



## Preventie van zelfdoding bij studenten

# Een blok te ver

**Preventie** De blokperiode brengt straks weer heel wat spanning teweeg. Labiele studenten lopen dan een groter risico om een suïcidepoging te ondernemen. Op sommige sites wordt die suïcide zelfs geromantiseerd. Hoe tracht Vlaanderen zelfdoding bij jongeren te voorkomen?

**Tekst Liesbeth Van Braeckel | Foto's Nico Krols en Stephan Vanfleteren**

In Wales waren er in één regio op korte tijd meerdere gevallen van zelfdoding bij jongeren. Ze waren bijna allemaal lid van dezelfde community op internet. Ook in Vlaanderen bestaan websites waar zelfdoding geromantiseerd wordt. Hoe ernstig is de situatie? Volgens Griete Forceville, directrice van het Centrum ter Preventie van Zelfdoding, kan er zich zeker een gelijkaardige situatie voordoen in Vlaanderen. Maar enige nuance is op zijn plaats. “De meeste jongeren die in zo’n chatroom terechtkomen zullen andere jongeren niet aansporen om door te gaan met hun plannen. Ze zullen hen eerder proberen tegen te houden en te stimuleren om hulp te zoeken”, aldus Forceville. “De meeste jongeren

hebben nog niet de capaciteiten om een goede hulpverlener te zijn. Dat is normaal, ze zijn er niet voor opgeleid. Jongeren zijn sneller dan volwassenen geneigd om gedrag te kopiëren, dat maakt hen kwetsbaar.” De morbide sites houden lang niet voor elke jongere een risico in. Maar voor jongeren die al zwaarvoedige gedachten hebben, kunnen ze drastische daden dichterbij brengen. Het Centrum gaat binnenkort samenzitten met de moderatoren van Netlog, een Vlaamse onlinecommunity. Forceville: “We willen met hen overlopen welke situaties zich online voordoen op fora, in chatboxen en op websites. Wanneer moeten we ingrijpen? Hoe doen we dit het best? Hoe moet je

## VRIJWILLIGERS GEZOCHT

Het Centrum ter Preventie van Zelfdoding wil het aantal onlinecontactmomenten verhogen van twee naar vijf per week en overweegt ook een tweede telefoonlijn open te stellen. Daarom zoeken ze nog vrijwilligers. Opleidingen zijn gepland in april en mei. Kandidaat-vrijwilligers nemen contact op via 02 649 62 05 of [leen@zelfmoordpreventie.be](mailto:leen@zelfmoordpreventie.be)

inpraten op jongeren die zelfdoding overwegen? Wanneer is het nodig om door te verwijzen – en naar wie?” Naast een verscherpt toezicht van moderators behoren ook sensibiliserende banners en blogberichten tot de mogelijkheden. Websites zijn en blijven moeilijk controleerbaar. “Je moet op een positieve manier ingrijpen en sensibiliseren”, weet Forceville. “Zaken verbieden of gebruikers bannen werkt niet. Als je dat doet, vinden die jongeren hun weg wel naar andere sites. Het probleem verschuift dan alleen maar.”

## DE BOEKEN TOE?

In mei breekt voor veel studenten weer een blokperiode aan. Voor de meesten is wat extra stress en verhoogde studiedruk geen onoverkomelijk probleem. Maar wat met jongeren die last hebben van faalangst en een negatief zelfbeeld? Examenstress kan de druppel zijn die de emmer doet overlopen. Volgens Forceville geldt hier dezelfde redenering als bij de websites over zelfdoding. Voor de modale student vormt de blok geen risicofactor. Enkel voor de meest kwetsbare jongeren kan een moeilijk examen of een slecht rapport de drempel verlagen om aan zelfdoding te denken. “Het heeft meer te maken met hoe een leerling of een student die blok- en examenperiode ervaart, dan met de studiedruk op zich”, legt Forceville uit. “Iemand die van nature of door eerdere ervaringen faalangst heeft, zal in een periode met meer stress sneller de pedalen verliezen. Hoge verwachtingen en de druk van ouders spelen ook een rol. Jongeren die door hun ouders positief ondersteund worden, hebben meer veerkracht en zullen minder snel in de put zitten.”

Een vrijwilliger die een hopeloze student aan de lijn krijgt, gaat met behulp van specifieke gesprekstechnieken na hoe ver de jongere in het suïcidale proces zit. Hij probeert de jongere telefonisch of online te ondersteunen om de crisis af te wenden of zorgt dat de jongere zo snel mogelijk geholpen kan worden. “Er is geen zaligmakende oplossing voor alle oproepers”, zegt Forceville. “Naarmate het gesprek vordert, wordt langzaam duidelijk wie de sleutelfiguren zijn in de omgeving van de student. Aan het einde van een gesprek kunnen we meestal doorverwijzen naar de

geschikte persoon in de eigen omgeving. Dat kan zowel een professionele hulpverlener als een vriend of familielid zijn.”

## JONGEREN CHATTEN MET DE ZELFMOORDLIJN

De afgelopen jaren beantwoordde de Zelfmoordlijn jaarlijks ongeveer 10.000 oproepen. Iets meer dan vier op de tien bellers zijn mannen, bijna zes op de tien zijn vrouwen. De gemiddelde leeftijd van de oproepers is 41 jaar. Wanneer we kijken naar de leeftijd van de derden (mensen voor wie gebeld wordt), dan ligt die leeftijd heel wat lager: gemiddeld 32 jaar. Ongeveer 15% van de derden is minderjarig, bijna de helft is jonger dan 30. Het aandeel van de jongste groep is afgenomen de afgelopen jaren. De Zelfmoordlijn gaat ervan uit dat deze groep steeds vaker de onlineweg naar de Zelfmoordlijn volgt. Bij de start in 2005 werden er 79 onlineoproepen geregistreerd (één avond per week, op een half jaar tijd). Midden 2006 werd het aanbod uitgebreid tot twee avonden per week en steeg het aantal onlinegesprekken tot 293. In 2007 steeg dit aantal nog eens met bijna een kwart. De gemiddelde duur van een onlinegesprek is 50 minuten. Dat lijkt vrij lang, maar is logisch gezien de aard van het medium.

De verdeling tussen de geslachten ligt ook heel anders bij de chatters dan bij de bellers. Bij de chatters zijn maar liefst 80% vrouwen. De online-dienst van de Zelfmoordlijn werd opgestart om meer jongeren te bereiken. Daarin zijn ze zeker geslaagd: 21,5 jaar is de gemiddelde leeftijd. Bijna de helft is

“Voor twintigers, dertigers en bij mannen ook veertigers is zelfdoding de belangrijkste doodsoorzaak.”



Griete Forceville (Centrum ter Preventie van Zelfdoding):  
“Examenstress kan de druppel zijn die de emmer doet overlopen.”



jonger dan 18 en 87% is jonger dan 30. Chatters lijken over het algemeen iets verder gevorderd in het suicidale proces. Bijna één op de drie heeft al een uitgewerkt plan om zelfdoding te plegen. De andere oproepers hebben duidelijke zelfdodingwensen of -gedachten. Bijna de helft van de chatters heeft al eens met iemand over zijn zelfdodinggedachten gesproken. De helft van hen vond steun in dat eerdere gesprek. Jongeren praten hierover meestal met professionelen (58%) of met vrienden (29%). Ouders en andere familieleden worden slechts in 15% van de gevallen aangesproken. De meest aangehaalde problemen zijn eenzaamheid en het gevoel niet begrepen te worden. Ook psychiatrische problemen, vooral depressie en automutilatie, komen vaak aan bod. Problemen met ouders vervulde de top drie. Ook problemen op school houden jongeren sterk bezig.

- 
- ▶ *Sinds januari 2008 is de naam van het Centrum ter Preventie van Zelfmoord gewijzigd in Centrum ter Preventie van Zelfdoding.*  
*[www.preventiezelfdoding.be](http://www.preventiezelfdoding.be),*  
*[cpz@zelfmoordpreventie.be](mailto:cpz@zelfmoordpreventie.be)*
  - ▶ *[www.zelfmoordlijn.be](http://www.zelfmoordlijn.be), 02 649 95 55*
  - ▶ *Reacties welkom op [www.weliswaar.be/forum](http://www.weliswaar.be/forum)*

#### VLAAMS ACTIEPLAN SUÏCIDEPREVENTIE

In de Europese Unie sterven jaarlijks 18 per 100.000 mannen en 6 per 100.000 vrouwen door zelfdoding. De situatie in Vlaanderen is nog slechter: het aantal zelfdodingen ligt bijna 50% hoger dan het Europese gemiddelde. In West-Europa laten we enkel Finland voorgaan op de lijst van landen met het grootste aantal zelfdodingen. In 2002 bedroeg het aantal zelfdodingen bij mannen 27 per 100.000 en bij vrouwen 10 per 100.000. Voor twintigers, dertigers en bij mannen ook veertigers is zelfdoding de belangrijkste doodsoorzaak. Voor jongeren onder de twintig is het de tweede doodsoorzaak, na verkeersongelukken. Op 19 juli 2007 werd het Vlaams Actieplan Suïcidepreventie goedgekeurd. De doelstelling is de sterfte door zelfdoding tegen 2010 te verminderen met 8% ten opzichte van 2000. Concreet bevat het actieplan vijf strategieën:

- 1) Het bevorderen van de geestelijke gezondheid. Om zelfzorg te stimuleren, bouwt het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie (VIG) een zelfbeoordelingstest voor geestelijke gezondheid.
- 2) De tweede strategie heeft betrekking op teleshulp. De onlinehulpverlening van de zelfmoordlijn werd uitgebreid

van één avond naar twee avonden per week.

- 3) Het bevorderen van deskundigheid van professionelen en het optimaliseren van de netwerking zitten vervat in de derde strategie in het actieplan. Er werd elektronisch interactief informatiepakket ontwikkeld voor huisartsen en er is een elektronische helpdesk voor artsen en geestelijke gezondheidswerkers actief.

- 4) Het herlanceren van aanbevelingen voor de pers om het uitlokken van zelfdoding te vermijden. Mediaberichten over specifieke suïcides kunnen risicopersonen negatief beïnvloeden. Journalisten moeten het belang van kwaliteitsvolle en genuanceerde berichtgeving inzien.

- 5) De laatste strategie richt zich specifiek op de risicogroepen. Suïcidaal gedrag komt vaak voor bij mensen die door psychische problemen zeer kwetsbaar zijn. In dit kader is er onder andere een proefproject gestart rond vroegdetectie van schizofrenie, wordt de werking van de Werkgroep Verder voor nabestaanden verder ondersteund, wordt de nazorg van suïcidepogers die zich aanmelden bij spoedgevallen verbeterd, en werd er een project opgestart voor de preventie en aanpak van gecompliceerde rouw.