

Donkere gedachten Praten helpt!

Elk dag stappen er in ons land ongeveer vijf mensen uit het leven. Helaas blijft zelfdoding nog een groot taboe. Bij de Zelfmoordlijn staat er 24 op 7 iemand klaar om te luisteren, anoniem en helemaal gratis. Want soms kan een goed gesprek wonderen verrichten.

Daisy Van Lissum en Gitte Wolput

Over zelfmoord circuleren er nog steeds enkele hardnekkige misverstanden. Dat het aantal zelfdodingen piekt rond de feestdagen en in het begin van de zomer, bijvoorbeeld, of dat het een impulsieve beslissing is met één duidelijk aanwijsbare oorzaak. Dat een zelfmoordpoging enkel een vraag naar aandacht is, of dat je mensen juist aanzet tot zelfdoding door erover te praten. “Niets is minder waar”, benadrukt Kirsten Pauwels van de Vlaamse Zelfmoordlijn. “Zwijgen over zelfmoordgedachten doet meer kwaad dan goed. Onze grootste droom is dan ook dat iedereen in de samenleving weet hoe ze het gesprek kunnen aangaan, zodat onze telefoonlijn overbodig wordt.”

Dag en nacht paraat

Hoewel de cijfers in Europa lijken te dalen, lag het aantal zelfmoorden in België nog steeds hoger dan het Europees gemiddelde: in 2016 stapten 1903 Belgen uit het leven. Zelfmoord en de motieven erachter zijn complex. Een wanhoopsdaad is immers een culminatie van allerlei oorzaken en aanleidingen, en mentale problemen vormen een extra kwetsbaarheid. Jongeren en senioren lopen het grootste risico.

In 2019 hebben de vrijwilligers van de Vlaamse Zelfmoordlijn meer dan 18 000 oproepen beantwoord van personen met zelfmoordgedachten of -plannen. Die cijfers gaan wél elk jaar in stijgende lijn; niet omdat er meer mensen met donkere gedachten worstelen, wel omdat de lijn aan bekendheid wint.



1813

“Op tien jaar tijd hebben we het aantal vrijwilligers meer dan verdubbeld”, beaamt Pauwels. “Toch kunnen we nog niet alle oproepen beantwoorden, en moeten mensen soms meermaals inbellen om iemand aan de lijn te krijgen. Hopelijk vinden we de middelen om onze capaciteit in de toekomst verder op te krikken, zodat we kunnen garanderen dat mensen meteen in gesprek kunnen gaan.”

Naast de telefoonlijn, die dag en nacht wordt bemand, zijn er ook onlinetools om een vrijwilliger te spreken: “Onze chat spreekt vooral jongeren heel erg aan, maar is helaas beperkt qua openingsuren. Ook die optie willen we uitbreiden.”

De meeste oproepen komen ‘s avonds binnen, na de werkuren. “Tussen een uur of zes ‘s avonds en één uur ‘s nachts is het ontzettend druk”, vertelt Pauwels. “Wanneer zelfmoord in de media komt en onze contactgegevens worden vermeld, zien we een kortstondige piek. Tijdens de eerste lockdown kregen we daarentegen minder oproepen, wat zich uiteindelijk weer stabiliseerde, maar

we maken ons vooral zorgen over de langetermijneffecten van de coronacrisis. In onze inhoudsanalyses zien we duidelijk dat eenzaamheid en isolement in de lift zitten, en er waren tijdens de lockdown ook meer conflicten tussen partners, en tussen ouders en kinderen.”

Crisismoment overbruggen

Ongeacht de onderliggende problematiek staat de beller altijd centraal bij de Zelfmoordlijn. “Wij spreken mensen met zowel vage als zeer concrete zelfmoordgedachten. Door open naar hen te luisteren en de heftigheid van hun gevoelens te aanvaarden, hopen we samen met hen de crisis te overbruggen”, gaat Pauwels verder. “We hebben oor voor wat ze voelen en wat ze op dat moment nodig hebben. Hoewel we weliswaar aan preventie doen, zullen we steeds vertrekken vanuit wat onze beller op dat moment wil, en dat ook aanvaarden. Iemand proberen tegen te houden, werkt immers averechts, omdat ze zich dan onbegrepen voelen.” >

Bezorgd om iemand in je omgeving?

Herken de signalen en neem ze serieus. De meeste mensen geven vooraf signalen. Dat kan met woorden (“Ik zie het niet meer zitten”) of met daden (isolatie, alcohol- of medicatie-misbruik, roekeloosheid, slaapproblemen enz.). Ga hierop in en bespreek de negatieve gedachten.

Ga het gesprek aan. Door begripvol in te gaan op de gevoelens van wanhoop en hopeloosheid die bij de persoon leven, creëer je een klimaat waarin de persoon zijn verhaal kwijt kan.

Houd contact. Sociaal contact heeft een grote beschermende werking, terwijl isolatie net een risicofactor is voor zelfdoding.

Betrek de omgeving. Bouw een netwerk rondom de persoon waarover je je zorgen maakt.

Moedig de persoon aan om gespecialiseerde hulp te zoeken. Een psycholoog of psychiater kan de onderliggende problematiek uitdiepen en aanpakken. De huisarts kan een eerste aanspreekpunt zijn.

Minimaliseer de problemen niet en reik geen onmiddellijke oplossingen aan. De persoon zal het gevoel hebben dat je hem of haar niet serieus neemt. Probeer open te zijn, zonder te veroordelen of een schuldgevoel aan te praten.



Kirsten Pauwels

directeur van het Centrum ter Preventie van Zelfdoding & de Zelfmoordlijn,
adjunct-directeur van het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie

zoveel tijd als nodig en zinvol is”, legt Pauwels uit. “Onze vrijwilligers hebben geen vast schema, maar ze volgen wel een bepaalde gespreksstructuur. Zo zullen ze vrij snel expliciet de vraag stellen of de beller aan zelfmoord denkt. Veel bellers vinden het zelf moeilijk om aan te kaarten, en eens het onderwerp is gevallen, kunnen zij zich ontspannen: “Ik mag hierover praten”. Bij ons mogen ze die heftige gevoelens uitspreken.” Doordat zowel beller als vrijwilliger volledig anoniem blijven, staat het gesprek centraal, net als de eenmaligheid van het gesprek. “Als je een goede klik had met één van onze vrijwilligers, kun je bij een volgende oproep dus niet vragen om die specifieke persoon terug te spreken”, voegt Pauwels daaraan toe. “Dat is ook niet de kern van wat wij doen, wij zijn

> De vrijwilligers van de Zelfmoordlijn kunnen bovendien niet ongevraagd ingrijpen, en eens het gesprek wordt afgesloten, is er ook geen verdere opvolging. Net die zekerheid geeft bellers met zelfmoordgedachten een gevoel van controle die ze in hun leven missen. “Onze bellers zien geen enkele andere uitweg meer uit hun situatie dan de definitieve, maar eigenlijk willen ze niet écht dood. Ze willen vooral een einde maken aan de pijn, aan hun lijden”, verklaart Pauwels. “Wij proberen hen dat inzicht te geven dat er toch nog lichtpuntjes zijn, zodat ze wachten met hun zelfmoordplannen, zonder met oplossingen te willen komen. ‘Als de beller daarvoor open staat, zullen we ook samen zoeken naar gepaste hulp. Als we voelen dat daar ruimte voor is, vragen we of we alsnog de hulpdiensten mogen verwittigen, of proberen we hen te overtuigen om zichzelf uit een gevaarlijke situatie te verwijderen.”

De kracht van een gesprek

Gemiddeld duurt een gesprek met de Zelfmoordlijn een half uur, maar daar zitten grote uitschieters tussen. Een tijdslimiet is er niet, en vaak zijn het bijzonder lange gesprekken. “We nemen



Zo kan je hulp vragen

Bij acute nood kun je terecht bij de hulpdiensten (112), de Zelfmoordlijn 1813 (via telefoon of chat), de huisarts (van wacht) of het Antigifcentrum (070 245 245).

Wil je een probleemsituatie aanpakken, dan kan jouw huisarts je helpen of doorverwijzen naar een hulpverlener in je buurt. Dit kan een zelfstandige zijn (zoals een psycholoog, psychiater, therapeut), of een officiële instantie voor geestelijke gezondheidszorg (zoals een Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg, Psychiatrische Afdeling van een Algemeen Ziekenhuis ...).

Jongeren vinden een aanspreekpunt bij een JAC of het Centrum voor LeerlingenBegeleiding (CLB).

geen hulpverleners. Wij doen enkel aan crisisoverbrugging, wij werken in het hier en nu, en er zijn geen langdurige contacten. Als we op het einde van zo'n gesprek te horen krijgen dat iemand zich beter voelt, zijn we al heel tevreden. Dan hebben we gedaan wat we konden."

Intensief opleidingstraject

Dat de hulplijn wordt bemand door vrijwilligers, is een heel bewuste keuze, aldus Pauwels. "Dat is zeker niet om kosten te besparen", lacht ze. "Wij geloven dat vrijwilligers in deze context betere resultaten halen dan professionals. Dat bellers mens-tot-mens met iemand kunnen praten, verlaagt de drempel om connectie te maken. Het gesprek is vrijblijvend, er is geen hiërarchie tussen de twee gesprekspartners."

Een Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG) is gespecialiseerd in de behandeling en preventie van geestelijke gezondheidsproblemen. Je kunt er op afspraak (en bij voorkeur op verwijzing) terecht voor gespecialiseerde psychologische, sociale en psychiatrische hulp.

Bij een Centrum voor Algemeen Welzijnswerk (CAW) kun je terecht met allerlei vragen en problemen met betrekking tot welzijn: relaties, persoonlijke problemen, financiële of materiële problemen, vragen in verband met criminaliteit ... De toegang is laagdrempelig en de eerste hulp is gratis.

Als vrijwilliger mag je niet iedereen willen "redden", dat zorgt alleen voor frustratie

Alle vrijwilligers worden uitgebreid opgeleid, een lang traject van theorie, rollenspelen en oefeningen. Iedereen kan zich aanmelden, er is geen voorkennis nodig, maar alle kandidaten worden gescreend op voorgeschiedenis (soms willen mensen vrijwilliger worden omdat ze zelf in aanraking zijn gekomen met zelfdoding in hun omgeving, maar is het trauma nog te vers om voldoende afstand te kunnen nemen), alsook op motivatie. Van vrijwilligers wordt immers verwacht dat ze zich elke week twee tot vier uur vrijmaken, en ook het opleidingstraject slorpt veel tijd op. Tien weken lang volgen de kandidaat-vrijwilligers wekelijks een workshop waarin ze eerst de theoretische basis krijgen en deze later toepassen in de praktijk. Vooraleer ze zelf aan de lijn mogen, is het de bedoeling dat ze een tijdje meeluisteren met meer ervaren vrijwilligers. Tot slot krijgen ze ook permanente vorming.

"We vragen veel van hen", geeft Pauwels toe. "En ook het werk zelf kan heftig zijn. Onze vrijwilligers kunnen dan ook 24/7 terecht binnen onze organisatie voor een babbel wanneer ze het moeilijk hebben."

Niet iedereen kan gered worden

Pauwels benadrukt dat realistische verwachtingen cruciaal zijn voor vrijwilligers van de Zelfmoordlijn: "Hoewel het inderdaad vaak gebeurt dat we een zelfmoordpoging kunnen verijdelen door iemand te overtuigen ons de hulpdiensten te laten bellen, mag je als vrijwilliger niet iedereen willen "redden", dat zorgt enkel voor frustratie. Je weet immers nooit of die persoon dagen, weken of maanden later alsnog een succesvolle poging onderneemt, en

daar moet je vrede mee hebben, met het niet weten. Je kunt als vrijwilliger enkel je best doen, het eindresultaat is niet jouw verantwoordelijkheid."

De motivatie om vrijwilliger te worden, moet komen uit het werk en de gesprekken zelf, gelooft Pauwels. "Er is geen rechtstreekse waardering, maar wij halen heel veel voldoening uit het feit dat wij er mógen zijn voor mensen op zulke moeilijke momenten", klinkt het overtuigd. Structureel is de Zelfmoordlijn afhankelijk van subsidies van de Vlaamse overheid, voor extra groei rekenen ze op giften en schenkingen. Met de inkomsten van acties zoals de Warmste Week hebben ze bijvoorbeeld hun nieuwe forum op poten gezet en de chatfunctie uitgebreid.

Groeien als maatschappij

Pauwels ziet ook een grote rol weggelegd voor sensibilisering van de maatschappij. "Gesprekken over zelfmoord zijn niet enkel weggelegd voor specialisten, maar er rust helaas nog steeds een groot taboe op zelfmoord", legt ze uit. "Heel veel mensen die ons bellen, zijn trouwens al in professionele begeleiding, maar durven niet openlijk te spreken over hun zelfmoordgedachten met hun therapeut of arts."

Als omgeving kunnen we een grote beschermende rol spelen voor de mensen in onze omgeving. In de eerste plaats door simpelweg alert te zijn. "We weten dat mensen die slagen in hun opzet om uit het leven te stappen, wel degelijk eerst signalen hebben uitgestuurd", beklemtoont Pauwels. "Als je merkt dat iemand zich niet goed voelt of zich anders gaat gedragen, durf de zaken dan te benoemen. Vraág hen of ze zelfmoordgedachten hebben, daar doe je niets fout mee. Je toont juist dat je bezorgd bent én je maakt de zaken zo bespreekbaar. Je moet daarom zelf nog niet psycholoog gaan spelen, maar je kunt er wel zijn, hun gevoelens erkennen, en hen stimuleren om hulp te zoeken. Stel hen gerust dat je niet alle problemen zelf kunt oplossen, dat dat geen zwakte is. Het is juist sterk om hulp te vragen." 🧡



Wie worstelt met zelfmoordgedachten, kan 24 op 7 terecht voor een anonieme babbel bij de Zelfmoordlijn op het gratis nummer **1813**, of via chat of e-mail op www.zelfmoord1813.be