

Tien jaar 113 Zelfmoordpreventie

'Onze inzet lijkt vruchten

In oktober bestaat 113 Zelfmoordpreventie tien jaar. Oprichter Jan Mokkenstorm, die deze zomer overleed [zie kader], laat een innovatieve zorgorganisatie na, die zich met zo'n tweehonderd professionals, vrijwilligers en stagiairs inspant voor mensen met suïcidale gedachten en hun naasten. Judith de Heus, klinisch psycholoog en manager hulpverlening: 'We zijn er voor de mensen die nog niet toe zijn aan de dood.' • *Teus Lebbing*

In 2018 beroofden 1829 Nederlanders zich van het leven. Daarmee daalde het aantal zelfdodingen voor het eerst in jaren met bijna 5 procent. 'Hoopvol', reageert Judith de Heus, klinisch psycholoog en manager hulpverlening bij 113. 'Onze actieve inzet op zelfmoordpreventie lijkt vruchten af te werpen. Maar het is nog steeds een schrikbarend hoog aantal met een groot verdriet voor nabestaanden. Iedere zelfmoord is er een te veel.'

Maar wat als iemand nu echt dood wil?

'We proberen hulpzoekenden er bij 113 niet van te overtuigen dat hun gedachten onjuist of onterecht zijn, of dat ze moeten afzien van de dood. Onze mensen luisteren en geven advies: dat ze met een hulpverlener kunnen praten, dat het belangrijk is om erover te spreken met familie en vrienden. Het grootste punt is nog steeds het taboe dat rust op praten over zelfmoord. Mensen die met suïcidedgedachten rondlopen, praten er vaak niet over omdat ze denken dat niemand hen begrijpt. Ze voelen zich schuldig over wat ze denken, begrijpen het zelf ook niet goed of zijn bang dat anderen hen zullen laten opnemen. Ook versterken suïcidale gedachten het gevoel nergens bij te horen en anderen tot last te zijn, waardoor mensen zich verder afzonderen.'

113 wil mensen dus niet koste wat kost van een zelfgekozen dood afhouden?

'Niet als zij weloverwogen en met begeleiding van experts die stap zetten. Mensen die bijvoorbeeld voor

euthanasie kiezen, zijn er echt aan toe: volgens de wetgeving zijn zij zorgvuldig begeleid, en worden vaak gesteund door hun naasten en hulpverleners. 113 is er voor de mensen die nog niet toe zijn aan de dood; die ons radeloos en overstuur bellen, en er in hun eentje op uit zijn gekomen dat een einde aan hun leven maken de enige oplossing is. Ons doel is om deze groep kwetsbare mensen de kans te geven erover te praten. Zoeken zij contact, dan vragen wij: "Weet je zeker dat je dit wilt? Wat zijn je redenen om er niet meer te willen zijn? Wat heb je nodig om wel voor het leven te kiezen?" Vaak volgen dan de verhalen over depressies, trauma's, moeizame banen, relaties, en blijkt hun ambivalentie: dat ze niet zozeer dood willen, maar ernaar snakken dat het lijden stopt. Voor hen willen we het verschil maken; door hen van een impulsactie af te houden, hun ambivalentie te ontrafelen en een zaadje van hoop te planten dat er nog andere wegen zijn dan zelfmoord.'

Hoe doe je dat?

'In de eerste plaats door aandacht en contact. Want weet je wat we vaak horen? Dat mensen al jaren klinieken in en uit gaan zonder dat iemand hun vraagt: "Waarom voel je je eigenlijk zo? Waarom wil je eigenlijk dood?" Die vragen kunnen zo waardevol zijn, omdat je ermee aangeeft: ik vind jou belangrijk, ik wil je verhaal snappen. Je kunt zoveel doen in een goed gesprek. Als je echt luistert naar iemands verhaal kun je iets veranderen. Maar dan moet je het wel over de dood hebben, en daar is interesse voor nodig en lef om

af te werpen'



WAT DOET 113 ZELFMOORDPREVENTIE?

De stichting 113 Zelfmoordpreventie is in tien jaar tijd uitgegroeid tot hét centrum voor zelfmoordpreventie in Nederland. Mensen met suïcidale gedachten en hun naasten kunnen via telefoon en chat, onlinetherapie, trainingen en zelfhulpmodules 24/7, gratis en anoniem een beroep doen op het online(crisis)hulpaanbod. Daarnaast biedt 113 voorlichting en trainingen op maat aan ten behoeve van verschillende doelgroepen met als doel suïcidaliteit meer bespreekbaar te maken en kennis erover te vergroten.

uit de taboesfeer te stappen. Jaarlijks lopen 500.000 Nederlanders rond met suïcidale gedachten; zo raar is het dus niet. Als we ons daar als maatschappij meer van bewust raken, zouden we er een stuk makkelijker over kunnen praten en de handen ineenslaan om met elkaar iets te doen aan deze “stille ramp”. Er plegen drieënhalve keer zoveel mensen zelfmoord als dat er per jaar verkeersdoden vallen, toch focussen we ons veel meer op de verbetering van de verkeersveiligheid. Dat is toch gek?’

Hoe beïnvloedt 113 dat maatschappelijk besef?

‘We zijn in alle hoeken van de samenleving bezig om zelfmoord uit de taboesfeer te halen en een mentale verandering te bewerkstelligen. Dat doen we onder andere door het bereikbaar maken van zorg voor suïcidale mensen, het trainen van gatekeepers in relevante sectoren als de zorg, het onderwijs, de schuldhulpverlening en sociale wijkteams. En door het ondersteunen van lokale initiatieven om het aantal suïcides terug te dringen. Ook stimuleren we zorgvuldige berichtgeving in de media, iets wat preventief werkt. Onderzoek heeft namelijk

uitgevoerd dat verhalen over hoe mensen met succes hun suïcidale crisis te boven zijn gekomen, het aantal zelfmoorden helpen te verlagen. Het omgekeerde is ook het geval: gedetailleerde en prominente publiciteit over zelfmoorden kan levensgevaarlijk zijn, zeker wanneer het beroemde mensen betreft, omdat het degenen die op het randje balanceren kan aansteken om ook die laatste stap te zetten.’

In publicaties schuwt 113 het woord ‘zelfmoord’ niet. Terwijl het publiekelijk op steeds meer weerstand lijkt te stuiten, omdat het beledigend en zelfs incorrect zou zijn. Is dat een bewuste keuze?

‘We willen niemand kwetsen, maar geloven ook dat we het beestje bij de naam moeten noemen. Om het taboe te doorbreken is het belangrijk dat het schuurt in de communicatie: zelfmoord is een harde daad, die is niet mooier dan het is en we hebben er al lang genoeg omheen gedraaid. Bovendien is zelfmoord het woord dat de mensen die ons bellen gebruiken, ook wanneer zij zoeken op internet. Deze hulpvragers in levensnood willen we laten weten: je mag het erover hebben, hoe hard en grof het ook is.’

In 2017 was er een alarmerende piek in het aantal suïcides onder jongeren tussen de 10 en 25 jaar. Op verzoek van de minister van vws zijn jullie een onderzoek gestart naar de oorzaken. Valt daar al iets over te vertellen?

‘In het najaar komen we met de resultaten. Wat ik er nu al over kan zeggen, is dat we als samenleving falen in de beginsituatie; te laat signaleren we dat jongeren rondlopen met problemen. 50 procent van de jongeren die zelfmoord plegen heeft nog nooit hulp gehad. Zij zijn nog zo in ontwikkeling, maken alles voor het eerst mee, moeten hun autonomie ontwikkelen, reageren impulsiever, weten vaak niet hoe ze moeilijke gevoelens kunnen uiten. Des te belangrijker is het dat hun somberheidsklachten vroegtijdig worden gesignaleerd en aangepakt door alle personen met wie zij in contact komen, van ouders en leraren tot sportbegeleiders en andere ondersteuners. Het eerste wat we dan ook zeggen als een jongere ons diep in de nacht belt, is: maak je ouders wakker. Praten helpt echt. Daar zetten we in al onze activiteiten dan ook op in: op openheid, op hulp zoeken. Gezien de overall dalende zelfmoordcijfers en toenemende preventie-initiatieven lijkt die boodschap te bekliven. Maar we zijn pas klaar als iedereen in Nederland weet dat zelfmoord een onderwerp is dat je bespreekt, met elkaar of met een hulpverlener.’ ←

IN MEMORIAM

OPRICHTER 113: JAN MOKKENSTORM (1962–2019)

Een land waarin niemand eenzaam of radeloos sterft door zelfmoord. Dat was de missie waarmee Jan Mokkenstorm tien jaar geleden de hulplijn 113 oprichtte voor mensen met suïcidale gedachten en hun naasten. Hulpverleners gaan het liefst met een grote boog om suïcidale patiënten heen, merkte hij in zijn werk als psychiater, met onnodige zelfdodingen tot gevolg. Mokkenstorm overleed op 8 juli aan alvleesklierkanker.

‘Jan startte 113 op een achterkamertje met een paar computers. En meteen al met steun vanuit de politiek, zorg en media’, aldus Judith de Heus. ‘Want daar was hij zo goed in: in verbinden en mensen enthousiast maken. Op een inspirerende, doortastende en creatieve manier zette hij suïcidepreventie in Nederland op de kaart en vestigde daarmee 113 als innovatieve zorgorganisatie.’

Mokkenstorm benadrukte het belang van praten met de patiënt en nauw contact houden met de naasten om mensen van zelfdoding te weerhouden.

Hij betrok daar relevante partijen bij, zoals politici, beleidsmakers en zorgverzekeraars. Zo ging hij ook met ProRail in gesprek, die hekken en bordjes met het telefoonnummer 0900 01 13 langs het spoor plaatste. Op die plekken daalde het aantal zelfdodingen met 30 tot 40 procent.

Zijn inspanningen bleven niet onopgemerkt. *Vrij Nederland* riep hem uit tot Radicale Vernieuwer 2014. Ook ontving hij de Ivonne van de Ven-prijs voor zijn prestaties op het gebied van suïcidepreventie. In 2018 werd hij geridderd in de Orde van de Nederlandse Leeuw. Hij promoveerde dit jaar nog op zijn proefschrift *On the road to zero suicides, Implementation studies* en werd bekroond tot erelid van de Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie.

Naast zijn werk als directeur van 113 werkte Mokkenstorm als waarnemend geneesheer-directeur en onderzoeker bij GGZinGeest met als aandachtsgebieden suïcidepreventie en patiëntveiligheid.

↑