

Ten eerste

‘Je kunt iemand best vragen of hij aan zelfdoding denkt’

Interview
Martin Steendam

‘Gatekeepers’ kunnen suicide bespreekbaar maken, zegt de klinisch psycholoog. ‘Je bent het bruggetje naar professionele hulp.’

Van onze verslaggever
Bart Dirks

Ruim de helft van de mensen die zelfmoord overwegen, praat daar nooit over met anderen. Als hun signalen tijdig worden opgevangen, is het mogelijk ze hulp te bieden. Daarom worden in Friesland en Amsterdam trainingen gegeven aan ‘gatekeepers’. Dat zijn bijvoorbeeld docenten, buurtagenten, predikanten, straathoekwerkers of loketmedewerkers van de sociale dienst.

‘Het is een mythe dat je depressieve mensen op ideeën brengt door ze expliciet te vragen of ze suïcidaal zijn. Het kan er juist toe leiden dat ze hun probleem aanvaarden en hulp zoeken’, zegt Martin Steendam (52), klinisch psycholoog bij GGZ Friesland. ‘Wie hartklachten heeft, zal naar de dokter gaan. Wie aan zelfdoding denkt, en dat is eigen aan de kwaal, trekt zich terug. Daarom moeten we die mensen zelf actief opzoeken.’

Nederland kent nog weinig gatekeepers (‘poortwachters’). In een brief aan de Tweede Kamer benadrukte minister Schippers (Volksgezondheid) in juni het belang van gatekeepers, zeker in het onderwijs en in de financiële sector. Friesland en Amsterdam lopen voorop. Op een cursus

van een halve dag leren deelnemers signalen te herkennen en er zonder omhaal over te beginnen.

Steendam: ‘Stel dat iemand die slecht in zijn vel zit over zijn uitkering komt praten. Hij of zij zegt ‘misschien kom ik over twee weken niet naar de vervolgspraak’. Dan moet je expliciet durven doorvragen. Je kunt best zeggen: denkt u soms aan de dood? Hebt u daar al eens met uw huisarts of met familieleden over gesproken?’

Het is van belang niet te oordelen. ‘Het heeft geen zin als je roept: oh, u moet het niet doen. Het is ook niet de bedoeling achter iemands rug een mailtje te sturen naar zijn huisarts om alarm te slaan. Je kunt beter aanbieden samen de arts te bellen en zo een eerste contact leggen.’

De zogeheten QPR-methode is Amerikaans. Het staat voor *Question* (vraag), *Persuade* (motiveer), *Refer*

(verwijs). ‘Het draait meer om informeren dan om ondersteunen. Je bent als gatekeeper slechts het bruggetje naar professionele hulp.’

In Friesland en Amsterdam zijn inmiddels enkele honderden gatekeepers op training geweest, onder wie tientallen agenten en docenten van middelbare scholen. Door middel van rollenspelen oefenen ze de gesprekken.

Ook de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) adviseert meer mensen op sleutelposten te trainen. Internationaal onderzoek wijst op een positief effect bij onder meer de Amerikaanse luchtmacht en in de Duitse stad Neurenberg. Om het effect in Nederland te kunnen meten doet Steendam sinds 2012 naast zijn werk voor GGZ Friesland promotieonderzoek aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. De eerste resultaten worden begin 2015 verwacht.

‘Ik onderzoek of bij de afdelingen spoedeisende hulp van Amsterdamse en Friese ziekenhuizen minder mensen worden opgevangen die een zelfmoordpoging hebben ondernomen dan elders in het land. Amsterdam is stedelijker, Friesland is meer landelijk gebied en in totaal gaat het om een gebied van 1,4 miljoen inwoners. Het trainen van ruim 700 gatekeepers in die twee regio’s kan al een positief effect hebben.’

Internationale studies wijzen op een verband tussen suicide en economische crisis. Hulpverlening kan dan het verschil maken, concludeert de Britse onderzoeker David Stuckler in zijn boek *The Body Economic - why austerity kills*. ‘Hij betoogt dat hard bezuinigen dodelijk is’, zegt Steendam. ‘In Griekenland heeft de hoge werkloosheid tot veel meer suicidegevallen geleid, maar in IJsland niet. Daar is minder hard bezuinigd op zorg.’



Het heeft geen zin als je roept: oh, u moet het niet doen

