

# ‘We moeten emotionele vangrails uitvinden’

**Jan Mokkenstorm** (52) is psychiater en oprichter van hulplijn 113Online, het nationale platform voor zelfmoordpreventie.

Door **Brenda van Osch**



FOTO MAURICE BOYER

**Geboren** 26 maart 1962 in Leiderdorp.

**Opleiding** (selectie) vwo, studie geneeskunde Rijksuniversiteit Limburg, specialisatie psychiatrie Valeriuskliniek Amsterdam.

**Loopbaan** psychiater in diverse klinieken (1996-2007) en in eigen praktijk (2003-2009), sinds 2007 psychiater en directeur spoedeisende psychiatrie bij GGZinGeest in Amsterdam en Haarlem, oprichter en directeur van 113Online (operationeel sinds 2009).

**Boek** *Hoop doet leven, De 113Online Suicide Survival Guide* (2013).

**Bijzonder** winnaar Radicale Vernieuwers Award 2014.

**Privé** getrouwd met Nicole Kwaks, samen vier kinderen: Kiki (19), Milo en Mannes (16) en Dette (12).

## Bagage

„Je kunt zeggen dat ik dokter ben geworden uit verdriet. Toen ik acht jaar was overleed mijn oma aan kanker. Ik zag het verdriet van mijn moeder. Toen kreeg ik voor het eerst de fantasie, dat ik als dokter mensen beter kon maken. Mijn moeder had ook hevige migraine, met pijn, spugen. Dat vond ik vreselijk voor haar. Ik was de eerste uit de familie die ging studeren. In de opleiding tot psychiater moest ik zelf in therapie. Daar ging ik alle kanten van mijn motieven doorzien. Ik wilde de held zijn, de verlosser. De controle hebben. Het leven zo laten lopen dat niemand lijdt.”

## Ontgoocheling

„Tijdens mijn studie begreep ik al snel dat het maar de vraag was of ik levens ging redden. Dat het vaker ging om enkele maanden erbij en dat dokters veel fout doen. Dat was confronterend. In die tijd gingen ook mijn ouders scheiden en ik had liefdesverdriet. Ik kreeg een depressie. Ik voelde me verlaten, kon niet slapen en niet wakker zijn, had geen energie, geen concentratie. Ik wist me geen raad. Een week of zes dacht ik: ik maak er een einde aan. Ik woonde hoog. Als je zo’n pijn hebt, vernauwt je blik, ik zag niet meer wat er goed was. Kort daarop pleegde een huisgenoot zelfmoord.”

## Fascinatie

„In de witte wereld kon ik mijn draai niet vinden. Tot het co-schap psychiatrie. Ik vond het geweldig. Neurologie, psychologie, literatuur, filosofie, ik kon het er allemaal in kwijt. En ik bleek er goed in. Na mijn depressie was ik toneel gaan spelen, ook dat kon ik gebruiken. Ik genoot van de poëzie van het vak, van de patiënten. Vroeg ik op een zonnige dag aan een man met chronische psychose: ‘Hoe is het met u?’ Zei hij: ‘Vandaag is het heel dansbaar’. Oneindig veel boeiender dan eiwitten in urine.”

## Besef

„Ik ben opgeleid in de Valeriuskliniek en bij de rijdende psychiaters in Amsterdam. Suïcideplannen werden meestal gezien als drukmiddel van patiënten. Onze reactie: ‘Oh. Wat komt er dan op je grafsteen te staan?’ Een soort cognitieve strijd. We dachten ook dat we konden taxeren wie wel en wie geen zelfmoord zou plegen. Later werd ik hoofd van een afdeling in Vogelenzang. Reken op twee tot vier zelfmoorden per jaar, werd me gezegd. Zo ontzield. Als een bedrijfsongeval. Nu denk ik: wat is dat voor cynische houding? Iemand komt met zijn ziel onder zijn arm naar ons toe. Dan moet je er zijn, je openstellen voor z’n pijn.”

## Inzet

„Jaarlijks plegen meer dan 1.700 mensen zelfmoord. Dat we dat accepteren, zit me enorm dwars. 113Online is niet religieus of ideologisch gedreven. Als iemand echt zichzelf is en aanhoudend dood wil, is dat zijn keuze. Maar vaak zijn mensen radeloos, gewond en eenzaam. Dan zijn ze niet zichzelf en is het de pijn die ze drijft. In de blinde zucht naar opluchting lijkt zelfmoord een rationele oplossing, dat heb ik zelf ervaren. Praten helpt. Bij ons kan dat anoniem en 24/7. Als we mensen helpen bij het nadenken en voelen, wordt het leven meestal weer leefbaar.”

## Geven

„Ik bewonder de moed van mijn patiënten om door te durven gaan, ondanks paniek, een psychose, een depressie. Ik leer van ze, zoals ik leer van mijn kinderen en partner. Hoe ik overkom. Dat ik ook maar een gewoon mens ben, geen superheld. Dat ik niets hoeft goed te maken voor iemand. Het was lang gebruikelijk om als psychiater patiënten op afstand te houden, niets over jezelf te vertellen. Gelukkig is het vak menselijker geworden. Ik laat mezelf zien, ga een band aan. Waarom niet? Nu denk ik vaak: ik ben eigenlijk ook wel aan jou gehecht.”

## Missie

„Amerikaanse collega’s vertelden me over hun *zero suicide mindset*. Streven naar nul zelfdodingen. Dat zette me aan het denken. Onze zorg moet en kan nog veel beter. Dat vertel ik mijn collega’s in lezingen. Ik vertel ook over de keren dat ik tekortschoot. We weten niet wie zelfmoord gaat plegen, zoals je niet weet wie een ongeluk krijgt. Dus moeten we emotionele vangrails uitvinden. Beter behandelen. Meer vragen stellen. ‘Denk je aan zelfmoord?’ ‘Hou je het vol tot onze volgende afspraak?’ Van jaarlijks 1.700 naar 800 doden voor mijn pensioen, dat moet kunnen. We hebben te lang gedaan alsof het ons koud liet.”