

Ervaringsdeskundige Enno wil graag het taboe over suïcide doorbreken, want praten helpt

'De vraag durven stellen'

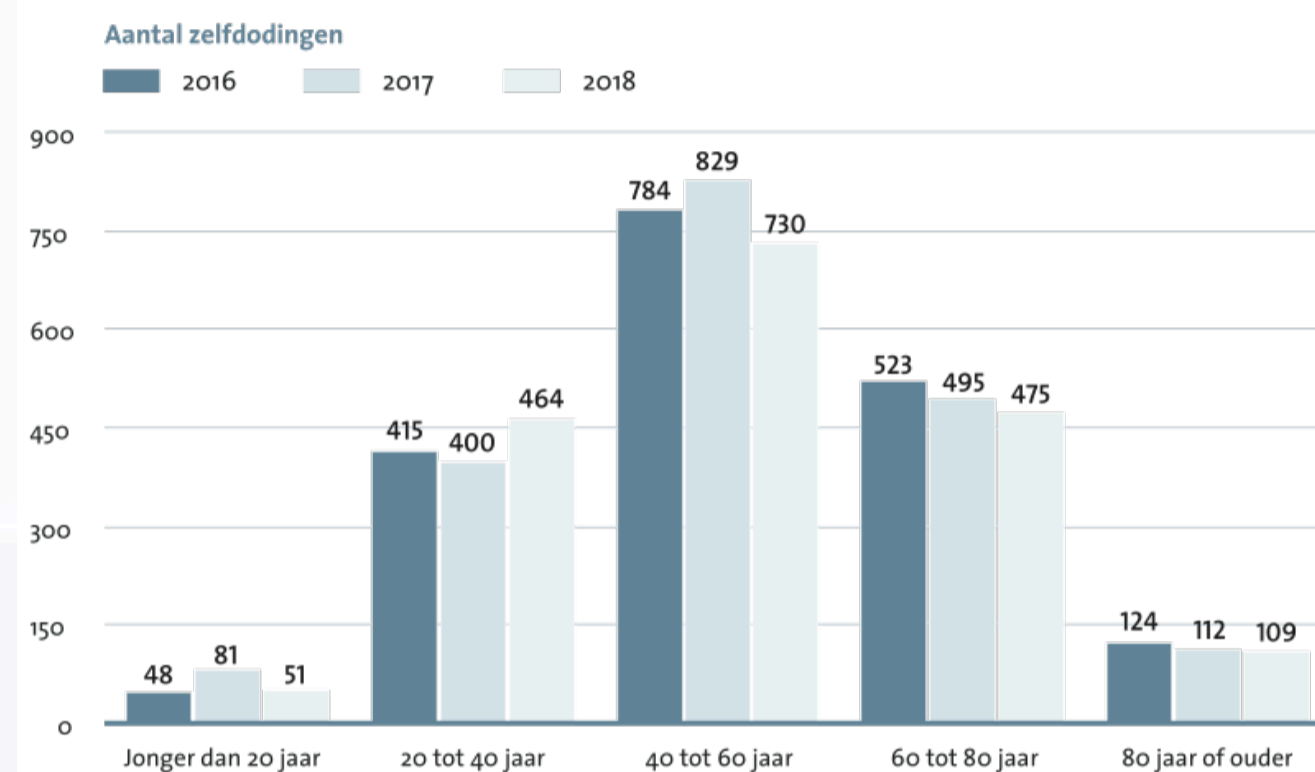
Het is geen waardige dood en je wenst het echt niemand toe, zegt Enno (50) over zelfdoding. „Leven met suïcidegedachten is vaak heel eenzaam, het is onmenselijk.”

Hij is ervaringsdeskundige, helpt GGD Kennemerland met het project Zero Suïcide. De professionals hebben veel aan zijn inbreng, Enno weet als geen ander te verwoorden hoe het voelt als je het leven niet meer ziet zitten, als je worstelt met de gedachte om eruit te stappen. Hij weet ook dat praten helpt, dat het mogelijk is om uit zo'n diep dal te klimmen en dat iedereen die zo in de put zit dat er geen uitweg meer lijkt te bestaan, het verdient om iemand tegen te komen die 'de vraag van je leven' durft te stellen.

„Als mensen stiller worden, als ze zich afzonderen. Als ze signalen afgeven als 'ik zie het leven niet meer zitten'. Dat zijn de momenten dat je de vraag moet stellen. Is er wat met je aan de hand? Gaat het wel goed met je? En als ze dan zeggen 'ja, best', terwijl je voelt dat het niet zo is, dan moet je blijven doorvragen. Als een pitbull. De vraag 'denk je aan het beëindigen van je leven', die mag je gewoon stellen. Die vraag moet je durven stellen. Hoe meer mensen dat doen, hoe kleiner de kans dat mensen tot zelfdoding komen. Maar jammer genoeg durven naasten en professionals het vaak niet aan. Het is een taboe.”

Gatekeeper

Zowel Enno als zijn echtgenote maken regelmatig een zwarte periode door. Ze zijn elkaars gatekeeper, volgden allebei trainingen om de signalen te herkennen. „Mijn vrouw deed in 2013 een



In 2018 maakten 1.829 mensen een einde aan hun leven, 88 minder dan het jaar ervoor.

poging. Als ik toen geweten had wat ik nu weet, was het zo ver niet gekomen”, is zijn overtuiging. „Ze was net terug uit een opname en ze kreeg thuis ambulante zorg. Ze vond dat vreselijk, ze had het gevoel dat ze van haar vrijheid was beroofd, dat haar thuis niet meer veilig was. Ik dacht 'even met rust laten, het trekt wel weer bij'. He-las had ik dat verkeerd ingeschat. Als ik nu merk dat die gedachten weer beginnen te spelen, stel ik heel direct meteen de vraag 'ben je suïcidaal'. Erover praten helpt, en dan kunnen al heel snel een hoop

emoties weer zakken.”

Hij is zelf chronisch ziek en als gevolg daarvan heeft hij - zoals hij het noemt - een laag energieniveau. Als hij zichzelf voorbij loopt, maar ook als hij te weinig doet, kan het zomaar mis gaan. Dan doemen vragen over de zin van het leven op. „Ik heb het zelf vorig jaar meegemaakt, dat ik suïcidegedachten kreeg. Ik had door wat er speelde en ik heb meteen hulp gezocht. Na vijf maanden wachtlijst ben ik in behandeling gegaan in de GGZ. Dat bracht nieuwe inzichten. Ik loop nog steeds wel eens met suïci-

dale gedachten rond, maar ik heb geen plannen. Ik ben niet de enige, dit geldt voor een grote groep mensen. Als je hiermee te maken hebt, moet je er altijd voor zorgen dat je niet te diep valt.”

Daarom gelooft Enno ontzettend in het trainen van gatekeepers, zoals bij het project Zero Suïcide wordt gedaan. „Mensen die bij allerlei organisaties werken: gemeenten, sportverenigingen, scholen, UWV... Waarom ook niet de caissières in de supermarkt? Maar ook naasten, familieleden. Let op, gatekeepers zijn geen hulpverle-

Wereld Suïcide Preventie Dag

Het is vandaag voor de elfde keer Wereld Suïcide Preventie Dag. Op deze dag wordt er wereldwijd aandacht gevraagd voor het voorkomen van zelfdoding.

Mensen steken op 10 september om acht uur 's avonds een kaars aan en zetten hem in de vensterbank om steun te betuigen aan het voorkomen van suïcide. En ook om stil te staan bij dierbaren die door zelfdoding verloren.

Het thema dit jaar is 'Stigmatisering: een belangrijk obstakel bij de preventie van zelfdoding'.

Praten over zelfdoding kan via hulplijn 113 Zelfmoordpreventie: 0900-0113 (24 uur per dag) of www.113.nl.

BRON: CBS / INFOGRAPHIC EDUARD LEMMERS

ners. Ze signaleren, ze gaan het gesprek aan en zorgen er zo voor dat iemand niet steeds verder weg glijdt. Jan Mokkenstorm, de oprichter van 113 Zelfmoordpreventie, gebruikte altijd de metafoer van zes plakjes gatenkaas. Je moet voorkomen dat iemand door al die gaatjes heen kan vallen. Als je voldoende gatekeepers hebt, dan kunnen we veel leed voorkomen.”

Om privacyredenen wordt de achternaam van Enno niet genoemd.

Annet van Aarsen

Actiegroep traint meer dan 300 gatekeepers

Meer dan driehonderd mensen hebben in de regio Kennemerland de gatekeeperstraining van het project Zero Suïcide gevolgd. Projectleider Jelle Buijtendijk van GGD Kennemerland verwacht er veel van.

GGD Kennemerland begon in 2016 met Zero Suïcide, als een van de zeven 'proeftuinen' landelijk van 113 Zelfmoordpreventie. Na de proefperiode is het project in Kennemerland een paar maanden geleden verdergegaan als Actiegroep Zero Suïcide. Die

houdt zich onder andere bezig met het verbeteren van de zorgketen. „Er voor zorgen dat mensen op de juiste manier geholpen worden is ontzettend belangrijk. Maar ook dat hun lijden vroegtijdig wordt gesignaleerd.”

Een van de grootste opdrachten van de actiegroep is daarnaast het doorbreken van het taboe. Buijtendijk: „Zelfs hulpverleners durven het onderwerp vaak niet aan te kaarten. Vandaar de gatekeeperstrainingen die erop gericht zijn professionals - medewerkers van de sociale

dienst, UWV, zorgcoördinatoren, politie, NS-medewerkers, enzovoort - te leren signaleren, bespreekbaar maken én mensen doorgeleiden naar de juiste zorg.”

„Basis is dat de impact van zelfmoord enorm is, voor naasten en omgeving en dat de trend van stijgende zelfmoordcijfers alleen doorbroken kan worden als we dit maatschappelijk, politiek en ook persoonlijk niet langer accepteren. Dat is door alle partijen in onze regio onderschreven en is de aanleiding

geweest van ons project”, aldus Buijtendijk.

Hij noemt als insteek van het project dat mensen met suïcidegedachten niet van het leven af willen, maar van hun problemen. „Daarbij gaat het om schaamte, angst, trots, falen. Mensen ervaren een klem die in hun ogen ondraaglijk, onoplosbaar en oneindig is. Door hierover te praten wordt een eerste cruciale stap gezet naar herstel.”

Drie jaar Zero Suïcide is nog te kort om de effecten te kunnen meten, zegt Buijtendijk. Vorig

jaar was er sprake van een lichte daling, maar niet te zeggen is of die trend zich voortzet. Het vangnet is geïnstalleerd en groeit nog steeds, de reacties zijn positief. Scholen zijn bijvoorbeeld blij met de handvatten die ze in de trainingen krijgen aangereikt.

„Zij merken hoe groot de impact is als een kind of een ouder zich van het leven heeft beroofd. Had ik het aan kunnen zien komen? Had ik iets kunnen doen? Dat zijn vragen waar veel mensen mee worstelen. Weten hoe je ermee om moet gaan helpt.”

