

# Verslag studiemiddag, “ Leven en Overleven”

11 juni 2019.



---

St.ProFor, Hogevecht 187B, 1102 HJ Amsterdam, tel 020-69026 [www.profor.nl](http://www.profor.nl) [L.martis@profor.nl](mailto:L.martis@profor.nl)  
ABN-AMRO NL38ABNA040.22.66.927

St.Zorg en Zelfdoding, Touwslagersstraat 25, 1501 NL Zaandam, tel 06-20436021 of 0640849958  
[www.zorgenzelfdoding.nl](http://www.zorgenzelfdoding.nl) [contact@zorgenzelfdoding.nl](mailto:contact@zorgenzelfdoding.nl) Rabobank NL15RABO014.35.59.397

---

## Verslag studiemiddag “Leven en Overleven”

d.d. 11 juni 2019, aanvang 12.30u, Locatie: EBG kerk, Kortvoort, Amsterdam Z-O.

### Gastprekers / panelleden;

- Glenn Helberg, psychiater en dagvoorzitter symposium
- Don Linszen, psychiater, emeritus hoogleraar AMC
- Paul Rötschke, ervaringsdeskundige, voorzitter St. Michaelson
- Lyna Polikar, psycholoog, projectmanager suïcidepreventie GGD Asd.
- Willy Esajes, peda- en andagoog, voorzitter St. Surinaamse Vrouwen id Bijlmer
- Marian van Vliet, SPV 1Np, Bestuurder St. ZeZ, ervaringsdeskundige/begeleider Lotgenotengroep Z&W.
- Rob Sipkens, De luisterlijn Eindhoven.

Dit symposium is tot stand gekomen, dankzij de samenwerking tussen Stichting ProFor en de Stichting Zorg en Zelfdoding.

### Inleiding:

Elk jaar beëindigen in Nederland tussen de 1600 en 1900 mensen hun leven. Dat zijn vijf tot 6 mensen per dag. Het aantal pogingen tot zelfdoding ligt op ongeveer 94.000 per jaar. Dat komt overeen met gemiddeld 257 pogingen per dag, dat is naar beneden afgerond tien per uur. En dat zijn slechts de officiële getallen, in werkelijkheid liggen de aantallen hoger. De ellende achter deze pogingen en gelukte suïcides is onbeschrijflijk. Die varieert van aanhoudend lijden aan een psychiatrische ziekte tot ingrijpende levensproblemen. Ongeveer zestig procent van de mensen die zich suïcideren, is in contact geweest met de psychiatrie. De ervaringen van mensen met de hulpverlening zijn zeer wisselend. Een aantal voelt zich zeer geholpen, anderen ondervinden een reeks bittere teleurstellingen. Zij voelen zich niet alleen onbegrepen in hun doodsverlangen (als ze dat al durven te bespreken), maar ook in de ingrijpende problemen waarmee ze worstelen en die gaandeweg tot gedachten aan de dood hebben geleid. Actueel is de toename van zelfdodingen van jongeren in de Jeugdzorg.

Het blijkt ook dat er binnen diverse etnische gemeenschappen een weerstand door onbekendheid bestaat om de verhalen te vertellen. De uitwisseling binnen de grootfamilie of systeem stopt soms waardoor de transculturele problematiek blijft voortbestaan. Wat gebeurt er en waar houden verhalen op te bestaan. Het bespreken van het leed is soms onbekend binnen families en de diverse gemeenschappen. De kennis hierover is niet altijd beschikbaar. Het blijkt dat organisatie soms niet goed zijn toegerust om deze problematiek op te pakken of integreren in het aanbod bij hulpverlening.

### Vorbereiding:

Ter voorbereiding van de bijeenkomst, zijn de organisaties met regelmaat in overleg geweest. Tijdens de vergaderingen werd besproken o.a.; de doelstellingen, het programma, begroting, de sprekers en hun biografie, uitnodigingsbrief en een herinneringsbrief. Ook werd er apart met de dagvoorzitter en gastprekers het programma besproken en de behaalde doelen.

### **Werving/publiciteit:**

Organisaties, mailing netwerken, en social media zoals facebook, twitter en linkdn zijn maximaal ingezet. Hiernaast was er belangstelling vanuit lokale radio stations zowel vooraf als tijdens de bijeenkomst.

### **Impressie van de middag:**

De middag werd geleid en verzorgd door de heer Glen Hellberg. Glen maakt steeds meer kennis met de mentale wereld van de mensen die aan hem zijn toevertrouwd. Deze nieuwe inzichten inspireren hem om zich verder te specialiseren in de psychiatrie aan de Universiteit Groningen en in de kinder- en jeugdpsychiatrie in Utrecht. In de afgelopen jaren heeft hij zich door zelfstudie ontwikkeld tot een transculturele psychiater. Zijn visie op ziekte en gezondheid van de westerse en niet westerse culturen integreert hij bewust in zijn werk. Naast zijn dagelijkse poliklinisch werk geeft hij veel workshops en colleges onder andere over (seksuele) diversiteit, culturele psychiatrie, racisme, vaderschap en criminaliteit.

*De heer Paul Rotschke*

#### **1. Video-verhaal door de heer Paul Rotschke;**

Het symposium opende met een afscheidsbrief van een 24 jarige jongeman, die zijn psychoses niet meer aan kon. Uitermate goed voorbereid nam hij afscheid van zijn leven. De dagvoorzitter Glenn Helberg, begeleidde het video-verhaal en welke overging in een gesprek met de vader als nabestaande, de heer Paul Rotschke. Op krachtige en bewonderenswaardige wijze wisten beide het onderwerp helder te bespreken. De transculturele problematiek en de situatie van de familie als vluchteling kwam in dit gesprek duidelijk aan bod. Met zeer veel aandacht, emoties en ook herkenning volgde de zaal dit onderdeel.



#### **2. Presentatie door de heer Don Linszen;**

Deze voegde als wetenschapper en als psychiater, een persoonlijk verhaal toe waarbij een suïcide uit zijn praktijk aan bod kwam. Hij bracht duidelijk in kaart dat in delen van Europa de suïcides lager zijn dan in Nederland en voegde hieraan toe, dat ondanks de inspanningen van organisaties als GGZ, 113-Online en maatschappelijk betrokkenen de aantallen de laatste jaren toch zijn toegenomen. Op aansprekende wijze bracht hij de stappen in beeld die het Verenigd Koninkrijk hanteert t.a.v. suïcidepreventie. Hier vallen met name de lage aantallen in verhouding t.o.v. Nederland en andere Europese landen op. Conclusies kunnen hieraan niet verbonden worden, maar duidelijk werd dat familie, begeleiding bij overdracht van behandeling en medicatie veranderingen van invloed zijn. Wordt de familie hierbij voldoende betrokken?



*De heer Don Linszen  
In gesprek met Glenn Helberg*

### 3. Pauze

Doordat het programma uitliep, werd de pauze ingekort. Het netwerken en informeel uitwisselen was een belangrijk onderdeel van deze middag.

### 4. Paneldiscussie en inleiding.

Glenn Helberg sprak in zijn inleiding naar het panel de hoop en de gedachte uit dat families in staat zijn om de problematiek die soms generaties lang is, is terug te voeren, te kunnen hanteren. Hij voegt eraan toe op welke wijze wij hieraan mee kunnen werken vanuit het feit dat wetenschap en gevoel de basis vormen om het contact aan te gaan.

Na zijn inleiding stelden de panelleden zich voor. Dit bracht interessante onderwerpen en persoonlijk momenten als nabestaande naar voren.

#### **Deze waren:**

- Luister naar je hart en op gezinsniveau het bespreekbaar stellen;
- Gebruikmaken van de Luisterlijn;
- De eenzaamheid wordt steeds groter;
- Aandacht besteden aan onderzoek en verbinding;
- Leren doorvragen en het niet laten bij opmerkingen;
- Meer betrekken van de jeugd tijdens bijeenkomsten en/of gesprekken;
- Durf vragen te stellen;
- Gebruikmaken van de gatekeepers training;
- Levenslessen, spiritualiteit en het geloof bleken ook een houvast te kunnen bieden

#### **Resultaten en bereikte doelen:**

De gestelde doelen in het projectplan zijn duidelijk behaald. Het aantal bezoekers overtrof ruim de verwachting. De sprekers en het panel waren een goede aanvulling en leverde een uitzonderlijke bijdrage rond dit onderwerp in Amsterdam. Tijdens de evaluatie zijn de volgende afspraken gemaakt:

## 5. Deelnemers:

Ongeveer 100 personen hebben deelgenomen aan de bijeenkomst. Deze deelnemers waren de nabestaanden, betrokkenen werkzaam bij diverse hulpverleningsinstanties, jeugdhulpverlening, maatschappelijk werk, wijkteams, opvang- organisaties en waren ruim vertegenwoordigd. Vanuit de groep nabestaanden kwamen er vragen aan bod.

Onder andere:

Landelijke nieuwsbrief, voorlichting door de verlieskunde opleiding, preventie, meer gebruikmaken van de elkaars kracht en inspiratie, creëren van een positieve atmosfeer bij de gesprekken met depressieve personen en het aanbod van rouwverwerking door Humanitas.

*Impressie v.h.Publiek*



6. Na de middag werd het informeel samenzijn en netwerkcontacten volop voortgezet en kwamen nieuwe ideeën en afspraken ter sprake.



*Het panelgesprek*



7. De bijeenkomst werd tot volle tevredenheid geëvalueerd. Mogelijkheden zijn besproken voor een vervolgbijeenkomst. Bij deze bijeenkomst zullen onderwerpen naar voren komen, waaronder: verlieskunde, rouwproces nabestaanden en het geloof als onderdeel van het programma aan bod komen.



*de vrijwilligers*

## **Bijlage: Korte biografie van de sprekers**

### **De heer Don Linszen.**

Emeritus hoogleraar en psychiater, heeft vanaf 1983 gewerkt bij de Adolescentenkliniek van AMC de Meren, de kliniek voor jongvolwassenen met een eerste psychotische episode. Vanuit deze kliniek deed hij 25 jaar onderzoek naar de manifestatie van de eerste psychose. Daarmee heeft hij deze eerste fase van schizofrenie op de psychiatrische kaart gezet en bracht hij de behandeling van jonge mensen met een psychotische stoornis op een hoger plan. De wijze waarop onder zijn leiding de ondersteuning en betrokkenheid van familieleden bij de behandeling vorm krijgt, is tot op de dag van vandaag nog steeds als best practice en vernieuwend te beschouwen.

### **De heer Glenn Helberg.**

Dagvoorzitter en psychiater transculturele psychiatrie. Zijn specialisaties zijn trauma, migratie en migrantenkinderen.

### **De heer Paul Röttschke.**

Nabestaande. Paul zijn interesse ligt in het begeleiden van kwetsbare jongeren naar zelfredzaamheid. De juiste vragen stellen, knelpunten op sporen en tot de kern van een verhaal komen. Zijn drive is mensen weer te laten leven vanuit hun eigen kern en kracht. Als visionair, netwerker, verbinder, inspirator en motivator ontving hij de Nelson Mandelaprijs van de gemeente Eindhoven.

### **Mevrouw Willy Esajas.**

Pedagoog en Andragoog, actief met diverse groepen, voorzitter Stichting SVB (Surinaamse Vrouwen Bijlmermeer), voorzitter LOSV (Landelijke-organisatie Surinaamse Vrouwen)

### **Mevrouw Lyna Polikar.**

Psycholoog GGD Asd. / Program manager Suicide Prevention GGD Amsterdam.  
“Een belangrijke pijler van het Amsterdamse suïcidepreventie project zijn de zogenoemde gatekeepertrainingen. Deze trainingen zijn bedoeld voor iedereen die vanuit zijn functie in aanraking kan komen met mensen die suïcidaal zijn “.

### **De heer Rob Sipkens.**

Vrijwilliger bij De Luisterlijn, Eindhoven  
Als kind van een Indische moeder ontdekte hij na jaren dat zijn biologische vader een Japanner was. Na de Tweede Wereldoorlog vluchtte zijn moeder samen met hem en haar ouders naar Nederland. Door zijn werk woonde hij een aantal jaren in Brunei, Suriname en St. Maarten. Uiteindelijk leidde het familiegeheim tot een identiteitscrisis. Vanuit persoonlijke groei en maatschappelijke betrokkenheid is Rob een actieve vrijwilliger bij De Luisterlijn geworden. Gehoord worden en luisteren naar is de rode draad in zijn leven. <https://www.deluisterlijn.nl/>

### **Mevrouw Marian van Vliet.**

Bestuurslid, St. Zorg en Zelfdoding en nabestaande, Specialisatie (rouw)begeleiding lotgenotengroep voor nabestaanden, werkzaam als SPV-er in 1Np organisatie (PBG).