



# Vrijdag 16 januari

## Mars op de Rechtbank + Sit-In actie CS Den Bosch





## Inhoud:

1. Waarom deze Mars op de rechtbank en de Sit-In actie
  - ➔ Persbericht Flyer & Banners
2. Zeggenschap over het levenseinde: hoe denkt Nederland
  - ➔ 1.1. Cijfers
3. Human interest: ervaringen met en het waarom van Stervensbuddy zorg

## 1. PERSBERICHT & FLYER & BANNERS

### **PERSBERICHT** Vrijdag 16 januari Mars voor de Zelfbeschikking en Sit-In actie Centraal Station

#### **'s-Hertogenbosch bij hoger beroep Wim van Dijk**

**'s-Hertogenbosch, 16 januari 2026** – Op vrijdag 16 januari organiseert de stichting **Steungroep Dappere Burgers (SDB)** in 's-Hertogenbosch twee publieke acties om morele steun te betuigen aan **Wim van Dijk** en om aandacht te vragen voor het wetsontwerp **Levenseinderegie**. Rond **100 demonstranten** worden verwacht.

De dag staat in het teken van het **hoger beroep** dat Wim van Dijk heeft ingesteld tegen zijn veroordeling. Van Dijk kwam op **25 oktober 2021** openlijk naar buiten met het feit dat hij aan meer dan honderd mensen **Middel X** had verstrekt, inclusief een antibraakmiddel. Volgens Van Dijk betrof dit geen winst gedreven handel, maar een bewuste vorm van burgerlijke ongehoorzaamheid om een jarenlang vastgelopen maatschappelijk en politiek debat over zelfbeschikking rondom het levenseinde opnieuw op de agenda te krijgen. Hij verklaarde daarbij dat hij voorafgaand aan verstrekking een **psychodiagnostisch gesprek** voerde met mensen die hem benaderden, om wilsbekwaamheid en zorgvuldigheid te beoordelen.

#### **Programma 16 januari 2026**

- **10.00 uur – Mars voor de Zelfbeschikking**  
Startpunt: **Station 's-Hertogenbosch (Centraal Station)**. De mars eindigt bij het **Paleis van Justitie**.
- **10.30 uur – Zitting hoger beroep**  
Locatie: **Paleis van Justitie, 's-Hertogenbosch**. Er is beperkte publieke ruimte in de rechtszaal. Als de zaal vol is, wordt gewerkt met een **aparte streamingruimte**.
- **13.00–17.00 uur – Vreedzame Sit-In actie op de stations traverse CS 's - Hertogenbosch**  
Doel: oproep aan het publiek om de **petitie** te ondertekenen waarmee wordt bepleit dat het wetsontwerp **Levenseinderegie** op de agenda van de **Tweede Kamer** wordt geplaatst.

## Waartegen gaat Wim van Dijk in hoger beroep?

In **2024** is Van Dijk veroordeeld tot een **voorwaardelijke celstraf** en een **taakstraf**. De veroordeling richtte zich niet op “hulp bij zelfdoding” als zodanig, maar op het **verstrekken van een geneesmiddel** dat **alleen op recept** door een arts mag worden voorgeschreven. Van Dijk stelt dat hiermee een kernvraag buiten beeld blijft: hoe de rechtsorde omgaat met burgerlijke ongehoorzaamheid wanneer de overheid, naar zijn overtuiging, tekortschiet in het borgen van fundamentele autonomie rond het levenseinde.

Van Dijk geeft aan dat hij in hoger beroep onder meer wil laten meewegen:

1. Dat zijn **niet strafbare verstrekking** van het laatste wil middel onjuist betrokken is bij het verstrekken van de domperidon;
2. Dat zijn **persoonlijke integriteit en beroepseer** in het geding zijn, omdat hij zich juist zorgvuldig achtte en die zorgvuldigheid volgens hem onvoldoende is onderzocht;
3. Dat het huidige wettelijke euthanasie-kader volgens hem **ethisch én juridisch tekortschiet**;
4. Dat burgerlijke ongehoorzaamheid óók een **juridische vraag** oproept: mag en kan een burger handelen wanneer de overheid faalt in het beschermen van fundamentele autonomie?

Het Openbaar Ministerie heeft haar eigen hoger beroep laten vallen; Van Dijk handhaaft zijn hoger beroep.

## Het wetsontwerp Levenseinderegie: kernpunten

Vanuit zijn activisme en zijn ervaringen rondom deze kwestie heeft Wim van Dijk de **Stichting Levenseinderegie** opgericht, met als kern het wetsontwerp **Levenseinderegie**. Dit voorstel positioneert zich als een volledig alternatief voor zowel de bestaande euthanasiewet als het voorstel “Voltooid Leven”. De hoofdlijnen zijn:

1. **Zelfbeschikking centraal**  
Een wilsbekwame volwassene kan zelf regie voeren over een euthanasieverzoek, óók in situaties die worden aangeduid als “voltooid leven”.
2. **Uitvoering met waarborg van zorgvuldigheid**  
Het voorstel voorziet dat de uitvoering kan plaatsvinden door betrokkene zelf, een naaste of een vrijwilliger, **in aanwezigheid van een arts-vrijwilliger** als waarborg voor de vereiste medische zorgvuldigheid.
3. **Keuzemogelijkheid bij terminale palliatieve sedatie**  
Wanneer terminale palliatieve sedatie aan de orde is, beoogt het voorstel dat betrokkene kan kiezen voor euthanasie, ongeacht of eerder wel of geen wilsverklaring is opgesteld.
4. **Dementie en later ontstane wilsonbekwaamheid**  
Het wetsontwerp regelt dat een eerder vastgelegde **wilsverklaring** leidend kan blijven wanneer iemand later wilsonbekwaam wordt (bijvoorbeeld bij dementie). Dit zou volgens het voorstel

uitsluitend kunnen onder strikte voorwaarden, via een gemachtigde of mentor, met expliciete waarborgen tegen misbruik.

## Oproep

SDB roept burgers op om op 16 januari vreedzaam aanwezig te zijn: om morele steun te tonen, de publieke discussie over zelfbeschikking te verdiepen en de petitie voor agendering van het wetsontwerp Levenseinderegie te ondersteunen. Inmiddels hebben zich 80 mensen aangemeld. (d.d. 5 januari)

## Noot voor de redactie/ contact

---

Steungroep Dappere Burgers (SDB): [www.steungroepdappereburgers.nl](http://www.steungroepdappereburgers.nl)

**Contactpersoon: Hans Peltenburg Telefoon: 06 33 50 51 39 of [jcpeltenburg@gmail.com](mailto:jcpeltenburg@gmail.com)**

E-mail: [jcpeltenburg@gmail.com](mailto:jcpeltenburg@gmail.com)

**Stichting Levenseinderegie is te bereiken via: [www.levenseinderegie.nl](http://www.levenseinderegie.nl) contactpersoon: Wim van Dijk 0651014410**

**Persvoorlichting Gerechtshof 's-Hertogenbosch (hoger beroep): 088 361 18 36**

Buiten kantoortijd (dringende persvragen): **06 11 85 56 07**

# Wat wil Nederland?

## De samenleving is er klaar voor

- Uit 15 jaar onderzoek blijkt: ruim 75% van de Nederlanders wil meer zeggenschap over het eigen levenseinde
- Bij 40.000 handtekeningen wordt het wetsvoorstel in de Tweede Kamer behandeld
- Nu nog 11.000 handtekeningen te gaan!



Help mee aan een waardig levenseinde voor iedereen Scan de QR-code en zet je handtekening.

STEUNGROEP  
**DAPPERE**  
**BURGERS.nl**

## sluit te veel mensen uit

**Nu krijgen duizenden Nederlanders géén toegang tot euthanasie, zoals:**

- Ouderen met een voltooid-leven wens
- Mensen met dementie
- Mensen met een psychische aandoening

**Het gevolg: hun wens voor een waardig levenseinde blijft onbeantwoord.**

## De oplossing: Wetsvoorstel Levenseinderegie

### Meer zelfbeschikking, ook bij dementie

1. Zelfbeschikking voor iedere wilsbekwame volwassene
2. Bij wilsonbekwaamheid én een onbehandelbare aandoening (zoals dementie):

- Uitvoering op basis van een eerder vastgelegde euthanasieverklaring
- Familie of mentor mag deze wens vertegenwoordigen
- Altijd met strenge toetsing door Levenseindebegeleiders

### Zo werkt het wetsvoorstel:

- Begeleiding door speciaal opgeleide Levenseindebegeleiders (artsen, psychiaters, gespecialiseerde verpleegkundigen)
- Controle op een weloverwogen, vrijwillig en geldig verzoek
- Zorgvuldige procedure met meerdere gesprekken en bedenktijd

# TEKEN VOOR LEVENSEINDE REGIE



STEUNGROEP  
**DAPPERE**  
**BURGERS.**nl

Stichting  
Levensindereg



## Waarom deze confronterende slogan?

### *Hulp bij zelfdoding uit het wetboek van strafrecht*

In Nederland zijn er twee grote groepen die geraakt worden door het huidige verbod op hulp bij zelfdoding:

#### Eerste groep

De 2.000 mensen per jaar die hun toevlucht nemen tot een vaak eenzame en gruwelijke zelfdoding. Gemiddeld springt er elke twee dagen iemand voor de trein. Deze aantallen zijn al decennia onveranderd.

#### Tweede groep

De vele ouderen en andere mensen met een weloverwogen stervenswens, die niet ziek of

suïcidaal zijn, maar wél verlangen naar een waardig en menselijk afscheid – in nabijheid van hun dierbaren. Zij worden nu gedwongen door te leven zonder perspectief, omdat liefdevolle hulp strafbaar is.

#### Liefdevolle hulp niet strafbaar

Wij pleiten voor betere bescherming van kwetsbaren, én voor ruimte voor wilsbekwame mensen om menswaardig te sterven. Dat begint met aanpassing van de strafwet, zodat hulp bij een waardig levenseinde niet langer strafbaar is.



# Wetsvoorstel Levenseinderegie

Stichting Levenseinderegie  
[www.levenseinderegie.nl](http://www.levenseinderegie.nl) wil  
de euthanasiewet zo  
aanpassen dat iedereen in  
eigen regie mag beslissen over  
het eigen levenseinde.

## Eigen regie met begeleiding

Je beslist zélf over  
jouw euthanasie-  
verzoek, gecoacht  
door een  
gecertificeerde  
levenseindebegeleider

### De levenseindebegeleider

De levenseindebegeleider is arts,  
psychiater, psycholoog,  
gespecialiseerd verpleegkundige,  
existentieel expert, enzovoort.  
Hij/zij checkt of je goed bent  
geïnformeerd over  
behandelmogelijkheden en of je  
vrijwillig en weloverwogen  
euthanasie wenst.

### Jij bepaalt zélf

De levenseindebegeleider checkt  
of jij zélf vindt ondraaglijk en/of  
uitzichtloos te lijden of te lijden  
aan een voltooid leven, en of jij  
zélf geen redelijke andere  
oplossing ziet dan euthanasie. Jij  
beslist zelf; de levenseinde-  
begeleider beoordeelt jouw  
eigen mening niet.

### Zorgvuldige uitvoering

De euthanasie wordt medisch  
zorgvuldig uitgevoerd, in  
aanwezigheid van een arts, op  
basis van barmhartigheid en  
vrijwilligheid. Een naaste mag  
helpen, zonder strafbaar te zijn.

### Palliatieve sedatie

In plaats van terminale  
palliatieve sedatie kan gekozen  
worden voor onmiddellijke  
euthanasie, ongeacht of je  
eerder wel of geen wilsverklaring  
hebt afgelegd.

### Wat te doen bij dementie?

Heb je een wilsverklaring  
vastgelegd en word je later in je  
leven wilsonbekwaam door  
bijvoorbeeld dementie?  
Dan kan je gemachtigd familielid,  
een andere gemachtigde naaste  
of een wettelijk aangestelde  
mentor ervoor zorgdragen dat  
jouw wil tóch wordt uitgevoerd,  
met waarborgen tegen misbruik.



# TEKEN DE PETITIE

Stichting Levenseinderegie wil dat dit wetsvoorstel in de Tweede Kamer wordt besproken. Er zijn al **78.000** steunbetuigingen – help ons naar **100.000** voor maximale impact.

Teken de petitie via de QR-code of ga naar de website [www.levenseinderegie.nl](http://www.levenseinderegie.nl).

Bij voldoende geldige steunbetuigingen móét de Tweede Kamer het behandelen.

Je gegevens worden alleen voor dit initiatief gebruikt en verder anoniem verwerkt.



## Bekende Nederlanders gingen je voor!!!

Adriaan van Dis, Alexander Pechtold, Catherine Keyl, Dick Swaab, Hanneke Groenteman, Hedy d'Ancona, Loes Luca, Klaas Rozemond, Dick Swaab en René Diekstra (e.a.) tekenden de petitie.

## 2. Zeggenschap over het levenseinde: hoe denkt Nederland

### ➔ Cijfers

#### 1. De eigen zeggenschap over het levenseinde Hoe denkt Nederland?

##### 1.1. De Cijfers

**Overzicht onderzoeken en enquêtes gedaan in opdracht van allerlei media en research organisaties.**

1. 2010: Ipsos I&O research: 61 procent met «Ouderen die vinden dat hun leven voltooid is, mogen met professionele hulp een einde aan hun leven maken. » [nederlandse-kiezers-progressiever-in-2020-dan-in-2010.pdf](#)
2. 2013: Een Vandaag Opiniepanel 62 procent vindt dat hulp bij zelfdoding mag worden verleend als iemand levensmoe is  
[Externelink:http://opiniepanel.eenvandaag.nl/uitslagen/46605/meerderheid\\_voor\\_euthanasie\\_bij\\_levensmoe](#)
3. 2016: I&O research: 7 op de 10 mensen «Ouderen die vinden dat hun leven voltooid is, mogen met professionele hulp een einde aan hun leven maken.».
4. 2016: Opiniepanel: 65 procent dat hulp bij zelfdoding vanwege voltooid leven mag, 24 procent vindt van niet. Aan dat onderzoek deden 33.318 leden van het panel mee ([Externe link:http://binnenland.eenvandaag.nl/tv-items/69761/kabinet\\_stervenshulp\\_voltooid\\_leven\\_mogelijk\\_maken](#)).
5. 2016: NRC Handelsblad: 63% vindt dat een oudere (75+) in Nederland moet kunnen beschikken over een middel waarmee deze persoon zelf het leven kan beëindigen wanneer hij of zij de tijd daarvoor rijp acht.
6. 2016: Telegraaf: 77% is het eens met de stelling van de Dag: «Euthanasie bij voltooid leven is humaan» ([Externe link:http://www.telegraaf.nl/watuzegt/26816809/\\_Euthanasie\\_bij\\_voltooid\\_leven\\_is\\_humaan\\_.html](#)) (7-12-2016);
7. 2016: Maurice de Hond, [peil.nl](#): 64% is voor het beschikbaar stellen van een pil voor ouderen, die ze kunnen nemen als ze vinden dat hun leven voltooid is ([Externe link:https://home.noties.nl/peil/40jaar/G1.pdf](#))
8. 2019: CBS: 55 procent vindt dat euthanasie voor gezonde mensen onder bepaalde omstandigheden moet kunnen ([Externe link:https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2019/47/ruime-meerderheid-wijst-euthanasie-niet-principieel-af](#)).
9. 2019: Maurice de Hond, [peil.nl](#): 51% is voor het toestaan van euthanasie bij voltooid leven;
10. 2020: Telegraaf: 62% is voor een Wet «voltooid leven» Uitslag stelling van de Dag: »Autonomie over einde leven» ([Externe link:https://www.telegraaf.nl/watuzegt/841669707/uitslag-stelling-autonomie-over-einde-leven](#)).

**Onderzoeken gedaan in opdracht van NVVE, CLW en SLR**

**NVVE:**

- “Opinieonderzoek zelfbeschikking en het levenseinde” – kwantitatief onderzoek (n=1.388), veldwerk 17–23 juli 2024. PDF-rapport. [NVVE](#)
- “Opinieonderzoek zelfbeschikking en het levenseinde” – volledige rapportage (zelfde onderzoek, publicatie 23 okt 2024). PDF-rapport. [NVVE](#)

- “**Voltooid leven**” – onderzoek in opdracht van NVVE (publicatie 21 jan 2017). PDF-rapport. [NVVE](#)
- NVVE-nieuwsbericht met kerncijfers uit het Motivaction-onderzoek (sept/okt 2024). [NVVE+1](#)

#### Coöperatie Laatste Wil (CLW)

- “**Meeste Nederlanders voor recht op zelfbeschikking levenseinde**” – CLW-persbericht met link naar **Motivaction-presentatie** (ruim 3.200 Nederlanders bevroegd). Artikel + PDF-presentatie (datum op PDF: 13 dec 2019). [laatstewil.nu+1](#)
- CLW-achtergrondstuk met verwijzingen naar uitkomsten (o.a. over middelen & veiligheid, 2021). [laatstewil.nu](#)

#### Stichting Levenseinderegie (SLR)

- **Motivaction-peiling (juli/mei 2023)** naar draagvlak voor het **Wetsvoorstel Levenseinderegie** (o.a. 60–61% voorkeur voor alternatieve/nieuwe euthanasiewet; 71% onder voorstanders van euthanasie kiest voor het voorstel).
  - Overzicht op **Motivaction-site** (nieuwsbericht, 13 juli 2023). [Motivaction](#)
  - SLR-pagina’s die naar dit Motivaction-onderzoek verwijzen (met kerncijfers en methodenotities). [levenseinderegie.nl+3levenseinderegie.nl+3levenseinderegie.nl+3](#)

| Bovenstaande onderzoeken highlights |          |                                 |                                                                       |
|-------------------------------------|----------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Jaar                                | Opdracht | Thema                           | Belangrijkste uitkomst                                                |
| 2017                                | NVVE     | Voltooid leven                  | 55% voor recht op zelfgekozen einde zonder medische reden             |
| 2019                                | CLW      | Zelfbeschikking                 | 82% voor recht op hulp, 69% ook zonder arts                           |
| 2023                                | SLR      | Wetsvoorstel Levenseinderegie   | 61 %voorkeur voor dit wetsvoorstel. 71% steun onder leden van de NVVE |
| 2024                                | NVVE     | Zelfbeschikking & euthanasiewet | 68% wil verruiming wet, 80% meer gewicht wilsverklaring               |



## 3.0 Waarom stervensbuddy's?

### Het is zó schrijnend` -1-

### Daarom 'stervensbuddy'-zorg



#### Uit de praktijk van een wijkverpleegkundige

"Wat is veiligheid waard, als je vrijheid is afgepakt? Zelfbeschikking is een mensenrecht – ook aan het einde van je leven."

In ons werk zien we het keer op keer: ouderen die niet meer ziek zijn, maar wel ongelukkig omdat hun vrijheid is

afgepakt.

Een man in een verpleeghuis zei tegen mij:

*"Mijn kinderen hoopten dat ik hier gelukkiger zou zijn, toen ze deze plek voor mij regelden Maar de mensen die ik liefhad zijn er niet meer. Hier voel ik me eenzamer dan ooit. Ik had mijn leven liever op mijn eigen manier afgemaakt."*

Deze woorden snijden door je ziel. Want wat is waardigheid waard, als iemand tegen zijn wil moet doorleven? Het gaat niet alleen om veiligheid of zorg. Het gaat om vrijheid. Om het recht zelf te mogen beslissen.

### Het is zó schrijnend -2-

### Daarom 'stervensbuddy'-zorg



#### Uit de praktijk van de GGZ

**"Sharon wacht al jaren. Hoe zorgvuldig is wachten zélf?"**

Stel je voor: je bent wilsbekwaam, je hebt alles besproken met professionals — en dan beland je in een wachtrij die jaren kan duren. Dat is de realiteit voor mensen zoals **Sharon**

**Miedema**, die al heel lang op de wachtlijst van het

Expertisecentrum Euthanasie staat. Haar verhaal is geen uitzondering, maar een symptoom van een systeem dat op cruciale plekken **vastloopt**. [LinkedIn](#)

Zelfs het Expertisecentrum meldt dat de wachttijd bij **psychisch lijden** kan oplopen tot **ruim 2 jaar** en in een enkel geval tot **3 jaar**. Voor wie ondraaglijk en uitzichtloos lijdt, is zó lang wachten geen bescherming, maar extra lijden.

# Daarom 'stervensbuddy'-zorg



## Uit de praktijk van een stervensbuddy

Afgelopen week deden een collega en ik een intake bij een echtpaar, beiden 82 jaar. Eén van hen is 'klaar met leven'. Naast twee ouderdomskwalen draagt deze persoon al levenslang een ziekte, met ernstige pijn en voortdurende vermoeidheid. Daarbovenop incontinentie.

De huisarts weigert euthanasie: alleen bij een korte

levensverwachting (zoals uitgezaaide kanker) wil hij meewerken. Doorverwijzen? Nee. Terwijl het KNMG-protocol zegt dat dat wél moet. Maar een protocol is geen wet.

Het echtpaar voelt zich gedwongen zélf de regie te nemen. Ze hebben Natriumazide in huis. Hun kinderen weten ervan. Het paar kiest ervoor dit samen te doen – in liefde, met steun van twee stervensbuddy's van onze stichting, waarvan er altijd één verpleegkundige is.

Het is tegelijk diep menselijk en intens verdrietig dat dit buiten de wet om moet gebeuren. Want de overgebleven partner én de twee Stervensbuddy's kunnen in de gevangenis komen. 3 jaar 25.000 euro boete. Als de rechter zegt: er was sprake van hulp bij en/of aanzetten tot zelfdoding.

Dit is precies waarom de discussie over de euthanasiewetgeving en over altruïstische hulp bij zelfdoding gevoerd moet worden. Hulp uit compassie mag nooit als misdaad in het Wetboek van Strafrecht blijven staan.

## Uit de voorlichtingsfolder Stervensbuddy zorg

### Waarom een 'stervensbuddy'?

Uit de vierde evaluatie van de Wet toetsing levensbeëindiging blijkt dat vooral SCEN-artsen (65%) moeite hebben met euthanasieverzoeken bij niet-lichamelijk lijden, zoals voltooid leven, existentieel of chronisch psychisch lijden. Zij ervaren dat de huidige wet hiervoor te weinig ruimte biedt. (Bron: 4e Evaluatie WtL 2017–2022, ZonMw/ Commissie Evaluatie WtL 2023)

Euthanasie verzoeken  
(bron 4<sup>e</sup> toetsing WtL\* 2023)

Aanvragen Toegestaan Afgewezen

13.370      9.025      4.345

\* Wet toetsing levensbeëindiging op verzoek en hulp bij zelfdoding



## Eenzame en soms gruwelijke zelfdoding

Jaarlijks sterven bijna 2000 mensen door een eenzame en vaak gruwelijke zelfdoding. Veel van hen hadden liever afscheid genomen in aanwezigheid van hun naasten. Door taboe, schaamte en angst voor strafvervolgning van hun naaste(n) voelen velen zich echter gedwongen het alleen te doen.

## Zelfdoding in eigen regie en overleg met naasten

Daarom bieden wij 'stervensbuddyzorg' aan: voor mensen die hun leven niet alleen willen beëindigen, én voor degenen die zijn afgewezen binnen de euthanasieprocedure.

## Praten over je wens

Je kunt je wens bespreken met instanties als NVVE of Stichting De Einder, of met je huisarts of maatschappelijk werker. Sommige hulpverleners wijzen op informatie over methoden en middelen en hoe die verkrijgbaar zijn. De rol van een stervensbuddyDe buddy is er in de eerste plaats als mens, als iemand die nabij is, zonder oordeel. Wij zijn twintig vrijwilligers (50+), met brede achtergronden zoals psychologie, psychotherapie, maatschappelijk werk, verpleegkunde, pedagogiek, management en onderwijs. Wij zijn geschoold in zorg rond natuurlijk sterven en kennen de symptomen die spelen in de stervensfase.

## Kennismaken en regie houden

Na gesprekken met naasten en professionals maak je kennis met een buddy. Bij een klik bepaal jij zelf verder: wanneer, waar en hoe. De regie blijft bij jou. Belangrijk: wij verstrekken geen middelen of methoden. Zelfstandig handelen blijft essentieel.

## Juridische risico's

Zolang er geen actieve hulp is bij voorbereiding of uitvoering, zijn de risico's voor naasten en buddy's minimaal. Om misverstanden te voorkomen, maakt één van de twee aanwezige buddy's een filmopname van het proces.

## Over het stervensproces

Na inname van een middel of middelen of gebruik van een methode treedt het stervensproces in:

- De stikstofmethode leidt binnen minuten tot bewusteloosheid en overlijden.
- Bij inname van middelen duurt het langer. Na jouw zelfstandige handeling mogen naasten nabij zijn: je hand vasthouden, troosten, water aanreiken of helpen comfortabel te liggen.

## Ervaringen met stervensbuddy Zorg

1. Lees ook het artikel in de Trouw van november 2024 [\*\*Els Huizinga \(80\) koos haar dood met middel X. 'Stervensbuddy' Hans Peltenburg stond haar bij | Trouw\*\*](#)
2. Kijk de indringende ervaringsvideo waarin Els van Poppel samen met de stervensbuddy van de SDB terugblijkt op de stervensuren van haar beste jeugdvriendin. 11 minuten kijktijd. Voelt als 4 minuten!' [\*\*steungroepdappereburgers.nl/index\\_html\\_files/edit08.mp4\*\*](https://steungroepdappereburgers.nl/index_html_files/edit08.mp4)
3. Lees het tweegesprek met het volledige verslag van de laatste levensuren van Els



## Terugblik op haar laatste levensuren.

Tweegesprek tussen Hans Peltenburg en Els van Poppel Terugblik op die laatste dag “Ik weet het nog goed,” vertelt Hans Peltenburg. “Op 19 september kreeg ik haar mail. Kort maar helder: of één van de stervensbuddy’s bij haar levenseinde kon zijn. We maakten twee dagen later al kennis. En daar zat ze, met haar beste vriendin Els van Poppel. Twee vrouwen die elkaar al ruim zestig jaar kenden. Ze waren ook samen bij twee demonstraties van de SDB (Steungroep Dappere Burgers) geweest.

### Er was meteen een klik

“Els van Poppel knikt. “Ik kende Hans natuurlijk alleen van een afstandje, bij de demonstraties georganiseerd door de SDB, maar het voelde meteen veilig.” Mijn vriendin had alles tot in de puntjes voorbereid. Ze was ook altijd al zo geweest: doortastend, recht door zee, geëmancipeerd. Toch... toen ze me bijna een jaar geleden vertelde dat ze haar 81ste verjaardag niet meer wilde halen, kwam dat als een mokerslag.”

### Ouderdomsklachten en de dreiging van dementie

Hans vult aan: “Ze vertelde me dat ze een stapeling van ouderdomsklachten had, maar dat haar huisarts haar geen euthanasie kon verlenen, omdat haar lijden volgens de wet nog niet ernstig genoeg was en haar situatie nog niet uitzichtloos. Bovendien wist ze dat de dementie om de hoek kwam kijken. Eén zus was er al aan overleden, en de andere werd met vergevorderde dementie verzorgd in een verpleeghuis. Ook die zus had een euthanasieverklaring ingediend bij de huisarts, maar werd door de dementie ingehaald en kon haar wens niet meer wilsbekwaam bevestigen. Precies dat wilde zij voorkomen. Daarom wilde ze haar eigen lot op tijd in handen nemen. Elke week bezocht ze haar zus in het verpleeghuis.”

### Alles tot in de puntjes voorbereid “

Ze was vastberaden,” vervolgt Hans. “Alles had ze geregeld: het premedicatie schema, haar verklaringen, zelfs een handgeschreven brief van jaren geleden – puur om te bewijzen dat dit al lang haar wens was. En dat wij haar niet hadden geholpen of hadden aangezet tot haar zelfdoding. Ze noemde zichzelf ‘de regisseur’. En dat was ze ook.” “En toch bleef ze warm,” zegt Els zacht. “Zorgzaam. Ze dacht aan iedereen om haar heen. Ze had afscheidsgesprekken met familie, kreeg kaarten en bloemen bij leven – zo bijzonder. Ik zei nog: dat gun je iedereen, al die liefde vóór je dood.” Haar zorg voor rust na afloop Hans vervolgt: “In de maand voorafgaand aan haar levenseinde had ze haar huisarts al in vertrouwen genomen. Ze vroeg of deze – ná afloop – haar overlijden officieel wilde komen vaststellen. Dat verzoek was niet voor niets. Want wanneer een leek 112 belt of een niet-geïnformeerde arts meldt dat iemand



is overleden door een zelfdoding, worden er standaard twee ambulances en meerdere politiemensen gestuurd. Er wordt dan gehandeld alsof reanimatie nog mogelijk is, omdat wettelijk alleen een arts het overlijden mag vaststellen. Ook kan het vermoeden ontstaan van een misdrijf – hulp bij of aanzetten tot zelfdoding. Wat dan volgt is vaak een heftig en verwarrend tafereel: sirenes, blauwe zwaailichten, paniek. Precies dat wilde zij voorkomen – uit zorg voor zichzelf én voor ons. Haar huisarts begreep dat en sprak ruim van tevoren met haar af dat ze op de dag zélf beschikbaar zou zijn om het overlijden officieel te bevestigen.

#### Jurist stand by

Wij als SDB hadden ook onze jurist gevraagd om stand-by te zijn, voor het geval de recherche of andere instanties hun bevoegdheden zouden overschrijden. Achteraf bleek diens hulp gelukkig niet nodig, ook niet bij het verhoor door de recherche. En zo geschiedde het in rust, zonder ophef.

#### Het voelde sereen

“De ochtend van haar afscheid Hans vervolgt “Voor mij was het de eerste keer als stervensbuddy. Maar door hoe ze het had georganiseerd, voelde het sereen. Ze had zelfs voor mij een appartement in haar complex gehuurd, zodat ik de avond ervoor al daar kon slapen en op D-Day niet eerst in de hectiek van het openbaar vervoer hoefde te reizen. We dronken koffie die ochtend - Els niet natuurlijk, vanwege het nuchter blijven. Zedeed zelf open, in haar ochtendjas, op sloffen. Heel gewoon.” “Precies zoals ze was!” zegt Els met een glimlach. “Niet nog even dat mooie bloesje aantrekken. Nee: praktisch. ‘Als ik moet overgeven, kan het zo de prullenbak in,’ zei ze. Ze was wel nog naar de kapper geweest en had haar nagels mooi gelakt. We hebben zelfs gelachen. De sfeer was licht. Ze draaide haar oude Spotify-lijst. Unforgettable van Nat King Cole. Nou, dat was het ook.”

#### Het moment van loslaten

“Om 10.45 namen we afscheid,” herinnert Els zich. “Ze knikte naar de camera en zei: ‘Kijk, ik doe dit geheel zelfstandig.’ Alles was erop gericht om te laten zien dat ze dit zélf deed. Geen hulp, volledig zelfstandig. Ze had het poeder zelfs in een kruidenpotje van Verstegen gedaan. Ze sprak nog even in de camera, waarin ze nogmaals benadrukte dat zij alle handelingen zelf had verricht. Ze mengde middel X in 50 ml. Keek lachend in de camera en zei: ‘Mijn zusje zou zeggen: Skol.’ Ze dronk het middel op en ging rustig liggen.” Els, de emotie wegslikkend: “Ze pakte mijn hand. Keek me aan en zei: ‘Ik ga lekker slapen. Ik wens jullie veel geluk toe. Ik ga niet grienen. Dag schatten. Dag allerliefste schatten.’ Ik vergeet die blik nooit meer.”

#### Reflectie op het stervensproces

“Om 11.15 was ze buiten bewustzijn,” vertelt Hans verder. “Haar kat Goofy sprong nog even op bed om te snuffelen, maar verdween daarna in de gangkast. Daarna verliep het zoals dat bij een natuurlijk sterven vaak gaat – zoals ik dat als verpleegkundige vaker heb gezien, ook bij mijn eigen moeder en een goede vriendin. Er waren af en toe wat onwillekeurige bewegingen. Ze probeerde zich drie keer op te richten. Een minuut of tien heeft ze gekreund in de twee uur na het buiten bewustzijn raken. In

het laatste uur ademde ze in het kenmerkende, onregelmatige ritme van de zogenaamde Cheyne-Stokes-ademhaling. \* En toen, om 13.14, stopte haar ademhaling. Ze was overleden.

#### Voorbereid op hoe het stervensproces zou kunnen verlopen

" Na een korte stilte vertelt Els verder ""We hebben samen ook gesproken over wat we zagen gebeuren tijdens het stervensproces. Dat vonden we belangrijk, ook voor onze eigen verwerking. Het hielp om samen terug te kijken. De onwillekeurige bewegingen die ze maakte, het korte kreunen, de pogingen om zich nog even op te richten – het hoorde allemaal bij het natuurlijke proces van sterven. Geen tekenen van lijden, maar lichamelijke reflexen die er indrukwekkend uit kunnen zien als je niet weet wat je kunt verwachten." Hans vult aan: "Dat soort verschijnselen kunnen beangstigend lijken, maar als je weet wat ze betekenen, geven ze juist rust. Het lichaam is bezig om los te laten, langzaam uit te schakelen. Ook de Cheyne-Stokes ademhaling past daarbij. We zagen dat allemaal gebeuren en herkenden het." Els: "En daardoor konden we erbij blijven, rustig, zonder paniek. Dat voelde als het grootste geschenk dat we haar konden geven: aanwezig zijn, getuige zijn, gewoon blijven." Het wachten en het afscheid "En toen," vervolgt Els, "begon het wachten. De huisarts was er snel, heel begripvol.

#### Recherche, geüniformeerde politie en Schouwarts op 'het plaats delict'

Maar de schouwarts? Die liet op zich wachten. We belden, wachtten. Drie uur later stond ineens de recherche voor de deur. Twee jonge mensen. Ze waren verbaasd dat er geen geüniformeerde agenten waren. Die hadden volgens protocol het 'plaats delict' moeten afzetten tot de rechercheurs en de schouwarts arriveerden. Ze waren zichtbaar geraakt en onder de indruk. Eén van hen zei: 'Mijn oma zou dit ook willen.' Dat raakte me." "En het wachten ging door," vervolgt Els. "Tot zeven uur 's avonds, toen er eindelijk geschouwd werd." Hans: "De schouwarts – met drie andere medewerkers van de forensische dienst – vond een stukje ducttape op het tafeltje bij het voeteneinde. Ze zagen de tape en zijn blijkaar geschrokken. De rechercheurs vroegen ons waar die Ducttape vandaan kwam. Gelukkig konden we uitleggen dat dat was om de iPad te fixeren voor het filmen. We lieten het begin van de opname zien aan de rechercheurs en de schouwarts: de duidelijke woorden en zelfstandig handelen van haar inclusief het "Skol!". Géén verdachten, maar getuigen Daarmee was het helder: wij hadden niet geholpen bij haar zelfdoding, maar waren wél getuigen, vervolgt Els. Uiteindelijk, om negen uur 's avonds, gaf de officier van justitie toestemming om haar lichaam vrij te geven. "We waren geen verdachten meer. Alleen nog getuigen – en dat mag volgens de Nederlandse wet. We waren getuigen van haar moed." Hans knikt langzaam.

#### Dapper, autonoom en zorgzaam

"Dat was ze. Dapper. Autonoom. En zó zorgzaam. Ik ben haar dankbaar dat ik erbij mocht zijn. En ook jou, Els, voor je openheid. Jullie vriendschap... dat was pure schoonheid." Even is het stil. Dan zegt Els zacht: "Dank je, Hans. Het was zwaar. Maar ik zou het zo weer doen, voor haar. Ik mis haar vreselijk. Maar ik ben ook trots. Trots dat ze dit zélf heeft kunnen doen, op haar manier. Zonder angst. Met liefde om zich heen." "Dit zou ik alle mensen gunnen die niet in aanmerking komen voor euthanasie".



**STEUNGROEP  
DAPPERE  
BURGERS.nl**

**STERVENSBUDDY's**

**HULP BIJ  
ZELFDODING UIT  
STRAFWET**

**EMANCIPATIE  
BEZIT LAATSTE  
WIL MIDDEL**

**STEUNGROEP  
DAPPERE  
BURGERS.nl**

**Dankjewel  
Muchos gracias  
Vielen dank!  
Merci beaucoup  
Thank you**

**Doneren?**  
**Graag!**



Stichting SDB  
Voorzorg 108  
2802 EX Gouda  
Telefoon: 06 33 50 51 39  
Bank : NL 77 RABO 0388 3792 00