

# Boys don't cry?

Tekst Guinevere Claeys | Illustratie Arpaïs Du Bois

Zelfdoding is de eerste doodsoorzaak bij mannen tussen 30 en 49 jaar. Of nog: bijna drie keer zoveel mannen als vrouwen sporen versneld naar Gare Terminus. Heeft man-zijn een verdoken zwart randje?

**K**ijk, met papa in het ballenbad. En hier, in het zwembad, op reis." De zesjarige *Jari* laat me geestdriftig het fotoboek zien dat zijn moeder voor hem maakte. „Stuk voor stuk foto's van hem en zijn vader. Heb ik niet lang na de dood van *Andy* gemaakt. Ik wil absoluut dat Jari zich zijn vader levendig blijft herinneren. En vooral: dat hij ziet en voelt hoe graag zijn vader hem heeft gezien. Ik mag er niet aan denken dat hij daar ooit zou aan twifelen. Hé schat? Jullie waren dikke vrienden hé?" Jari peutert het rietje in zijn fruitsapbusje, drinkt een paar gulzige slokken en knikt dan. *Patricia* glimlacht. En zucht. Anderhalf jaar geleden is het intussen dat haar man voor zijn einde koos. „Op mijn verjaardag, om precies te zijn. We gingen die avond uit eten om het te vieren. Met ons drietjes. Heel gezellig. We hebben plannen zitten maken over later, en veel gelachen.”

**„Het is voor hem, louter voor hem, dat ik me kort na Andy's dood heb herpakt. Hij is zijn vader al kwijt, besepte ik. Laat hem alsjeblieft ook zijn moeder niet verliezen.”**

„Toen ik thuis Jari had ingestopt, lag ook Andy al in bed. Moe, zei hij. Ik ruimde nog wat op en een kwartier later stond hij weer beneden in de keuken, aangekleed. Hij wou nog even gaan wandelen. Had wat frisse lucht nodig. Dat vond ik wel raar, maar ik stelde er hem geen vragen over. Ik

krijg nu vaak de opmerking dat ik hem toen nooit had mogen laten gaan. Maar wat had ik dan moeten doen? Hij was een volwassen man van 29. En hoe kon ik trouwens ook maar het geringste vermoeden hebben van wat zou volgen? Om 4 uur 22 belde de politie aan met iemand van slachtofferhulp. 'Mogen we even binnenkomen? Er is iets heel ergs gebeurd. U gaat beter even zitten. Uw man is overleden.' En dan, enkele minuten later. 'Zelfdoding. Voor de trein.' Die woorden draaiden het mes in mij nog eens helemaal om. Mens, wat een pijn deed dat. Waarom? Waarom? Als een mantra heb ik het woord zitten prevelen.”

#### Nutteloos om schuldigen te zoeken

„Waarom. De vraag heeft me maandenlang geterriseerd. Ook nu nog, op onbewaakte ogenblikken. En nee, ik heb geen antwoord. Hij heeft ook geen briefje nagelaten. Ik kan alleen maar gissen. Maar dat moet ik op tijd een halt toeroepen, anders maakt het me gek. Kijk, Andy is nooit een bijzonder vrolijke jongen geweest. Niet dat hij geen plezier kon maken. Maar zijn gemoedstoestand bleek gewoon altijd vrij status-quo: nooit uitzonderlijk verdrietig en al evenmin opmerkelijk blij. Op dat vlak was hij vreselijk gesloten. En dan kun je natuurlijk nog dieper graven. Zijn jeugd was nu ook weer niet bijzonder stabiel. Zijn vader heeft hij nooit gekend. En zijn moeder heeft hem aan zijn grootouders toevertrouwd toen hij elf maanden was. Op zijn negentiende is ze terug in zijn leven gekomen, zonder veel uitleg. Misschien heeft hij het allemaal opnieuw beleefd door zelf een ▶

► kind te hebben. Maar om nu mijn schoonmoeder met de vinger te wijzen? Nee. Dat doe ik niet. Nutteloos om schulden te zoeken. Daarvoor weten we trouwens te weinig van wat er in hem omging.”

„Jari heb ik meteen zo waarheidsgetrouw mogelijk ingelicht. Geen verhaaltjes over papa die een lange reis is gaan maken... Een ongeval met de trein, heb ik verteld. Hij zou het woord trein toch wel vaker horen vallen. En intussen weet hij ook dat het om zelfdoding ging. Hij weet het. In hoeverre hij het ook echt snapt, dat is een ander verhaal. Maar toen hij me op een dag zei hoe stout hij het wel vond van de treinkauffeur, heb ik hem proberen duidelijk te maken dat papa het zelf wou. Dat de treinbestuurder niets verkeerd had gedaan. En misschien vat hij het nu nog niet echt, hij zal het op zijn minst nooit van iemand anders moeten horen. En dat vind ik heel belangrijk. Ik weet niet waar ik nu zou gestaan hebben zonder mijn zoon. Het is voor hem, louter voor hem, dat ik me kort na Andy's dood heb herpakt. Hij is zijn vader al kwijt, beseft ik. Laat hem alsjeblieft ook zijn moeder niet verliezen. Ik heb toen de broodnodige klik gemaakt in mijn hoofd en al mijn moed bijeengeschraapt.”

**„Depressie komt veel vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Voor zelfdoding is dat net omgekeerd. Er komt dus heel wat meer bij kijken.”**

„Zo zijn we voorzichtig herbegonnen. Met ons tweeën, helemaal opnieuw. En het lukt. We doen het goed samen. Mijn zoon is het mooiste geschenk dat Andy me kon achterlaten. En hij lijkt ook heel sterk op zijn vader. Elke dag meer en meer. Dat doet me goed. Ook mijn werk helpt me sterk. Ik geef les in de lagere school: de kinderen hebben er altijd heel normaal en natuurlijk over gedaan, en dat doet deugd. Volwassenen hebben er meer moeite mee. Als ik in een gesprek vertel dat ik weduwe ben en het woord zelfdoding laat vallen, valt de babbel meestal abrupt stil. 'Maar het is oké, hoor', probeer ik dan vlug. 'Ik wil er gerust over praten. Graag zelfs.' Nu zelfdoding een almaar belangrijker doodsoorzaak wordt, vind ik dat het taboe eindelijk eens doorbroken mag worden. Ik weet zeker dat er heel wat nabestaanden zitten te wachten op een goed en open gesprek. Alsjeblieft, geef hun dat.”

### Biologie van de hoop

Het klopt. Patricia's verhaal is niet uniek. En Andy is allesbehalve een solitair geval. Zelfdoding is bij mannen tussen dertig en negenenvertig de eerste doodsoorzaak. Dat lezen we in een lijvig boek over het wel en wee van de Vlaaming, dat Vlaams minister van Gezondheid en Welzijn Inge Vervotte ons onlangs onder de neus schoof. De tendens blijkt bovendien in stijgende lijn te gaan. Tussen 1990 en 2002 nam de jaarlijkse tol bij Vlaamse mannen toe van 627 tot 802, met een opvallende piek in 2000 van 843. Bij vrouwen bleef het al die tijd schommelen rond de 300, met een even opvallende opstoot rond de millenniumwissel van 331.



Waarom iemand tot zelfdoding overgaat, dat blijft voor psychiaters nog altijd een van de hardnekkigste Gordiaanse knopen. Van de Griekse held Ajax en de al even mythisch lijdende Werther, over de jammerlijke Vincent van Gogh, Jotie T'Hoofst, Ian Curtis, Kurt Cobain, Herman Brood, tot de tragische John Massis. Waarom beslist iemand om de deur definitief dicht te trekken? „Dé stelregel”, zegt psychiater en professor Cees van Heeringen van de Eenheid voor Zelfmoordonderzoek aan de Universiteit Gent, „is dat er nooit één enkele reden is. Uiteenlopende factoren spelen een rol.” Is depressie de belangrijkste oorzaak? „Depressie wordt wel eens de *final common pathway* naar zelfdoding genoemd. Het is inderdaad een van de vier psychiatrische ziektebeelden met een verhoogd suïcidaal risico, naast alcoholverslaving, schizofrenie en welbepaalde persoonlijkheidsstoornissen, zoals de *borderline*. Het is dus wel een belangrijke, maar absoluut niet de zaligmakende verklaring. Depressie komt trouwens veel vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Voor zelfdoding is dat net omgekeerd. Het is wel zo dat 95 procent van de personen die voor zelfdoding kiezen, daadwerkelijk depressief was. Maar uiteraard gaan niet alle depressieve mensen over tot zelfdoding. Er komt dus heel wat meer bij kijken.”

De cognitieve psychologie onderscheidt alvast drie psychologische kenmerken die vaak samen opduiken in het profiel van een suïcidale persoon. Van Heeringen: „Het eer- ►

► ste is een opmerkelijke gevoeligheid voor verlies: elke verlieservaring wordt vertaald in signalen die een uitstoting kunnen betekenen uit het systeem waarin die persoon leeft. Hij verliest zijn job en denkt: 'Mijn vrouw zal me niet meer willen, ik zal mijn vrienden verliezen, mijn familie.' Zo iemand doet voortdurend aan *social comparison* — hij scant en vergelijkt zichzelf continu met anderen binnen zijn sociale context."

Door die verlieservaring kan iemand in een situatie terecht komen waaruit hij geen directe ontsnapping ziet. „En dat is een tweede kenmerk: het gevoel vast te zitten. Hij ziet geen enkele onmiddellijke uitweg en raakt in paniek. En dat hangt dan weer nauw samen met de derde eigenschap: geen hoop meer dat in de toekomst positieve verandering zal komen. We zijn nu trouwens onderzoek aan het doen naar de 'biologie van de hoop'. Want blijkbaar zou hoop een biologische basis hebben: het is gewoon te zien in de hersenen. En hoe slechter dat bepaalde biologische systeem functioneert, hoe groter de hopeloosheid. Als we daarop voortbouwen, zouden we cognitieve therapie kunnen ondersteunen met geneesmiddelen. En dus een nog betere preventie uitbouwen."

**„Mannen houden het liever allemaal veilig voor zich. Jammer. Want als ze maar heel even in hun ziel lieten kijken, het zou al veel onheil voorkomen.”**

Waarom zelfdoding op een bepaald moment in een bepaalde leeftijdsgroep de belangrijkste doodsoorzaak wordt, daarvoor verwijzen specialisten dan weer naar sociologisch gekleurde factoren. „Je werk en je relatie”, zegt professor Van Heeringen. „Dat zijn de twee belangrijkste domeinen in het leven waar je je als mens kunt waarmaken. En wat blijkt? Werkonzekerheid wordt dezer dagen almaar groter. En de voorbije jaren werden voor elke vier huwelijken drie echtscheidingen geteld. Meestal in die leeftijdscategorie van dertigers en veertigers trouwens. Niet bijzonder bemoeidigend.”

Samengevat: de verschillende factoren die meespelen bij een zelfdoding kun, of beter: mag je absoluut niet los van elkaar zien. „Het gaat altijd over de psychologie van iemand, zijn of haar eventuele psychiatrische achtergrond zoals depressie, én de specifieke omgevingsituatie. De uiteindelijke beslissing wordt dan per definitie nog eens biologisch gestuurd.”

### Women get sick, men die

Maar waarom nu net die onevenwichtige balans? Waarom blijken meer mannen te worstelen met de *to be or not to be*-vraag? Of kiezen toch meer mannen voor die tweede mogelijkheid? „Speculeren”, zegt psychiater en professor Boudewijn Van Houdenhove van het UZ in Leuven. „Dat is voorlopig het enige wat we bij die vraag kunnen doen. Want zoiets is uiteraard moeilijk wetenschappelijk te onderzoeken.” Het eerste pijnpunt van de man schuilt naar verluidt — jawel, nog altijd — in zijn weinig communicatieve inborst.

Nu biechtvaders en in hun spoor de freudiaanse psychiaters ons niet langer dwingen onze duistere zielenroerselen bloot te leggen, houden mannen het maar liever allemaal veilig voor zich. Jammer. Want als ze maar heel even in hun ziel lieten kijken, het zou al veel onheil voorkomen, zo blijkt. Kijk naar Al Pacino in *The Godfather*, hoe de 'ongenaakbare' in een gedwongen biecht zijn zwartste zonden eruit huilt. Hij is, even toch, gelouterd.

„Als je het probleemoplossende gedrag van beide geslachten vergelijkt, dan merk je inderdaad hoe de man liever een actiegericht oplossing zoekt, en de vrouw eerder een communicatieve”, zegt Van Houdenhove. Vrouwen zoeken een luisterend oor, ventileren hun miserie en vragen om hulp binnen hun sociale netwerk: er is dus veel meer mogelijkheid tot preventie. Mannen dóen er liever iets aan. Letterlijk. En het liefst nog op hun eentje. Alcohol gebruiken bijvoorbeeld. En dat is dan weer een bijkomende risicofactor voor zelfdoding. *Women get sick, men die*, zegt men wel eens. Anders gezegd: vrouwen delen op tijd mee dat er iets scheelt, mannen wachten te lang. Tot het fataal is. In dat opzicht kunnen we ook de paradox begrijpen van de meerderheid vrouwen die suïcidale pogingen ondernemen, tegenover de meerderheid mannen bij wie de eerste 'poging' meteen een geslaagde is. Zelfdodingspogingen kunnen we als een tijdelijke ontsnapping uit een verstikkende situatie beschouwen, maar vooral als een manier van communiceren. Van hulp vragen. Mannen slaan die stap over.”

Maar was de nieuwe man intussen niet gearriveerd? En vinden we dat *boys don't cry*-tijdperk al niet lang oudbakken? „Tja,” zucht Van Houdenhove, „je mag niet vergeten dat sociaal-cultureel bepaalde attitudes altijd maar een klein vernisje zijn op onze biologisch-evolutionaire wortels. Wat gebeurde er in de oertijd wanneer de heren op jacht vertrokken? De vrouwen bleven achter met de kinderen, in groep, en zochten hulp bij elkaar: communicatie en een sociaal netwerk waren voor hen altijd al een belangrijker gegeven. De actiegericht aard van mannen vloeit dan ergens weer voort uit de veeleer primitieve, daadkrachtige taken die ze altijd hebben gekregen. Bovendien is de actiegerichtheid van de man grotendeels gebaseerd op zijn specifieke hormoonstelsel, dat grondig verschilt van dat van de vrouw.” Duidelijk dus. We krijgen de man niet zomaar aan de praat.

En dat is nog niet alles. Specialisten stippen ook enkele maatschappelijke valkuilen aan. Van Houdenhove: „Bij de vele relaties die tegenwoordig stuk springen, trekken vrouwen zich over het algemeen beter uit de slag dan mannen. Dat hebben studies aangetoond. Als de thuisbasis wegvalt, blijken mannen op een veel minder groot en vooral minder intiem relatiernetwerk terug te kunnen vallen. En ze blijken het ook nog altijd minder gewoon om het helemaal alleen te beredderen. Ze lopen veel meer kans op vereenzaming.” Professor van Heeringen beaamt. „Meestal verliest de man ook meer bij een echtscheiding dan de vrouw. Financieel, maar ook het contact met de kinderen vermindert. En het verliesaspect, dat zeiden we al, speelt een bijzonder belangrijke rol bij zelfdoding.” ►

### ► Het Atlas-syndroom

En er is nog een valkuil, althans volgens de Franse socioloog *Alain Ehrenberg*. Die beweert dat velen onder ons worstelen met *la fatigue d'être soi*. We zijn nu wel vrij van schuldgevoelens en andere onnatuurlijke beperkingen die kerk en maatschappij ons vroeger aanpraatten. Maar die vrijheid lijkt sinds kort over te hellen naar een dwang. De dwang tot zelfontplooiing: als we niet alles bereiken wat we verondersteld worden te bereiken, dan voelen we ons een *loser*. Volgens de populaire filosoof *Alain de Botton* leidt dat tot statusangst en evolueren we zo naar een overtrokken meritocratie: alles is je eigen verdienste. Lukt het niet? Pech voor jou, eigen fout! „En misschien”, veronderstelt Van Houdenhove, „gaan mannen wel meer gebukt onder die statusangst dan vrouwen. Als ze niet bereiken wat ze voor ogen hadden, zien ze dat als een persoonlijk falen, meer dan vrouwen wellicht. Ik grijp weer terug naar het evolutieverhaal: mannen die zonder buit terugkeerden, voelden zich mislukt. Bang om de waardigheid en het respect van anderen te verliezen.”

„Bij relaties die stuk springen, trekken vrouwen zich beter uit de slag. Studies tonen aan dat mannen veel meer kans lopen op vereenzaming.”

En dan is er nog dat nieuwbakken syndroom waarmee de Britse psychiater *Tim Cantopher* op de proppen kwam, het *Atlas*-syndroom. Mannen zouden, aldus Cantopher, wel eens het gevoel hebben dat ze net als Atlas de hele wereld moeten torsen nu de rolverdelingen tussen man en vrouw minder netjes afgelijnd zijn: in de androgyne schemerzone van tegenwoordig tasten ze jammerlijk in het duister. Mannen die de naadloze combinatie nastreven van broodwinner en ideale echtgenoot en vader, zouden gebukt gaan onder te veel stress en makkelijke slachtoffers zijn voor depressies. Pas op: geen enkele man wil die klok teruggedraaien, maar het is er na de feministische golf nu eenmaal niet makkelijker op geworden voor de *poor guys*. Series als *Sex and the City* bijvoorbeeld zouden bij hen al eens het koude zweet doen uitbreken. Een handvol knappe en eloquente vrouwen die mannen non-stop op de rooster leggen en zich met minder dan een fijnbesnaarde en *all round* *George Clooney*-lookalike met *Jamie Oliver*-talenten niet tevreden stellen? Niet weinig intimiderend natuurlijk. En toch, het zogeheten *Atlas*-syndroom werd intussen weggehoond door de meeste psychologen en sociologen. Ook professor Van Houdenhove ontlokt het een kuchlachje. „Als er al één geslacht de wereld torst, dan is dat toch nog altijd het vrouwelijke, me dunkt.”

We kunnen misschien wel voorzichtig samenvatten dat het bij de man in de eerste plaats op communicatief vlak durft spaak te lopen. Dat blijkt trouwens ook uit cijfers van het *Centrum ter Preventie van Zelfmoord*: bijna drie keer zoveel mannen als vrouwen beëindigen hun leven, maar zes op de tien bellers naar de hulplijn zijn wel vrouwen. „Ook de redenen die de bellers aanhalen, verschillen naargelang



het geslacht”, zegt *Karen Verhaegen*, sinds acht jaar vrijwilligster bij de *Zelfmoordlijn*. „Bij vrouwen gaat het meestal om depressies, en concrete aanleidingen als misbruik, incest, dominante ouders of partners, stalking... Bij mannen springen er drie problemen uit: stukgelopen relaties en financiële en professionele problemen.” Meteen één bevestiging van het verhaal van de vereenzaamde, gescheiden man. En van het nog altijd grotere belang voor de man van status, professioneel en financieel. Of ze met haar gesprekken de radelozen vaak hoop kan brengen? „Moeilijk in te schatten natuurlijk. Maar het simpele feit dat ze hun suïcidale gedachten eens kwijt kunnen aan iemand die hen daarvoor absoluut niet veroordeelt, dat is vaak al heel wat. Omdat ze alles al zo lang voor zichzelf hebben moeten houden, ontploft hun hoofd vaak van de wirwar aan gedachten. Door alles uit te spreken, gaan ze onbewust ordenen. En alleen dat al brengt ze soms tot rust. Nee, we geven geen raadgevingen. Dan verlies je ze, en neem je ze niet au sérieux. Het is een raad die ik iedereen kan geven die denkt te maken te hebben met een suïcidale persoon: luister gewoon. Zonder te veroordelen. Zonder raad te geven. Dát is helpen.”

•• De zelfmoordlijn, dag en nacht: 02 649 95 55. Het Centrum ter Preventie van Zelfmoord vzw, 02 649 62 05, cpz@zelfmoordpreventie.be; www.zelfmoordpreventie.be.

•• Werkgroep 'Verder, nabestaanden na zelfdoding', 02 361 21 28, info@werkgroepverder.be; www.werkgroepverder.be.