Voorwoord

Charlotte is op. Haar moedige getuigenis in dit boek illustreert heel duidelijk hoe iemand in een zodanig uitzichtloze, nauwelijks aanvaardbare situatie kan terechtkomen dat euthanasie nog de enige uitweg lijkt. De voornaamste aanleiding voor haar is het ondraaglijk psychisch lijden dat ontegensprekelijk mee is veroorzaakt door het seksueel misbruik dat ze tijdens haar jeugd en adolescentie heeft moeten ondergaan. Charlotte beschrijft dat op een dermate serene, maar extreem pakkende wijze dat het naar de keel grijpt. Ze slaagt er tegelijk in ons erg overtuigend te doen inzien waarom dit soort misbruik zolang kan aanhouden en de omgeving niet eerder door het slachtoffer wordt ingelicht of alarmsignalen opmerkt. Verpletterende angst voor afwijzing of straf, afwezigheid van een koesterend netwerk en gebrek aan een referentiekader spelen daarbij zeker een fundamentele rol. Jammer genoeg staat ze hierin niet alleen. Veel euthanasievragen omwille van ondraaglijke psychische ontreddering kennen hun oorsprong in langdurig seksueel misbruik.

Tegelijk roept dit verhaal op om eindelijk eens het zinloze onderscheid tussen psychisch en fysiek lijden achter ons te laten. Voor de betrokkene maakt het immers niet uit waarom hij of zij ondraaglijk en onbehandelbaar lijdt. Wat het relatieve aandeel is van het fysiek en/of psychisch lijden. Wanneer het lijden tout court zodanig heftig is dat iemand de dood verkiest boven het leven. Gelukkig is de wetgever daar-

in gevolgd en beschouwt de euthanasiewet onbehandelbaar en ondraaglijk psychisch lijden evenwaardig aan fysiek lijden. Maar het lijden moet wel veroorzaakt worden door een ernstige, ongeneeslijke aandoening. Die laatste kan zowel een psychiatrische als een fysieke oorzaak hebben of een combinatie van de twee. Psychisch lijden op zich, maar zonder een onderliggende ongeneeslijke medische aandoening – zoals bijvoorbeeld bij voltooid leven of levensmoeheid – geeft (voorlopig) geen mogelijkheid tot euthanasie. Het discussiepunt daarbij blijft dat een buitenstaander niet met zekerheid kan inschatten of ondraaglijk lijden zonder medische context met zekerheid onherroepelijk is.

Oprechte dank aan de coauteur van dit boek, journaliste Sofie Van Waeyenberghe, die door haar professionele aanpak en empathische ingesteldheid erin geslaagd is de getuigenis van Charlotte zo authentiek én tegelijk waardig te doen klinken. Ook veel dank aan topdokter Ann Vandenbroucke voor haar permanente betrokkenheid als LEIFarts op álle mogelijke niveaus in de opvang van Charlotte. En ook aan haar partner Marc De Corte, die zoals steeds de juiste toon vond in zijn illustratie op de omslag. Ten slotte opnieuw veel appreciatie voor uitgeverij Houtekiet met natuurlijk haar fantastische algemeen directeur Vé Bobelyn, en met Wouter Bulckaert voor de redactie en de kans die ons gegeven werd om ondraaglijk psychisch lijden onder de aandacht te brengen.

Dit boek is geslaagd wanneer het minstens één lezer overtuigd heeft van het bestaan en de ernst van onbehandelbaar ondraaglijk psychisch leed en het taboe daarrond te doorbreken.

Wim Distelmans
Najaar 2026

Charlotte vertelt

Wat voorafgaat

'De toestemming voor euthanasie heeft mij tien jaar extra gegeven. Ik ben geen tien jaar gelukkig geweest, maar het was genoeg, er waren lichtpuntjes. Het was leefbaar. Maar nu is het klaar, de laatste vier jaar is het eigenlijk niet meer leefbaar. Alleen als ik slaap, gaat de tijd voorbij. Soms slaap ik twintig uur per dag, dat is een goede dag. Soms minder, soms stopt mijn hoofd niet met malen. Dat is een slechte dag. Dan wil ik er niet meer zijn.'

Dat zijn ruwweg de eerste woorden die Charlotte, dan 45 jaar, tegen mij zegt als we elkaar telefonisch spreken voor dit boek. Ze is rechtdoorzee, heeft goed nagedacht over hoe ze alles wil formuleren, en is niet bang om moeilijke onderwerpen aan te snijden. Dat is ze jarenlang wel geweest, zal ze later vertellen. Op het moment van schrijven, de hete zomer van 2025, gaat ze voor haar gevoel de laatste rechte lijn in. Het is weken voor de geplande deadline, een euthanasiedatum die ze wel al heeft vastgelegd met haar arts, maar nog niet met mij wil delen. We kennen elkaar dan ook niet. Ze beseft goed dat een aantal gesprekken uitstel op haar euthanasievraag kunnen betekenen. Waarom wil ze dan toch meewerken aan dit boek?

'Ik wil iets goeds achterlaten. Ik wil laten zien dat het de moeite is om het pad naar de euthanasie te bewandelen, zelfs als je niet meteen overgaat tot uitvoeren. Dat klinkt misschien nogal cliché, maar ik wil mensen helpen die in

hetzelfde schuitje zitten en vooral het taboe op euthanasie omwille van psychisch lijden wegnemen. Mensen denken dat ik mij een korte periode slecht voelde, en dan maar gemakshalve voor euthanasie kies. Ze gaan er dan van uit dat je één keer naar de dokter gaat, en dat het dan *geregeld* is. Dat is niet zo, daar wordt veel te gemakkelijk van uitgegaan. Er is nog zo veel onwetendheid, en zo veel onbegrip.'

'Ik probeer al decennialang om een oplossing te vinden, maar wat ik heb meegemaakt, gaat niet weg.' Wat ze heeft meegemaakt, dat steekt ze ook niet meer onder stoelen of banken. 'Ik ben jarenlang zwaar seksueel misbruikt geweest. De herinneringen daaraan verdwijnen nooit meer. Het is onder mijn vel gekropen. Kan je ertegen, denk je?'

Een week later sta ik bij haar op de stoep. Charlotte woont in een kleine stad, maar kijkt uit op een natuurgebied. Dit is Vlaamse grond, de klaprozen bloeien. Ik beschrijf het wat filmisch, maar Charlottes verhaal zal voor sommigen ongeloofwaardig overkomen, alsof het een script is. Dat is deel van het probleem: het is echt, het is haar leven en veel mensen in haar situatie worden niet geloofd. We wíllen niet geloven dat zoiets onder onze neus gebeurt.

De deur zwaait open en een klein maar vrolijk hondje, Kato, wipt naar buiten. Voor mij staat een vrouw in driekwartjeans en blauw shirt, kort en zacht bruinzwart haar. Glunderende blauwe, vriendelijke ogen met een bril. Mocht bovenstaand citaat haar wat donker hebben doen overkomen, dan is dat geheel mijn schuld: ze lacht graag en veel. Ik weet niet precies wat ik verwacht had bij iemand met een goedgekeurde euthanasieaanvraag die op het punt staat om ingewilligd te worden, maar het is niet dit. Niet deze vrouw die haar hondje probeert te overtuigen dat ik een gewenst persoon ben, die me naar binnen dirigeert in een opgeruimd

huis en me installeert in een comfortabele relaxzetel met een koffie. Het is niet omdat ze doodgaat dat er niet gelachen mag worden. Ik leer meteen bij: ik heb zelf een vooroordeel dat duidelijk niet klopt.

Al zijn er elementen in Charlottes woonkamer die verraden dat er iets gaande is. Zo staat er een ziekenhuisbed in de plaats van een sofa. 'Daar spendeer ik een groot deel van mijn tijd in, ik heb ook de ziekte van Bechterew', klinkt het. Om het bed heen staan, netjes gesorteerd, stapels met boeken, tijdschriften, handwerk en een paar snacks. In de rest van het huis, op de benedenverdieping, staan stapels verhuisdozen ingepakt. Want Charlotte is haar hebben en houden alvast aan het sorteren en opruimen, al gaat dat traag.

'Mensen verwachten niet dat ik nog kan lachen', begint ze zelf. 'Maar met mijn gevoel voor humor is niets mis, en ik kan ook veel relativeren. Het is al een lange weg geweest, dat doe je het best met een lach tussendoor.' Ze geeft ook grif toe dat bezoek haar goed doet. Behalve een paar bezoekjes van thuishulp, regelmatige kine en af en toe een gesprek bij therapeutisch centrum Reakiro zijn er weinig mensen overgebleven. 'Ze hebben het al te veel gehoord, of ze kunnen het net niet aan. Die euthanasie hangt nogal zwaar boven gesprekken, zelfs mijn beste vriendin kan er maar moeilijk over praten, en dat begrijp ik', zegt ze.

We zoeken een manier om haar verhaal vorm te geven. Chronologisch, denken we eerst. Al is ze wel bang om datums, jaartallen en gebeurtenissen door elkaar te halen. 'Omdat ik veel pijnstillers gebruik, is het soms moeilijk om me dat juist voor de geest te halen. En ik wil wel dat het klopt. Ik zou niet willen dat iemand achteraf zegt dat ik aan het liegen ben.' Want dat is het allerbelangrijkste voor haar, dat voel ik. Dat ze geloofd wordt.

Euthanasie wegens mentaal lijden in België

Sinds 2002 is euthanasie wegens mentaal lijden in België toegestaan. In 2025 – dat zijn de laatst beschikbare cijfers – kozen 4487 mensen voor euthanasie, en dat aantal zit in de lift. Wettelijk gesproken is er geen verschil tussen mentaal en fysiek lijden: het is aan de beoordelende artsen om te oordelen of aan de vereisten is voldaan. Toch is mentaal lijden als aanleiding een strikte minderheid: slechts 1,6 procent of 74 van de euthanasiepatiënten overlijdt na die euthanasieaanvraag.

De meeste euthanasiepatiënten zijn dan ook nog eens ouder dan zestig jaar. Dat is voor Charlotte niet het geval. Op het moment van de interviewreeks is ze 45, maar haar goedgekeurde aanvraag dateert al van meer dan tien jaar eerder.