze is gevonden. Wat was ik boos, omdat ze haar wensen negeerden."

Lievelingstante

"Ik snap dat het politiek en ethisch gezien ingewikkeld is; als arts leg je een eed af om mensen te redden. Maar waar is het respect voor iemands eigen wil gebleven? Je mag tegenwoordig alles, behalve dood. Dan wordt er een buis in je strot geduwd, een sonde in je neus – want je moet en zult verder. Het was afschuwelijk om Inge zo te zien. Ik heb serieus overwogen om alle slangen en stekkers er eigenhandig uit te trekken.

Toen ik jong was, was Inge mijn lievelings-tante. We brachten veel tijd door samen. Ze had altijd een luisterend oor en ik was nooit te veel. Tijdens mijn puberteit ontstond er een afstand. Het afgelopen jaar heeft ze me uitgelegd dat ik als klein kind nog geen bedreiging voor haar vormde. Ze hoefde

niet op haar hoede te zijn. Toen ik ouder werd, moest ze ook voor mij de zelfstandige, verantwoordelijke en zelfredzame Inge spelen.

Het afgelopen jaar heb ik mijn tante van vroeger teruggevonden. Ze hoefde de schijn niet meer op te houden en daardoor is onze band weer erg hecht geworden. Ik leer veel van Inge. Over haar, het leven en ook zeker over mezelf. Over dat je anders mag zijn en je eigen weg mag volgen. En dat je mensen niet moet beoordelen of veroordelen: je weet immers nooit wat er in een ander omgaat. Ik probeer haar zo goed mogelijk te steunen. Door er voor haar te zijn en naar haar te luisteren. Haar niet te veroordelen, ook niet als ik het af en toe niet snap of er verdrietig van word. Ik ben blij dat ik er voor haar kan zijn. eerder had ze alleen levens-eindecounselor Joke. Ik vind het van on-schatbare waarde, noodzakelijk zelfs, dat er mensen zijn zoals zij."

Ongeneeslijk ziek

"Ik heb nooit de illusie gehad dat Inge 'beter' zou worden. Ik zie haar als ongeneeslijk ziek. Ze lijdt aan het leven, het past haar niet. En ze is geen Alice in Wonderland die opeens tóch een deurtje kan vinden. Daar heeft ze al twintig jaar naar gezocht. Er is voor haar

'Als ze er niet meer is, zal ik enorm veel verdriet hebben omdat ik haar moet missen. Maar voor haar zal ik blij zijn'

geen andere oplossing, geen wens groter dan de dood. Wie ben ik om anders van haar te verlangen? Juist omdat ik zo veel van haar hou en haar respecteer, moet ik ook haar keuze respecteren. Als Inge er niet meer is, zal ik enorm veel verdriet hebben omdat ik haar moet missen. Maar voor haar zal ik blij zijn. Opgelucht dat ze eindelijk vrij mag zijn. Of dat verschrikkelijk is? Nee. Het was verschrikkelijk dat zij er eerder niet over kon en durfde te praten. Dat er veel meer mensen zijn die helemaal alleen met dit onderwerp worstelen. Dat hun omgeving of de hulpverlening het meteen afwijst als ze erover willen praten. De enorme eenzaamheid die dat met zich meebrengt, dat is pas erg."

'Het was afschuwelijk om Inge zo te zien. Ik heb overwogen om de stekkers er eigenhandig uit te trekken'

HET JAAR VOORDAT IK DOODGA
IN EEN VIJFDELIGE SERIE BESCHRIJFT JOURNALIST LYDIA
VAN DER WEIDE HET VERHAAL VAN INGE. ZIJ WORSTELT
MET EEN ONMOGELIJKE TWEESTRIJD: LEVEN OF DOOD?

VORIGE WEEK VERTELDE INGE
HOE ZE WERD GEVONDEN.
ZE LEEFDE NOG. ONDANKS DE
NIET-BEHANDELVERKLARING EN
HET VERZET VAN HAAR FAMILIE
PROBEERDEN ARTSEN HAAR
UIT ALLE MACHT TE REDDEN.
NA EEN WEEK BUITEN BEWUST-
ZIJN KWAM ZE BIJ. ZE STEMDE IN
MET EEN OPNAME EN BESLOOT
NOG EEN JAAR TE KNOKKEN OM
IETS VAN HET LEVEN TE MAKEN.

'Nog even en dan ben ik vrij. Eindelijk!'

Als kind dacht Inge (43) al elke avond: als ik niet meer wakker word, dan is dat ook goed. Vorig jaar besloot ze een einde aan haar leven te maken. Dat mislukte. Daarom gaf ze zichzelf nog één jaar. Om nog één keer te kijken of alles beter zou kunnen worden.

"De eerste weken nadat ik bijkwam, gingen in een roes voorbij. Lichamelijk knapte ik op en ik voegde me naar het ritme van de PAAZ (Psychiatrische Afdeling Algemeen Ziekenhuis, red). Mijn groepsgenoten wisten niet wat er met mij aan de hand was. Ze snapten ook niet wat ik daar deed. Ze vonden me vrolijk, spontaan en betrokken. Ze moesten eens weten! De leiding wist het natuurlijk wel, maar niemand had het erover. Alsof dat wat ik had gedaan, zomaar een foutje was geweest. Een uitglijder die maar vlug vergeten moest worden. Er was ook niemand die vroeg hoe het was geweest om dit allemaal zo zorgvuldig voor te bereiden en om afscheid te nemen van het leven. Zó gek. Na een maand op de PAAZ kwam ik thuis. Daar was het stil, verschrikkelijk stil. Ik miste mijn poezen, leven om me heen, iets om mee te knuffelen en voor te zorgen. Ik haalde twee nieuwe bengeltjes uit het asiel, dat gaf me steun. Die steun putte ik ook uit gesprekken met enkele familieleden, met wie het contact open en hecht werd. Van de belofte van de psychiater om nog eens heel goed te kijken naar hoe ze me zouden kunnen helpen, kwam niets terecht. Een mislukte doorverwijzing, vakantie van de hoofdbehandelaar, een inactieve arts-

assistent... Uiteindelijk heb ik zelf een nieuwe behandeling gezocht. Eens in de twee weken mocht ik op gesprek bij een GGZ-instelling. Drie kwartier. Ook daar bleek hetgeen er gebeurd was taboe. De begeleiding, de psychologen: ze keken vooruit, niet achterom."

De boel bedonderen

"Ik heb er veel gesprekken gevoerd. Sommige waren goed, andere voegden niets toe, waren leeg en onecht. En op welk punt in het gesprek we ook zaten, hoeveel tranen er ook vloeiden, na drie kwartier was het tijd om weg te gaan: 'Tot over twee weken hè.' Ik begrijp daar helemaal niets van. Er zou een diepgaand psychologisch onderzoek komen, onder andere om me op autisme te testen. Mijn snelle overprikkeling, het niet kunnen hechten: een hoop wijst erop. Of de uitslag iets zou helpen wist ik niet, maar het zou wel fijn zijn om een duidelijk labeltje te hebben. Zodat ik eindelijk wist dat het misschien niet allemaal mijn eigen, stomme schuld was. Maar na twee maanden was er nog steeds geen datum voor een test. Ik verloor het vertrouwen dat er überhaupt iets uit zou komen. En langzaam, terwijl de tijd voorbijgleed en het alweer ruim »

'IK BLIJFT HET LEVEN EEN SLECHT TONEEL- STUK VINDEN. EN IK WIL MIJN ROL GRAAG INLEVEREN'

« een halfjaar later was, kwam de twijfel naar boven. Was ik de boel niet vreselijk aan het bedonderen? Ik had besloten en beloofd het nog een jaar te proberen. Maar ik dacht steeds vaker: volgens mij ben ik er al uit. Ik geloof dat ik echt, écht niet meer wil. Die gedachten wilde ik graag onder de loep nemen. Bij mijn psycholoog bleek dat een *no go*. Als ik me te serieus over de dood zou uitspreken, moest zij een opname regelen. Dat snap ik ergens wel: als ik uit het leven stap terwijl ik bij haar in behandeling ben, wordt zij op het matje geroepen om te kijken of haar iets te verwijten valt. Maar het betekende wel dat ik me tijdens gesprekken niet veilig meer voelde. Dan wilde ik liever weg. Stoppen met de behandeling was een hele toestand. Echte betrokkenheid heb ik geen moment gevoeld. Het was meer alsof we er nog een tijdje voor mijn psycholoog en haar leidinggevende zaten, zodat zij konden zeggen dat ze er alles aan had gedaan en met een schoon geweten mijn dossier konden sluiten. Bizar. Zo kan hulpverlening toch niet bedoeld zijn?»

Dit is geen leven

“Met levenseindecounselor Joke, bij wie ik al die tijd om de paar weken een paar uur kwam, mocht ik wél onderzoeken of ik nog verder wilde. We spraken over wat leven nou eigenlijk voor mij is. Sámen leven, stelde ik. Verbintenis met anderen. En daar zit de crux, want ik kan dat zó moeilijk. Ik verdraag andere mensen niet in mijn nabijheid, niet fysiek, niet emotioneel. Moet ik dan van dat eilandje, waarop ik mij zo vaak voel zitten, een echt eilandje maken en me terugtrekken uit de maatschappij om als kluizenaar ergens gaan wonen? Dat zie ik niet voor me. In een ander land in de natuur wonen is ook geen oplossing. Het zou misschien even wat makkelijker zijn, maar mijn sociale problemen blijven overal hetzelfde. Je neemt jezelf tenslotte altijd mee. Met het verstrijken van de tijd besepte ik dat het voor mij haarscherp was hoe ik erin stond. Ik wilde niet meer, ik wil niet meer. Echt niet. Ik vind er gewoon niets aan. Al is het niet zo dat ik nu ‘ondraaglijk lijd’. Ik zit thuis – in de ziekte. Ooit nog werken, weer in ‘de normale wereld’ meedraaien, zie ik absoluut

niet voor me – en ik kom de dagen wel door. Alleen, met mijn poezen, de caissières uit de supermarkt en zo nu en dan een familielid. Maar ik vind dit geen leven. Het is niet eens óverleven, want dan doe je nog je best. Dit voelt als vegeteren, met een immense onverschilligheid. Dat is niet oké. En dat ‘ondraaglijk lijden’, dat wil ik juist voorkomen.”

Laatste reis

“Om toch nog een pas op de plaats te maken, besloot ik nog één keer op vakantie te gaan. Even ertussenuit, loskomen van al mijn gedachten. Eerst dacht ik aan IJsland, ik heb ooit het Noorderlicht gezien en dat vond ik prachtig. Het werd uiteindelijk een reis naar Tanzania. De ochtend nadat ik mijn koffers had gepakt, stond ik bij de incheckbalie op Schiphol. ‘Wilt u een lekker ruim plekje bij de nooduitgang?’ vroeg de grondstewardess me vriendelijk. Ik schoot in de lach. ‘Nee, doet u maar niet,’ antwoordde ik. Iemand naast de nooduitgang zonder overlevingsdrang, dat leek me niet verstandig. Daarna liep ik met mijn handbagage via de douane naar de gate. Op naar de Afrikaanse zon.

Vanuit het vliegtuigaampje zag ik Amsterdam onder me verdwijnen. In Tanzania dompelde ik me twee weken lang onder in een totaal andere wereld. Het was prachtig, overweldigend. Soms moest ik met mijn ogen knipperen, het was alsof ik in een film liep. Ik zag kudde olifanten, wel honderd bij elkaar. Ik vergaapte me aan groepjes leeuwen, soms op slechts anderhalve meter afstand van de truck. Ze verblikten of verbloosden niet, maar lagen elkaar ontspannen te likken. Mijn reisgenoten vonden mij een leuke, gezellige vrouw. Ja, die rol weet ik nog altijd prima te spelen. Soms dacht ik: jullie zouden eens moeten weten waar ik in Nederland mee bezig ben. Ik kocht geen spullen. Alleen een sleutelhanger, zoals ik altijd op mijn reizen heb gedaan. Een traditie die ik ook deze keer wilde vasthouden. Na twee weken zat ik in het vliegtuig terug. Ik genoot van de vlucht: de prachtige sterrenhemel, de lichtjes langs de Nijl, de opkomende zon. Ik voelde me letterlijk en figuurlijk heel ver

'ALS IK LEES OVER MENSEN DIE ZIEK ZIJN, DENK IK: JEZUS, INGE, WAT BEN JIJ EEN SLAPPELING'

van iedereen af staan. En dat voelde helemaal niet slecht. Het was alsof ik een geheimje deelde met het universum. Ik beschouwde mezelf eigenlijk al meer daar dan dat ik nog hier was.”

Schuldgevoel

“Thuis wachtten mijn katten op me. En mijn gedachten aan de dood. Ik had ze even opgeschort, maar thuis waren ze weer volop terug. Echt, ik heb genoten van Tanzania. Maar het is oké zo. Dat ik niet meer wil en niet méér wil, dat is gebeven. Of ik niet nog eens op reis wil? Nee joh. Ik wil nog wat geld overhouden voor als ik overlijd, om mijn familie niet op kosten te jagen. En ik zie er ook de zin niet van in. Ik zou best nog naar de Grand Canyon kunnen gaan bijvoorbeeld – maar wat maakt het uiteindelijk uit wat ik wel of niet gezien heb? Ik blijft het leven een slecht toneelstuk vinden. En ik wil mijn rol graag inleveren. Is het nu echt zo erg als ik vroeg vertrek? Voor jullie is het vroeg. Voor mij voelt het als voltooide tijd. Het is goed zo, ik heb lang genoeg gestreden. Laat mij nou maar gewoon. De gedachte dat dit nog lang zo verdergaat, maakt me vreselijk moe. En moedeloos. Ik verlang naar rust. Naar rust van anderen en van mezelf. Naar niets meer dan... simpelweg helemaal niets.

Ik begrijp het als mensen mij ondankbaar vinden. Er zijn zo veel mensen die knokken voor elke dag, elk extra uur. Natuurlijk voel ik me daar schuldig over. Als ik iets lees of zie over mensen die al een tijd ziek zijn, dan schaam ik me kapot. Dan denk ik: Jezus, Inge, wat ben jij voor een slappeling? Geloof me: ik ben degene die mezelf het hardst veroordeelt. Daar ben ik mijn leven lang mee bezig geweest, elke dag, elk uur opnieuw. Daar kun jij niet tegenop. Of anderen die iets, al is het maar vaag, over mij horen en ongetwijfeld direct een mening vormen, want zo gaat het in ons land. Ik hoop ook dat niemand zichzelf wijsmaakt dat hij of zij nog iets had kunnen doen. Dat is niet zo. En ik wil niet meer geholpen worden, het is voor mij klaar.”

Happy end

“Ik vertelde je aan het begin van mijn verhaal dat ik niet om begrip vroeg. Ook niet om goedkeuring. Het enige wat ik vroeg, was een luisterend oor, opdat mijn verhaal er één keer mocht zijn. Ik wil je bedanken voor dat luisterend oor. Misschien stel ik je teleur en had je toch ergens gehoopt op een happy end. Bedenk dan maar dat dit voor mij een happy end is. En al heb ik misschien maar een paar mensen geholpen met mijn verhaal, als het taboe doorbroken is, al is het maar in kleine kring, dan komt er toch nog iets goeds uit mijn leven voort. Ik puzzel nog – hoe pak ik het deze keer aan, hoe zorg ik ervoor dat het niet mislukt, in welke mate betrek ik mijn familie erbij, hoe moet het met mijn poezen? – maar ergens in de komende periode maak ik me opnieuw gereed voor het afscheid. Dan zal ik naar alle plaatsen gaan waarvan ik droomde. En verder nog: langs de zon en de maan, tot voorbij de oudste ster. Dan ben ik vrij, eindelijk. Ja, nog even. En dan is het tijd voor mijn laatste reis.” »

Monique en Lydia kijken terug

Inmiddels leeft Inge niet meer.

Als afsluiting van deze heftige serie verhalen bliken haar nichtje Monique en Lydia, de journalist die deze vijfdelige serie schreef, op haar terug.

Nicht Monique (27): "Inge is overleden op een zonnige donderdagmiddag. In haar eigen huis. Vredig. Zonder enige sporen van geweld of lijden. Precies zoals ze het had gewild. De eerste keer dat ze een einde aan haar leven probeerde te maken, kwam dat voor ons als familie als een grote verrassing. Dit keer wisten we wat er speelde. Op een avond zei ze dat ze haar besluit genomen had. Ze vroeg ons het laatste stuk van haar reis met haar mee te lopen. Ik heb die kans gegrepen en nog prachtige herinneringen met haar gemaakt. Toen ik hoorde dat Inge was overleden, was ik opgelucht. Ik wist dat het haar grootste angst was geweest dat het opnieuw zou mislukken of dat ze met blijvende restverschijnselen zou ontwaken. Natuurlijk was en is er ook groot verdriet. Ik denk nog elke dag aan haar. Er schiet nog vaak door mijn hoofd: o, even Inge bellen, wat zou ze hiervan vinden? Maar ik ben blij dat ik met rust aan haar kan terugdenken. Niet hoeft te piekeren over het waarom. En dat ik ook niet hoeft te denken: had ze dit nog maar kunnen meemaken. Want zij wilde dat simpelweg niet. Dus hoe-zeer ik haar ook mis: het is oké."

'Haar grootste angst was dat het weer zou mislukken'

Journalist Lydia van der Weide: "Toen ik Inge voor het eerst ontmoette, werd ik getroffen door het feit dat ze zo gewoon was. Ze had mijn buurvrouw kunnen zijn. Mijn collega. Of mijn vriendin. Want ik mocht haar op het eerste gezicht en bij het gesprek dat we die middag voerden, wisselden we zo veel uit dat we heel vertrouwd afscheid namen. Ik had het een beetje eng gevonden om Inge te leren kennen. Tijdens het telefoongesprek dat ik eerder met haar had gevoerd, was haar doodswens zo duidelijk geweest dat ik wist dat er een vrouw tegenover mij zou zitten die niet lang meer zou leven. Zelf voelde ik me na een overwonnen burn-out, met net een nieuwe liefde, mijn grote liefde, levendiger dan ooit. Zou dat niet te veel wringen? O zeker, het heeft gewrongen. Meer dan eens moest ik huilen tijdens onze ontmoetingen. Het was moeilijk om Inge zo gelaten over de zinloosheid van haar eigen bestaan te horen praten, en om haar eenzame proces te zien. Elke keer als er tranen kwamen, pakte Inge mijn hand. Telkens was zij het die mij troostte, het moest toch niet gekker worden."

Helemaal haar verhaal

"Ik ontdekte dat ik ergens, diep verborgen, had gehoopt dat ik eraan zou bijdragen dat Inge het leven wél weer wilde. Maar het was onmiskenbaar. De levenslust die ik heb, die had zij niet. Daar kon niemand iets aan veranderen. Zeven keer hebben we elkaar gezien. Ik wilde uitgebreid de tijd voor haar nemen. En haar verhaal in delen opschrijven. De beslissing om te sterven, die neem je immers ook niet in één keer. Gelukkig gaf VIVA mij daarvoor de ruimte. Ik weet dat het veel voor Inge betekend heeft dat ik haar keer op keer heb laten praten. Dat ik probeerde om haar woorden zo goed mogelijk te vangen in ge-

schreven tekst. Elk woord heeft ze gezien en goedgekeurd, tot het verhaal helemaal hāār verhaal was. Een week na ons afscheid, terwijl ik wist dat Inge afscheid van het leven aan het nemen was, zat ik thuis op mijn bank. Opeens zag ik een gespiegelde regenboog op mijn vloer. Omdat de zon net op een bepaalde manier op het glas viel. Inge!, dacht ik meteen. Ik weet dat het toeval was, maar wel een wonderlijk toeval: in de veertien jaar dat ik in mijn huis woon, was me die regenboog nooit eerder opgevalen. Sinds Inges dood zie ik de regenboog vaker. Op onverwachte momenten staat hij er. Hij laat me elke keer beseffen hoe blij ik moet zijn met mijn levenslust. Met mijn vermogen me met anderen te verbinden. Want dat is niet vanzelfsprekend. Inge heeft mijn leven verdiept en daar ben ik haar oneindig dankbaar voor. Het was prachtig om haar te mogen leren kennen. Van tevoren was ik bang dat ik Inge niet zou begrijpen, of dat mijn inlevingsvermogen tekort zou schieten. Tijdens onze gesprekken merkte ik dat het er niet toe deed. Het gaat niet om begrip. Het gaat om de moed om te luisteren. Zonder oordeel. Met respect. En beseffen dat iedereen een eigen keuze maakt. En dat dat goed is. Ook al is de afloop nog zo anders dan je zelf het liefst had gewild." •

'Ik zag een regenboog op mijn vloer en dacht: Inge!'

PRATEN?

>> Inges verhaal kan veel losmaken. Wil je over je gevoelens praten? Bel Sensor (0900-0767) voor een luisterend oor. Je kunt ook kijken op 113.nl, de site van de landelijke stichting 113 Zelfmoordpreventie, of bel ze op 0900-0113 (24/7 bereikbaar).

>> STEUN ZONDER EIND

Deze organisaties begeleiden mensen met een serieuze, langdurige doodswens en verstrekken desgewenst informatie over zorgvuldige, humane zelfdoding:

- Het adviescentrum van de NVVE, nvve.nl
- Stichting De Einder, deeinder.nl
- Stichting LevenseindeCounseling, levenseindecounseling.com

>> Hulp bij zelfdoding is strafbaar. Het verstrekken van informatie over hoe het op een humane manier aan te pakken niet.

>> Kennis over methodes of het in huis hebben van dodelijke middelen leidt niet tot een stijging van het aantal zelfdodingen. Integendeel; veel mensen worden erdoor gerustgesteld en zien er juist vanaf.

>> De laatste jaren zijn er meer zorgvuldige, humane zelfdodingen dan gewelddadige.