

MENTALE GEZONDHEID

# ‘Hoe gaat het?’ kan levens redden

De coronacrisis eist slachtoffers in de ziekenhuizen, maar ook in onze hoofden. Veel mensen zitten er mentaal doorheen. ‘Ga het negatieve niet uit de weg, maar maak het bespreekbaar.’

**Jef Cauwenberghs**

Dinsdag 3 november 2020 om 3.25 uur



Demi Cauwenbergh probeert een laagdrempelig aanspreekpunt te vormen op Twitter. Sebastian Steveniers

Een guitige jongeman staart verdwaasd naar zijn pannenkoek. Net op het moment van afdrukken knippert hij met zijn ogen. Guy Delacourt ziet er vrolijk uit op de foto, maar schijn bedriegt. Half - oktober stapte de 19-jarige Knokse student uit het leven.

‘Die dag zijn we nog samen weg geweest’, zegt fotografe Demi Cauwenbergh (22). ‘We kenden elkaar eigenlijk nog niet eens goed. Eind augustus stuurde Guy me voor het eerst een berichtje om me te bedanken dat ik zo openlijk over mijn depressie sprak. Hij had tijdens de eerste lockdown al een poging tot zelfdoding ondernomen. Een paar weken na ons eerste contact wilde hij afspreken. Hij is vanuit Gent naar Antwerpen gekomen om gezelschap te hebben. Hoewel hij op het eerste gezicht veel vrienden had, moet Guy zich soms enorm eenzaam hebben gevoeld. Dat gaf hij vaak aan. De dag van zijn dood vroeg hij mensen op Twitter nog om iets positief over hem te vertellen. Het was zijn laatste tweet.’

## **Zwart gat**

‘De situatie maakt me moedeloos: in mijn vriendenkring zitten steeds meer mensen er mentaal doorheen’, zegt Cauwenbergh als de verstrenging van de maatregelen ter sprake komt. ‘Relaties lopen stuk en eetstoornissen spelen weer op. Guy was een gepassioneerd basketballer, dat was zijn laatste uitlaatklep. Toen binnensporten plots weer verboden werden en je nog met één iemand nauw contact mocht hebben, is hij in een zwart gat gevallen.’

---

# ‘Geef mensen de ruimte om te vertellen in plaats van zelf met pasklare oplossingen te komen’

**Kirsten Pauwels**

Centrum ter Preventie van Zelfdoding

Een zwart gat, uitzichtloosheid, vermoeidheid: de termen duiken vaker op. ‘Ik ken meer mensen die de afgelopen maanden zelfmoord pleegden, dan mensen die corona hebben gehad’, [zei de Gentse dj Jef Eagle](#) onlangs op Studio Brussel. De dood van de Vlaamse Youtuber Kacper Przybylski, alias Kastio, versterkte dit weekend de perceptie dat deze periode meer zelfdodingen kent dan normaal.

Maar klopt dat? Onderzoek van Scienscano toont aan dat in mei en juni van dit jaar één op de twaalf volwassen Belgen aan zelfdoding dacht. Gemiddeld ondernemen elke dag 28 personen in Vlaanderen een poging. Hoeveel dat cijfer vandaag bedraagt, is nog niet duidelijk. Zelfs de cijfers van 2018 laten op zich wachten, zij zullen ons niets vertellen over deze crisis. Volgens professor Gwendolyn Portzky (UGent), de directeur van het Vlaams Expertisecentrum voor Suïcidepreventie (Vlesp), wijzen de prognoses erop dat een mogelijke stijging van het aantal zelfdodingen pas voor na de coronacrisis zal zijn.

Bij de Zelfmoordlijn zien ze geen grote stijging in het aantal oproepen, al kan dat ook met een drempel effect te maken hebben. ‘Wel merken we dat mensen die bellen of chatten al in een concreter stadium van hun suïcidale gedachten zitten’, zegt Kirsten Pauwels, directeur van het Centrum ter Preventie van Zelfdoding.

De voorbije weken werd meerdere keren gehamerd op de mentale stresstest die de tweede lockdown zal zijn. Anders dan in maart liet de regering ditmaal wel een extern knuffelcontact toe. Ook verschillende experts wezen op het gevaar van sociaal isolement tijdens de wintermaanden.

**Open gesprek**

Dit weekend nog lanceerde het Vlesp een oproep om met jongeren open over het thema mentale gezondheid en zelfdoding te praten. Die boodschap vond zondagavond weerklank bij Youtuber Acid, die zijn kijkers in een emotionele video opriep om het onderwerp niet uit de weg te gaan (zie inzet).

‘Het zal net iets meer inspanning vragen om contact te houden, maar probeer toch in gesprek te gaan met de mensen van wie je weet dat het minder ging of minder gaat’, zegt Pauwels. ‘Ga daarbij het negatieve zeker niet uit de weg, maar maak het juist bespreekbaar. Geef mensen de ruimte om te vertellen in plaats van zelf met pasklare oplossingen te komen. Daar heeft een persoon met suïcidale neigingen weinig aan.’

Wie met vragen zit over zelfdoding of nood heeft aan een gesprek kan terecht op het gratis nummer 1813 of op [www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be)

---

### **Acid: ‘Mentale problemen zijn echt’**

‘Het is niet omdat je goed bezig bent dat je niet depressief kan zijn of dat je geen donkere gedachten mag hebben.’

Dat zegt Nathan Vandergunst (Acid) in een Youtubevideo met als titel ‘Rest in peace’. Hij reageert daarmee bijzonder ingetogen op [de zelfdoding van de Vlaamse Youtuber Kastiop](#). ‘Mentale problemen zijn echt. Het is niet gemakkelijk om over je problemen te praten.’ Acid haalt herinneringen op aan Kastiop, maar belooft ook zelf veel video’s te maken tijdens de lockdown. ‘We gaan hier samen doorkomen’, zegt hij. ‘Ik ga proberen jullie blij te maken en te doen lachen.’

Deze zomer veroorzaakte Acid nog controverse door ruzie te maken met het Youtube-duo CeMi, maar met dit filmpje maakt hij indruk. ‘Hij slaat de juiste toon aan’, zegt Kirsten Pauwels van het Centrum ter Preventie van Zelfdoding. ‘Hij minimaliseert de problemen niet, maar stelt voor om afleiding te zoeken. Mensen met zelfmoordgedachten moeten erover spreken – zoals Acid aangeeft is dat niet gemakkelijk – en hulp zoeken, maar het is in deze tijden ook goed om afgeleid te zijn en met leuke dingen bezig te zijn. Zo blijven kwetsbare jongeren niet de hele tijd in hun donkere gedachten. Acids volgers

behoren tot een doelgroep waarbij copycatgedrag een reëel risico is. Daarom is dit een goed initiatief. **Acid staat ook een pak dicht bij jongeren dan de - experts** – al zouden wij nog meer benadrukken dat zelf-doding geen oplossing is.’ (vdr)

