

STERVENSBUDDY'S **STEUN BIJ LEVENSEINDE** **IN EIGEN REGIE**



Veel mensen per jaar afgewezen voor euthanasie

Wie over euthanasie spreekt, hoort niet alleen verhalen over een waardig afscheid, maar ook over afgewezen verzoeken, ondanks een weloverwogen en wilsbekwaam besluit.

Deskundigen verschillen over de aantallen: van enkele duizenden tot meer dan 10.000 per jaar. Vast staat dat het om veel mensen gaat. Velen zoeken daarna een andere weg, vaak in eenzaamheid of zonder deskundige begeleiding. Onze stervensbuddy's bieden ondersteuning bij een levenseinde in eigen regie.

Daarover gaat deze folder.

In eigen regie

Is voor jou een levenseinde in eigen regie een serieuze wens, dan kun je voor gesprekken en counseling terecht bij organisaties zoals de NVVE of Stichting De Einder, Stichting Levenseinde Counseling dan wel bij je huisarts, maatschappelijk werker of geestelijk verzorger.

Kies je ná die gesprekken weloverwogen om je levenseinde vorm te geven, dan kun je ons benaderen. Een van onze stervensbuddy's maakt dan een afspraak met je voor een intakegesprek.

Belangrijk!

Wij begeleiden je niet bij je besluitvorming.

Wij verstrekken geen middelen of methoden.

Zelfstandig handelen blijft essentieel.

Steeds blijft de regie bij jou. Jij bepaalt zelf verder: wanneer, waar en hoe. Daarom noemen we je vanaf dit moment de ‘regisseur’ van je eigen levenseinde.

De rol van de stervensbuddy's

De stervensbuddy's zijn er in de eerste plaats als mens,



als iemand die nabij is, zonder oordeel. Wij zijn twintig vrijwilligers (leeftijd 50+), met brede achtergronden en ervaring. Wij zijn geschoold in zorg rond natuurlijk sterven en kennen de symptomen die spelen in de stervensfase.

Juridische risico's

Zolang er geen actieve hulp is bij besluitvorming, voorbereiding of uitvoering, zijn de juridische risico's voor naasten en stervensbuddy's minimaal.

Om misverstanden later te voorkomen, maakt één van de twee aanwezige stervensbuddy's een filmopname van het gehele proces. Eén van de twee stervensbuddy's is altijd een professional met ervaring in de zorg.

Over het stervensproces

Na inname van een middel of gebruik van een methode

voor levensbeëindiging treedt het stervens-proces in.

Bij de helium- of stikstofmethode veel sneller dan na 'inname van middelen'.

Na jouw *zelfstandig handelen* mogen naasten en de buddy's nabij zijn: je hand vasthouden, troosten, water aanreiken of helpen comfortabel te liggen.



Ondersteuning bij verschillende methoden

Hoewel *natriumazide* veel aandacht krijgt in het publieke debat, is dit beslist niet de enige route.

Stervensbuddy's en naaste(n) kunnen - altijd binnen de grenzen van de wet - aanwezig zijn bij andere vormen van zelfdoding. Denk aan de helium- of stikstofmethode en aan opgespaarde medicatie.

De rol van de stervensbuddy's en eventuele naaste(n) blijft in alle gevallen dezelfde: nabij zijn, alert zijn, niet-actief ondersteunend.

Na inname van middelen zijn de buddy's wél actief ondersteunend en (ver)zorgend. Zij zorgen voor rust, veiligheid en menselijkheid.

Ook ondersteunen zij de aanwezige naaste(n) tijdens en ná het overlijden.

Steeds waken we over de grens tussen *hulp* bij zelfdoding (strafbaar) en *ondersteuning en aanwezigheid* bij zelfdoding (niet strafbaar).

De Stichting Steungroep Dappere Burgers heeft daarvoor een protocol dat continue wordt geëvalueerd en verfijnd.

Sterven met *natriumazide* (middel X): doe het niet in je eentje, en volg het protocol stap voor stap!



Met de begeleiding en het nauwgezet volgen van het protocol verloopt het stervensproces met natriumazide of met vergelijkbare

middelen rustig en natuurlijk.

Tot aan bewustzijnsverlies kun je korte momenten van angst en onrust ervaren. Daarom is het zo belangrijk dat naaste(n) en/of de stervensbuddy's aanwezig zijn, zodat je je gesteund voelt.

Volg het protocol nauwgezet zoals dat uitgebreid is beschreven op onze website. Bij zorgvuldige voorbereiding verloopt het stervensproces zonder

gruwelijkheid.

Horrorverhalen in de media gaan over slecht voorbereide situaties én over mensen die het in hun eentje hebben ingenomen, en /of zich niet hebben gehouden aan het protocol.



**Sterven in gezelschap –
óók voor alleenstaanden**

Stervensbuddy's zijn er niet alleen voor mensen die hun levenseinde samen met familie of vrienden willen vormgeven.

Ook voor wie geen naasten erbij kan of wil betrekken, bieden de stervensbuddy's ondersteuning.

Wij zijn aanwezig als waardige, zorgzame getuigen op een intens en intiem moment. Juist ook voor alleenstaanden en voor wie naasten niet wil belasten.

Lees je goed in

Op onze website vind je betrouwbare bronnen. Ook naasten moeten zich goed voorbereiden. Neem daar de tijd voor. Maak er een project van.

Meer informatie?

Heb je behoefte aan een stervensbuddy?

Neem contact met ons op voor een intakegesprek.

Onze inzet is kosteloos

Aan ons vrijwilligerswerk zijn geen kosten verbonden. De stichting voorziet daarin. En regelt en financiert reis- en verblijfskosten en de scholing van de stervensbuddy's.

Zélf stervensbuddy worden?

Wil je zélf stervensbuddy worden? Laat het ons weten - ook dan plannen we graag een gesprek.

Op dit moment zoeken wij vooral naar mensen met professionele ervaring in de terminale zorg, dan wel als vrijwilliger in een hospice of bij de terminale thuiszorg.

Voor contactgegevens en het maken van een afspraak: zie de contactpagina op onze website.

Stichting Steungroep Dappere Burgers doet meer dan stervensbuddyzorg alleen. Wij vragen maatschappelijk en politiek aandacht voor mensen die buiten de huidige euthanasiewetgeving vallen, en zetten ons in voor meer ruimte voor eigen regie rond het levenseinde. Daarnaast organiseren wij bijeenkomsten, publieksacties en steunbetuigingen bij rechtszaken waarin het autonoom gekozen levenseinde centraal staat.

Donaties

De SDB kent geen leden en is daarom voor de activiteiten afhankelijk van donaties en dus van donateurs. We zijn dankbaar dat zoveel belangstellenden éénmalig of keer-op-keer ons willen ondersteunen.

E-mail info@steungroepdappereburgers.nl

Internet www.steungroepdappereburgers.nl



Of scan de QR-code voor onze website.

Je vindt daar contactgegevens, mogelijkheden voor donaties en de link om je op te geven voor de gratis nieuwsbrief.