



*Waren mijn broer en ik niet de moeite om te blijven?*

*Dat was wat ik me afvroeg toen je jezelf van het leven beroofde. Hoe kon je twee gezonde kinderen waar je onwijs trots op was zo achterlaten en ons dit aandoen? Ik voelde me in de steek gelaten, verlaten. Ik dacht altijd dat wij jouw levensverzekering waren. Dat wat er ook gebeurde, je zou blijven doorknoken. Voor ons.*

*Later leerde ik, dat je ons niet in de steek hebt gelaten, maar jezelf. Je had beter voor zichzelf moeten zorgen.*

*Veel mensen vinden suicide egoïstisch, iets wat ik na jouw overlijden veel hoorde en die mening in de eerste weken ook deelde. Maar wat pas echt egoïstisch is, is jou laten lijden en ongelukkig laten zijn, zodat je bij ons kon blijven.*

Doordat er veel onderzoek wordt gedaan naar suïcidaliteit, weten we dat er een aantal risicofactoren is die de kans op suicide vergroten. Toch willen deze factoren volgens Merkus niet altijd wat zeggen: “Het blijft onmogelijk om te voorspellen wie er ooit een geslaagde suïdepoging zou doen en wie niet.”

Volgens 113 Zelfmoordpreventie is er een aantal belangrijke en bekende risicofactoren:

- Iemand die zich eenzaam en geïsoleerd voelt (zelfs met familie en vrienden om zich heen)
- Iemand die het gevoel heeft dat andere beter af zijn

zonder die persoon

- Iemand die geen angst heeft om te sterven

Andere factoren die vaak voorkomen zijn een dierbare verliezen of gescheiden zijn. Dit kan slaan op eenzaamheid. Buiten gevoelens van eenzaamheid kunnen ook meer ‘tastbare’ zaken een risicofactor vormen zoals:

- Iemand die werkeloos is of bang is om werkeloos te worden
- Iemand die arbeidsongeschikt is
- Iemand die (geld)schulden heeft
- Een man zijn tussen de 40 en 60 jaar
- Gescheiden zijn
- Verslaafd zijn aan bijvoorbeeld alcohol of drugs

Volgens Overdiek kunnen complicerende factoren zoals het coronavirus meespelen als een risicofactor voor suïcide, maar dit hoeft niet het geval te zijn.

Andere belangrijke risicofactoren die kunnen meespelen zijn volgens Merkus autisme en trauma. Ieder mens gaat anders met situaties en trauma's om. Voor sommige mensen kan een trauma te veel worden.