

Met dit artikel wil ik uitdrukking geven aan mijn wens anderen bekend te maken met mogelijkheden.

Ik wil erop wijzen dat als je niet bij het moment van sterven bent geweest er toch mogelijkheden zijn om achteraf bij je dierbare, in dit geval mijn kind, stil te staan.

De opheldering van verloop van het proces heeft mij enorm geholpen bij mijn rouwverwerking

In het vroege voorjaar van 2024 is mijn zoon onder eigen regie overleden. Hij maakte daarbij gebruik van de heliumgasmethode. Wij, mijn andere zoon en schoondochter, wisten dat hij verschillende euthanasie aanvragen had gedaan. Deze waren afgewezen. Hij voelde zich niet gehoord.

Uiteindelijk merkte ik als eerste op dat er geen contact meer was. Ons dagelijkse telefoontje werd niet beantwoord. We hebben toen in nauw overleg met elkaar (broer en schoonzus) de stappen genomen waarbij we vooronderstelden dat hij zichzelf had gedood. Tijdens het bellen met instanties, politie en ggz, kwam ook naar voren dat hij misschien een zware slaapmedicatie had ingenomen. We hielden beide voor ogen.

Om 22.30 uur gingen de politie, mijn schoondochter en ik zijn huis binnen. Wij gaven aan dat de politie als eerste naar boven kon gaan. Zij troffen mijn zoon aan in bed. Hij was inmiddels overleden. Later bleek dat het moment van sterven tussen 15.00 en 18.00 uur was geweest.. Nadat de politie, in overleg met ons, de gebruikte middelen hadden verwijderd, gingen wij hem zien. Het werd direct duidelijk dat hij heel vredig was gestorven. Zijn gelaatsuitdrukking was die van een slapende. De dekens lagen over hem heen zonder dat er extra beweging was geweest.

Ik herinner mij nog dat ik steeds zei dat ik zo trots op hem was. Ik herkende zijn zorgvuldigheid en nu ook zijn moed om zelf verantwoording te nemen.

Hoewel de politie alles in overleg deed konden we niet ontkomen aan het onderzoek van het forensisch en recherche team. Om een duidelijk beeld van de waarheid te krijgen openden zij alle kasten. Wij werden bevraagd. Er werden foto's gemaakt. De verdoving na de schok van het overlijden en het begrip dat ik had voor het besluit van mijn zoon stonden haaks op het onderzoek en de vragen die op mij afkwamen. Ik liep emotioneel vast.

Het was pas op 27 november tijdens een gesprek in Buitenhof tussen Pieter Jan Hagens en psychiater Boudewijn Chabot over zelfdoding in eigen regie dat er ruimte kwam in mijn vastgelopen rouwproces. Ineens hoorde ik iemand spreken over de manier waarop ik zo graag deel had uitgemaakt van het moment van overlijden van mijn zoon. Tot dan was ik op onderzoek uitgegaan om alsnog, achteraf, zo dicht mogelijk bij het overlijdensmoment te komen. Ik wist niets van de heliumgasmethode. Ik zocht op internet maar de informatie die er op mijn scherm kwam was niet bevredigend. Daarom heb ik een gesprek aangevraagd en gekregen met de twee agenten die mijn zoon als eerste hadden gezien. Zij bespraken met mij hoe de gebruikte middelen eruit had gezien en hoe rustig hij was ingeslapen. Opvallend was dat zij beiden nogmaals benoemden, "U moet het ons niet kwalijk nemen", dat zij nog nooit zo'n mooie zelfdoding hadden gezien. Deze wetenschap was voor ons een grote troost.

De moeder van de dochter van mijn zoon zei dat het zo goed als zeker was dat mijn zoon bekend was met de heliumgasmethode zoals deze was besproken in het bovengenoemde TV programma. Mijn zoon was gewend om altijd alles gedetailleerd uit te zoeken en zorgvuldig uit te voeren. Vanuit dit interview bleef bij mij echoën het belang van zelfbeschikking waardoor het binnengaan van het mysterie van de dood door de persoon zelf in gang kan worden gezet. Dit waren woorden die ook vanuit mijn hart spraken. Mijn zoeken had richting gekregen. Met als tussen stap het contact met de medewerkers van het Fonds Laat Mij Gaan kwam ik terecht op de website: boudewijnchabot.org die mij alle informatie zou gaan geven. De film die ik heb gekeken via deze website nam mij mee in het proces dat mijn zoon was gegaan. Ik kwam in mijn beleven bij het moment van zijn overlijden. Een overlijden dat vredig was verlopen, zoals eerder was verteld. Hiermee werd de reden van mijn zoeken achteraf vervuld door kennis en ervaring.

Ik kreeg het advies om contact te leggen met Stichting De Einder. Het gesprek met de consultant dat daaruit voortvloeide was verhelderend. Ik kon mijn totale ervaring bespreken. Uit dit contact bleek ook dat consultants van de Stichting van tevoren de doodswens kunnen bespreken met de betrokkene en de geliefden. Wat was ons veel bespaard gebleven als we die mogelijkheid hadden gekend en aangegrepen. Aangrijpen zou voor mij betekenen dat ik mezelf een zetje had moeten geven. Het verkrijgen van goede informatie en ondersteuning was in mijn geval zeker nodig geweest gezien de emotionele lading. Ik raad aan om zoals in mijn geval achteraf een gesprek aan te gaan. Het is voor mij prettig en verhelderend geweest te praten over het verloop. Dit gesprek had weer een andere ingang dan de gesprekken die ik eerder had gehad met Slachtofferhulp. Waar ik overigens ook veel steun bij heb ondervonden. Vooral de groepsbijeenkomst via Zoom heeft veel voor mij betekend.

Op passende momenten heb ik direct in mijn omgeving verteld hoe mijn zoon was gestorven. Dit voorkwam veel onduidelijkheid. Koningin Maxima was mij daarin tot voorbeeld geweest toen zij vertelde over de zelfdoding van haar zusje.

Tijdens mijn hele traject heb ik therapeutische gesprekken gehad met een traumatherapeut. In die gesprekken is vooral mijn moederschap en het verlies van mijn kind naar voren gekomen. Een belangrijk gesprekspunt was ook de verschuiving die in mijn leven had plaatsgevonden waardoor ik mijn leven een nieuwe richting moest geven in een onbekende toekomst.

Toen ik aan het begin emotioneel was vastgelopen werd ik gegrepen door de eenzaamheid waarin mijn zoon was gestorven en door mijn onverdraaglijke eenzaamheid omdat ik niet aanwezig had kunnen zijn bij het sterven van mijn kind. Achteraf heb ik zijn proces toch kunnen volgen. Ik kon alsnog wat ik noem 'met hem meesterven'. Dit meesterven noemde ik op het moment dat ik het ervarde een omgekeerde conceptie. Ooit was hij in mij tot leven gebracht. Het was of hij nu zichzelf leven had gegeven. De onverdraaglijkheid in mij is draaglijk geworden. Het contact dat ik in die leegte met hem heb is het contact dat we altijd met elkaar hebben gehad.

Naam en adres zijn bij de Einder bekend.