

Durf hulp te vragen

ONS ONDERZOEK

Perceptie van zelfdoding

Er bestaan maar weinig bevolkingsenquêtes over zelfmoordneigingen en -pogingen. Wij probeerden te achterhalen welke overtuigingen en ideeën er onder de Belgische bevolking leven over dit gevoelige thema, en welke ervaringen mensen er zelf mee hadden, zij het via familieleden of vrienden of aan de hand van eigen ervaringen. We vroegen hen niet alleen naar hun perceptie van zelfdoding, maar ook in welke mate ze zelf dachten aan zelfdoding, of ze zelf ooit een poging tot zelfdoding hadden ondernomen en bij wie ze eventueel zouden aankloppen voor hulp. In totaal vulden 821 Belgen tussen 18 en 74 jaar oud onze vragenlijst in. De resultaten zijn representatief voor de bevolking qua geslacht, leeftijd en provincie. Een belangrijk aspect van dit onderzoek is dat we de resultaten kunnen vergelijken met onze gelijkaardige enquête van 2003. Door de resultaten naast elkaar te leggen, kunnen we nagaan of er evolutie vast te stellen is.



België is één van de landen met het hoogste aantal zelfdodingen. Toch blijft het onderwerp taboe, terwijl een luisterend oor juist het verschil kan maken.

Elke negen minuten stapt er in de Europese Unie iemand uit het leven. Dat is veel, maar het aantal zelfmoordpogingen ligt naar schatting zelfs nog tien keer hoger. Ook in België is zelfdoding een belangrijke doodsoorzaak. Dagelijks plegen er vijf à zes Belgen zelfmoord, een pak meer dan het Europese gemiddelde.

Gedachten over zelfdoding komen nog veel vaker voor. Volgens studies heeft ongeveer 16 % van

Eén op de zes Europeanen heeft recent aan zelfdoding gedacht

de Europeanen tijdens de laatste 12 maanden wel eens zelfdoding overwogen. Niet al deze mensen zetten deze gedachten uiteindelijk om in daden, gelukkig. Maar alarmsignalen moeten daarom wel steeds met de nodige aandacht en tact worden opgevolgd.

Leven wordt te moeilijk

Mensen die zelfdoding kiezen als uitweg, gaan gebukt onder ondraaglijk psychisch lijden. Het



leven wordt te zwaar om dragen, en ze zien zelfdoding als een oplossing voor hun problemen. Het overgrote deel van de mensen die uit het leven willen stappen, is depressief of lijdt aan gelijkaardige psychische aandoeningen, waardoor ze gevoeliger en kwetsbaarder zijn voor persoonlijke tegenslagen (zoals een overlijden van een dierbare of jobverlies) dan anderen en zulke gebeurtenissen hen sneller over de drempel kunnen duwen. Bovendien is er vaak sprake van extra risicofactoren zoals alcohol- of drugsmisbruik, een levensbedreigende ziekte, sociaal isolement, stress, eerdere zelfmoordpogingen of geliefden die

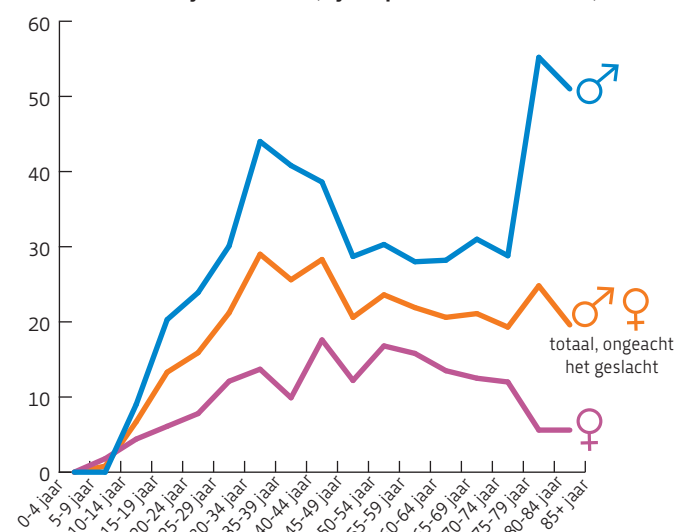
er een einde aan hebben gemaakt. Zelfmoordpogingen komen vaker voor bij vrouwen, terwijl mannen vaker slagen in hun opzet om uit het leven te stappen. Vooral na de leeftijd van 65, wanneer veel ouderen op pensioen gaan, weduwe of weduwnaar worden, sociaal geïsoleerd raken en ook steeds slechter te been zijn, neemt het risico op zelfmoord toe. Tegelijkertijd zien we de laatste jaren bij jongeren tussen 15 en 24 jaar de grootste stijging van het aantal zelfmoordpogingen. Zelfdoding komt voor in alle sociale lagen van de maatschappij, dus zowel bij rijke als bij minder gegoede personen, en alles ertussenin.

Dichterbij dan verwacht

Heel wat mensen worden geconfronteerd met zelfdoding. Meer dan de helft van de Belgen (54 % om precies te zijn) kent iemand die ooit een zelfmoordpoging heeft ondernomen. Nog meer respondenten (62 %) kenden iemand die is overleden door zelfdoding. Eén op de acht Belgen waarvan een familielid een poging achter de rug heeft, zegt dat die persoon geen enkele vorm van verzorging of opvolging heeft gezocht. Bijna één op de tien respondenten zegt ooit minstens eenmaal zelf een zelfmoordpoging te hebben ondernomen. Eén op de honderd deed dit zelfs tijdens de afgelopen 12 maanden. Eén op de vijf van deze personen heeft hieraan fysieke letsels overgehouden, waarvan 5 % blijvend. Eén op de drie zocht achteraf geen professionele hulp. Het gebrek aan verzorging of opvolging na een zelfmoordpoging is opvallend en vooral ook alarmerend: de helft van de zelfdo-

Vooral oudere mannen

Meer mannen dan vrouwen stappen uit het leven, vooral naarmate de leeftijd toeneemt (cijfers per 100 000 inwoners).



Bron: Sterftecertificaten alle overlijdens, Vlaams gewest, 2009

**Te weinig
Belgen met
gedachten
over
zelfdoding
zoeken hulp**

dingen werd voorafgegaan door één of meer pogingen. De kans dat iemand die reeds een zelfmoordpoging achter de rug heeft, uiteindelijk sterft door zelfdoding, is 150 keer groter. Net daarom moet psychologische hulp toegankelijk en bespreekbaar zijn, wat nu nog niet altijd het geval is.

Eén op de vijf (22 %) heeft de laatste 12 maanden minstens een keer gedacht aan zelfdoding, een hoger percentage dan in onze studie 8 jaar geleden (19,6 %). Bijna één op de tien had daarbij het gevoel niet met zijn problemen terecht te kunnen bij familie. Nochtans is erover praten één van de beste manieren om zelfmoord te voorkomen. Slechts een kwart van de respondenten met zelfmoordneigingen zocht professionele

PROBEREN TE VOORKOMEN

HERKEN DE ALARMSIGNALEN

Soms kan zelfdoding niet worden voorkomen, maar in sommige gevallen kan een luisterend oor een uitweg bieden.

- ◆ Wees alert voor alarmsignalen. Spreekt iemand over depressieve gevoelens en zelfmoordgedachten, neem dit dan serieus.
- ◆ Ga er niet van uit dat de situatie zichzelf wel oplost en zeg niet dat het "wel goed komt".
- ◆ Bied een luisterend oor aan. Wees kalm en geduldig, en veroordeel de ander niet.
- ◆ Durf over de zelfmoordgedachten te praten. U maakt die hierdoor niet erger of concreter.
- ◆ Laat de ander weten dat u om hem geeft.
- ◆ Laat de ander niet alleen tijdens een crisismoment.
- ◆ Moedig de ander aan om professionele hulp te zoeken, bijvoorbeeld bij de huisarts of een psycholoog.



hulp, en een kwart van hen geeft aan daarna medicatie te hebben genomen voor de onderliggende psychologische problemen.

Doorbreek het isolement

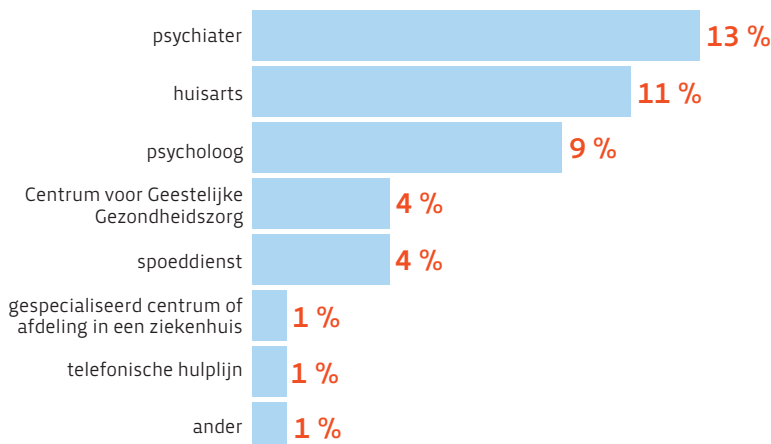
Zelfdoding blijft een taboe-onderwerp en het is niet evident om erover te praten. Nochtans is dat net de beste preventie. Heel wat mensen en zelfs zorgverleners deinzen ervoor terug om te informeren naar zelfmoordneigingen, misschien uit schrik om risico uit te lokken. Toch hebben personen met zelfmoordgedachten er baat bij erover te praten zodat ze niet alleen staan met hun gevoelens, zonder dat ze een schuldgevoel krijgen aangepraat (in de stijl van "denk aan wat je je geliefden aandoet"). Het is overigens belangrijk dat hun omgeving de negatieve gedachten serieus neemt, en vooral niet ridiculiseert of negeert.

Het is evenwel essentieel om de onderliggende problemen aan te pakken. Tenslotte gaat het om mensen die letterlijk lijden onder het leven, en dus moet men inzicht krijgen in de problemen

Praten over zelfdoding verergert de situatie niet, het kan juist helpen

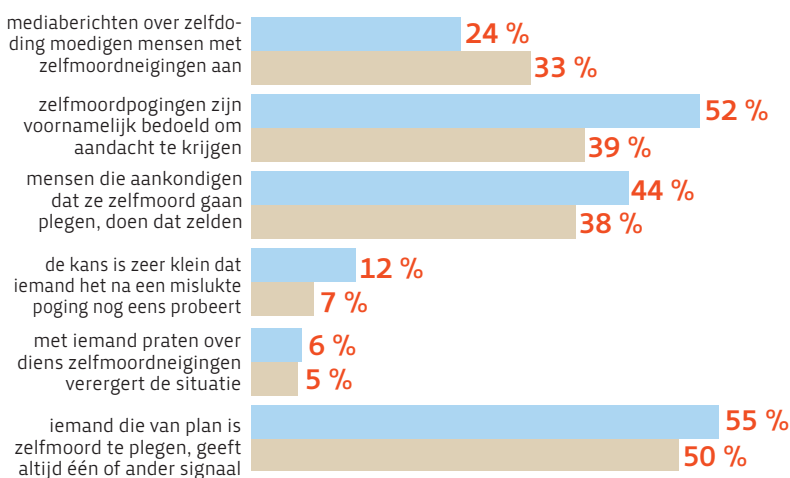
Op zoek naar hulp

Slechts een kwart van de Belgen rekent op een professionele zorgverlener om zijn zelfmoordgedachten aan te pakken.



Foute ideeën over zelfdoding

Heel wat Belgen gaan verkeerdelijk akkoord met uitspraken over zelfdoding. Tegenover 2003 (blauwe balkjes) stellen we soms een kleine verbetering vast.



die aan de grondslag ervan liggen en die uitklaren. Het interne conflict moet als het ware worden ontijd, zodat een nieuwe neerwaartse spiraal kan worden vermeden. Psychotherapie is sowieso

aanbevolen in dergelijke situaties en soms is er zelfs nood aan een ziekenhuisopname. Meestal wordt ook medicatie voorgeschreven. Een goede opvolging is van levensbelang.

HOE OMGAAN MET VERLIES

WANNEER EEN GELIEFDE AFSCHEID NEEMT ...

Niemand gaat op dezelfde manier om met verlies, maar sommige dingen kunnen de pijn een beetje draaglijker maken.

- ◆ Aanvaard dat het overlijden effectief te wijten was aan een zelfdoding.
- ◆ Hou in gedachten dat de overleden persoon hiervoor heeft gekozen.
- ◆ Praat openlijk met elkaar zodat iedereen zijn verdriet kan uiten.
- ◆ Er zijn zorgverleners specifiek gespecialiseerd om nabestaanden te helpen omgaan met verlies van een geliefde door zelfdoding. Uw huisarts kan u doorverwijzen.
- ◆ Zoek steun bij elkaar en help elkaar met het rouwproces.
- ◆ Hou er rekening mee dat speciale data zoals verjaardagen bijzonder moeilijk kunnen zijn. Ga door met oude tradities of begin er nieuwe, afhankelijk van wat het best aanvoelt voor uw verwerkingsproces.
- ◆ Er bestaan gespreksgroepen waar u verhalen kunt uitwisselen met lotgenoten.

Werkgroep Verder, voor de nabestaanden van mensen die zichzelf hebben gedood. Er is ook een speciale afdeling voor jongeren.
www.werkgroepverder.be



Foute perceptie

Een zodanig groot taboe als dat rond zelfdoding kan echter alleen maar worden doorbroken wanneer mensen voldoende en juist zijn geïnformeerd. Het thema mag niet worden doodgezwegen, al moet het wel op een tactvolle en verantwoorde manier worden aangekaart. De media hebben immers een belangrijke invloed op zelfmoordgedrag.

Onze respondenten waren overwegend positief over de berichtgeving in de media. Ongeveer 70 % vindt dat nieuws over zelfdoding andere mensen met soortgelijke problemen kan helpen. Een derde daarentegen denkt dat dergelijk

nieuws mensen met zelfmoordneigingen juist een duwtje in de rug geeft om zelfmoord te plegen. Heel wat mensen hebben jammer genoeg ook een totaal foute perceptie. De helft denkt verkeerd dat mensen altijd alarmsignalen uitsturen vooraleer ze uit het leven stappen. Vier op de tien geloven onterecht dat mensen met zelfmoordneigingen die altijd zullen blijven hebben. Vier op de tien Belgen vinden dat zelfmoordpogingen vooral bedoeld zijn om aandacht te trekken, wat zeker niet altijd zo is. Tegenover 2003 zien we alleszins toch een kleine vooruitgang: mensen zijn iets beter geïnformeerd over het thema.

**Professionele
hulp is nog
niet genoeg
toegankelijk
en genoeg
bespreekbaar**

ZOEK HULP

TELE-ONTHAAL

U kunt anoniem over uw problemen babbelen op het nummer 106, 24 uur op 24, of via onlinechat op www.tele-onthaal.be.

DE ZELFMOORDLIJN

Ook deze telefonische hulplijn is 24 uur op 24 bereikbaar op het nummer 02 649 95 55 of via chat op www.zelfmoordpreventie.be.

HULPDIENTEN

Is een zelfmoordpoging erg reëel, bel dan de dienst 112 voor een crisisopname in het ziekenhuis.

CENTRA VOOR GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG

Voor ambulante en multidisciplinaire behandeling van psychische, psychosociale en psychiatrische problemen.
www.zorg-en-gezondheid.be/zorgaanbod

Meer preventie nodig

Zelfdoding kan niet altijd worden voorkomen. Nabestaanden hoeven dus niet achter te blijven met een schuldgevoel. Soms zijn mensen te vastberaden om uit het leven te stappen, ongeacht de pogingen van eender wie om het tijt te keren. Anderen zijn echter wél geholpen met de bestaande preventie. Maar ondanks de huidige inspanningen is er nog meer aandacht nodig voor specifieke risicogroepen zoals ouderen, jonge mannen, etnische minderheden en risicoberoepen zoals artsen en boeren. Ook moet het taboe rond psychologische hulp worden doorbroken, zodat meer mensen dergelijke hulp durven te vragen. In de eerste plaats is het belangrijk om ervoor te zorgen dat een neerslachtig persoon met zelfmoordneigingen niet sociaal geïsoleerd raakt. De meeste mensen zijn zich hiervan bewust. Zo zien onze respondenten open gesprekken binnen de familiekring als een goede preventie, net als gespecialiseerde programma's en hulpgroepen op lokaal niveau. Een luisterend oor kan levens redden. ❤️

Peter Kupers en Daisy Van Lissum