

'Eindelijk mag ik gaan, op een humane manier'

Zoë kon niet meer leven door uitzichtloos en ondraaglijk psychisch lijden

Op 23 februari 2023 om 13.30 uur stopte Zoë van Beek (27) met leven. Vanwege uitzichtloos en ondraaglijk psychisch lijden koos zij voor euthanasie. In een interview een week voor haar dood wil ze afrekenen met de vooroordelen over deze groep patiënten. “Het leven dat ik leid, is ondraaglijk.”

NAOMI DEFOER





PRIVEBEELD

Naomi Defoer

Amsterdam

Of ze haar verhaal wil delen? Zoë van Beek heeft erover getwijfeld. Het laatste dat de Purmerendse wil, is sensatie zoeken. Toch staat ze ervoor open. Zes dagen voor haar euthanasie doet ze haar verhaal aan de eettafel in Amsterdam.

Op het eerste oog is er tijdens de ontmoeting niets te zien aan de jonge

vrouw die straks voor altijd 27 blijft. Zoë draagt een zwarte sportoutfit, haar halflange bruine haar hangt los en haar gezicht zit vol sproetjes. Maar als je haar aankijkt, valt meteen op dat de glans uit haar bruine ogen is verdwenen. Ze zijn dof. Toch staat ze erop dat er een lachende foto bij het artikel wordt geplaatst, omdat ze herinnerd wil worden als een vrolijke vrouw. Die ze bij periodes was. En omdat aan de buitenkant niet zichtbaar is wat er schuilt achter een 'simpele' glimlach.

„Wat mij opviel“, zegt Zoë terwijl ze de handen om het theekopje klemt, „is dat er veel verhalen over euthanasie gedeeld worden waarbij vaak sprake is geweest van gedwongen opnames, crisisopnames en zelfmoordpogingen. Dat is bij mij nooit het geval geweest, maar ook dan kun je tot euthanasie komen. Ik heb zelf wel eens gedachten gehad over eruit stappen, maar ik wil dat op een humane manier doen.“

Depressief

De 27-jarige vrouw heeft een moeilijke en onveilige jeugd. Haar ouders gaan met een vechtscheiding uit elkaar wanneer de Purmerendse nog een peuter is. Ze heeft geen stabiele gezinssituatie en krijgt meermaals te maken met seksueel misbruik, voor het eerst als ze 10 jaar oud is. Dan ervaart ze ook de eerste depressieve gevoelens en gaat ze in therapie. Jarenlang worstelt ze met heftige depressies en heftige trauma's. Ze ondergaat zeventien verschillende therapiesoorten waaronder trauma-, exposure- en psychomotorische therapie en meerdere keren EMDR. Zonder blijvend resultaat.

Haar depressies worden steeds heftiger. Ze kan niet meer op zichzelf wonen en niet meer voor zichzelf zorgen. „Elke avond heb ik paniekaanvallen“, legt Zoë uit. „Steeds vraag ik mij af of ik de volgende dag nog red. Waar ik de energie vandaan haal om uit bed te komen, eten voor mijzelf te maken en te douchen. Elke dag voer ik opnieuw een strijd in mijn hoofd. Dat is heel erg zwaar. De laatste tijd is het gelukkig ietsje minder. Omdat ik weet dat het eindigt, ervaar ik meer rust.“

Euthanasie afgewezen

In 2018 besluit ze dat het leven voor haar, op deze manier, niet meer hoeft. Ze dient daarom haar eerste euthanasieverzoek in. Het verzoek wordt afgewezen door haar toenmalige huisarts. Euthanasie is geen recht van een patiënt en geen plicht van een arts. Wanneer een huisarts het verzoek niet kan of wil uitvoeren, worden patiënten vaak doorverwezen naar het Expertisecentrum Euthanasie.

Een arts mag alleen meewerken aan euthanasie of hulp bij zelfdoding als

aan de zes zorgvuldigheidseisen uit de Wet Toetsing Levensbeëindiging op Verzoek en Hulp bij Zelfdoding (WTL) wordt voldaan. De eerste eis houdt in dat er sprake moet zijn van een weloverwogen en vrijwillig verzoek van een patiënt van 18 jaar of ouder. Bij kinderen is dit anders geregeld.

Ten tweede moet de arts ervan overtuigd zijn dat de patiënt ondraaglijk en uitzichtloos lijdt. De derde eis houdt in dat de patiënt volledig geïnformeerd is over de medische situatie en - de vierde - samen met de arts vaststelt dat er geen andere oplossingen meer mogelijk zijn.

Het vijfde criterium houdt in dat een onafhankelijke arts beoordeelt of de uitvoerende arts aan de eerste vier eisen voldoet. Tot slot moet de arts de euthanasie op een medisch zorgvuldige manier uitvoeren. Dit wordt achteraf getoetst door de Regionale Toetsingscommissie Euthanasie.

Niet klaar

De Purmerendse is teleurgesteld, maar ze is er volgens de eisen nog niet helemaal klaar voor. Zo is er twijfel of haar besluit weloverwogen is en er is op dat moment nog geen sprake van uitzichtloosheid. Ze is nog niet uitbehandeld. Dat beaamt ze. „Ik vond de afwijzing heel erg moeilijk“, geeft ze aan. „Mijn situatie was nog niet uitzichtloos, dus moest ik nog allerlei behandelingen volgen en andere medicatie uitproberen. Zo heb ik onder andere nog elektroshocktherapie (ECT) gevolgd, elektrische stroom door de hersenen. Hierdoor is een deel van mijn geheugen aangetast.“

In de zomer van 2022 dient ze opnieuw een verzoek in. Ze is inmiddels veranderd van huisarts, is afgewezen voor een behandeling met diepe hersenstimulatie en heeft geen energie en geen kracht meer voor de allerlaatste optie: ketaminebehandeling. Zoë is officieel uitbehandeld. Ze heeft twee opties. „Of accepteren dat dit altijd zo blijft. Dat dit uitzichtloos is en nooit zal verbeteren. Of: stoppen met leven. Het leven is op deze manier zo ondraaglijk voor mij dat ik voor het laatste heb gekozen. Pijnlijk, maar ik weet dat ik de juiste keuze maak.“

Een klein halfjaar later krijgt Zoë eindelijk groen licht. Haar verzoek wordt dit keer wel goedgekeurd, omdat aan alle zorgvuldigheidseisen wordt voldaan. Ze is opgelucht, maar geeft wel aan dat er veel onbegrip was. „Ik moest maar door“, zegt de Purmerendse. „Euthanasie was niet bespreekbaar binnen de psychiatrie. Mijn psychiater gaf ook aan dat het voor hem geen optie was en dat hij er niet achter stond. Daarnaast werd ik voor bepaalde behandelingen afgewezen omdat ik te depressief was, terwijl ik soms wel negen maanden op de wachtlijst had gestaan. Ik kreeg afwijzing na afwijzing en teleurstelling op teleurstelling. Depressies en trauma's

tegelijkertijd behandelen is heel erg moeilijk. Instellingen wilden niet met elkaar samenwerken.'

Met haar nieuwe huisarts kan de Zoë over haar verzoek praten. Zij voert ook de euthanasie van de jonge vrouw uit. „Ze heeft het verzoek in gang gezet en direct een onafhankelijke arts ingeschakeld'', geeft Zoë aan. „Ik vond dat gesprek heel erg zwaar, omdat ze stap voor stap je hele leven bespreken. Ook heb ik nog een gesprek gehad met een onafhankelijk SCEN-psiater. Beiden staan achter het verzoek. Ik was zo blij en dankbaar toen ik dat hoorde. Eindelijk erkenning. Eindelijk mag ik gaan, op een humane manier.'

Een maand voor haar euthanasie plaatst Zoë een bericht op haar Facebookpagina. Ze vindt het lastig, maar wil dit delen met de mensen om haar heen. Ze spreekt van een 'pijnlijke, maar juiste beslissing'. De laatste maanden heeft ze veel tijd doorgebracht met haar ouders, tante, zus en vriend waar ze zeven jaar mee samen is. Ook heeft ze veel steun gehad van haar psycholoog en een haptonoom.

Allen steunen ze Zoë omdat ze van dichtbij hebben meegemaakt dat het leven voor haar ondraaglijk is. „Mijn vriend vindt het heel zwaar dat ik er straks niet meer ben. Maar hij staat achter mijn keuze omdat hij mijn jarenlange lijdensweg van dichtbij heeft meegemaakt. De mensen om mij heen zoeken steun bij elkaar. Dat geeft mij toch wat meer rust om hen achter te laten.'' Tijdens haar euthanasie is haar vriend erbij, spreken ze af. Samen met haar zus. „Mijn ouders en tante zitten in de woonkamer. Daar neem ik van tevoren afscheid van.'

Kist en muziek

De laatste dagen is Zoë vooral druk met haar uitvaart. Ze vindt het mooi dat ze zelf alles nog kan zien, maar ook onwerkelijk. „Ik heb met de hulp van een uitvaartverzorgster zelf een rouwkaart en kist uitgekozen. Ook heb ik zelf de muziek uitgekozen en met de mensen om mij heen besproken wie er iets gaat zeggen. Ik heb zelf alles besloten, maar wel in overleg met de mensen om mij heen.'

Voor haar dierbaren laat ze nog iets speciaals achter. „Ik heb kleine knuffels besteld van hetzelfde merk als waar mijn eigen knuffel van is'', legt ze uit. „Mijn knuffel is altijd heel erg belangrijk voor mij geweest en gaat mee mijn kist in. Ik wil mijn dierbaren met het kleine knuffeltje laten zien dat zij net zo belangrijk voor mij zijn geweest, als mijn knuffel dat voor mij was.'

Zoë is blij dat euthanasie in Nederland, onder strikte eisen, sinds 2002 is

toegestaan. Maar ze wil graag rechtzetten dat doodgaan voor haar geen keuze is. „In mijn ogen is het geen keuze, maar de enige optie. Ik word nooit meer beter en kan en wil op deze manier niet meer verder leven. Ik hoop dat euthanasie in de toekomst meer bespreekbaar wordt voor mensen die onzichtbaar psychisch ondraaglijk en uitzichtloos lijden.''

Praten over zelfdoding kan bij de landelijke hulplijn '113 Zelfmoordpreventie'. Telefoon 0900-0113 of www.113.nl

In 2021 telde de Regionale Toetsingscommissie Euthanasie 7666 meldingen waarbij euthanasie is toegepast, een stijging van 10,5 procent ten opzichte van 2020 (6938). In de meeste gevallen werd euthanasie uitgevoerd door huisartsen bij patiënten met kanker (4684). Bij 115 van de patiënten in 2021 was sprake van ondraaglijk psychisch lijden. Veel euthanasie- verzoeken vanwege psychisch lijden worden afgewezen, omdat er twijfels zijn of het verzoek vrijwillig en weloverwogen is gedaan. Ook is bij psychisch lijden uitzichtloosheid moeilijk vast te stellen.