

1. Suicide: begrippen en aantallen

Lydia heeft net een kop koffie ingeschonken als ze de brievenbus hoort. Gauw even kijken wat er bezorgd is: een brief van Hidde! Ze schrikt. Hij schrijft nooit brieven. Meestal appt of belt hij. Zenuwachtig scheurt ze met haar vinger de brief open en leest:

Mama, als u dit leest, ben ik er niet meer. Ik kan het niet meer aan. Ik wil u verder niet tot last zijn. Vergeef me als ik u verdriet heb gedaan. Ik heb God ook om vergeving gevraagd.

Hidde

Lydia is geschokt, sprakeloos en ten einde raad. Wanhopig zoekt ze in gedachten naar mogelijkheden om met Hidde in contact te komen. Vergeefs. Ze weet niet wat ze moet doen. Nog geen kwartier later belt er een politieagent aan. Met een ernstig gezicht zegt hij: 'Mevrouw, ik heb een slecht bericht voor u.' Dan vertelt hij direct wat er gebeurd is: Hidde is de afgelopen nacht van de bovenste verdieping van zijn studentenflat gesprongen. Hij was op slag dood.

Hidde, een van de tientallen jongeren die zich jaarlijks van het leven beroven. Nog afgezien van de duizenden jongeren die een poging doen om een einde aan hun leven te maken. Dat betekent wanhoop in het leven van deze jongeren en intens verdriet in het

leven van hun ouders, broers, zussen, familie en vrienden. Voordat we dieper ingaan op de dood van Hidde, willen we eerst nagaan wat we precies onder suïcide verstaan en hoe vaak het in Nederland voorkomt.

Begrippen

Tot voor kort werd vaak gesproken over zelfmoord in plaats van zelfdoding. Sommige media houden daar nog steeds aan vast. Wij wijzen de term zelfmoord af. Moord is een moreel zwaar beladen begrip uit de criminele sfeer. Daar willen we zelfdoding niet mee in verband brengen. Zelfdoding of een poging tot zelfdoding komt voort uit de psychische nood van een jongere die het leven niet meer aankan. Dat is de reden waarom we spreken van het sterven van een jongere door zichzelf te doden of van jongeren die zichzelf het leven benemen. Voor zelfdoding en pogingen tot zelfdoding gebruiken we het gemeenschappelijke begrip suïcide, dat beide omvat.

Zelfdoding en pogingen tot zelfdoding zijn verschillend, maar het onderscheid is in werkelijkheid niet zo eenvoudig vast te stellen. Het is te gemakkelijk om bij pogingen alleen maar te denken aan jongeren die een noodsignaal willen afgeven of aandacht willen trekken, maar in werkelijkheid niet echt dood willen. Ook pogingen kunnen tot de dood leiden, of blijvend fysieke en psychische schade veroorzaken. Een jongere kan niet echt de bedoeling hebben zichzelf te doden, maar toch sterven omdat hij of zij de risico's van de poging verkeerd heeft ingeschat. Een jongere die van een flat springt, zoals Hidde, weet zeker dat hij zal overlijden, maar bij een overdosis medicijnen is dat veel minder duidelijk. In dat geval is het moeilijker vast te stellen of de poging ook inderdaad bedoeld was als een poging, of dat toch de wens om te sterven de doorslag

gaf. Was het een impulsieve handeling of een weloverwogen daad? Het is daarom goed te beseffen dat het onderscheid tussen zelfdoding en een poging tot zelfdoding eigenlijk verwarrend is. Een poging als 'schreeuw om hulp' kan onbedoeld uit de hand lopen en eindigen in zelfdoding. Andersom kan een zelfdoding 'mislukken' en blijft de jongere die eigenlijk dood wilde nog in leven. Het is daarom van groot belang om elke dreiging of poging tot zelfdoding uiterst serieus te nemen.

Bovendien moeten we ons realiseren dat elke (poging tot) zelfdoding op zichzelf staat. De persoonlijke omstandigheden van individuele pubers of jongeren zijn onderling niet te vergelijken. Die moeten we dan ook niet over één kam scheren en er een 'geval uit vele' van maken. Vandaar dat we elk hoofdstuk in dit boek beginnen met de persoonlijke ervaringen van jongeren. Zelfdoding, of een poging daartoe, is een wanhoopsdaad van iemand die het leven niet meer aankan. En dan hebben we het over het persoonlijke leven van een puber of jongere met een geheel eigen levensgeschiedenis, een uniek mens aan het begin van zijn leven, met een eigen naam die hij van zijn ouders heeft gekregen. Liefst willen we zó persoonlijk denken en schrijven over jongeren die zichzelf doden.

Aantallen

Het gaat in dit boek over jongeren van 12 tot 20 jaar. Meestal wordt daarbij een onderscheid gemaakt tussen pubers (tot en met 16 jaar) en jongeren of adolescenten (vanaf 17 jaar). Het aantal zelfdodingen in deze leeftijdsgroep neemt de laatste tijd sterk toe (zie website Centraal Bureau voor de Statistiek, StatLine, 2018). Was er in 1980 sprake van 31 jongeren die een eind aan hun leven maakten, in 2016 was dit aantal gestegen tot 48 en in 2017 tot zelfs

81. Een schrikbarende ontwikkeling. Het zijn vooral de oudere tieners van 18 en 19 jaar die zichzelf doden: een piek aan het begin van de volwassenheid. Het zijn in het algemeen meer jongens dan meisjes die zichzelf van het leven beroven. In 2017 waren dat 50 jongens tegenover 31 meisjes. De afgelopen jaren neemt echter het aantal zelfdodingen onder meisjes ten opzichte van jongens toe. Waarschijnlijk ligt het aantal zelfdodingen bij jongeren in werkelijkheid nog veel hoger, omdat soms niet vastgesteld kan worden of bijvoorbeeld roekeloos rijden in het verkeer of comazuipen niet ook vormen van zelfdoding zijn.

We willen de ernst van zelfdoding nog eens extra benadrukken door erop te wijzen dat het bij jongeren de belangrijkste doodsoorzaak is. In totaal sterft 25% van alle jongeren van 12 tot 20 jaar na een zelfdoding. Hoeveel dat is, beseffen we als we dit percentage vergelijken met de cijfers van overlijden door kanker (15%), door een verkeersongeluk (10%) en door aandoeningen van hart- en bloedvaten (5%). Hierbij moet wel aangetekend worden dat jongeren door hun leeftijd minder vaak dan ouderen aan somatische ziekten overlijden. Maar toch is dit cijfer verontrustend. Een kwart van alle overleden jongeren sterft door zelfdoding.

Het aantal pogingen tot zelfdoding is bij jongeren ruim 25 keer zo hoog als het aantal daadwerkelijke zelfdodingen. Dit is een schatting, omdat niet alle pogingen bekend zijn. Alleen jongeren die na een poging medisch behandeld worden, kunnen meegeteld worden. Opvallend is, dat bij de pogingen tot zelfdoding de verdeling tussen jongens en meisjes omgekeerd is. Driemaal zo veel meisjes als jongens proberen zichzelf te doden. Mogelijk heeft dit te maken met de meer agressieve instelling van jongens op deze leeftijd. Hun pogingen lopen vaker uit op een daadwerkelijke zelfdoding dan bij meisjes. Uit bevolkingsonderzoek blijkt dat 6 procent van alle

pubers en adolescenten ooit geprobeerd heeft zichzelf te doden. Pogingen tot zelfdoding komen in verhouding veel voor bij Turkse, Surinaamse en Antilliaanse meisjes.

Het zal vooral voor ouders, broers en zussen moeilijk zijn om te lezen op welke wijze jongeren zichzelf doden. Toch vermelden we hier ook deze gegevens. Van de 81 jongeren die in 2017 een eind aan hun leven maakten, stierven de meesten (48) door verhangings. Gevolgd door 23 jongeren die voor een trein of een metro sprongen. Drie jongeren stierven door overdosis medicijnen en eveneens drie door van een grote hoogte (flat of brug) te springen. Van vier jongeren in dat jaar is het onbekend.

Over de aanleiding tot suïcide is feitelijk weinig bekend. Duidelijk is wel dat (een poging tot) zelfdoding vaak samenhangt met ernstige psychische problemen, vooral depressies. Ook problemen in de thuissituatie kunnen een rol spelen bij de beslissing een eind aan het leven te maken. Meer in het algemeen hangt suïcide bij jongeren samen met moeiten bij het volwassen worden. Op deze en andere 'oorzaken' komen we in het derde hoofdstuk uitvoerig terug. Eerst luisteren we meer in detail naar de moeiten en het verdriet van Hiddes moeder.