

Minder zelfmoorden in Groene Hart dan in andere regio's, maar weten we ook hoe dat komt?



Dr. Remco de Winter is psychiater en geneesheer-directeur van GGZ Rivierduinen. Hij is ook senior-onderzoeker aan de VU Amsterdam.

In het Groene Hart zijn relatief minder zelfdodingen dan in andere regio's. Dat blijkt uit cijfers van het CBS. Op het platteland zijn de aantallen hoger, maar hoe komt dit? Remco de Winter, geneesheer-directeur van GGZ Rivierduinen, beantwoordt onze vragen over zelfdoding.

Praten over zelfmoordgedachten kan - anoniem - via www.113.nl of door te bellen naar 113. Bel gratis naar 0800-0113.

Waar komen die regionale verschillen vandaan?

„Helaas weten we dat niet. Verschillen tussen regio's komen altijd voor; zo heeft Wallonië hogere cijfers dan Vlaanderen. Wat wel opvalt, is dat Nederland al jaren dezelfde regionale verschillen heeft. Het komt bijvoorbeeld vaker voor in de plattelandsgebieden, en Zeeland en Groningen hebben vaak meer suïcides dan de rest van Nederland”, zegt hij.

Dat was al vóór 1960 zo, bleek uit eerder onderzoek.

Waarom komt het vaker voor in plattelandsgebieden?

In Oost-Zuid-Holland, waaronder een groot deel van het Groene Hart valt, ging het tussen 2015 tot en met 2019 om 151 zelfdodingen. Dat komt neer op 9,2 gevallen per 100.000 inwoners per jaar. In bijvoorbeeld Zuidwest-Drenthe ligt dit een stuk hoger: daar gaat het om 13,8 suïcides per 100.000 inwoners per jaar. Hoe dat komt? Ook daarop kan De Winter geen antwoord geven. Volgens hem zijn er verschillende factoren van invloed op de cijfers.

„Kijk, sinds 2013 zijn de verschillen per jaar eigenlijk niet zo opvallend meer. De laatste keer dat we een grote stijging zagen was tussen 2008 en 2013, ten tijde van de crisis. In rijke westerse landen zoals Nederland zie je dat veranderingen in conjunctuur en cultuur de meeste invloed hebben op suïcidecijfers.”

Volgens De Winter is de geestelijke gezondheid bijvoorbeeld afhankelijk van het werkloosheidscijfer: „Voor elke procent méér werkloosheid, stijgt het aantal zelfmoorden met 0,8 procent. Die twee lopen dus enorm met elkaar gelijk. Werkloosheid kan leiden tot hopeloosheid en stress.”

Hebben de lockdowns geleid tot meer zelfdodingen?

„Daar waren we enorm bang voor. Door corona verwachtten we bijvoorbeeld veel meer werkloosheid. Werkloosheid kan leiden tot meer stress, en veel stress weer tot suïcidale gedachtes. Maar tot onze verbazing bleven de grote werkloosheidscijfers uit.”

Door corona zagen we meer crisisgedrag en er waren meer mensen die geestelijke hulp nodig hadden.

Remco de Winter

„Door corona zagen we meer crisisgedrag en er waren meer mensen die geestelijke hulp nodig hadden. In december hadden we meer drukte. Maar het heeft gelukkig niet geleid tot meer zelfdodingen. Volgens het CBS waren het er ook minder dan vorig jaar.”

Komt dat omdat mensen nu eerder bij jullie aankloppen?

„Ik zou heel graag ‘ja’ zeggen. Maar ook al gaat het in het Groene Hart relatief goed, kan ik dit niet bevestigen. Waar we beter in worden, is zelfmoordpreventie. De laatste jaren is Stichting 113 Zelfmoordpreventie gegroeid, daar zijn belangrijke ontwikkelingen geweest.”

„De hulplijn geeft mensen een handvat. Het is heel erg, maar veel suïcides zijn enorm impulsief. Er wordt hard aan gewerkt om zelfmoord ‘moeilijker’ te maken. Zo heeft ProRail maatregelen getroffen, het is moeilijker geworden om veel paracetamol in één keer te kopen en pesticiden zijn lastiger te

verkrijgen. Het minder beschikbaar maken van methoden is enorm beschermend.”

Een uitvaart van iemand die zelfmoord heeft gepleegd is toch anders. Mensen zijn niet alleen verdrietig, maar ook gefrustreerd

Wordt er tegenwoordig ook makkelijker over gepraat?

„Helaas blijft het voor veel mensen nog steeds een heel moeilijk onderwerp. Je praat nou eenmaal makkelijker over je nierproblemen dan over je persoonlijkheidsstoornis. Suïcide is een beladen dood. Een uitvaart van iemand die zelfmoord heeft gepleegd is toch anders, ik heb dat zelf ook meegemaakt.”

„Mensen zijn niet alleen verdrietig, maar ook gefrustreerd. Ze zijn bijvoorbeeld boos over het tekort aan mentale zorg. Daarbij hebben sommigen een schuldgevoel, ze vinden dat ze te weinig hebben geholpen. Het is gewoon erg zwaar, ik zit al jaren in dit vak, maar toch ben ik nog vaak ontdaan.”