

‘Ouderen met een doodswens willen vaak nog blijven leven’



BRUSSEL Sarah Vankersschaever

De dood hoort bij het ouder worden. Het klinkt logisch, zoals we het hier neerschrijven, maar toch is het dat vaak niet. Anke Bonnewyn promoveerde aan de KU Leuven met een onderzoek naar zelfdoding bij senioren en bevroeg daarvoor 113 ouderen met een doodswens.

1. Willen ouderen met een doodswens ook echt dood?

‘Vaak niet. In mijn gesprekken met 75-plussers was het opvallend dat zij amper het woord “dood” in de mond namen. Ze vertelden daarentegen voortdurend over het leven. Over hoe ze de controle erover kwijt waren, zich overbodig voelden en hoe ze daar geen andere oplossing voor zagen dan uit het leven te stappen. Het is niet omdat je als oudere geen zin meer ervaart in het leven, dat het ook een bewuste keuze wordt om uit het leven te stappen. Vaak willen ze nog leven maar kunnen ze het niet langer zoals ze het altijd deden.’

2. Waarin verschillen senioren van jongeren of volwassenen met een doodswens?

‘Wanneer senioren een zelfmoordpoging ondernemen, doen ze dat evengoed impulsief, maar ze gebruiken veel hardere methodes. Dat maakt een op de vier pogingen effectief. Bij volwassenen is dat een op de twintig, bij jongeren een op de tweehonderd.’

‘Maar een wezenlijk verschil is hoe de omgeving reageert op signalen die wijzen op depressie of een doodswens: bij een jongere of volwassene zijn we sneller alert. Bij een oudere denken we: “begrijpelijk, na de dood van zijn vrouw” of “misschien wil ik later ook wel sterven, als mijn gezondheid zo slecht is”. Maar omdat we dat “normaal” vinden, voelt de oudere zich nog minder begrepen. Hij of zij worstelt dan niet alleen met het gevoel alleen te staan met alle pijn en verdriet, maar ook met de indruk de anderen tot last te zijn. In die zin kunnen vrienden en familie ondersteunend zijn voor de wens om voort te leven, als er een doodswens is.’

3. Hoe kunnen we een depressie of een groeiend risico op zelfdoding opmerken?

‘Alles begint met vragen stellen en aandachtig luisteren. Het belang daarvan merk ik elke dag als

psycholoog in het Universitair Psychiatrisch Centrum KU Leuven. Hoe ziet je dag eruit? Als je opstaat, heb je dan zin in de dag? Wanneer je iemand op verhaal laat komen, sijpelen de donkere gedachten sneller een gesprek binnen. Ouderen zullen die gedachten vaak op een zeer lichamelijke manier verwoorden: pijn, algehele fysieke malaise, weinig goesting en energie, slaap- of eetproblemen... Terwijl ze eigenlijk worstelen met het verlies van een naaste of allerlei beperkingen die zich in het dagelijkse leven opdringen.'

'Niet iedereen ontwikkelt daarom een doodswens, maar in combinatie met bijvoorbeeld een zelfstandige persoonlijkheid of een aanleg tot depressie, kan het snel gaan. In mijn onderzoek was er ook een heel duidelijke link met slaapproblemen en angstgevoelens. Mensen die een poging ondernamen, vertelden me achteraf dat ze in de weken vooraf beefden of voelden hoe hun keel werd dichtgesnoerd: ze ervoeren angst op een zeer fysieke manier. Verder is er ook meer risico bij mannen: we zien een piek bij 75-plussers.'

4. Hoe kun je de doodswens van een oudere omzetten in een nieuwe levenswens? Een renaissance op 75 jaar, kan dat?

'Het is niet eenvoudig om te aanvaarden dat het leven nooit meer zal zijn zoals vroeger: een overleden partner komt niet terug, je zult nooit meer de gezondheid van een twintigjarige hebben en in de jaren die voor je liggen, zul je almaar meer controle moeten afgeven. Maar als je de persoon helpt te investeren in verbondenheid, in het ontmoeten van mensen die al dan niet in dezelfde levensfase zitten, komt er voldoende wereld en perspectief binnen om te voorkomen dat zowel heden, toekomst als uiteindelijk zelfs het verleden een uitsluitend negatief verhaal wordt. Help elkaar nieuwe doelen te stellen in het leven. Want als je jong bent "moet" je werken, "moet" je opstaan, voor anderen zorgen. We vloeken soms op dat "moeten", maar als het wegvalt, komt er veel leegte in de plaats. En soms zelfs de negatieve tegenhangers "niet mogen" en "niet kunnen". Denk maar aan met de auto rijden.'

5. Waar ligt bij senioren de grens tussen een risico op zelfdoding door depressie en de vraag om euthanasie?

'Wanneer hoort een doodswens bij het ouder worden en wanneer hoort hij bij depressie? Het verschil zit in het gesprek over de dood: iemand die kampt met depressie, zal daarover geen genuanceerd gesprek kunnen voeren. Iemand die bewust nadenkt over het levenseinde, zal daar op een zeer existentiële manier over nagedacht hebben. Mensen voor wie de dood geen impulsieve maar een weloverwogen keuze is, zijn vaak niet suïcidaal.'

Wie op zoek is naar een luisterend oor, kan terecht op het nummer 106 van Tele-Onthaal. Wie met vragen zit over zelfdoding, kan terecht bij de Zelfmoordlijn op het gratis nummer 1813 en op de website www.zelfmoord1813.be.