

Suicide Preventie Centrum voorziet in behoefte.

‘Dat er gewoon eens iemand naar je luistert, lucht al op’

Harderwijk heeft het eerste Suicide Preventie Centrum van Nederland. Een fysieke plek voor hulp, gedragen door ervaringsdeskundigen. Zij zitten klaar voor een goed gesprek en advies. Daarnaast geeft het SCP training en voorlichting aan professionals en burgers om eerder signalen op te pakken.

Wie suïcidale gevoelens heeft, kan 24 uur per dag bellen en chatten met stichting 113.nl, vertelt Jeannette Pullen, die samen met Koos de Boed het centrum is begonnen.

“Dat er gewoon eens iemand naar je luistert, lucht al op.”

“Wij willen nog een stap verder gaan en mensen fysiek opvangen en richting hulp begeleiden. In welke vorm dan ook. We beginnen niet aan de zorgkant, maar houden de drempel zo laag mogelijk: iedereen is welkom voor een vraag of gesprek, in welke

omstandigheden dan ook.”

Eerste stap zetten

Soms kan één gesprek al helpen om een eerste stap te zetten en die dwingende gedachte om te buigen. Niet iedereen heeft dezelfde drang om de daad bij het woord te voegen, weet Jeannette. Manon knikt instemmend. “Dat er gewoon eens iemand naar je luistert, lucht al op.” vertelt de 22-jarige studente. Vorig jaar november verloor zij haar vriend Emiel door zelfdoding. Ze heeft gemerkt hoe weinig daadkracht er is rondom mensen die duidelijke signalen afgeven. “Emiel vertelde op school dat het hem allemaal te veel werd. Al die verwachtingen, afspraken en eisen. Iedereen knikte begripvol, maar niemand deed iets om de druk te verlichten.”

Niet begrepen

Zelf is ze ook suïcidaal geweest. Gelukkig ligt die tijd achter haar. De depressie speelt haar nog wel parten. Ze is onder behandeling

bij GGZ en wil niet ondankbaar overkomen, maar noemt de hulp gebrekkig. “In korte tijd heb ik vijf behandelaars gehad. Dat zegt toch genoeg?” In het dagelijks leven kijken mensen te gemakkelijk de andere kant op, is haar ervaring. “Of ze komen direct met allemaal oplossingen waar je niet op zit te wachten. Ik heb het gemerkt bij Emiel: je wordt door veel mensen niet begrepen, je trekt je steeds meer terug en uiteindelijk raak je volledig de greep kwijt. Dan is het al te laat.”

Trainingen voor zorgprofessionals

Het preventiecentrum bevindt zich in een kantoor aan het Oosteinde. De gemeente Harderwijk ondersteunt het initiatief. Jeannette hoopt dat Putten, Ermelo, Zeewolde, Nunspeet, Elburg en Oldebroek nog gaan volgen. Samen met Koos is ze volop in gesprek. Als er meer budget is, kan het loket vaker open. Zo eenvoudig is het. “We geven trainingen



aan zorgprofessionals en burgers. Ik merk dat er veel vraag is naar uitleg door ervaringsdeskundigen.” Jeannette en Koos hebben van nabij meegemaakt hoe suicide het leven kan tekenen. “Daardoor kunnen we dicht aansluiten bij vragen die betrokkenen hebben. Helaas is het voor ons geen theoretisch verhaal. We bieden dus een ander inkijkje in de problematiek.”

Jeannette wil ook via kerken en scholen de naasten en nabestaanden ondersteunen. Want hoe herken je de signalen? En wat doe je dan? Tijdens het interview luistert ze vol aandacht naar het verhaal

van Manon. Die vertelt hoeveel jongeren in haar omgeving worstelen met sombere gedachten. Ze heeft er een antenne voor en maakt zich vaak grote zorgen. “Ik wijt het aan de prestatiedruk. Het tempo ligt veel te hoog in onze samenleving en niet iedereen kan daarin mee. Maar daar is véél te weinig oog voor.”

Heb je vragen over zelfdoding, voor jezelf of iemand in je omgeving?

www.spcharderwijk.nl
info@suicidepreventiecentrum.nl
 06 34 87 78 82

Hoe Positief Gezond ben jij?

Als je mensen vraagt wat zij het allerbelangrijkste vinden in hun leven, hoor je meestal: mijn gezondheid. Bij gezondheid gaat het al gauw over klachten en gezondheidsproblemen. Maar gezondheid is ook dat je een zinvol leven hebt. Dat je je het gevoel hebt dat je erbij hoort. Dat je goed voor jezelf kan zorgen. En dat je je mentaal goed voelt. We noemen dit: Positieve Gezondheid.

Hoe Positief Gezond jij bent? Dat kun je testen. Op de website van het Institute for Positive Health vind je een vragenlijst. Er is een vragenlijst voor volwassenen, voor kinderen en voor jongeren. Er is ook een eenvoudige vragenlijst met spraak en emoticons. Er zijn 42 stellingen. Heb je alle vragen beantwoord, dan krijg je de uitslag. Jouw persoonlijke spinnenweb met de 6

dimensies van Positieve Gezondheid: Lichaamsfuncties, Mentaal Welbevinden, Zingeving, Kwaliteit van Leven, Meedoen en Dagelijks Functioneren. De uitslag helpt jou om te kiezen en te bespreken wat voor jou belangrijk is.

Je vindt de vragenlijsten op www.mijnpositievegezondheid.nl (onderaan op de homepage). Succes!

A	S	N	U	N	I	E	K	N	E	T	R	A	A	T	D
A	C	A	I	O	O	M	N	E	M	E	O	L	B	I	N
A	C	T	I	E	N	E	T	C	E	S	N	I	E	M	I
E	M	U	I	B	U	R	G	E	R	S	C	H	A	P	K
I	O	U	N	V	E	N	K	E	L	P	G	N	H	O	F
F	O	R	E	R	I	F	E	I	T	I	S	O	P	I	N
F	R	V	K	I	U	T	E	L	L	E	K	K	E	R	E
O	D	D	E	J	C	F	E	L	A	J	E	T	N	G	L
K	G	N	O	R	D	U	E	I	I	R	S	E	I	I	E
E	I	O	K	E	T	Z	L	W	T	R	T	T	N	R	K
N	K	N	N	N	E	R	R	T	O	E	H	S	E	E	K
E	K	L	E	G	E	E	O	U	U	C	N	T	V	V	I
R	U	I	N	M	D	N	T	U	A	R	K	W	E	J	W
G	L	N	N	R	A	E	O	R	W	O	E	E	L	I	T
I	E	E	A	E	V	S	P	W	D	E	D	N	O	L	N
E	G	H	P	S	E	I	T	A	S	I	N	A	G	R	O

Puzzel mee en win!

Verspreid in deze krant staan 37 woorden die in deze woordzoeker voorkomen. Deze woorden staan schuingedrukt in de leestekst. Streep alle woorden weg in de puzzel hiernaast.

Mail de oplossing voor 1 februari naar burgerschap@harderwijk.nl

Onder de goede inzendingen verloten wij de prijzen;

1e prijs: een waardebon Mamta (indisch restaurant) t.w.v. €75

2e prijs: een waardebon Mindful Walk t.w.v. €50

3e prijs: een waardebon voor Taart (van Stichting Taartjes) t.w.v. €25



Oplossing:

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	#	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Deel dit artikel op



Lees de volledige Harderwijk zijn wij samen krant

