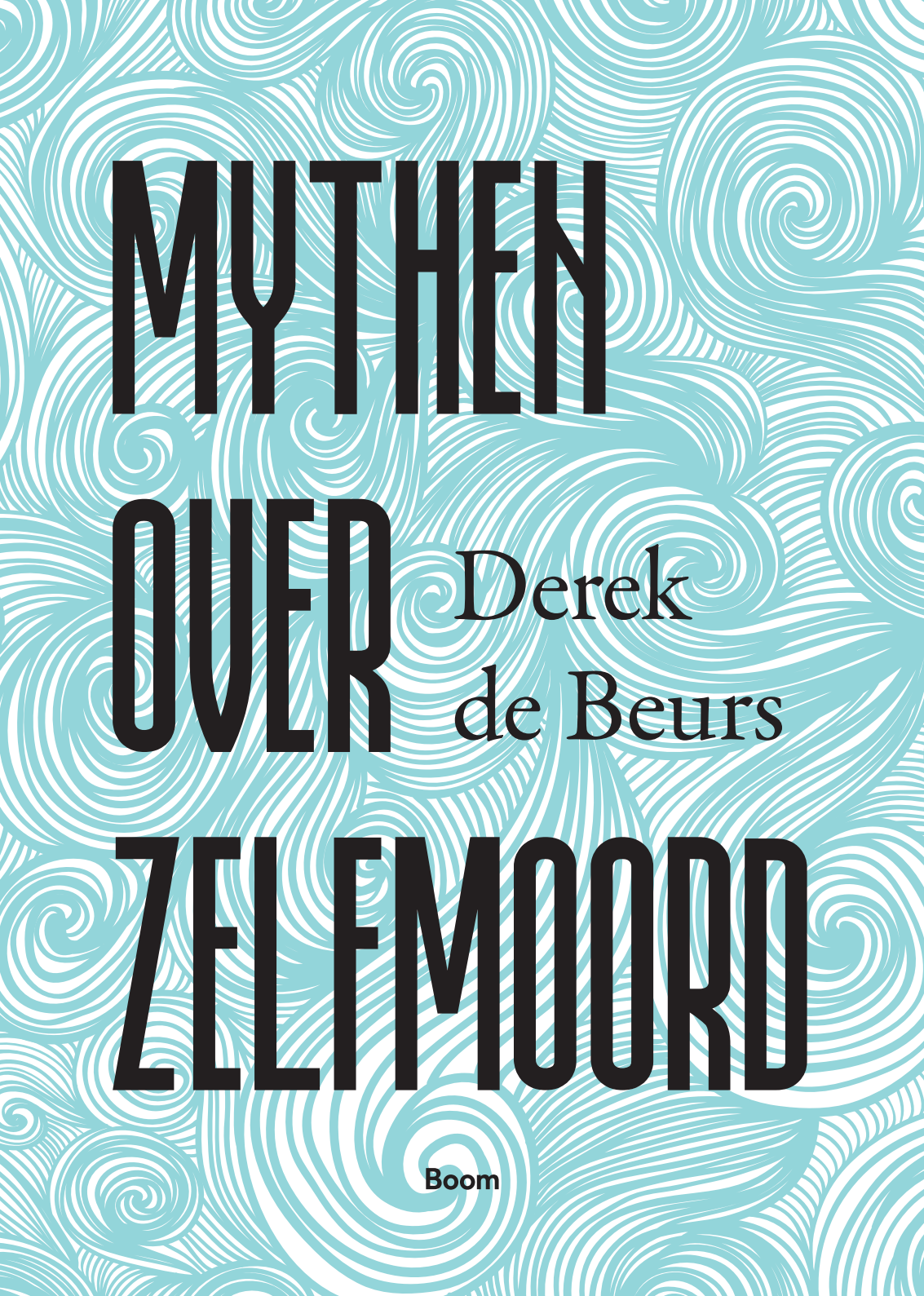




MYTHEN

OVER

Derek
de Beurs

ZELFMOORD

Boom

**MYTHEN
OVER
ZELFMOORD**

The background of the entire page is a dense, intricate pattern of swirling, concentric lines in a light gray color, creating a hypnotic, organic texture.

MYTHEN OVER ZELFMOORD

Derek
de Beurs

Boom

© 2020 D. DE BEURS P/A BOOM UITGEVERS AMSTERDAM

De Tijdstroom is een imprint van Koninklijke Boom uitgevers.

Uitgegeven door Boom uitgevers Amsterdam BV

Prinsengracht 747-751

1017 JX Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting pro (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Omslag en binnenwerk: Bart van den Tooren

Auteursfoto: Nadine Maas

ISBN 9789024431557

NUR 770

WWW.BOOMPSYCHOLOGIE.NL

WWW.BOOMUITGEVERSAMSTERDAM.NL

INHOUD

7	Voorwoord
11	Inleiding
19	Hoe weet je of iets waar is?
33	1 OVER ZELFMOORD KUN JE MAAR BETER NIET PRATEN
45	2 ROND DE FEESTDAGEN VINDEN ER MEER ZELFMOORDEN PLAATS DAN ANDERS
55	3 IEMAND DIE DENKT AAN ZELFMOORD WIL DOOD
67	4 DE MEDIA HEBBEN INVLOED OP HET AANTAL ZELFMOORDEN
79	5 ANTIDEPRESSIVA VERHOGEN HET RISICO OP ZELFMOORD
91	6 KUNSTENAARS HEBBEN EEN VERHOOGD RISICO OP ZELFMOORD
101	7 ZELFMOORD ZIT IN DE FAMILIE
109	8 VROUWEN PRATEN ER VOORAL OVER, MANNEN OVERLIJDEN VAKER DOOR ZELFMOORD
119	9 HET AANTAL ZELFMOORDEN STIJGT TIJDENS EEN ECONOMISCHE RECESSIE
129	Nawoord
135	Dankwoord
137	Noten
159	Over de auteur



VOORWOORD

Nog altijd zijn er hulpverleners die denken dat je beter niet naar suïcidaliteit kan vragen. Of dat iemand die echt dood wil niet te helpen is. Als klinisch psycholoog zie ik in mijn praktijk vaak patiënten en nabestaanden die aangeven dat ze met eerdere behandelaars niet open over suïcidaliteit konden praten. Behandelaars zijn soms bang voor het onderwerp, en weten niet hoe ze er mee om moeten gaan. Die machteloosheid voelt een patiënt, die vervolgens wel twee keer nadenkt voordat hij over zijn gedachten aan de dood begint.

De mythe dat zelfdoding een vrije keus is, en niet het gevolg van een langer proces van vernauwing van het denken en toename van de wanhoop leeft nog steeds onder professionals. Dat was veertig jaar geleden al zo, toen ik onderzocht hoe ziekenhuispersoneel omging met mensen na een suïcidepoging, en dat is nu nog steeds zo, getuige recent onderzoek.

Mythen blijken hardnekkig. Het continue trainen van professionals is een belangrijke manier om dit aan te pakken, maar suïcidaliteit is nog steeds een ondergeschoven thema in de opleiding tot huisarts, verpleegkundige, klinisch psycholoog of psychiater. Ook patiënten hebben

niet-reële ideeën over zelfdoding. Ze denken vaak dat ze de enige zijn met gedachten aan de dood, en durven uit schaamte er niet over te praten. Ze gaan ervan uit dat ze wel gek moeten zijn dat ze dood willen, en dat ze opgesloten zullen worden wanneer ze er met iemand over praten.

Met het boek *Mythen over zelfmoord* maakt de Beurs veelvoorkomende mythen bespreekbaar. Op basis van recente wetenschappelijke bevindingen en inzichten van experts wordt duidelijk hoe een bepaalde opvatting tot stand is gekomen, en of het een mythe is. Dit boek helpt hulpverleners, maar ook patiënten en naasten om minder bang te worden voor het thema zelfdoding. Het gehele suïcidale proces wordt besproken: van het ontstaan van de eerste gedachten aan de dood, tot aan de fase waarin een patiënt bezig is met het plannen van een poging. De Beurs laat zien dat er in dit suïcidale proces veel momenten zijn om hulp te bieden, als de patiënt er maar open over durft te zijn, en als de hulpverlener sensitief is voor de signalen van de patiënt. Naast de psychologische kant wordt ook de maatschappelijke kant van zelfdoding besproken. Waarom is het aantal zelfdodingen in welvarende landen nu hoger dan in minder welvarende landen? Komt dat door een betere registratie, of doordat in de westerse wereld mensen niet meer dood gaan aan infectieziekten of geweld? Wat is de rol van de individualisering van de maatschappij op het aantal zelfdodingen? Welke rol speelt de recessie, en hoe bereiden we ons voor op de onvermijdelijke volgende recessie? Door zowel de psychologische als de maatschappelijke kant van zelfdoding te bespreken, geeft de Beurs een breed perspectief op dit thema dat vaak alleen vanuit anekdotes rondom het overlijden van mediapersoonlijkheden wordt belicht.

Mythen over zelfdoding weerspiegelen onze onbewuste angst en machteloosheid. Ze verschaffen ons een excuus om niets te hoeven doen. Of om niets te kunnen doen. Het resultaat is een dans der machtelozen, patiënt en hulpverlener angstig verbonden in een uitzichtloos ritme.

Suïcidaliteit is een zwaar onderwerp, maar de Beurs weet het onderwerp zo te bespreken dat je er niet hopeloos van wordt. Het boek biedt namelijk ook hoop.

Er is de afgelopen jaar veel gebeurd op het gebied van suïcidepreventie, zowel in de hulpverlening als in het onderzoek. De Beurs vat deze ontwikkelingen helder samen, en geeft aan waar de toekomst van de suïcidepreventie ligt. Opleiden van professionals, publiekscampagnes om het stigma rondom psychiatrie te verminderen en een betere samenwerking tussen verschillende zorgaanbieders zijn daarbij de belangrijkste elementen.

Prof. dr. A.J.F.M. Kerkhof

Emeritus hoogleraar Klinische psychologie, Psychopathologie en Suïcidepreventie aan de Vrije Universiteit te Amsterdam, afdeling Klinische psychologie.



INLEIDING

Over zelfmoord bestaan veel opvattingen, zoals: ‘Mensen met zelfmoordgedachten zijn gek, ze zijn niet op andere gedachten te brengen en ze zijn niet te helpen.’¹ Maar ook: ‘Veel acteurs en muzikanten overlijden door zelfmoord.’² Of: ‘Antidepressiva maken mensen juist meer suïcidaal in plaats van minder.’³ En begin bij kwetsbare mensen vooral niet over zelfmoord, want voor je het weet, breng je iemand op gedachten.⁴ Maar welke van deze opvattingen zijn nu mythen, en welke niet?

In dit boek worden negen veelgehoorde opvattingen besproken en langs de lat van de wetenschap gelegd. We zullen zien dat zelfmoord een zeer complex fenomeen is dat zich moeilijk laat voorspellen en waarvan we nog lang niet alles begrijpen. We zoomen in op het effect van de seizoenen op de zelfmoordcijfers en proberen te begrijpen wat op dit gebied de verschillen tussen mannen en vrouwen zijn. We vergelijken het aantal suïcides tussen landen en kijken naar het effect dat een economische crisis op deze getallen uitoefent. En uitgebreid staan we stil bij hoe je volgens de experts het beste met iemand over zelfmoord kunt praten. Door de heersende opvattingen rondom

zelfmoord door de bril van de wetenschap te bekijken, hoop ik meer begrip te creëren rondom dit belangrijke maatschappelijke probleem, dat nog steeds een groot taboe is.

TABOE

Elke dag overlijden er in Nederland ongeveer vijf mensen door zelfmoord.⁵ Geschat wordt dat er wereldwijd elke veertig seconden iemand overlijdt door zelfdoding.¹ Zelfmoord is zonder twijfel een taboeonderwerp. Geen enkele andere manier van overlijden – door een ongeluk, kanker, een hartstilstand – zorgt voor zo veel gevoelens van schaamte, spijt en onbegrip.⁶ Zelfs wanneer iemand met een terminale ziekte zijn leven door suïcide beëindigt, blijft dit een taboe. Tot op het laatst toe word je als mens geacht te vechten voor je leven.⁷ Om religieuze en morele redenen was en is het overlijden door zelfmoord volgens velen een van de ergste zonden die iemand kan begaan.⁸

Volgens het Van Dale Groot woordenboek van de Nederlandse taal is een taboe iets wat niet gedaan of gezegd mag worden.⁹ De Engelse ontdekkingsreiziger James Cook was de eerste die de term in de westerse wereld introduceerde.¹⁰ Tijdens zijn bezoek aan Polynesië, een van de drie grote eilandengroepen in de Stille Oceaan, kwam hij het woord tegen. Daar stond het voor een verbod op bepaalde acties of voorwerpen. Zo was het taboe om bepaald voedsel te eten en was een huis taboe wanneer de koning er naar binnen was gegaan. De eigenaar mocht er dan niet meer wonen. Een taboe roept sterke emotionele reacties op, maar wát precies taboe is, wordt bepaald door de sociale regels die op een bepaalde plek en in een bepaalde periode gelden. Elke cultuur heeft wel onderwerpen of thema's die als ongepast worden beschouwd binnen een bepaalde context. Per cultuur kunnen dus verschillende onderwerpen taboe zijn.

Taboes vinden volgens de Amerikaanse psycholoog Steven Pinker hun oorsprong in een aangeboren overlevingsdrang.¹¹ Lijken, wonden, en ontlasting zorgen voor een instinctieve weerzin, omdat ze vol met potentiële ziekteverwekkers zitten. Incest zou ook een automatisch taboe zijn, omdat onze voorouders intuïtief aanvoelden dat dit niet tot gezond nageslacht zou leiden. Ondanks deze al dan niet 'aangeboren' oorzaak, zijn taboes binnen een maatschappij veranderlijk. Zo is het

taboe op homoseksualiteit in de westerse wereld sterk verminderd doordat we er meer over weten, er minder bang voor zijn en er meer mee te maken hebben. Toch zie je dat taboes hardnekkig zijn. Zeker wanneer mensen onder druk staan of zich bedreigd voelen, steken taboes die voorheen wat aan invloed hadden ingeboet weer de kop op.

Waarom is zelfmoord dan zo'n groot taboeonderwerp geworden? Een mogelijke verklaring is onze aangeboren angst voor de dood. De zogenoemde terrormanagementtheorie geeft aan dat we als mensen enorme angst ervaren wanneer we herinnerd worden aan onze eigen sterfelijkheid.¹² We zijn geprogrammeerd om te overleven, ons voort te planten en zo lang mogelijk te leven. De auteurs van de terrormanagementtheorie durven zelfs te stellen dat elke menselijke actie en elk gedrag voortkomt uit onze angst voor de dood. Zelfmoord confronteert ons met de dood en met onze eigen eindigheid, wat voor een heftige tegenreactie zorgt. Juist wanneer mensen aan de dood herinnerd worden, bijvoorbeeld wanneer ze over een kerkhof lopen, klampen ze zich steviger vast aan het beeld dat ze van zichzelf hebben én aan de normen en waarden van hun eigen cultuur.¹² Lidmaatschap van een cultuur wordt zo een belangrijk wapen tegen de dood. De theorie geeft zo een verklaring voor het feit dat zelfmoord een taboeonderwerp is en dat het dat naar alle waarschijnlijkheid ook zal blijven. Denken of praten over zelfmoord is voor velen zó heftig dat ze in reactie daarop juist steviger vasthouden aan het cultureel dominante idee over zelfmoord, namelijk dat je er geeneens over mag nadenken. Het meest direct komen mensen die een suïcidepoging deden hiermee in aanraking wanneer ze op de spoedeisende hulp te maken krijgen met hulpverleners die hun onaangenaamheden toevoegen als: 'Doe het de volgende keer goed en val ons niet weer lastig.' Juist voor deze groep hulpverleners, die elke dag het leven van mensen proberen te redden na bijvoorbeeld een ongeluk, is zelfmoord een onbegrijpelijke en sociaal onacceptabele handeling. Zelfs bij de zelfmoordpreventielijn 113, een organisatie die zich inzet voor het bespreekbaar maken van zelfmoord, kwamen ze erachter dat hun eigen vrijwilligers zelfmoord in de chats niet altijd actief bespraken.¹³

Het idee over zelfmoord is door de tijd heen veranderd en verschilt van cultuur tot cultuur.⁵ De oude Grieken zagen suïcide als een legi-

tieme manier om over je eigen lichaam te beschikken. Voor de Romeinen was schaamte er een geldige grond voor. Alleen Romeinse soldaten mochten zichzelf niet van het leven beroven, want dan werden ze, enigszins ironisch, ter dood veroordeeld. Het was de christelijke Augustinus die het Bijbelse gebod 'Gij zult niet doden' van toepassing achtte op het nemen van het eigen leven.⁸ Hij verklaarde dat iedereen die zichzelf doodt in principe ook een moordenaar is. Sinds Augustinus' interpretatie bestaat dus de term *zelfmoord*. Suïcide betekent overigens letterlijk hetzelfde: 'sui-' is zelf en '-cide' (van *-cida*) is moordenaar.

Vooraf zelfmoord door verhänging kreeg door het einde van Judas in het Nieuwe Testament in het christelijke Europa een negatieve betekenis.⁹ De belangrijkste theoloog van de Middeleeuwen, Thomas van Aquino, volgde deze gedachtegang: zelfmoord was volgens hem de ergste zonde, omdat het tegen onze natuur ingaat. De Kerk stond iemand die zichzelf van het leven beroofd had dan ook geen kerkelijke begrafenis toe. Pas na de Franse Revolutie begon zelfmoord haar status van strafbaar feit langzaam maar zeker te verliezen. Iemand die hierdoor overleed werd niet langer als een zondaar gezien, maar als een zieke. Toch duurde het nog lang voordat het verbod daadwerkelijk werd opgeheven. In Nederland is zelfmoord al in de 17^e eeuw niet meer strafbaar, maar in Engeland duurde dat tot 1961 en in Verenigde Staten tot 1966.¹⁴ In verschillende Arabische en Afrikaanse landen is zelfmoord nog steeds verboden.¹

MYTHEN

Volgens historicus en onderzoeker Yuval Harari zijn het vooral mythen die ons als mens zo succesvol maken.¹⁵ Leeuwen mogen dan vele malen sterker zijn dan wij, ze kunnen niet in grote groepen samenwerken. De evolutie heeft ons brein in staat gesteld om tientallen, honderden en uiteindelijk miljoenen mensen met elkaar te verbinden. Dat verbinden gebeurt volgens Harari via abstracte mythen. Door het creëren van mythen over goden, religie en natiestaten konden mensen die verder niets met elkaar te maken hadden of elkaar niet kenden, toch samenwerken aan hogere doelen. Deze ideeën over goden of een natie bestaan alleen in een collectieve ver-

beelding, en ze kunnen duizenden mensen op de been brengen om te vechten tegen een gezamenlijke vijand of voor een ander gezamenlijk doel.

In zijn bestseller *Homo Sapiens* geeft Harari het voorbeeld van geld. We hebben als samenleving mondiaal een abstract idee over de waarde van geld geaccepteerd, en daarom werkt ons betalingssysteem. Ten tijde van de financiële crisis werd duidelijk dat wanneer het vertrouwen in deze overkoepelende mythe wegvalt, onze hele maatschappij aan het wankelen wordt gebracht. Mythen vormen dus een cruciaal deel van moderne maatschappijen. Waarom zijn we als mens zo gevoelig voor mythevorming? Harvard psycholoog Daniel Gilbert geeft aan dat we graag in iets willen geloven en het veel lastiger vinden om ergens aan te twijfelen.¹⁶ Wanneer we in onze omgeving iets horen wat aannemelijk klinkt, nemen we het doorgaans meteen voor waar aan. Zo bevat Wikipedia een hele lijst met *common misconceptions*: Napoleon blijkt helemaal niet klein te zijn geweest, de Chinese Muur is niet zichtbaar vanuit de ruimte en meer water drinken doet geen wonderen voor je gezondheid.¹⁷ Zelfhulpboeken, Hollywoodfilms en internetsites vormen een industrie die de ene na de andere mythe in de maatschappij lanceert. In 2009 verzamelde een groep psychologen vijftig bekende mythen uit de psychologie, zoals het idee dat we slechts 10 procent van ons brein gebruiken, dat tegenpolen elkaar aantrekken en dat het afspelen van Mozarts composities zorgt voor intelligentere kinderen.¹⁸ Dit soort algemeen geaccepteerde misvattingen komen zo veel voor dat de onderzoekers hiervoor de term *psychomithologie* gebruiken.

We gebruiken onze zintuigen en intuïtie om ons een idee te vormen van de wereld om ons heen. Onze perceptie van de wereld en onze ideeën erover zijn echter niet altijd juist. Vanuit evolutionair perspectief is dat niet erg. Je kunt immers beter een shortcut nemen in je interpretatie van de wereld en zorgen voor je veiligheid, dan al je tijd te investeren in het achterhalen wat nu precies de 'objectieve' waarheid is.¹⁶ Een van de meest intuïtieve manieren om uit te leggen dat onze waarneming niet altijd strookt met de realiteit is het voorbeeld van de platheid van de aarde. Intuïtief is de aarde