

NANETTE ZONNENBERG

‘IK KAN NIETS BETEKENEN VOOR MENSEN DIE PSYCHISCH IN DE KNEL ZITTEN’

Nanette Zonnenberg is hoofd Marketing, Communicatie en Academy van 113 Zelfmoordpreventie. Het is mooi werk waarmee zij, samen met vele anderen, het verschil kan maken. Nanettes ideële stip op de horizon is de missie van 113: ‘Een land waarin niemand eenzaam of radeloos sterft door zelfmoord.’

WAAROM BEN JE DIT WERK GAAN DOEN?

‘Hiervoor was ik als eindredacteur verantwoordelijk voor het tv-programma *Tweestrijd*, waarin twee jongeren – de een terminaal ziek en de ander suïcidaal – elkaar ontmoetten en het gesprek aangingen over leven en dood. Zo kwam ik in contact met het werk van 113. Ik was meteen diep onder de indruk van de bevoegdheid, daadkracht en mooie missie van 113 – en nu werk ik er zelf, omdat je met dit werk echt kunt bijdragen aan een iets betere wereld. Met 113 kan ik iets betekenen voor mensen die psychisch in de knel zitten.’

WAT DOEN JULLIE PRECIËS?

‘113 Zelfmoordpreventie probeert met een brede aanpak zo veel mogelijk zelfmoorden te voorkomen. Dat dat hard nodig is, blijkt uit de cijfers: in 2019 overleden in Nederland 1.811 mensen aan zelfdoding – dat zijn er vijf per dag – en er zijn bijna 50.000 zelfmoordpogingen per jaar – dat zijn er dagelijks 135. We zijn voornamelijk bekend van onze hulplijn, die je kunt bellen of waarmee je kunt chatten als je psychisch klem zit. Maar 113 heeft ook een wetenschappelijke onderzoeksafdeling; we werken samen met wetenschappers uit de hele wereld om zo veel mogelijk kennis te vergaren, die we vervolgens weer delen met scholen, gemeenten, ziekenhuizen en de GGZ om de zelfmoordpreventie in het hele land kracht bij te zetten. Met onze 113 Academy trainen we vele organisaties in verschillende sectoren om zo suïcidepreventie in de haarvaten van de samenleving te realiseren. Daarnaast willen we natuurlijk het taboe op dit onderwerp doorbreken, want de beste vorm van preventie is dat het gesprek over gedachten aan de dood gevoerd wordt. Dat mensen ernaar durven te vragen en dat mensen erover durven te praten als ze deze gedachten hebben.’

WAAROM PLEGEN MENSEN EIGENLIJK ZELFMOORD?

‘Er is nooit één oorzaak voor suïcide, het is altijd een wisselwerking tussen verschillende omgevingsfactoren en individuele kenmerken – het is complex. Wat we wel weten, is dat mensen diep vanbinnen vaak niet dood willen, maar dat er een einde aan hun lijden komt. Mensen met suïcidale gedachten piekeren veel en hebben vaak moeite om andere oplossingen te zien. Er treedt een tunnelvisie op, waardoor ze op een gegeven moment geloven dat zelfmoord echt de enige manier is om van hun pijn en wanhoop af te komen.’

‘Mensen willen diep van binnen vaak niet dood, maar dat er een einde aan hun lijden komt. Ze piekeren veel en hebben moeite om andere oplossingen te zien’



TEKST LIEVE COLSEN FOTOGRAFIE MARIEKE ODEKERKEN

HOE KOMT HET DAT ER MEER MANNEN DAN VROUWEN BESLUITEN EEN EINDE AAN HUN LEVEN TE MAKEN?

‘Zelfmoord komt het meest voor bij mannen tussen de veertig en zeventig jaar. De drempel om psychologische hulp te zoeken, is voor die groep hoger en werk is belangrijk voor hun mannelijke identiteit, vanwege de associatie met onafhankelijkheid. Daarnaast gebruiken mannen vaker drank en drugs om problemen niet te hoeven voelen, waardoor ze impulsiever kunnen worden. Echtscheidingen leiden bij mannen eerder tot suïcidale gedachten, omdat zij emotionele steun altijd bij hun partner zochten. Vrouwen zoeken ook steun bij elkaar.’

HOE HERKEN JE IEMAND MET SUÏCIDALE GEDACHTEN?

‘55-90% van de mensen met suïcidale gedachten geeft signalen af, dus neem deze altijd serieus. Soms zeggen mensen letterlijk: “Ik maak er een eind aan.” Maar het kan ook zijn dat je merkt dat iemand altijd vermoeid is, je niet meer aankijkt, veel alcohol drinkt, stemmingswisselingen heeft

‘Door middel van onze online training leer je in een uur suïcidale signalen herkennen

of ongeïnteresseerd is. Is er sprake van een plotselinge verandering? Wees dan extra alert. Sterke wisselingen van stemming kunnen een aanwijzing zijn voor psychische problemen en zelfmoordgedachten of -gevoelens.’

HOE KUN JE IEMAND MET SUÏCIDALE GEDACHTEN HELPEN?

‘Uiteindelijk is het ’t belangrijkste om erover te praten en samen hulp te zoeken. Maar het is natuurlijk best spannend om hierover een gesprek te voeren. Daarom hebben we op *Vraagmaar.nl* een gratis online suïcidepreventie-training ontwikkeld. In een uurtje leer je suïcidale signalen herkennen, hoe je daarover kunt praten en waar je verdere hulp kunt vragen.’

HEBBERN JULLIE TIJDENS DE CORONACRISIS EEN PIEK IN HET AANTAL PERSONEN MET SUÏCIDALE GEDACHTEN GEZIEN?

‘Er is nog geen piek in suïcides te zien, maar we krijgen bij onze hulplijn wel veel corona-gerelateerde vragen. Die gaan voornamelijk over financiële zorgen of gevoelens van eenzaamheid. Wetenschappers vrezen een toename van suïcides als gevolg van de coronamaatregelen, omdat bekende risicofactoren toenemen. Dit zijn niet alleen dreigende werkloosheid en financiële problemen, maar ook eenzaamheid, sociaal isolement en psychische trauma’s. Wij hebben hier met 113 al op geanticipeerd door veel kennis te delen over suïcidepreventie in crisistijd. Daarnaast motiveren we mensen om het gesprek met elkaar aan te gaan en zoeken we actief de media op.’

WAT DOET DIT WERK MET JE? NEEM JE HET MEE NAAR HUIS?

‘Nee, ik neem het werk niet mee naar huis. Wel ben ik constant bezig om ook anderen achter onze missie te krijgen. Dus als je dit leest en je denkt aan die ene vriendin of vriend, je partner, sportmaat of buurvrouw die het nu misschien best pittig heeft: maak een wandelingetje op anderhalve meter afstand met diegene en praat erover.’ ■

Praten over zelfmoordgedachten kan anoniem via de chat op 113.nl of bel 113 (gebruikelijke telefoonkosten) of 0800-0113 (gratis). Deze hulplijnen zijn 24 uur per dag open.