

## **Online forum biedt steun voor nabestaanden van suïcide**

### ***Resultaten van onderzoek naar 113online.nl en forum.werkgroepverder.be***

Wanneer iemand suïcide pleegt, blijven gezins- en familieleden, vrienden, burens en collega's vaak verslagen achter. Deze nabestaanden van suïcide vragen dikwijls niet om sociale steun, omdat zij zich schuldig voelen en zich schamen. Het internet biedt hen 24/7 en anoniem de mogelijkheid voor het vinden van sociale steun. Er zijn online fora waarop nabestaanden ervaringen uitwisselen en informatie vinden. In Nederland is dat [www.113online.nl](http://www.113online.nl) en in Vlaanderen [www.forum.werkgroepverder.be](http://www.forum.werkgroepverder.be).

Uit onderzoek van het Trimbos-instituut blijkt dat het merendeel van de bezoekers van deze fora psychische problemen ervaart en dat zij de fora bezoeken vanwege de steun uit lotgenotencontact.

### **Bezoekers ervaren psychische problemen**

Bezoekers aan de fora zijn met name vrouwen met een gemiddelde leeftijd van 43 jaar. Bijna alle bezoekers zijn midden- tot hoogopgeleid en meer dan de helft heeft een betaalde baan. Opmerkelijk is dat 8% meer dan één persoon aan suïcide verloor. Het grootste deel verloor een familie- of gezinslid, variërend van korter dan een jaar tot meer dan vijf jaar geleden.

Veel bezoekers van deze platforms ervaren psychische problemen. Zij hebben last van depressieve klachten (zoals somberheid en lusteloosheid) en voelen zich over het algemeen niet zo goed (laag welbevinden). Eén op de drie bezoekers ervaart complexe rouw en een kwart heeft zelf een verhoogd risico op suïcide.

155 bezoekers zijn één jaar gevolgd. Na dat jaar lijkt de psychische gezondheid enigszins verbeterd: zij voelen zich over het algemeen wat beter (meer welbevinden) en ervaren minder depressieve klachten. Maar hoewel er positieve veranderingen zichtbaar zijn, zijn er nog steeds veel bezoekers met wie het psychisch niet goed gaat: meer dan de helft scoort laag op welbevinden, tweederde rapporteert depressieve klachten en een kwart geeft aan complexe rouw te ervaren. Er zijn hierin geen verschillen tussen personen die een platform vaker of minder vaak bezochten.

Het is niet duidelijk of de resultaten toe te schrijven zijn aan het bezoek van het platform, omdat er geen controlegroep was. Het is mogelijk dat de psychische gezondheid van de bezoekers was verslechterd zónder bezoek aan het platform of dat deze personen zonder bezoek aan het platform ook waren opgeknapt. Desalniettemin zijn de platforms door veel nabestaanden bezocht, en gaf 62% van hen aan voordelen te ervaren van het bezoek aan het platform.

### **Reden van bezoek: lotgenotencontact**

Verreweg de meeste bezoekers lezen berichten, maar slechts 5% plaatsen zelf berichten of reageerden op anderen. Belangrijkste redenen om het forum te bezoeken is lotgenotencontact (60% van de bezoekers), gevolgd door informatie zoeken (44%) en hulp zoeken (20%). Andere redenen zijn nieuwsgierigheid en anderen willen helpen. De platforms worden met name bezocht op 'moeilijke dagen', zoals de dag van het overlijden en verjaardagen, of op 'slechte dagen' waarop nabestaanden het zelf emotioneel moeilijk hebben. Het forum biedt hen op deze dagen herkenning, steun en begrip bij lotgenoten. Het delen van persoonlijke ervaringen is een effectieve manier van omgaan met rouw; het lijkt er op dat bezoekers de fora op een constructieve manier gebruiken. De fora kunnen daarom een goede aanvulling zijn op professionele hulp die nabestaanden geboden wordt.

Nabestaanden stoppen met het bezoek aan een forum omdat zij hun leven weer willen oppakken. Zij zouden op het forum graag tips en informatie daarover willen zien, want dat wordt nu gemist.

## Achtergrondinformatie

### Over nabestaanden van suïcide

Jaarlijks sterven veel mensen door suïcide. In 2012 waren dat er in Nederland 1.753 en in 2010 waren dat er 1.066 in Vlaanderen. Per suïcide zijn er ongeveer 6 personen te betitelen als 'nabestaande', dat zijn gezins- en familieleden. Zo'n 10 tot 15 personen worden erdoor geraakt als ook vrienden, burens, collega's en professionals worden meegeteld. Nabestaanden ervaren gevoelens van afwijzing, schaamte, stigma, en de behoefte om de doodsoorzaak van hun overleden naaste te verbergen. Veel nabestaanden hebben grote moeite met het vragen om steun van hun sociale omgeving. Zij lopen het risico op complicaties in het rouwproces en dit kan leiden tot lichamelijke klachten, depressie, angst, alcohol- en drugsgebruik, het uiteenvallen van families en suïcidaliteit. Voor nabestaanden van suïcide is er een divers professioneel en zelfhulpaanbod, variërend van gesprekken met een psycholoog tot groepscursussen en lotgenotencontact via een forum.

### Over de online fora

[www.113online.nl](http://www.113online.nl) is een website ter preventie van suïcide, vooral bedoeld voor suïcidale personen. Het forum voor nabestaanden is onderdeel van de website. Op de site is ook informatie en materiaal voor professionals te vinden. 113online bestaat sinds 2010.

[www.forum.werkgroepverder.be](http://www.forum.werkgroepverder.be) is een website specifiek voor nabestaanden van suïcide, met informatie, een chat-groep en een memorial-site.

Beide fora worden gemodereerd door vrijwilligers die ondersteund worden door psychologen.

### Over het onderzoek

De onderzoeksvragen luiden: 1) Wat zijn kenmerken van bezoekers van de online fora en wat zijn redenen van bezoek? En 2) Hebben de online fora een bevorderende rol in de psychische gezondheid van de bezoekers?

Bezoekers van de online fora zijn van maart 2010 tot september 2011 gevraagd of zij wilden meedoen aan het onderzoek door drie online vragenlijsten in te vullen (nulmeting, meting na 6 maanden en meting na 12 maanden). In totaal hebben 270 personen de nulmeting ingevuld en 155 van hen vulden alle drie de vragenlijsten in. Onderwerpen in de vragenlijst waren, naast achtergrondkenmerken en redenen van bezoek, welbevinden (met WHO-5), depressieve klachten (met CES-D), complexe rouw (met ITG) en suïcidaliteit (met subschaal van MINI-Plus). Dit zijn betrouwbare en gevalideerde vragenlijsten. Om kwalitatieve informatie te verzamelen zijn (in 2012) 29 personen geïnterviewd over hun ervaringen met het forum dat zij bezochten. Als laatste is een inhoudsanalyse gedaan van 1.250 berichten die gepost zijn door 165 personen tussen september 2010 en mei 2011.

Het onderzoek is gefinancierd door ZonMw en VWZ 'Ga voor geluk' en uitgevoerd door medewerkers van het Trimbos-instituut.

### Meer informatie

Resultaten zijn uitgebreid beschreven in twee Engelstalige wetenschappelijke artikelen in "Crisis":

- *The well-being of users of web-based support platforms for bereaved by suicide* (Kramer e.a.), en
- *What do the bereaved by suicide communicate in online support groups? A content analysis* (Schotanus-Dijkstra e.a.). Deze artikelen zijn op te vragen via [apoel@trimbos.nl](mailto:apoel@trimbos.nl).



ZonMw

