

De cijfers over zelfmoord bij Vlaamse bejaarden zijn hoog. Maar hoe 'normaal' is het dat een oudere persoon niet meer wil leven?

"Een doodsverlangen bij bejaarden hoort niet bij het normale verouderingsproces: vaak gaat het om een verdoken depressie die niet herkend wordt door hulpverleners of familie."

OUDERENPSYCHIATRIE

Ann Lemaître



Het leven beu: zelfmoord bij ouderen

"De laatste maanden voelt mijn bejaarde vader zich somber. Hij heeft geen interesse meer in zijn groententuin en lijkt niet meer te genieten van eten. Ook de kleinkinderen kunnen hem niet meer opvrolijken. Vorige zondag liet hij zich ontvallen dat het leven voor hem niet meer hoeft. Hoe serieus moeten we zo'n uitspraak nemen?"

We leggen de vraag voor aan Anke Bonnewyn, psychologe op de afdeling ouderenpsychiatrie. Voor haar doctoraat over suïcide op oudere leef-

tijd interviewt ze momenteel ouderen aan de hand van een vragenlijst. Anke Bonnewyn: "Doodsgedachten moeten altijd serieus genomen wor-

"Praten over de dood is vaak praten over het leven"

den, zowel bij jongeren als bij ouderen. Maar bij oudere mensen is het complexer. Elke bejaarde zegt wel eens: 'Mijn leven zit erop, het hoeft geen jaren meer te duren'. De vraag

is dan waar zo'n uitspraak vandaan komt: zegt hij het eenmalig of is er meer aan de hand? Het beste is om een gesprek aan te gaan met de oude-

re. Dat is niet makkelijk, zeker als het je eigen moeder of vader is. Als kind heb je de neiging om te zeggen: 'Ach, probeer er het beste van te maken, er zijn toch ook nog goede dingen in je

leven?' Maar daardoor staat de oudere met zijn gevoel en frustratie nog meer alleen."

Doodsverlangen

De zelfmoordcijfers in Vlaanderen zijn voor alle leeftijden hoog in vergelijking met de rest van Europa. Maar vooral bij oudere mannen zien we een enorme piek. "Elk jaar plegen 190 zeventigplussers in Vlaanderen zelfmoord. De kans dat een man ouder dan 85 jaar zichzelf van het leven berooft, is bijna twee keer zo groot als bij mannen tussen 35 en 39 jaar en wel vijftig keer groter dan bij tienerjongens. Bij vrouwen zien we die piek na zeventig jaar niet. Oudere mannen vormen dus wel degelijk een risicogroep: dat is niet alleen in Vlaanderen zo, maar overal ter wereld. Vooral alleenstaande mannen en weduwnaars zijn een kwetsbare groep."

"Als senioren een poging doen om zich van het leven te benemen, is dat meestal echt met de bedoeling om dood te gaan, iets wat bij jongere mensen minder het geval is. Ouderen maken dan ook meer gebruik van agressievere suïcidemiddelen, zoals ophanging of vuurwapens. Hun poging is ook veel dodelijker: de kans dat ze effectief sterven, is veel groter dan bij een jongvolwassene. Bij jongvolwassenen zie je dat bij 150 pogingen er ook 1 effectieve zelfmoord is, bij ouderen zien we op 6 pogingen 1 effectieve zelfmoord."

Woorden

Hoe komt het dat het cijfer bij oudere mannen zo hoog is? Anke Bonnewyn: "Daar zijn een aantal verklaringen voor. Ouderen zijn sowieso een kwetsbare groep omdat ze te maken krijgen met ziektes en lichamelijke klachten. Maar het is ook de leeftijd waarop je geconfronteerd wordt met verlies: je leven loopt op z'n einde, de eindigheid komt dichterbij. Je verliest familie, vrienden of je partner. Je bent afhankelijk van anderen om naar buiten te gaan of om je te wassen. Vooral mensen ouder dan 75 hebben het gevoel dat hun leven niet

meer kan veranderen: het kan alleen maar slechter worden."

Daarnaast is de huidige generatie zeventigers het niet gewend om over gevoelens te praten. "Op de afdeling ouderenpsychiatrie merken we dat mensen soms woorden moeten leren gebruiken om te zeggen wat ze voelen. Ik denk dat je die piek van bejaarde mannen ook in dat kader moet zien. Ouderen zullen niet makkelijk met depressieve klachten naar de huisarts gaan. Zij vinden dat een dokter er is voor lichamelijke klachten. Ze zeggen wel 'ik heb buikpijn' of 'ik kan niet slapen'. Maar voor 'ik

dat oudere mensen het leven beu zijn. Maar de wetenschappelijke literatuur spreekt dat tegen. Het zijn vooral ouderen met een depressie die zelfmoordgedachten hebben. Door die depressie gaan ze op een negatievere manier over zichzelf, het leven en de toekomst denken. De zelfmoord is geen weloverwogen keuze: door zijn depressie bekijkt de patiënt het leven door een donkere bril."

Hoe kunnen familieleden zo'n depressie herkennen? Anke Bonnewyn: "Eerst en vooral moeten we ons ervan bewust zijn dat een

"Door zijn depressie bekijkt iemand het leven door een donkere bril"

voel me somber' of 'ik ben neerslachtig' hebben ze de woorden niet. En voor mannen is dat nog moeilijker dan voor vrouwen."

Lusteloos

Volgens onderzoek ligt aan een zelfmoordpoging bij ouderen meestal een depressie aan de basis: het is dan ook belangrijk om te kunnen inschatten of een bejaarde depressief is. "Zowel familie als hulpverleners herkennen vaak niet dat het om een depressie gaat. Ouder worden is natuurlijk een levensfase waarin verlies een belangrijke rol speelt. Maar depressief zijn is iets anders. Als buitenstaander hebben we soms de neiging om te denken: het is normaal

depressie geen normaal onderdeel is van het ouder worden. Studies leren ons dat depressie niet vaker voorkomt bij ouderen dan bij jongeren en jongvolwassenen."

Hoe zien we dan dat iemand depressief is? "Als je merkt dat een oudere persoon nog weinig zin heeft in het leven, als niets hem interesseert. Als hij niet meer kan genieten van eten of heel weinig eet en slecht slaapt. Of als hij zich niet goed meer kan concentreren, lusteloos is. Als zo'n persoon daarbij ook nog aangeeft dat hij liever zou sterven, is het nodig om professionele hulp te zoeken. In eerste instantie betrek je er dan de huisarts bij: die kan inschatten waarover het gaat en of er verdere hulp nodig is."



*Psychologe Anke Bonnewyn:
"De vraag die we ons moeten stellen
is: hoe willen we zelf oud worden?
Hoe geven we zin aan ons leven
op latere leeftijd?"*

Gesprekstherapie

Op de afdeling ouderenpsychiatrie in campus Sint-Pieter praat Anke Bonnewyn geregeld met patiënten met een doodsverlangen. "Het lijkt misschien uitzichtloos om een oudere persoon te behandelen voor zijn depressie, maar in de praktijk valt dat goed mee: een depressie op latere leeftijd kan wel degelijk opklaren. De meeste mensen die hier worden opgenomen, behandelen we met een combinatie van medicijnen en gesprekstherapie. Vaak is praten over hun verlieservaringen al een opluchting. Hoe gaan ze om met de dood? Kunnen ze deze laatste levensfase een plaats geven? Niet eenvoudig om dat te doen als je 85 bent. Toch merk ik dat mensen wel de behoefte hebben om erover te praten en dat ze dankbaar zijn wanneer het onderwerp ter sprake komt."

"Tijdens onze gesprekken proberen we te zien wat zo'n doodsverlangen wil zeggen: is het een verlangen om het huidige leven niet meer verder te leiden? Wat maakt het huidige leven van de oudere zo moeilijk: dat hij niet meer naar buiten kan? Dat hij pijn heeft, of gezelschap mist? Als je ziet wat het zo moeilijk maakt in zijn leven vandaag, kun je daarop verder werken in de gesprekstherapie. Zo wordt praten over de dood vaak praten over het leven. Over het leven dat er vroeger was, of over het leven nu."

"Ik merk dat er weinig mensen zijn die echt verlangen naar de dood: ze verlangen er eigenlijk naar om niet meer verder te leven. Hun moeilijkheden zijn ook realiteit: mensen die hier in behandeling zijn, zullen we niet aansporen om hun leven nog te veranderen. Maar we kunnen hen misschien helpen om op een andere manier naar hun leven te kijken. We gaan ervan uit dat wanneer de

"De ouderen van nu zijn niet meer de ouderen van twintig jaar geleden"

depressie opklaart, ook het doodsverlangen na verloop van tijd zal verdwijnen."

Babyboomers

Volgens Anke Bonnewyn is over het onderwerp een breder maatschappelijk debat nodig. "Onze maatschappij is aan het veranderen: de ouderen nu zijn niet meer de ouderen van twintig jaar geleden. We leven in een maatschappij waarin autonomie erg belangrijk is. Jongsenioren van vandaag zijn ook de babyboomers die opgroeiden in de jaren zestig: zij vinden het normaal dat ze hun leven in eigen handen hebben. Sociologen kondigen al een tijdje aan dat die generatie het moeilijk zal hebben als ze geconfronteerd worden met de beperkingen van het ouder worden.

Zullen zij ook hun leven willen beëindigen als het niet meer kwaliteitsvol is? Je hoort alsmat vaker: 'zo oud wil ik niet worden', of 'laat mij maar sterven als ik afhankelijk moet zijn van anderen'. Dat was enkele generaties geleden niet denkbaar."

"We zouden ons dus de vraag moeten stellen: welke plaats hebben

ouderen nog in onze maatschappij? Hoe willen we zelf oud worden? Hoe geven we zin aan ons leven op latere leeftijd? En is zelfmoord, of euthanasie, het ultieme zelfbeschikkingsrecht? In sommige gevallen wel: als mensen de balans hebben gemaakt en een weloverwogen keuze maken. Maar daar wringt het schoentje: studies wijzen uit dat heel wat doodsverlangens bij ouderen het gevolg zijn van een verdoken depressie. Daar moeten we mee oppassen. Mensen mogen natuurlijk keuzes maken over hun eigen leven. De toekomstige generaties zullen dat meer en meer willen doen. Maar het gevaar bestaat dat we dat gaan zien als het ultieme zelfbeschikkingsrecht van een mens, terwijl een depressie niet gezien wordt." ▸

Heb je vragen over zelfdoding?

Zelfmoordlijn: 02 649 95 55, www.zelfmoordlijn.be - Tele-Onthaal: 106, www.tele-onthaal.be

Kraamzorg aan huis.

Genieten van een onbezorgde kraamperiode.



Ben je in blijde verwachting? Of net bevallen? Met een baby erbij kun je in ieder geval wat ondersteuning gebruiken.

- Professionele hulp bij de lichaamsverzorging van moeder en baby
- Advies en tips met over gezondheidsopvoeding, zwangerschap en geboorte
- Opvang van andere kinderen in het gezin
- Huishoudelijke taken zoals koken, wassen, strijken

Martelarenlaan 6a - 3010 Leuven (Kessel-Lo)
016 29 81 30 - leuven@familiehulp.be

 familiehelp