

# Meer aandacht voor suïcidepreventieles

LIEKE VAN DEN KROMMENACKER

**LEEUWARDEN - Het trainen van dominees, huisartsen en wijkagenten kan helpen suïcides te voorkomen. Binnenkort begint GGZ Friesland ermee.**

Wergea, een zondag in de zomer van 2010. De zomer van het WK voetbal, de zon schijnt. Huisarts Renate de Groot staat met een van haar kinderen in de badkamer als ze wordt gebeld door de broer van een van haar patiënten. Er is iets ergs gebeurd. Of ze zo gauw mogelijk wil komen.

Met lood in de schoenen vertrekt De Groot. In de straten van het dorp klinken toeters en gejuich. Zo niet op de plek waar ze moet zijn. Daar is politie, totale ontreddering. De echtgenoot van haar patiënte heeft zichzelf opgehangen. Gevonden door zijn vrouw.

„Een situatie waarvan je geen idee hebt hoe je er op moet reageren”, zegt De Groot van achter een tafel in het Oranjehotel in Leeuwarden. Hier hield GGZ Friesland maandagavond, tijdens de Wereld Suïcide Preventiedag, een speciale bijeenkomst voor ongeveer veertig hulpverleners en nabestaanden.

De Groot maakte vijf suïcides mee in de afgelopen negen jaar. Drie daarvan gebeurden in de laatste drie jaren. Twee keer betrof het de familie in Wergea: in het voorjaar van 2011 maakte ook de dochter uit het gezin een eind aan haar leven. Ook zij hing zichzelf op, niet lang nadat ze was gevallen van haar eerste kind.

Het is stil in de zaal als De Groot haar verhaal heeft gedaan. Niet in de laatste plaats omdat de betreffende vrouw en moeder uit Wergea is meegekomen.

Het aantal zelfdodingen in Ne-

derland is hoog; er zijn ruim 1600 sterfgevallen per jaar. Wereldwijd berooft iedere 40 seconden iemand zich van het leven. Huisartsen krijgen in hun driejarige opleiding zo'n twee tot drie uur 'les' over het onderwerp. „Er wordt voornamelijk een beroep gedaan op je eigen gevoel”, erkent de kersvers afgestudeerde Arjan Jorritsma, die sinds drie maanden

een eigen praktijk heeft.

Hoog tijd dus dat er meer aandacht wordt besteed aan wat zorgverleners kunnen doen bij een (dreiging van) suïcide, stelt Martin Steendam, klinisch psycholoog bij GGZ Friesland en expert op het gebied van suïcidepreventie.

Steendam is een van de initiatiefnemers van een speciale pro-

## Ansichtkaart tegen hernieuwde poging

Australisch onderzoek heeft uitgewezen dat mensen die een suïcidepoging hebben gedaan, sterk gebaat zijn bij nazorg. Zo deed een significant aantal mensen geen nieuwe poging meer, wanneer hen in de jaren na hun poging halfjaarlijks een Ansichtkaart werd gestuurd door een hulpverlener. Jaarlijks beroven in Friesland zo'n 65 mensen zichzelf van het leven. De

laatste jaren is zowel wereldwijd als in Nederland een lichte stijging te zien in het aantal suïcidegevallen. „We weten niet waardoor dat komt”, zegt klinisch psycholoog en psychotherapeut Jos de Keijser. „We vermoeden dat het te maken heeft met de werkloosheid onder mannen. Overal zie je dat op plekken waar deze hoog is, meer suïcides plaatsvinden. De cijfers

jectgroep, die zich sinds 2006 bezighoudt met de verbetering van behandeling en beleid op het gebied suïcidepreventie. Hij schreef mee aan een speciale richtlijn voor huisartsen en trainde dokters in Friesland, Leiden, Amsterdam en Brabant.

In oktober start een nieuwe serie trainingen, waaraan behalve huisartsen ook wijkverpleegkun-

digen, dominees en agenten - zogeheten 'gate keepers' - meedoen. Zulke initiatieven zijn meer dan welkom, weet politiemann Dirk Scholten. „Bij de politie hebben zich al meer mensen aangemeld dan er mee kunnen doen.”

Parallel aan de trainingen zal een uitgebreid onderzoek lopen. „We gaan het systematischer aanpakken”, legt Steendam uit. „Het is belangrijk om iedereen die er beroepshalve mee te maken krijgt, goed te leren signalen op te pakken.”

De nadruk ligt hierbij op het bespreekbaar maken van het onderwerp. „Durf door te vragen”, adviseert Steendam. Ook, of misschien wel juist wanneer mensen met suïcidegedachten je gerust proberen te stellen. „Mensen uiteten zich niet snel. Meer dan 50 procent van degenen die wel eens nadenken over zelfdoding, bespreekt het met niemand.”