

# Sijbren (88) stopte met eten en drinken, al had hij liever een pilletje of een spuitje gewild

De Friese melkveehouder Sijbren (88) was klaar met het leven na het overlijden van zijn vrouw. Euthanasie kreeg hij niet, dus nam hij zijn einde in eigen hand. Tot verdriet van zijn kinderen.

## **Marten van de Wier en Tim van der Pal**

Honderden stukjes hout liggen keurig in het gelid onder het uitstekende dak van het oude kippenhok. Het hok en de houtjes zijn de stille getuigen van de werklust van Sijbren, melkveehouder, echtgenoot, vader van vier dochters en drie zoons – en een man die leefde voor zijn dieren.

Het kippenhok staat in een tuin in een Fries buurtschap, een plek waar je de einder nog aan alle kanten ziet. Voor het huis staat in de verte de oude boerderij, waar Sijbrens vader ooit begon. Toen Sijbren van de boerderij vertrok, ging zijn zoon Douwe er wonen, en verhuisde Sijbren met zijn vrouw en jongere kinderen naar dit huis. Sijbren bleef naar de boerderij fietsen. Later, toen het bedrijf verhuisde naar een locatie dertig kilometer verder, zetten zijn zoons hem er vrijwel dagelijks af.

## **Zijn lijf wilde niet meer**

Tot zijn tachtigste bleef hij naar zijn koeien gaan. Toen dat echt niet meer ging – ‘straks vind ik je hier nog in de sloot’, zo had Douwe hem al eens naar huis gestuurd – ging al die werklust zitten in houtjes voor de kachel. Grote blokken kon hij niet meer klieven, maar kleinere takken in stukjes hakken wel.

Dat zijn lijf ook dat niet meer wilde, ergens eind 2021, was volgens zijn kinderen het begin van het einde. Sijbren overleed in oktober vorig jaar, nadat hij zelf besloot om te stoppen met eten en drinken. Hij werd 88 jaar.

## **Sijbrens kinderen vertellen zijn verhaal om anderen tot steun te zijn**

Zijn kinderen Simon (39), Douwe (56) en Annemarie (51) vertellen zijn verhaal, in het ouderlijk huis dat binnenkort niet meer van hen is. Aan de ene kant van de kamer, bij de eettafel, staat de zwarte Aristona-beeldbuis van ‘heit’. Aan de andere kant de grijze tv van hun moeder. Op de rugleuning van de bank ligt nog het kleedje dat ‘mem’ zelf gehaakt heeft. ‘Beter laat dan nooit’, zo staat op een zorgvuldig geborduurd schellekoord aan de muur. En: ‘Na regen komt zonneschijn’.

---

“Het is nogal wat, wat we hebben meegemaakt”, vertelt Douwe aan de eettafel. “Misschien hebben anderen, die in dezelfde situatie zitten, iets aan ons verhaal.” Een boodschap aan de politiek hebben ze ook. “Hopelijk levert onze ervaring inspiratie voor goede wetgeving”, zegt Simon. Hun vader kwam niet in aanmerking voor euthanasie, zo oordeelden zijn artsen, omdat hij er lichamelijk nog redelijk goed aan toe was.

Hun achternaam willen ze niet in de krant. De emotie ligt nog te zeer aan de oppervlakte, en ze willen geen contact met andere media.

## **Niet meer autorijden**

De wereld van hun vader werd rap kleiner, de laatste acht jaar. Eerst kon hij niet meer autorijden. Een jaar of vijf geleden vertrouwden zijn kinderen het niet meer als hij op de fiets stapte. Afhankelijk zijn van anderen om hem ergens heen te brengen: de Friese boer had er een hartgrondige hekel aan. Een jaar of drie geleden werd ook meerijden fysiek te moeilijk.

“Ik had nog kunnen autorijden”, zei hij een keer. “Natuurlijk heit”, antwoordde dochter Annemarie dan.

Douwe haalde hem nog eens op om het boerenbedrijf te zien. “Dat kunnen we vaker doen”, zeiden ze tegen elkaar. Maar het kwam er niet meer van. Sijbren wilde niemand tot last zijn, en Douwe houdt niet van aandringen.

Zo werden de tv en de krant het enige dat Sijbren nog van de wereld zag. Via zijn hoorapparaat kwamen *Studio Sport* en Omrop Fryslân haarscherp binnen.

### **Sjoerdje (80) ging nog op pad om naar mannenkoren te luisteren**

Zijn vrouw Sjoerdje was nog wel fit. Ze borduurde veel, of ging – tot de coronapandemie – op pad om naar mannenkoren te luisteren. Tussendoor dronken zij en Sijbren samen koffie of thee in de keuken. Zij kookte, deed het huishouden. Ieder orgaan mochten ze van hem hebben, zo liet hij eens vallen, als zij maar door zou kunnen leven. Sjoerdje was 80, en iedereen – inclusief Sijbren – rekende erop dat hij als eerste zou gaan.

Dan komt in juni 2022 de diagnose: Sjoerdje heeft kanker in alveesklier en borst. Zij berust erin, maar bij hem komt het aan als een mokerslag. Als zij moet sterven, dan hij ook, tegelijk met haar. Een pilletje of spuitje via de huisarts, zo stelt hij zich dat voor. Dat dat niet gaat, wil er bij hem niet in.

Zijn kinderen overreden hem zijn doodswens opzij te zetten tot na de dood van hun moeder. Ze willen aandacht kunnen geven aan dat afscheid. Sjoerdje overlijdt zes weken later.

Zijn kinderen zoeken een oplossing voor Sijbren. Een aanleunwoning bij een zorginstelling? Hij wil het niet. Inwonen bij Douwe? Hij wil zijn kinderen niet tot last zijn. Steeds vaker spreekt Sijbren over manieren om er zelf een eind aan te maken. Bizarre, inhumane methodes, vinden zijn kinderen. Als ze in hun eentje naar hem toegaan, zijn ze bang om hem ergens levenloos aan te treffen.



De kinderen van Sijbren aan de keukentafel. Annemarie, Simon (voorgrond) en Douwe. Beeld Patrick Post

### **Woedend is Sijbren, als blijkt dat hij geen euthanasie krijgt**

De huisarts haalt er een ouderensychiater bij. Woedend is Sijbren, als de arts hem na twee gesprekken vertelt dat hij niet voldoet aan de criteria in de euthanasiewet. Hij is er volgens de huisarts en ouderpsychiater lichamelijk nog te goed aan toe.

Omdat ze voorzien dat Sijbren zijn plan om te sterven hoe dan ook doorzet, kiezen ze ervoor hem te steunen. Via zijn oom krijgt jongste zoon Simon twee boekjes van de Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levensende: een over methodes van zelfdoding en de risico's, eentje over sterven door bewust te stoppen met eten en drinken. De zelfdodingmethodes uit het eerste boekje vinden de kinderen geen optie. Sijbren zou dan alleen moeten sterven. Zelf willen ze er niet bij zijn, uit vrees dat ze vervolgd zouden kunnen worden voor hulp bij zelfdoding, wat strafbaar is in Nederland. Ook zijn ze bang dat het misgaat.

Het bewust stoppen met eten en drinken blijft over. Sijbren gaat overstag, al ziet hij op tegen de honger en dorst. Hij belooft niet te kiezen voor een meer gruwelijke methode. Op hun beurt respecteren de kinderen zijn zelfgekozen dood, al doet die hen verdriet.

---

### **Artsen mogen een patiënt begeleiden als die stopt met eten**

Stoppen met eten en drinken staat bekend als een enigszins humane manier van sterven. Voor wie nog jong en fit is niet: dan duurt het sterfproces te lang, en dat maakt het moeilijk vol te houden. Maar het is wel een optie voor wie al ouder is, zoals Sijbren. Artsen en verpleegkundigen mogen patiënten hierbij begeleiden: ze kunnen pijnstilling geven, en kunnen het sterfbed draaglijker maken door iemands mond te verzorgen.

Wie stopt met eten, kan meteen ook het drinken afzweren (dat gaat het snelst), of vloeistof afbouwen, waardoor het dragelijker is, maar langer duurt. Sijbren kiest voor die eerste optie. Hij tekent een wilsverklaring, waarin staat dat hij bewust afziet van eten en drinken. “Ik verzoek iedereen die bij mij komt, mij geen eten en drinken aan te bieden. En ook uitdrukkelijk weigeren dat aan mij te verstrekken, ook als ik daar zelf wel om zou vragen.”

De huisarts die Sijbren al jaren kent, wil hem eerst niet zelf begeleiden. Hij is er om mensen beter te maken, niet om ze moedwillig naar hun dood te leiden, zo maakt hij hem duidelijk.

### **Een verpleegkundige moet niet zomaar water geven**

Ook geschikte palliatieve thuiszorg blijkt lastig te vinden. Wie bewust stopt met eten en drinken, kan tijdens dat proces soms nog vragen om water, in een impuls, of in verwarring. Verpleegkundigen en naasten moeten dat dan niet zomaar geven.

Pas bij de twintigste instantie hebben de kinderen beet: de medewerkers van deze palliatieve zorgverlener zijn bereid eerst vragen te stellen voor ze Sijbren eten of water geven: is dat echt wat hij wil? Realiseert hij zich dat hij daarmee het sterfproces kan rekken?

Hij zal 24 uur per dag palliatieve zorg krijgen. Annemarie zal als contactpersoon voor de verpleegkundigen nog regelmatig langsgaan. Een deel van de kinderen ziet het niet zitten hun vader dan nog te bezoeken: ze zijn bang dat ze hem toch eten of water zullen geven, op zijn verzoek. Simon, die nog bij zijn vader woont, gaat om die reden tijdelijk ergens logeren. Veel van hen besluiten afscheid te nemen vóór hij stopt met eten en drinken.

Op 29 september doet Sijbren dan eindelijk zijn boerenbedrijf over aan Douwe en één van zijn andere zoons. Ze vieren het met gebak. Sijbren neemt twee grote stukken. “Nu kan het nog”, zegt hij.

### **Sijbren heeft nog snel wat gegeten**

Op 1 oktober is het zover. Als Annemarie arriveert – de verpleegkundige moet dan nog komen – merkt ze dat haar vader nog snel wat gegeten heeft. “Heit, het is 1 oktober, weet je nog?”, zegt ze. Sijbren kijkt ondeugend. “Er was nog niemand hier”, zo excuseert hij zich.

Die eerste anderhalve dag gaat het wel. Sijbren geniet van de aandacht van de vier verpleegkundigen, die elkaar aflossen. Hij dist verhalen op uit de oude doos, en loopt zelfs nog wat rond op het erf, bij de kippenschuur en de rabarber die hij in de tuin verbouwt.

Op dag twee kan hij alleen nog lopen met ondersteuning. Hij was al dun, en valt nu snel af. Als de verpleegkundige 's ochtends wat drinkt, vraagt hij om een kopje thee. Om er meteen aan toe te voegen, met een glimlach: “Maar dat mag niet, hè?”

Ze halen hem over om beneden te gaan slapen, in de woonkamer. Het raam biedt uitzicht op de boerderij waar hij zoveel jaar koeien heeft gemolken. Sijbren klaagt over een droge mond. Het gaat hem moeilijker af dan hij had gedacht.

### **Driekwart van de naasten vindt het een waardige dood**

Is stoppen met eten en drinken een waardige dood? Driekwart van de naasten die het meemaakte vindt van wel, zo bleek in 2009 uit onderzoek van Boudewijn Chabot, een psychiater die veel publiceert over het levenseinde in eigen regie. De Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levenseinde spreekt in een folder van een meestal ‘zachte dood’, maar niet een zonder lijden. Naasten vinden dat lijden lastig om aan te zien, waarschuwt de NVVE.

Dat geldt ook voor Douwe, Simon en Annemarie, zo vertellen ze een half jaar na Sijbrens sterven. “Je hebt er wel een hele grote wilskracht voor nodig”, zegt Annemarie. “Waarom doen we dit mensen van die leeftijd dit aan, als ze zelf overtuigd kiezen voor de dood?”

“Ik snap wel dat je niet de eerste de beste helpt te sterven”, vult Douwe aan. “Maar wat als iemand zo volhardend is, en zo goed kan aangeven waarom hij dood wil?”

### **Pas na zes dagen vraagt Sijbren om water**

Met het verstrijken van de dagen, raakt Sijbren mond steeds verder geïrriteerd. De verpleegkundigen verzorgen de wondjes met zalf en bevochtigen zijn mond met natte watten. De spieren over zijn hele lichaam doen pijn, maar volgens de verpleegkundigen is die voldoende te bestrijden met paracetamol. Veel van zijn kinderen komen alsnog op bezoek, ook al was dat niet hun plan. Simon is weer thuis komen wonen.

Sijbren houdt zich lange tijd groot. Pas op 7 oktober, de zesde dag zonder eten en drinken, hoort Annemarie haar vader voor het eerst serieus om water vragen. Ze weigert. “We hebben dit duidelijk besproken, en het antwoord is nee”, zo zegt ze. Hij valt tegen haar uit, maar zij houdt vol: “Dit is wat jij wilt”.

Annemarie is bang dat ze anders het lijden van haar vader rekt. Zijn lichaam is al te zeer beschadigd om nog te herstellen, zo begrijpt ze van zijn huisarts. Nu Sijbren zijn plan heeft doorgezet, heeft die besloten hem toch zelf bij te staan.

Voor de huisarts is nu duidelijk dat Sijbren op korte termijn zal sterven. Bovendien ziet hij hem lijden. Dat betekent dat hij hem palliatief kan sederen, om dat lijden te verlichten. Het betekent dat Sijbren zijn laatste dagen met een sterk verlaagd bewustzijn zal doormaken.

### **Afscheid**

Die avond, om 19.30 uur, komen de kinderen die dat willen, afscheid nemen. Sijbren heeft twee gezichten. Hij is boos op de politiek, die het hem in zijn ogen onmogelijk maakt om vredig te sterven op het moment dat hij dat wil. “Jullie weten niet wat ik nu voel”, zegt hij tegen zijn kinderen. Hij spreekt van ‘een marteldood’. Het is deels de woede die maakt dat hij grote woorden gebruikt, denkt Annemarie.

Maar Sijbren bedankt ook de huisarts, voor de sedatie die eraan komt, en zijn kinderen, voor hun steun en zorgen.

In zijn laatste dagen ligt Sijbren, buiten bewustzijn, in foetushouding in bed. In de vroege ochtend van 9 oktober – Simon slaapt nog – luistert de verpleegkundige op een matras naast Sijbrens bed naar diens onregelmatige ademhaling. Het is 3.50 uur als die stopt.