

ik wil
niet
meer



Annemieke (26) is chronisch depressief. Als kind al vond ze het leven een hele opgave. Alles heeft ze geprobeerd om zich beter te voelen, maar niets hielp. Binnenkort maakt ze een einde aan haar leven; ze heeft de datum al geprikt.

“TWEË MAANDEN GELEDEN WAREN TIM EN IK OP HET

stadhuis, om een geregistreerd partnerschap af te sluiten. Familie hadden we niet meegenomen, onze getuigen, medewerkers van de gemeente, kenden we niet. De ambtenaar van de burgerlijke stand probeerde er toch iets feestelijks van te maken en las een prachtig gedicht over de liefde voor. Logisch: zij zag twee jonge, mooie mensen die klaarblijkelijk samen verder wilden. Hoe kon ze weten dat wij dit alleen maar deden om alles juridisch goed te regelen, voor als ik er straks niet meer ben? Aan mijn gezicht is dat niet af te lezen. Ik zie eruit als elk doorsnee meisje. Niets verraadt dat ik over een maand dood zal zijn.

Het leven: ik heb het altijd moeilijk gevonden. Als kind al. Ik weet nog dat mijn opa overleed, ik was zes. Hij lag opgebaard in de woonkamer en iedereen moest huilen. Ik niet. Ik zou hem best missen, maar voor hem was het toch vooral fijn dat hij er niet meer was? In groep vier begon ik haren uit mijn hoofd te trekken. ‘Daar groeit ze wel overheen’, suste de dokter. Met een kind dat zo’n voorbeeldige leerling was, leek niets aan de hand. Maar ik voelde me somber, anders dan alle andere kinderen, die zo vrolijk speelden. Aan mijn ouders lag het niet, die waren lief en betrokken. Natuurlijk was er wel eens wat, maar ik ben niets tekortgekomen. Op de middelbare school was ik een teruggetrokken meisje. Ik begon in mijn polsen en armen te krassen. Dat drukte mijn nare gevoel even naar de achtergrond. Toen mijn klassenleraar dit ontdekte, kwam ik bij een psycholoog terecht. Praten moest ik, praten. Dat wilde ik best, maar waarover? Ik had geen problemen, ik werd niet gepest, ook vroeger was er nooit

iets ergs gebeurd. Ik voelde me gewoon chronisch kut; niets meer, maar ook niets minder.

In de vierde klas kreeg ik concrete gedachten over de dood. Over springen. Toen ik daar iets over losliet, werd de crisisdienst ingeschakeld. Ik kreeg antidepressiva. Ik viel er tien kilo van af en al mijn emoties werden afgevlakt. Zelfs onze lieve oude hond, waar ik ontzettend gek op was, raakte me niet meer. Het akelige rotgevoel bleef wel overeind. Omdat ik een tijd niet naar school ging, knapte ik toch iets op. En ging er daarna weer extra hard tegenaan: ik probeerde twee schooljaren in een af te ronden. Want zo hoorde het, vond ik: doorgaan, doorzetten, dingen goed doen, net zo goed doen als een ander, of je daar nu zin in hebt of niet.

Zeventien was ik toen ik Tim leerde kennen. De vonk sprong over met carnaval. Ik werd erg verliefd en trok me op aan zijn vrolijkheid, zijn positiviteit. Tim is lief en eerlijk, en altijd zichzelf. Hij werd mijn thuis, zijn aanwezigheid putte me niet uit. Toch voelde ik me zelfs nu niet beter. Ik kon alleen beter ontspannen, beter de schijn ophouden. Het lukte me om de havo te halen en naar vervolgoopleidingen te gaan. Ik zocht werk, fysiek inspannend, dan had ik weinig tijd om te denken of te voelen. En ik deed leuke dingen met Tim en met vriendinnen. Soms genoot ik daar ook wel van, het is niet zo dat ik de mooie kanten van het leven niet zie. Zo hou ik van de natuur, kan ik genieten van een bijzondere zonsondergang, ben ik dol op dieren en vind ik de onverwachte wijsheid van kinderen ook mooi. Alleen wegen die fijne kanten nooit op tegen de nare

‘Praten moest ik, maar waarover? Ik had geen problemen. Ik voelde me gewoon altijd kut’

en de slechte. Voor mij voelde het leven zwaar, altijd. Alles wat ik ondernam, van 's ochtends opstaan tot meedoen op een feestje waar ik niet onderuit kon, kostte me oneindig veel energie.

De psychiater waar ik kwam bleef maar inhaken op de diagnose autisme – wat niet klopt – en schreef me volgens het protocol steeds nieuwe medicijnen voor. Van haar mocht ik niet over de dood praten. Er een eind aan maken was gewoon geen optie. Dat vond ik zelf eigenlijk ook. Dat kon ik mijn omgeving toch niet aandoen?

Na een paar jaar trok ik in bij Tim. Hij wist wel dat ik depressief was, toch drong de ernst niet tot hem door. Hij houdt zelf veel te veel van het leven. Daardoor leefden we een beetje in twee werelden.

Hij verheugde zich op onze toekomst, wilde graag samen een huis kopen. Ik dacht: hoe kan ik die stap zetten als ik niet weet of ik er over vijf jaar nog wel ben? Laat staan dat ik over kinderen kon nadenken. Dan had ik naar mijn idee echt geen keuze meer, zou ik voorgoed vastzitten aan het leven. En daar werd ik bang van, want de dood was altijd dichtbij. Ik dacht veel na over auto-ongelukken, elke brede boom trok mijn aandacht. Als ik daar tegenaan zou rijden, zou tenminste niemand weten dat ik het zelf had gedaan.

Drie jaar geleden las ik een interview dat veel indruk op me maakte. In het interview vertelde ene Inge dat ze het leven ook nooit leuk had gevonden. Ze wilde er net als ik niet meer zijn. Ik herkende me zo in haar verhaal. Ik las dat ze was gaan praten met een levens-eindecounselor, iemand bij wie je je doodswens mag benoemen. Die je er kritische vragen over stelt, maar je ook kan vertellen hoe je er op een humane manier een eind aan kunt maken. Inge's verhaal gaf mij een toekomst. Ik heb dezelfde counselor bezocht en kwam er opgelucht vandaan. Ik wist nu hoe ik deze wereld zonder geweld kon verlaten. Ik heb de middelen meteen besteld, als veilig vangnet. Maar ik wist ook dat ik eerst nog alles, echt alles wilde proberen om

beter te worden. Juist nu ik een uitweg had, kon ik het leven weer een kans geven.

Ik ben van psychiater gewisseld en kwam bij Adriaan terecht, met wie ik echt een klik voelde. Met een professor besprak hij de lijst van medicatie die ik tevergeefs had geslikt om nieuwe mogelijkheden te onderzoeken. Hoewel ik eerder alle hoop verloren had, begon die nu weer te gloren. Hoe fijn zou het toch zijn als ik me beter zou voelen. Als ik kon genieten van de dingen waar ik anderen van zag genieten. Niet meer met dat chronische rotgevoel kampen, dat ik zelfs had als ik in de armen van Tim lag. Er was echt niets wat ik liever wilde.

Maar ook de nieuwe medicatie, de teller stond inmiddels op meer dan tien, bracht geen verandering. Dan moest ik er maar aan geloven: ect – elektroshocks. Ik zag de behandeling met grote angst tegemoet, want je weet nooit hoe je er uitkomt. Ik moest opgenomen worden op een gesloten afdeling van een psychiatrische instelling, te midden van de soms veel te zichtbare ellende van anderen. Ik werd daar heel verdrietig van. Ook Tim, die elke avond op bezoek kwam, kreeg nu door dat het menens was met mij.

Het toedienen van elektroshocks gebeurt tegenwoordig onder narcose. Ze zetten stroom op je hoofd, om een epileptische aanval op te wekken, en zo je hoofd te resetten. Het heeft impact: je kortetermijngeheugen wordt gewist, er kunnen ook dingen uit je verleden verdwijnen. In totaal heb ik 22 shocks gehad. Dat betekende 22 keer in een bed die lange gang door; 22 keer onder narcose.; 22 keer bijkomen. In de maanden erna was ik bij vlagen zo in de war dat ik de pannen niet meer kon vinden als ik wilde koken, en niet besepte dat de keukenkastjes daar toch wel een erg logische plek voor waren. Maar op mijn stemming hadden de electroshoks geen effect. Toen ook de experimentele behandeling met ketamine – de partydrug ja, drie keer per dag een kleine dosis, mijn allerlaatste hoop – niet aansloeg dacht ik: ik kan niet meer. Ik wil niet meer. Hoe erg ook voor Tim, mijn familie en vrienden. Maar ik kan niet langer voor een ander blijven leven. En reëel gezien ben ik uitbehandeld. Natuurlijk kun je blijven hopen op een wonder. Natuurlijk kan ik nog eens acupunctuur doen, gaan mediteren op een berg of wat mensen ook vol goede bedoelingen aandragen. Maar ik heb er geen puf meer voor. Het had me zoveel energie gekost telkens door te gaan. Nu is het op, echt op. Voor Adriaan kwam dit niet als een verrassing. Al een jaar hadden

we naast het behandelplan ook een ander pad besproken: dat ik niet meer verder wilde als het allemaal niet werkte. Hoewel hij als psychiater hoort in te grijpen als iemand suïcidaal is, wist hij dat dat geen zin had. Want wat moest hij: mij voorgoed laten opnemen? Hij wees me op de mogelijkheid van euthanasie via het Expertisecentrum Euthanasie, maar dat wilde ik niet. Ik ben zelf verantwoordelijk voor mijn dood, niemand anders. Ik wil ook niet dat een arts bepaalt of ik wel of niet dood mag. Adriaan benadrukte dat hij me niet zou helpen sterven maar me ook niet in de steek zou laten, zodat mijn pad iets minder eenzaam zou zijn. Hij hielp me om Tim te vertellen over mijn wens dood te mogen gaan. Tim vond het verschrikkelijk, maar begreep wel dat het niet aan hem lag. **Toch bleef hij hoop houden, begrijpelijk ook, en was hij totaal van de kaart toen ik hem twee maanden later in tranen moest vertellen dat ik definitief mijn beslissing had genomen. Wat hebben we gehuild. Het voelde hartverscheurend om alles kapot te maken. En toch kon ik niet anders.** ‘Nog een half jaar’, zei ik tegen mezelf. Om afscheid te nemen, om de mensen om mij heen voor te bereiden. Om mijn besluit honderd procent weloverwogen te laten zijn.

Op aandringen van Adriaan heb ik mijn voornemen ook aan mijn ouders verteld; opnieuw in zijn spreekkamer. Toen ik de moed had om de woorden uit te spreken die ik thuis al duizend keer had geoeffend, verstond mijn vader het eerst niet, hij is een beetje doof. Toen het daarna tot ze doordrong reageerden ze ontzet. Wist ik wel wat ik ze aandeed, wat ik Tim aandeed? De volgende ochtend vond ik een

‘De laatste maanden staat alles in het teken van afscheid nemen. Mijn wereld wordt steeds kleiner’

fotoalbum van mijn babytijd in mijn brievenbus. Ik snap het, voor hen is dit ook afschuwelijk. Toch hoopte ik dat dit de eerste reactie zou zijn, dat er later toch iets van begrip zou komen. Maar het contact is jammer genoeg nog steeds wat moeizaam. Met mijn schoonfamilie gaat het beter. Zij doen hun best om mijn keuze te respecteren en negeren de coronaregels door me vast te houden als we elkaar zien. Dan is er nog een dierbare vriendin die weet wat ik ga doen, die altijd veel begrip heeft getoond en dat ook nu weer doet. Verder vertel ik het niemand, het heeft geen meerwaarde, bovendien vind ik het te confronterend. En het is prettig dat er nog mensen zijn die het niet weten, waar alles nog gewoon is.

De kleine momenten waarin de dood afwezig is; ze zijn er nog maar weinig. Want de laatste maanden staat alles in het teken van afscheid nemen. Ik maak mijn wereld kleiner. Ik ben steeds minder gaan werken en zit nu zelfs helemaal thuis. Daar ruim ik mijn leven op, gooi dingen weg. Soms rustig, onderkoeld haast, andere keren intens verdrietig. Zo nu en dan zie ik bekenden – en zeg ze in stilte voorgoed gedag. En ik ben met Tim. We praten, wat vaak ook huilen betekent. Op andere momenten kijken we naar Netflix, samen op de bank. En we wandelen met onze hond. Onlangs zijn we voor het laatst op vakantie geweest, naar Noorwegen. De eerste dagen waren moeilijk, van Tim moest alles perfect zijn: het eten, het uitzicht, het was immers de laatste keer. Later kwamen we in een prettig ritme en hebben we mooie herinneringen gemaakt. Tot we weer naar huis moesten, waar de harde werkelijkheid weer op ons wachtte.

Even nog, een paar weken: dan is het voorbij. Ik heb de datum al geprikt. Waarschijnlijk zal Tim erbij zijn. Dat is zijn wens en ik wil doen wat voor hem het beste is. Bang voor de dood ben ik niet. Bang voor het afscheid wel. Ik zie er zo tegenop dat ik me er nog geen voorstelling van wil maken. Het gaat zwaar worden en ik moet vaak heel hard huilen dat het op deze manier moet gaan. Ik had het zó graag anders gewild. Maar verder leven, dat zou ik nog zwaarder vinden, dat gaat echt niet meer. Dat heeft niets te maken met hoeveel ik van de mensen om mij heen hou, maar alles met de ellende die ik dag in dag uit voel. Het maakt niet uit waar ik ga, wat ik doe of met wie: het klotegevoel blijft. Daarmee is mijn lijden maar ook mijn dood niemands schuld. Zelfs de mijne niet.” ●

ANNEMIEKE IS OP 7 OKTOBER OVERLEDEN