

INTERVIEW Preventie kan zelfdoding zeker verminderen

GGZ-experts: 'We zijn echt niet machteloos'

Zelfdoding onder jongeren in West-Friesland komt nog steeds voor. Dat kan ook de GGZ in de regio niet verhinderen. Maar het gevecht tegen de stilte rond dit onderwerp gaat stug door. We zijn met z'n allen niet machteloos, vinden medewerkers Marianne Frieling en Jitske Franzel.



Martin Menger
m.menger@mediahuis.nl

Hoorn ■ Marianne is sociaal psychiatrisch verpleegkundige en haar collega Jitske is verpleegkundig specialist, beiden verbonden aan GGZ Noord-Holland Noord (GGZ NHN). Zij krijgen bijna dagelijks te maken met een hulpvraag van een jongere of de ouders over een dreigende zelfdoding, of met de nasleep van zo'n zelfgekozen einde.

Ruim tien jaar terug brak het project 'Westfrisse jeugd' het taboe over zelfdoding open. Want het komt regelmatig voor en in het land achter de Omringdijk werd er liever niet openlijk over gepraat. Dat is nu veranderd, aldus Marianne.

Volgens de cijfers komt 40 procent van de (dreigende) suicidegevallen bij de GGZ NHN terecht. „Je krijgt soms via ouders of school op tijd de signalen dat iemand in de knel komt, en met de gedachte speelt om dit te gaan doen.”

Somberheid

Waarom dan? Dat is de grote vraag die altijd weer naar voren komt. Jitske Franzel kan een aantal factoren opsommen. „Bij de een is die somberheid of depressie al genetisch aanwezig. Maar ook omstandigheden als eenzaamheid of sociale druk en vooral stress spelen een grote rol. Dan is het zaadje van zelfdoding op een of andere manier al in je hersens geplant, en dan kan het gebeuren dat het plots de hoofdrol gaat spelen.”

De praktijk wijst volgens Marianne uit dat bij veel jongeren het denkvermogen om negatieve signalen als eenzaamheid of mislukking weer weg te filteren, nog ontbreekt. „Er is enorm veel onderzoek gedaan naar de ontwikkeling van de hersenen bij jongeren. Juist dat deel van het filteren is op jongere leeftijd nog niet helemaal aanwezig. Het brein is rond je 24e jaar pas helemaal ontwikkeld. Dat speelt een grote rol. Je verkering raakt uit en dat is dan ook meteen het einde van de hele wereld. Dat soort gedachtes.”

Geheim

Beiden benadrukken ze dat de schuldvraag nooit bij ouders mag worden gelegd: „Pubers en jongeren zijn heel goed in het geheim

Feiten en cijfers

- Per jaar overlijden er in Nederland rond de 1850 mensen door zelfdoding.
- De helft van de mensen die een einde aan hun leven maken, is in de maand daaraan voorafgaand nog bij de eigen huisarts geweest. Slechts in acht procent is het onderwerp suicide ook echt ter sprake gekomen.
- Elk jaar denken volgens een landelijk onderzoek in Nederland rond de 450.000 mensen aan zelfdoding.
- Elk jaar zijn er naar schatting 100.000 poging tot suicide, waarvan de meesten bij jongeren. Van deze pogingen wordt bij 14.000 de nasleep behandeld in een ziekenhuis.

GGZ NHN heeft met Artiance samen de theatervoorstelling 'Over de Kop' gemaakt. Daarnaast is het project Spot opgezet, waar jongeren tussen de 14 en 25 jaar waarmee het niet zo lekker gaat, worden opvangen. Zie ook: www.artiance.nl/Specials/spot

houden van dit soort gedachtes." Zelfdoding wordt door sommige mensen gezien als een strategie om te overleven, zij het dat dit soms een fatale strategie is. „Als je niet meer weet hoe je verder moet leven, is dat iets anders dan dood willen gaan.”

Ze maken beiden als psychiatrisch verpleegkundige regelmatig mee hoe groot de schokgolven zijn wanneer er een zelfdoding is geweest. „Je hebt het over de stilte voor en over de stilte na de suicide”, klinkt het. „Altijd weer vraagt de omgeving zich af of ze soms signalen hebben gemist. Maar hoe kun je die dan herkennen? Want we zijn er geen van allen op getraind.”

Cursussen

Dat is precies de reden waarom GGZ NHN veel energie heeft gestoken in het aanbieden van cursussen in de regio. Zodat de kennissen van zaken, de verbale werktuigen



Jitske Franzel en Marianne Frieling van GGZ NHN: „Als je niet meer weet hoe je verder moet leven, is dat iets anders dan dood willen gaan.”

FOTO JIFOTO.NL / JAN JONG

„Je verkering raakt uit en dat is dan ook meteen het einde van de hele wereld. Dat soort gedachtes

om het gesprek weer aan te kunnen gaan, veel breder wordt verspreid. Preventie is hier het toverwoord.

Mensen in de jeugdzorg, het jeugdwerk het onderwijs, de vriendenploegen of oudergroepen: er wordt daar vooral gepraat over hoe je het gesprek wel kunt aangaan met iemand die suïcidaal gedrag vertoont. „En hoe je die signalen eerder kunt oppikken”, vertelt Jitske. Om die reden gaan verpleegkundigen van GGZ NHN telkens bij vijf scholen in de regio langs voor een spreekuur. Dan gaat het niet alleen om verpleegkundigen, maar ook om psychologen die met leerlingen kunnen praten.

Mobieltjes

Een andere grote factor vormt de sociale media. „Je hebt geen idee wat er allemaal in die groepen via de mobieltjes rondgaat”, aldus Marianne. „Daar wordt dus wel plompverloren verteld dat ze geen

zin meer hebben in het leven. Daar staat het zwart op wit. De dag daarop zijn ze allemaal weer in de klas. En dan is het taboe daar en gaat niemand er over praten. Dat gebeurt al bij de brugklassers onderling...”

De isolatie die veel jongeren ervaren vanwege de beperkingen door corona, doet de zaak ook geen goed. Eerder dit jaar is hiervoor het project 'Je brein de baas' ontwikkeld. Dit gebeurde met subsidie uit de coronagelden. Opzet is dat scholen ook de kennis in huis voor een spreekuur. Dan gaat het niet alleen om verpleegkundigen, maar ook om psychologen die met leerlingen kunnen praten.

In het verleden is door GGZ NHN en Brijder ook samen gehamerd op het op tijd bespreekbaar maken van de effecten van drank en drugs. „Jongeren maken zich los van thuis en daar hoort de belangstelling voor dit soort dingen bij. Maar ja: iedereen weet dat midde-

len de emoties versterken. Dus ook de gedachte aan zelfdoding.”

Tegenslag

De belangrijkste vraag is volgens Marianne hoe je op deze leeftijd leert om te gaan met tegenslag. „Ook niet echt een onderwerp waarover je makkelijk het gesprek aan gaat”, weet ze. „Niet als jongere, misschien ook niet als vader of moeder. Maar soms heb je nog niet alle inzichten om dat allemaal een plekje te kunnen geven. En dan zie je al snel geen uitweg meer. Wij zijn er om met gesprekken dat gedachtepatroon te doorbreken. Je hebt altijd mensen in de eigen omgeving waarmee je daarover ook gewoon kunt praten. Niet met jouw ouders? Snap ik. Misschien kan dat wel met een oom, of de moeder van een vriend. Als we dat allemaal blijven doen, dan kun je misschien veel erger voorkomen. Daarom moeten we het er wél over hebben.”

'Vraag hoe het echt met iemand gaat'

Judit de Redelijkheid

Hoorn ■ In de Kop van Noord-Holland - waar naast de zeven West-Friese gemeenten ook Den Helder, Hollands Kroon, Schagen en Texel onder vallen - is het aantal zelfdodingen de afgelopen jaren redelijk stabiel gebleven. Vorig jaar maakten 42 mensen zelf een einde aan hun leven.

Over de periode tot en met november 2021 is er geen toename van het totaal aantal suïcides in Nederland geconstateerd. Wel zijn er grote zorgen. „We krijgen met name veel zorgwekkende signalen over het effect van de lockdown op jongeren”, vertelt Renske Gilissen, manager onderzoek bij de Stichting 13 Zelfmoordpreventie. „Meer aandacht om de veerkracht

en verbondenheid te versterken is belangrijk”, benadrukt Gilissen. „Contact blijven houden met elkaar en vragen naar hoe het echt met iemand gaat. Dit is iets wat iedereen kan doen en dit kan maken dat mensen in een vroeg stadium over hun problemen durven vertellen.”

Gilissen wijst op de gratis online training suicidepreventie die te volgen is op www.vraagbaar.nl. Hier leer je wat je kunt doen als je vermoedt dat iemand in je omgeving aan zelfdoding denkt. „Het verdriet bij nabestaanden zit onvoorstelbaar diep en hun wonden zijn blijvend. Het blijft daarom een grote uitdaging voor ons allemaal om suïcides terug te dringen.”

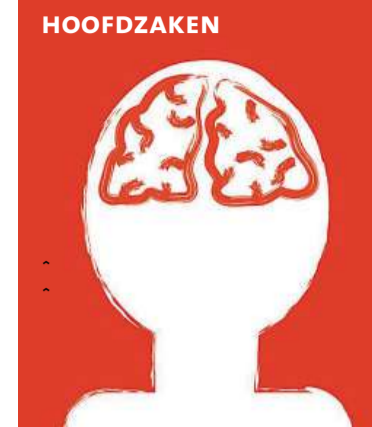
Commissie

Zorgen over een mogelijke toename in suïcides tijdens de coronacrisis

zijn aanleiding geweest om in maart 2020, op initiatief van 13 Zelfmoordpreventie, de Commissie Actuele Nederlandse Suïcideregistratie (CANS) op te richten. Deze commissie, waar Gilissen voorzitter van is, heeft inzicht in de wekelijkse en maandelijkse ontwikkelingen op het gebied van zelfdoding.

De CANS bestaat uit leden vanuit het Registratienetwerk Forensische Geneeskunde, Nationale Politie, ProRail, NS, IGJ, de Nederlandse ggz, initiatiefgroep Zero Suïcide, FARR, GGD Brabant-Zuidoost, Supranet GGZ, vakgroep Forensische Geneeskunde GGD GHOR NL, 13 netwerk ziekenhuizen en 13 Zelfmoordpreventie.

Praten over zelfmoordgedachten kan anoniem: chat via www.13.nl, bel 13 of bel gratis 0800-013.



In een serie verhalen belicht deze krant tot het eind van het jaar de mentale gezondheid van de inwoners van West-Friesland. Wat gaat er allemaal om in het hoofd van de West-Fries?

Aantal zelfdodingen in 2000 t/m 2020

Regio's	Nederland	Noord-Holland (PV)	Kop van Noord-Holland (CR)
2000	1500	263	43
2001	1473	259	32
2002	1567	274	34
2003	1500	276	31
2004	1514	249	28
2005	1572	262	27
2006	1524	258	35
2007	1353	227	19
2008	1435	248	33
2009	1525	266	34
2010	1600	265	31
2011	1647	292	41
2012	1753	297	49
2013	1857	309	38
2014	1839	285	41
2015	1871	299	39
2016	1893	312	41
2017	1917	286	44
2018	1829	281	38
2019	1811	302	45
2020	1823	268	42

De cijfers van 2000 tot 2020. BRON: CBS