

HET WAS HAAR EIGEN DIEPGEVOELDE WENS

'Ze wist wat ze wilde.' Albert Heringa hielp zijn 99-jarige moeder aan de middelen waarmee ze zelf een eind aan haar leven maakte. Formeel is hij daarom strafbaar. Bewust zoekt hij nu de openbaarheid in dit interview en in een televisiedocumentaire.

door Fred Verbakel

Het leven is een recht, geen plicht. Er is een grens die je zelf mag trekken. Albert Heringa (67), die als ontwikkelingsecoloog de hele wereld rondreisde, dacht er zo over en zijn moeder ook. Opgeleid tot kleuterleidster in het Montessori-onderwijs kwam ze eind 1945 als huishoudster in het gezin. Heringa's echte moeder was omgekomen in concentratiekamp Ravensbrück; ze had joodse onderduikers gehuisvest. Albert, net drie jaar, en de drie andere kinderen noemden de huishoudster al gauw Moek. Ze heette eigenlijk Maria. In 1946 trouwde ze met Alberts vader, een Amsterdamse hoogleraar.

Vier jaar voor haar dood ging Moek naar een protestants-christelijk verzorgingshuis in Ermelo. Aanvankelijk had ze het daar naar haar zin. Ze waste en kleepte zichzelf en bereidde 's woensdags haar eigen maaltijd. Ondanks dat ze slecht zag, wilde ze zelfstandig functioneren. Ze liep met een rollator, was opgewekt en tevreden, al had ze weinig contacten in het tehuis. Haar vreugde ontleende ze aan gesproken boeken, aan planten en vogels. Dat veranderde toen ze onverwacht moest verhuizen naar een andere kamer. Ze had vriendschap gesloten met een eekhoorn die soms voor wat lekkers op de rand van haar stoel kwam zitten. Die raakte ze kwijt. Ook miste ze de vogels en de rust. In de nieuwe kamer voelde ze meer de last van ouderdomskwalen, zoals bloedarmoede en osteoporose. Ze ging steeds slechter zien en vormen van verstrooidheid tastten haar zelfvertrouwen aan.

Controle

Ze had het wel gezien, vertelt Albert Heringa, zelf vader van twee dochters. Ze had hem wel vaker gezegd dat ze dood wilde, maar de verhuizing naar een andere kamer en de toenemende lichamelijke klachten maakten haar verlangen acuut. Ze was soms wat in de war. Zo belde ze eens de zuster, ontstemd dat ze haar hadden laten slapen. Ze besepte niet dat het nog midden in de nacht was. Een paar keer vergat ze de kraan dicht te draaien, terwijl de stop in de wastafel zat. Dat ergerde haar. Ze was bang de controle over haar leven kwijt te raken.

8 'Al deze ergernissen versterkten haar idee dat ze absoluut geen honderd wilde worden. Ze zag op tegen de soesa. Ze moest er niet aan denken dat de burgemeester haar zou komen feliciteren. Mijn oudste dochter werd zwanger van haar tweede kind. Tegen mij zei ze: "Ik hoop dat ik voor de geboorte weg ben." Toch was ze gek met de eerste.' Heringa dacht: dit is serieus, nu is er meer aan de hand. In een persoonlijk gesprek zei ze dat ze echt snel dood wilde. Ze was al lang lid van de NVVE en had alle verklaringen ingevuld.

'Ik nam contact op met haar huisarts. Het gesprek tussen



'Ik vond dat ik haar de pillen niet mocht onthouden'

haar en Moek verliep moeizaam. Moek was ook wat vaag. Ze praatte graag en veel, maar ze zei nooit duidelijk wat ze zelf van iets vond. De arts begreep de wens wel, maar ze vond haar nog te goed. Haar leek versterving, het stoppen met eten en drinken, de enige mogelijkheid. Maar daar voelde Moek niets voor. Dat zou te lang duren en ze wist dat ze geen weerstand zou kunnen bieden als het personeel haar een maaltijd voorzette. Daarvoor hield ze te veel van lekker eten en drinken. Ze voelde zich in de steek gelaten.'

Voorraad pillen

Bij zijn volgende bezoek, een week later, liet zijn moeder een voorraad pillen zien die ze had gespaard in plaats van ze in te nemen.' Ik schrok me dood van de hoeveelheid. Ze

zei: “Die slik ik allemaal tegelijk in en dan word ik niet meer wakker.” Dat was een kinderlijk idee. Ik onderzocht de pillen; ze kon er niet aan overlijden. Dat maakte haar wanhopig. Ze had zichzelf al die medicijnen en pijnstillers ontzegd om een eind aan haar leven te kunnen maken, maar het had geen zin gehad.’

Albert Heringa leed met haar mee en bedacht een oplossing. Hij beschikte over anti-malariapillen die hij had overgehouden aan zijn tropenreizen. Hij meende te weten dat je daarmee een eind aan je leven zou kunnen maken en het WOZZ-boekje met methoden voor zelfdoding bevestigde dat. Hij bood ze Moek aan. ‘Haar doodswens was serieus. Ze wist wat ze wilde. Ze begon zich steeds ongelukkiger te voelen. Ze was eraan toe. Ik vond dat ik haar de pillen niet mocht onthouden.’ Uiteindelijk kwam Heringa aan voldoende langwerkende en snelwerkende slaappillen en antibraakmiddelen. Zijn moeder zou de fijnge maakte middelen vermengd met yoghurt innemen. De bittere anti-malariapillen liet hij heel, anders zou het mengsel oneetbaar zijn.

Toen de vervulling van haar laatste wens in zicht kwam, leefde Moek helemaal op. Het perspectief op de zelfgewenste dood gaf haar nieuwe energie. Ze bedacht zelf de muziek die bij haar crematie zou klinken. Lieder van Schubert en een cellosuite van Bach. Haar man, in 1972 gestorven, had die zelf gespeeld.

Foto’s

En het risico dat haar zoon wegens hulp bij zelfdoding in de gevangenis zou belanden? ‘Dat heeft ze zich vast niet zo gerealiseerd en ik heb er niet de nadruk op gelegd’, zegt Heringa. De laatste twee weken van haar leven was er heel intensief contact. ‘We spraken aan de hand van foto’s over het verleden, meer dan ooit. Moek wist veel van beeldende kunst en literatuur; daar hadden we het voordien eigenlijk nooit over en ook niet over gevoelens. Ik was voor haar meer de wetenschapper. Die zou daar wel niet van houden, dacht ze.’

Eigenlijk wilde zijn moeder gewoon inslapen zonder van iemand afscheid te nemen. Met die eigengereidheid was Albert het niet eens. ‘Dat kun je mijn dochters niet aandoen’, zei ik. ‘Daar had ze begrip voor, dus we stelden een datum vast. Tegen mijn jongste dochter zei ze bij het afscheid: “Ik kijk ernaar uit.” Op de avond zelf, een zaterdag, wilde ik haar vragen of ze definitief zeker wist dat ze dood wilde. Ik kreeg de kans niet. Ze onderbrak me en gaf antwoord met een citaat van Schiller: *Ich bin, spricht jener, zu Sterben bereit. Ich bitte nicht um mein Leben.*

Nadat ze alle ongeveer 150 pillen deels met yoghurt had ingenomen en wij afscheid hadden genomen, sliep ze binnen enkele minuten. Ik ben anderhalf uur later, om een uur of elf, vertrokken. Ik had graag bij haar willen blijven, maar dat kon om begrijpelijke redenen helaas niet. Ze wilde ook het liefst in haar eentje sterven. Ze zei van tevoren: “Dan komen ze morgenvroeg binnen en dan zeggen ze: Goede morgen mevrouw, lekker geslapen? En dan ben ik er niet meer!” Dat leek haar een prachtig einde. Niemand hoefde iets van de zelfdoding te weten.’

Natuurlijke dood

Het liep bijna anders. De nachtzuster had Heringa later dan gebruikelijk zien vertrekken en is waarschijnlijk een

kijkje gaan nemen, ook al had zijn moeder dat verboden: ze wilde ’s nachts nooit gestoord worden. ‘De nachtzuster belde me ’s morgens om zes uur. Ze zei: “U weet zeker wel waarom ik bel.” Ik was moe en slaapdronken. Ik zei, na haar mededeling, heel rationeel dat ze de dokter moest bellen. Nadat ik had neergelegd, heb ik zeker tien minuten liggen huilen. Alle spanning moest er uit. Ik was blij dat het zonder complicaties gelukt was. En ik kon ruimte maken voor mijn verdriet.’ De dokter, een weekendarts, constateerde een natuurlijke dood die om 5.30 uur was ingetreden. Vier uur later belde Heringa’s oudste dochter. Haar tweede kind was geboren. Ze noemde het meisje Yvette Marie, zoals ze Moek bij hun afscheid had verteld.

Waarom besloot Albert Heringa, anderhalf jaar na de zelfdoding de openbaarheid te zoeken en, voor zijn hulp daarbij, de kans te lopen in de gevangenis te belanden? ‘Ik ben al een jaar of vijftien lid van de NVVE. Ik sta achter de doelstellingen en de speerpunten waarvoor nu aandacht wordt gevraagd. Ik sprak er regelmatig over met Moek en zij besloot ook lid te worden. Ik zag de documentaires *Mag ik dood?* en *Voor ik het vergeet* en ik las in *Relevant* een column over het voornemen om ook een film te maken over voltooid leven. Moek leek me een ideaal voorbeeld. Door haar hoge leeftijd, door haar helderheid, haar verlies van controle en haar toenemende lichamelijke klachten was haar wens uit het leven te stappen onbetwistbaar legitiem. Het was zo klaar als een klontje dat zij in aanmerking had moeten kunnen komen voor euthanasie of voor hulp bij zelfdoding. Ik nam contact op met de NVVE en daar bleken ze geïnteresseerd.’

Geen hulp

‘Dat Moek geen hulp kreeg van een medicus en dat ik, als leek, haar moest helpen is eigenlijk heel triest. Met de toenemende vergrijzing zal dit probleem alleen maar groter worden. Vandaar mijn betrokkenheid. Ik zou die hulp te zijner tijd zelf ook graag krijgen.’

Wat hij, met de grootst mogelijke zorgvuldigheid, heeft gedaan, voelt niet als een misdrijf. ‘Wel heb ik, om aan te tonen dat Moek wist wat ze deed en om mezelf juridisch zo goed mogelijk in te dekken als er aangifte zou worden gedaan, een paar filmpjes gemaakt. Met geluid. Je kunt zien hoe ze het schaaltje yoghurt leegpelpt en hoe ze de laatste pillen wegspoelt met een glaasje Martini, haar lievelingsdrank. Haar angst was daags tevoren nog dat ze zou gaan overgeven en dat de zelfdoding zou mislukken. Niet op het moment zelf. Wel verslikte ze zich even maar dat liep gelukkig goed af.’

Hij vervolgt: ‘Ik heb niet de minste behoefte om de martelaar te spelen. Al hoop en verwacht ik het niet, ik zie wel of ik word veroordeeld en in de gevangenis beland. Ik heb nog genoeg boeken die ik wil lezen. Eventuele straf zal vooral mijn naasten treffen. Ik heb Moek geholpen bij wat ze zelf niet meer kon. Het was haar eigen, diepgevoelde wens te mogen gaan.’

De documentaire *De laatste wens van Moek van Nan Rosens* wordt uitgezonden door Netwerk op 8 februari en is daarna te zien op www.voltooidleven.nl.