

20 procent minder zelfdodingen in Vlaanderen: "Attitudeverandering helpt, ook in de media"

26-01-18, 11.26u - Remy Amkreutz - Bron: Eigen berichtgeving

Er komen steeds minder Vlamingen om het leven door zelfdoding. In vijftien jaar tijd is er sprake van een daling van zo'n 20 procent, stelt de Eenheid voor Zelfmoordonderzoek. Het aantal pogingen blijft wel stabiel.

1 SHARES

ADVERTENTIE

Het aantal effectieve zelfdodingen in Vlaanderen daalt. Tussen 2000 en 2015 is het aantal mannen dat suïcide pleegt met zo'n 22 procent afgenomen. Bij de vrouwen tekent zich een daling van 19 procent af. Volgens professor medische psychologie Gwendolyn Portzky (UGent) van de Eenheid voor Zelfmoordonderzoek deed de afname zich vooral de voorbije jaren voor.

“We kunnen het niet zwart op wit bewijzen, maar we weten dat Vlaanderen sterk investeert in suïcidepreventie. Denk maar aan [Zelfmoord 1813](#), waar mensen anoniem en op een laagdrempelige manier ondersteuning krijgen om met zelfmoordgedachten om te gaan. Uit bevragingen blijkt dat zeven op de tien Vlamingen van de hulplijn hebben gehoord. Er zijn ook specifieke applicaties ontwikkeld, bijvoorbeeld voor jongeren die al eens een poging hebben ondernomen. In de ziekenhuizen wordt bovendien al een tijdje meer ingezet op het geven van extra nazorg aan wie een poging heeft gedaan. Zo wordt gekeken of er nog risico's bestaan.”



Professor medische psychologie Gwendolyn Portzky. © rv

Volksaard

Enige voorzichtigheid is wel geboden: zo kunnen de cijfers jaar per jaar schommelen en ligt het Vlaamse suïdecijfer nog altijd fors hoger dan het Europese gemiddelde. Een eenduidige verklaring bestaat daarvoor niet, al wordt er vaker naar de volksaard gewezen. Vlamingen zouden minder geneigd zijn om te praten over hun emoties. "In Nederland liggen de suïdecijfers historisch lager", zegt Portzky. "Maar op vijf jaar tijd, min of meer sinds de crisisjaren, is het aantal effectieve zelfdodingen er met 40 procent gestegen, terwijl ze hier met 20 procent zijn gedaald."

SHARE

'We zien langzaam een attitudeverandering rond psychische problemen, ook in de media'

MEDISCH PSYCHOLOOG GWENDOLYN PORTZKY (UGENT)

Volgens Portzky komt er steeds meer aandacht voor psychische problemen. "Zeker ten opzichte van vijf of tien jaar geleden. We zien langzaam een attitudeverandering, ook in de media. Zoiets helpt. Niet alleen omdat het mensen die het moeilijk hebben toont dat zij er niet alleen voor staan, maar ook omdat deze kwesties zo genormaliseerd worden. Tegelijk moeten we realistisch zijn. Het zal heel moeilijk zijn om de suïdecijfers op korte termijn nog verder te laten dalen. Je kunt een volksaard niet zo snel veranderen. Zo snel kun je de Vlaming ook niet over gevoelens laten praten. Maar dat betekent niet dat we die extra stappen niet hoeven te zetten."

Crisisjaren

Opmerkelijk is wel dat het aantal pogingen tot zelfdoding de voorbije jaren stabiel blijft. In 2016 zijn er volgens het laatste jaarverslag van de Eenheid voor Zelfmoordonderzoek in Vlaanderen naar schatting 10.360 pogingen geweest, wat overeenkomt met 28 per dag. Alleen in de economische crisisjaren, met name 2007 en 2011, lag dat cijfer hoger. Volgens Portzky bestaat er geen waterdichte verklaring waarom het aantal pogingen niet, maar het aantal effectieve zelfdodingen wél afneemt.

"We spreken doorgaans van een suïcidaal proces. Dat wil zeggen dat wie al eens een poging heeft ondernomen ook het grootste risico loopt om door suïcide te sterven. Wellicht, maar dat is voor alle duidelijkheid een buikgevoel, slagen we er, ook door alle preventie-initiatieven, in om het suïcidaal proces vaker op tijd te stoppen."

SHARE

'Wellicht slagen we er, ook door alle preventie-initiatieven, in om het suïcidaal proces vaker op tijd te stoppen'

MEDISCH PSYCHOLOOG GWENDOLYN PORTZKY (UGENT)

Wie met vragen zit rond zelfdoding, kan terecht bij de Zelfmoordlijn op het gratis nummer 1813 en op de website www.zelfmoord1813.be.