

ERIK PLAT IN DE REGIESTOEL

TEKST: TEUS LEBBING | FOTO'S: MAURITS GIESEN



LEEFTIJD 48 | WOONPLAATS NIJMEGEN

WERK HUISARTS (NIET PRAKTISEREND), WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEKER | PRIVÉ GESCHIEDEN, 1 DOCHTER | LID VAN DE NVVE SINDS 2012

EIGEN DOOD

'Tijdens mijn opleiding tot arts maakte ik voor het eerst een euthanasie mee. Wat mooi dat dit kan in Nederland, dat iemand zijn eigen dood in de hand heeft, besepte ik. Het raakte me dat je als huisarts mensen in hun laatste fase zo kunt bijstaan. Tien jaar lang ben ik dan ook nauw betrokken geweest bij euthanasie- en palliatieve sedatietrajecten.'

UITGEPUT

'Huisarts is een prachtig mooi vak, maar het was zwaarder dan

ik dacht. Ik ben gevoelig van aard, kort na elkaar gebeurden er heftige dingen op mijn spreekuur, er kwam te veel op me af. In 2013 was ik compleet uitgeput en raakte daarbovenop in een depressie. Behalve boodschappen doen en een blokje om kon ik niets meer. Het was een bizarre tijd. Vaak genoeg had ik als huisarts anderen in deze situatie begeleid, maar nu zat mijn medische kennis me alleen maar in de weg. Ik wilde te veel, te snel. Uiteindelijk hebben psychotherapie en medicijnen me geholpen, net als

de onvoorwaardelijke steun van familie en vrienden.'

WIJZER

'Langzaam klom ik op, tot ik in 2015 opnieuw diep in de put raakte. Net als tijdens mijn eerdere depressie, kreeg ik suïcidale gedachten. Wat me toen gered heeft, was een suggestie van een vriend: via hem kon ik op de universiteit aan de slag als onderzoeker, om te beginnen voor drie keer een uur in de week. Dat was zo fijn, om me weer nuttig te voelen en een bijdrage te leveren.

Langzaam kreeg ik mijn leven weer op de rit, en nu, vier jaar later, kan ik zeggen dat het goed met me gaat. Ik ben wijzer geworden na alle ellende. Me bewust van mijn sterfelijkheid zal ik altijd blijven, maar de zwartste scenario's komen niet meer bij me op.'

GOEDE VRIEND

'Sinds mijn depressies ken ik het gevoel dat je er niet wil zijn. Maar ik heb ook ontdekt dat dat anders is dan daadwerkelijk dood willen. Dat heb ik gezien bij een goede vriend, die drie

jaar geleden geen andere uitweg zag dan suïcide. Hij kón gewoon niet anders. Het liefst had hij zich bij zijn sterven omringd met zijn intimi. Waren de juridische risico's van hulp bij zelfdoding anders geweest, dan had ik op dat moment maar al te graag aan zijn zijde gestaan. Zo treurig dat hij alleen moest gaan.'

ONTMOEDIGD

'Daarom ben ik ook zo'n voorstander van meer eigen regie voor psychiatrische patiënten, dat we in Nederland een stevigere basis optuigen

om deze mensen te begeleiden. Als ik hoor hoe terughoudend psychiaters zijn bij het verlenen van euthanasie, raak ik ontmoedigd; we hebben nog een lange weg te gaan. Ik begrijp hun moeilijke positie, maar denk ook: hoe lang kun je iemand met een chronische depressie doorbehandelen? Het is een keer genoeg. Sommige mensen worden gewoon niet beter, dat moeten we als maatschappij accepteren. En hen een dood gunnen die van henzelf is.'