



Psychiater Jan Mokkenstorm te midden van vrijwilligers van 113Online.

Foto Joost van den Broek / de Volkskrant

## Zelfmoord in cijfers

Volgens het Trimbos-instituut (cijfers 2007) denken elk jaar ruim 400 duizend Nederlanders er serieus over om zelfmoord te plegen. Jaarlijks worden 94 duizend zelfmoordpogingen gedaan, en overlijden op zijn minst 1.600 mensen door zelfmoord (veel zelfmoorden worden geregistreerd als auto-ongeluk of bedrijfsongeval). Dat zijn ruim twee keer zo veel doden als in het verkeer, en vijftien keer meer dan aan aids. Vrouwen denken twee keer zo vaak aan zelfmoord als mannen, maar voeren die minder vaak uit. Mensen met een psychische stoornis hebben negen keer zo veel kans om een zelfmoordpoging te doen.

# Chatten over zelfmoord

Zelfmoord voorkomen. Dat willen de hulpverleners en vrijwilligers van 113Online. Chatten en bellen zijn laagdrempelige manieren om, anoniem, over psychische problemen te praten. 'tis gewoon lastig'

Door **Malou van Hintum**

**brekebeentje:** tis allemaal heel druk van binnen  
**Hans:** wat ellendig, kun je daar meer over vertellen?  
**brekebeentje:** nee, tlukt niet, ik zit op slot  
**Hans:** ik vind het knap dat je vandaag toch hebt gechat  
**brekebeentje:** dankjewel  
**Hans:** wanneer spreek ik je weer?  
**brekebeentje:** weet ik niet  
**Hans:** je kunt altijd weer contact opnemen  
**brekebeentje:** tis gewoon lastig  
**Hans:** zullen we een nieuwe afspraak maken?

Een chatgesprek bij 113Online duurt zo'n driekwartier. Je moet er geduld voor hebben, zegt psycholoog Hans, die de helft van de tijd naar het zinnenetje 'X is bezig met typen' zit te kijken. 'De andere kant moet even nadenken over een antwoord, hè.' Hans is een van de vijf psychologen die werken bij 113Online, de site voor mensen die weleens denken aan zelfmoord, en die sinds kort in de lucht is.

113Online werd overspoeld met mailtjes nadat omroep BNN er aandacht aan had besteed, vertelt initiatiefnemer psychiater Jan Mokkenstorm. De honderden verzoeken om hulp konden niet allemaal meteen worden afgehandeld, iets wat leidde tot teleurgestelde e-mails in hoofdlet-

ters: 'nu beloven jullie snelle hulp, MAAR DAT KUN JE HELEMAAL NIET WAARMAKEN. ik lees dat ik wel VIJF !!!!! dagen moet wachten'.

Mokkenstorm - 'We zoeken nog altijd vrijwilligers, aanmelden kan via de site, wil je dat alsjeblieft opschrijven?' - ontvangt in een kantorencomplex tegenover het Academisch Medisch Centrum in Amsterdam. 113Online bezet er vier kamers. Koffie, thee en een glazen schaal met kruidnootjes staan op een lange, smalle tafel in de gang.

Hij kwam een jaar of vijf geleden op de gedachte om voor dit type psychische problemen internet te gebruiken toen hij kennismakte met Interapy, de eerste internethulpverlener in Nederland. Daar behandelen professionals via internet psychische stoornissen waarvoor wetenschappelijk bewezen *e-therapy* bestaat.

Mokkenstorm: 'Ik zag daar dat de potentie van internet als middel om hulp te geven ontzettend groot is. In mijn eigen werk en in mijn omgeving had ik verschillende suïcides meegeemaakt. Wellicht hadden die voorkomen kunnen worden als de drempel om contact te maken lager was geweest, en de wachttijden korter.'

Mokkenstorm gaat anders te werk dan Interapy: met professionals én vrijwilligers, op basis van anonimiteit, en met hulp aan mensen die de gemiddelde hulpverlener uit de weg gaat. 'Hulpverleners en hulpvragers hebben wat ik noem een dubbele

dubbele boekhouding', zegt Mokkenstorm. 'De hulpvrager is bang dat de dokter ingrijpt en hem bijvoorbeeld voor zijn eigen veiligheid wil opsluiten, en de hulpverlener is bang dat de patiënt tijdens de behandeling suïcide gaat plegen en dat hij verantwoordelijk wordt gesteld omdat hij niet tijdig heeft ingegrepen.'

Mokkenstorm legde contact met lotgenotengroepen voor suïcidale mensen. 'Zij liepen tegen een barrière op bij de hulpverlening, terwijl ze weten dat er wel grote behoefte is aan hulp.' Hij betrok ook de in suïcide gespecialiseerde VU-hoogleraar klinische psychologie Ad Kerkhof, GGZ in-Geest en de Jeugdriagg bij zijn plannen. 'Zo konden we een brug slaan tussen patiëntenbeweging, professionele zorg en wetenschap. Dankzij subsidie van minister Klink konden we ook daadwerkelijk aan de slag.'

Bij 113Online krijgt een beller of chatter op de eerste plaats te maken met een van de driehonderd vrijwilligers, mensen die zich al inzetten voor EX6, Sensor (voorheen de SOS Telefonische Hulpdienst) en de Depressielijn van het Fonds Psychische Gezondheid. Ze hebben allemaal een training gehad om telefoon- en chatgesprekken voor 113Online te kunnen voeren.

Bellers en chatters kunnen vragen om een professional; die zijn 24 uur per dag, zeven dagen per week beschikbaar voor crisisgesprekken, behandeling of doorverwijzing. Een behandeling van een 113-hulpverlener

duurt maximaal vijf sessies; daarna wordt de hulpvrager geattendeerd op andere behandelaars. Mensen die een doorverwijzing willen naar huisarts of instelling, kunnen die krijgen. Dan moeten ze wel gegevens achterlaten, en zijn ze hun anonimiteit dus kwijt.

Een beetje gek is het wel, vindt psycholoog Hans, om niet te weten wie er achter 'brekebeentje' of 'pispaltje' zit. Een man? Een vrouw? Hoe oud?

De hulpvragen die hij per email ontvangt, variërend van vijf regels tekst tot vijf A4-tjes, geven meer persoonlijke informatie. Vaak vragen familieleden of vrienden van iemand met zelfmoordplannen om hulp: een dochter, zus, partner of vriend die al langer psychische problemen heeft en nu definitief dreigt af te haken.

Ook potentiële zelfmoordenaars melden zich. Iemand met borderline die zichzelf zo erg heeft beschadigd en verminkt dat hij een lichaamsdeel moet missen, schrijft: 'ik wil niet meer! al die stemmen, dat gepieker, die rare geluiden'. Een ander mailt: 'ik ben onzeker, jaloers en bang om verlaten te worden. ik denk vaak dat ik niet geboren had moeten worden.'

Armoede, angst, verdriet, geweld, zelfhaat, verwonding - het rolt allemaal over het scherm. Iemand mailt: 'mijn leven is één grote puinhoop. ik ben dik geworden waardoor ik mezelf lelijk vind en haat. ik denk echt vaak aan doodgaan. ik hoop dat ik word aangereden of een ziekte krijg, dan hoef ik het niet zelf te doen.'

Armoede, angst, zelfhaat, verdriet - het rolt allemaal over het scherm

**brekebeentje** heeft inmiddels na een lange stilte besloten alsnog te reageren: komt wel, ik ben gewoon moe, sorry  
**Hans:** ok, tot bels of chat  
**brekebeentje:** doe  
**Hans:** doe  
**brekebeentje:** kan ik wel een afspraak maken?  
**Hans:** trekt zijn agenda, blij dat het toch is gelukt.