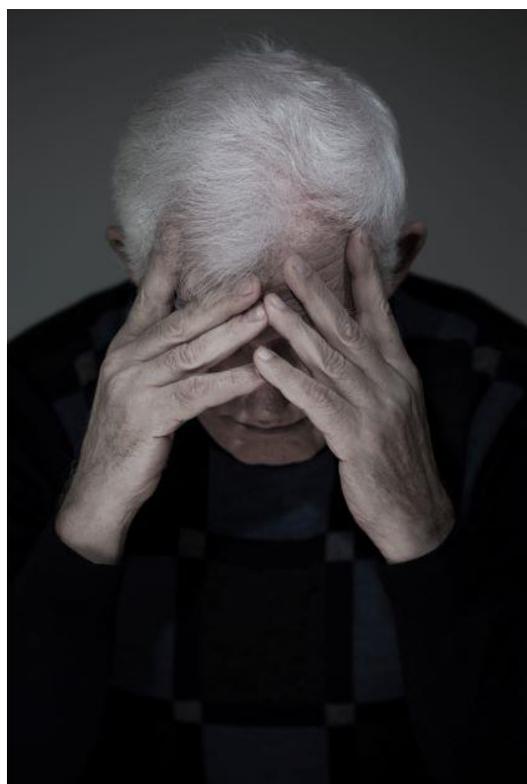


*(texte français ci-dessous)*

## Digitale kwetsbaarheid als oorzaak van suïcide?

PsychiatrieActualiteit

**BRUSSEL 15/09** - Het was een klein Belga-artikel in de media, begin september: Bijna helft van de Belgen tussen 16 en 74 jaar is digitaal kwetsbaar. Bovendien zou 45 procent van de jongeren met een laag opleidingsniveau zwakke digitale skills hebben. 'We zijn er duidelijk nog niet in geslaagd om als samenleving de meest kwetsbaren te betrekken', zegt Ilse Mariën VUB-onderzoekster van de '[Barometer digitale inclusie](#)', een initiatief van de Koning Boudewijnstichting en het werk van de onderzoeksteams IACCHOS CIRTES van de UCLouvain en IMEC-SMIT van de VUB. Ze baseerden zich op de gegevens van STATBEL uit 2019 en 2021.



Wat nog meer opvalt is de hoge frequentie tot 76 procent bij senioren tussen 55 en 74 met een laag opleidingsniveau, beperkt inkomen en alleenstaand én dat dit aantal gestegen is met 12 procent ten opzichte van 2019. Bij 75-plussers is dit nog

problematischer volgens [Waalse gegevens](#), (Baromètre digital 2021 de maturité numérique des citoyens wallons). Dit heeft rechtstreeks invloed op het niet-kunnen gebruiken van onlinediensten, met hoogste negatieve score voor e-banking en e-gezondheidsdiensten door deze groep met de grootste zorgbehoeften.

Specifiek bij mannen nam het aantal met een vijfde toe in de covidperiode 2020: 'We zijn deze meest vatbare groep uit het oog verloren', zegt Gwendolyn Portzky, directeur [Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie](#). Ondanks dat suïcide de afgelopen 15 jaar met een kwart is gedaald vinden elke dag nog altijd bijna zes zelfdodingen plaats en een meervoud aan suïcidepogingen. Het hoogste aantal is nog altijd in het [Waaals gewest](#), de sterkste daling doet zich voor in het Brussels Hoofdstedelijk gewest. Het blijft anderhalve keer meer dan het gemiddelde in Europa.

Een overmaat aan bureaucratiesering en medicalisering in plaats van mensgerichte persoonlijke en geïntegreerde zorg zal zeker een rol spelen. Of digitalisering een extra oorzaak kan zijn werd nog onvoldoende onderzocht. Dat het een rol kan spelen blijkt alleszins uit onderstaande afscheidsbrief die de [vereniging Recht op Waardig Sterven/ ADMD](#) onlangs toegestuurd kreeg:

### **Afscheidbrief**

*"Ik was bijna 81, gezond en fit... Leefde ik niet graag meer? Ja, toch wel! Ik miste mijn echtgenoot, maar verplichtte mezelf en slaagde erin, structuur in mijn leven in te bouwen: dagelijks het aantal aangeraden stappen doen, of een zwembadbezoek. Ik kookte behoorlijk gezond, met afwisseling, koken werd een hobby. Een periode Syrische kinderen helpen bij hun schooltaken en Nederlands oefenen, boodschappen doen voor, of een bezoekje brengen aan een paar oudjes, de krant lezen, een reisje... Bij mijn thuiskomst miste ik heel erg het luisterend oor: geen relaas kunnen uitbrengen, geen klankbord, geen uitwisseling van mening of commentaar op het nieuws...*

*Toch leefde ik nog graag! Maar... Ik had constant smeulende angstgevoelens. Angst voor mogelijke geestelijke en lichamelijke aftakeling. De achteruitgang van mijn geheugen en lichte incontinentie kunnen vlug evolueren tot dementie en ernstige incontinentie. Ik wil mijn aftakeling niet meemaken en de controle verliezen! De banken (in mijn geval BNP Paribas Fortis) besloten enkele filialen in mijn buurt te sluiten. Dat wil zeggen: ik wil naar de bank, hetzij voor cash geld, hetzij voor iets anders, maar dat kan enkel nog op afspraak! Ik ga 45 minuten te voet of neem de bus, of ik moet een auto hebben! Uittreksels zijn enkel te verkrijgen tegen betaling of "je zal een computer en een printer kopen... en er mee kunnen werken!". Zij hebben ons geld en de macht! De maatschappij is door IT veranderd en heeft met mij en mijn leeftijdsgenoten geen rekening gehouden. Niet iedereen heeft een zoon, dochter of kleinkind in de omgeving wonen en is met IT opgegroeid. Ja, ik heb een cursus gevolgd, maar zodra een probleem rijst of een ongekend beeld verschijnt, begint de angst... mag ik klikken? De angst om verkeerd te reageren en de angst voor wat door fraude mogelijk is. Angst voor inbraak, diefstal, verlies van kaarten, fraude... Je bent zo kwetsbaar als alleenstaand iemand, zeker als je oud bent en out! Angst voor opduikende kleine klusjes in huis, waarvoor je op zoek moet naar hulp: de bel doet het niet meer, branddetectoren installeren, een rolluik dat hapert, een plafondlamp vervangen... Ik kan al die angsten uitschakelen en naar een home*

*gaan, maar dan geef ik mijn zelfstandigheid op in ruil voor "gewoon niet dood zijn" en dat laatste is voor mij te weinig!*

*Ik had een goed huwelijk, een mooie onderwijsloopbaan, een zoon die goed studeerde en probleemloos volwassen werd. Ik heb een 'voltooid leven' en ik vind dat wie dat wil, euthanasie moet kunnen, krijgen. Voorlopig kan dat nog niet, dus..."*

Ja, maar dit gaat over een totaal andere problematiek, de ultieme zelfbeschikking, hoor ik sommige denken. En het is niet ethisch correct om de discussie over 'voltooid leven' te mengen in het debat rond preventie van zelfmoord! En had die mevrouw meer nadruk gelegd op haar fysiek onomkeerbaar lijden had ze euthanasie kunnen krijgen omwille van geriatrische polypathologie! En daarmee plaats je alle woonzorgcentra in slecht daglicht! En toch wraakroepend of ongelooflijk als 163 woorden van de 423 afscheidswaarden handelen over digitale angst! En....

Deze afscheidsbrief laat de complexiteit zien van het ouder worden en ouder zijn in onze digitale samenleving en juist daarom wil ik het brengen zowel naar aanleiding van Werelddag Suicidepreventie 10 september als de Dag van de Palliatieve Zorg op 8 oktober. Omdat luisteren naar elkaar belangrijk is en praten helpt!

\*Wie vragen heeft rond zelfdoding, kan terecht op de zelfmoordlijn via het gratis nummer 1813 of op [www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be), rechteerreeks toegankelijk 24/7 voor suicidepreventie of [www.preventionsuicide.be](http://www.preventionsuicide.be) ou 0800.32.123 (numéro gratuit)

dr.Marc Cosyns, huisarts en academisch consulent UGent • Mediquality

[Digitale kwetsbaarheid als oorzaak van suicide ? - MediQuality](#)

## La vulnérabilité numérique est-elle une cause de suicide ?

PsychiatrieActualité

**BRUXELLES 15/09 - Près de la moitié des Belges âgés de 16 à 74 ans sont vulnérables sur le plan numérique. En outre, 45 % des jeunes ayant un faible niveau d'éducation auraient de faibles compétences numériques. Mais c'est aussi chez les plus de 75 ans que le nombre de suicides a augmenté. La question de savoir si la numérisation pourrait être une cause supplémentaire n'a pas encore été examinée. Le fait qu'elle puisse jouer un rôle est au moins évident dans la lettre d'adieu récemment reçue par l'association Droit de mourir dans la dignité/ADMD.**

C'était dans une dépêche de Belga dans les médias, début septembre : Près de la moitié des Belges âgés de 16 à 74 ans sont numériquement vulnérables. En outre, 45 % des jeunes ayant un faible niveau d'éducation auraient de faibles compétences numériques. "Il est clair que nous n'avons pas encore réussi en tant que société à engager les plus vulnérables", déclare Ilse Mariën, chercheuse à la VUB sur le "Baromètre de l'inclusion numérique", une initiative de la Fondation Roi Baudouin, avec le travail de la Commission européenne sur l'inclusion numérique avec les équipes de recherche IACCHOS CIRTES à l'UCLouvain et IMEC-SMIT à la VUB.

Ils se sont appuyés sur les données STATBEL de 2019 et 2021. Ce qui est encore plus frappant, c'est le nombre élevé, 76 %, des personnes âgées de 55 à 74 ans ayant un faible niveau d'éducation, des revenus limités qui ne savent pas se servir d'un ordinateur. Et ce nombre a augmenté de 12 % par rapport à 2019. Cela affecte directement le fait de ne pas pouvoir utiliser les services en ligne, les notes les plus négatives étant attribuées aux services bancaires en ligne et aux services de santé en ligne, alors que ce groupe comporte les plus grands besoins en matière de soins de santé.

### **Dans ce groupe de plus de 75 ans, le nombre de suicides a augmenté et particulièrement chez les hommes**

Chez les hommes en particulier, le nombre de cas a augmenté d'un cinquième au cours de la période de covidage de 2020 : "Nous avons perdu de vue ce groupe le plus vulnérable", déclare Gwendolyn Portzky, directrice du Centre d'expertise flamand de prévention du suicide. Bien que le nombre de suicides ait diminué d'un quart au cours des 15 dernières années, chaque jour, près de six suicides ont encore lieu et une pluralité de tentatives de suicide. Le nombre le plus élevé est toujours en région wallonne, la baisse la plus importante se situe dans la région de Bruxelles-Capitale, mais reste une fois et demie supérieure à la moyenne européenne.

### **Un excès de bureaucratisation et de médicalisation au lieu d'une approche personnalisée et axée sur les personnes est certainement en cause**

Les soins intégrés joueront certainement un rôle. La question de savoir si la numérisation pourrait être une cause supplémentaire n'a pas encore été examinée. Mais le fait qu'elle puisse jouer un rôle est en tout cas clair dans la lettre d'adieu ci-dessous récemment envoyé à l'association Droit de Mourir Dignement/ADMD :

#### **Lettre d'adieu**

"J'avais presque 81 ans, en bonne santé et en pleine forme... Est-ce que je n'aimais plus vivre ? Mais si ! Mais mon mari me manquait même si je m'y étais habituée et j'avais réussi à restructurer ma vie : faire le nombre de pas recommandés quotidiennement, ou aller à la piscine. Je cuisinais plutôt sainement, et de manière variée. La cuisine était devenue un hobby. J'ai passé du temps à aider les enfants syriens dans leurs tâches scolaires et à pratiquer le néerlandais avec eux ( langue maternelle) ... faire des courses ou rendre visite à des personnes âgées... lire le journal....partir en voyages... Mais en rentrant chez moi, l'oreille attentive me manquait beaucoup : pas de responsabilité, pas de caisse de résonance... pas d'échange d'opinions ou de commentaires sur les nouvelles...

Pourtant, je vivais toujours heureuse ! Mais... j'avais un sentiment d'angoisse qui me prenait constamment. La crainte d'une éventuelle détérioration mentale et physique. La détérioration de ma mémoire et une légère incontinence pourraient rapidement évoluer vers une démence et une incontinence sévère. Je ne voulais pas subir ma détérioration et perdre le contrôle ! Les banques (dans mon cas, BNP Paribas Fortis) ont décidé de fermer certaines agences dans mon quartier. Cela voulait dire que si je voulais aller à la banque, que ce soit pour de l'argent ou autre chose, cela ne pouvait se faire que par rendez-vous... et que je devais faire 45 minutes à pied ou prendre le bus, ou acheter une voiture !

Les extraits ne sont disponibles que moyennant des frais ou "achetez un ordinateur et une imprimante... et vous serez en mesure de travailler !" Ils ont notre argent et

notre pouvoir ! La société a été transformée par les technologies de l'information et ne nous a pas pris en compte, moi et mes pairs. Tout le monde n'a pas un fils ou une fille ou un petit-enfant vivant à proximité et ayant grandi avec l'informatique. Oui, j'ai suivi un cours, mais dès qu'un problème se pose ou qu'une image inédite apparaît, la peur commence... Puis-je cliquer dessus? La peur de mal réagir et la peur de ce qui est possible par fraude. La peur du cambriolage, vol, perte de cartes, fraudes... Vous êtes si vulnérable en tant que personne seule, surtout si vous êtes vieux. La peur des petits travaux qui surgissent dans la maison et pour lesquels il faut chercher de l'aide : la sonnette qui ne fonctionne plus, l'installation de détecteurs d'incendie, un volet qui vacille, un plafond à remplacer. Je pourrais faire disparaître toutes ces peurs et aller dans un foyer, mais alors je renoncerais à mon indépendance en échange de "ne pas être morte" et cela est trop pour moi ! J'ai eu un beau mariage, un beau parcours scolaire, un fils qui a bien étudié, qui a grandi sans problèmes et atteint sa majorité. J'ai une "vie achevée" et je pense que quiconque le souhaite devrait être autorisé à pratiquer l'euthanasie. Mais pour l'instant, ce n'est pas encore possible, donc..."

Vous allez dire, il s'agit d'une question totalement différente! L'autodétermination ultime,... j'entends déjà certains.... Et il n'est pas éthiquement correct de mêler la discussion sur la "vie achevée" au débat sur l'avenir de l'Europe. Et si cette dame avait accordé plus d'importance à son physique en souffrance irréversible, elle aurait pu être éuthanasiée pour cause de polyopathie gériatrique, plaçant tous les foyers de soins résidentiels sous un mauvais jour. Et pourtant vindicatif ou incroyable comme 163 mots sur 423 mots, ce départ traite de l'anxiété numérique !

Cette lettre d'adieu montre la complexité de vieillir et d'être plus âgé dans notre monde numérique.

C'est précisément la raison pour laquelle je voulais l'apporter à la fois à l'occasion de la Journée mondiale de prévention du suicide qui a eu lieu le 10 septembre et de la journée des soins palliatifs qui se tiendra le 8 octobre. Parce qu'écouter l'autre est important et parler aide !

[La vulnérabilité numérique est-elle une cause de suicide ? - MediQuality](#)