



Per november wordt Stroink kinder- en jeugdpsychiater bij GGZ Den Helder

JIFOTO/VINCENT DE VRIES

'Zou het kunnen dat je wel eens aan de dood denkt?'

Clare Brouwer

Schagen ■ „Mensen denken vaak, ik begin er maar niet over. Dochter is bang dat moeder verdrietig wordt. Moeder is bang om de doodsgedachte van dochter uit te spreken en het erger te maken.” Met een vlog vraagt GGZ-arts Jonas Stroink aandacht voor zelfdoding en het belang van naasten. Wat kun je doen als iemand in jouw omgeving een einde aan het leven wil maken?

„Elke middelbare scholier heeft het weleens gehad dat je heel veel huiswerk hebt, vrienden niet lekker lopen en alles heel veel en heel moeilijk lijkt”, vertelt Jonas Stroink (37). „Dat je hoopt een ongeluk te krijgen en naar het ziekenhuis moet, even weg van alles. Mensen met een doodsgedachte gaan ook door dit proces. Ze fantaseren over een wereld waar geen verantwoordelijkheden zijn, waar je met rust wordt gelaten.”

Per 1 november begint Jonas Stroink als kinder- en jeugdpsychiater bij de GGZ in Den Helder. Maar deze week was hij te zien op sociale media. In een filmpje vertelt hij hoe naasten signalen kunnen herkennen van iemand met een doodsgedachte.

In gesprek

Het gesprek aangaan, dat is de boodschap van de vlog. Want veel meer jongeren dan we denken, zijn volgens Stroink suïcidaal. En hun naasten zijn belangrijk om dit te signaleren. „Als mensen denken: het leven is kut, ik heb er geen zin meer in. Hoe fijn zou het zijn om dat te delen met je broer of vriend of ouders?”

Per jaar beroven in Noord-Holland Noord gemiddeld 73 mensen zich van het leven. Vaak ontstaan suïcidale gedachten vanaf de puberteit. Stroink: „Het leven wordt snel ingewikkeld en er wordt soms heel veel gevraagd van pubers. Dat is een

▶ Zie videoverslag op de website van deze krant

periode dat je een doodswens vaak ziet ontstaan. Maar het kan ook zijn dat je ouders gaan scheiden en dat heel veel angst geeft. Ook dat kan leiden tot doodsgedachte.”

Volgens Stroink is eenzaamheid daarnaast een grote oorzaak. „We zitten alleen in onze kamer verdrietig te zijn. Dat is niet fijn en dat hoeft helemaal niet. Je wil niet weten hoe vaak ik bij mensen thuis kom en voel dat er een enorme spanning in huis is. Dan help je door de gezinsleden weer met elkaar te laten

Jonge GGZ psychiater wil zelfdoding bespreekbaar maken

praten.”

„Iedereen is echt doodsbang om er voor het eerst over te praten. Gaan mensen mij gek vinden, zijn mensen bang voor mij?” Volgens Stroink is de reactie van een ander meestal de grootste angst om een gesprek te beginnen. „Direct zijn is het beste, gewoon de dood benoemen. Begin een gesprek met de vraag: zou het kunnen dat je weleens aan de dood denkt? Hé, heb je wel eens gedacht jezelf dood te maken? Als je er omheen draait, maak je het gesprek eigenlijk veel enger.”

Impulsief

Jonas Stroink begint per 1 november als kinder- en jeugdpsychiater bij de GGZ in Den Helder. „Ik werk graag met mensen uit deze regio”, legt hij zijn keuze uit. „Ze zijn heerlijk direct. Ik ben zelf ook heel impulsief. Bij jongeren gebruik ik weleens scheldwoorden. Dat hoort natuur-

Naasten

Meer informatie over hoe het gesprek aan te gaan met een naaste met suïcidale gedachte, kunt u vinden op www.Ggz-nhn.nl/naastengroep

lijk niet, maar dat vinden mensen hier wel fijn. Dat je zegt wat je denkt en voelt. Ik houd van wat ruwere mensen, dat is een van de redenen dat ik zo graag in Den Helder wilde werken.”

Verbinding

Volgende maand wordt Stroink beëdigd tot psychiater en het heilige vuur is aanwezig. Hij wil meewerken om een crisisteam in Den Helder op te tuigen. „Dan kunnen we in Den Helder snelle zorg geven. Bovendien ben ik zelf heel erg van de verbinding en wil daarom naar scholen en sportverenigingen.”

Veel jongeren met doodsgedachten mogen niet naar school omdat school vindt dat ze rust moeten nemen. „Terwijl school juist zorgt dat ze niet eenzaam worden. Leerkrachten vinden het zelf vaak heel eng om erover te praten. Ik zou heel graag voorlichting geven op scholen. En ik geloof in de heilzame werking van sport. Wij als GGZ blijven te veel tussen de vier muren zitten, terwijl ik het juist leuk vind ergens ook even zelf te gaan kijken.”

Zie je het leven niet meer zitten? Of maak je je zorgen over een ander? Bel 0800-013 of chat via [113.nl](https://t.me/113nl). Anoniem, gratis en 24/7.