

# Ondersteuning bij levenseinde in eigen regie

Het buddy-project van de  
Steungroep Dappere Burgers



## Waarom een 'stervensbuddy'?

### ***Zelfdoding, weloverwogen in eigen regie en door eigen handelen***

Bijna 2000 mensen per jaar kiezen een eenzame en vaak gruwelijke zelfdoding. Vél van hen hadden dat liever in aanwezigheid van hun partner, kind of andere naaste(n) gedaan. Maar er is zo'n groot taboe op zelfdoding, zoveel schaamte en zoveel angst dat je naaste vervolgd zou kunnen worden voor hulp bij zelfdoding dat mensen het noodgedwongen in hun eentje uitvoeren. Dáárom hebben wij een werkgroep met over het hele land verspreid 'stervensbuddy's'.

### ***Praten over het gaan doen***

Praten over het door jou gewenste autonome levenseinde kun je bij diverse instanties. Denk aan de NVVE (Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levenseinde) of Stichting De Einder. Ook kun je met je huisarts of maatschappelijk werker in gesprek gaan. Sommige hulpverleners kunnen je ook helpen aan openbaar aanwezige bronnen over methodes en middelen om je leven te beëindigen. Ook wijzen deze bronnen je de weg naar het bestellen van al dan niet legale levenseinde-middelen.

### ***De stervensbuddy van de SDB***

Ben je er inmiddels uit, na gesprekken met de mensen om je heen en met professionals? Dan komen wij in beeld. 'Wij' zijn een twintigtal 50-plussers met allerlei achtergronden. Wij hebben scholing gehad over de laatste levensuren en hebben juridische expertise waarmee wij jou en je naaste bescherming kunnen bieden.

Wij helpen je níét bij het bestellen van (hulp)middelen die nodig zijn bij zelfdoding. Want dat is strafbaar, omdat het wordt beschouwd als hulp bij of aanzetten tot zelfdoding. Daar staat 3 jaar gevangenisstraf op. Bovendien past het niet in de autonome route van zélf beslissen en zélf doen!

Nadat jij gepraat hebt met je omgeving, je naaste(n) en professionals over je levenseinde-wens kun je met één van de stervensbuddy's in gesprek komen. Eventueel samen met je partner of andere naaste. Is er een klik, dan ligt de verdere regie in jouw handen. Wanneer, waar en hoe?

### ***Juridische risico's?***

Die zijn er feitelijk niet. Wanneer de buddy en je aanwezige naaste(n) maar niet actief helpt bij de voorbereiding en uitvoering van je zelfdoding. Zélf doen. Dit zal gefilmd worden door de buddy. Na inname van het middel of na het gebruiken van een methode treedt het stervensproces in. Jouw partner of andere naaste en ook de buddy mag je steunen, troosten, hand vasthouden, slokje water aanreiken, washandje over je voorhoofd enz. Je moet ervoor zorgen dat er een door jou geschreven vrijwaringsverklaring aanwezig is, naast een niet reanimeren verklaring en dito penning en je euthanasieverklaring.

### ***Sterven met behulp van (bijvoorbeeld) 'middel X'***

Sterven met middel X gaat zoals natuurlijk sterven gaat. Dus niet van een leien dakje. Dat is inmiddels wel duidelijk. Maar de horrorverhalen die steeds in de pers terugkomen zijn gebaseerd op gevallen waarbij mensen zich niet hebben gehouden aan de richtlijnen en pré-medicatie. Bereid jezelf dus goed voor door je in te lezen. Op onze website kun je links vinden naar betrouwbare informatie. Vraag ook aan degene die je bij jezelf geregisseerde en uitgevoerde levenseinde aanwezig wil laten zijn om zich goed in te lezen in hoe natuurlijk sterven kan gaan. De stervensbuddy kan jullie daar natuurlijk ook over vertellen.

*Meer informatie, relevante links en het maken van een afspraak voor een eerste oriënterend gesprek: zie [www.steungroepdappereburgers.nl](http://www.steungroepdappereburgers.nl)*

75% van de Nederlanders wil zelf de regie over hun levenseinde. De wetgever en de politiek in Den Haag weten dat maar negeren deze behoefte aan autonomie. Ondemocratisch en onacceptabel!

De Steungroep Dappere Burgers werkt aan:

- Emancipatie van mensen die een legaal levenseindemiddel in huis hebben
- Ondersteuning van verdachten die voor de rechter moeten verschijnen voor het leveren van een legaal levenseindemiddel: zij zijn de **dappere burgers** die hun nek hebben uitgestoken
- Realisatie van buddyzorg voor mensen die bij hun laatste levensuur behoefte hebben aan ondersteuning door een buddy voor henzelf en hun eventuele naaste
- Verwerven van kennis over de werking van legale levenseindemiddelen

Geef je op voor de SDB-nieuwsbrief!



**BAAS OVER  
EIGEN STERVEN**



# STEUNGROEP DAPPERE BURGERS

[WWW.STEUNGROEPDAPPEREBURGERS.NL](http://WWW.STEUNGROEPDAPPEREBURGERS.NL)