

Zelfdoding wordt vaak aangewakkerd door sociale media



Geen enkele zelfdoding heeft één reden. Maar sommige factoren spelen bij suïcide vaker een rol, waarschuwt Hans van Dam, docent en consultant complexe hersenaandoeningen en zelfgewild levensende.

Hans van Dam Trouw, 24 mei 2023.

De 29-jarige Tim Zuidberg had de moed om zijn verhaal te doen over het verlies van twee studievrienden aan zelfdoding (Trouw, 12 mei). Met beiden dacht hij een goed contact te hebben. Nu realiseert hij zich dat het belangrijkste, dat wat een mens benauwt, onbesproken bleef. Zijn ervaring is geen uitzondering.

Geen enkele zelfdoding heeft één reden. Een kluwen aan redenen brengt iemand tot de laatste stap, die naar de dood. Uit nagelaten teksten kunnen we opmaken dat lang niet iedereen die kluwen zelf doorziet. Integendeel, chaos in gedachten en gevoelens is eerder regel dan uitzondering. Dat geldt voor zowel mensen die weloverwogen een eind aan hun leven maken als voor hen die dat (bijna) in een impuls doen.

Angstig zwijgen

De eerste groep is overigens groter dan vaak wordt aangenomen, zo blijkt uit wat later bijvoorbeeld in iemands computer wordt gevonden. Aan wat voor anderen onverwacht en impulsief lijkt, ligt vaak een angstig zwijgen van de persoon in kwestie ten grondslag.

Daarmee zijn we middenin het huiveringwekkende verhaal van Tim. Er was veel gesprek, maar vooral veel zwijgen. Veel gesprek over carrière, promotiekansen, een ander huis, een potentiële liefde, de nieuwste ontwikkelingen in telefonie, de ideale lichaamsmaten of daar juist van moeten afwijken, en meer wat de schijn van geluk, maakbaarheid en autonomie wekt. Maar geen gesprek over waar het leven tegenzit, laat staan over het levenslicht dat verduistert, kortom: het dreigend grommende lot.

Isolement

Gesprekken met jongeren en jongvolwassenen leren dat praten met leeftijdgenoten en vrienden over levensmoeilijkheden hen steeds zwaarder valt, zeker als die een doodsverlangen in zich dragen. Met als gevolg dat zij vaak laat elders aankloppen. Menig leven zit dan al lang vast in een trieste cirkel van moedeloosheid en isolement. Een vileine combinatie, vooral omdat we allang weten dat isolement misschien wel het allergrootste risico op suïcide is. Niet wát iemand meemaakt, maar dat iemand iets alléén meemaakt.

Vooropgesteld dat pijnlijke levenservaringen vaak zó ingrijpend zijn dat spreken erover sowieso moeilijk is (veel ervaringen roepen gevoelens van schuld en schaamte op), noemen jongeren twee redenen steeds vaker: de wereld van sociale media als maat en de verharde maatschappelijk-politieke realiteit.

Het is al vaker gezegd en onderzocht: sociale media hebben zeker voordelen (eenzame mensen vinden contact, waardevolle initiatieven kunnen snel bekend worden). Maar ze dringen ook een illusoire wereld van schone schijn op die als maat gaat fungeren, een aantal elementen staat hierboven genoemd. En wie deze maat niet haalt, of het eigen leven in toenemende mate als schrijnend contrast ervaart, kan in een diep gat vallen waar de ervaring ontstaat dat niemand hen begrijpt, laat staan opvangt.

Loze beloften

Wat die verharde maatschappelijke realiteit betreft: velen noemen in dat verband stigmatisering, oordeel, het wegzetten van groepen en aanhoudende loze beloften van de overheid tot verbetering van eigen wangedrag. Dat maakt cynisch en moedeloos.

Tim Zuidberg heeft het initiatief genomen tot de stichting *We zien mekaar*. Doel is het helpen openbreken van het gesprek met jongeren en jongvolwassenen over belastende ervaringen en gevoelens, in het bijzonder gedachten over zelfdoding. Het belang van dit initiatief is groot. Het biedt openingen die voor een aantal jongeren letterlijk levensreddend kunnen zijn. Ook en vooral omdat een ander gezicht van de wereld die zij als grimmig en onveilig ervaren zichtbaar wordt. Voor een aantal voor het eerst.

Praten over suïcide kan anoniem bij 113 Zelfmoordpreventie: chat via www.113.nl, bel 113 of bel gratis 0800-0113