

TEKST: DITTY EIMERS REDACTIE@PSY.NL

BEELD: JUDITH JOCKEL



CHATTEN OVERDE DOOD

PER JAAR MAKEN 1500 MENSEN IN NEDERLAND EEN EIND AAN HUN LEVEN. DAT Zouden ER VEEL MINDER KUNNEN ZIJN, ALS ZE MAAR VRIJUIT OVER HUN ZELFMOORDGEDACHTEN HADDEN KUNNEN PRATEN, ZEGGEN DE MEDEWERKERS VAN HULPLIJN 113ONLINE. 'VRIJWELNIEMAND WIL ALLEEN MAAR DOOD.'

Het is maandagmorgen tien uur. In de chatroom van 113Online, in een kaal kantoorpand in Amsterdam Zuid-oost, meldt zich de eerste bezoeker, dizzy34. 'Zou graag hulp willen bij het vinden van adressen voor sterke pillen. Kan niet naar spoorwegovergang.'
'Goed dat je naar de chat komt en dit met mij wil delen!', typt Bart (20) terug. Hij is tweedejaars student psychologie en stagiaire bij 113Online.
'Heb vaker pillen genomen, maar werd telkens weer wakker', antwoordt dizzy34. 'Eerste poging toen ik 22 was. Het gaat me nu om de laatste.'

Bart: 'Als je dat wilt zal je wel verdomd veel pijn hebben. Kan je daar iets meer over vertellen?'
dizzy34: 'Zit in rolstoel. Leef achter computer. Ga om 17.00 u naar bed omdat het dan niet meer uit te houden is.'
Bart kijkt met een schuin oog naar een bord waarop met viltstift een reeks voorbeeldzinnen is geschreven. 'Wat heftig!', typt hij dan. 'Dat lijkt me erg moeilijk voor je.'
'In het begin van een chat is het aftasten', zegt hij. 'Vaak heb je pas na een half uur het gevoel dat je echt contact hebt.' Zover komt het dit keer niet. 'Moet stoppen, vrouw komt beneden', schrijft dizzy34.

'Balen', vindt Bart. 'Toch kan dit gesprekje opluchtend geweest zijn', zegt psychologe Pippa, die de zes stagiaires vandaag begeleidt. 'Het zou best kunnen dat hij zijn vrouw niets durft te vertellen over zijn doodswens.'

Voordat hij op de chat mocht is Bart net als de andere 160 vrijwilligers en stagiaires van 113Online uitgebreid gescreend. Of hij voldoende inlevingsvermogen heeft en om kan gaan met moeilijke situaties. Ook heeft hij een vierdaagse training gespreksvaardigheden gehad. 'De grootste valkuil voor vrijwilligers is dat ze direct willen handelen als bezoekers over hun suïcidale gedachten vertellen. Heel menselijk', zegt psycholoog en manager bedrijfsvoering Lucy Stut. 'Je wilt die mensen begrijpen, met ze meevoelen. Maar ook voorkomen dat ze zichzelf iets aan doen.'

VRIJUIT PRATEN

'Professionele hulpverleners hebben die drang om in te grijpen ook', zegt psychiater Jan Mokkenstorm van GGZ inGeest. Hij is een van de initiatiefnemers van 113Online, dat in 2009 van start ging. 'Een patiënt verliezen door zelfdoding is heel pijnlijk. Daarbij kan suïcidaliteit angst oproepen: straks krijg je de schuld van iets dat je misschien had kunnen voorkomen. Daarom zijn veel psychiaters geneigd om zich vooral te richten op het verkleinen van de kans dat het misgaat. Ze zijn veel tijd kwijt met het inschatten van risico's. Terwijl we al decennia weten dat je de kans op zelfdoding nauwelijks vooraf kunt bepalen. Mensen zien ook echt niet af van zelfdoding omdat jij zegt

dat ze het niet moeten doen. Opname uit voorzorg biedt evenmin garantie dat iemand geen eind aan zijn leven maakt. Integendeel, sommige mensen

voelen zich zo gekooïd en gekrenkt, dat opname het juist het laatste restje hoop uit handen slaat.'

113Online gaat op een andere manier met zelfdoding om. Mokkenstorm: 'We willen het aantal zelfdodingen terugdringen door mensen een vrijplaats te bieden, waar ze vrijuit kunnen praten over hun zelfmoordgedachten en met ons alternatieve oplossingen kunnen vinden.'

Waar veel ggz-instellingen dure crisishulp inzetten als iemand vertelt dat hij aan zelfmoord denkt, werkt 113Online met kortdurende internethulp en vrijwilligers, naast zes betaalde professionele hulpverleners. Daardoor kunnen ze voor minder geld meer mensen bereiken. Maar wat 113Online vooral onderscheidt is dat de medewerkers er echt voor gaan zitten om te horen waaróm iemand aan zelfdoding denkt. Mokkenstorm: 'Voor veel

mensen is het leven zo zwaar, dat de optie van zelfmoord een veilig gevoel geeft. Vaak schamen ze zich daarvoor en durven ze het tegen niemand te vertellen. Ook omdat ze bang zijn die ontsnappingsmogelijkheid te verliezen. Daarom pakken wij de optie van zelfdoding niet af. Hulpzoekers weten dat wij niemand op ze af kunnen sturen. We hebben geen idee waar ze zitten, want vrijwel iedereen wil anoniem blijven.'

Op verzoek van het ministerie van VWS, dat 113Online tijdelijk financiert, zijn namen en adressen van bezoekers een tijdje verzameld. Mokkenstorm: 'Toen bleek dat een vijfde afhaakte, zijn we daarmee gestopt.'

28 KEER ZELFDODING VOORKOMEN

'Shit', roept stagiair Joris (23) in de chatruimte. 'Het blijft wel erg lang stil bij mij in de chat. Het zou kunnen dat ze zich nu aan het snijden is. Wie weet een ander woord voor heftig? Dat heb ik nu al twee keer gebruikt.' Hij kijkt gespannen naar het computerscherm. Vijf minuten later blijft de computer weer. Joris zucht opgelucht. 'Ze zegt dat het bloeden gestopt is, gelukkig.'

'Laat haar maar weten dat het oké is dat ze haar verhaal doet', zegt Pippa.

Contact maken en empathie tonen is het adagium. Vertelt iemand dat hij de spullen klaar heeft liggen en er die avond een eind aan wil maken, dan probeert de vrijwilliger aan de lijn te blijven en schakelt een professionele hulpverlener van 113Online in. Die roept niet direct: 'Doe dat niet', maar luistert zonder te oordelen: 'Als je dat wil, moet je wel heel ellendig voelen. Wil je daar iets over vertellen?' Vaak komt er een heel verhaal. Dat wordt genomen zoals het is. 'Ik snap heel goed dat je dit niet meer wilt. Maar wat wil je dan?' 'Ik wil dood.' 'Is dat het enige wat je wilt?' 'Ik ben zo moe, ik wil dit niet meer. Ik wil rust.' 'Heb je wel eens gemerkt hoe je rust kan krijgen?' 'Wat een vraag, dat is al zo lang geleden.' 'Neem de tijd en denk eens na.' Zo probeert de hulpverlener heel voorzichtig iemand op andere gedachten te brengen.

Afgelopen jaar is zo'n situatie van erop of eronder 28 keer voorgekomen, vertelt Mokkenstorm. 'Al die keren wisten we zelfdoding te voorkomen.' Hoe weet hij dat zo zeker? 'Omdat we contact hadden met mensen die een ernstige poging op het laatste moment onderbraken. Anderen vertelden ons dat ze er niet meer waren geweest als ze ons niet hadden gesproken. Maar we kunnen natuurlijk niet met zekerheid zeggen dat zij zonder onze hulp waren overleden.' Hij vertelt over een vader van twee kinderen die midden in de nacht belde. Hij was naar de Ardennen gereden om zich van het leven te beroven. Hij zat diep in de schulden en zag geen uitweg meer. Onze medewerkster wist hem steeds te bewegen om toch nog even na te denken.' Uiteindelijk kreeg ze de man zo ver dat hij in de auto stapte en terugreed naar Nederland. Hij vond het goed dat ze de plaatselijke crisisdienst inschakelde, die hem de vol-

WE PAKKEN
DE OPTIE VAN
ZELFDODING
NIET AF





gende dag opving. Mokkenstorm: 'Er zijn maar heel weinig mensen die alleen maar dood willen. We zoeken steeds naar een sprankje hoop of twijfel. Als je doorvraagt zeggen ze vaak: eigenlijk wil ik niet dood, maar ik wil deze ellende niet meer. Dan heb je een aanknopingspunt om de aandacht te verplaatsen naar wat hij wel wil. Zo proberen we het hele verhaal naar boven te halen: de duisternis én de hoopvolle kanten.' Maar soms gaat het mis en maakt iemand er toch een eind aan. Hoe vaak dat gebeurt weet Mokkenstorm niet. 'Een heel enkele keer horen we zo'n bericht. Verschrikkelijk. Ik denk dat er mensen zijn die niet zijn tegen te houden.' Pas maakte hij dat in zijn eigen omgeving mee: een collega pleegde zelfmoord. 'Toen had ik ook dat machteloze gevoel van had ik dit of dat maar gedaan. De gedachte dat niemand je kan helpen, kan heel diep zitten. Maar veel vaker dan mensen denken kan het ook anders lopen. Als je maar de juiste hulp krijgt.'

NAAR DANSLES

'Voordat mensen zo ver zijn dat ze het over andere uitwegen dan de dood willen hebben, ben je soms vier sessies verder', zegt psychologe Geertje. 'Eerst moeten ze heel veel verdriet kwijt.' Het grootste deel van de dag geeft ze chat- of telefonische therapie. Iedere week starten 25 van die therapieën van acht sessies. Geertje: 'Vaak zijn mensen ontstellend eenzaam.' Niet dat al haar cliënten de hele dag moederziel alleen op de bank zitten. Velen gaan naar school of hebben een partner die van niets weet. 'Soms is dat wel raar. Heb je een zwaar gesprek gevoerd en zegt iemand: "Nu moet ik stoppen, ik moet naar dansles".' Ze werkt sinds anderhalf jaar bij 113Online. In het begin vond ze het heftig: de hele dag praten met mensen die niet meer willen leven. 'Dit werk kun je alleen volhouden als je een goed team om je heen hebt. We kunnen altijd bij elkaar terecht. We doen veel aan intervisie en zitten op dezelfde kamer, zodat we direct kunnen overleggen als het moeilijk wordt.' De sfeer in het kamertje waar de vier psychologen hokken, is opgeruimd. Geertje: 'Er mag gelachen worden. Daarmee houden we het dragelijk.' Ook heeft ze geleerd om te gaan met het gevoel van machteloosheid. 'Dat went, hoe gek het ook klinkt. Meestal kun je toch wel iets doen. Dan is het genoeg om er gewoon te zijn en aandacht te geven. Acht sessies lijkt weinig, maar zelfs voor mensen die zeer suïcidaal zijn, kan dat voldoende zijn om ze even uit de put te helpen.' Zo was er vrouw die steeds stemmen hoorde die zeiden dat ze zichzelf moest doden. Geertje: 'De hulpverleenster met wie ze contact had, oefende druk op haar uit om beschermd te gaan wonen. Tegen mij kon ze praten, zonder dat ze iets hoefde. Uiteindelijk besloot ze zelf dat het beter was om te verhuizen. Nu is er altijd iemand in de buurt als die stemmen terugkomen.' Opmerkelijk is dat weinig mensen zich laten doorverwijzen naar de reguliere hulpverlening. Afgelopen jaar

gebeurde dat maar zeven keer. 'Mensen die nog nooit met de ggz in aanraking zijn geweest, zijn bang dat ze een stempel krijgen', zegt Lucy Stut. Anderen, die er wel ervaring mee hebben, willen niet omdat ze teleurgesteld zijn in de hulpverlening.' Mokkenstorm: 'Wij hebben al in het begin contact gezocht met de reguliere ggz, omdat we denken dat sommige hulpzoekers meer nodig hebben dan wij kunnen bieden.' Aanvankelijk reageerden veel instellingen lauwtjes. Mokkenstorm: 'Ze waren bang voor een oncontroleerbaar groot aantal meldingen. Nu ze zien dat die vrees niet terecht is, is hun opstelling veranderd. Ik zie ook een voorzichtige kentering in de hulpverlening aan suïcidale mensen: van een beheersende naar een begrijpende houding.'

MANIPULERENDE CLIËNTEN

Een van de lastige dingen van het werk is dat het broze contact ieder moment verbroken kan worden. Omdat een medewerker net iets te traag reageert bijvoorbeeld. 'HALLLOO. Interesseert het je eigenlijk wel? DOEII!' , verschijnt diverse keren op het scherm. Geertje: 'Dat kan van alles zijn. Een verlatingsangst die ineens opspeelt. Of iets in iemands persoonlijkheid, waardoor hij zich snel onbegrepen voelt.' Ze heeft net een moeilijke chatsessie achter de rug met een suïcidaal meisje, van wie beide ouders kort na elkaar zijn overleden. Het meisje weet niet hoe ze vrienden kan maken, en samen zetten ze de mogelijkheden op een rijtje. Maar als Geertje aankondigt dat de sessie bijna afgelopen is en voorstelt later die week verder te chatten, wordt het meisje boos. 'Heb ik geen behoefte aan, jij geeft toch niet echt om mij!' Geertje: 'Dat raakt me zeer. Dit meisje heeft het extreem moeilijk. Ik moet de neiging onderdrukken om niet als een soort moeder voor haar te gaan zorgen.' Wat helpt is de ervaring dat mensen die boos weglopen of dreigen dat ze er nu echt een eind aan maken, vaak toch weer terugkomen. Geertje: 'Ik vond het gewoon te moeilijk vorige keer', zeggen ze dan.' Heeft ze soms niet gevoel dat cliënten haar manipuleren? Geertje: 'Dat gebeurt. Maar de vraag is wat daar mis mee is. Soms zijn mensen zo ten einde raad, dat dreigen met zelfdoding hun enige manier is om te zorgen dat het wat beter gaat. Het mooie van 113Online is dat het ons niet uitmaakt. Wij zeggen: kom maar gewoon.'

WE ZOEKEN
STEEDS NAAR
EEN SPRANKJE
HOOP OF
TWIJFEL

‘IK OVERLEEF NIET MEER. IK LEEF!’

MARLINE BRINK (41), EIGENAAR VAN BRINK BRIGHTLIFE, PRAKTIJK VOOR TRAINING · COACHING · COUNSELING, HEEFT DRIE KEER EEN ZELF-DODINGSPOGING GEDAAN. SINDS DRIE JAAR WEET ZE ZEKER DAT ZE WIL BLIJVEN LEVEN. ‘DE DOODSWENS SERIEUS NEMEN IS HET ALLERBELANGRIJKSTE WAT MENSEN KUNNEN DOEN.’

‘Ik was een jaar of twintig toen ik voor het eerst dacht: ik wil dood. Dat er een mogelijkheid was om me te bevrijden van de pijn die ik voelde, maakte me rustig. Vlak voor mijn dertiende verjaardag heeft mijn moeder zelfmoord gepleegd. Daarvoor en daarna ben ik jarenlang door mijn vader misbruikt. Ik kreeg een eetstoornis, maar op een gegeven moment raakte ik de controle kwijt. Ook omdat ik een baan had aangenomen die ik eigenlijk niet aankon. Op een nacht sloeg de paniek toe. Ik was moe, doodmoe. Ik wilde van alles af zijn. Ik slikte een heleboel pillen en ging naast mijn vriend in bed liggen. Toen ik de volgende dag wakker werd op de intensive care van een ziekenhuis, was iedereen boos en teleurgesteld. Dat ik niks had gezegd, dat ik hun dat had aangedaan. Niemand vroeg waarom ik het had gedaan. Mijn tweede poging was een paar jaar later, toen het heel slecht ging met mijn relatie. Ik deed alle pillen die ik had verzameld plus een paar flessen drank in een rugzak en vertrok naar een hotel. Ik was zenuwachtig, want ergens wilde ik zo graag leven. Maar dit leven was te zwaar voor me. Midden in de nacht werd ik wakker, helemaal dizzy. Shit, dit gaat hem niet worden. Kruipend ben ik op de wc beland. De volgende dag heb ik mijn vriend gebeld en het verteld. Hij was niet boos, maar ik voelde: ik ben een blok aan zijn been. De derde keer slikte ik weer pillen. Ik woonde inmiddels alleen. Ik kwam in een soort coma terecht, waaruit ik langzaam ontwaakte. Twee dagen ben ik mijn huis niet uitgekomen. Ik heb niemand iets verteld. Voor de buitenwereld was ik een sterke, uitbundige vrouw. Als ik ergens solliciteerde, werd ik altijd direct aangenomen. Ik had veel vrienden, maar voelde me afgrijselijk eenzaam. Ik volgde allerlei therapieën, zonder resultaat. Ik kon heel goed praten, me beter voorstellen dan

ik me voelde. Op een dag kreeg ik hartkloppingen. Help! Ik ga dood, schoot door me heen. Plotseling was de drang om te leven heel sterk. In het ziekenhuis bleek dat ik ernstig kaliumtekort had. En nu moet het anders, dacht ik vanaf die dag. Ik ging naar Veghel, naar een dagbehandeling. Het was de goede plek, het juiste moment. Ik overwon mijn eetstoornis grotendeels en kreeg een nieuwe vriend. Via een re-integratietraject kwam ik in contact met een psychologe, die vaststelde dat ik een posttraumatische stresssyndroom had. Ze was de eerste die echt naar me luisterde. En ze keek naar wat ik kon, naar dingetjes die me gelukkig maakten. Ze sprak de oerkracht aan die ik ook altijd heb gehad. Toen viel het kwartje pas echt. Ik wilde geen slachtoffer meer zijn van mijn verleden, maar zelf keuzes maken, verantwoordelijkheid nemen om het leven te leiden dat ik wilde. Ik durf nu te zeggen dat ik honderd procent genezen ben van mijn eetstoornis. Ik overleef niet meer, ik leef! En ik weet zeker dat ik er nooit zelf een eind aan zal maken. Dat wil niet zeggen dat ik nooit meer denk dat ik dood wil. Heel af en toe, als ik me heel kwetsbaar voel of oude littekens worden opengereten, moet ik die gedachte even toe kunnen laten. Alleen dat geeft me al ruimte, rek om weer door te gaan. De doodswens serieus nemen en er voor iemand zijn, is het allerbelangrijkste wat mensen kunnen doen. Dat je je kapot schrikt is logisch, maar betrek het niet op jezelf. Ga vooral niet zeggen: weet je wat je mij aandoet? Want dat versterkt dat gevoel dat je een ballast voor anderen bent alleen maar. Als je dood wil heb je al zoveel strijd in jezelf dat je de angst en boosheid van je omgeving er gewoon niet bij kan hebben.’

73 DUIZEND MENSEN

Afgelopen jaar bezochten bijna 73 duizend mensen de website van 113Online. 900 mensen volgden chat-, e-mail- of telefonische therapie en nog eens 243 deden de zelfhulp cursus *Leven onder controle*. Daarnaast maakten 840 mensen gebruik van de crisischat of de telefonische hulplijn 0900-1130113. Anderen bezochten het forum van lotgenoten of de Help-o-theek met informatie over suïcidaliteit. De crisischat en de telefonische hulplijn, waarvan ook familieleden en nabestaanden van suïcidale mensen gebruik kunnen maken, worden tijdens kantooruren bemand door stagiaires. 's Avonds wordt hun werk overgenomen door getrainde vrijwilligers van de zelfhulpgroep voor suïcidale mensen Ex6 en vrijwilligersorganisatie Sensor. Zonodig kunnen hulpzoekers doorgeschakeld worden naar een tweede lijn van professionele hulpverleners, of naar ggz-crisisdiensten. Hulpvragers kunnen zich aanmelden voor therapie door het invullen van een online zelftest of na indicatiestelling door een professional.

Meer informatie: www.113online.nl. De vrijwilligers en psychologe Geertje wilden niet met hun volledige naam in dit artikel.

