

Gespreksonderwerpen in de hulplijn van 113 Zelfmoordpreventie voor en tijdens COVID-19

Geen toename in suïcides sinds start van de coronacrisis in Nederland

Zorgen over een mogelijke toename in suïcides zijn aanleiding geweest om in maart 2020 de Commissie Actuele Nederlandse Suïcideregistratie op te richten, die inzicht heeft in de wekelijkse en maandelijkse ontwikkelingen. Deze commissie is opgericht door 113 Zelfmoordpreventie en bestaat uit leden vanuit het Registratienetwerk Forensische Geneeskunde, Nationale Politie, ProRail, NS, IGJ, de Nederlandse ggz, initiatiefgroep Zero Suicide, FARR, GGD Brabant-Zuidoost, Supranet GGZ, vakgroep Forensische Geneeskunde GGD GHOR NL, LOT-C, landelijk netwerk ziekenhuizen en 113 Zelfmoordpreventie. Over de periode tot en met november 2020 is er geen toename van het totaal aantal suïcides in Nederland geconstateerd. Actueel nieuws over het aantal suïcides in Nederland is te vinden onder: <https://www.113.nl/actueel>. Meer informatie? Renske Gilissen (hoofd onderzoek en voorzitter commissie r.gilissen@113.nl).

Doel van het onderzoek

Dit onderzoek richt zich op hulpvragers van 113 Zelfmoordpreventie. Door middel van tekstanalyses met algoritmes zijn gespreksonderwerpen in de chat-service van 113 Zelfmoordpreventie onderzocht in de periode 1 december 2019 tot 1 juni 2020, met daarbij de volgende vragen:

- 1 Wat zijn de meest voorkomende gespreksonderwerpen in de hulplijn van 113 Zelfmoordpreventie?
- 2 Zijn deze gespreksonderwerpen veranderd tijdens de Coronacrisis (na de invoer van de intelligente lockdown op 23 maart 2020)?
- 3 Zijn er verschillen in veranderingen in gespreksonderwerpen tussen mannen en vrouwen, jongere en oudere hulpvragers en gespreksonderwerpen van hulpvragers die alleen wonen?

Coronavirus en intelligente lockdown

- Op 7 januari 2020 identificeren de Chinese autoriteiten een nieuw Coronavirus (COVID-19) (www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19).
- Het Coronavirus is erg besmettelijk en veroorzaakt ziektes variërend van verkoudheid tot ernstige longaandoeningen met de dood als gevolg.
- Op 11 maart 2020 benoemt de Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) de uitbraak van het Coronavirus als een wereldwijde pandemie.
- Op 23 maart 2020 voert Nederland de intelligente lockdown in: een pakket aan extra maatregelen om de verspreiding van het Coronavirus tegen te gaan, bovenop de preventieve maatregelen van sociale afstand houden en handen wassen (www.government.nl/latest/news/2020/03/23/stricter-measures-to-control-coronavirus).
- De extra maatregelen bestaan uit zoveel mogelijk thuis blijven, thuiswerken, het sluiten van winkels, horeca, scholen en culturele instellingen, het verbieden van groepsbijeenkomsten, contactberoepen, teamsporten en niet-noodzakelijke reizen.
- Vanaf 1 juni 2020 worden de maatregelen in Nederland versoepeld: scholen, winkels, horeca en culturele instellingen gaan weer open, een maximum aantal van 30 personen is toegestaan.



Hulplijn 113 Zelfmoordpreventie

113 Zelfmoordpreventie biedt laagdrempelige hulpverlening voor mensen met suïcidale gedachten en hun naasten via telefoon en chat. Deze hulpverlening is dag en nacht beschikbaar, anoniem en gratis. In 2019 zijn meer dan 93.000 gesprekken gevoerd met de hulplijn (telefoon en chat). Sinds juli 2020 is er een toename in het aantal contacten met 113 Zelfmoordpreventie. Deze toename valt tegelijk met de toekenning van de telefoonnummers 113 en (gratis) 0800-0113 (voorheen 0900-0113). Vanaf oktober 2020 is het aantal contacten met 113 Zelfmoordpreventie nog meer toegenomen. Hulpvragers gebruiken het vaakst de chatservice van 113 Zelfmoordpreventie, vermoedelijk omdat chatten in relatie tot een hulpverlener anoniemer voelt dan een telefoongesprek en laagdrempeliger is als men thuis zit met familieleden, huisgenoten, of andere naasten.

Tekstanalyses

Om de nieuwste technieken te kunnen gebruiken werkt 113 Zelfmoordpreventie samen met deskundigen van het Centrum Wiskunde en Informatica en de Vrije Universiteit Amsterdam, hoogleraren Sandjai Bhulai en Rob van der Mei. Voor dit onderzoek is de machinelearning techniek BERT toegepast. Het grote voordeel van deze techniek is dat het rekening houdt met de context van woorden in de zinnen (zie bijlage 1).

Aantal geanalyseerde gesprekken

In dit onderzoek zijn 8.589 chatgesprekken geanalyseerd: 5.179 gesprekken voor de Coronacrisis (1 december 2019 tot en met 23 maart 2020) en 3.410 gesprekken tijdens de Coronacrisis (24 maart tot 1 juni 2020). Dit betreffen chatgesprekken die door de triagist zijn doorgezet naar een hulpverlener. Engelstalige chats zijn verwijderd. De gesprekken betreffen 1.635 mannen (19%), 6.576 vrouwen (77%) en 378 hulpvragers (4%) met een andere genderidentiteit. 6.610 gesprekken (80%) zijn van jongere hulpvragers onder de 30 jaar en 1.662 gesprekken (20%) zijn van hulpvragers van 30 jaar en ouder. Circa 300 gesprekken hadden foutieve waarden bij de leeftijd. Tot slot betreffen 807 gesprekken hulpvragers die alleen wonen (zonder ouders, partner, kinderen, huisgenoten of medepatiënten).

Belangrijkste gespreksonderwerpen in de chat bij 113 Zelfmoordpreventie

Bijlage 1 laat de meest voorkomende gespreksonderwerpen zien in de chatservice van de hulplijn van 113 Zelfmoordpreventie, in de periode van 1 december 2019 tot 1 juni 2020. Het meest voorkomende gespreksonderwerp is 'gebeurtenissen en behandeling in de afgelopen dagen of weken'. Deze gesprekken gaan bijvoorbeeld over de behandeling die de hulpvrager in de GGZ heeft gehad of over het bespreken van zelfmoordgedachten met een behandelaar. Hiernaast worden 'behoefte aan praten/moeite met praten in de omgeving' en 'familieomstandigheden' vaak besproken. Andere veelvoorkomende gespreksonderwerpen zijn 'hoe de hulpvrager zich voelt', 'hulpvrager weet niet wat te doen', 'gedachtes en denkpatronen', 'hulpvrager zoekt hulp/ hulp werkt niet', 'zinloosheid van het leven', 'vriendschap', 'gedachte aan zelfmoord'.

Het gespreksonderwerp Corona komt in 493 hulplijngesprekken voor (14% van de gesprekken in de periode 24 maart tot 1 juni 2020). Voor de lockdown komt het onderwerp Corona in 104 gesprekken voor (2% van de gesprekken in de periode 1 december tot en met 23 maart). Tabel 1 illustreert Corona gerelateerde problemen aan de hand van chat berichten.

Tabel 1: Corona gerelateerde problemen hulpvragers 113 hulplijn

Corona gerelateerd probleem	Chat berichten
eenzaamheid	<i>'eenzaamheid is erger geworden door corona'</i>
geen afleiding/verlies structuur	<i>'ik heb ook niet erg veel afleiding nu omdat alles dicht is door corona'</i>
verandering in reguliere hulpverlening	<i>'het lijkt steeds zwaarder te worden in deze coronaperiode omdat de hulpverlening wat minder is'</i>
gevoel opgesloten te zitten	<i>'de angst om thuis te komen te zitten door de corona'</i>
angst voor het virus	<i>'smetvrees en dit hele corona gebeuren is angst die tot waarheid komt'</i>
gespannen thuissituatie	<i>'aangezien nu corona is huiswerk thuis, is zo stressvol thuis, is niet het beste met mijn gezin'</i>
(dreigende) werkloosheid	<i>'op mijn andere werk ben ik ontslagen vanwege corona'</i>
toename depressie of angst	<i>'dit hele corona gebeuren wakkert alleen de angst aan die er altijd al is'</i>
zorgen om iemand anders	<i>'en ik mag niet bij mijn oma en opa in de buurt komen want mijn opa heeft [...] en als hij corona krijgt overleeft hij het niet'</i>
middelenmisbruik (alcohol/drugs)	<i>'nu met het corona is het wel erger als normaal. ben alleen maar aan het piekeren dan drink en of snij ik mezelf om dat te verminderen'</i>

Veranderingen in gespreksonderwerpen na de invoer van de Coronamaatregelen

Tabel 2 en tabel 3 laten de veranderingen in gespreksonderwerpen zien, uitgedrukt in percentages. De groene arcering geeft de gespreksonderwerpen aan die vaker voorkomen in de periode na de invoer van de Coronamaatregelen vergeleken met de periode ervoor. De rode arcering geeft de gespreksonderwerpen aan die minder vaak voorkomen. Naar verwachting zijn gesprekken vaker vanuit huis gevoerd, maken hulpvragers vaker situaties of problemen voor de eerste keer mee en gaan gesprekken vaker over negatieve emoties. Opvallend is dat de gesprekken over contacten met de politie (bij een zelfmoordpoging of een onveilige thuissituatie) zijn toegenomen, evenals problemen door autisme of ADHD. Bovendien uiten hulpvragers vaker hun dankbaarheid voor het luisteren en de verleende hulp.

Tabel 2: Toename van gespreksonderwerpen in de chatgesprekken van 113 Zelfmoordpreventie na invoer van de Coronamaatregelen

Toename	Gespreksonderwerp
31,0%	Hulpvrager is thuis
18,0%	Betrekken van politie bij een poging of onveilige thuissituatie
16,0%	De hulpvrager maakt voor eerste keer iets mee
15,0%	Hulpvrager is dankbaar voor het luisteren
13,0%	Gedachtes opschrijven, afscheidsbrieven schrijven en afleiding door boeken lezen
13,0%	Negatieve emoties en huilen
12,0%	De hulpvrager is op zijn/haar kamer
11,0%	Wens om contact op te nemen met de hulplijn of iemand anders
11,0%	Problemen door autisme of adhd
10,0%	Bedanken van de hulpverlener

Gesprekken over problemen met romantische relaties of school en studie zijn afgenomen. Opvallend is dat gesprekken over zelfmoordplannen zijn afgenomen na de invoer van de Coronamaatregelen.

Tabel 3: Afname van gespreksonderwerpen in de chatgesprekken van 113 Zelfmoordpreventie na invoer van de Coronamaatregelen

Afname	Gespreksonderwerp
-32,0%	Romantische relaties
-21,0%	Afleiding door tv, series of films te kijken
-20,0%	School en studie
-15,0%	Afleiding door muziek te luisteren of te lezen
-14,0%	Plannen voor zelfmoord op een specifieke locatie
-9,0%	Hulpvrager zoekt een oplossing of ziet geen oplossing voor problemen
-9,0%	Plannen om zelfmoord te plegen
-9,0%	Hulpvrager wil verhaal kwijt
-9,0%	Middelen voor zelfmoord in de keuken
-8,0%	Beschrijven van gebeurtenissen en gedragingen in de afgelopen maand(en)

Veranderingen in gespreksonderwerpen per doelgroep

Omdat relatief veel vrouwen en jongere hulpvragers gebruik maken van de chatservice, beïnvloeden zij in grote mate de groepstotalen. Tabel 4 en 5 laten de meest opvallende verschillen in veranderingen zien per geslacht en leeftijd. Opvallend is dat gesprekken van mannen na de invoer van de Coronamaatregelen vaker over paniek en angstgevoelens gaan en over de crisisdienst. Ook bespreken mannen vaker dat zij dankbaar zijn voor het gesprek vergeleken met gesprekken voor de invoer van de Coronamaatregelen.

Tabel 4: Verandering in gespreksonderwerpen in de chatgesprekken van 113 Zelfmoordpreventie per geslacht*

Totaal	Vrouwen	Mannen	Gespreksonderwerp
31,0%	44,0%	-15,0%	Hulpvrager is thuis
12,0%	21,0%	-13,0%	De hulpvrager is op zijn/haar kamer
6,0%	5,0%	-14,0%	Hulpvrager vindt het moeilijk er over te praten
4,0%	2,0%	24,0%	Paniek en angst
4,0%	13,0%	-21,0%	Wens om gelukkig te zijn
3,0%	-2,0%	43,0%	Hulpvrager is dankbaar voor het gesprek
1,0%	5,0%	-26,0%	De hulpvrager heeft veel aan het hoofd en wens naar rust
-2,0%	-5,0%	43,0%	Crisisdienst
-5,0%	2,0%	-29,0%	Schuldgevoel en verantwoordelijkheid
-7,0%	-10,0%	11,0%	Hulpvrager heeft geen energie meer

Wanneer je kijkt naar veranderingen in gespreksonderwerpen per leeftijd valt op dat gesprekken met jongere hulpvragers vaker over negatieve emoties gaan of geen vertrouwen in zichzelf of een ander meer te hebben. Ook komen dankbaarheid voor het luisteren en het gesprek vaker voor bij jongere hulpvragers. Oudere hulpvragers bespreken daarentegen vaker problemen met medicatie of alcohol en het weggleggen van middelen in de keuken waarmee ze zelfmoord kunnen plegen.

Tabel 5: Verandering in gespreksonderwerpen in de chatgesprekken van 113 Zelfmoordpreventie per leeftijd*

Totaal	Jongere hulpvrager (<30 jaar)	Oudere hulpvrager (>30 jaar)	Gespreksonderwerp
15,0%	31,0%	-12,0%	Hulpvrager is dankbaar voor het luisteren
13,0%	22,0%	-12,0%	Negatieve emoties en huilen
4,0%	15,0%	-21,0%	Geen vertrouwen in zichzelf of een ander
4,0%	13,0%	-27,0%	Wens om gelukkig te zijn
3,0%	15,0%	-20,0%	Hulpvrager is dankbaar voor het gesprek
-2,0%	-5,0%	9,0%	Problemen met medicatie en alcohol
-9,0%	-12,0%	11,0%	Middelen voor zelfmoord in de keuken

Bij hulpvragers die alleen wonen zijn de veranderingen groter omdat het aantal gesprekken van deze doelgroep relatief kleiner is (zie tabel 6). Met deze kanttekening in gedachten is het opvallend dat gesprekken met hulpvragers die alleen wonen vaker over zelfmoordplannen en zelfmoordgedachten gaan en geen energie meer hebben. Daarentegen gaat het gesprek minder vaak over moeite hebben om erover te praten en zelfbeschadiging.

Tabel 6: Verandering in gespreksonderwerpen in de chatgesprekken van 113 Zelfmoordpreventie van hulpvragers die alleen wonen*

Totaal	Woont alleen	Gespreksonderwerp
-20%	15%	School en studie
-9%	52%	Plannen om zelfmoord te plegen
-6%	27%	Gedachte aan zelfmoord
-2%	-41%	Zelfbeschadiging
6%	-62%	Hulpvrager vindt het moeilijk erover te praten
1%	-40%	De hulpvrager is veilig
-7%	70%	Hulpvrager heeft geen energie meer

*De groene arcering geeft de gespreksonderwerpen aan die vaker voorkomen in de periode na de invoer van de Coronamaatregelen vergeleken met de periode ervoor. De rode arcering geeft de gespreksonderwerpen aan die minder vaak voorkomen.

Conclusies

De meeste veranderingen in gespreksonderwerpen in de hulplijn van 113 Zelfmoordpreventie, na de invoer van de Coronamaatregelen, zijn volgens verwachting. Zorgwekkende veranderingen zijn de toename in paniek en angstgevoelens bij mannen, de toename van het geen vertrouwen in zichzelf of de ander meer hebben bij jongere hulpvragers en de toename van zelfmoordplannen bij hulpvragers die alleen wonen. Opvallend is dat dankbaarheid voor het gesprek en dankbaarheid voor het luisteren zijn toegenomen na de invoer van de Coronamaatregelen. Dit betekent dat de hulplijn van 113 Zelfmoordpreventie lijkt te voorzien in de behoefte aan contact bij deze groepen hulpvragers.

Meer informatie?

Salim Salmi (promovendus hulplijn onderzoek): s.salmi@113.nl

Saskia Mérelle (senior onderzoeker hulplijn onderzoek): s.merelle@113.nl

Of kijk voor meer informatie op <https://www.113.nl/professionals-en-organisaties/onderzoek>

Dit onderzoek is mede gefinancierd door ZonMw, 'Wetenschap voor de praktijk' van het COVID-19 Programma.

Bijlage 1: Methode machinelearning BERT

Om onderwerpen in de chats te vinden is het machinelearning model BERT gebruikt. Dit model zet teksten om naar numerieke representaties (cijfers) waarmee gerekend kan worden. Dit houdt in dat elk chat bericht is omgezet naar een numerieke representatie en geclusterd is op basis van afstand. Voor elk cluster hebben wij de bijbehorende chat berichten gebruikt om tot een aantal woorden te komen die de groep omschrijft. Hiervoor is een selectie gemaakt van de 2000 meest gebruikte woorden, met uitzondering van stopwoorden. Op deze selectie is voor ieder cluster de TF-IDF statistiek toegepast om de meest belangrijke woorden te selecteren. Met deze selectie van woorden en bijbehorende chat berichten zijn we voor elk cluster tot een gespreksonderwerp gekomen.

Een voorbeeld van een selectie van woorden is: 'zelfmoord', 'plegen', 'zelfmoordgedachten', 'gedachten' en 'denk'. Chat berichten die bij deze selectie horen zijn, onder andere: ' omdat ik mezelf haat enzo en omdat ik denk aan zelfmoord', ' ze zijn er wel van op te hoogte alleen niet van mijn zelfmoordgedachten' en ' ik merk dat mijn zelfmoordgedachten ernstige vormen gaan aannemen'. Op basis van deze resultaten hebben wij hier het onderwerp 'Gedachte aan zelfmoord' toegekend.

Wij hebben de chat gesprekken opgesplitst in een groep voor de invoer van de Coronamaatregelen (1 december 2019 tot en met 23 maart 2020) en een groep gesprekken na de invoer (24 maart tot 1 juni 2020). Een chatgesprek kan meerdere onderwerpen hebben. Als een onderwerp meerdere keren voor komt in het gesprek is het als één keer meegerekend. Voor beide groepen hebben wij berekend hoe vaak de gespreksonderwerpen voorkomen, als een percentage van het aantal besproken onderwerpen in de betreffende tijdsperiode. Vervolgens hebben wij gekeken naar de stijging of daling van deze gespreksonderwerpen door de verhouding tussen het percentage na de invoer en het percentage voor de invoer van de Coronamaatregelen te berekenen.

Bijlage 2: Gespreksonderwerpen in de periode 1 december 2019 tot 1 juni 2020

Frequentie	Gespreksonderwerpen
6138	<i>Beschrijven van gebeurtenissen en behandeling in de afgelopen dagen of weken</i>
5962	<i>Behoeftte aan praten, moeite met praten in de omgeving</i>
5076	<i>Familie omstandigheden</i>
4984	<i>Hoe de hulpvrager zich voelt</i>
4961	<i>De hulpvrager weet niet wat te doen</i>
4598	<i>Gedachtes en denkpatronen</i>
4511	<i>Hulpvrager zoekt hulp, hulp werkt niet</i>
4111	<i>Zinloosheid van het leven</i>
3638	<i>Vriendschap</i>
3476	<i>Gedachte aan zelfmoord</i>
2832	<i>Wens om te gaan slapen of problemen met slapen</i>
2450	<i>Hulpvrager, huisgenoten, familie zijn niet thuis</i>
2439	<i>Depressie en stress</i>
2288	<i>Psycholoog of psychiater</i>
2226	<i>Hulpvrager vindt iets moeilijk of lastig</i>
2212	<i>Hulpvrager heeft al een lange tijd dingen geprobeerd</i>
1832	<i>Pijn en verdriet</i>
1791	<i>Problemen met medicatie en alcohol</i>
1732	<i>School en studie</i>
1706	<i>Hulpvrager zoekt een oplossing of ziet geen oplossing voor problemen</i>
1679	<i>Hoop en verwachtingen van de hulpvrager</i>
1589	<i>Plannen om zelfmoord te plegen</i>
1503	<i>Bedanken van de hulpverlener</i>
1463	<i>Beschrijven van gebeurtenissen en gedragingen in de afgelopen maand(en)</i>
1305	<i>De hulpvrager heeft veel aan het hoofd en wens naar rust</i>
1229	<i>Niet begrepen worden of andere niet begrijpen</i>
1192	<i>Geen vertrouwen in zichzelf of een ander</i>
1182	<i>Zelfbeschadiging</i>

Frequentie	Gespreksonderwerpen
1173	<i>Wens om gelukkig te zijn</i>
1161	<i>Gedachtes opschrijven, afscheidsbrieven schrijven en afleiding door boeken lezen</i>
1142	<i>Vraag aan de hulpverlener</i>
1139	<i>Paniek en angst</i>
1016	<i>Verontschuldigen aan hulpverlener</i>
970	<i>Wens om contact op te nemen met de hulplijn of iemand anders</i>
887	<i>Afleiding door muziek te luisteren of te lezen</i>
828	<i>Negatieve gedachtes of zelfbeeld en een wens naar meer positieve gedachtes</i>
750	<i>Afleiding door tv, series of films te kijken</i>
683	<i>Crisisdienst</i>
623	<i>Plannen voor zelfmoord op een specifieke locatie</i>
620	<i>Hulpvrager wilt niet meer, heeft opgegeven</i>
608	<i>Kinderen</i>
606	<i>Hulpvrager vind het moeilijk erover te praten</i>
583	<i>De hulpvrager heeft geen opties meer behalve zelfmoord plegen</i>
567	<i>Corona</i>
549	<i>De hulpvrager vraagt hoe hij, zij verder moeten gaan in het leven</i>
500	<i>De hulpvrager is op zijn/haar kamer</i>
479	<i>Hulpvrager twijfelt of is onzeker</i>
472	<i>Hulpvrager heeft zorgen over de toekomst</i>
462	<i>Hulpvrager wilt verhaal kwijt</i>
459	<i>Het gaat beter met de hulpvrager</i>
427	<i>De hulpvrager bloedt</i>
417	<i>Hulpvrager heeft geen energie meer</i>
412	<i>Hulpvrager geeft aan dat een voorgestelde oplossing niet werkt</i>
412	<i>Negatieve emoties en huilen</i>
390	<i>Schuldgevoel en verantwoordelijkheid</i>
368	<i>Hulpvrager is dankbaar voor het luisteren</i>
368	<i>Middelen voor zelfmoord in de keuken</i>
358	<i>Hulpvrager is dankbaar voor het gesprek</i>
337	<i>De hulpvrager maakt voor eerste keer iets mee</i>
322	<i>De hulpvrager is veilig</i>
319	<i>Hulpvrager is thuis</i>
308	<i>Afleiding door hond uit te laten</i>
301	<i>Verlies van controle</i>
273	<i>Romantische relaties</i>
271	<i>Betrekken van politie bij een poging of onveilige thuissituatie</i>
251	<i>Problemen door autisme of adhd</i>