



ZELFDODING - 28 POGINGEN PER DAG IN VLAANDEREN

# ‘Zeg niet: ach, het was maar een póging tot zelfdoding’

Vandaag om 12:55 door Maxie Eckert (<http://www.standaard.be/auteur/maxie-eckert>)



Foto: getty images/iStockphoto

**Elke dag proberen in Vlaanderen niet minder dan 28 mensen om zich van het leven te beroven. ‘De verantwoordelijkheid om het aantal zelfdodingen en pogingen te doen dalen ligt niet alleen bij de hulpverleners, maar bij ons allemaal’, zegt professor Gwendolyn Portzky van de Eenheid voor Zelfmoordonderzoek.**

Terwijl het aantal effectieve zelfdodingen de jongste jaren daalt, blijft het aantal pogingen in Vlaanderen stabiel. In 2016 ging het in totaal om meer dan 10.300 pogingen, blijkt uit het jaarrapport van de Eenheid voor Zelfmoordonderzoek (Universiteit Gent).

**28 pogingen tot zelfmoord, dat is een ontzettend hoog cijfer.**

Portzky: ‘Ja. Wat het aantal overlijdens door zelfdoding betreft, doet Vlaanderen het ook slecht in vergelijking met andere Europese landen. We behoren in Europa tot de kopgroep met de meeste suïcides. We tellen anderhalf keer zoveel suïcides als gemiddeld in Europa. De Vlaming zet moeilijk de stap naar hulp. Gevoelens zijn voor velen moeilijk bespreekbaar.’

‘Het aantal pogingen tot suïcide in Vlaanderen kunnen we moeilijk vergelijken met andere landen en regio’s. Behalve in Vlaanderen houden alleen in Ierland en de regio rond Oxford ziekenhuizen cijfers bij over patiënten die opgenomen worden na een pogingen tot suïcide. De laatste cijfers uit Ierland wijzen erop dat er daar nog meer pogingen zijn dan hier: in 2014 waren er in Ierland 200 pogingen per 100.000 inwoners. In Vlaanderen ging het in 2016 om 159 pogingen per 100.000 inwoners.’

### **Anders dan het aantal pogingen daalt het aantal suïcides gelukkig wel. Is dat niet het belangrijkste?**

‘Het grootste risico om door suïcide te sterven, lopen mensen die al eerder een poging hebben ondernomen. Een poging is sowieso een belangrijk signaal, ook al is de lichamelijke schade beperkt.’

‘Patiënten vertellen ons dat het altijd een tweestrijd is tussen leven en dood. Sommigen bellen zelf de hulpdiensten tijdens de poging. We zouden daarom nooit zeggen dat het een “mislukte” poging was. Of de poging minimaliseren: “het was maar een poging”, “de gekozen methode was niet zwaar”. Niet iedereen heeft de kennis om op voorhand in te schatten of hij of zij effectief zal overlijden. Een poging is steeds een escalatie van een heel proces dat begon toen de persoon de eerste keer aan zelfdoding dacht.’



*Gwendolyn Portzky. Foto: fvv*

### **Op de leeftijd tussen 40 en 45 jaar piekt het aantal suïcidepogingen. Wat is er aan de hand met de veertigers?**

‘Dat weten we niet goed. We hebben pas een onderzoek opgestart waarbij we een psychologisch autopsieonderzoek uitvoeren bij veertigers die gestorven zijn door zelfdoding. Samen met de familie brengen we de risicofactoren in kaart. Zo krijgen we hopelijk een beter beeld van wat er aan de hand is in die groep.’

‘De meest aannemelijke hypothese rond de veertigers is dat ze lijden onder de economische crisis. Als je als 45-jarige je baan verliest, komt dat harder aan dan bij een dertiger, die gemakkelijker elders aan de slag kan. Uit het baanverlies kunnen financiële en relatieproblemen ontstaan en zo kom je mogelijk in een negatieve spiraal terecht.’

### **Wat moet er gebeuren opdat mensen minder pogingen tot suïcide ondernemen en het aantal zelfdodingen drastisch daalt?**

‘Er is de jongste jaren al veel gebeurd. Om de hulp laagdrempeliger te maken, werden apps en online tools ontwikkeld. Mensen kunnen bijvoorbeeld een ‘veiligheidsplan’ opstellen dat ze via de app steeds bij de hand hebben. Als ze voelen dat het slechter gaat, zien ze meteen wie ze kunnen contacteren voor hulp.’

‘Bovendien werden richtlijnen ontwikkeld voor de nazorg in ziekenhuizen als mensen na een suïcidepoging opgenomen werden, zodat het risico op een nieuwe poging daalt. Die richtlijnen geven hulpverleners handvaten om erover te praten met de patiënten en om in te schatten hoe groot het risico op een nieuwe poging is.’

‘Er zijn zeker meer investeringen in goede zorg nodig. Maar suïcidepreventie is eigenlijk een taak van iedereen. De professionele begeleiding van suïcidale mensen is heel moeilijk als zijn of haar sociale omgeving niet toelaat om te vertellen dat het niet goed gaat.’

*Wie met vragen over zelfdoding zit, kan terecht bij de Zelfmoordlijn op het gratis nummer 1813 en op de website [www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be).*

---