

Wetenschappers vrezen toename van suïcides: ieders handelen nú nodig om dit te voorkomen.

De corona pandemie treft ons allemaal. Op dit moment is onze grootste zorg of we voldoende intensive care bedden, personeel en materialen hebben om alle acuut zieke patiënten te behandelen. Tegelijkertijd zijn er grote zorgen over de effecten van alle corona-maatregelen op de economie.

Vanuit de kennis uit het verleden kunnen we zeggen dat wij ons zorgen maken dat de corona pandemie op termijn nog meer slachtoffers zal maken als de financiële en psychische gevolgen voor mensen te zwaar worden. Preventieve maatregelen zijn nodig om ernstige psychische gevolgen, zoals een toename in suïcides, te voorkomen.

De zorgen over een toename in suïcides komt doordat bekende risicofactoren voor suïcide toenemen door de maatregelen om het coronavirus te bestrijden. Dit zijn bijvoorbeeld eenzaamheid, sociaal isolement, (dreigende) werkloosheid en financiële problemen. In Nederland zagen we in eerdere economische recessies (begin jaren tachtig en na 2007) een stijging in het aantal suïcides. Rond 1980 was er een verhoging van het aantal suïcides in de orde van grootte van 100 tot 200 suïcides extra per jaar. Bij de laatste recessie was er in Nederland sprake van een toename van 1353 suïcides in 2007 naar 1857 suïcides in 2013, een stijging van 37%.

We kunnen niet onomstotelijk bewijzen dat de economische recessie daadwerkelijk de oorzaak was van de eerdere toenames in suïcides. We kunnen dan ook niet met zekerheid voorspellen dat de gevolgen van de corona pandemie zullen leiden tot een toename in het aantal suïcides. Misschien kan de toename in saamhorigheid in de samenleving, ofwel sociale cohesie, de nadelige gevolgen van de corona pandemie verzachten. Echter wanneer de maatregelen zeer destructief en ontwrichtend zijn, zijn dergelijke beschermende kenmerken van sociale cohesie waarschijnlijk niet voldoende om de negatieve gevolgen voor de psychische gezondheid te compenseren.

We moeten ons als land dus voorbereiden op een mogelijke toename van het aantal mensen dat in psychische nood komt in de komende tijd. We moeten suïcides actueel gaan monitoren om te zien hoe de cijfers zich ontwikkelen. Tegelijkertijd moeten we nu preventieve maatregelen inzetten, die ervoor moeten zorgen dat mensen niet overmatig wanhopig, depressief en suïcidaal worden. Deze maatregelen moeten zo vroeg mogelijk worden ingezet. Alleen met een brede inzet vanuit verschillende partijen in de samenleving kan impact wordt gerealiseerd.

Er zijn al veel voorbeelden te noemen van belangrijke maatregelen. Zo zal de overheid coulanter omgaan met het innen van schulden en de betaling van boetes, geven banken midden- en kleinbedrijven een half jaar uitstel voor de aflossing van leningen en willen banken ook consumenten helpen die door de coronacrisis hun hypotheek niet meer kunnen betalen. Andere maatregelen die nodig zijn, liggen bijvoorbeeld in het versoepelen van de toegang tot (schuld)hulpverlening en in het signaleren en bespreekbaar maken van suïcidaliteit. Iedereen kan helpen. Door het gesprek aan te gaan met de ander waarvan jij aanvoelt dat hij/zij het zwaar heeft of mogelijk worstelt met gedachten aan de dood. Het is normaal om verdrietig, gestrest, verward, bang of boos te zijn tijdens een crisis. Praten met mensen die je vertrouwt kan helpen. Hou contact met vrienden, collega's en familie. Laten we elkaar vooral helpen. Juist in deze tijd.

We realiseren ons dat de middelen van de overheid niet oneindig zijn. Zeker nu de overheid al extra miljarden investeert in de zorg en in bijvoorbeeld uitkeringen. Toch is het van groot belang dat we ons volop gaan inzetten om het aantal suïcides niet te laten toenemen, vanuit het gedeelde besef dat elke suïcide er één te veel is.

(10)(2e)(10)(2e) (10)(2e)

(10)(2e)

Heb jij hulp nodig? www.113.nl, of bel 0900-0113