

Geen afleiding, sociale isolatie, groeiende onzekerheid: door de coronacrisis kan het aantal zelfdodingen sterk toenemen, vrezen deskundigen. De eerste signalen zijn er al. 'Het land ligt plat, dat maakt me bang, ik wil vluchten.'

Door **Maarten Dallinga** Illustratie **Maarten Leon**

Dit kon er niet ook nog bij

'Hé, Arnaudje, lieverd... Ben je thuis?'

De woning van Arnaud vult zich met de stem van zus Mignon. Zij heeft dan al twee dagen niets van haar 52-jarige broer gehoord. Ongerst maar kalm spreekt ze een bericht in op het antwoordapparaat van de vaste telefoon, dat op luidsprekerstand staat.

'Een aantal mensen wil contact met je, lieverd. En, eh, we zijn een beetje bezorgd. Dus neem je alsjeblieft de telefoon op, lieverd?' Tweeënhalve seconde stilte. 'Broertje...' Bij Mignon groeit de overtuiging dat haar grote vrees bewaarheid zal worden. 'Ik hou van je, schatje... Houd moed.'

Vlak daarna wordt Arnaud gevonden. Hij blijkt op dinsdag 24 maart een einde aan zijn leven te hebben gemaakt, een dag na de persconferentie waarin het kabinet aangescherpte maatregelen had aangekondigd.

Mignon, broer Milos en goede vriend Erwin - ze zeggen alle drie: het ging al slecht met Arnaud, maar de coronacrisis gaf hem het laatste zetje. 'Door de lockdown zat hij van de ene op de andere dag op de bank met zichzelf, alleen met zijn depressie en radeloosheid', vertelt Milos.

Erwin: 'Alles wat hem nog op de been hield, viel weg.' Zijn Franse vriendin zou langskomen - kon niet meer door de lockdown. Drie keer per week ging Arnaud naar de bioscoop - niet langer mogelijk. Hij volgde graag live wielervedstrijden en voetbal op tv - geschrapt. Vijf keer per week ging Arnaud naar een dagbesteding: beetje koken, lezen, tekenen - hield ook ineens op. 'Arnaud is een coronadode die niet met corona besmet was', concludeert Erwin. Hij stond trouwens al zes maanden op een wachtlijst voor persoonlijke begeleiding door een psychiater; een eerste afspraak was gepland voor begin april.

In de komende maanden en jaren zullen de coronacrisis en haar nasleep voor meer mensen de mentale druppel zijn, vrezen deskundigen. Ze verwachten dat de crisis zal leiden tot een golf aan extra zelfdodingen. 'Ik ben heel bang voor de langetermijneffecten', zegt psychiater Remco de Winter, geneesheer-directeur van GGZ Rivierduinen (Zuid-Holland). 'Het geeft mij buikpijn dat in Nederland 7,5 procent economische krimp wordt voorspeld. Tijdens de economische crisis van 2008 steeg het aantal suïcides ook bizar hard.'

In 2008 overleden 1.435 Nederlanders door zelfdoding, vijf jaar later 1.857, een stijging van bijna 30 procent. Ook Derek de Beurs, hoofd epidemiologie bij het Trimbos-instituut en onderzoeker op het gebied van geestelijke gezondheid, denkt dat de crisis 'een enorme impact' op suïcidaliteit gaat hebben. En klinisch psycholoog Martin Steendam, manager bij ggz-instelling Lentis in Noord-Nederland en gespecialiseerd in suïcidepreventie, maakt zich 'voor de langere termijn zeker zorgen'.

Verpleegkundige Lex ziet nu al problemen ontstaan. Hij werkt inmiddels twaalf jaar op de psychiatrische afdeling van een algemeen ziekenhuis. Omdat hij vermoedt dat zijn werkgever niet op publiciteit zit te wachten, blijft hij liever anoniem; zijn volledige naam en die van het ziekenhuis zijn bij de redactie bekend. Lex vertelt dat zijn afdeling 'langzaam' meer mensen opneemt bij wie een verband lijkt te bestaan tussen hun psychische en lichamelijke problemen en de coronacrisis. Momenteel geldt dat voor zeker drie van de zeventien patiënten op zijn afdeling, zegt Lex. Hun dagbesteding is weggefallen, behandelingen zijn uitgesteld. Bij alle drie ligt suïcidaliteit volgens hem op de loer.

'Ze wilden verder en konden dat ook, totdat de coronacrisis uitbrak.' De verpleegkundige is blij de kwetsbare patiënten te kunnen opvangen, maar ook op zijn afdeling drukt de coronacrisis haar stempel. 'Face to face kun je nog heel veel, maar therapiegroepen met meer dan vijf mensen zijn nu onmogelijk.' Een optimale behandeling zit er daardoor voorlopig niet in.

Veel te verliezen

Ondertussen zijn de eerste resultaten van wetenschappelijk onderzoek naar de mentale gevolgen van de coronacrisis al verschenen. Zo geeft een op de drie mensen in een eerste onderzoek van het Trimbos-instituut aan dat de psychische gezondheid is verslechterd. Zij hebben meer depressieve klachten, angstgevoelens en slaapproblemen. Bijna 40 procent van de respondenten ervaart 'coronastress' en van hen heeft een op de tien

gedachten aan de dood. De onlinevragenlijst werd eind april ingevuld door een niet-representatieve groep van drieduizend mensen, vooral vrouwen. Ook uit internationaal onderzoek blijkt dat mensen psychische klachten hebben door de coronacrisis.

En dan staan we nog maar aan het begin, waarschuwen deskundigen. Hoe langer de crisis duurt, hoe groter de kans dat mensen er een psychische klap van krijgen en er mogelijk aan onderdoorgaan, zegt Trimbos-onderzoeker Derek de Beurs. Want wat als je maandenlang nabij sociaal contact moet missen, sporten, reizen? Juist voor mensen in een depressie, of die daar gevoelig voor zijn, zijn sociale hulpbronnen en afleiding van groot belang, blijkt keer op keer uit onderzoek.

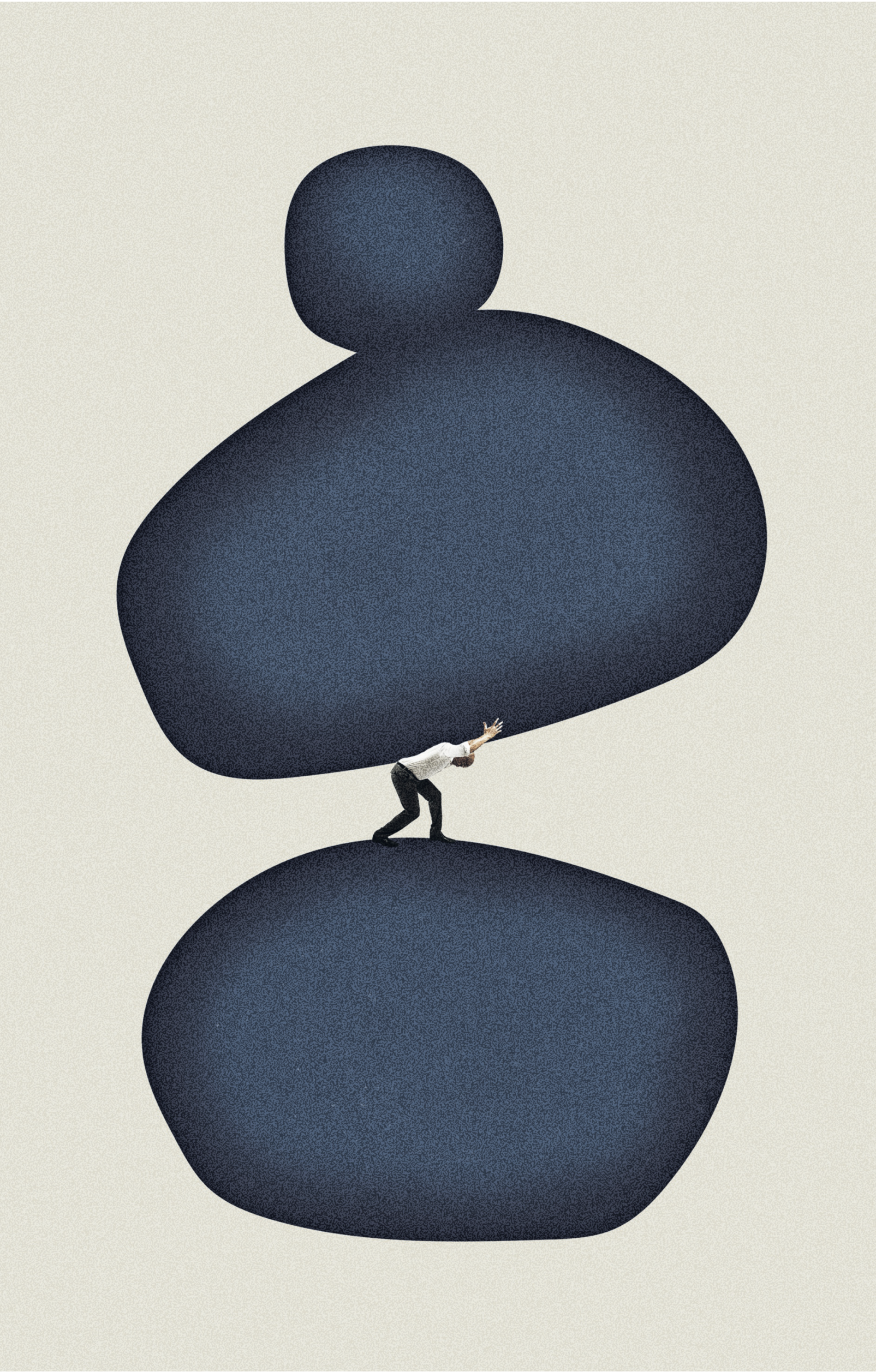
En wat als je door de crisis je bedrijf, baan of opdrachten verliest? Bij patiënten met een depressie of angst vergroot werkloosheid de kans op een suïcidepoging, schrijft De Beurs in zijn onlangs verschenen boek *Mythen over zelfmoord*. Zowel tijdens de economische crisis van 2008 als tijdens de Grote Depressie van 1929 tot 1933 nam in westerse landen het aantal zelfdodingen toe. In Nederland bereikte het aantal zelfdodingen een piek tijdens de economische crisis in de jaren tachtig. Extra alarmerend: het aantal suïcides stijgt in crisistijd het meest in landen met een relatief lage werkloosheid vóór de crisis, staat in onderzoek dat vijf jaar geleden werd gepubliceerd in *The Lancet Psychiatry*. Simpel gezegd: mensen daar zijn niet gewend aan ongeluk en hebben meer te verliezen - zeker wanneer hun naasten wél succesvol



We staan nog maar aan het begin.

Hoe langer de crisis duurt, hoe groter de kans dat mensen er een **psychische klap** van krijgen en er mogelijk aan onderdoorgaan

GEESTELIJKE GEZONDHEID



DIT KUN JE DOEN

Ben jij bang dat iemand om je heen misschien suïcide zal plegen? Dit zijn de drie belangrijkste tips van 113 Zelfmoordpreventie:

- ▶ **1. STEL DE VRAAG**
Je brengt iemand niet op ideeën door te vragen naar suïcidedachten. Er zijn wel goede vragen ('Denk je weleens: van mij hoeft het niet meer?') en minder goede vragen ('Je gaat toch geen domme dingen doen?').
- ▶ **2. LUISTER**
Is de ander suïcidaal, luister dan zonder oordeel, blijf doorvragen ('Wat maakt nog meer dat je dood wilt?') en toon begrip. Neem ook zelf iemand in vertrouwen.
- ▶ **3. ZOEK SAMEN HULP**
Laat de ander niet los, maar ga bijvoorbeeld samen naar de huisarts of psycholoog.

Meer informatie is te vinden op www.113.nl.



NIEUW
VENSTER

Voor Robert Jensen is corona vloek en zegen

LISA BOUYEURE

Wie niet beter wist, had kunnen denken dat Robert Jensen tot inkeer was gekomen. Dat hij eens goed naar zichzelf had gekeken, hoe hij daar zat met zijn 'stop de lockdown'-T-shirt aan, en had geconcludeerd dat het toch een beetje, tja, potsierlijk was allemaal. Met weemoed had hij teruggedacht aan simpeler tijden, toen hij nog geen rompertjes verkocht met 'klimaatoptimist' erop en nog geen complottheorieën bakte voor een uitgehongerd publiek met namen als Goy de Patriot en Barend Borrelworst. Nee, tot hier en niet verder. 'De leugenachtigheid waar wij in zitten in deze westerse maatschappij', stelde hij dinsdag in zijn YouTube-show, 'is levensgevaarlijk!'

Maar Jensen had het niet over zichzelf. In tegenstelling tot de corrupte mainstream media spreekt hij namelijk wel de waarheid, vindt Jensen. Daar is ook de Amerikaanse ambassadeur Pete Hoekstra van overtuigd, bleek toen hij onze polder-Alex Jones dinsdag ontving voor een driegangenlunch in Den Haag. Bij een foto van de twee, ieder met een eigen bakje bitterballen, schreef Hoekstra op Twitter dat de media tekortschieten in hun berichtgeving over covid-19 en dat het #tijdvoordewaarheid is. En dan krijg je dus een YouTube-kanaal waarop een man met Trumpiaanse teint en wijd opengesperde ogen naast een wapperende driekleur zit.

Maar ook YouTube vond het #tijdvoordewaarheid en verwijderde een van Jensens video's waarin hij opriep om in opstand te komen tegen de lockdown (en zijn T-shirt te kopen). Factcheckers van de KRO-NCRV hadden negentien onwaarheden in het filmpje gevonden. Zo verkondigde de gelegenheidsviroloog dat het capaci-



HELDER In tegenstelling tot de corrupte mainstream media spreekt hij wel de waarheid, vindt Jensen.

teitsprobleem in de zorg een verzinsel is en dat 50 of 60 procent van ons het virus al heeft gehad.

Normaal kun je onder de noemer vrijheid van meningsuiting heel wat onzin verkopen online, maar platforms als YouTube, Twitter en Facebook hebben vanwege het coronavirus de richtlijnen aangescherpt. De volksgezondheid is niet gebaat bij desinformatie, dus berichten die lijnrecht tegen de officiële instanties ingaan, worden verwijderd, ook als ze van president Bolsonaro komen. Mark Zuckerberg vertelde aan *The New York Times* dat het verschil tussen goede en slechte informatie tijdens een gezondheidscrisis duidelijker is dan in het geval van politiek, waardoor er makkelijker knopen doorgehakt kunnen worden. Mensen aansporen om bleekmiddel te drinken of geen afstand te houden, is er dus even niet bij, al blijft het dweilen met de kraan open.

Voor de Jensens van deze wereld zijn de strengere regels een vloek en een zegen. 'Wij gaan steeds meer alleen op onze site broadcasten', kondigde hij deze week aan in een video. YouTube heeft volgens hem geen toekomst 'als het gaat om het vinden en het zoeken naar de waarheid en als je gewoon eerlijk wil zijn over dingen'. Om op dezelfde voet door te gaan, zal hij zijn heil ergens anders moeten zoeken, en dan maar hopen dat Barend Borrelworst hem daar weet te vinden.

Maar voor iemand die alles als een groot complot beschouwt dat alleen hij en zijn wakkere luisteraars doorzien, zijn de nieuwe richtlijnen ook een geschenk. 'Wat ik zei, daar mag je niet over praten', glunderde hij dinsdag in zijn YouTubevideo *Waar Is YouTube Bang Voor?* Hij vond het 'eigenlijk prachtig' dat dit gebeurde, 'want het maakt dingen gewoon echt heel helder'. Het platform had andere geluiden sowieso al willen weren, meende Jensen, en nu 'grijpen ze dit hele covid-ding aan om dit door te voeren.'

Reuze handig dus. Hoe harder je 'censuur' kunt roepen, hoe makkelijker je schadelijke lulkoek als onwelgevallige waarheid kunt opdienen. Met een beetje geluk verkoop je er zelfs nog wat extra T-shirts mee.

▶ VERVOLG VAN PAGINA 13

blijven. In januari van dit jaar was de werkloosheid in Nederland 3 procent, het laagste maandpercentage sinds 2003.

Drie Amerikaanse wetenschappers waarschuwen in april voor een 'perfect storm'. Het risico op zelfdoding kan volgens hen stijgen door een combinatie van factoren als economische onzekerheid, sociale isolatie, de angst om door covid-19 ziek te worden of te overlijden, hogere drempels voor hulp binnen de geestelijke gezondheidszorg en versterking van angstgevoelens door de continue stroom van negatief coronanieuws.

Een van de auteurs van het stuk is klinisch psycholoog Thomas Joiner van Florida State University. Hij ontwikkelde de interpersoonlijke theorie van suïcidaal gedrag, die ervan uitgaat dat iemand suïcide kan plegen wanneer aan drie voorwaarden is voldaan: dat je het gevoel hebt alleen te staan, je denkt anderen alleen maar tot last te zijn en je in staat bent om er een einde aan te maken. Of Joiners theorie klopt, is niet onomstotelijk bewezen, maar klinisch psycholoog Martin Steendam haalt haar graag aan. 'Twee kernen van zijn theorie worden door deze crisis namelijk geraakt: het gevoel niet verbonden te zijn en dat je anderen tot last bent', zegt Steendam. Wie door de crisis in financiële problemen komt, 'doet niet meer mee en moet, plat gezegd, zijn hand ophouden'.

Derek de Beurs maakt zich vooral zorgen over mannen van middelbare leeftijd die hun werk (dreigen te) verliezen. Tijdens de crisis van 2008 steeg vooral onder deze groep het aantal zelfdodingen. Mannen van middelbare leeftijd zijn bovengemiddeld vaak broodwinner, hun werk is vaker dan bij anderen een groot onderdeel van hun identiteit en ze zijn vaak niet gewend om hulp te vragen, legt De Beurs uit. 'Verder zag je tijdens de sars-epidemie, van 2002-2004, dat het aantal suïcides onder oudere vrouwen steeg. Zij voelden zich eenzaam en anderen tot last.'

En toch, wat als het aantal suïcides door de coronacrisis juist afneemt? Zou dat niet ook kunnen? Na orkaan Katrina, die in 2005 in de Verenigde Staten aan ruim 1.800 mensen het leven kostte en voor 150 miljard dollar aan schade veroorzaakte, daalde de suïcidaliteit juist. Een verklaring werd gezocht in post-traumatische groei: overlevenden van Katrina voelden meer 'innerlijke kracht' dan voordien en hadden sterker het gevoel dat hun leven zin had. 'Wat me niet doodt, maakt me sterker', schreef Friedrich Nietzsche al in 1889.

Positieve uitwerking

Voor mensen die al psychische problemen hadden, heeft de coronacrisis soms ook een positieve uitwerking. 'Normaal verwacht ik veel van mezelf, meet ik me uit onzekerheid constant met anderen', zegt een 24-jarige man die met suïcidale gedachten kampt en liever niet met zijn naam in de krant wil. 'Maar nu verwacht ik minder van mezelf. We zitten immers allemaal in hetzelfde schuitje. Ik ben meer onthaast en ervaar meer rust in mijn hoofd.'

'Met mij gaat het beter dan anders', zegt ook Arjan Oosterwijk (40). Hij is psycholoog in een verpleeghuis en heeft al jaren depressieve periodes. 'Het kan door het voorjaar komen, maar het heeft volgens mij ook een andere, paradoxale reden: mensen die de neiging tot depressie hebben, vrezen altijd van alles. Daardoor is de crisis voor 'ons' niet eens zo'n grote schok.'

'We hebben nog nooit zoiets als de coronacrisis meegemaakt', zegt Renske

Gilissen, hoofd onderzoek bij Stichting 113 Zelfmoordpreventie. 'Het zou best kunnen dat door de toename van saamhorigheid juist minder mensen suïcide plegen. Toch moeten we ons voorbereiden op een eventuele stijging. Dat we niet achteraf zeggen: ja, hier hadden we al rekening mee gehouden.' Geneesheer-directeur Remco de Winter van GGZ Rivierduinen, resoluut: 'Vanuit mijn ervaring, nuchterheid en kennis kan ik me niet voorstellen dat het aantal suïcides níét zal stijgen.'

113 Zelfmoordpreventie wil een eventuele toename 'zo vroeg mogelijk signaleren' en registreert sinds half april daarom wekelijks het aantal Nederlandse suïcides, op basis van data van schouwartsen. De weekcijfers brengt de stichting niet naar buiten. Eerder steunde zij alleen op de jaarlijkse rapportages van het Centraal Bureau voor de Statistiek. Ook houdt 113 bij waarom mensen bellen naar hulplijn 0900-0113, vertelt Gilissen. 'Veel telefoontjes blijken coronagerelateerd. Mensen missen vooral afleiding en hebben daardoor meer tijd om na te denken over suïcidaliteit.'

Houd contact

Houd daarom goed contact met je naasten, zegt Gilissen: 'Wat iedereen kan doen, is praten, je hoeft geen hulpverlener te zijn om te vragen naar de dood.' Hoe je dat bij zorgen het best kunt doen, kun je leren via de gratis online training van 113 Zelfmoordpreventie. De stichting geeft vanwege corona ook meer advies aan bijvoorbeeld het UWV, bedrijfsartsen en schuldhulpverleners.

In zijn bestseller *The Body Economic – Why Austerity Kills* ('Waarom bezuinigen dodelijk zijn') benadrukt de gerenommeerde Britse socioloog David Stuckler dat een eventuele zelfdodingspiek tijdens een crisis ook afhangt van overheidsbeleid. Kijk dus niet alleen naar de directe relatie tussen recessie en suïcidaliteit, maar ook naar mediërende factoren, betoogt hij. In Griekenland, waar de zorg na de economische crisis van 2008 enorm werd gekort, overleden meer mensen door zelfdoding dan in IJsland, waar de zorg juist met rust werd gelaten. Het waren in Europa vooral bezuinigingen en een zwakke sociale bescherming die na de crisis een toename van gezondheids- en sociale problemen veroorzaakten, stelt Stuckler.

'Als de overheid blijvend investeert in goede gezondheidszorg en werk voor iedereen, en zo actieve maatschappelijke participatie mogelijk maakt, zodat mensen ervaren dat ze niet alleen staan, dan kan dat resulteren in een demping van suïcidaliteit', zegt ook klinisch psycholoog Martin Steendam.

'Ik ben langzaam verward aan t raken, eenzaam, angstig en disconnected', appte Arnaud op 15 maart naar zijn zus Mignon. 'Land ligt plat, maakt me bang, ik wil vluchten.' Het leek wel of hij elke ochtend op de maan wakker werd, schreef hij. 'Ik heb met je te doen', stuurde Mignon terug, gevolgd door een rood hartje. 'Probeer kalm te blijven.'

Zijn Franse vriendin zei steeds: je bent dit niet zelf, het is je depressie. De dag voor zijn dood haalde Arnaud zijn nieuwe rijbewijs nog op. Alsof het leven het toch heel even won van het duister.

Omwillen van de privacy zijn de namen in het verhaal van Arnaud gefingeerd; deze zijn bekend bij de redactie. Auteur Maarten Dallinga maakte eerder voor Omroep Gelderland *Verstrikt*, een verhalende podcastserie over zelfdoding. Praten over gedachten aan zelfdoding kan bij de crisislijn van 113 Zelfmoordpreventie: 0900-0113. Chatten kan ook, via 113.nl.

Lisa Bouyeure werpt in deze rubriek een blik op onlinecultuur

