Déjà vu Paul van der Steen

Toen Martin Bosma nog multiculti was

Wie Colorful Radio begin deze eeuw 'een allochtonenzender' durfde te noemen, stuitte op de directeur van het radiostation. "Dat zijn we nadrukkelijk niet. We zijn multicultureel", bezwoer die in 2002 in een interview met *Trouw*. De leidinggevende vond dat multiculturele kennelijk een soort geuzentitel. Zijn naam? Martin Bosma.

Twee jaar later werd dezelfde man politiek secretaris van de Groep Wilders en weer twee jaar later een van de PVV-Tweede Kamerleden van het eerste uur. In die rol ageerde hij juist tegen immigratie en 'het kalifaat van de multikul'.

Komende maandag zou Bosma als voorzitter zijn opwachting maken bij de Nationale Herdenking Slavernijverleden om daar met de voorzitter van de Eerste Kamer een krans te leggen. Hij was uitgenodigd door het Nationaal Instituut Nederlands Slavernijverleden (NiNsee), maar die uitnodiging werd deze week weer ingetrokken, nadat

> Volgens Bosma waren er veel luisteraars, maar cijfers kon hij niet geven

bleek dat Bosma niet wilde terugkomen op zijn eerdere uitspraken.

Colorful Radio, eigendom van de Amsterdamse vastgoedmagnaat Erik de Vlieger, begon rond de millenniumwisseling met uitzenden. Het richtte zich met R&B, latin en soul zowel op autochtone als allochtone Nederlanders. De laatstgenoemde groep kreeg verhoudingsgewijs veel aandacht, bijvoorbeeld door het live uitzenden van hun festivals en uitzendingen rond Black Hair Day. De als politicoloog opgeleide Bosma, destijds nog een twintiger, had voor zijn directeurschap vooral ervaring als journalist bij diverse regionale en landelijke omroepen.

Bosma bezwoer dat zijn zender veel luisteraars had. Maar hij kon dat niet staven met cijfers. Colorful Radio zou zich dan moeten hebben laten meenemen in het luisteronderzoek van Intomart/CLO. Daarvoor zou het dan 45.000 euro moeten neerleggen. Te veel geld, vond Bosma. "En wat krijg je daarvoor? Intomart kent drie Turken en twee Marokkanen. Dan kan ik je de uitslag voorspellen: nul komma nul."

Toen op de laatste dag van het kabinet-Balkenende I in 2003 radiofrequenties werden verdeeld, viel Colorful Radio buiten de boot. Die beslissing was reden voor De Vlieger om zijn financiële steun aan de zender te beëindigen. Het station zou hem in de nu ontstane situatie 20.000 euro per maand kosten, zonder dat daar fatsoenlijke inkomsten tegenover stonden.

De Vliegers besluit leek het lot van Colorful Radio te bezegelen. Maar de zender kwam uiteindelijk in handen van de publieke omroep. In 2004 werd die op de vingers getikt door het Commissariaat voor de Media. Die vond dat Colorful Radio te veel muziek uitzond en zich te veel richtte op jongeren in het algemeen in plaats van op minderheden.

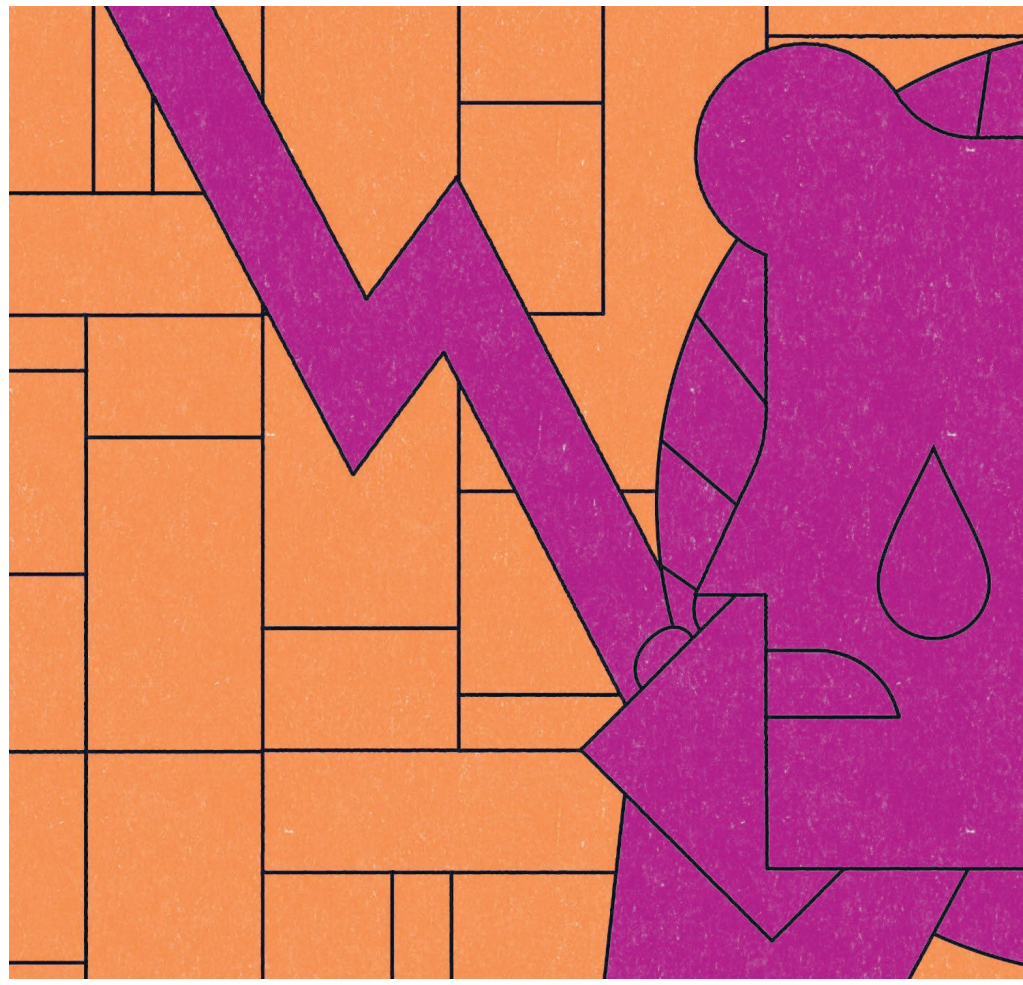
Dat juridische geharrewar leidde tot de definitieve ondergang van Colorful Radio. De digitale uitzendplatformen belandden uiteindelijk bij NPO FunX.

Bosma had de overgang naar de publieke omroep al niet meer meegemaakt. "Ik zie er gewoon te weinig uitdaging in om bij de publieke radio te gaan zitten", zei hij in het blad *Reclameweek*. Als mediawoordvoerder van de Tweede Kamerfractie van de PVV pleitte Bosma eind 2018 zelfs voor de opheffing van FunX. Daar luisterden toch alleen maar allochtonen naar, meende de voormalig directeur van Colorful Radio. "Stop met FunX, een zender speciaal voor allochtonen. Een apartheidszender dus. Verkoop en geniet van de euro's die binnenstromen."

Wat betreft muzikale voorkeur lijkt de huidige voorzitter van de Tweede Kamer wel trouw gebleven aan de zwarte muziek. Toen alle volksvertegenwoordigers net na de verkiezingen van vorig jaar hun favoriete nummer mochten noemen, kwam Bosma met *A Love Supreme* van de Amerikaanse saxofonist John Coltrane. De albumvullende, vierdelige suite uit 1965 geldt door zijn experimentele en spirituele karakter als een van de klassiekers van de jazzmuziek.



Martin Bosma is fan van saxofonist John Coltrane.
FOTO ANP



tekst **Maurice Timmermans**
illustratie **Idris van Heffen**

Elke dag overlijden er vijf mensen aan zelfdoding. Een boodschap die jaarlijks terugkeert in de persberichten van stichting 113 Zelfmoordpreventie, de organisatie die vanaf 2009 ijvert om het aantal zelfdodingen in Nederland terug te dringen. In dezelfde persberichten valt te lezen dat het suïcidecijfer net als voorgaande jaren 'stabiel' is.

Maar de vraag die zich stilaan opdringt, is: waarom daalt dat cijfer niet? In 2009, toen 113 Zelfmoordpreventie werd opgericht, maakten volgens het CBS 9,4 mensen op de honderdduizend inwoners een eind aan hun leven, vorig jaar waren dat er 10,4.

113 Zelfmoordpreventie zit niet op haar handen. Integendeel, de hulplijn is inmiddels alom bekend: belden of chatten in 2012 ongeveer 16.000 mensen met suïcidale gedachten voor een hulpgesprek, vorig jaar waren dat er 184.000. Nu het nummer 113 waarschijnlijk gratis wordt, 0800-113 was al gratis, zal de telefoon nog vaker overgaan.

Praten over zelfdoding is niet langer overal taboe, en het belang van gezamenlijke actie waar '113' op hamert, is in veel zorginstellingen, overheidsorganisaties en gemeenten doorgedrongen. Door de komst van de Landelijke Agenda Suïcidepreventie in 2014 werken nu meer dan vijftig organisaties samen. Preventie wordt voor gemeenten en landelijke overheid zelfs een plicht.

113 Zelfmoordpreventie is intussen fors gegroeid, van acht arbeidsplaatsen in 2012 tot 137 in 2022. Ook de ontvangen subsidie van de overheid steeg flink, van 850.000 naar 16 miljoen euro. Het geloof in de eigen missie is groot. 'Wij zijn ervan overtuigd', zo valt te lezen op de website, 'dat er jaarlijks honderden suïcides kunnen worden voorkomen wanneer zelfdoding beter bespreekbaar is en de zorg innovatiever en menselijker wordt georganiseerd.'

Anurakt Scheepers (66) heeft hier zijn twijfels over. Hij zat zeven jaar lang aan de hulplijn en heeft met duizenden mensen gesproken. Eind vorig jaar publiceerde hij het boek *Leven doe je zo*, over hoe om te gaan met gedachten aan zelfdoding.
Dat steeds meer mensen de hulplijn weten te vinden is een grote vooruitgang, zegt Scheepers, maar te vaak neemt een stagiair of net afgestudeerde hbo'er de hoorn op, die niet altijd over de benodigde levenservaring beschikt. "Dat hoor je ook soms van bellers die vaker contact opnemen. Eentje zei dat hij eerder gesproken had met een medewerker die 'zijn kleindochter' had kunnen zijn. Toen ik er werkte, tot een paar jaar terug, was 80 procent van de medewerkers jong."

Bovendien wringt er volgens Scheepers iets in de hulpgesprekken, wat ook de reden is dat hij bij 113 is vertrokken. "Nee hoor, niet met ruzie. Ik kon me niet langer vinden in de gespreksmethode, waarvan de verschillende stappen voorgedrukt staan op placemats. Best handig, maar niet als vragen daardoor worden opgelepeld."

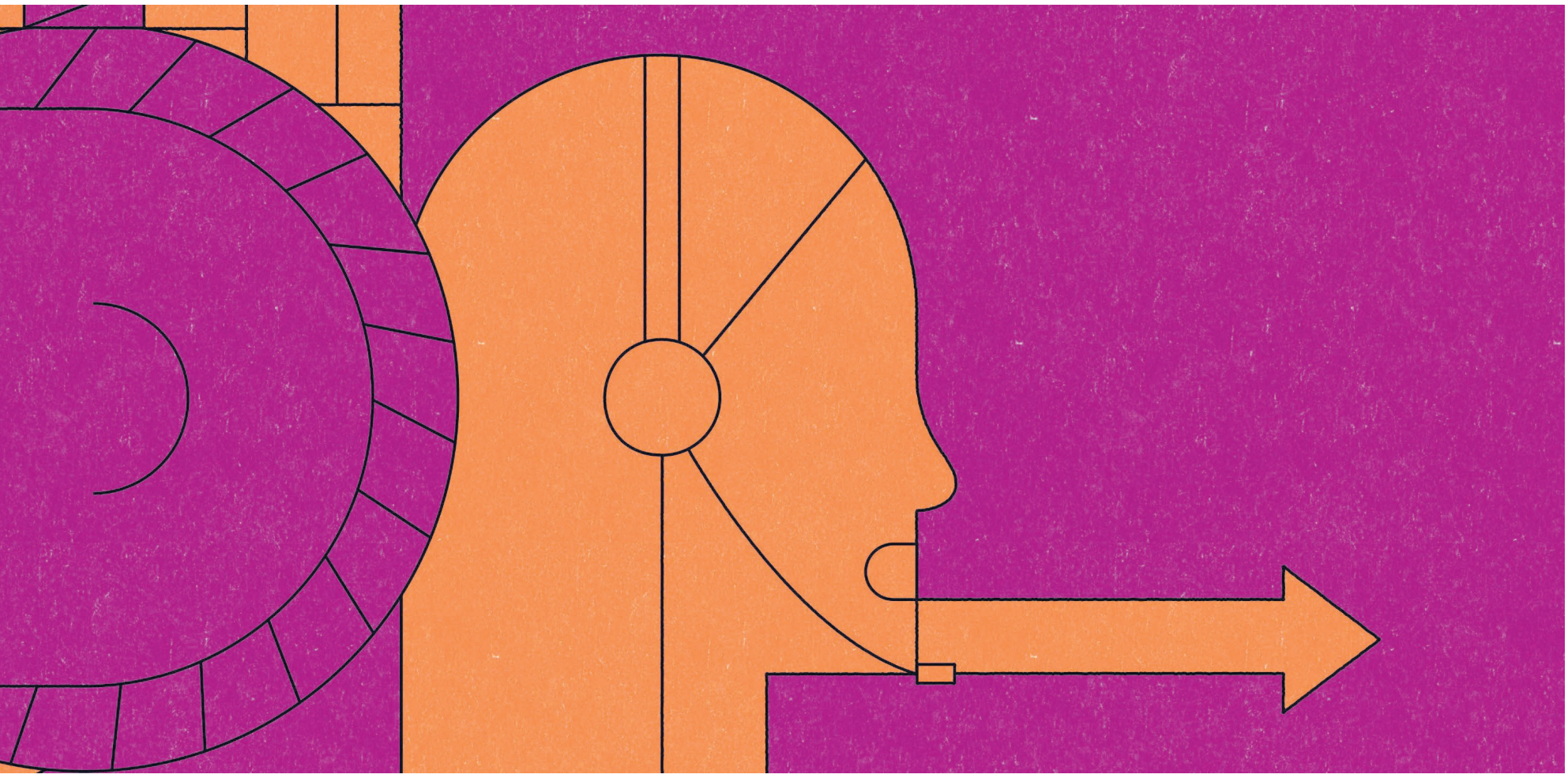
Gespreksmethode

Wat volgens Scheepers wringt is dat 113 Zelfmoordpreventie zegt open gesprekken te voeren, zonder oordeel. "Maar tegelijkertijd proberen medewerkers de suïcidale gedachten uit het hoofd van bellers te praten. Dat gaat niet samen. Bovendien levert dat bestrijden van suïcidale gedachten niets op, dit gevecht leveren mensen elke dag al. Je helpt ze het meest met het open gesprek, met het luisteren, met verbinding maken. Ook omdat veel bellers zich geïsoleerd en eenzaam voelen. Juist die verbinding kan nieuwe energie geven."

Maryke Geerdink, manager hulpverlening, ziet het dilemma niet, zegt ze. "Wat we in gesprekken proberen te doen, is aansluiten bij de wanhoop van de ander. Waarom wil iemand dood? Gaandeweg blijkt dan meestal dat mensen niet dood willen, maar dat ze niet weten hoe te leven. In het hulpgesprek draait het om die ambivalentie, en dus ook over de optie om door te leven. We trainen onze medewerkers om niet te veel te sturen, maar aan te blijven sluiten bij de ander. Uit onze analyses blijkt dat mensen minder suïcidaal zijn na een hulpgesprek."

Een kwart van de mensen aan de hulplijn is jonger dan 25, laat 113 op verzoek weten, maar de leeftijd doet er volgens Geerdink niet toe. "Jonge mensen voeren bij ons net zulke goede hulpgesprekken als ouderen. Alsof je alleen goed kunt luisteren als je even oud bent of net zo veel levenservaring hebt. Dat is een hardnekkig misverstand. Het gaat om goede gespreksvaardigheden."

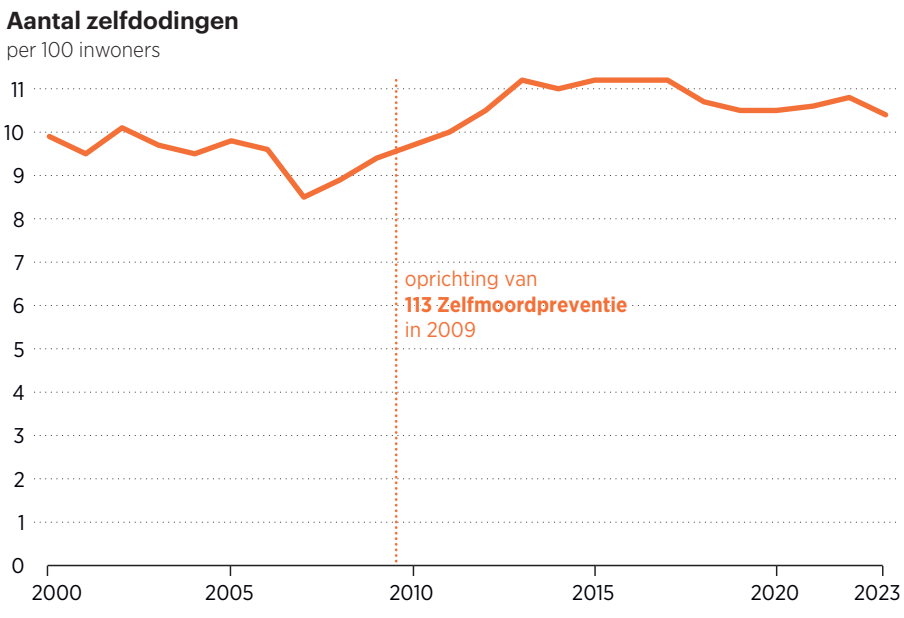
Maar waarom daalt het suïcidecijfer dan niet? "We bestaan vijftien jaar en we hebben veel voor elkaar gekregen, maar eigenlijk zijn we pas net begonnen", zegt Renske Gilissen, hoofd onderzoek van 113 Zelfmoordpreventie. "Om het aantal zelfdodingen terug te dringen moet er nog veel meer gebeuren. Vergelijk het met de verkeersveiligheid. Ooit hadden we duizenden verkeersdoden in Nederland, maar na tal van maatregelen sinds de jaren zeventig, waaronder de autogordel die werd verplicht,



Suïcidepreventie

Ondanks alle inzet van 113 Zelfmoordpreventie schommelt het suïcidecijfer in Nederland al jaren rond de 1850. Waarom daalt dat cijfer niet?

Hoe kan het dat het aantal zelfdodingen maar niet daalt?



staat de teller nu op ruim 684."

Er moet bijvoorbeeld een veiligheidsplan komen voor elke patiënt met suïcidaliteit, zegt Gilissen, waar in staat waar een patiënt baat bij heeft als die zich niet goed voelt. "We weten dat dat helpt, maar in GGZ-instellingen gebeurt het niet altijd. Ook familie en naasten worden niet altijd bij de behandeling betrokken. Buiten de zorg valt er ook van alles te doen. ProRail plaatst al hekken langs het spoor, maar je kunt ook netten bij hoge gebouwen spannen. Als we alles doen wat we moeten doen, dan weet ik zeker dat de suïcidecijfers zullen dalen."

Gilissen ziet haar gelijk bevestigd door een studie in Britse klinieken. "Daaruit bleek dat instellingen die meer dan zeven maatregelen namen, minder suïcides rapporteerden. Dat gebeurde niet als er maar een paar maatregelen waren getroffen. Hoe meer je doet, hoe meer het helpt. Zo wordt het ook hoog tijd dat suïcidepreventie in de psychologie-opleiding wordt opgenomen. Dat zit er niet standaard in."

Emeritus hoogleraar Ad Kerkhof – gespecialiseerd in suïcidepreventie en na de oprichting lid van de raad van bestuur van 113 Zelfmoordpreventie – ziet de stabiele suïcidecijfers juist als bewijs dat de stichting goed bezig is.

Zwart-witdenken

Hoe zit dat? "Als 113 niet zou bestaan, zou het aantal suïcides nu veel hoger zijn. Ik kan dat niet bewijzen, maar ik baseer dat op mijn kennis van de materie. We weten dat allerlei maatschappelijke ontwikkelingen, als een economische recessie of andere crises, het suïcidecijfer beïnvloeden. Tegelijk hebben depressieve mensen de neiging om zwart-wit te denken. In een recessie kunnen dan al snel redeneringen opduiken als: ik leef van een uitkering, ik ben anderen tot last, het is beter als ik er niet meer ben."

Dat zwart-witdenken gedijt uitstekend in het huidige tijdsgewricht, zegt Kerkhof. "Onze samenleving met al haar maatschappelijke crises is voor kwetsbare mensen niet veilig, ook vanwege de harde omgangsvormen en het gebrek aan solidariteit met de zwakkeren. Veel van hen zien de toekomst donker in, ze raken in een kramp. Dat zie je nu ook veel bij jongeren, die somber zijn en steeds vaker in de hulpverlening belanden."

Nieuwe psychologische inzichten kunnen het aantal zelfdodingen misschien terugdringen, denkt de hoogleraar. "Steeds duidelijker dringt het besef door dat we veel te weinig aandacht hebben geschonken aan de opdringerige, kwellende beelden, waar veel mensen die suïcidaal zijn, last van hebben. In een flits of korte film zien ze soms tientallen malen per dag de eigen dood voor zich, of hun eigen begrafenis met rouwende familie en vrienden. Meer aandacht voor deze zogeheten intrusies kan het suïcidecijfer terugdringen."

Zeker nu is gebleken, zegt Kerkhof, dat die intrusies met een paar sessies van een aangepaste vorm van EMDR goed te behandelen zijn. Dat toonde een studie van de Utrechtse onderzoeker Jaël van Bentum, die donderdag verschijnt in het *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Na gemiddeld vier EMDR-sessies meldden veel patiënten dat de beelden minder vaak opdoemden en dat ze minder heftig waren. 113 Zelfmoordpreventie is enthousiast over deze uitkomsten. "Dat er een behandeling is om van dwangvoorstellingen af te komen, is natuurlijk fantastisch", zegt Renske Gilissen. "Deze therapie is een van de belangrijke zaken waar we op moeten inzetten."

> 'Onze samenleving is met al haar maatschappelijke crises voor kwetsbare mensen niet veilig'

Wat kan 113 zelf beter doen? "We bereiken te weinig mannen van middelbare leeftijd", zegt Gilissen. "Dat is de belangrijkste risicogroep, zij overlijden het meest door suïcide, maar ze bellen relatief weinig met de hulplijn. Daar hebben we een speciale campagne voor opgezet."

Geerdink: "Mannen praten minder over hun suïcidale gedachten. Zij grijpen vaak naar alcohol en drugs om zich anders te voelen, om hun emoties te dempen, in plaats van het probleem aan te pakken. Dat is riskant, omdat de emoties heftiger en donkerder kunnen worden en omdat het kan uitmonden in impulsief gedrag."

Ook zouden we meer kunnen leren van suïcides, zegt Gilissen. "Na elke moord of andere onnatuurlijke dood volgt een onderzoek, na zelfdoding niet. Onbegrijpelijk eigenlijk. Je moet er juist standaard onderzoek naar doen. Dan kom je te weten wat eraan voorafging, wat de aanleiding is. Deze voorgeschiedenis moet je eerst in beeld hebben voordat je het aantal suïcides kunt terugdringen. Voor dat standaardonderzoek moet 113 zich hard maken."

Praten over suïcide kan anoniem bij 113 Zelfmoordpreventie, bel 0800-0113 of chat op 113.nl