

# ZELFMOORD: «IK BEN NUMMER 13»



*Yves komt niet meer naar school. Yves gaat ook niet meer basketten. Yves zien we nooit meer terug. Yves is dood. Zelfmoord.*

#### *Niets gezien?*

*Neem een signaal dat wijst op zelfmoord altijd ernstig. Praat erover maar laat je niet meesleuren in geheimoedenerij. Alléén kan je dit niet aan: praat erover met een vertrouwensleraar, PMS/CLB, enz. Alle Vlaamse leerkrachten vinden deze maand in hun eigen Klasse een dossier over zelfmoord en hoe ze daar op school mee kunnen omgaan. We kunnen elkaar helpen.*

*Ken je iemand die zelfmoord overweegt of zit je zelf totaal in de knoop en geraak je er alleen niet meer uit? In het Centrum ter Preventie van Zelfmoord zal men je zeker proberen te helpen. Zonder vooroordelen. 02 649 95 55. Er is altijd iemand.*

«Ik ben zijn vriend maar heb niets gemerkt. Waarom heb je dat gedaan, Yves? Verdorie. Waarom heb je mij niets gezegd? Of heb je het toch geprobeerd en was ik doof? Heb je mij iets willen laten merken en was ik blind? Misschien moest ik meer openstaan voor jouw problemen. Mij bijvoorbeeld afvragen waarom je er de laatste tijd zo down bijliep. Wist ik veel. Weer één of andere gril, dacht ik. En nu is het allemaal te laat voor jou. Had ik dit kunnen vermijden? Weet je wat het ergste is, Yves? Dat ik op die vraag nooit een antwoord van jou zal krijgen.» (Chris)

#### **Volgende keer beter**

Minstens éénmaal per week pleegt een leerling zelfmoord in België. Na het verkeer is zelfmoord de tweede doodsoorzaak bij jongeren van 10 tot 24 jaar. Het zelfmoordcijfer bij jongeren stijgt nog. Vooral bij jongens tussen 15 en 19 jaar. In 1990 was 6% van de overlijdens in die groep een gevolg van zelfdoding, zes jaar later was dat aantal al gestegen tot 20%. Hoewel zelfmoord dubbel zo vaak voorkomt bij jongens als bij meisjes, ondernemen meisjes meer zelfmoordpogingen. Meisjes kiezen doorgaans voor een overdosis medicijnen. Dat heeft minder vaak de dood tot gevolg. Jongens zijn impulsiever, reageren sneller op een zelfmoordgedachte en kiezen een revolver, een koord, noem maar op. Homoseksuele jongeren ondernemen vijf keer meer zelfmoordpogingen dan heteroseksuelen. Zelfmoord is voor hen een belangrijke mogelijkheid om hun 'probleem' op te lossen.

#### **Bang?**

Nadenken over leven en dood is goed en normaal. In elke fase van ons leven staan we wel eens stil bij de grote levensvragen. Zeker als we adolescent zijn. Het eigen ik ontdekken, betekent eigenlijk keuzes maken. Een toekomst opbouwen. Telkens opnieuw. Vragen stellen en antwoorden zoeken. Ook als er problemen zijn. Voor sommige jongeren is zelfmoord de oplossing van hun problemen. Hun manier om een crisissituatie te overwinnen. Laf en gemakkelijk?

#### **Zwart-wit**

*Er bestaan zoveel vooroordelen over zelfmoord. Probeer onderstaande vragen te beantwoorden en je zal merken dat juiste antwoorden geven niet mogelijk is. Niet de antwoorden zijn van belang, wel de vragen. Of liever: hét vragen.*

1. Wie zich echt van kant wil maken, kan je niet tegenhouden.  juist  fout
2. Iemand die in zijn polsen snijdt, doet dit om aandacht te trekken, niet om te sterven.  juist  fout
3. Zelfmoord kan je niet verhinderen. Het gebeurt plots en onverwacht. Je komt altijd te laat.  juist  fout
4. Je mag niet openlijk over zelfmoord praten met iemand die zwaar in de problemen zit. Het zou hem/haar alleen maar op het idee brengen zich van kant te maken.  juist  fout
5. Jongeren die over zelfmoord praten, zullen het nooit doen. Anders zouden ze er niemand mee lastig vallen.  juist  fout
6. Jongeren die een zelfmoordpoging ondernemen, sterven nadien door een nieuwe zelfmoordpoging.  juist  fout

#### *(mogelijke antwoorden)*

1. *Juist: Het is inderdaad zo dat je niet alle zelfmoorden kan voorkomen. Bij sommige jongeren staat hun besluit rotsvast. Fout: 'Dood willen zijn' kan verschillende betekenissen hebben. Een nee tegen het leven zoals het nu is, weg van de ondraaglijke pijn. Als er een uitweg is om het leven weer leefbaar te maken, zal wellicht voor dat andere, betere leven worden gekozen.*
2. *Juist: Het zou best kunnen dat iemand dat doet om aandacht te vragen. Betekent ook dat die persoon vindt dat hij aandacht nodig heeft. We kunnen ons vragen stellen waarom dat gebeurt. Misschien kent deze persoon enkel deze manier? Fout: Elke zelfmoordpoging moet au sérieux genomen worden. Het achterhalen van het waarom is het belangrijkste.*
3. *Juist: Dat is zeker het gevoel waar de achterblijvers mee zitten. Fout: Onderzoek heeft uitgewezen dat 3/4de van de mensen die zelfmoord plegen signalen uitzenden. Soms zijn dat onduidelijke boodschappen maar jongeren kondigen hun opzet soms ook ondubbelzinnig aan. Wij minimaliseren die uitspraak in plaats van echt te luisteren wat er misloopt.*
4. *Juist: Als zou blijken dat de persoon het ook zou doen. Maar dat weet je nooit zeker tot het te laat is. Fout: Het is vaak een hele opluchting en bevrijding voor wie aan zelfmoord denkt om er over te praten. Iemand het gevoel geven dat hij begrepen wordt, zorgt ervoor dat hij zich niet meer alleen voelt. Praten is belangrijk.*
5. *Juist: Gelukkig plegen niet alle jongeren die erover spreken zelfmoord. Aan de andere kant zijn er ook mensen die nooit een signaal geven. Fout: De meeste mensen (75%) laten wel iets weten. Ze willen duidelijk maken dat ze het niet meer zien zitten, dat er iets mis is. Ze vragen om hulp.*
6. *Juist: Heel veel mensen die ooit een poging deden, sterven later inderdaad door zelfmoord. Het gedrag is 'aangeleerd'. Fout: Niet iedereen die een poging doet, sterft later door zelfmoord. Het aantal pogingen ligt veel hoger dan het aantal zelfmoorden. Mensen vinden andere oplossingen, situaties veranderen. Gelukkig maar.*