



Pijnloos sterven met helium

Joost Visser

Een braadzak en twee heliumtanks. Veel meer is er niet voor nodig om snel en pijnloos te sterven. In een film van ouderenpsychiater Boudewijn Chabot is te zien hoe het moet.

Het is droevig en hilarisch tegelijkertijd. De scène waarin acteur Lou Landré aan zijn keukentafel met pleistertape een zoom in een plastic braadzak plakt. Door die zoom loopt straks het elastiek waarmee hij de zak stevig om zijn hoofd kan binden. Rubber slangen tussen de zak en de twee heliumtanks op de grond (één om te oefenen, één voor het echt), en een man als Landré zou snel en pijnloos een eind kunnen maken aan zijn leven.

De korte film *De heliummethode* van regisseur Diego Pos laat zien hoe je dat doen moet, met helium thuis sterven. De film verschijnt deze week, tegelijk met de vijfde druk van het zelf-euthanasieboek *Uitweg* dat ouderenpsychiater Boudewijn Chabot, die de film initieerde, en journaliste Stella Braam in 2010 publiceerden. Daarin noemen zij stoppen met eten en drinken en medicijnen verzamelen en innemen als twee goede wegen naar een snel levenseinde. In de nieuwe druk voegen zij daar de heliummethode aan toe.


Eigen regie

‘Er is veel behoefte aan een humane dood, omgeven door je naasten en onder eigen regie’, zegt Chabot in een toelichting op de film, die alleen via internet te koop is. Zelfeuthanasie heeft veel gemeen met euthanasie, stelt hij vast. Het gebeurt in dialoog met anderen en na een zorgvuldige afweging. De dood komt in de slaap en is dus – anders dan bij zelfdoding – niet verminkend.

Zoals ook bij de andere vormen van zelfeuthanasie is de persoon die wil sterven zelf verantwoordelijk voor zijn dood, niet de arts. De heliummethode voegt daar snelheid aan toe. Wie de zak over het hoofd trekt, is binnen een minuut buiten bewustzijn, waarna de dood, door zuurstofgebrek, niet lang op zich laat wachten. Chabot: ‘Met deze methode heeft de arts zijn monopolie op een snelle inslapdood verloren. Mensen hebben de regie nu in eigen hand en de samenleving zal daarmee moeten leren leven. Zoals ze ook moet leren leven met de mogelijke gevaren ervan.’

Braadzak prepareren

En die gevaren zijn er. Dat je volgens de wet niet mag helpen om de zak vast te maken en de gaskraan open te draaien, is duidelijk. Maar mag je voor een ander helium kopen als die niet bedoeld is om ballonnen mee op te blazen? Mag je de braadzak prepareren? En hoe weten we achteraf zeker dat de overledene helemaal zelf voor de dood koos, en niet degene die de benodigde spullen in huis haalde? ‘Iedere aanzet tot zelfdoding moet strafbaar blijven’, benadrukt Chabot. Hij raadt mensen die de heliummethode willen toepassen aan alles nauwkeurig vast te leggen, zodat Justitie later kan reconstrueren wat er precies is gebeurd.

Zelf zou hij overigens niet voor helium kiezen, zegt Chabot. ‘Als het eropaan komt, zou ik stoppen met eten en drinken. Dat maakt het mogelijk om geleidelijker afscheid te nemen van mijn naasten. Maar die keuze is persoonlijk.’ 



Meer MC-artikelen over zelf-euthanasie vindt u bij dit artikel op www.medischcontact.nl.

De film *De Heliummethode* is te bestellen op www.heliumthuissterven.nl of www.eenwaardiglevenseinde.nl.

