

Het taboe op zelfmoord helpt mensen niet

Als iemand in je omgeving het zwaar heeft, kan je je ernstig zorgen maken. Maar zou je vragen of hij denkt aan zelfmoord? Of werkt dat juist averechts en breng je iemand op een idee? Judith de Heus, klinisch psycholoog bij 113 Zelfmoordpreventie, legt uit wat waar is en wat niet.

Elke dag verliezen we in ons land vijf mensen door zelfmoord. Op praten over zelfmoord rust een groot taboe. Het is een pittig onderwerp. Veel mensen vinden het niet gemakkelijk om erover te beginnen. Volgens Judith de Heus van 113 komt dat onder meer door drie hardnekkige fabels.

Fabel 1: je brengt iemand op het idee

“Sommige mensen zijn bang dat ze iemand op het idee brengen als ze vragen of hij of zij aan zelfmoord denkt. Dat is niet zo. Dat idee komt niet in iemand op omdat jij erover begint. De kans is groot dat iemand blij is dat je die vraag stelt, omdat hij of zij dan eindelijk zijn gedachten kan delen.”

Fabel 2: de praters doen het niet echt

“Sommige mensen denken dat je je niet zo'n zorgen hoeft te maken als iemand praat over zelfmoord. Omdat die het dan waarschijnlijk toch niet doet, maar misschien alleen aandacht wil. Dat is niet waar; je moet het echt serieus nemen. Want ook mensen die erover praten, voeren helaas hun zelfmoordplan soms uit.”



‘Gelukkig stelde een vriend me de vraag van mijn leven...’

Fabel 3: ze doen het toch wel

“Vaak wordt gedacht dat mensen die eenmaal het plan hebben opgevat om zelfmoord te plegen er niet meer vanaf te brengen zijn. Zo van: dat heeft geen zin. Ook dat is niet waar. Een gesprek kan juist verschil maken en veel opluchting geven. Het kan de start zijn van hulp, waardoor het langzaam weer de goede kant met iemand op gaat.”

Hoe begin je zo'n gesprek?

“Je begint zo'n gesprek door de juiste vraag te stellen. Omdat je daarmee serieus verschil kan maken, het verschil tussen leven en dood, noemen we dit ‘de vraag van je leven’. Het is het fijnst als je je vraag op een open manier stelt, zonder boos te worden en zonder oordeel. Vraag bijvoorbeeld: ‘Denk je weleens: van mij hoeft het niet meer?’ Of: ‘Denk je weleens:

Dit zijn de feiten:

- elke dag plegen 5 mensen suïcide
- 2 van de 3 suïcides worden gepleegd door mannen
- mensen met een bijstands- of arbeidsongeschiktheidsuitkering plegen 5x vaker suïcide
- elke dag komen er 40 mensen na een suïcidepoging op de Spoedeisende hulp terecht
- 55% van de mensen die suïcide pleegt is tussen 40 en 65 jaar
- 113 Zelfmoordpreventie verleent 30.000x per jaar crisisopvang

Bron: CBS en 113

ik maak er een eind aan?’ Of nog directer: ‘Denk je weleens aan zelfmoord?’ Op 113.nl leggen we je precies uit hoe je dat doet. Daar lees je ook wat je doet als iemand ‘ja’ zegt op jouw vraag.”

Ook behoefte om eens met iemand te praten? Of maak je je zorgen om iemand in je omgeving? Kijk op 113.nl.