

\*\*/\*

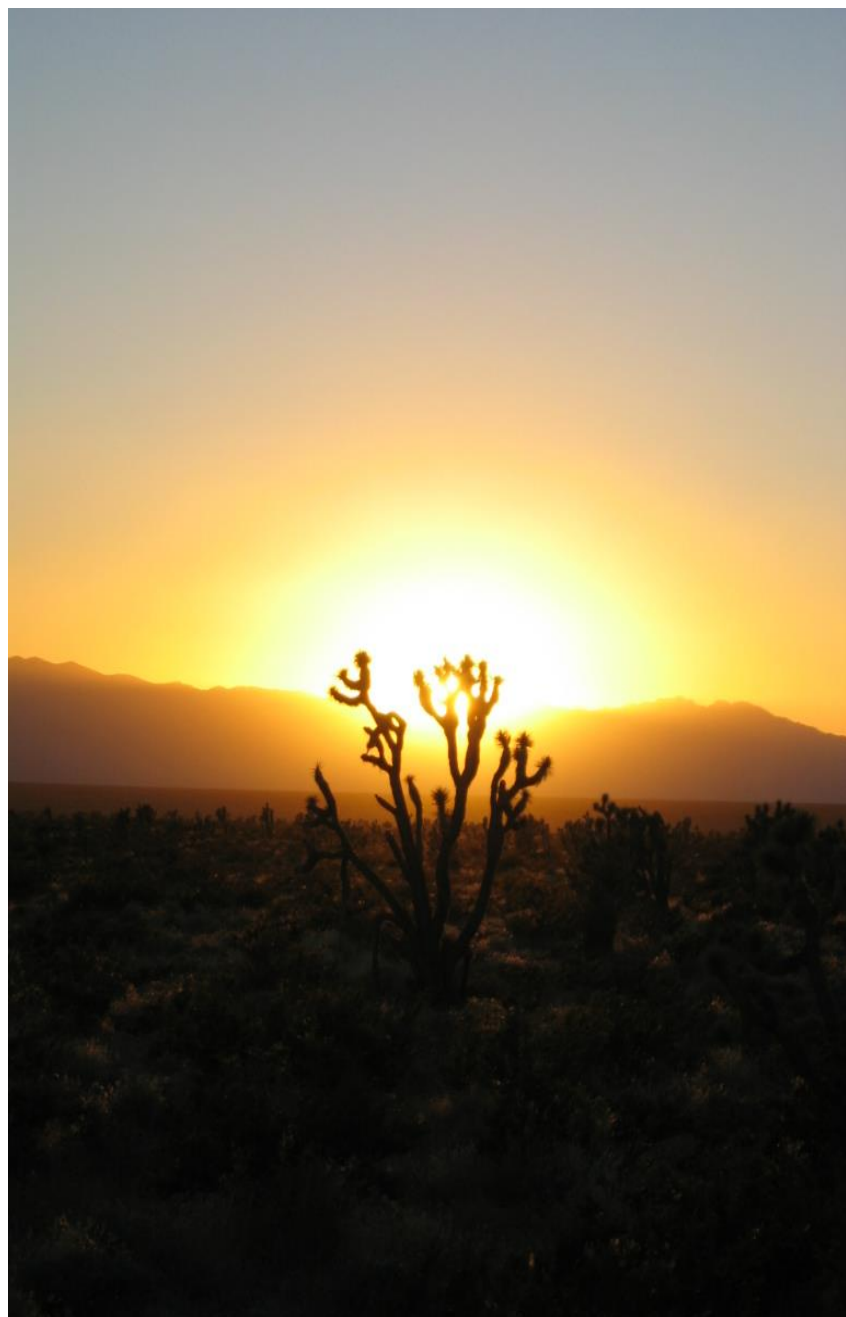
# Euthanasie van taboe naar bespreekbaar

## Hoe doe ik dat?



“Wens Voor een (mens)Waardige Dood”






# Voorwoord

Vanuit mensen met een euthanasiewens is er de behoefte een luisterend oor voor dit onderwerp te krijgen. Vanuit die behoefte hebben wij de prikkel gevoeld om hun bij te staan. Dit is ons motief geweest om samen met hen deze folder te ontwikkelen.

Volgens één van de punten uit de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens, heeft ieder mens het recht op leven, vrijheid en veiligheid. Mag je dan ook recht hebben op de dood?



Als mensen niet over hun euthanasiewens mogen praten, kunnen zij zich eenzaam en in de steek gelaten gaan voelen.

## Waarom deze folder?

Mensen die uitzichtloos lijden vanwege hun psychiatrische aandoening, lopen tegen een taboe aan als het gaat om het bespreekbaar maken van euthanasie. Deze folder is geschreven door mensen met een euthanasiewens.

Hiermee willen zij ondersteuning bieden aan iedereen die in zijn of haar omgeving te maken krijgt met iemand met een wens voor euthanasie.

*“Als je lichamelijk ernstig ziek bent en niet meer beter wordt, dus ondraaglijk en uitzichtloos lijdt, wordt vaak door behandelend arts, in samenspraak met jou en je familie, het beëindigen van je leven besproken, niemand hoeft immers ondraaglijk te lijden, dat is niet menswaardig. Bij deze vorm van lijden is euthanasie tegenwoordig een steeds meer voorkomende optie en gelukkig ook steeds beter bespreekbaar. De situatie wordt echter anders als er door psychiatrische ziekte geen uitzicht meer is op herstel. Een psychiatrische ziekte is niet zichtbaar, niet tastbaar, het zit in je hoofd.” (Anoniem, 2021)*

“Het leven had voor mij geen gouden randje, laat de dood dit dan wel hebben”

**Praat erover**



## Wat kun je doen?

Spreekt iemand een wens voor euthanasie uit, luister dan open en zonder oordeel.

Toon begrip.

Geef erkenning van mens tot mens.

**Denk bij het bespreekbaar maken van een euthanasiewens aan de richtlijn LSD (Luisteren, Samenvatten, Doorvragen)**



## De juiste informatie

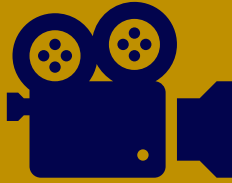
- Ondersteun waar nodig om de juiste informatie te vinden
- Zoek samen naar informatie bijvoorbeeld op internet

<https://www.nvve.nl>

<https://reakiro.be/contact/>

[www.tzitzomagazine.nl](http://www.tzitzomagazine.nl)





## Media-aandacht

Er is in de media steeds meer aandacht voor dit thema. Op advies van mensen met een euthanasiewens doen we enkele suggesties.

### Documentaires:

- Too young to die.
- De laatste dagen van Aurelia Brouwer.
- 't Is goed zo.
- Veda beslist zélf: jong en een euthanasiewens.
- Moeders springen niet van flats.

### Een goede podcast over dit thema:

- Podcast: café doodnormaal.





## Spreek verwachtingen uit

- Bespreek elkaars grenzen.
- Geef duidelijk aan wat iemand met een euthanasiewens wel en niet van jou kan en mag verwachten.

*“Geef aan het begin van het traject duidelijk aan wat ik van je mag verwachten en wat je voor mij kunt betekenen. Geef ook aan wat je van mij verwacht. Hoe gaan we het samen doen?”*

*(Anoniem, 2021)*



## Deel je verhaal

Het kan emotioneel veel van je vragen, als je weet dat iemand waar je bij betrokken bent een euthanasiewens heeft.  
Zorg dat je er niet alleen voor staat!

*“Ik ben mij ervan bewust dat het vooral voor jou, als betrokkenen moeilijk zal zijn om onze relatie te kunnen handhaven. Persoonlijk zou ik het erg waarderen en zie ik het zeker niet als een tekortkoming als jij naar mij toe ook je emoties toont. Ben niet bang of onzeker dat je mij daarmee belast, ik zie het meer als een teken van medeleven.”  
(Anoniem, 2021)*

# Wat **wel**/ wat **niet**?



## **Bagatelliseer niet, ga niet in discussie**

*“Ga niet met mij in discussie over hoe mooi het leven kan zijn, worden. Dit stadium ben ik al voorbij. Met dergelijk discussie creëer je afstand en vergroot je mijn gevoel van schuld en falen.” (Anoniem, 2021)*



## **Geef geen goedbedoelde adviezen**

*“Ik maak niet zomaar de keuze om te willen stoppen met het leven, er zit een hele geschiedenis vooraf waarin ik al heel veel heb geprobeerd.”  
(Anoniem, 2021)*



## **(Ver)oordeel niet**

*“Daardoor blijft het een verboden onderwerp om over te mogen praten, probeer mij te begrijpen.”  
(Anoniem, 2021)*



## **Geef erkenning, toon begrip**

*“Het is heel fijn om over je euthanasiewens te mogen praten zonder dat je gezien wordt als crisisgeval. Hierdoor voel ik mij begrepen en erkend in mijn lijden.”  
(Anoniem, 2021)*



## **Ga naast iemand staan, ondersteun waar je kunt**

*“Erover mogen praten en niet dat de ander meteen in paniek raakt. Het bespreekbaar houden en samen kijken wat de mogelijkheden zijn, zodat je er wat minder alleen in staat.” (Anoniem, 2021)*



## **Blijf in gesprek met elkaar**

*“Op het moment dat je in gesprek blijft met elkaar, kun je naar elkaar luisteren, niet om te antwoorden maar om elkaar te begrijpen.” (Anoniem, 2021)*

# Fabels en Feiten



**Feit:** doordat er over een euthanasiewens gepraat mag worden ontstaat er ruimte in het hoofd.

**Feit:** euthanasie is niet hetzelfde als suicide, en vraagt daarom om een andere benadering.

**Fabel:** door het bespreekbaar maken van euthanasie breng je iemand op ideeën.

**Fabel:** door euthanasie te bespreken ben je verantwoordelijk voor de doodswens van een ander.

# Dankwoord



Deze folder is mede ontwikkeld door mensen met een euthanasiewens. Zij hebben meegedacht zowel op inhoud als over de lay-out van deze folder. Zonder hun inspiratie, inzet en steun zou deze folder er niet zijn gekomen. We willen hen bedanken voor hun input, eerlijkheid, creativiteit en moed.

Ellen Brouns & Monique Beurskens

Eén van de mensen die een grote bijdrage heeft geleverd aan deze folder, wil graag met een smiley vernoemd worden.



© 2021, Brouns & Beurskens. Zonder toestemming mag er geen gebruik worden gemaakt van de inhoud van deze folder.

Meer info:

<https://www.linkedin.com/in/ellen-brouns-0a582420b/>

<https://www.linkedin.com/in/monique-beurskens-90210b12>

WVWD



*“Hoe mooi zou het zijn als we samen het krantenartikel: zelfdoding in de psychiatrie neemt toe kunnen wijzigen in: euthanasie van taboe naar bespreekbaar? Gaan jullie de uitdaging aan?” (Anoniem, 2021)*



Dit onderzoek  
wordt ondersteund  
door

**met ggz**

de kortste lijn naar herstel