

## **De last van ouder worden**

### *SUICIDALE ZESTIGPLUSSERS VINDEN VLOTTER WEG NAAR TELE-ONTHAAL*

*BRUSSEL - Er belden vorig jaar 12 procent meer levensmoeë zestigplussers met Tele-Onthaal. Ze spreken meest over relationele problemen en eenzaamheid.*

Van onze redactrice

*'Ik wil leren gelukkiger te zijn. Dat ik niet zo veel zorgen moet dragen. Ik ben om alles bezorgd. Ik moet leren oud te worden. Je verdwijnt bij het ouder worden. Als politicus denk je dat je volmaakt bent, maar dan word je ouder en je tenen doen pijn, in de kerk kom je nog moeilijk van je stoel af en je moet een wandelstok gebruiken. Je bent verplicht om je zelfbeeld af te bouwen. Die gebreken leren te aanvaarden, vraagt een grote inspanning.'*

Het opmerkelijke citaat stond aan het eind van een interview met voormalig politica Paula D'Hondt (DS 3 september), die onlangs 85 werd. Ze zei er ook bij dat ze dat interview als haar 'laatste' beschouwde. Oud worden is voortdurend afscheid moeten nemen, en dat is geen pretje.

'Verlies is eigen aan ouder worden en het is normaal om daar verdriet om te hebben', zegt de Leuvense ouderenpsycholoog Luc Van de Ven. 'Maar wie erover kan praten, wie openlijk kan rouwen over al dat verlies, kan zich telkens weer herpakken en toch weer voor het leven kiezen.'

Er zijn volgens Van de Ven echter ook een hoop ouderen, vooral mannen, die nooit geleerd hebben om over hun gevoelens te praten en die zich daardoor eenzaam voelen. 'Zij riskeren sneller in een depressie te verzinken en naar de dood te gaan verlangen.'

### **Conflicten**

Bij Tele-Onthaal stelden ze vast dat er vorig jaar opvallend meer oproepen van levensmoeë zestigplussers binnenkwamen. Uit de analyse van de oproepen blijkt dat de meesten alleen wonen. En wat hen het zwaarst valt, is meestal niet het aftakelingsproces dat met de ouderdom komt of fysieke ongemakken.

Het zijn relationele problemen die hen bezwaren: conflicten met de partner, conflicten met broers en zussen, of een volledig verbroken contact met de eigen, volwassen kinderen. Acht op de tien bellers vertellen verhalen over het gemis en de eenzaamheid die ze daarbij voelen.

In één op de vijf gesprekken gaat het ook over het verlies van de levenspartner of opeenvolgende andere overlijdens van geliefden en bekenden. Begrijpelijk, zegt Van de Ven: 'Ouder worden betekent ook dat je afscheid moet nemen van het leven. Voor je het weet, is er van de klas van vroeger bijna niemand meer over. Hoe ouder je wordt, hoe meer je met je eigen eindigheid wordt geconfronteerd. Alles hangt dan af van de vraag of je ook uiting kan geven aan je rouw en verdriet.'

Beladen verlies, zegt Tele-Onthaal, bijvoorbeeld bij de dood van een volwassen kind of die van een verborgen minnaar/minnares, wordt als extra belastend ervaren, juist omdat het te weinig erkenning krijgt of omdat er niet over gesproken kan worden.

## **Kinderen 'sparen'**

Tele-Onthaal is voor veel bellers het eerste luisterend oor. Slechts 16 procent van de suïcidale ouderen die het nummer 106 intikten, hadden voorheen al met iemand anders over hun doodswens gesproken. De anderen willen hun omgeving, bijvoorbeeld hun kinderen, niet met hun pijn belasten. Ze willen hen 'sparen'.

Luc Van de Ven zegt dat Tele-Onthaal hiermee wijst op een grote maatschappelijke uitdaging: 'Het beleid mag de noden van deze leeftijdsgroep niet onderschatten. Maar we moeten ook niet alles van de politiek verwachten. Ieder van ons, van de huisarts tot de poetshulp tot zonen en dochters, moet meer moeite doen en tijd vrijmaken om echt bij ouderen te gaan peilen hoe ze zich voelen. En zestigplussers moeten ook zelf de moed hebben om te spreken over wat hen bezwaart. Ze zullen dan merken dat er meer mensen zijn die zich om hen bekommeren dan ze zelf nog dachten.'

De jongste suïdecijfers, die vorige week werden bekendgemaakt, laten zien dat er verhoudingsgewijs veel mensen in de oudere leeftijdsgroepen zijn die zichzelf doden, vooral dan mannen. Maar de bijhorende grafiek toont dat het cijfer bij die ouderen de jongste jaren toch ook gevoelig gedaald is.

Tele-Onthaal: 106.

Zelfmoordlijn: 02-649.95.55