

HULPLIJN DE MENSEN VAN 113 ZELFMOORDPREVENTIE PROBEREN DE BELLER TE LATEN ZIEN WAT WÈL DE MOEITE WAARD IS

'IK ZIE HET ALS EEN AMBACHT'

Met de herfst doen de donkere dagen hun intree, en dat kan, zeker in combinatie met de financiële en sociale consequenties van corona, een trigger zijn voor depressies. De mensen van 113 Zelfmoordpreventie voorzien drukke tijden. „Corona heeft tot nu toe nog niet gezorgd voor een toename van het aantal zelfmoorden, maar we verwachten wel een stijging.”

door Marie-Thérèse Roosendaal

Collegialiteit is alles bij 113 Zelfmoordpreventie. Aan het begin van de werkdag zitten de mannen en vrouwen van de hulplijn met z'n allen om de tafel, en aan het eind van de dag opnieuw. „De dagsluiting”, zegt teamleider Menno Zwart. „Dat voorkomt dat je dingen mee naar huis neemt, daarin zijn we getraind. En tussendoor houden we elkaar goed in de gaten, steekt er iemand een hand op, komt er meteen assistentie van de floormanagers. Duurt een gesprek te lang, gaat er iemand naartoe. We letten goed op elkaar.”

Goeie werksfeer dus, maar een zilveren jubileum zit er niet in voor 113'ers. „Dit werk houdt je geen twintig jaar vol”, weet Menno Zwart. Nou is het ook weer niet alleen maar loodzwaar. „Onderling wordt hier echt wel gelachen, maar ook in gesprekken met bellers.”

Sereen is de rust op de werkvloer. Op grote schermen wordt gechat met hulpvragers, de telefoongesprekken vinden in belhokjes plaats. Manager Maryke Wolters-Geerdink: „We hebben 40 professionele hulpverleners en 70 vrijwilligers die samen voor 10 fte'ers tellen, en een groep stagiaires. Op kantoor is het nu rustig vanwege corona. De thuiswerkers zijn onze meest ervaren krachten, want we kunnen ze daar niet bijstaan zoals hier, al houden we intensief contact.”

Omfloerst

De verwijfszin staat onder elk krantenbericht waarin suïcide het onderwerp is of zelfs alleen maar zijdelings wordt aangestipt: *Denk jij aan zelfmoord? Praten over zelfmoordgedachten kan*

anoniem: bel 113 of 0800-0113 (gratis) of chat via www.113.nl.

Mochten we decennia lang het woord zelfmoord niet in de mond nemen, voor die term is door 113 nu weer bewust gekozen. „Suicide en zelfdoding klinken omfloerst en romantiseren het beeld, en dat willen we voor zijn. Bovendien gooien onze bellers zelf op 'zelfmoord'. Nabestaanden vinden het wel verschrikkelijk naar en hard, in gesprekken passen we dan onze woordkeus aan.”

'We verwachten een stijging door corona'

Omdat anonimiteit hier voor alles gaat, mogen we de gesprekken niet live volgen. „Zeker voor jongeren is het van belang naamloos te chatten. Als ze in de Jeugdzorg zitten en daar met iemand spreken over hun

dan kan dat juist aanzetten tot het gebruik ervan.” Een opmerkelijk feit staft de bewering. In Wenen daalde het aantal zelfmoorden van mensen die voor de metro sprongen met enkele honderden nadat lokale journa-

doodswens, vrezen ze dat dat nadelige gevolgen kan hebben.”

Menno Zwart vertelt hoe een gesprek verloopt. „De eerste vraag die wij stellen is of er zelfmoordinstrumenten binnen handbereik liggen. Zo ja, dan verzoeken we die eerst weg te leggen, zodat we veilig een gesprek kunnen voeren.”

Niet expliciet

Bewust benoemt hij mogelijke gereedschappen niet expliciet. „Wordt een methode in de krant vermeld

lijsten gezamenlijk besloten hadden hier niet meer over te berichten.

Maryke Wolters: „Het is niet zo dat bellers alleen maar dood willen, ze voelen zich eerder klem zitten in het leven en zien geen andere oplossing. Ze kijken in een tunnel die zich steeds meer vernauwt. In gesprekken gaan wij minder in op de oorzaken, problemen als schulden, eenzaamheid, depressie, pesten of verslaving. Dat is onoplosbaar in die korte tijd. We focussen totaal op die doodswens en proberen de beller te laten zien wat wèl de moeite waard is. Kin optillen, uit die tunnel kijken, zodat die zich weer verbreedt. Of we laten hen inzien dat die pijn nu is, dat het leven niet zwart-wit is, maar dat er allerlei grijstinten zijn, en ze de draad weer op laten pakken. Eigenlijk helpen we ze gewoon de dag door of zorgen we, als ze laat bellen, dat ze kunnen slapen.”

Over mensen die meerde-

re pogingen achter de rug hebben, wordt vaak gezegd dat ze het blijven doen tot het lukt. „Nee, er zijn er velen die er later op terugkijken als een fase in hun leven.”

Gesprekken duren geen uren. „Dat is ook veel te lang, dan verzand je. Maar met drie minuten ben je er ook niet. Gemiddeld nemen ze dertig minuten in beslag.”

Menno Zwart geeft aan dat iedereen kan leren om het onderwerp aan te snijden. „Ik zie het als een ambacht.” Met de Vraag Maar-app geeft 113 leken een handleiding. „Daarmee kan de omgeving leren hoe ze het onderwerp aan kunnen snijden en hun dierbaren kunnen helpen om in gesprek te gaan.”

Ondankbaar lijkt hun werk. „Wij zien niet direct resultaat, maar uit het verloop van het gesprek kunnen we wel afleiden of het effect sorteert. Regelmatig belt iemand terug om ons te bedanken. Maar soms wordt de verbinding ook ineens abrupt verbroken.”

Dan blijven ze zitten met vraagtekens.

Vijf zelfmoorden per dag, dat is de realiteit in Nederland. „Van de bevolking kent 54% dit van dichtbij. Elk overlijden raakt 135 man, die met vragen achterblijven.”

Maryke Wolters: „In mijn studietijd maakte een populaire, knappe en slimme studente een eind aan haar leven. En niemand had dat zien aankomen.”

Kopieergedrag

Zelfmoord kan kopieergedrag veroorzaken. „Als het om een geliefde sleutelfiguur gaat, kan dat het beeld van zelfmoord romantiseren en een versterkende factor zijn. Dat betekent niet het duwtje over de rand. 'Als hij het kan, kan ik het ook.

En als het op die manier lukt, doe ik het ook zo.'”

Gek genoeg kreeg de dood van de Zweedse dj Avicii nagenoeg geen navolging. Misschien omdat in de berichtgeving lang onder de pet werd gehouden dat hij zelfmoord had gepleegd. Als een beroemdheid zich het leven beneemt en het is voorpaginanieuws, weten wij dat we de bezetting van de hulplijnen meteen moeten opschalen.”

Het Werther-effect wordt dit nabootsgegedrag wel genoemd, naar de hoofdpersoon uit Goethes roman *Die leidens des jungen Werthers* uit 1774. Hij maakte een eind aan zijn leven vanwege liefdesverdriet, en in de tijd dat de eerste druk verscheen, kreeg hij vele navolgers. De zelfmoord van Kurt Cobain leidde niet tot een toename,

'Er wordt echt wel gelachen, ook met bellers'

waarschijnlijk omdat zijn ex-vrouw het afkeurend naar buiten bracht.

De tegenhanger van het Werther-effect wordt het Papageno-effect genoemd, naar een karakter uit Mozarts opera *Die Zauberflöte*. De hopeloos verliefde Papageno dacht over zelfdoding, depressies en werd hij, in zijn rolstoel, de belichaming

van hoop voor suïcidale lotgenoten. Hij schreef boeken over zijn poging, en bood met lezingen perspectief aan anderen. „Toen hij als nog een eind aan zijn leven maakte was dat verschrikkelijk voor velen. Wij kregen er ook veel telefoontjes over”, zegt Menno Zwart.

Sinds het begin van corona wordt het aantal zelfmoorden gemonitord. „We

zien nog geen verandering in het cijfer, maar vrezen dat dat gaat oplopen. Ten eerste is eenzaamheid altijd een risicofactor. En financiële ellende ook, dat zien we in elke economische crisis. Geld is een grote trigger in onze westerse welvaartswereld en veel ondernemers zullen nu failliet gaan.”

Druppel

Maryke Wolters voegt er nuchter aan toe: „Toen het twee weken geleden koeler werd, werd het bij ons drukker. En ja, waar ligt het dan aan? De een ziet zijn gezin voor zijn ogen vermoord worden en kan het leven toch aan, voor de ander kan een onvoldoende voor aardrijkskunde de druppel zijn, al is het doorgaan een stapeling van factoren. Jonge meiden die niet aan het ideaalplaatje kunnen voldoen en dat wel van zichzelf eisen, pubers die worstelen met hun seksuele identiteit. Kwetsbaarheden die in combinatie met andere factoren tot zelfmoordgedachten kunnen leiden.”

„Het is voor iedereen anders. Ik heb me weleens verbaasd over iemand die in een diepe depressie raakte omdat hij zijn baan verloor.

zien nog geen verandering in het cijfer, maar vrezen dat dat gaat oplopen. Ten eerste is eenzaamheid altijd een risicofactor. En financiële ellende ook, dat zien we in elke economische crisis. Geld is een grote trigger in onze westerse welvaartswereld en veel ondernemers zullen nu failliet gaan.”

Druppel

Maryke Wolters voegt er nuchter aan toe: „Toen het twee weken geleden koeler werd, werd het bij ons drukker. En ja, waar ligt het dan aan? De een ziet zijn gezin voor zijn ogen vermoord worden en kan het leven toch aan, voor de ander kan een onvoldoende voor aardrijkskunde de druppel zijn, al is het doorgaan een stapeling van factoren. Jonge meiden die niet aan het ideaalplaatje kunnen voldoen en dat wel van zichzelf eisen, pubers die worstelen met hun seksuele identiteit. Kwetsbaarheden die in combinatie met andere factoren tot zelfmoordgedachten kunnen leiden.”

„Het is voor iedereen anders. Ik heb me weleens verbaasd over iemand die in een diepe depressie raakte omdat hij zijn baan verloor.

Kennelijk hing daar veel aan vast, terwijl thuis zijn grote liefde zat.”

Monique Kavelaars, voorzitter van de Raad van Bestuur van 113: „Het aantal suïcides is het afgelopen jaar licht gedaald ten opzichte van de jaren ervoor. Wij kregen vorig jaar 93.000 telefoontjes. Goed dat we sinds 1 juli eindelijk kunnen beschikken over het nummer 113. Dat verlaagt de drempel en dat is hoog nodig.”

Achter haar bureau pauzeert Rinske Dijkstra even voor de volgende chatsessie. „Mensen opperen weleens dat dit werk loodzwaar moet zijn, maar ik ervaar dat niet zo. Ik voel me goed in deze sfeer omdat we alles samen doen.”

Misverstand

„Het is een misverstand dat wij koste wat het kost bellers weerhouden van zelfmoord. Soms hoor ik aan een stem dat iemand de keus al heeft gemaakt, dat zijn besluit rotsvast staat, en hebben we toch een goed gesprek. Voor twijfelaars kan ik wat betekenen, ik kan ze laten zien wat hun leven beter kan maken. Het is een mooi beroep.” Ze lacht: „Wel bijzonder, ja.”



Teamleider en hulpverlener Menno Zwart zit samen met manager Maryke Wolters-Geerdink in het kantoor van 113 Zelfmoordpreventie. FOTO'S MATTY VAN WIJNBERGE

Cijfers

Jaarlijks worden gemiddeld bijna 1 miljoen Nederlanders gekweld door depressieve gedachten, en daarvan doen er gemiddeld 94.000 een suïcidepoging. In 2019 waren er 1811 zelfmoorden, waarvan twee keer zoveel mannen, 1232, als vrouwen, 579. Januari en maart zijn de uitschieters, in december zijn door- gaans de minste zelfmoorden. Zes van de tien zijn tussen de 40 en 70 jaar. Grootste risicofactoren: financiële problemen, eenzaamheid. Vrouwen doen meer pogingen, bij mannen lukt het eerder in een keer.



Monique Kavelaars is voorzitter van de Raad van Bestuur. „Het aantal suïcides is het afgelopen jaar licht gedaald.”



De chatgesprekken met hulpvragers doen de medewerkers van 113 op schermen, bellen gaat in glazen hokjes.