

De heliummethode

Vooraf – Voor wie? – Voorbereiding – Uitvoering – Is hulp nodig en ook strafbaar? – Aanpassingen in de methode die wij afraden – Onderzoek – Persoonlijke afweging – Conclusie

Vooraf

Als artsen weigeren euthanasie te verlenen, kunt u zelf de regie over uw dood in handen nemen. Bijvoorbeeld met medicijnen, door te stoppen met eten en drinken of met behulp van heliumgas. Helium wordt gebruikt om ballonnen te laten zweven. Het is te koop in feestwinkels. Helium is reukloos, niet brandbaar en niet explosief. Als er helium in de kamer komt, is het niet gevaarlijk voor anderen die het inademen.

In veel levens komt een moment dat mensen dieper gaan nadenken over hun dood. Hoe zal het gaan als je oud en ziek wordt en niet meer zelfstandig kunt wonen? Of stel dat je een ziekte hebt met een onvoorspelbaar verloop: je weet niet hoe lang je nog kunt lopen, zien, horen of praten. Wat doe je als het leven een zware last wordt en je eruit wilt stappen, maar je huisarts weigert je te helpen? Dan zult u de regie over uw dood zelf in handen moeten nemen. Tijdig uitzoeken dus wat de mogelijkheden zijn en welke daarvan bij u past. Eén manier om je leven te beëindigen is met helium, snel en pijnloos.

In dit hoofdstuk leest u hoe helium werkt. Als u het goed en op tijd voorbereidt, hebt u zelf de controle op het moment dat de last te zwaar wordt. U hoeft uw dierbaren niet op te zadelen met iets waarmee ze later moeilijkheden kunnen krijgen. Tijdige voorbereiding geeft de ruimte om samen met uw naasten alles te halen uit de tijd die u nog hebt.

Informatie, géén advies

Wij geven in dit hoofdstuk informatie, géén advies om helium te gebruiken.

De tekst is met grote zorg opgesteld, recente ontwikkelingen zijn hierin verwerkt tot december 2011.

De auteurs zijn niet verantwoordelijk voor een mislukking of ongelukkig verloop.

Voor wie?

Helium is een mogelijkheid voor mensen die

- niet willen of niet kunnen stoppen met eten en drinken;
- niet aan dodelijke medicijnen kunnen komen;
- een snellere dood wensen dan met medicijnen mogelijk is;
- niet kunnen ontwennen van slaapmiddelen (hoofdstuk 4);
- pillen niet kunnen doorslikken of gauw misselijk worden.

Alle onderdelen zijn eenvoudig te verkrijgen.

- Twee wegwerpheliumtanks van elk 23 liter, waarin onder druk 420 liter helium zit samengeperst. Deze wegwerptanks kan men kopen in een feestwinkel of via internet bestellen. Google bijvoorbeeld 'heliumgas en feest' of 'helium huren'. Ze zijn niet zwaar.
- Twee buigzame plastic slangen van ongeveer twee meter lengte met een binnenmaat van negen millimeter, te koop bij een ijzerhandel of aquariumwinkel.
- Een grote braadzak van 40 bij 50 centimeter. Die is zeer sterk, heeft geen naden en is doorschijnend. U kunt hem via internet bestellen. Google bijvoorbeeld 'braadzak' of 'turkey bag'.
- Een smalle band stug elastiek van ongeveer 1,20 meter lang, verkrijgbaar bij een stoffenwinkel.
- Een rolletje pleistertape van de drogist. 'Duct tape' raden wij

af omdat het zo sterk kleeft dat er bij het plakken gauw een lek in de zak komt.

– Een schaar en een flinke veiligheidsspeld.

Hoe werkt de heliummethode?

Het helium wordt uit de tanks door plastic slangen naar de zak over het hoofd geleid. Als je zuivere helium inademt die niet of nauwelijks vermengd is met lucht uit de kamer, verlies je snel het bewustzijn. Het helium moet alle lucht uit de zak drukken. Dit gebeurt als de opening van de zak bij de hals aansluit maar niet al te strak zit, zodat helium hier naar buiten kan stromen.

Film over de heliummethode

Sommigen vinden de handleiding die nu volgt niet duidelijk genoeg. Er circuleert al een demonstratiefilmje op YouTube, maar dat slaat veel stappen over die voor een goede voorbereiding en uitvoering onmisbaar zijn. Boudewijn Chabot heeft met hulp van enkele ingenieurs onderzoek gedaan. Op basis van de resultaten heeft Diego Pos een demonstratiefilm over de heliummethode gemaakt. Deze film kunt u bestellen op www.heliumthuissterven.nl.

Vorbereiding

Er zijn twee onderdelen: het klaarmaken van de zak voor gebruik en het verbinden van de zak met de beide heliumtanks door twee buigzame plastic slangen. We nemen deze voorbereidingen stap voor stap door. Als u het niet direct begrijpt, kijk dan naar de film waarop het wordt voorgedaan.

Stap één: een zoom maken in de zak

Leg de zak plat op een tafel. Maak in de rand een zoom: vouw de buitenrand van de zak naar buiten om en plak hem vast met

korte stukken tape. Zorg dat er in de zoom genoeg ruimte is om het elastiek doorheen te rijgen. Als de zoom rondom klaar is, maak dan een knipje in de zoom om het elastiek erdoorheen te rijgen.

Als u in het uiteinde van het elastiek een veiligheidsspeld prikt, hebt u houvast bij het opduwen of rijgen van het elastiek door de zoom. Als u helemaal rond bent, haalt u de veiligheidsspeld eraf. Laat de beide uiteinden van het elastiek nog even los liggen.

Twee: de zak verbinden met de heliumtanks

Plak eerst met stukjes pleistertape het uiteinde van de twee plastic slangen aan elkaar vast over een lengte van ongeveer een halve meter. Leg het uiteinde van deze samengebonden slangen aan de binnenkant van de zak, ongeveer 20 centimeter vanaf de onderrand. Plak vervolgens de slangen met korte stroken tape stevig vast aan de binnenkant van de zak.

Drie: de opening van de zak op maat maken

Doe de zak over uw hoofd tot onder uw kin. Trek de twee uiteinden van het elastiek aan, totdat het goed om uw hals aansluit maar niet knelt. U kunt dit in alle rust uitproberen want in de zak zit genoeg zuurstof. Houd het elastiek vast op de plaats waar het vastgeknoopt moet worden en trek de zak van uw hoofd. Leg een dubbele knoop in het elastiek en knip de losse uiteinden af. De zak is nu klaar voor gebruik.

Vier: de slangen op de tanks bevestigen

Op elke tank zit een zwarte plastic nippel die bedoeld is voor het opblazen van ballonnen. Draai die er met de hand af. Als de nippel te stevig vastzit, gebruik dan een tang.

Schuif op elke heliumtank één van de plastic slangen die uit de zak komt en die u daarin al hebt vastgeplakt. Gebruik een kopje heet water om het uiteinde van de slang soepel te maken. Doe 1 centimeter van het uiteinde van de slang in het

hete water gedurende een halve minuut. Druk dan met een draaiende beweging de slang helemaal aan tot hij tegen het metaal van de kraan komt. Zet de tanks daarna terug in hun doos.

Soms wordt geadviseerd om de slang met een slangklem (te verkrijgen bij de ijzerhandel) te bevestigen op het metalen uiteinde van de tank. Als de binnenmaat van de slang groter is dan de door ons aanbevolen 9 millimeter, is een klem ook nodig om te voorkomen dat er helium langs de slang naar buiten lekt.

Vijf: onderzoek of er gaatjes in de zak zitten

Er is intussen nogal wat geknutseld met de zak. Stel dat hierbij een klein lek in de zak is gekomen, dan ontsnapt er helium uit de zak en komt er zuurstof naar binnen, zodat het (veel) langer duurt voor u buiten kennis raakt. Bij een wat groter lek, dat u niet kunt zien, zult u zelfs bij kennis blijven.

Het testen op gaatjes doet u zo: houd de zak met uw hand rond de plastic slangen aan de onderkant stevig dicht en zet de kraan van één van de tanks open. Als de zak helemaal vol is met helium draait u de kraan dicht. Ga met de opgeblazen zak aan alle kanten langs uw wang om te voelen of er ergens helium ontsnapt. Als u dat voelt, moet u een nieuwe zak klaarmaken voor gebruik.

Hiermee zijn alle voorbereidingen met de zak en de tanks voltooid.

Oefening baart kunst. Omdat u op het moment zelf met andere dingen bezig bent, is het zaak dat u de twee handelingen die samen tot de dood leiden, elk apart goed oefent. Beslis of u bij de uitvoering half rechtop in bed wil liggen of in een makkelijke leunstoel onderuit gezakt wil zitten. Dan weet u ook waar u gaat oefenen.

Zes: oefenen met de kraan op de tank

De eerste handeling die geoefend moet worden, is de kraan op de tank een kleine slag opendraaien. U moet er vanuit uw bed of leunstoel makkelijk bij kunnen. Gebruik steeds de hand waarover u de beste controle hebt. De eerste keer gaat de kraan vaak moeilijk open, gebruik dan een tang. Daarna gaat het eenvoudig met de hand.

Let op: zet de kraan op de tanks niet vol open, want dan loopt de tank te snel leeg en is het helium te snel op. Doe de kraan een klein stukje open, zodat u het stromende helium kunt horen. Bij de uitvoering zal er uit de volle tank waarvan de kraan een kleine slag open is gedraaid, gedurende ten minste twintig minuten zachtjes hoorbaar gas blijven stromen. Heliumgas dat in de kamer komt, wordt door de lucht verdund en levert dan geen enkel risico op.

Oefen het opendraaien altijd met één van de twee tanks, zodat de andere geheel gevuld blijft met helium. Wel moet u de kraan op de volle tank één keer met een tang lossen maken. Deze volle tank bevat in principe genoeg helium om de dood te bewerkstelligen. De tweede tank is om mee te oefenen.

De ene persoon heeft (veel) meer oefening nodig met het opendraaien van de kraan dan de ander. Je kunt niet meten hoeveel gas er uiteindelijk nog in de oefentank zit wanneer je tot de uitvoering overgaat. Bent u hierover onzeker? Trek dan voor alle zekerheid de slang van de oefentank los en bevestig deze aan een nieuwe (derde!) volle tank. Dit betekent dat u kort voor de uitvoering nog een nieuwe tank moet bestellen en de kraan daarop één keer met een tang lossen moet maken.

Zeven: oefenen met de zak op uw hoofd

Eerst zet u de zak op uw hoofd met de slangen aan de kant waar ze het minst in de weg zitten. Dan drukt u met beide handen boven op de zak de lucht eruit tot hij als een douchekapje op uw hoofd zit. Trek vervolgens – uiteraard zonder dat er helium in de zak zit! – in één beweging de zak over uw hoofd tot onder uw kin. Op de plek waar de slangen zitten, zal de zak niet hele-

maal aansluiten aan de hals. Dat is niet erg. De zak hoeft niet strak om de hals te zitten: er moet wat ruimte zijn waardoor de helium naar buiten kan stromen. De heliumstroom verhindert dat er zuurstof van onderen in de zak komt.

Acht: voorkómen dat u omvalt

Helium werkt extreem snel en er treedt geen gevoel van benauwdheid op. Al na een paar keer ademen verliest u het bewustzijn. Als u in een stoel zit, valt het bovenlichaam direct om naar voren of opzij. Dan zal de zak aan de hals omhoog worden getrokken door de beide plastic slangen, waardoor er lucht in de zak kan stromen. Dat kan leiden tot een mislukking waarbij u na verloop van tijd weer wakker wordt.

Als u omvalt, kan de heliumtank ook omvallen. Plaats daarom de tanks in de originele kartonnen dozen: deze zijn veel stabielere dan de tanks zelf. En kies een stoel waarin u onderuit gezakt kunt zitten. Zo kunt u niet voorovervallen. Leg stevige kussens aan weerskanten in de stoel tegen de stoel-leuning. Zo kunt u voorkomen dat u opzij valt. Als u ervoor kiest om in bed te overlijden, moet u niet plat liggen maar enigszins rechtop zitten en met hulp van stevige kussens aan weerszijden voorkomen dat u omrolt.

Uitvoering

En dan is het zover. Als u afscheid hebt genomen van uw dierbaren en er klaar voor bent, plaatst u de zak op uw hoofd. Druk hem leeg met uw handen. Zet daarna met de hand waarmee u hebt geoefend, de beide heliumkraantjes zachtjes aan. De zak vult zich nu geleidelijk met helium. Als dit een halve tot een hele minuut duurt, staan de kraantjes voldoende open. Als het sneller gaat, kunt u ze beter wat toedraaien, want anders is de tank te gauw leeg. Voel met één hand of de zak geheel gevuld is en trek hem pas daarna in één keer over uw hoofd tot onder uw kin.

Tot op het laatste moment, zelfs als het helium al stroomt

en de zak opgeblazen is, kunt u er nog van afzien. De eigen regie, daar gaat het om. Dat u zelf uit het leven kunt stappen, zonder dat u de aanwezigen met een strafbare handeling belast. Het moment kiezen zal zwaar vallen. Het is van groot belang dat uw vertrouwenspersoon uw besluit accepteert als het zover is. U mag het zeggen wanneer u eraan toe bent. En u zit zelf aan de knoppen.

Waarschuwing

Het is met klem aan te raden dat de persoon die wil sterven het opendraaien van de kraantjes en het neertrekken van de zak zelf verricht. Een ander die dat doet, loopt kans op vervolging wegens strafbare hulp bij zelfdoding.

Als u in uw eentje het besluit neemt en niemand weet wanneer u tot de zelfdoding overgaat, zorg er dan voor dat u gevonden wordt door een huisarts of andere hulpverlener die niet schrikt van het vinden van een dode met een zak over het hoofd. Iemand die naar u gaat zoeken en u onverwacht dood aantreft, wordt daardoor belast. U kunt bijvoorbeeld een dag tevoren een brief met huissleutel naar uw arts op de post doen, waarin staat wat u van plan bent en waar hij u kan vinden.

Wat zien de aanwezigen tijdens de uitvoering?

Nadat u de zak met helium over uw gezicht hebt getrokken, verliest u meestal binnen een minuut het bewustzijn. Twee artsen en een jurist waren meermalen getuige van een overlijden door heliumgas. Zij vertelden Chabot dat de persoon meestal al na ongeveer twintig seconden het bewustzijn verloor. De jurist heeft dit ook in een vakblad gepubliceerd.¹ Wij vatten zijn verslag hier samen.

Na het verlies van het bewustzijn draaien de ogen vaak naar boven. De ademhaling gaat sneller en het hart klopt nog zeker tien minuten door. Soms wordt de tong uit de mond gestoken en zijn er bewegingen in een arm of been (artsen noemen dit

'strekreflexen). De naasten, die niet weten dat deze reflexen vooraf gaan aan het overlijden, geeft dit vaak een emotionele schok. Het lijkt namelijk of hun dierbare weer bij bewustzijn komt, maar dat is juist niet het geval. Zij moeten er ook op voorbereid zijn dat er gedurende ongeveer tien minuten af en toe nog een diepe zucht of snurkend geluid te horen is. Bij zo'n diepe zucht (een 'gasp') krijgt de persoon geen zuurstof binnen maar helium dat in de zak zit. Nadat de kraan op een volle tank een klein stukje is opgedraaid, stroomt er zeker twintig minuten helium, al hoor je dat na een tijdje niet meer.

Een naaste kan de pols voelen om te weten of het hart nog klopt, maar als hij geen medische scholing heeft, kan hij zich daarbij vergissen. Hij doet er in elk geval verstandig aan de zak nog een kwartier na de laatste zucht te laten zitten en deze pas daarna omhoog te schuiven om de ogen te sluiten.

Doodsoorzaak

Wat is de doodsoorzaak na het inademen van helium? Volgens deskundigen treedt de dood in door zuurstofgebrek ('anoxie'). In een nieuwe tank zit 95 tot 98 procent helium. Ook bij het inademen van 95 procent helium dat met wat zuurstof is vermengd, verdringt het helium snel, al na enkele keren ademen, alle zuurstof uit het bloed, zodat de hersenen van het ene op het andere moment geen zuurstof meer krijgen. Dit gaat zo snel dat er in het bloed geen toename van uitgedemde kooldioxide (CO_2) ontstaat. Hierdoor ervaart u geen benauwdheid, zoals bij de methode met de plastic zak wel gebeurt (zie hoofdstuk 6).

Als het inademen van helium wordt afgebroken, bijvoorbeeld omdat iemand de plastic zak wegtrekt, bestaat er in theorie kans op hersenbeschadiging wanneer de persoon weer bij kennis zou komen. Over hersenbeschadiging na het inademen van helium zijn ons echter geen meldingen bekend en ook geen onderzoek. Twee mensen die weer bij kennis kwamen en ons hierover een verslag zonden, hadden geen hersenbeschadiging.

Als er zuurstof ingeademd wordt omdat er een lek zit in de aansluiting van de plastic buis op de tank of door een gaatje in de zak, kan het overlijden veel langer op zich laten wachten. Het is zelfs mogelijk dat iemand niet overlijdt maar weer bij kennis komt. Als u vijf minuten nadat de tanks zijn opgedraaid en de zak over het hoofd is getrokken nog bij kennis bent, kunt u beter zelf de zak wegtrekken. Dan is er ergens een lek en moet u uitzoeken waar dat zit.

Geen gevaar voor de aanwezigen

De aanwezigen lopen geen enkel gevaar omdat heliumgas vermengd met zuurstof uit de lucht geen anoxie geeft. In de lucht zit ongeveer 21 procent zuurstof en 87 procent stikstof. Zolang er 12 of meer procent zuurstof in de lucht in de kamer zit, is er geen gevaar.² Men hoeft dan ook niet alleen te sterven, zoals bij koolmonoxide wel nodig is (hoofdstuk 6).

Er wordt wel gezegd dat iemand die 5 procent zuurstof inademt, zoals diepzeeduikers op grote diepte doen, nog in leven kan blijven. Dit is niet het geval als ze boven water zijn. Diepzeeduikers moeten een laag percentage zuurstof inademen, omdat ze anders op grote diepte, door de enorme druk van het water, juist een overdosis zuurstof inademen die dodelijk kan zijn.

Is hulp nodig en strafbaar?

Bij de voorbereiding?

Ouderen en zieken kunnen vaak zelf, via internet, helium aanschaffen, omdat de tankjes aan huis worden afgeleverd. Maar het plaatsen en aansluiten van de tanks en het gereed maken van de plastic zak is voor mensen die door ziekte of ouderdom hulpbehoevend zijn, niet of nauwelijks zelf te doen. Daarbij is vaak hulp nodig.

Bij de uitvoering?

Kunnen mensen de kraan op de tank zelf opendraaien en de zak zelf over het hoofd trekken? Dat lukt meestal wel, ook als

zij oud of ernstig ziek zijn, zolang zij nog de controle over hun beide handen hebben.

Is hulp bij de voorbereiding strafbaar?

In België is er geen wetsartikel dat hulp bij zelfdoding strafbaar stelt.³ De situatie in Vlaanderen is voor familie en vrienden echter even onduidelijk als in Nederland. Want hoewel er in Nederland wel een wetsartikel is dat hulp bij zelfdoding verbiedt, is nog steeds onduidelijk of dit verbod ook betrekking heeft op de naasten die betrokken zijn bij voorbereidende handelingen zoals het aanschaffen van de heliumtanks en andere benodigdheden. In hoofdstuk 11 worden uitspraken van de Hoge Raad besproken die duidelijkheid geven over de grenzen die professionele hulpverleners in acht moeten nemen.⁴

Openbaar Ministerie houdt onzekerheid voor familie in stand

De Hoge Raad heeft meermalen uitdrukkelijk gesteld dat de invulling van wat 'behelpzaam zijn bij' zelfdoding is, door de rechter moet worden vastgesteld *afhankelijk van de omstandigheden van het geval*. Zolang de rechter geen gevallen voorgelegd krijgt omdat het Openbaar Ministerie de naasten niet vervolgt, kan niemand weten welke hulp strafbaar is en welke niet.

Wel is duidelijk dat de kans op een rechtzaak buitengewoon klein is. Dat doet natuurlijk niets af aan het feit dat politie en recherche een naaste die openheid geeft over hoe de voorbereiding en de uitvoering zijn verlopen, het leven bijzonder onaangenaam kunnen maken. Tot en met nachten in de cel.

Door onzekerheid te laten voortduren én door het optreden van sommige medewerkers van justitie bestaat het risico dat de praktijk van hulp bij de voorbereidende handelingen door naasten zich toenemend in het verborgene zal afspeelen. Mensen laten zich rond de intimiteit van het zelfgekozen levens-einde steeds minder de wet voorschrijven als hun persoonlijk geweten in strijd komt met de wet.

Maar je mag rechterlijke uitspraken over hulpverleners niet zomaar toepassen op een familielid of vriend(in) die behulpzaam is bij de voorbereidende handelingen. Sommigen doen dat wel en geven daarmee onjuiste informatie die de naasten onnodig bang maken (zie hoofdstuk 11).

Vorbereiding op humane levensbeëindiging leidt overigens vaak juist niet tot de uitvoering ervan. Het geeft dikwijls rust als u de spullen in huis hebt en weet wat u kunt doen als u werkelijk niet meer verder wilt. In hoofdstuk 11 beschrijven wij precies hoe u ervoor kunt zorgen dat hulp bij de voorbereiding door justitie zeer waarschijnlijk niet als strafbaar zal worden beschouwd.

Is hulp bij de uitvoering strafbaar?

Handelingen die in een direct oorzakelijk verband staan met het overlijden (zoals de kraan op de tank opendraaien en de zak over het hoofd trekken) zijn volgens de letter van de wet strafbaar. Als een familielid dodelijke medicijnen overhandigt of helpt bij de uitvoering van de heliummethode, geeft die persoon *in theorie* strafbare hulp. Maar als hij dat doet uit barmhartigheid en op uitdrukkelijk verzoek van een oude moeder die aan het leven lijdt terwijl haar arts niet bereid is tot euthanasie, dan is de kans op vervolging erg klein. Justitie vervolgt zelden of nooit familieleden die uit overtuiging de wet overtreden en daarvoor ook verantwoordelijkheid nemen door openheid van zaken te geven.

Een voorbeeld hiervan is de zoon van Moek Heringa, een vrouw van 99 jaar, die niet ernstig ziek was. Haar zoon kwam ervoor uit dat hij haar dodelijke medicijnen had gegeven. Hij legde het innemen van de medicijnen door zijn moeder op video vast en gaf de band aan justitie. Hij wacht al een jaar op bericht of zijn zaak voor de rechter komt. Uit overtuiging dat hij volgens zijn geweten juist heeft gehandeld, stelde hij zich bloot aan vervolging om aan de heersende onduidelijkheid rond hulp bij zelfdoding een einde te maken.

Wat te doen na het overlijden?

Ooggetuigen uit de Verenigde Staten en Duitsland hebben verteld dat een van de aanwezigen na het overlijden vaak de heliumtanks en de zak verwijderd. Dit gebeurt voordat een arts wordt gewaarschuwd om het overlijden vast te stellen.

Bij een hoogbejaarde persoon die dood in bed ligt, zonder heliumtanks, zal er niet gauw verdenking ontstaan dat heliumgas de doodsoorzaak is. Dan zal er mogelijk een verklaring van natuurlijk overlijden worden afgegeven. Slechts in een zeer gespecialiseerd laboratorium kan heliumgas in het bloed worden aangetoond.

Door de tanks en de zak te verbergen verwijderd men aanwijzingen die nodig zijn om de doodsoorzaak vast te kunnen stellen. Dit kan strafbaar zijn. Tijdens het wachten op de arts of lijkschouwer, wat soms meer dan een uur duurt, kunt u wel de zak boven op het hoofd schuiven, zodat het gezicht vrij komt en u de ogen kunt sluiten. In hoofdstuk 11 pleiten wij ervoor om na het overlijden openheid te geven over wat er is gebeurd. Lees daar hoe u zich kunt voorbereiden op vragen van de lijkschouwer en de recherche.

Aanpassingen in de methode die wij afracden

Het gebruik van een T-stuk

Sommigen adviseren om de twee plastic slangen die op de twee heliumtanks zijn bevestigd door een T-stuk (te koop bij een ijzerhandel) te verbinden met de plastic zak. Zij vinden het een voordeel als er slechts één slang de plastic zak in gaat in plaats van twee. Het grote nadeel is echter dat er kans op lekkage ontstaat, omdat er slangen over de drie armen van het T-stuk moeten worden geschoven. Elke verbinding geeft kans dat er helium door een lek bij de aansluiting verloren gaat. Men kan dit volgens sommigen proberen te voorkomen door de slangen op het T-stuk met een slangklem vast te zetten, maar niet iedereen is daar handig in.

Een narcosemasker

Sommige onderzoekers hebben geprobeerd de plastic zak te vervangen door een kap over neus en mond zoals die wordt gebruikt bij een narcose of bij de behandeling van een ademstoornis tijdens de slaap ('slaapapneu'). Zij vinden dat een plastic zak het contact met de aanwezige naasten belemmert en bestempelen een zak daarom als onwaardig.

Alle pogingen om de plastic zak te vervangen door een (apneu- of narcose)masker hebben niet goed gewerkt doordat er tussen het masker en de wangen door zuurstof naar binnen lekte. De wangen veranderen immers van vorm nadat iemand buiten kennis is geraakt. Het overlijden trad daardoor met vertraging in (soms pas na veertig minuten) en er waren meer spiertrekkingen in de armen of benen.

Een stroomregelaar

Sommige onderzoekers bevelen aan om een stroomregelaar (Engels: 'flow control device') op de tank te bevestigen. Deze dient om een gelijkmatige gasstroom te krijgen die langer doorgaat dan wanneer je de kraan met de hand opendraait. Het nadeel van de regelaar is dat deze extra verbindingen met speciale loodgieterstape nodig maakt die door iemand zonder technische ervaring niet goed aangebracht kan worden. Bovendien is er bij elke extra aansluiting kans op lekkage. Wij denken dat een stroomregelaar niet nodig is als de persoon die de tank opendraait eerst goed oefent om de kraan in de juiste stand open en dicht te draaien zoals hierboven is besproken.

Een grote heliumtank

Bij sommige feestwinkels kun je een grote heliumtank huren. Deze bevat drie keer zoveel helium. Dat lijkt makkelijk, maar heeft verschillende nadelen. Voor oude of zieke mensen is zo'n grote tank te zwaar. Na een tijdje oefenen heb je geen idee hoeveel helium er nog in zit. En na het overlijden wordt de tank misschien door de politie in beslag genomen, terwijl hij naar de winkel moet worden teruggebracht.

Onderzoek

Een groep onderzoekers uit de Verenigde Staten, Canada en Australië heeft al in 1999 de heliummethode ontwikkeld voor ernstig zieken en ouderen. De Canadese criminoloog Russel Ogden was ooggetuige bij zelfdodingen met helium en heeft daarover verslagen gepubliceerd in vaktijdschriften.⁵

Chabot kreeg mondelinge informatie van een Amerikaanse en van een Duitse arts, die elk tientallen keren aanwezig waren bij een overlijden door heliumgas. Alle personen die zij hadden begeleid verloren zeer snel het bewustzijn (na tien tot veertig seconden), zonder benauwdheid of zichtbaar ongemak. Hartstilstand volgde na vijf tot vijftien minuten.

In de Verenigde Staten is door de organisatie Final Exit Network bij meer dan honderd gevallen ervaring opgedaan met helium als humane methode van zelfdoding. Ook in Canada en Australië hebben hulpverleners personen hierbij begeleid. Onduidelijk is echter bij hoeveel van de overleden personen er enige hulp bij de uitvoering is gegeven. Daarom valt niet te zeggen wat de slaagkans van de methode is wanneer deze geheel zelfstandig wordt uitgevoerd.

Onderzoek in Nederland

Boudewijn Chabot heeft met hulp van ingenieurs-technici experimenten gedaan op een pop-met-kunstlong. De pop kreeg een plastic zak over het hoofd. Er werd gemeten hoe snel het percentage zuurstof in de zak afnam nadat de heliumkraan was opengedraaid. In de loop van 2012 zal op www.eenwaardiglevenseinde.nl een Engelstalig verslag van de experimenten komen. Enkele resultaten:

- ▶ Binnen één minuut daalt de hoeveelheid zuurstof bij de mond van ongeveer 20 naar minder dan 6 procent. Er is geen bewustzijn mogelijk als er minder dan 6 procent zuurstof in de ingeademde lucht zit.⁶ Deze meting bevestigt wat ooggetuigen hebben verteld: dat bijna iedereen binnen één minuut buiten bewustzijn raakt. Als het verlies van bewustzijn meerdere minuten op zich laat wachten, stroomt er

blijkbaar onvoldoende helium uit de tanks. Er kan ook een lek zitten in een aansluiting van de slang of in de zak.

- ▶ Wanneer de kraan op de tank een kwartslag of minder openstaat, stroomt er minstens twintig minuten helium uit een volle tank.
- ▶ Sommigen (Humphry 2002) bevelen aan om eerst diep uit te ademen voordat de zak met helium over het hoofd wordt getrokken. Dit blijkt niet nodig: er werd geen verschil gemeten in de concentratie zuurstof in de zak, of er nu wel of niet tevoren diep was uitgeademd.
- ▶ Het maakt voor het zuurstofgehalte in de zak ook weinig uit of deze strak of los rond de hals zit, omdat al een geringe heliumstroom de zuurstof buiten de zak houdt.
- ▶ Diepe zuchten ('gasps') die we met de kunstlong konden nabootsen, bleken geen toename van de zuurstof bij de mond te veroorzaken. Er stroomt bij een diepe zucht blijkbaar geen zuurstof langs de hals naar binnen.
- ▶ Humphry zegt op een film die hij op dvd verkoopt: 'Death comes in 3-5 minutes at the most.' Drie tot vijf minuten is onjuist omdat het hart vaak langer blijft kloppen. Ook zegt hij: 'Helium drives oxygen out of your brain and you become brain damaged.' Dit klinkt beangstigend, maar iedereen die doodgaat, bijvoorbeeld bij een groot hartinfarct of door een longontsteking, lijdt eerst hersenschade ('brain damage') voordat hij overlijdt.

Persoonlijke afweging

In Europa staat sterven 'aan het gas' bij sommigen in een kwaad daglicht vanwege de herinnering aan de Holocaust. Dit neemt niet weg dat sommige mensen met een weloverwogen en duurzame doodswens, bij wie de arts het euthanasieverzoek afwijst, blij zijn dat ze met helium snel en pijnloos kunnen sterven omringd door hun naasten.

Anderen vinden het een minpunt dat de doorschijnende plastic zak het contact tijdens de laatste minuten belemmert.

Je kunt het gezicht in de laatste minuten niet strelen. Je kunt wel de hand vasthouden maar je moet voor alle zekerheid vijftien minuten na de laatste zucht wachten totdat zeker is dat het hart is gestopt en ook zeker is dat de heliumtank leeg is. Pas dan kunt u de zak omhoog schuiven en de ogen sluiten.

Weer anderen zien vooral voordelen. Dankzij helium raak je snel en pijnloos buiten bewustzijn. Even snel als in het geval van euthanasie door een arts met een injectie van een barbituraat. Na een tweede injectie door de arts met een spierverlapper komt het overlijden door hartstilstand vijf tot vijftien minuten later.

Als tweede voordeel van de heliummethode wordt genoemd dat je niet, zoals bij de medicijnmethode, nog uren rochelend ademt of andere onsmakelijke geluiden maakt. Mensen willen soms niet dat de naasten hen zo zien, ook al zijn ze buiten kennis. Daarom kiezen zij voor helium en niet voor medicijnen. Iedereen maakt hierin een eigen afweging.

Als ouderen of zieken nog goed kunnen bewegen en een beetje handig zijn, kunnen zij de heliummethode zelfstandig voorbereiden en uitvoeren. Maar als zij erg verzwakt of onhandig zijn, kunnen zij de heliummethode niet uitvoeren zonder hulp bij de voorbereiding én soms zelfs bij de uitvoering. Maar wie hulp geeft bij de uitvoering, overtreedt de strafwet.

Conclusie

Tussen zeer vitale ouderen aan de ene kant en zeer invalide ouderen aan de andere kant zit een grote groep ouderen en zieken bij wie er wel hulp nodig is bij de voorbereiding maar niet bij de uitvoering. Juist ouderen in deze tussengroep lukt het vaak niet om hun arts ervan te overtuigen dat er geen andere uitweg meer is dan euthanasie. Dankzij zelfeuthanasie met helium is er voor hen een derde weg tussen zelfdoding in eenzaamheid en euthanasie. U kunt in dat geval een waardig levenseinde met helium in eigen regie nemen. Dit houdt in dat u eerst de regie neemt over de aanschaf en het gereedma-

ken van de nodige onderdelen door een familielid of andere vertrouwenspersoon. Na een kortere of bij voorkeur langere periode van bezinning, kunt u zélf de beide handelingen uitvoeren die direct tot de dood leiden. Mits u dit tijdig hebt voorbereid en geoefend.

Meldingen van overlijden door de heliummethode

Lees de meldingen over personen van wie het overlijden gelukt is, maar ook de meldingen van mislukte pogingen. In het laatste geval leggen we uit op www.eenwaardiglevenseinde.nl wat er is misgegaan. Op deze website kunt u ook de film bestellen.
