

BRAM BAKKER

Psychiater Bram Bakker (56) buigt zich elke maand over onze geestelijke gezondheid.

Leve het leven

Er zijn maar weinig mensen die nog nooit van het KWF of KiKa hebben gehoord. Deze zeer succesvolle merken zamelen op uiteenlopende manieren geld in voor onderzoek naar de behandeling van kanker. Het succes is iedereen die in aanraking komt met deze ellendige ziekte van harte gegund. Investeren in de bestrijding van deze belangrijke doodsoorzaak geeft hoop en perspectief.

Een heel ander – en nog veel pijnlijker – onderwerp zijn mensen die zichzelf het leven benemen. Dat zijn er de afgelopen jaren tussen de vijftienhonderd en tweeduizend, en onder jongeren is het een frequentere doodsoorzaak dan kanker. Natuurlijk zijn het de spreekwoordelijke appels en peren, maar het is toch belangrijk hier eens over na te denken.

De organisatie die ernaar streeft om mensen (van alle leeftijden) te behoeden voor zelfdoding, heet 113 Zelfmoordpreventie. Suïcide wordt in de meeste gevallen beschouwd als het gevolg van onvoldoende behandelde psychische problemen, zoals depressie. Ook onder ouderen speelt dit, zoals bij de recente zelfdoding van een ex-minister, die slechts 69 jaar werd.

113 is als merk bij de gemiddelde Nederlander minder bekend dan het KWF en KiKa. Daar komt bij dat het een veel lagere gunfactor heeft. Suïcide is voor niemand een makkelijk onderwerp, er open over praten vinden we nog veel moeilijker dan een gesprek over kwaadaardige aandoeningen. De bespreekbaarheid van kanker is enorm toegenomen, gelukkig. Over de impact die zelfdoding heeft op nabestaanden zwijgen we vaak helemaal.

Er is een belangrijke overeenkomst in de activiteiten van het KWF, KiKa en 113: ze proberen mensen voor het

leven te behouden. Als je dat economisch bekijkt, zouden deze initiatieven veel meer geld moeten krijgen van overheid, bedrijfsleven, et cetera. Het behoud van het leven resulteert in enorme economische voordelen als mensen kunnen blijven functioneren als gezonde volwassenen met een gezin, een baan en noem maar op. De preventie van kanker en zelfdoding vraagt om flinke investeringen, maar uiteindelijk verdient de samenleving dat ruim terug. Maar de kost gaat ook hier voor de baat uit.

Suïcide is voor niemand een makkelijk onderwerp

In het woord ‘gezondheidszorg’ ligt de preventie besloten. In de praktijk doen we vooral aan ‘ziekenzorg’: zodra de diagnose is gesteld, wordt alles uit de kast gehaald. Een goede gezondheid betekent dat je kunt genieten van het leven. Daar zijn ook andere vereisten voor, maar we vinden volgens onderzoek onze gezondheid wel ons belangrijkste bezit. Uiteindelijk komt het erop neer dat het KWF,

KiKa en 113 vooral dappere pogingen doen om mensen van het leven te laten genieten door een mogelijke doodsoorzaak te bestrijden.

De vraag is nu of het benadrukken van het doel om een waardevol leven te behouden niet veel meer nadruk zou moeten krijgen. Als je voor het leven strijdt, blijf je weg bij termen met een negatieve lading als ‘kanker’ en ‘zelfmoord’. Preventie van dood door een psychische stoornis staat helaas nog in de kinderschoenen, maar net als bij kanker is er veel te winnen. Leven vooral.



BRAM BAKKER
F