

## Zelfmoord uit de taboesfeer



Berichtgeving over zelfmoord is geen taboe meer in de media. Zeer onlangs berichtten de regionale en provinciale media over de waarschijnlijke zelfmoord van twee ex-geliefden in hun auto op de grote overweg in Bunde.

Wereldnieuws was het dat kunstenaar Vincent van Gogh volgens twee Amerikaanse kunstkeners waarschijnlijk geen zelfmoord gepleegd had, maar dat hij per ongeluk was doodgeschoten door een zestienjarige jongen. Verder zou een man in Ohio (VS) tientallen

wilde dieren, die hij hield op zijn boerderij, hebben vrijgelaten en vervolgens zou hij zelfmoord hebben gepleegd.

De nieuwswaarde overtreft het leed dat de zelfmoordenaar met zijn wanhoopsdaad, want dat is het doorgaans, heeft aangedaan. Kon deze voorkomen worden? Hebben hulpverlenende instanties mede als gevolg van de bureaucratie gefaald?

### Schrikbarende statistieken

Pas de laatste veertig jaar geldt zelfmoord in de Nederlandse media als een item. Vroeger meende men dat zelfmoord niet vaak voorkwam, werd in de doofpot gestopt, of er werd uit respect voor de nabestaanden niet of gecamoufleerd over bericht. Bovendien is zelfmoord volgens bepaalde religies een doodzonde. Hulpverlenende instanties en massamedia zijn tot het besef gekomen dat voorlichting over zelfdoding kan bijdragen tot het in een tijdig stadium signaleren van problemen. Vrijzinniger denken heeft geleid tot de Euthanasiewet.

Je hoeft maar te Googlen of je kunt een lawine aan informatie over dit beladen onderwerp vinden. Overigens heeft nog geen onderzoek aangetoond dat berichtgeving (in de massamedia) over zelfmoord door een massamoordenaar anderen tot imitatie kan aanzetten. Volgens statistieken gebeuren in Nederland ongeveer dertig zelfmoorden per week. Dit zijn er wellicht meer, omdat het niet altijd duidelijk is of het een natuurlijke of onnatuurlijke dood betreft. Mannen plegen vaker zelfmoord dan vrouwen omdat ze meestal effectievere methodes toepassen, terwijl vrouwen vaker een zelfmoordpoging ondernemen.

Jaarlijks overlijden ongeveer 105 jongeren van vijftien tot 25 jaar door zelfdoding. Dit is na dodelijke ongelukken de meest voorkomende overlijdensoorzaak onder jonge mannen. Bij jonge vrouwen staat zelfdoding op de derde plaats.

### Motief

Het meest voorkomende motief voor zelfdoding bij volwassenen heeft te maken met een psychische stoornis. Vaak verkeren suïcidale mensen in een isolement als gevolg van aanhoudende eenzaamheid, een verbroken relatie, geldgebrek, werkloosheid, woningnood en dergelijke. Bij jongeren daarentegen kan impulsief gedrag ten gevolge van bijvoorbeeld een ruzie of het verbreken van een verkering in het uiterste geval tot zelfmoord leiden.

Gelukkig kunnen de meesten hun eigen tegenslagen overwinnen of draaglijker te maken al of niet met hulp van deskundigen, familie, vrienden of kennissen. Het op tijd signaleren van ernstige (psychische) problemen en vervolgens het consulteren van een huisarts of andere deskundige zijn daarbij belangrijk, maar garanderen niet altijd succes.

We gedenken met Allerzielen onze overledenen. Ik breek in deze speciaal een lans voor allen, voor wie deskundige hulp niet, niet voldoende of te laat is gekomen. U en ik kennen mensen, ik ken er veel, die zich geen raad meer wisten en uit het leven stapten.

Ze waren niet bij machte om zichzelf uit de put te trekken en ze meenden ten onrechte dat er niemand anders was die hen kon helpen.

**Tekst: Jos Schols**

*24 oktober 2011*