

ALS DE DOOD VOOR HET LEVEN... (deel 1: Inleidend verslag)

Anders oud

Het woord ‘vergrijzing’ heeft zijn intrede gedaan in ons land. Het betekent dat er relatief meer ouderen komen op het totale aantal van de bevolking in Nederland. Maar het betekent ook nog iets anders, nl. dat mensen die oud worden ánders oud worden dan pakweg vóór 1950.

Toen was je een uitzondering op de regel als je ver boven de 65 werd. Nu is het een uitzondering als je dat níet wordt. En een pensioengerechtigde van nu is meestal ook veel vitaler en mondiger, heeft meer vat op eigen leven en heeft bovendien ook meer middelen tot zijn of haar beschikking: meer geld, meer medische mogelijkheden, etc.

Kortom, er is een cultuuromslag gaande: van oud worden en aftakelen direct ná je werkzame leven naar een tussenfase. Bestond vroeger het leven uit drie fasen: jeugd, volwassenheid, ouderdom. Nu zijn het 5 levensfasen geworden: jeugd – jongvolwassenheid – consolidatie en spitsuur (tot ± 60^e jaar) - actieve ouderdom (=Derde Leeftijd) – en de fase van kwetsbaarheid en zorgafhankelijkheid. De overgangen zijn niet gebonden aan kalenderleeftijd. De één is immers veel vroeger ‘oud’ dan de ander.

Klaar met leven

Dit ‘ánders oud’ worden roept nieuwe vragen op. Een bijzonder schrijnende vraag is die van vaak hoogbejaarde ouderen die niet levensbedreigend ziek zijn, maar wel ‘klaar’ met het leven. Zij verlangen naar de dood die maar niet komt en vragen: Mag ik zeggen: ‘het is genoeg geweest?’ En dan mijn leven in eigen hand nemen en zelf mijn dood registreren? Moet ik afwachten of mag ik zelf bepalen hoe en wanneer mijn levenseinde komt?

Dat stelt mij als predikant (maar dit geldt voor álle naast-staanden) voor een moeilijke vraag: Hoe sta ik daar tegenover? Mag ik meewerken aan het bespoedigen van de dood van een niet-zieke medemens?

Het gaat mij in deze artikelen-serie om mensen die een consistente doodswens kennen en in staat zijn om deze bij vol bewustzijn te overdenken en ook -mondig geworden- te verwoorden. Het gaat hier dus om zgn. ‘wilsbekwame’ mensen.

Aan de orde van de dag?

“Ik neem langs deze weg afscheid en groet alle geliefde familieleden, vrienden en kennissen”. Zo brengt een 85-jarige weduwnaar in een rouwadvertentie een laatste groet aan wie achterblijven. Over de achtergrond van zijn leven en sterven is mij niets bekend. Maar de advertentie -van de diefbedroefde kinderen, kleinkinderen en achterkleinkinderen- laat de mogelijkheid open dat deze man zélf de regie over zijn leven en sterven in eigen hand heeft genomen.

De laatste tijd is dit vaker aan de orde. Documentaires en praatprogramma`s brengen concrete mensen in hun situatie voor het voetlicht. Met alle dilemma`s en vragen waarmee ze te maken krijgen. Een voorbeeld: Een vrouw van 83 jaar is naar eigen zeggen ‘klaar’ met het leven. Zij is niet ziek, maar merkt wel dat haar mogelijkheden steeds meer beperkt worden. Wat zij vroeger kon en nu niet meer maakt dat zij het ‘genoeg’ vindt. Zodoende komt zij met haar wens naar buiten: ik wil zelf het moment van mijn dood bepalen. Wie helpt mij bij (de uitvoering van) mijn zelfdoding?

En dan zijn er de laatste jaren de publicaties rond de bekende schrijvers Hugo Claus en J.J.Voskuil, die beiden zelf een einde aan hun leven maakten/lieten maken. Zij hadden de wens gespaard te worden voor verdere aftakeling en wilden het moment van hun dood zelf bepalen.

Voor alle duidelijkheid: het gaat hier *niet* om euthanasie, maar wel om een doodswens en een verzoek om (hulp bij) zelfdoding. Het verschil met euthanasie is dat het niet gaat om (ernstig) zieke mensen en dat er dus niet persé een arts bij betrokken hoeft te zijn. Bovendien wordt het verschil tussen euthanasie en (hulp bij) zelfdoding bepaald door de vraag wie de daadwerkelijke handeling verricht: een arts of de ‘patiënt’ zelf.

Bezinning gevraagd

Steeds meer ouder wordende mensen menen op een gegeven moment ‘klaar’ te zijn met het leven. Mensen die opzien tegen eigen aftakeling. Mensen die psychisch lijden aan het leven. Mensen die als de dood zijn voor het leven dat lijden kan worden. Ze achten hun leven voltooid. Het taboe om over levensbeëindiging na te denken en het heft in eigen hand te nemen verdwijnt (mede o.i.v. de secularisatie). Het recht én de mogelijkheden worden ontdekt om op een ‘waardige’ manier afscheid te nemen van het leven. Dat alles maakt het waarschijnlijk dat er vaker gevraagd zal worden om te mogen sterven én om bezinning op zelfdoding en het recht tot zelfbeschikking.

Drie jaar geleden heb ik mijn studieverlof hieraan besteed, niet wetende dat in korte tijd erna rondom dit onderwerp zo’n ‘hype’ zou ontstaan. De actiegroep “Uit vrije wil” heeft in februari van dit jaar luid aan de bel getrokken en de discussie over ‘voltooid leven’ breed aangezwengeld. Zij stelt voor om de regels rond euthanasie te verruimen, hulp bij zelfdoding te versoepelen of het mogelijk te maken dat ouderen zelfstandig dodelijke middelen kunnen aanschaffen. Dat heeft heel wat stof doen opwaaien. Daarom heb ik mijn studieverlof opnieuw (deels) aan dit onderwerp gewijd. Maar zoals het gaat bij elke studie: je krijgt meer vragen dan antwoorden!

Orde in de chaos

In de chaos van overtuigingen, meningen, overwegingen en argumenten heb ik geprobeerd wat orde te scheppen. In de komende tijd wil ik u dan ook laten delen in mijn zoektocht. Want vroeg of laat kan ieder van ons met deze vragen te maken krijgen: in de familie, bij vrienden, als eigen wens, of hoe dan ook.

Ik zet in bij de mensen om wie het gaat: oude mensen met hun doodsverlangen.

Wat is er aan de hand? Wat bezielt hen? (deel 2).

Hoe kijken we aan tegen zelfdoding? Aan wie behoort mijn leven? (deel 3)

Wat wordt verstaan onder recht op ‘zelfbeschikking’? (deel 4)

Wat is ‘goed’ oud worden? (deel 5)

Wat betekent ‘voltooid’ leven? (deel 6)

Al met al hoop ik dat u met mij mee wilt en kunt denken. Want ook al heb ik er een poosje op gestudeerd, dat wil niet zeggen dat ik nu het antwoord weet. Dat zal steeds opnieuw in gesprek met de ander/Ander ont-dekt moeten worden. En een gemakkelijk antwoord is er nooit. Mág er ook nooit zijn.

Fransien van Keulen

ALS DE DOOD VOOR HET LEVEN... (deel 2: Wat bezielt hen?)

Een 74-jarige man die altijd met zijn handen heeft gewerkt, kan door ziekte en lichamelijke beperkingen geen voor hem zinvolle bezigheden meer verrichten. Niet meer timmeren en voor anderen klussen doen, maar ook niet meer lezen en klaverjassen. Hoewel zijn kinderen en kleinkinderen hem regelmatig bezoeken en hij daaraan vreugde beleeft, ervaart de man zijn leven in toenemende mate als het moeten uitzitten van de rit. Geleidelijk groeit bij hem een haast tastbaar verlangen naar de dood.

Oud worden en oud zijn

Veel mensen willen graag *oud worden*. En het kán ook, want we leven in een veilig en welvarend deel van de wereld met veel medische mogelijkheden. Maar *oud zijn* valt lang niet altijd mee. Er zijn -vaak hoogbejaarde- mensen die zich afvragen: Waarom leef ik eigenlijk nog? Zou God mij vergeten zijn? Waarom komt de man met de zeis niet bij mij langs? Het is 'genoeg' geweest. Mag ik ook een einde maken aan mijn leven, 'waardig' sterven? Ze zijn niet levensbedreigend ziek en vallen dus niet onder de euthanasiewet. Met een beetje voorstellingsvermogen is dit verlangen voor iedereen invoelbaar. Daarom is er ook zoveel steun en sympathie voor de actiegroep "Uit vrije wil".

Voor alle duidelijkheid: Daarbij gaat het enkel om *wilsbekwame* mensen, die over hun eigen leven willen en kunnen beslissen.

Wat bezielt hen?

Natuurlijk moet er eerst gezocht worden naar beweegredenen. Waarom verlangen mensen naar het einde? Is het omdat ze geconfronteerd worden met een afnemende gezondheid? Kwalen nemen toe, je kunt niet meer wat je vroeger wel kon, en je wordt steeds afhankelijker van anderen. Of is het omdat ze vereenzamen? Je sociale netwerk van familie, vrienden en kennissen is afgebrokkeld. Of is er sprake van opzien tegen een lijdensweg en verlies van menselijke waardigheid? Er is nu misschien nog geen sprake van ontluistering, maar wat staat me mogelijk te wachten? Of willen ze niet alleen zichzelf, maar ook hun geliefden sparen? Voelen mensen zich steeds meer (economisch) nutteloos en anderen tot last (en kostenpost) worden? Of missen mensen aandacht en liefdevolle zorg? Of ligt de reden in het niets meer zelf mogen beslissen? De regie over je leven raak je steeds meer kwijt. Zelfs de meest basale momenten als het bepalen wanneer je gaat eten, slapen en naar de w.c. mag word je in de zorg –hoe 'begrijpelijk' soms ook- ontnomen.

Het is vaak een complex samenstel van meerdere factoren.

Veel klachten zijn te behandelen. Aan verschillende redenen die leiden tot een doodswens is daarom iets te doen, zodat dit verlangen kan verdwijnen. Een aangener leven is beter dan een aangener dood. Het leven kan dan door haalbare veranderingen ten goede keren en weer als zinvol ervaren worden. Die kansen moeten we dan ook ten volle benutten. Anders schrijven we mensen gewoon af. De vraag is: Doen we dat ook? Wat kunnen we doen om te voorkomen dat mensen zover komen dat ze dood willen? Daar valt, denk ik, nog heel wat te verbeteren. In de zorg wordt vooral aandacht besteed aan gezondheid en goede verzorging. Maar is dat voldoende? Want een opmerking als 'mijn leven heeft geen zin meer?' ligt op een heel ander terrein.

Bovendien blijft altijd de vraag: Kunnen we wel werkelijk ontdekken en peilen wat mensen bezielt om te verlangen naar het einde? Wie zegt dat iemand de ware redenen niet verzwijgt bv. om anderen niet te belasten?

Zin in het leven

Ook als de omstandigheden optimaal zijn, blijven er mensen die geen zin meer hebben in het leven en geen zin in hun leven meer kunnen ontdekken. Dit kan leiden tot diepe wanhoop en intens verdriet, en soms ook tot mensonterende pogingen om het leven te beëindigen. De actie groep “Uit vrije wil” streeft ernaar om mensen de mogelijkheid te bieden uit het leven te stappen. Maar ze stelt daarbij wel de voorwaarde dat het niet gaat om mensen onder de 70 jaar en niet om psychiatrische patiënten. Zij kunnen immers nog werken aan verbetering van hun levensomstandigheden. Ook gaat het hen niet om mensen die -hoe oud ook- nog volop genieten van het leven of op grond van hun overtuiging dit ingrijpen in het leven verwerpen.

Over de grens van 70 jaar valt natuurlijk heel wat te zeggen. Maar daarop wil ik hier niet ingaan. Het is mij nu te doen om oude mensen die vinden dat hun leven uitzichtloos, zinloos, nutteloos dus hopeloos is geworden. Om mensen voor wie de zwaarte van het bestaan niet meer verlicht wordt door mooie dingen van het leven. Om oude mensen die hun leven daarom waardig en uit vrije wil willen beëindigen, en om mensen die niet voor de trein willen springen of met pillen of andere gebrekkige middelen willen knoeien.

Een ‘voltooid’ leven is een bestaan onder omstandigheden die niet te verbeteren of te veranderen zijn. En wanneer dat is, valt alleen door betrokkene te beantwoorden op het moment dat het zover is.

Veel vragen

Toch blijven er genoeg vragen over: Wie zegt dat het niet een tijdelijke wens? Grenzen kunnen toch verschuiven? En wat is uit ‘vrije wil’? In hoeverre is een mens vrij? Ben ik wel zo autonoom in mijn beslissingen als ik hoop en/of denk? Waardoor wordt mijn vrije wil beïnvloed? Is vrije wil wel zo vrij? Als ik me bv. tot last voel, eenzaam en nutteloos, dan ben ik immers al niet meer vrij. Dan kan ik me in zekere zin gedrongen/gedwongen voelen om naar het einde te vragen. Bovendien staat een mens nooit alleen op zichzelf. Ook de omgeving speelt een rol mee. Is er genoeg aandacht en liefde voor mij? Wat zeggen mijn naast-staanden ervan en wat voor overtuigingen en belangen spelen er ook voor hen mee?

En hoe werkt het voorstel om de regels rond euthanasie, hulp bij zelfdoding en/of het verschaffen van dodelijke middelen uit op onze samenleving? Ultieme vrijheid heeft ook een keerzijde: Willen wij een samenleving waarin we het normaal vinden dat 70-plussers gaan nadenken over de vraag: Is mijn leven nog wel de moeite waard om geleefd te worden? Ook al hóef je niet, toch... Een mens is een sociaal wezen en laat zich toch ook leiden door wat er in de samenleving speelt. Zingeving wordt mede bepaald door je omgeving.

En dan ben ik nog voorbij gegaan aan de vraag of een mens beschikken mag over zijn eigen leven en dood. Over zelfdoding en ‘zelfbeschikking’ gaat het de volgende keren.

Fransien van Keulen

Vragen naar het einde

Het is niet vreemd om te vragen naar de dood. Zeker niet als je zeer oud bent en niet meer weet wat jouw leven de moeite waard maakt. Een mens kan zich vergeten voelen, ook door de dood. Dat kan leiden tot een verzoek om hulp bij zelfdoding. Tot nu toe is dit strafbaar (art.294). Moeten we de wet zodanig oprekken dat dit toch mogelijk wordt? Uit mededogen, barmhartigheid, liefde zelfs?

Zelfdoding is van alle eeuwen, culturen en plaatsen. Wat de discussie ‘nieuw’ maakt, is dat sommigen niet langer in stilte tot zelfdoding overgaan, maar hun naasten en/of anderen bij hun beslissing willen betrekken en soms ook te hulp roepen bij de uitvoering ervan. Dat betekent dat ook ieder van ons in het gesprek over de doodswens betrokken kán worden. Dat stelt ons voor vragen: Wat heb ik in zo'n geval te bieden? Hoe sta ik zelf tegenover zelfdoding? En geeft het christelijk geloof en haar traditie mij handvaten mee?

Be-oordelen

Anders dan vaak wordt gedacht, geeft de bijbel zelf weinig aanknopingspunten tot veroordeling van zelfdoding. Er zijn zowel in OT als NT voorbeelden van mensen die hun eigen leven beëindigen: bv. Saul, Simson, Judas. In de christelijke traditie heeft men gezocht naar beoordelingen, maar geen ervan loopt rechtstreeks uit de bijbeltekst voort. In de loop der eeuwen is vanuit bijbelse noties aan zelfdoding wel een veroordelend karakter gegeven. Als uitgangspunten worden genoemd:

- het 6^e gebod: Je zult niet doodslaan. Geen ander, maar ook jezelf dus niet.
- Je bent van God. Bij zelfdoding tast je eigenmachtig het eigendomsrecht van God op ons aan.
- Je grijpt in in Gods leiding over jouw leven.
- Je bent ondankbaar tegenover God de Schepper, die jou het leven als geschenk gegeven heeft.
- Je kunt geen berouw meer tonen en vergeving ontvangen.
- Je zondigt tegen God, tegen anderen/de gemeenschap en tegen jezelf.

Zijn bovengenoemde argumenten ten allen tijde doorslaggevend?

Ik kan me natuurlijk klakkeloos aansluiten bij de traditie of me daar juist tegen verzetten. Van prof.Kuitert heb ik geleerd: wie bij voorbaat ‘nee’ zegt tegen zelfdoding, heeft zich meestal niet in de vraag verdiept wat er in de zelfdoder omgaat. En wie bij voorbaat ‘ja’ zegt, mag dan wel bewogen zijn met de zelfdoder, maar verdiept zich niet in morele standpunten. Het gaat uiteindelijk om de vraag: Welke verantwoordelijkheden heeft een mens tegenover God, de naaste/samenleving en zichzelf? Is een mens volstrekt autonoom en heeft hij het recht op zelfbeschikking over leven en dood? M.a.w. moet iedereen het zelf maar weten? Of is er meer te zeggen?

Zelfdoding blijkt in vele culturen, ook in de christelijke traditie, een taboe te zijn. En taboes zijn er niet voor niets. Als argumenten tekortschieten kan er toch een reden zijn om een grens in acht te houden. Het heilige mag je niet te dicht naderen. Is dat hier aan de orde en moeten we ons dus neerleggen bij deze grens?

Leven als geschenk

De PCOB noemt in haar essay “Voltooid leven?” als eerste aspect dat hoort bij ons mens-zijn: Leven is gegeven. Bij de geboorte ontvangen we het leven, of we willen of niet. En ook in het

dagelijks leven kunnen we elke nieuwe dag als een gave ervaren. In de christelijke traditie wordt die ervaring verbonden met God die leven geeft en behoedt – en ook weer terugneemt. Dat schept de verantwoordelijkheid om goed met het leven om te gaan, en de kwaliteit ervan zoveel mogelijk te bewaken en te bewaren. Sterven is dan meer dan het einde aan ons aardse leven, maar ook een terugkeren naar de Bron van het leven.

Dat het leven een Godsgeschenk is, zullen velen met mij beamen. Maar wat betekent dat concreet? Als ik een cadeau krijg, mag ik ermee doen wat ik wil. Dankbaar aanvaarden maar ook weggooien. Geldt dat ook voor mijn leven? Als ik mijn leven niet langer op prijs stel, mag ik dat geschenk dan ook zelf in dankbaarheid teruggeven aan God? Zo ja, wanneer? En wie bepaalt dat? Of krijgen we ons leven in bruikleen? Wel als geschenk, wel als bezit, maar niet in eigendom? Zodat we het niet mogen teruggeven. Alleen God zelf mag het terugvragen.

Dat het leven een geschenk van God is, belet ons niet om van de wieg tot het graf te beschikken over ons leven. We nemen voortdurend de regie in eigen hand en bepalen zelf wat er wel of niet gedaan moet worden om ons leven te genezen en ons welzijn te dienen. Mogen we dat dan niet doen als het gaat om het einde van ons leven, ons sterven?

Tegelijkertijd is er wel een verschil en heb ik er moeite mee dat er geruisloos een wissel wordt overgegaan. Heel ons leven zijn we bezig om de kwaliteit van ons leven te verbeteren. Bij zelfdoding gaat het niet langer om ons welzijn te vergroten, maar om het verlies van welzijn te verminderen d.m.v. de dood. We doen de kwaliteit van leven teniet. Hier gaan we een wissel over en komen we op een ander spoor terecht, met een andere eindbestemming: de dood. Kan de dood als vernietiging van leven welzijn of een verbeterd leven betekenen?

Elk leven is waardevol

Ik ga ervan uit dat ieder mens recht op leven heeft en van waarde is. Ook als die mens niet in staat is om te denken en te spreken; ook als die mens niet in staat is om zelf verantwoordelijk te zijn. Het boek van Gerben van Loenen “Hij had beter dood kunnen zijn” is een aanklacht tegen een samenleving die mensen weegt op wat ze wel of niet (meer) kunnen. Hij signaleert dat de hang naar perfectie op lichamelijk, psychisch, sociaal en spiritueel gebied het bijzonder moeilijk maakt om in positieve termen te spreken over ouderen, chronisch zieken en gehandicapten. Alles wat ze te geven hebben, verdwijnt achter de afwijking of beperking. Er is nauwelijks aandacht voor wat ze nog wél kunnen. Hij vindt het dan ook niet verwonderlijk dat ze zoveel vragen hebben over welzijn en zingeving.

Zoals gezegd, ieder mens heeft in mijn ogen recht op leven. Maar –en dat is de keerzijde– niemand heeft de plicht tot leven. Hooguit een morele plicht om zo goed mogelijk voor zichzelf te zorgen (al heeft ieder ook het récht om dat niet te doen). Ieder mens heeft ‘voor het aangezicht van God’ de keuze.

Zowel voor- als tegenstanders van (hulp bij) zelfdoding zijn het erover eens dat het uiteindelijke doel niet is om zo oud mogelijk te worden. Het gaat hen allen om de mogelijkheid om mens te zijn in relaties – t.o.v. God, anderen en zichzelf. Mens-zijn is meer dan biologisch voortbestaan. Er is een ‘bodem’ (=minimum) van bewustzijn nodig, een minimale kwaliteit van leven die maakt dat een mens ook werkelijk als mens (i.t.t. plant of dier) kan leven.

Oneens is men het over de vraag hoe groot of klein dat minimum dient te zijn.

Als gelovig mens heb ik moeite met zelfdoding. Het mag m.i. nooit normaal worden. Spreken over de mogelijkheden en middelen tot zelfdoding vraagt heel wat van een gesprekspartner, die meestal vervuld wordt door mededogen en/of verzet, door verscheurdheid van binnen. Behoor ik mee te gaan in de doodswens of moet ik soms juist tegengas geven? En als mijn hulp wordt gevraagd? Ik vind het niet niks als een ander mij kan belasten met de morele vraag hem of haar van het leven te helpen beroven. Maar ik weet eveneens dat er meerdere opvattingen zijn, ook binnen de christelijke gemeenschap. En mijn overtuiging kan botsen met die van de betrokkene die het leven wil beëindigen. Hopelijk kan het gesprek –vol wederkerig respect en begrip- desondanks doorgaan.

Fransien van Keulen

ALS DE DOOD VOOR HET LEVEN... (deel 4: Zelfbeschikking)

“En nu kom ik bij de dood. Want die taak kan voltooid zijn. Er is gedaan wat moest gedaan. De geest –je ‘zelf’- is niet meer gebonden aan die taak waar het lichaam voor nodig was en maakt zich los. Onthechting dus. En in de vrijheid tot sterven die dan ontstaat, kan het stoffelijk leven te lang gaan duren. Dat is precies wat ik ervaar. Mijn leven is voltooid. (...) Het gaat hier om het laatste en tegelijk het meest eigene, tere, intieme besluit dat een mens kan nemen: dat over zijn bloedeigen, materiële leven. Vrijheid te leven reikt tot in het sterven. Mensen moeten elkaar het licht in de ogen gunnen, ook als iemand de ogen voorgoed wil sluiten”. (Uit interview met Marten Toonder, 90 jaar)

Individualisering

In onze huidige samenleving is er de tendens naar volstrekte individualisering: ieder mens mag naar eigen goeddunken zelf beslissen over eigen leven en dood. Deze ‘zelfbeschikking’ is de uiterste vorm van menselijke vrijheid. De verbondenheid met en verantwoordelijkheid tegenover anderen en/of tegenover God speelt dan geen rol meer. Dit uitgangspunt is zeker het overwogen waard, maar niet onaantastbaar.

Het individualisme heeft ons veel goeds gebracht: veel onvrijheid, bemoeizucht en sociale controle is uit onze samenleving verdwenen. Er is meer ruimte voor individuele rechten, voor zelfontplooiing en eigen verantwoordelijkheid. Maar individualisme kan ook doorslaan. Elk mens is immers verbonden met anderen. We leven allemaal in netwerken van familie, vrienden, de buurt, etc. Hoe klein de kring om ons heen ook (geworden) is, we staan nooit los van anderen.

Als een oudere zegt ‘klaar’ te zijn met het leven en de wens heeft het leven te beëindigen, worden ook de mensen om hem of haar heen bij dat verlangen betrokken. Het stelt de omstanders allereerst voor de vraag of ze genoeg doen om het leven van de oudere te verlichten en zinvol te maken.

Hóe beschik ik over mijn leven?

Het voorstel van de actiegroep “Uit vrije wil’ sluit mooi aan bij de moderne autonomiegedachte van het individu. Daarin wordt het leven opgevat als een vorm van bezit, waarover ieder mens vrijelijk zelf mag beschikken. Dit individualisme berust op wankel filosofische gronden. We mogen het leven niet zomaar als ons eigendom beschouwen, en zelfs als we dit wel doen is dat nog geen vrijbrief om er naar geloven over te beschikken. Met ‘ons bezit’ mogen we allang niet meer zomaar doen wat we willen. Een huisjesmelker heeft bv. tot zijn schande moeten ontdekken dat krakers de leegstand aanklaagden. Ook particulier eigendom heeft zijn sociale kant. Zelfbeschikking als recht op ‘ik doe ermee wat alleen ik zelf wil’ is in mijn ogen een vorm van doorgesloten individualisme.

Zelfbeschikking kan ook een andere lading hebben. Want het kan betekenen: de situatie aanvaarden als ‘mijn leven’ en er zoveel mogelijk iets van maken binnen de mogelijkheden die mij resten. Dat is niet: er zo gauw mogelijk een eind aan maken. Soms brengen mensen dit onder woorden. Een antwoord als: ‘ik kan niet veel meer, maar ik kan nog wel voor anderen bidden’ geeft aan dat mensen hun leven sturen en op een ándere manier regisseren en er zin aan geven. Natuurlijk kunnen we daar geen algemene wet van maken, alsof iedereen zijn beperkingen moet aanvaarden en er iets goeds van maken. Maar toch zegt het wel wat over mensen. De één is bereid om te proberen er toch iets van te maken, een ander kan of wil het niet (meer).

Wie beschikt over mijn leven?

Bij zelfbeschikking staat het 'zelf' in drie verschillende relaties.

- a. Zelfbeschikking kan staan tegenover beschikking door God. "Zou Hij mij vergeten?" is een reactie van een mens die het leven genoeg vindt, maar het tijdstip van de dood aan God overlaat.
- b. Maar zelfbeschikking hóeft niet tegenover beschikking door God te staan. Het 'zelf' kan ook staan tegenover anderen met hun macht en mogelijkheden. Een uitspraak als "ze gaan maar door met behandelen" zegt iets over de grote medische macht van artsen.
- c. Bij zelfbeschikking kan het ook gaan over de relatie tot jezelf en je eigen lichaam. Het kan gaan over het lichaam dat maar doorgaat, terwijl de geest van de mens het al mooi genoeg heeft gevonden. In bovenstaand citaat geeft Marten Toonder aan dat zijn lichaam en geest niet synchroon lopen.

Zelfbeschikking is soms een misleidende term. Want de actiegroep "Uit vrije wil" stelt voor om de wet op hulp bij zelfdoding te verruimen: zelfdoding met hulp van anderen moet mogelijk worden. Dan zijn er meerderen in het spel dan het 'zelf' alleen. Dat vraagt nieuwe hulpverleners die bereid zijn om het leven van een ánder te (helpen) beëindigen. De wrange vraag is wie zich geroepen weet tot dit 'zegenrijke' werk.

Risico's

De al eerder genoemde Gerbert van Loenen ziet ook risico's bij het spreken over zelfbeschikking. Als een mens zelf mag beschikken over leven en sterven en zelf de grens aangeeft, is de kans groot dat hij ook over anderen gaat oordelen dat die beter dood zouden kunnen zijn. "Slaat het oordeel over wat je zelf onder geen beding zou willen om in een mening over wat anderen niet zouden moeten willen? (...) Heeft het denken over 'voltooid leven', waarbij mensen over hun eigen levenseinde mogen beschikken, onbedoeld ook invloed gekregen op besluiten over andermans leven? (...) Door te oordelen over een 'waardig levenseinde' oordeel je tegelijk over degene die een natuurlijke dood wil sterven als 'onwaardig'. Zo wordt 'zelfbeschikking' al gauw tot een oordeel over anderen."

Fransien van Keulen

ALS DE DOOD VOOR HET LEVEN...(deel 5) Goed oud worden

De 'Derde Leeftijd'

In het eerste deel van deze serie artikelen bracht ik ter sprake dat er na ± 1950 een levensfase bij gekomen is. De zgn. Derde Leeftijd. In de praktijk is die levensfase gevuld met de bezigheden uit het vrije-tijds-reservaat: vakanties, uitstapjes, hobby's, vrijwilligerswerk, etc. Maar is dat voor ieder mens genoeg om de leegte na het werkzame leven op te vullen? Waartoe dient de Derde Leeftijd? Hoe vullen we hem? Hoe kunnen we 'goed' oud worden en wat is dat?

Niemand die de 'nieuwe ouderen' kan inwijden, omdat ze de 1^e generatie zijn. Het zijn de babyboomers die je kunt typeren met waarden als: individuele autonomie, zelfbewust, assertief, flexibel, pragmatisch, nadruk op keuzevrijheid en eigen verantwoordelijkheid. 'Goed oud worden' moet nog uitgevonden worden door deze pioniers.

Gedeelde idealen

Individualisering is een kernbegrip geworden. Het betekent een groeiende autonomie van het individu in sociale verbanden (gezin, familie, dorp, buurt, etc) en in moreel opzicht meer keuzevrijheid, los van anderen. Ook voor 'goed' oud worden is geen standaard-norm. Iedereen moet op eigen manier zelf ontdekken hoe dat moet, waarbij leefstijl-keuze erg belangrijk is. Maar ondanks alle verschillen tussen mensen zijn er wel degelijk breed gedeelde idealen te vinden, nl. een complex van 6 met elkaar samenhangende individualiteitswaarden. Deze waarden vertegenwoordigen een krachtig ideaal. En ze zijn geïntegreerd in allerlei levensbeschouwelijke tradities (o.a. chr.geloof) en verankerd in ons rechtssysteem. Daarom willen en moeten we ons er sterk moeten maken.

Het zijn:

- a. waarde/waardigheid van het individu;
- b. zelfbepaling: eigen leven vormgeven;
- c. verantwoordelijkheid voor je eigen leven;
- d. zelfverwerkelijking;
- e. uniciteit; elk mens is uniek
- f. privacy: geen ongewenste inmenging van anderen.

Deze individualiteits-waarden grijpen diep in in de manier waarop mensen tegen hun levensloop en dus ook tegen het ouder worden aankijken.

Winst en verlies

Wat 'goed oud worden' is, bepalen mensen zelf. Het vermogen tot zelfsturing levert een belangrijke bijdrage aan een goede 2^e levenshelft. Zelfsturing is de stuurmanskunst binnen de eigen mogelijkheden om het leven te plannen en te controleren. Het is: beheersingstechniek van het koers houden enerzijds binnen de onvoorziene en onbeheersbare elementen in het leven anderzijds.

Ouderdom is in de praktijk geen fase van opperste levensgeluk, maar een mix van winst en verlies, feest én ramp. Ouder-worden betekent so-wie-so een confrontatie met eindigheid, ook al schuift de verhoogde levensverwachting m.b.v. alle medische technologie deze op. Het unieke van ouder worden is de fundamentele kwetsbaarheid en het besef van eindigheid. Langzaam maar zeker raak je de regie over je leven kwijt, je moet leren leven met beperkingen en verlies. Reserve-capaciteit en veerkracht nemen af, slijtage en vermoeidheid nemen toe. *Levenstijd* en *levensruimte* (alle mogelijkheden om gestelde doelen te realiseren) nemen af. Bovendien wordt de wereld door jongere generaties overgenomen.

Eén van de vragen van onze tijd is: kunnen we omgaan met het pijnlijke deel van oud worden? Het leven moet tegenwoordig ‘genieten’ zijn. Als er dan weinig meer te genieten valt, moet er dan maar een eind aan gemaakt worden? Hoe moeilijk vinden we het dat lijden bij het leven hoort? Zeker als het niet valt op te lossen? Kunnen we het uithouden? Van alle achteruitgang ‘slijt’ een mens, maar ‘rijpt’ er soms ook door. Ieder van ons heeft waarschijnlijk wel eens meegemaakt dat een naaste afhankelijk van ons werd. Het is een ervaring die niet alleen maar treurig is. De lichamelijke nabijheid biedt ook ruimte voor vertrouwelijkheid en daardoor wint het contact aan diepgang. Laten we deze herinneringen ook koesteren. Het kan ons helpen om meer ontspannen tegen lijden en sterven aan te kijken.

‘Goed’ oud worden

Wie wil er niet ‘goed’ leven en oud worden? Om te bepalen wat dat is, maak ik gebruik van een model van de theoloog en ethicus Don S.Browning. Hij noemt 5 voorwaarden:

1. De vervulling van natuurlijke behoeften: voedsel, onderdak, intimiteit, veiligheid, liefde, respect en het realiseren van eigen wensen.
2. Een gewaardeerd lid van de gemeenschap zijn. Goed ouder worden houdt in dat je je eigen kwaliteiten kunt inbrengen in één of meer gemeenschappen. Een mens wil graag iets betekenen voor anderen, nuttig zijn, sociale contacten blijven sluiten en onderhouden. Dit leven in gemeenschap veronderstelt wederkerigheid en niet alleen het ontvangen van zorg. Ouderen moeten blijvend worden erkend als verantwoordelijke mensen met een eigen bijdrage, hoe klein ook.
3. Zichzelf de wet stellen: goede ouderdom vraagt om een mens met morele overtuigingen, die door reflectie op goed en kwaad (gelukke of gemiste kansen) controle uitoefent over wat hij doet. Dit vermogen om zichzelf te wet stellen geeft een mens waardigheid en (zelf)respect. Met plezier geven wat men kan, dankbaar ontvangen wat men nodig heeft en ergens daartussenin ook aan zichzelf denken.
4. Het leven betekenis geven: het vermogen om je eigen individuele leven in te bedden in een grotere samenhang geeft doel en zin aan het leven. Dit zingevingskader kan transcendent (bv. in religieuze traditie) of immanent (bv. in kunst, muziek, literatuur) zijn. Zingeving hoort bij de ouderdom: terugkijken op je levensloop en zien dat –misschien wel tegen wil en dank- het zo heeft moeten zijn en dat het goed was. Zingeving is vooral van belang als men op onherroepelijke grenzen stuit. Zeker in de vergevorderde ouderdom staat niet het oplossen van problemen centraal, maar het accepteren en duiden van het onbegrijpelijke dat niet te veranderen is. Aan deze spirituele dimensie wordt weinig aandacht gegeven in de ouderenzorg, terwijl juist het ervaren van zin(loosheid) doorslaggevend kan zijn.

Balans

5. De kunst van het redelijk evenwicht. Voortschrijdende ouderdom vraagt om het vinden van een nieuwe balans tussen de 4 bovengenoemde voorwaarden, omdat de levensomstandigheden voortdurend kunnen wijzigen. Mensen worden ‘goed’ oud als ze binnen de (continu wisselende) omstandigheden waarvoor de ouderdom hen stelt een redelijke balans (5) weten te vinden tussen (1) de vervulling van hun natuurlijke behoeften, (2) de rol binnen de gemeenschap waarvan zij deel uitmaken, (3) hun mogelijkheid tot kiezen en handelen en (4) de manier waarop zij in staat zijn hun bestaan zin te geven. Goed oud worden betekent niet dat het ouderen in al deze dimensies even ‘goed’ gaat. Als men zich bemind en gewaardeerd weet door anderen kan de scheve balans van een tekort aan gezondheid of een gebrek aan zingeving toch weer recht getrokken worden.

In onze samenleving vinden we ziekte of handicap een verschrikkelijk vooruitzicht. Daarom ligt de nadruk in de praktijk van de ouderenzorg op fysiek (gezondheid) en psychisch (volle verstand) welbevinden, maar dat is een versmalling.

Oprechte aandacht voor de identiteit en waardigheid van oudere mensen kan hun zinervaring herstellen. Zelfs bij dementerende mensen. Wie door dementie helemaal uitdooft, beleeft zijn waardigheid en de zin van leven niet. De van anderen gekregen zin blijft echter over. Als die hen tenminste wordt gegeven, door de manier waarop zorgverleners, familieleden en vrienden naar hen kijken, hen aanspreken en aanraken. Het gevoel er te mogen zijn, doet gevoelens van zinloosheid naar de achtergrond verdwijnen. Daarom wordt in de geriatrie gewerkt met een levensboek, waarbij naast staanden de identiteit bewaren, die in het levensverhaal is begrepen.

Fransien van Keulen

Een chassidisch verhaal vertelt: Als Rabbi Sussja op zijn sterfbed ligt, komen veel van zijn leerlingen afscheid nemen. Ze vragen: Rabbi Sussja, ben je niet bang voor de vraag van de Eeuwige: Ben je wel even dapper geweest als koning David? Rabbi Sussja: Nee, daar ben ik niet bang voor. En als de Eeuwige vraagt: Ben je wel een even groot leider geweest als Mozes? Rabbi Sussja: Nee, daar ben ik niet bang voor. Ik ben maar voor één vraag bang. Als G`d vraagt: Rabbi Sussja, ben je wel Sussja geweest?

Voltooid leven:

Het leven van de moderne mens is niet langer een voorbereiding op het hiernamaals zoals vóór de 18^e eeuw. Hij leeft langer, maar heeft het uitzicht op het eeuwige leven verloren.

De zin van de oude dag ligt niet meer in stervensvoorbereiding, maar in de voltooiing van het leven. Maar wat is 'voltooid leven'? Wanneer is je leven 'af' of 'klaar'?

Is dat als je gezondheid zo kwetsbaar wordt dat je er geen zin meer in hebt en geen zin meer in ziet?

In het vorige artikel ging het over 6 met elkaar samenhangende waarden, die belangrijk zijn voor het 'goed' ouder worden. Wie goed gelezen heeft, merkt op dat het vnl. ging om waardigheid, zelfbepaling, verantwoordelijkheid en privacy. Maar zelfverwerkelijking en uniciteit waren nog niet aan de orde en juist deze waarden hebben te maken met voltooiing. De filosoof en theoloog Kierkegaard heeft daar veel over nagedacht. Hij meent dat mijn leven voltooid is als ik op mijn eigen manier en met mijn eigen karakter binnen mijn beperkte mogelijkheden oud kan worden. Met een duur woord wordt dat 'authentiek' genoemd.

Altijd onderweg

Kierkegaard stelt dat de levensloop van mensen niet wordt bepaald door leeftijd of levensstijl, maar door toewijding aan levenstaken die men krijgt en/of op zich neemt. De vraag is: ben je met voldoening toegewijd aan alles wat op je pad kwam of aan de keuzes die je maakte? Bv. aan je gezin, je werk, je idealen en je geweten. Ben je daarin jezelf geweest/geworden? Heb je daarbij jezelf aanvaard? M.a.w.: Heb je onvoorwaardelijk geïnvesteerd in verbintenissen waarvan je deel uitmaakt? Binnen jouw mogelijkheden en beperkingen, die gedurende je leven steeds hebben kunnen wisselen?

Zelfwording of zelfverwerkelijking is bewust kiezen om te roeien met de riemen die je hebt op zoek naar je bestemming. Dan gaat het er niet langer om of je het bereikt hebt en 'klaar' bent of niet. Dan blijf je een mens-onderweg ook in de kwetsbare ouderdom. Juist omdat een mens eindig is in tijd –hij sterft-, maar ook in ruimte –je mogelijkheden nemen af- ben je nooit 'klaar' met je leven.

In termen van het christelijk geloof kunnen we zeggen: Wij zijn altijd op weg naar onze bestemming, om te worden zoals we bedoeld zijn: beeld van God, navolger van Jezus. Tijdens ons leven zijn we nooit 'af'. Pas als God mij voorgoed herschept, zal mijn leven werkelijk aan Gods bedoeling beantwoorden en dus voltooid zijn. Tot die tijd ben ik onderweg, nooit 'klaar'. Zelfwording is existentieel. Een mens realiseert zijn authenticiteit en uniciteit door eigen toewijding aan de gemaakte keuzes en bindingen. Al zie je er aan de buitenkant misschien niets bijzonders aan, want het gaat niet om hooggestemde idealen.

Waarden verschuiven

In het dagelijks leven worden ouderen geconfronteerd met onherstelbaar verlies van functies en mogelijkheden. De kwetsbare gezondheid en achteruitgang is niet te veranderen, maar de

innerlijke gesteldheid t.o. dit onherroepelijk wel.

In de ouderenzorg wordt geprobeerd om het waardenscala te verbreden: Er is méér in het leven dan datgene wat door het gebrek verloren is gegaan of onmogelijk is geworden. Ook aan de hiërarchie van waarden wordt gewerkt: kenmerken als lichamelijke gaafheid en behendigheid worden lager ingeschat en bijvoorbeeld wijsheid of optimisme hoger. Het zelfbeeld van ouderen wordt getoetst aan eigen waarden en niet meer aan dat wat in de maatschappij telt. Ook wordt gepoogd het uitstralingseffect van de geschondenheid te verminderen, bv. door iemand goed te kleden, lekker te laten ruiken, etc. Binnen de beperkingen wordt zo gezocht naar levensruimte en levenszin.

Natuurlijk nemen al deze mogelijkheden niet alle nood op elk moment weg. Maar als er werkelijk aandacht is voor mensen, als ze ervaren dat zij er toe doen, kunnen mensen ook ervaren dat hun leven zin heeft en kan levensvreugde terugkomen. Ik ontmoette in Pronsweide eens een vrouw die niets anders meer kon dan praten. Toen het ging over de zin van haar leven, zei ze: “Ik geef anderen de kans om zorgzaamheid te leren”. Ik was met stomheid geslagen. Zij was dus niet alleen degene die alle zorg wist te ontvángen, maar die op haar manier ook wist te géven en betekenisvol was voor haar omgeving. Op deze manier kunnen waarden verschuiven en ‘eigen’ gemaakt worden.

Wat we ook doen, altijd zullen er ouderen zijn die niet meer verder willen leven, hun leven als ‘voltooid’ beschouwen –hoe subjectief ook- en uitdrukkelijk kiezen voor de dood. Ieder mens heeft de vrijheid om zijn leven stop te zetten, hoe betreurenswaardig zo`n besluit ook is. De vraag is: willen we als samenleving verantwoordelijkheid nemen voor die keus en eraan meewerken? Door wettelijk te regelen dat we tegemoet willen komen aan hun wens uit het leven geholpen te worden?

Er zijn altijd mogelijkheden om het eigen leven te beëindigen. Mensen zullen medicijnen sparen. Of eten en drinken weigeren, het zgn. ‘versterven’. Dat is een zware weg, al komt aan het einde van die ‘snelweg’ meestal een milde dood. Het kan m.i. een goede uitweg zijn, want waarom zou je het een mens gemakkelijk maken om te kiezen voor het sterven? Juist omdat die keus onomkeerbaar is. Als een mens echt iets wil bereiken, zal ook zijn doorzettingsvermogen moeten blijken. Daar is niks mis mee. Het ‘gemak’ van een spuitje of een pilletje kán soms te gemakkelijk zijn. Bovendien belast deze zelfbeschikking geen naaststaanden met de zware verantwoordelijkheid voor het zelfgekozen levenseinde.

Een open einde....

Op de vraag of mensen hun leven zelf mogen beëindigen kan ik geen antwoord geven dat altijd en voor iedereen geldig is. Er blijven meer vragen dan antwoorden. Ik heb wat orde in de chaos proberen te scheppen. Want er zijn vele overwegingen die een rol spelen. Het is dus een verhaal met een open einde. Elke concrete mens en elke situatie is verschillend en vraagt om een zorgvuldig afwegen. En ook om voorzichtigheid, omdat het gaat om leven en dood en de keus onomkeerbaar is.

In het eerste deel eindigde ik met de zin: Een gemakkelijk antwoord is er nooit. Mág er ook nooit zijn. En daar blijf ik bij. Dat nodigt uit om met elkaar in gesprek te gaan en te blijven.

Fransien van Keulen