

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 - geschrappt. 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.

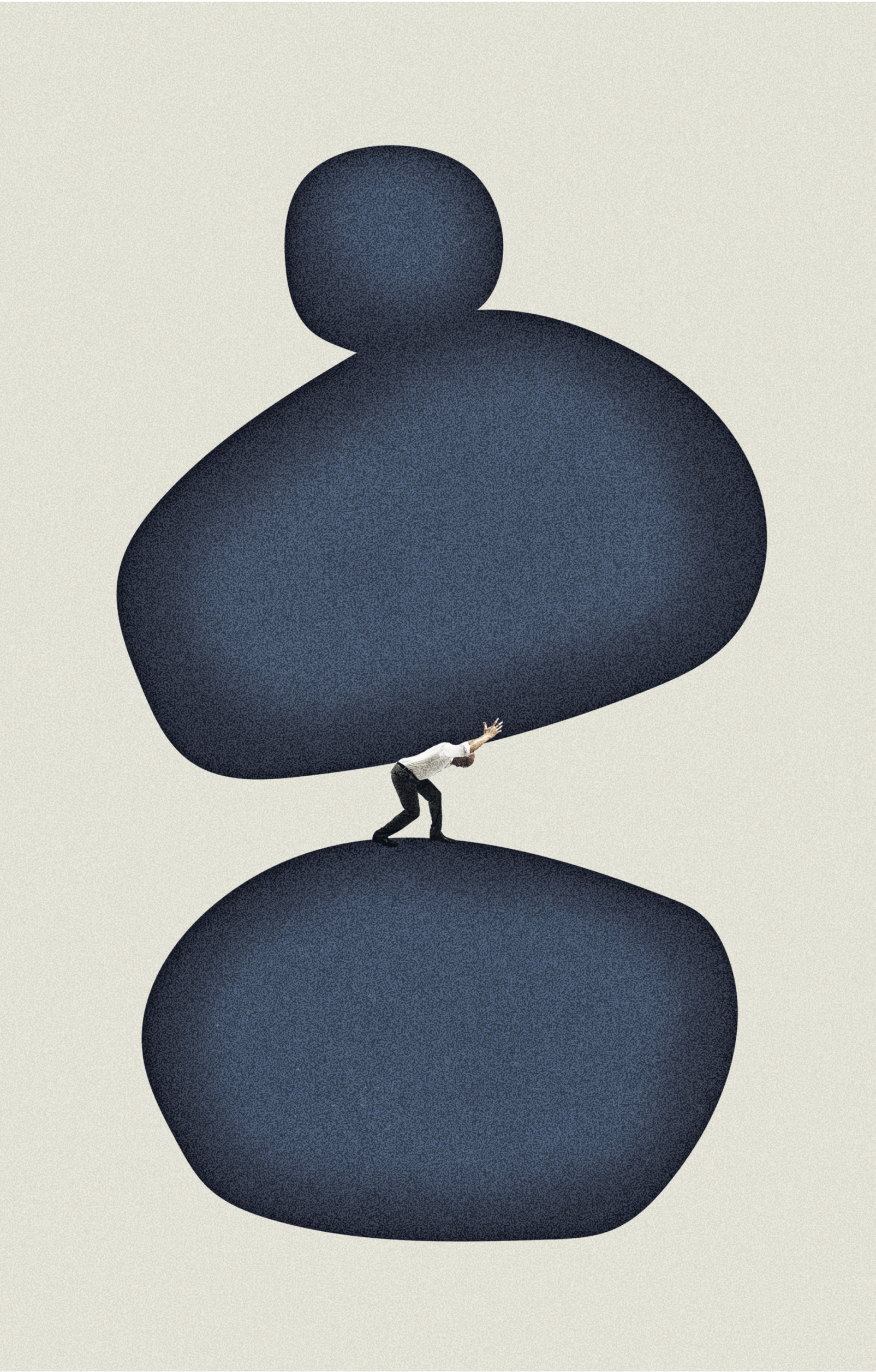
En wat als je door de crisis je bedrijf, baan of opdrachten verliest? Bij patiënten met een depressie of angst vergroot werkloosheid de kans op een suïcidepoging, schrijft De Beurs in zijn onlangs verschenen boek *Mythen over zelfmoord*. Zowel tijdens de economische crisis van 2008 als tijdens de Grote 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.