

'Onze lessen zijn laagdrempelig, wij spreken hun taal'

Stichting strijdt tegen zelfmoord onder jongeren



Foto: Stichting Tweestrijd

's Avonds na de gastlessen lezen de vrijwilligers van Stichting Tweestrijd alle brieven die de leerlingen geschreven hebben. Links zit voorzitter en oprichter Faraaz Ramdjanbeg.

Stichting Tweestrijd helpt jongeren met depressie en zelfmoordgedachten. Via gastlessen op middelbare scholen proberen de vrijwilligers gevoelige onderwerpen te bespreken. 'Door over onze eigen ervaringen te vertellen winnen we het vertrouwen.'

Binnen een paar jaar tijd overleden verschillende mensen uit de vriendengroep van Faraaz Ramdjanbeg (23), de voorzitter en oprichter van Stichting Tweestrijd. In 2011 kwam een vriend om door een auto-ongeluk. Het jaar erna hing een vriendin zich op. Weer een jaar later sprong een vriendin voor de trein. "De eerste keer was een heel lastig proces", vertelt hij. Gelukkig kon hij goed

met zijn vrienden en de ouders van de overleden vriend praten. "We kennen elkaar allemaal wel een beetje hier", zegt Julian Putter (17), een van de andere vrijwilligers van de stichting. Ze komen allemaal uit Hoorn en de omringende plaatsen en gaan naar dezelfde school.

"De tweede keer dat het gebeurde, was een enorme klap", zegt Faraaz. "Toen wisten we echt niet wat we moesten doen. De derde keer voelden we ons radeloos. Zo gaat het niet verder, dachten we." Een aantal vrienden verloor in deze tijd ook nog eens familieleden aan kanker.

Waargebeurd verhaal

Muziek bleek een goede uitlaatklep. In een van de nummers rapt en zingt Faraaz over een jonge vader die kanker krijgt en een meisje dat alcohol en drugs gebruikt, zichzelf snijdt en zelfmoord probeert te plegen. Ze komen uiteindelijk in contact

met elkaar en zij gaat anders over haar leven denken. De vrienden besloten vervolgens daadwerkelijk jongeren met zelfmoordgedachten te koppelen aan mensen die aan kanker lijden. De achterliggende gedachte was om een ander perspectief van leven te bieden, vertelt Faraaz.

De nummers zetten ze op YouTube en die werden snel goed bekeken. Leraren gingen de video's zelfs tijdens hun lessen vertonen. "Op deze manier leerden we heel veel jongeren kennen die depressief waren en met zelfmoordgedachten rondliepen", vertellen de vrienden. "Hier moeten we wat mee, dachten we."

Ondertussen kwamen sponsors naar hen toe en in 2014 besloten ze een stichting op te richten. De huidige twaalf actieve leden zijn tussen de 17 en 23 jaar oud en besteden minimaal twee tot vier uur per

week aan de stichting. Bij grote evenementen of drukke perioden kunnen ze een beroep doen op nog een stuk of tien vrijwilligers.

Problemen opkroppen

Een op de vijftien jongeren tussen de 18 en 24 jaar heeft weleens een depressie gehad, en een deel daarvan overweegt zelfmoord, vertelt Julian, verwijzend naar een onderzoek van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). "Hier in West-Friesland wordt enorm veel opgekropt", zegt hij. "Als je ergens over praat, weet namelijk direct iedereen het."

Stichting Tweestrijd probeert jongeren tijdens gastlessen op middelbare scholen duidelijk te maken dat ze zich niet voor hun problemen hoeven te schamen en er juist over moeten praten. Eerst vertellen de sprekers wie ze zijn en wat ze zelf meegemaakt hebben – en dat alles op een luchtige manier, met de nodige grappen. Faraaz: "Als je zelf open bent, gaan mensen zich vanzelf ook openstellen."

Vervolgens laten ze een van hun video-clips zien met een waargebeurd verhaal. Dan gooien ze een bal naar iemand die iets mag vertellen. Als je niet wil, zeg je niets en gooi je de bal verder. "Als je degene met de grootste mond in de klas iets kunt laten vertellen, komt er vaak een vloedgolf aan verhalen naar boven", vertelt Faraaz. "We weten hoe saai het kan zijn als er gastsprekers komen", gaat Julian verder. "We moesten dus iets bedenken wat leuk is om te doen. Iets interactiefs. Dat bleek goed te werken."

Dezelfde grappen

Verrassend vaak lukt het om de leerlingen over hun problemen te laten praten. "Onze lessen zijn laagdrempelig", zegt de voorzitter van Stichting Tweestrijd. "Wij spreken hun taal, maken dezelfde grappen, kennen hun rolmodellen. Als de mentor van een klas vraagt: 'Hebben jullie nog wat te vertellen, zit jullie nog iets dwars?', dan zegt iedereen natuurlijk nee. Bij ons is de sfeer anders." Een van de gastlessen die ze zich nog

'Hier in West-Friesland wordt enorm veel opgekropt'

goed herinneren, was met een stoere tweedeklasser die achter in het lokaal zat. Als hij de bal kreeg, zei hij steeds 'nee', hij had niets te zeggen. "Op het eind vroegen we of iemand nog wat kwijt wilde en toen begon hij opeens te huilen en vertelde dat zijn vader hem vaak sloeg en mishandelde. Het was doodstil. Niemand had dit verwacht. De hele klas steunde hem daarna."



De vrijwilligers van de stichting delen rode plastic Tweestrijdbandjes uit met de website en de woorden 'Ik Praat...' erop.

Aan het eind van de les kunnen de leerlingen ook een brief naar de mensen van Tweestrijd schrijven. Nog dezelfde avond lezen ze alles, mailen terug en registreren de brieven, vaak tot diep in de nacht. Als het nodig is, nemen ze contact op met de zorgcoördinator van de school.

"We komen heel vaak ernstige dingen tegen", zegt Faraaz en laat een paar anonieme brieven zien. Een leerling schrijft dat haar neef haar verkrachtte toen ze tien was en een andere brieverschrijver heeft het over zelfmoordgedachten na jarenlange pesterijen op social media.

Leerlingen kunnen ook een individueel gesprek met iemand van Tweestrijd aanvragen. Gemiddeld hebben daar maar liefst 4 à 5 van de 25 leerlingen behoefte aan. Sommige leerlingen nemen ook pas veel later nog eens contact op. Zo mailde

een jongen die vorig jaar een gastles had gekregen, recent dat hij zich verward voelde en aan zelfmoord dacht.

Campagne tegen depressie

De jongeren achter Tweestrijd doen alles vrijwillig, naast hun school, studie en bijbaantjes. Faraaz studeert Maatschappelijk werk en dienstverlening in Amsterdam, Julian zit in de examenklas van de havo.

Deze herfst stonden er meerdere lessen per week gepland, meestal vier per dag. Tweestrijd doet ook regelmatig mee aan evenementen en radio- en tv-programma's. Toenmalig minister Schippers van VWS vroeg de stichting onlangs ook om mee te werken aan de publiekscampagne tegen depressie.

Ondertussen komen er ook geregeld verzoeken binnen vanuit andere delen van Nederland om gastlessen te komen geven. "Daar hebben we jammer genoeg geen tijd voor", zegt Faraaz. De stichting geeft af en toe wel trainingen, zoals pasgeleden in Limburg, zodat de deelnemers dan gastlessen kunnen gaan geven in hun eigen regio. "Als je de hoeveelheid problemen ziet, weet je dat de behoefte enorm is." ◀

Suicide onder jongeren

Vorig jaar maakten 1.894 mensen een einde aan hun leven, volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). In 2015 ging het om 1.871 personen. Jongeren tussen de 10 en 20 jaar pleegden even vaak zelfmoord als in 2015 (48 jongeren).

Onder jongeren tussen de 20 en 25 jaar was zelfmoord in 2016 doodsoorzaak nummer 2. In totaal kwamen in dat jaar 415 mensen van 20 tot 25 jaar om het leven. In 73 gevallen kwam dat door zelfdoding, 84 mensen kwamen om bij een ongeval en 32 mensen overleden aan kanker. Uit de database van het CBS blijkt dat zelfdoding in 2015, 2014 en 2013 zelfs doodsoorzaak nummer 1 onder jongeren tussen de 20 en 25 jaar was.