

Meer zelfdoding bij ouderen

Niet aftakeling, maar relatieproblemen blijken de voornaamste reden

- ▶ Gebrek aan contact creëert een gevoel van gemis en pijn
- ▶ Vaak begrijpt de omgeving de signalen verkeerd

Ilse VAN HALST

In 2010 voerden vrijwilligers bij Tele-Onthaal twaalf procent meer gesprekken met zestigplussers over zelfdoding dan in 2009. „Dat is een forse stijging, zeker omdat het totaal aantal gesprekken dat jaar met slechts twee procent steeg”, zegt Kathleen Goovaerts van Tele-Onthaal. „In verhouding werd er dus veel meer over zelfdoding gesproken dan het jaar voordien.”

Bovendien tonen cijfers aan dat zelfdoding hoog scoort als oorzaak van overlijden bij jongeren, maar in absolute cijfers het meest voorkomt bij ouderen.

Redenen te over voor Tele-Onthaal om de inhoud van de gesprekken met suïcidale zestigers tussen 1 mei en 31 juli van dit jaar onder de loep te nemen. Van die gesprekken werd 75 procent gevoerd met zestigers, 15 procent met zeventigers en 11 procent met tachtigers. Tele-Onthaal stelde vast dat de hulpverlening er stilaan in slaagt zelfdoding meer bespreekbaar te maken. Goovaerts: „Dat we meer oproepen krijgen, betekent niet dat nu meer mensen zelfdoding overwegen, wel dat ze de mogelijkheid vaker ter sprake brengen.”

Opmerkelijk is dat zelfdodingsgedachten bij ouderen niet zozeer voortvloeien uit problemen die sa-

mengaan met het lichamelijke aftakelen of het zorgbehoevend worden. „In tachtig procent van de gesprekken blijkt de hoofdreden om het leven te willen beëindigen het moeilijke contact met dierbaren, partner, kinderen, broers of zussen”, zegt Goovaerts. „Conflicten of zelfs een verbroken contact creëren pijn en een gevoel van gemis.” In 22 procent van de gesprekken leden de bellers onder het verlies van een levenspartner of opeenvolgende overlijdens van naasten. „Pas op de derde plaats, in slechts dertien procent van de gevallen, gaven bellers aan dat ze gebukt gaan onder het ouder worden. Maar zelfs dan beweerden ze dat dat niet de hoofdreden was van hun zelfmoordgedachten.”

„Uit zowat alle gesprekken blijkt dat mensen op hogere leeftijd meer schroom hebben dan jongeren om te praten over zelfdoding. Het gesprek met een vrijwilliger van Tele-Onthaal is voor velen vaak het eerste gesprek”, weet Goovaerts. „Bovendien interpreteert de omgeving signalen geregeld verkeerd. Wanneer oudere mensen zich niet goed voelen, kribbig zijn of slecht slapen, wimpelt de omgeving die klachten te vaak weg als: ‘Dat is typisch voor het ouder worden’, terwijl het dikwijls tekenen zijn van een depressie en van een mogelijke wens tot zelfdoding.”

Goovaerts vervolgt: „Zestigers, zeventigers en tachtigers kunnen zich lichamenlijk oud voelen, maar geestelijk nog erg jong zijn. Ook ouderen kunnen zich op geestelijk vlak nog ontplooiën en een kwaliteit van leven ontwikkelen. Het is een misvatting van onze samenleving dat dat niet zou kunnen. Dat houdt echter in dat ouderen ook recht hebben op hulp wanneer ze geestelijke gezondheidsproblemen hebben.”

Goovaerts breekt meteen een lans voor positieve verhalen van

ouderen die genieten van het leven. „Zulke verhalen zouden meer aan bod moeten komen in onze samenleving, want dat geeft anderen moed en helpt hen uit de put te klimmen.”

Niet alleen durven ouderen zelf te weinig praten over hun zelfdodingsgedachten, vaak ontwijken ze het bewust. Goovaerts: „Ze willen hun kinderen of kleinkinderen er niet mee belasten, terwijl het net zou helpen om erover te praten. Praten lucht op. Boven-

dien menen vele ouderen dat ze overbodig zijn of anderen tot last, terwijl hun omgeving hen net heel graag ziet. In een gesprek kunnen die verkeerde ideeën worden rechtgezet. We moeten allemaal meer durven praten over onze binnenkant.”

Bel 106 of surf naar www.tele-onthaal.be • Tele-Onthaal heeft vrijwilligers nodig. Geïnteresseerden bellen eveneens 106 of mailen naar federatie@tele-onthaal.be.

SOS via Facebook

De voorbije maanden kwam meermaals in het nieuws dat iemand via Facebook zelfdoding aankondigde. En dat zijn of haar ‘vrienden’ op die sociale netwerksite de noodkreet wel lazen, maar negeerden.

Toch hoeft het niet per se zo te zijn en is ingrijpen wel degelijk mogelijk. Eind vorig jaar werd in Rome het leven van een vrouw gered die op Facebook liet weten dat ze zich het leven zou benemen. Een toevallige surfer las haar zorgwekkende bericht en bracht de politie op de hoogte. Die slaagde erin de vrouw op te sporen en haar over te halen hulp te zoeken.

Ter gelegenheid van de Werelddag ter Preventie van Zelfdoding op 10 september besloot Facebook in heel wat landen gebruikers gevoelig te maken voor dergelijke alarmerende berichten. Ekke Muijzers, stafmedewerker van het Centrum ter Preventie van Zelfdoding bevestigt: „We werken al sinds 2009 samen met de Vlaamse sociale netwerksite Netlog in het kader van preventie van zelfdoding op sociaalnetwerksites. Nu dus ook met Facebook.”

„De surfer die op een onrustbarend bericht stuit, kan dit via een online formulier aan Facebook melden”, verduidelijkt Muijzers. „Facebook zendt een boodschap naar de persoon die het bericht met zelfdodingsgedachten postte, om hem of haar aan te zetten hulp te zoeken en suggereert contact op te nemen met de Zelfmoordlijn. Ook de melder krijgt een bericht dat hij of zij op deze lijn terecht kan met alle vragen.”

De privacy van eenieder wordt steeds gegarandeerd, benadrukt Muijzers. „Facebook geeft nooit gegevens door van de betrokken personen aan de Zelfmoordlijn. In geen geval zal de Zelfmoordlijn dus zelf contact opnemen. De eerste stap ligt altijd bij de persoon die zelfdoding overweegt of bij zijn of haar omgeving. Zo blijft de anonimiteit, net de grote troef van de Zelfmoordlijn, gegarandeerd.”

Zelfmoordlijn 02 649 95 55, www.zelfmoordlijn.be
• De Zelfmoordlijn zoekt vrijwilligers. Belangstelling? Meer info op www.vrijwilligers.zelfmoordlijn.be.



Vrijuit kunnen praten met iemand over de doodswens kan heel wat zestigplussers helpen uit de put te klimmen. © KNA-Bild

‘Ik mocht mijn studies niet kiezen’

Ervaringsdeskundigen in de armoede en sociale uitsluiting slaan brug tussen armen en niet-armen

Lizelotte STROECKX

Patricia Van Parys groeide op in een kindertehuis. Dat ze haar jeugd daar doorbracht, had een grote invloed op haar leven.

„Financiële zorgen waren er toen allicht niet. In het kindertehuis had ik wel te kampen met kansarmoede. Zo mocht ik mijn hobby's en mijn studies niet zelf kiezen”, zegt Van Parys.

Op haar achttiende leerde Van Parys haar moeder kennen, bij wie ze introk. Maar ook thuis kreeg ze niet de mogelijkheid om voort te studeren. „Later behaalde ik alsnog een grauaat van assistent in de psychologie, maar met dat diploma kon ik nergens aan de slag”, getuigt Van Parys.

Haar huidige werkgever, Kind & Gezin, raadde haar de opleiding tot ervaringsdeskundige in de armoede en sociale uitsluiting aan. Van Parys greep die kans en heeft

sinds eind juni het bijbehorende certificaat op zak.

De opleiding wordt georganiseerd door vzw De Link. Verantwoordelijke voor de opleiding Marian Van der Sypt: „Bij de aanvang van de cursussen is het vooral belangrijk dat de cursisten erkenning krijgen voor hun verhaal. Bedoeling daarvan is de schuldgevoelens weg te werken waarmee velen kampen.”

Door het concrete levensverhaal van de cursisten te verweven met de theorie is de opleiding heel persoonlijk. „We geven ontwikkelingspsychologie en leren de cursisten hoe de samenleving tegenover armoede staat”, zegt Van der Sypt. „Zij moeten ervaringsgericht leren werken met de communicatievaardigheden die ze aanleren.”

De taak van een ervaringsdeskundige bestaat erin drempelver-

lagend te werken met mensen die in armoede leven. Van der Sypt: „Een ervaringsdeskundige is iemand die zijn of haar eigen ervaringen heeft verwerkt en ver-



Van Parys begeleidt kansarme gezinnen. © Lizelotte Stroeckx

ruimd. Hij of zij heeft ontdekt dat armoede niet voor iedereen hetzelfde betekent. Ervaringsdeskundigen moeten de dialoog bevorderen tussen armen en niet-

armen, daar waar nog schakels zouden ontbreken.”

Zwaar, maar nuttig

„De opleiding tot ervaringsdeskundige is zwaar”, getuigt Patricia Van Parys. „Daarmee vergeleken was mijn grauaatopleiding een fluitje van een cent. Omdat de opleiding zo confronterend is, kun je ze vergelijken met vier jaar intensieve therapie.”

Toch plukt Patricia Van Parys nu de vruchten van de opleiding. „Ik voel me beter in mijn vel. Samen met een verpleegkundige begeleid ik gezinnen in de armoede. Voel ik dat die mensen belangstelling tonen voor hun eigen situatie en die van anderen, dan raad ik hen aan om op hun beurt de kosteloze opleiding te volgen.”

Meer info via 02 204 06 90 of op www.de-link.net.