

NIKKY'S MOEDER EN ZUS OVER HAAR EUTHANASIE

# 'Nikky kon en wilde niet met haar depressies leven'

Hennie (54) en Carmen (29) missen haar nog elke minuut. Toch vinden ze rust in de wetenschap dat hun dochter en zus niet langer hoeft te lijden. **Op 3 november 2020 werd Nikky op haar 27ste euthanasie verleend wegens chronische depressies.** "Ze verdient een staande ovatie voor haar moed en strijdvaardigheid."

Nikky's portret heeft een prominente plek in de woonkamer van haar moeder Hennie. Net als haar drie met de hand geschreven kaarten, die rondom haar uitvaart en met Kerst gelezen mochten worden. Nikky heeft nog veel meer achtergelaten om haar dierbaren op moeilijke dagen te steunen. Ze staan symbool voor de zorgvuldige manier waarop Nikky afscheid heeft genomen van het leven.

Moeder Hennie en zus Carmen vertellen over Nikky's worsteling met depressies en over de laatste periode die ze beleefden met haar. Er wordt gehuild, maar ook gelachen. Boven alles spat de liefde voor Nikky ervan af. Toch kon al die liefde haar niet beschermen tegen de monsters in haar hoofd.

**Hennie:** "Van jongs af aan was Nikky stil en teruggetrokken. Heel anders dan Carmen, die was juist erg spontaan. Maar wat was Nikky een schatje... Heel aanhankelijk en knuffelig."

**Carmen:** "Mijn band met Nikky was erg goed. We hebben veel lol gehad als kind. We konden flink kibbelen, maar waren er altijd voor elkaar. We kriebelden graag op elkaars rug en konden onszelf in ons stapelbed uren wakker houden omdat we allebei per se als laatste welterusten wilden zeggen."

**Hennie:** "Op school deed Nikky het best goed. Maar sociaal gezien kwam ze niet mee. Ze had altijd het idee dat andere

kinderen haar niet leuk vonden."

**Carmen:** "Als ik met haar in de speeltuin speelde, zag ik dat helaas bevestigd. Ze vond geen aansluiting en werd vaak gepest. Als het ook maar even kon, nam ik het voor haar op."

## Levenslange eenzaamheid

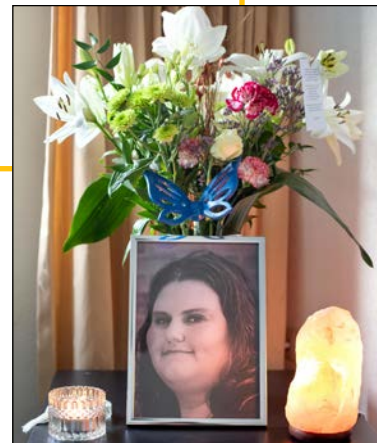
Toch kon haar oudere zus niet voorkomen dat Nikky vaak werd buitengesloten. Tijdens Nikky's uitvaart, die ze zelf tot in de puntjes had geregeld, klonk haar verdrietige levensverhaal. Ze had het een paar weken voor haar dood ingesproken. Ze vertelde over haar levenslange gevoel van eenzaamheid. Over haar eetverslaving. En over hoe ze op haar dertiende voor het eerst in zichzelf sneed en daardoor te maken kreeg met psychiaters, met medicatie. Het was het startpunt van een lange weg vol depressies, crisissituaties en opnames.

**Hennie:** "Mijn moeder had ook last van depressies, het zat dus waarschijnlijk in Nikky's genen. Maar er speelde meer, het is een samenloop van van alles geweest. Telkens wanneer het iets beter ging, probeerde Nikky weer wat van het leven te maken. Zo pakte ze na haar eerste opname haar studie weer op, ze wilde kinderverzorgster worden. Ook heeft ze een tijdje

**Nieuwsbericht****De welkome dood van Nikky (27) uit Reusel**

Op 3 november overleed Nikky Rens uit Reusel. Ze kreeg euthanasie verleend, na een leven vol depressies. In 2019 deed ze daartoe een verzoek bij het Expertisecentrum Euthanasie. In dat jaar meldden 822 mensen met psychiatrische problemen zich bij het Expertisecentrum. In ruim 50% van de gevallen geeft het euthanasieverzoek de hulpvrager aanknopingspunten om toch voor het leven te kiezen. Nikky viel onder de 9,5% van de aanvragers die uiteindelijk euthanasie kregen.

Bron: *Eindhovens Dagblad*, door Dominique Elshout



**‘Je hoeft niet alles te begrijpen om begripvol te zijn’**

zelfstandig gewoond. Toen had ze een hondje, Layla.”

**Carmen:** “Maar telkens weer ging het fout. Haar depressies zorgden voor donkere wolken in haar hoofd. Op een gegeven moment kon ze niet meer voor Layla zorgen, die is toen bij mij gekomen. Ze was daar erg verdrietig over. Het enige waar Nikky plezier in had, was eten. Daardoor werd ze fors. Maar ja, als je verder niets leuk vindt, hoe kun je je daar dan tegen verzetten? Het zorgde er helaas wel voor dat ze nog passiever werd.”

**Laatste hoop: electroshocks**

Hennie, haar man Patrick en Carmen probeerden Nikky al die jaren zo goed mogelijk te steunen. **Hennie:** “Onze band was heel hecht. We waren er altijd voor haar. Ik ben zelf een enorme aanpakker en ik probeerde Nikky altijd weer te stimuleren om dingen te ondernemen. En dat deed ze ook: ze heeft bijvoorbeeld in een tassenatelier gewerkt. Ze had echt talent. Maar uiteindelijk liep alles altijd weer mis.

En toen bleek Nikky’s grootste hoop op verbetering juist de genadeklap. Ze onderging ECT-behandelingen: elektroshocks.

**Carmen:** “In zeventig procent van de gevallen hebben die een >

**CARMEN: 'Ze had liever een manier gevonden om wél gelukkig te zijn.'**

goed effect op depressie. Maar ze kunnen ook kwalijke gevolgen hebben, zoals geheugenverlies. Aan Nikky's depressieve gevoel veranderde niets. Maar ze verloor wel een stuk van haar prachtige persoonlijkheid. Ze kon zich altijd goed verwoorden, was creatief en zat vol met leuke weetjes. Dat was nu allemaal verdwenen."

**Hennie:** "Na nog een experimentele behandeling met ketamine, die opnieuw niet aansloeg, was ze uitbehandeld. Alles wat maar enigszins mogelijk was, had ze geprobeerd. Elke therapie gedaan, ieder medicijn uitgetest. Er zat voor haar niets anders op dan met haar depressies te leren leven."

**Carmen:** "Maar dat kon en wilde Nikky niet. Daarvoor had ze te veel pijn. Ze was zó aan het lijden. Dat zorgde ervoor dat ze continu werd achtervolgd door gedachten aan zelfdoding. Soms werden die zo sterk dat ze er een poging toe deed. Terwijl ze dat eigenlijk absoluut niet wilde, niet voor zichzelf en niet voor ons. Dus dan belde ze in paniek een ambulance. Soms werd dat gezien als een schreeuw om aandacht. Haar polsen zijn zelfs een keer zonder verdoving gehecht. 'Je kon de pijn toch ook verdragen toen je in jezelf sneed?', zeiden ze. Maar het wás geen schreeuw om aandacht. Ze wilde wel degelijk dat haar leven stopte. Maar wel op een humane manier."

## Toestemming voor euthanasie

Daarom dacht Nikky steeds vaker aan euthanasie. En ze besloot een aanvraag te doen bij het Expertisecentrum Euthanasie, waar je niet alleen voor lichamelijk lijden maar ook voor geestelijk lijden terecht kunt. **Hennie:** "Daar schrok ik erg van. Maar ik dacht ook: dat gaat toch niemand goedkeuren?" **Carmen:** "Ik zag dat anders. Als ze Nikky geen toestemming zouden geven, wie dan wel?"

Nikky voerde gesprekken met artsen, psychiaters en andere deskundigen en kwam steeds een stapje verder in het traject dat in totaal anderhalf jaar zou duren. **Carmen:** "Ik ging vaak met haar mee. Ik zag haar struggle, haar vastberadenheid. Ze was altijd goed voorbereid en bleef de behandelaars continu een stapje voor. De euthanasie was echt wat ze wilde. Daardoor kon ik achter haar staan, hoe verdrietig ik het zelf ook vond."

**Hennie:** "Als mens begreep ik het ook. Maar als moeder was het anders. Als moeder wil je je kind bij je houden en blijf je hopen dat het beter zal gaan. Ergens voelt het toch ook alsof ik iets goed fout heb gedaan. Ik kan me ook nog steeds verliezen in gedachten over wat ik anders had moeten doen. Soms denk ik: ik had haar van school moeten halen toen ze gepest werd. Ik had mijn baan moeten opzeggen. Ik had de hele wereld met haar moeten gaan rondreizen..." **Carmen:** "Mam: ze heeft zo veel hulp gehad, zo ont-zet-tend veel. Denk je echt dat jij dit



had kunnen voorkomen? **Hennie:** "Nee, met mijn verstand niet. Maar mijn hart denkt daar anders over."

## Sterfdatum kiezen

In augustus 2020 kreeg een Nikky een voor haar verlossend ja op haar euthanasieverzoek. Haar lijden werd erkend, als ondraaglijk en uitzichtloos gezien. Ze mocht op een humane manier afscheid nemen. **Hennie:** "Ze was opgelucht, maar ik was intens verdrietig. Ik weet nog dat ik een keer zei: 'Ik kan me gewoon níét voorstellen dat de dood beter kan zijn dan het leven.' Toen nam mijn man Patrick het op voor Nikky. Hij zei: 'Dat betekent dat jouw slechtste dag nog altijd beter was dan haar beste dag.' En zo is het natuurlijk. Dus al begreep ik het niet, ik steunde haar wel."

**Carmen:** "Je hoeft niet te begrijpen om begripvol te zijn." **Hennie:** "Zo is het. Nikky stelde voor om haar verjaardag,

**'Ik zag geen greintje twijfel of angst bij haar'**



**HENNIE:** ‘Al van jongs af aan was ze stil en teruggetrokken.’

15 september, als sterfdatum te kiezen. Dan zouden wij later maar één datum hebben waarop we verdriet zouden hebben. Maar wij zeiden: ‘Zo snel kunnen we je niet laten gaan. Geef ons tijd om nog goed afscheid te nemen.’

**Carmen:** “Ook voor Nikky was het haalbaar om het nog even uit te stellen: doordat ze wist dat ze niet lang meer hoefde te vechten, raakte haar depressie even iets naar de achtergrond.”

**Hennie:** “Uiteindelijk kwam ze uit op de datum 3 november. De tijd die we nog hadden, hebben we besteed aan het maken van mooie herinneringen. We gingen lekker uit eten – gelukkig kon dat nog net op de valreep van de horecasluiting – we gourmetsen vaak, deden een fotosessie en speelden eindeloos het bordspel Kolonisten van Catan. Natuurlijk stroomden er ook veel tranen. Alles mocht er zijn, alles was bespreekbaar.”

**Carmen:** “Nikky was zelf ook vaak verdrietig. Veel liever dan te sterven had ze een manier gevonden om wél gelukkig te zijn. Bovendien vond ze het heel moeilijk om ons los te laten. Maar ze heeft ook nog erg genoten. Van het laatste samenzijn bijvoorbeeld, dat we hadden georganiseerd met familie, vrienden en kennissen. Dat was zo mooi, zo liefdevol. Er waren twee muzikanten die de hele avond liedjes van Marco Borsato speelden. Nikky was groot fan van hem.”

**Hennie:** “De laatste twee weken waren we continu met z’n vieren. We wilden niets meer van haar missen. En we hadden nog een verrassing: iedereen van het samenzijn had tien brieven en kaarten geschreven. In haar laatste tien dagen kreeg ze elke



ochtend een stapel. Nadat ze ze had gelezen, hingen we ze als een slinger door de kamer.”

**Carmen:** De laatste avond hebben we met z’n vieren in de woonkamer geslapen. Dat was heel fijn, heel intiem. Toen kwam de dag van het afscheid. We aten biefstuk, op Nikky’s verzoek, van vier ons per stuk. Wij kregen geen hap door onze keel, alleen Nikky heeft haar bord leeggegeten. Daarna vroeg ze of ik haar telefoon wilde leeghalen. Ik ben zelf enorm gehecht aan mijn smartphone en ik vond het heel heftig om te doen.”

## Liefde in haar ogen

**Carmen:** “Kort daarna belden er twee artsen van het Expertisecentrum Euthanasie aan. Ze waren heel betrokken, hadden alle tijd en ze zeiden: ‘Je kunt nog terug, wij gaan met alle liefde weer weg.’ Maar nadat ze een tijdje hadden gepraat, zei Nikky: ‘Zullen we dan maar?’ Ik zag geen greintje twijfel of angst bij haar.”

**Hennie:** “Ik heb haar nog verteld hoe ontzettend veel ik van haar hield en hoe blij ik was dat zij mijn dochter was. Het afscheid met haar vader was ook heel intens. Ze had zo veel liefde in haar ogen toen ze naar hem keek. Dat zal ik nooit vergeten.” **Carmen:** “Mijn laatste woorden waren: ‘Hé zusje, welterusten.’ ‘Welterusten’, antwoordde zij. Toen sliep ze in, door het slaapmiddel dat ze eerst kreeg toegediend.”

## Spiritueel is Nikky er nog

**Hennie:** “Later die dag mochten we haar eerste kaart al openen. De tweede op de dag van de uitvaart. Ze schreef: ‘Spiritueel ben ik de hele dag bij jullie en sla ik een warme deken om jullie heen.’ Zo wonderlijk: op een van de foto’s die op de dag van haar uitvaart zijn gemaakt, is een rode gloed te zien. De uitvaartfotograaf snapte er niets van...”

**Carmen:** “Aan het einde van de prachtige uitvaart heeft Nikky van alle aanwezigen een staande ovatie gekregen. Dat verdiende ze. Voor haar levenslange strijd en haar moed om zo zorgvuldig afscheid te nemen.”

**Hennie:** “Nikky heeft nooit van zichzelf kunnen houden, maar deze laatste beslissing nam ze wel uit liefde voor zichzelf. Daar heb ik respect voor. En ondanks dat ik had gewild dat dit nooit, nooit nodig was geweest: dit was wel het best denkbare afscheid. We zijn altijd bang geweest dat we haar een keer onverwachts zouden vinden. Ik ben erg dankbaar dat ze zichzelf en ons dit afscheid heeft gegund.”

**Carmen:** “Ook ik ben blij dat ze niet in haar eentje is gegaan maar dat wij haar konden steunen. Maar dat neemt niet weg dat ik mijn lieve zus heel hard mis.” ♡