

**'Sterven is niet het doel
van zelfmoord plegen'**

Doodop

In 2014 beroofden 1835 Nederlanders zichzelf van het leven. Dat zijn er ruim drie keer zoveel als er datzelfde jaar in het verkeer omkwamen. Wat drijft iemand ertoe om zelfmoord te plegen?

■ TEKST: ELLY POSTHUMUS



www.113online.nl

Worstel je met suicidegedachten?
Dan kun je hier gratis en
anoniem terecht voor hulp of
een gesprek. Je kunt 24 uur per
dag chatten of bellen.

Mensen met zelf-
moordgedachten
zijn vaak bang dat
ze zeuren en willen
anderen daar niet
mee lastigvallen.

Een scheiding, een ongeluk of ontslag: elke nare gebeurtenis verhoogt de kans op zelfmoord

Heb je even voor mij? Maak wat tijd voor me vrij', klinkt het uit de luidsprekers van de computer van Ad Kerkhof. Hij is hoogleraar klinische psychologie en suïcidepreventie aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Nu houd ik niet zo van de liedjes van Frans Bauer, maar dat komt goed uit, want Kerkhof wil me een idee geven hoe het is om suïcidaal te zijn. 'Stel je voor dat je dit liedje in je hoofd hebt. De hele dag, het gaat er niet uit.' Kerkhof drukt op play. 'Heb je even voor mij? Maak wat tijd voor me vrij', schalt het weer door zijn kantoor. 'Ook 's nachts hoor je het. Na een slapeloze nacht zit het de volgende dag nog steeds in je hoofd. Thuis. Op je werk.' Kerkhof drukt weer op play. 'Je wilt echt slapen. Je neemt een halve slaappil, maar zodra je hoofd op het kussen ligt...' Het vervelende deuntje klinkt weer uit zijn computer. 'Wéér een slapeloze nacht. In de dagen erna ga je (inmiddels doodop) hardlopen, fietsen, naar het sportcentrum. In de

hoop dat je van het tergende deuntje afkomt. Het lukt niet. Je hebt ondertussen meer slaappillen geprobeerd. Ook dat werkt niet.' Weer drukt Kerkhof op play. 'Heb je even voor mij...' 'Nachten achter elkaar heb je al niet geslapen. Onderweg naar je werk krijg je op een haar na een ongeluk. Heel even is het van schrik stil in je hoofd.' Maar dat duurt niet lang. Kerkhof drukt nog eens op play. De zinnen klinken nu door elkaar. Het is verschrikkelijk. 'Dit gaat niet langer. Je neemt die avond nog meer slaappillen in. En je wordt wakker op de spoedeisende hulp.'

● Dood is middel

Als het zo ver komt, ben je een van de 14.000 tot 15.000 mensen per jaar die een suïcidepoging doen en daarvoor medisch behandeld moeten worden. Als het slechter afloopt, ben je een van de mensen die het niet na kunnen vertellen. Mensen die zelfmoord plegen of een poging doen worden natuurlijk niet getergd door Frans Bauer, maar wel door steeds terugkerende kwellende gedachten. 'Het liedje is een metafoor', zegt Kerkhof. Hij vroeg in een onderzoek aan mensen die een suïcidepoging hadden gedaan wat de motieven waren. Ruim driekwart, 78 procent, vond dat de situatie zo ondraaglijk was dat ze niets anders wisten te doen. En 55 procent vond dat hun gedachten zo vreselijk waren dat ze daar vanaf wilden. 'De gedachten, gevoelens of het bewustzijn van mensen die suïcide plegen zijn zo kwellend dat ze willen stoppen met denken of voelen. De volgende vijf minuten nadenken is voor hen de hel', aldus Kerkhof. Dat betekent niet per se dat ze dood willen. Oké, je hebt een grote kans dat je het loodje legt als je een overdosis medicijnen slikt, jezelf ophangt of voor de trein springt. 'Maar doodgaan is niet het doel van dit gedrag', legt Kerkhof uit. 'Het doel is stoppen met denken en voelen.'

De dood is slechts het middel, een instrumenteel iets. Suïcide is eigenlijk een vorm van zelfbescherming. Ze beschermen zich tegen iets dat voor hen nog erger is dan doodgaan.' Dat kan van alles zijn. Voor de een is het dat hij naar het bejaardentehuis moet, de ander vreest zijn leven lang depressief of verslaafd te blijven, of is bedroefd omdat zijn kinderen hem niet meer willen kennen.

● Depressie speelt hoofdrol

De meeste mensen die zelfmoord plegen zijn depressief of ze hebben een andere psychiatrische ziekte. En meer dan de helft van de mensen met een depressie heeft suïcidale gedachten. Depressieve mensen hebben de neiging om heel erg te piekeren. En als je

Bericht is dodelijk

Hier had een rijtje kunnen staan met 'zelfmoordhotspots', prominente plekken als bruggen of kliffen van over de hele wereld waar veel mensen een einde aan hun leven maken. Of een lijstje van beroemde mensen die geen andere uitweg zagen dan de hand aan zichzelf te slaan. Maar dat doen we niet. Dat heeft te maken met het zogeheten copycat-effect. Een bericht over suïcide in het nieuws kan ervoor zorgen dat meer mensen na het lezen van dat bericht zichzelf doden. Hoe sterk dit effect is, hangt onder andere af van de inhoud van het bericht en hoe vaak het in de media te zien of te horen is. Zo is na de zelfmoord van een beroemdheid een relatief grote piek te zien in het aantal zelfdodingen. Ook na berichten over een specifieke methode of een suïcidehotspot slaan meer mensen de hand aan zichzelf, specifiek met die methode of op die plek.

depressief bent, dan wordt het moeilijker om die gedachten te stoppen. Ook denk je dat wat jij denkt de waarheid is. Kerkhof: 'Bijvoorbeeld dat je een totale mislukking bent. Dat er niemand is die van je houdt. Dat je het niet meer aankunt. Dat je geen toekomst hebt. Dat je heel arm bent. En als je dat honderd keer per dag tegen jezelf zegt, dan wordt die waangedachte vanzelf jouw werkelijkheid.' Depressieve aandoeningen maken je toekomstverwachtingen veel somberder dan nodig is. Mensen die suïcide plegen, vinden hun situatie uitzichtloos. Ze weten het zeker: dit komt nooit meer goed. Voor omstanders is het vaak niet

Zwarte lente

Je zou denken dat de koude, donkere maanden van de winter het moeilijkst zijn om door te komen, als je suïcideneigingen hebt. Toch doden de meeste mensen zichzelf in de lente. De zelfmoordcijfers liggen zelfs het laagst in de wintermaanden. Over de oorzaak zijn meer theorieën. Zo zouden suïcidale mensen in de winter niet de energie hebben om hun plan door te zetten. Of ze zouden zich in het voorjaar nog rotter voelen, door het mooie weer en de vrolijke mensen die ze overal zien. Een andere theorie is dat we in het voorjaar vaker geconfronteerd worden met ontstekingen zoals de opspelende slijmvliezen waar je bij hooikoorts last van hebt. En volgens eerdere onderzoeken lijkt het erop dat ontstekingen je psychische toestand negatief kunnen beïnvloeden.





Eén op de honderd uitvaarten betreft een suïcide.

te begrijpen dat die in hun ogen onrealistische gedachten tot zelfmoord kunnen leiden. 'Maar het gaat niet zozeer om de situatie op zich, maar om hoe je die beleeft', zegt Kerkhof. Er zijn mensen die in een rolstoel terechtkomen door een ongeluk. Negen van de tien kunnen zich aanpassen, eentje niet. Waarom heeft die er meer last van? Kerkhof: 'De een heeft meer aanleg om te piekeren en depressief te worden dan de ander.' Maar wat in je leven gebeurt, speelt ook een rol in hoeveel weerstand je kunt bieden aan tegenslag. Elke nare gebeurtenis (denk aan een ongeluk, ontslag, een scheiding) in je leven verhoogt het risico op suïcide.

Zelfmoord verboden

Het was eeuwenlang een doodzonde voor de kerk. Wie zelfmoord pleegde week immers af van de levensroute die God voor hem had uitgestippeld. Zelfmoordenaars werden daarom oneervol buiten de kerk of het kerkhof begraven. Bovendien was zelfmoord tot 1809 wettelijk strafbaar. Het gerechtshof ► kon een straf uitspreken waar

natuurlijk alleen nabestaanden last van hadden, zoals tentoonstelling van het lijk. De familie kon daar wel onderuit komen door zich te beroepen op de krankzinnigheid of tijdelijke verstandverbijstering van de dode. Dit werd algemeen als een toestand geaccepteerd waarin iemand niet voor zijn daad verantwoordelijk kon worden gehouden. Zo'n straf

kwam in de praktijk dus weinig voor. In 1733 werden dit soort straffen helemaal geschrapt. Er werd wel onderscheid gemaakt tussen gewone en criminele zelfmoordenaars. Die laatste groep bestond voor de wet uit mensen die suïcide pleegden om onder een gerechtelijk vonnis uit te komen. Zij konden tot in 1795 een postume straf krijgen.

De meeste mensen die ooit met de gedachte aan zelfmoord speelden, zijn blij dat ze nu nog leven

► ● Schaamte kost levens

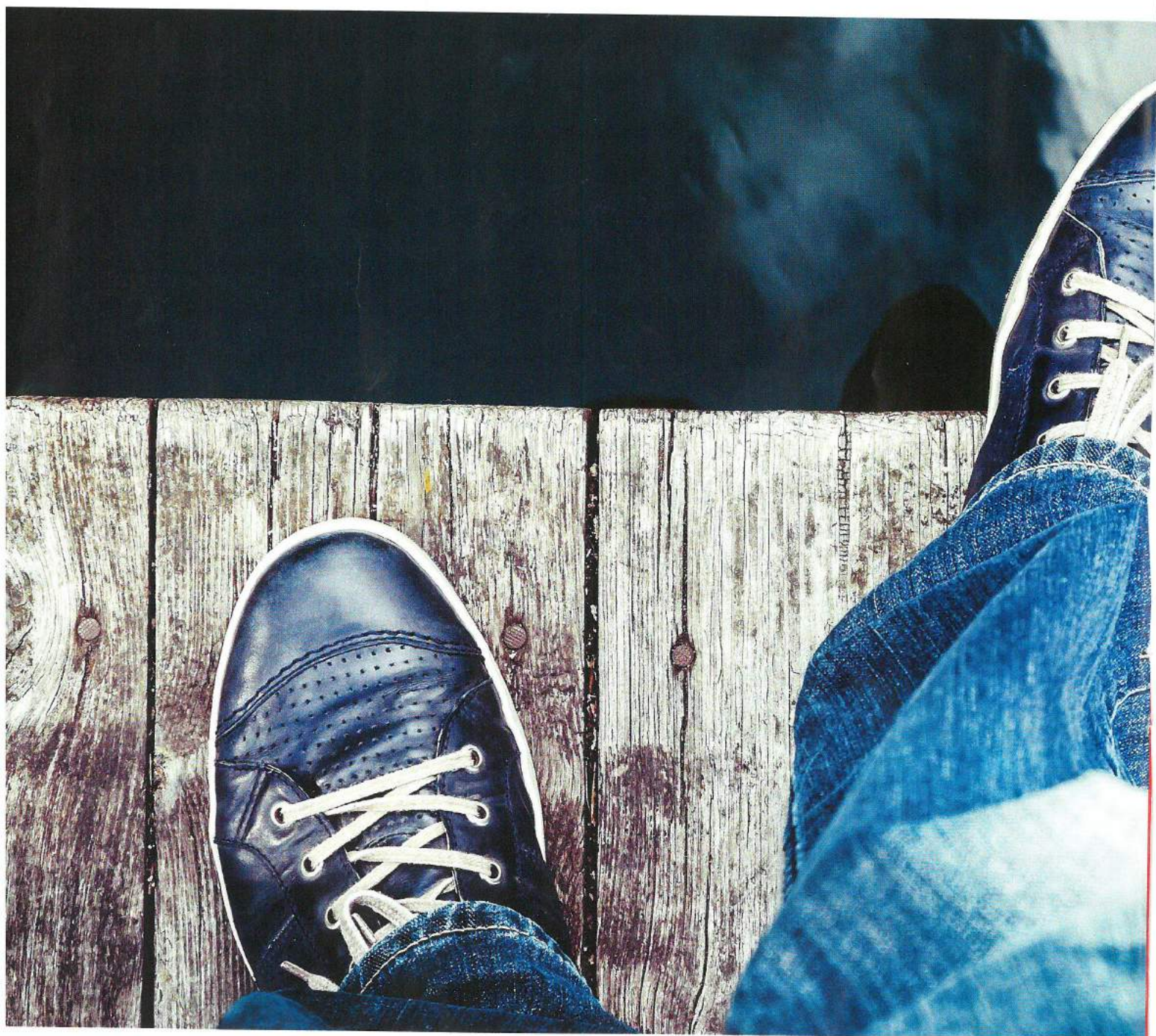
Maar er speelt meer mee. Vrouwen piekeren meer dan mannen en ze zijn twee keer zo vaak depressief. Toch slaan mannen twee tot drie keer zo vaak de hand aan zichzelf als vrouwen (zie ook het kader 'Mannending'). 'Dat komt onder andere doordat vrouwen eerder geneigd zijn om hulp te zoeken', weet Kerkhof. 'Er is een duidelijke relatie tussen hulpzoekgedrag, de houding ten opzichte van hulpzoekgedrag, schaamte en suicidaliteit.' Dat zie je als je de

zelfmoordcijfers van Nederland met die van Vlaanderen vergelijkt. 'In Vlaanderen liggen de cijfers bijna twee keer zo hoog als in Nederland', zegt de klinisch psycholoog. Terwijl er geen aanwijzingen zijn dat Vlamingen depressiever zijn of vaker aan zelfmoord denken. 'In Nederland zijn mensen veel eerder bereid om met een psycholoog of een psychiater te praten als ze aan suicide denken. Dat doen ze dan ook vaker. Vlamingen schamen zich er meer voor.' Deze schaamte speelt ook jonge jongens

vaak parten, ook in Nederland. 'Ze willen aan niemand toegeven dat ze problemen hebben', doceert Kerkhof. 'Ze schamen zich voor hun gedachten en gevoelens en willen niet als watje of zwakkeling te boek staan. Ze vertellen het niet aan hun vrienden en niet aan hun ouders. En opeens zijn ze weg.'

● Middel ligt klaar

Ook de beschikbaarheid van middelen speelt een belangrijke rol bij de kans op zelfdoding.



Mannending

In Nederland doden twee keer zoveel mannen als vrouwen zichzelf. In andere landen is dat vaak drie keer zoveel. Dat kan een aantal oorzaken hebben. Zo zijn mannen vaak impulsiever dan vrouwen, en vrouwen zoeken eerder hulp. Bovendien hangt de identiteit van mannen dikwijls af van presteren, aanzien, macht en inkomen. Als ze te maken krijgen met tegenslagen als

ontslag, een faillissement of een handicap, kan hun hele zelfbeeld instorten. Vrouwen ontlenen hun identiteit vaak aan meerdere rollen, zoals die van vriendin, moeder, werknemer en zus. Als er één wegvalt, hebben zij meer om op terug te vallen. Dit zou mannen kwetsbaarder voor tegenslagen en gevoeliger voor suïcide maken. Een ander idee is dat vrouwen zich verantwoordelijker voor

hun kinderen voelen, wat ze van zelfmoord zou weerhouden. In elk geval staat vast dat kinderloze vrouwen vaker zelfmoord plegen dan vrouwen met kroost. Ook zijn vrouwen vaker religieus en leggen gelovigen minder vaak de hand aan zichzelf dan ongelovigen. Tot slot drinken mannen meer, en ongeveer één op de drie suïcides vindt plaats onder invloed van alcohol.

de beroepsbevolking plegen anesthesisten vaakst suïcide', weet Kerkhof. En dat komt omdat die artsen vaker depressief zijn. 'Ze ben gewoon de middelen ter beschikking op een pijnloze en zekere wijze een einde hun leven te maken. Als ze dan een keer ressief zijn en aan suïcide denken, hebben de middelen voorhanden.' Ook bij dieren komt zelfmoord om die reden relatief k voor. 'Ze hebben de spullen gewoon in kofferbak liggen.' Ditzelfde speelt ook bij



SHUTTERSTOCK

mensen die veel medicijnen in huis hebben liggen. Daar kun je makkelijk naar grijpen als je suïcidaal bent.

Maar de middelen zijn niet alleen medicijnen. We hebben in Nederland relatief het hoogste aantal suïcides voor de trein ter wereld: zo'n 200 per jaar. Dat komt doordat de dichtheid van het spoor netwerk hier enorm hoog is en er veel treinen rijden. Er staan op veel plekken al hekken, bijvoorbeeld op die plaatsen waar veel mensen zelfmoord pleegden. Maar het zou helpen om de toegankelijkheid van het spoor netwerk nog verder aan te passen. Bijvoorbeeld door ervoor te zorgen dat mensen op de perrons niet bij de trein kunnen voordat die gestopt is. Kerkhof: 'Het gekke is dat als je bepaalde populaire plaatsen afsluit, mensen niet ergens anders suïcide plegen.' Dat kun je terugzien in de zelfmoordcijfers. Hij verklaart: 'Er zijn mensen die naar het spoor gaan om suïcide te plegen. Maar dan staat er ineens een hek bij de plaats die ze hebben uitgezocht. Je kunt er 500 meter verderop omheen lopen, en toch doen ze dat niet. Ze gaan terug naar huis en plegen geen suïcide. Van uitstel komt afstel.'

● Hulp helpt

De toegankelijkheid van het spoorwagennet aanpakken en die van andere plekken waar mensen zelfmoord kunnen plegen, zou dus al heel wat leed kunnen besparen. Maar ook het taboe dat op zelfdoding rust moet doorbroken worden. 'Het is heel menselijk en heel normaal om over suïcide te denken wanneer je in de problemen zit', zegt Kerkhof. 'Ik denk dat tien procent van de mensen wel eens heel serieus aan suïcide heeft gedacht. Dat zijn gigantische

aantallen. Vier procent heeft ooit een poging gedaan.' Als minder mensen zich schamen en meer mensen hulp zoeken, zal dat veel verschil maken. Een luisterend oor is een van de effectiefste middelen om zelfdoding te voorkomen. Mensen die op het punt staan om zichzelf van het leven te beroven maar het toch niet doen, veranderen vaak van gedachten na een begripvol gesprek met een hulpverlener, vrijwilliger van een hulplijn, vertrouwenspersoon of een familielid.

En je bedenken levert heel veel op. Kerkhof: 'Suïcide is een permanente oplossing voor een tijdelijk probleem. Voor mensen met suïcidale gedachten is het vooral belangrijk om te weten dat die gedachten worden ingegeven door de depressieve voorstellingen. Die zijn in principe behandelbaar.' Als de depressie is opgeklard, zien ze de eigen gedachtegang tijdens de suïcidale periode ook niet meer als realistisch. 'Het grootste deel van de mensen die in een suïcidale crisis zitten, komt er met hulp ook weer uit. Het lukt hen om hun gedachten weer onder controle te krijgen en om de zaak anders te bekijken.' En de meeste mensen die ooit met de gedachte aan zelfmoord hebben gespeeld zijn blij dat ze nu nog leven. ■

elly.posthumus@quest.nl

Minder treinen, minder springers

Het aantal zelfdodingen voor de trein kan flink omlaag. Niet alleen door de toegankelijkheid van het spoor te verkleinen, maar ook door de hoeveelheid treinen terug te dringen. Want hoe meer treinen per uur op een stuk spoor langskomen, hoe meer mensen er daar voor springen, blijkt uit een onderzoek van de Vrije Universiteit Amsterdam. Dit toont volgens de onderzoeker dat veel treinsuïcides een behoorlijk impulsief karakter hebben. Als er langere pauzes tussen twee treinen zijn, dan hebben mensen die zichzelf willen doden meer tijd om na te denken en van hun poging af te zien. Hoe je de intervallen tussen treinen vergroot op zo'n druk spoor als in Nederland? Bijvoorbeeld door treinen langer of hoger te maken in plaats van vaker kortere treinen te laten rijden.

Er is hoop, bel!

Ze zijn in verschillende landen op treinstations, bij bruggen of bij kliffen te vinden: bordjes die suïcide moeten voorkomen. Ook in Nederland staan ze op sommige plekken bij het spoor. Meestal staat er iets als: 'Denk je aan zelfmoord? Bel dit nummer voor hulp.' En soms staat er zelfs een

telefoon naast waarmee je direct kunt bellen. Onderzoekers van de University of Melbourne (Australië) namen de effectiviteit van dit soort middelen onder de loep. Na het plaatsen van bordjes en telefoons daalde het aantal suïcides op die plek vergeleken met de periode ervoor, terwijl

dat aantal op vergelijkbare plekken in dezelfde periode niet daalde of steeg. In een van de onderzoeken werd gekeken naar de hoeveelheid zelfdodingen in het hele gebied: dat nam wel af. Potentiële zelfmoordenaars sloegen dus niet gewoon ergens anders de hand aan zichzelf.