



Chatten doet leven

DE ONLINEHULPVERLENING VAN DE ZELFMOORDLIJN BLIJKT AAN EEN GROTE NOOD TE BEANTWOORDEN, VOORAL BIJ JONGEREN. (AN SWERTS EN LIEN VAN GOOL, NOV. 2006)

Drie per dag, ruim duizend per jaar. Dat is de trieste balans van zelfdodingen in Vlaanderen. De online hulpverlening van de Zelfmoordlijn blijkt aan een grote nood te beantwoorden.

De herfst is voor veel mensen een droevige periode. Overleden familieleden worden herdacht, de dagen worden korter en de zonnige momenten schaarser. Dat kan voor mensen met

zelfmoordgedachten heel zwaar zijn. Toch is er voor hen een lichtpuntje. De Zelfmoordlijn, een Vlaamse organisatie ter preventie van zelfmoord, biedt een luisterend oor en kan die personen vaak op andere gedachten brengen. Het Centrum ter Preventie van Zelfmoord meldt in elk jaarrapport het aantal oproepen. Zorgwekkend is dat dat cijfer jaarlijks hoger ligt. In 2005 werd de kaap van de 10.000 zelfs overschreden! Hoewel jongeren een belangrijke risicogroep vormen voor zelfdoding, blijft het aantal telefonische oproepen van jeugdige hulpzoekenden beperkt. Daarom zocht dit Centrum voor preventie van zelfdoding naar een medium dat beter aansluit bij hun leefwereld. Sinds juli 2005 is de Zelfmoordlijn naast telefonisch ook via internet bereikbaar. Met het online chatten ligt de drempel om hulp te zoeken voor die leeftijdsgroep veel lager, bovendien is chatten anoniemer dan telefoneren. Ook mensen met gehoor- en spraakproblemen kunnen beter worden geholpen via die manier van communiceren. Het nieuwe initiatief van de Zelfmoordlijn sprak erg veel mensen aan: sinds juli 2005 werden al meer dan 200 online

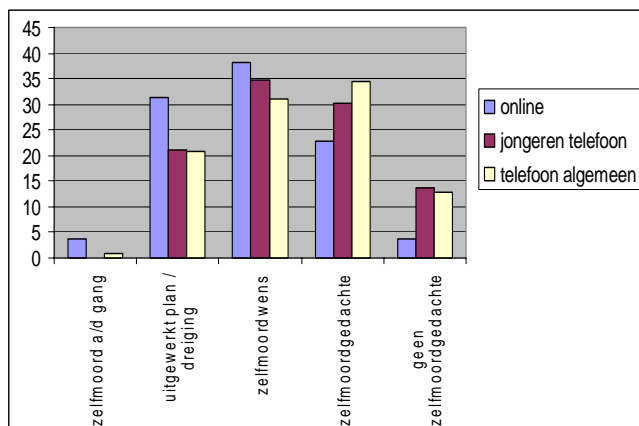
oproepen geregistreerd. In juli 2006 besloot de Zelfmoordlijn twee chat-avonden per week te organiseren, één avond bleek te weinig. Die uitbreiding was mogelijk met steun van Vlaams minister van Welzijn Inge Vervotte. Het Centrum ter Preventie van Zelfmoord presenteerde de cijfergegevens van de eerste jaarhelft van 2006 op een persconferentie in september. Alexandre Reynders van de Zelfmoordlijn stelde ons die gegevens ter beschikking. Onderstaande bevindingen zijn hierop gebaseerd.

Online chatters zijn jonge meisjes

Ongeveer de helft van de online oproepers is jonger dan 18 en slechts 15% is ouder dan 30 jaar. Opvallend is dat slechts 20% van de jeugdige chatters jongens zijn, vooral meisjes gaan op het online aanbod in. De verklaring hiervoor is dat chatten vooral bij meisjes heel erg in is en jongens de computer eerder gebruiken om spelletjes te spelen. Bovendien zijn meisjes meer geneigd om te praten over problemen en hun gevoelens, terwijl jongens het vaak in hun eentje proberen op te lossen.

Ondersteunend- of crisisgesprek?

De Zelfmoordlijn maakt een onderscheid tussen oproepen waar de hulpzoekende zich in een crisissituatie bevindt en minder dringende oproepen. In 43% van de gesprekken is de zelfmoordwens sterk aanwezig. De oproeper heeft dan een concreet plan uitgewerkt of voert dit uit op het moment van de chatsessie. In de andere gevallen zijn de gesprekken eerder ondersteunend, de zelfmoordgedachte speelt al bij de jongere maar er is nog geen acute dreiging.



Hoe dringend zijn de oproepen die de Zelfmoordlijn krijgt? Een vergelijking tussen telefonische en online oproepen.

Gevoelens van eenzaamheid en depressie

Tijdens de oproepen vertellen de hulpzoekende jongeren dat ze eenzaam zijn en het gevoel hebben dat ze niet begrepen worden door hun omgeving. Ook kampen velen met psychische problemen zoals depressie. Verder staan problemen met ouders in de top drie. Relationale moeilijkheden komen online minder vaak aan bod dan via de telefoon, seksueel misbruik daarentegen des te meer. Het is zeer verontrustend dat seksueel misbruik in één op zeven gevallen het online gespreksonderwerp is.

Troeven van online hulpverlening

De drempel om de Zelfmoordlijn te contacteren kan hoog zijn: jongeren hebben vaak schrik dat hun identiteit wordt prijsgegeven. Hiervoor hoeven zij echter niet te vrezen. De anonimiteit van de hulpzoekende blijft volledig gewaarborgd, de oproeper kiest een nickname en gebruikt deze in plaats van zijn echte naam. Ook het emailadres en de locatie van de oproeper blijven verborgen voor de hulpverleners. De Zelfmoordlijn garandeert bovendien dat het gesprek

niet bewaard blijft op de computers van het centrum en hacking van het gesprek onmogelijk is. De oproeper mag er op rekenen dat er aan de andere kant van de lijn slechts één persoon luistert. De online chat is dus anoniem, veilig en discreet.

Anonieme oproeper:

“Ik vind het wel leuk dat jullie die chatsessies hebben geïntroduceerd. Het is makkelijker om aan te beginnen omdat je elkaar niet hoort (niemand weet dat je net je tiende zakdoek hebt volgesnotterd). Telefoneren is een grotere stap om te nemen (omdat ik zelf meer chat dan telefoneer) en ook omdat je met chat over je woorden kan nadenken, anders heb je van die vreselijke stiltes.”

(2006, Zelfmoordlijn)

Bel gratis 02 /649 95 55 of surf naar www.zelfmoordlijn.be voor een anoniem gesprek. De Zelfmoordlijn online (CHAT) is op dinsdag- en donderdagavond van 19u00 tot 21u30 bereikbaar.

