

Levensende in volle autonomie

“...dit gun ik alle mensen
waarbij het euthanasieverzoek
is afgewezen...”



...Dit zou ik iedereen gunnen, die niet in aanmerking komt voor euthanasie...

Tweegesprek tussen Hans Peltenburg en Els van Poppel
Terugblik op die laatste dag

“Ik weet het nog goed,” vertelt Hans Peltenburg. “Op 19 september kreeg ik haar mail. Kort maar helder: of ik als buddy bij haar levenseinde kon zijn. We maakten twee dagen later al kennis. En daar zat ze, met haar beste vriendin Els van Poppel. Twee vrouwen die elkaar al ruim zestig jaar kenden. Ze waren ook samen bij twee demonstraties van de SDB (Steungroep Dappere Burgers) geweest. Er was meteen een klik.”

Els van Poppel knikt. “Ik kende Hans natuurlijk alleen van een afstandje, bij de demonstraties georganiseerd door de SDB, maar het voelde meteen veilig.” Mijn vriendin had alles tot in de puntjes voorbereid. Ze was ook altijd al zo geweest: doortastend, recht door zee, geëmancipeerd. Toch... toen ze me bijna een jaar geleden vertelde dat ze haar 81ste verjaardag niet meer wilde halen, kwam dat als een mokerslag.”

Ouderdomsklachten en de dreiging van dementie

Hans vult aan: “Ze vertelde me dat ze een stapeling van ouderdomsklachten had, maar dat haar huisarts haar geen euthanasie kon verlenen, omdat haar lijden volgens de wet nog niet ernstig genoeg was en haar situatie nog niet uitzichtloos. Bovendien wist ze dat de dementie om de hoek kwam kijken. Eén zus was er al aan overleden, en de andere werd met vergevorderde dementie verzorgd in een verpleeghuis. Ook die zus had een euthanasieverklaring ingediend bij de huisarts, maar werd door de dementie ingehaald en kon haar wens niet meer wilsbekwaam bevestigen. Precies dat wilde zij voorkomen. Daarom wilde ze haar eigen lot op tijd in handen nemen. Elke week bezocht ze haar zus in het verpleeghuis.”

Alles tot in de puntjes voorbereid

“Ze was vastberaden,” vervolgt Hans. “Alles had ze geregeld: het premedicatie schema, haar verklaringen, zelfs een handgeschreven brief van jaren geleden – puur om te bewijzen dat dit al lang haar wens was. En dat wij haar niet hadden geholpen of hadden aangezet tot haar zelfdoding. Ze noemde zichzelf ‘de regisseur’. En dat was ze ook.”

“En toch bleef ze warm,” zegt Els zacht. “Zorgzaam. Ze dacht aan iedereen om haar heen. Ze had afscheidsgesprekken met familie, kreeg kaarten en bloemen bij leven – zo bijzonder. Ik zei nog: dat gun je iedereen, al die liefde vóór je dood.”

Haar zorg voor rust na afloop

Hans vervolgt: “In de maand voorafgaand aan haar levenseinde had ze haar huisarts al in vertrouwen genomen. Ze vroeg of deze – ná afloop – haar overlijden officieel wilde komen vaststellen. Dat verzoek was niet voor niets. Want wanneer een leek 112 belt of een niet-geïnformeerde arts meldt dat iemand is overleden door een zelfdoding, worden er standaard twee ambulances en meerdere politiemensen gestuurd. Er wordt dan gehandeld alsof reanimatie nog mogelijk is, omdat wettelijk alleen een arts het overlijden mag vaststellen. Ook kan het vermoeden ontstaan van een misdrijf – hulp bij of aanzetten tot zelfdoding. Wat dan volgt is vaak een heftig en verwarrend tafereel: sirenes, blauwe zwaailichten, paniek. Precies dat wilde zij voorkomen – uit zorg voor zichzelf én voor ons. Haar huisarts begreep dat en sprak ruim van tevoren met haar af dat ze op de dag zélf beschikbaar zou zijn om het overlijden officieel te bevestigen.

Wij als SDB hadden ook onze jurist gevraagd om stand-by te zijn, voor het geval de recherche of andere instanties hun bevoegdheden zouden overschrijden. Achteraf bleek diens hulp gelukkig niet nodig, ook niet bij het verhoor door de recherche. En zo geschiedde het in rust, zonder ophef.”

De ochtend van haar afscheid

Hans vervolgt “Voor mij was het de eerste keer als stervensbuddy. Maar door hoe ze het had georganiseerd, voelde het sereen. Ze had zelfs voor mij een appartement in haar complex gehuurd, zodat ik de avond ervoor al daar kon slapen en op D-Day niet eerst in de hectiek van het openbaar vervoer hoefde te reizen. We dronken koffie die ochtend - Els niet natuurlijk, vanwege het nuchter blijven- , ze deed zelf open, in haar ochtendjas, op sloffen. Heel gewoon.”

“Precies zoals ze was!” zegt Els met een glimlach. “Niet nog even dat mooie bloesje aantrekken. Nee: praktisch. ‘Als ik moet overgeven, kan het zo de prullenbak in,’ zei ze. Ze was wel nog naar de kapper geweest en had haar nagels mooi gelakt. We hebben zelfs gelachen. De sfeer was licht. Ze draaide haar oude Spotify-lijst. *Unforgettable* van Nat King Cole. Nou, dat was het ook.”

Het moment van loslaten

“Om 10.45 namen we afscheid,” herinnert Els zich. “Ze knikte naar de camera en zei: ‘Kijk, ik doe dit geheel zelfstandig.’ Alles was erop gericht om te laten zien dat ze dit zélf deed. Geen hulp, volledig zelfstandig. Ze had het poeder zelfs in een kruidenpotje van Verstegen gedaan. Ze sprak nog even in de camera, waarin ze nogmaals benadrukte dat zij alle handelingen zelf had verricht. Ze mengde middel X in 50 ml. Keek lachend in de camera en zei: ‘Mijn zusje zou zeggen: Skol.’ Ze dronk het middel op en ging rustig liggen.”

Els, de emotie wegslikkend: “Ze pakte mijn hand. Keek me aan en zei: ‘Ik ga lekker slapen. Ik wens jullie veel geluk toe. Ik ga niet grienen. Dag schatten. Dag allerliefste schatten.’ Ik vergeet die blik nooit meer.”

Reflectie op het stervensproces

“Om 11.15 was ze buiten bewustzijn,” vertelt Hans verder. “Haar kat Goofy sprong nog even op bed om te snuffelen, maar verdween daarna in de gangkast. Daarna verliep het zoals dat bij een natuurlijk sterven vaak gaat – zoals ik dat als verpleegkundige vaker heb gezien, ook bij mijn eigen moeder en een goede vriendin. Er waren af en toe wat onwillekeurige bewegingen. Ze probeerde zich drie keer op te richten. Een minuut of tien heeft ze gekreund in de twee uur na het buiten bewustzijn raken. In het laatste uur ademde ze in het kenmerkende, onregelmatige ritme van de zogenaamde Cheyne-Stokes-ademhaling. * En toen, om 13.14, stopte haar ademhaling. Ze was overleden.”

Na een korte stilte vertelt Els verder ““We hebben samen ook gesproken over wat we zagen gebeuren tijdens het stervensproces. Dat vonden we belangrijk, ook voor onze eigen verwerking. Het hielp om samen terug te kijken. De onwillekeurige bewegingen die ze maakte, het korte kreunen, de pogingen om zich nog even op te richten – het hoorde allemaal bij het natuurlijke proces van sterven. Geen tekenen van lijden, maar lichamelijke reflexen die er indrukwekkend uit kunnen zien als je niet weet wat je kunt verwachten.”

Hans vult aan: “Dat soort verschijnselen kunnen beangstigend lijken, maar als je weet wat ze betekenen, geven ze juist rust. Het lichaam is bezig om los te laten, langzaam uit te schakelen. Ook de Cheyne-Stokes-ademhaling past daarbij. We zagen dat allemaal gebeuren en herkenden het.”

Els: “En daardoor konden we erbij blijven, rustig, zonder paniek. Dat voelde als het grootste geschenk dat we haar konden geven: aanwezig zijn, getuige zijn, gewoon blijven.”

Het wachten en het afscheid

“En toen,” vervolgt Els, “begon het wachten. De huisarts was er snel, heel begripvol. Maar de schouwarts? Die liet op zich wachten. We belden, wachtten. Drie uur later stond ineens de recherche voor de deur. Twee

jonge mensen. Ze waren verbaasd dat er geen geüniformeerde agenten waren. Die hadden volgens protocol het 'plaats delict' moeten afzetten tot de rechercheurs en de schouwarts arriveerden. Ze waren zichtbaar geraakt en onder de indruk. Eén van hen zei: 'Mijn oma zou dit ook willen.' Dat raakte me."

"En het wachten ging door," vervolgt Els. "Tot zeven uur 's avonds, toen er eindelijk geschouwd werd."

Hans: "De schouwarts – met drie andere medewerkers van de forensische dienst – vond een stukje ducttape op het tafeltje bij het voeteneinde. Ze zagen de tape en zijn blijkbaar geschrokken. De rechercheurs vroegen ons waar die Ducttape vandaan kwam. Gelukkig konden we uitleggen dat dat was om de iPad te fixeren voor het filmen. We lieten het begin van de opname zien aan de rechercheurs en de schouwarts: de duidelijke woorden en zelfstandig handelen van haar inclusief het "Skol!".

Géén verdachten, maar getuigen

Daarmee was het helder: wij hadden niet geholpen bij haar zelfdoding, maar waren wél getuigen, vervolgt Els.

Uiteindelijk, om negen uur 's avonds, gaf de officier van justitie toestemming om haar lichaam vrij te geven. "We waren geen verdachten meer. Alleen nog getuigen – en dat mag volgens de Nederlandse wet. We waren getuigen van haar moed." Hans knikt langzaam. "Dat was ze. Dapper. Autonom. En zó zorgzaam. Ik ben haar dankbaar dat ik erbij mocht zijn. En ook jou, Els, voor je openheid. Jullie vriendschap... dat was pure schoonheid."

Even is het stil. Dan zegt Els zacht: "Dank je, Hans. Het was zwaar. Maar ik zou het zo weer doen, voor haar. Ik mis haar vreselijk. Maar ik ben ook trots. Trots dat ze dit zélf heeft kunnen doen, op haar manier. Zonder angst. Met liefde om zich heen." "Dit zou ik alle mensen gunnen die niet in aanmerking komen voor euthanasie".



Meer weten?

Video 1: Uitleg Cheyne-Stokes ademhaling

De *Cheyne-Stokes-ademhaling* is een normaal verschijnsel in de laatste fase van het leven, met een afwisseling van diepe en oppervlakkige ademhaling en korte ademstops. Dit wijst erop dat het lichaam langzaam uitschakelt. Kijk voor twee video's op YouTube naar een Amerikaanse verpleegkundige die uitleg geeft over deze specifieke ademhaling en andere verschijnselen die kunnen passen bij natuurlijk sterven. Zet de ondertiteling aan.



Uitleg bij beelden van iemand die zo ademt:

of ga naar: <https://www.youtube.com/watch?v=Ymkqd4MiR0k>

Wie dit heeft gezien, schrikt minder van de *Cheyne-Stokes-ademhaling* als het daadwerkelijk gebeurt.

Video 2: Uitleg over andere verschijnselen in de laatste stervensuren



of ga naar: <https://www.youtube.com/watch?v=ifUnr-O3WSQ>



Artikel: Dagblad *Trouw* van 15 november 2024



of ga naar: <https://www.trouw.nl/binnenland/els-huizinga-80-koos-haar-dood-met-middel-x-stervensbuddy-hans-peltenburg-stond-haar-bij~ba1007a0/>



In de vierde evaluatie van de Wet toetsing levensbeëindiging (de 'Euthanasiewet') komt naar voren dat met name SCEN-artsen (65%) aangeven moeite te hebben met euthanasieverzoeken bij niet-lichamelijk lijden, zoals een voltooid leven, existentieel of chronisch psychisch lijden. Met name SCEN-artsen (65%) ervaren dat de huidige wet hiervoor weinig ruimte biedt.

(Bron: 4e Evaluatie WtL 2017–2022, ZonMw / Commissie Evaluatie WtL 2023)