

# Beter leren kijken naar de persoon áchter de blauwe ogen

„Ik wilde alles oplossen, maar dat kan niet. Praten wel.” Politieagent Doede de Boer volgde een gatekeepertraining, bedoeld om het aantal zelfdodingen terug te dringen. Op Wereldsuicidepreventiedag wordt daar aandacht aan besteed.

Anja Mast

St-Annaparochie | „Je probeert een ingang bij iemand te vinden. Ik weet niet hoe lang ik toen met die man heb gepraat, maar uiteindelijk kregen we hem toch zover dat hij het mes aan de kant legde. Later gaf hij aan dat hij geen uitweg meer zag, alles was negatief. Door het gesprek zag hij licht.”

Politieagent Doede de Boer uit St-Annaparochie maakte in zijn werk meerdere gevallen mee waarbij iemand op het punt stond om suicide te plegen. Onlangs volgde hij een gatekeepertraining bij GGZ Friesland waarbij hij leerde signalen van suicidaliteit eerder te herkennen zodat mensen kunnen worden doorverwezen naar de hulpverlening.

Hij heeft veel van de training opgestoken. „Je kijkt meer naar de persoon áchter de blauwe ogen. Je leert bijvoorbeeld letten op veranderingen in patronen en leefwijze. Als iemand die voorheen bijvoorbeeld heel netjes was er ineens slonzig bijloopt, ga je met diegene in gesprek en vraag je hoe het gaat. Hetzelfde geldt voor iemand van wie je hoort dat die zijn baan heeft verloren en in een scheiding ligt en dat zijn huis een rommel is geworden. Je leert dat soort signalen eerder op te pikken. En je leert elke situatie op-

nieuw inschatten. Praten met iemand die een gezin heeft of met een kluisnaar is een heel verschil en heeft een andere aanpak nodig.”

Tweeduizend mensen onder wie docenten, predikanten, huisartsen en wijkagenten volgden inmiddels een gatekeepertraining. Door middel van voorlichting en rollenspel worden ze opgeleid in hoe om te gaan met suicidale mensen en deze door te verwijzen naar hulpverleningsinstanties. De preventiemethode, die GGZ Friesland in 2009 is begonnen, wordt landelijk steeds meer toegepast.

## Preventie In Fryslân 65 zelfdodingen

In Fryslân maakten 65 mensen vorig jaar een einde aan hun leven. Dat komt neer op tien per honderduizend inwoners en is vergelijkbaar met voorgaande jaren. Dit jaar lag het aantal echter wel iets onder het landelijk gemiddelde van 10,5 per honderduizend inwoners, zo bleek eerder dit jaar al uit cijfers van het Centraal Bureau voor Statistiek.

Mannen plegen vaker suicide dan vrouwen; zeven op de tien is man. Bij de meeste mensen spe-

Tijdens de opleiding leerde De Boer vooral ook wat hij juist níet moet doen. „Als politieagent heb je de neiging om alles op te lossen, dat zit in je. Het motto is immers ook: de overtredding te doen stoppen. Maar dit is een heel andere situatie. Ik ben niet degene die het kan stoppen. Ik kan mijn wil niet opdringen, maar wel zo met iemand praten dat hij op andere gedachten komt. Daarna kun je hem overdragen aan de zorg. Als ik dan later hoor dat het weer beter gaat met diegene ben ik heel tevreden.”

### Lichaamstaal

De training komt ook op andere manieren van pas in zijn werk. Zo heeft De Boer als taak om in zijn werkgebied Noordwest-Fryslân intakegesprekken te voeren met jagers of sportschutters die een aanvraag doen om een wapen thuis te mogen houden. „Sinds Anders Breivik in Noorwegen en de schietpartij in Alphen aan de Rijn is men nóg voorzichtiger geworden met het afgeven van een akte daarvoor. Je moet dieper in de geest kruipen van die persoon, we za-

gen ze echt doormidden. Zo'n intakegesprek duurt twee uur en je hebt een lijst die je bij langs gaat. We vragen naar zaken als medicijngebruik, of iemand ooit voor psychiatrische behandeling is opgenomen en of hij suicidale gedachten heeft gehad. Je let daarbij ook op lichaamstaal en uitspraken die iemand doet.”

Dat de aanpak van de GGZ Friesland landelijk steeds meer wordt toegepast, vindt hij een goede zaak. „We moeten alleen niet de illusie hebben dat we hiermee alle zelfdodingen kunnen oplossen, dat kan niet. Maar het geeft ons wel handvaten om eraan te werken, er adequaat mee om te gaan en mensen weer op de goede rit te krijgen. Al redden we er maar een aantal. Je leert signalen te herkennen en eerder op te pikken. Eigenlijk zou iedereen een gatekeepertraining moeten volgen.”

Vandaag op Wereldsuicidepreventiedag worden wereldwijd kaarsjes aangestoken om stil te staan bij het aantal zelfdodingen. Zie ook [www.iasp.info/wspd](http://www.iasp.info/wspd)

len psychische stoornissen mee. Huiselijke omstandigheden of lichamelijke stoornissen komen ook regelmatig voor, maar vaak ook blijft de reden onbekend.

Suicidale mensen die geen contact hebben met hulpverleners maken vaker een eind aan hun leven dan mensen die wel in beeld zijn bij de hulpverlening, constateert de GGZ.

Onlangs berichtte het *Friesch Dagblad* dat het nog altijd niet lukt het jaarlijkse aantal zelf-

dodingen in Nederland terug te dringen met 5 procent; het streefcijfer dat in 2008 is ingesteld. Minister Edith Schippers noemde het percentage onrealistisch en stelde het bij naar 1 procent.

Een van de maatregelen die worden voorgesteld om de nieuwe doelstelling te halen, is het geven van meer gatekeepertrainingen, zoals die door GGZ Friesland worden gegeven. De training helpt risico's leren inschatten.



Politieagent Doede de Boer: „Al redden we er maar een aantal. Je leert signalen te herkennen en eerder op te pikken. Eigenlijk zou iedereen een gatekeepertraining moeten volgen.” Foto: Marchje Andringa