



Reportage Zelfmoordlijn

Zonder oordeel luisteren deze vrijwilligers naar mensen op de rand van zelfdoding: achter de schermen bij 1813



De vrijwilligers van de Zelfmoordlijn zijn anoniem. Zelfs hun beste vrienden weten van niets. Bob Van Mol

Zelfmoordlijn 1813 luistert naar wie niet meer verder wil. Het is het werk van vrijwilligers, die soms zelfs horen hoe iemand een poging doet. Hoe gaan ze daarmee om? *De Morgen* kreeg een uitzonderlijke blik achter de schermen en woonde de opleiding bij. 'We zeggen niet: 'Maar je kinderen gaan je heel erg missen.'



Marijn Slijper

is Journalist bij De Morgen

10 februari 2026, 03:00



Bewaren



Delen

Denk je aan zelfmoord en heb je nood aan een gesprek, dan kun je terecht bij de Zelfmoordlijn op het nummer 1813 of via zelfmoord1813.be.

“Hallo, met Zelfmoordlijn 1813.” Met die neutrale begroeting beginnen in Vlaanderen elk jaar ruim 23.000 gesprekken. Namen blijven achterwege en een ‘goedenavond’ is het meestal niet. Ook nu vertelt de vrouw aan de andere kant van de lijn dat ze “continu” aan zelfdoding denkt. “Van ’s ochtends vroeg tot ’s avonds laat. Het moet gedaan zijn met alle pijn en alle moeilijkheden.”

Ze stond al vaker op de drempel, maar stelde zich telkens nog één doel. Soms was dat iets kleins, zoals een mooi programma dat later die avond op televisie kwam. Vaker nam ze zich voor om nog een laatste avond met haar vriend door te brengen. Maar ditmaal is ze vastbesloten. Op het sollicitatiegesprek, waar haar vriend haar voor opgaf, verschijnt ze morgen niet. Haar afscheidsbrief ligt al klaar.

Ingespannen luisteren de acht cursisten naar het gesprek, dat uit het boxje op het midden van de tafel klinkt. Het gaat om een nagespeeld, maar uiterst realistisch voorbeeld. De cursisten noteren details over het stem- en woordgebruik en gaan in op verschillende gesprekstechnieken, zoals het zo specifiek mogelijk benoemen van gevoelens.

Op deze doordeweekse avond zitten ze met waterflessen, studieboeken en notitieblokken in een zaaltje ergens in het centrum van Leuven bijeen. In negen weken tijd wordt deze groep klaargestoomd voor het werk achter de telefoon, de chat of de mail. Dat is hard nodig, want bij grote drukte moet de Zelfmoordlijn op dit moment soms oproepen weigeren.

Advertentie

**‘Het is niet in eerste instantie onze
taak om mensen uit de put te halen.
Wij bieden juist ruimte aan de
gevoelens en de pijn die mensen in
die put ervaren’**

SAM FALTER
CENTRUM TER PREVENTIE VAN ZELFDODING

De groep cursisten bestaat vanavond uit zes vrouwen en twee mannen. Ondanks het zwaarbeladen onderwerp is de sfeer gemoedelijk en tussendoor wordt er af en toe ook gewoon gelachen.

Ondertussen weten zelfs hun beste vrienden niet dat ze hier zijn. Omdat mensen zo min mogelijk schroom moeten voelen om contact op te nemen met 1813, is het onwenselijk als haast iedereen via via wel iemand bij de Zelfmoordlijn kent. De vrijwilligers doen hun werk dus in het geheim.

Een van de nieuwelingen is Julien*. Hij maakte in zijn nabije omgeving een zelfdoding mee en kampte ook zelf een tijdlang met mentale problemen. “Nu ik mij weer beter voel, wil ik iets teruggeven”, vertelt de twintiger, die als onderzoeker werkt.

“In mijn dagelijks leven ben ik vooral op zoek naar oplossingen, maar ik heb zelf ondervonden hoe waardevol het is wanneer iemand gewoon alleen maar luistert. Met dit vrijwilligerswerk wil ik op die manier het verschil maken, op wat misschien wel het moeilijkste moment in iemands leven is. Geen oplossingen, geen oordelen, maar onvoorwaardelijke erkenning.”

Dat is evenwel makkelijker gezegd dan gedaan. Het is menselijk om iemands zelfdoding koste wat het kost te willen voorkomen, maar terwijl de vrouw in het nagespeelde gesprek haar voornemen ontvouwt, stelt de vrijwilliger rustige en geïnteresseerde vragen. De zo voor de hand liggende uitroep “Doe het niet!” blijft uit.

Juist dat maakt de Zelfmoordlijn uniek, vertelt Sam Falter, die de cursus namens het Centrum ter Preventie van Zelfdoding geeft. “Wij bieden ruimte aan alle negatieve gedachten. Mensen vertellen ons de absolute waarheid, zonder dat ze hoeven te vrezen dat hun omgeving zich zorgen maakt en tussenbeide komt.”

**‘Mentale pijn kan minstens zo
ondraaglijk zijn als fysieke pijn.
Alleen al de gedachte aan een
ontsnappingsroute biedt dan iets van
verlichting’**

GWENDOLYN PORTZKY
DIRECTEUR VLAAMS EXPERTISECENTRUM SUICIDEPREVENTIE (VLESP)

“Doe het niet!”, dat hebben ze doorgaans al vaak genoeg gehoord. De vrijwilligers van de Zelfmoordlijn stellen daarom de vragen die een dierbare vermoedelijk nooit over zijn of haar lippen krijgt. “Hoe hard verlang je naar zelfdoding? Heb je een afscheidsbrief geschreven? Weet je al waar en wanneer?” Ze benoemen de suïcidwens al vroeg in het gesprek, en kiezen ook bewust voor dat niets verhullende woord.

“Vervolgens zeggen wij geen dingen als: ‘Maar je kinderen gaan je toch heel erg missen?’”, licht Falter toe. “Vaak voelen mensen zich zelf al erg schuldig. Daarom stellen wij degene die belt volledig centraal. Het is niet in eerste instantie onze taak om mensen uit de put te halen. Wij bieden juist ruimte aan de gevoelens en de pijn die mensen in die put ervaren.”

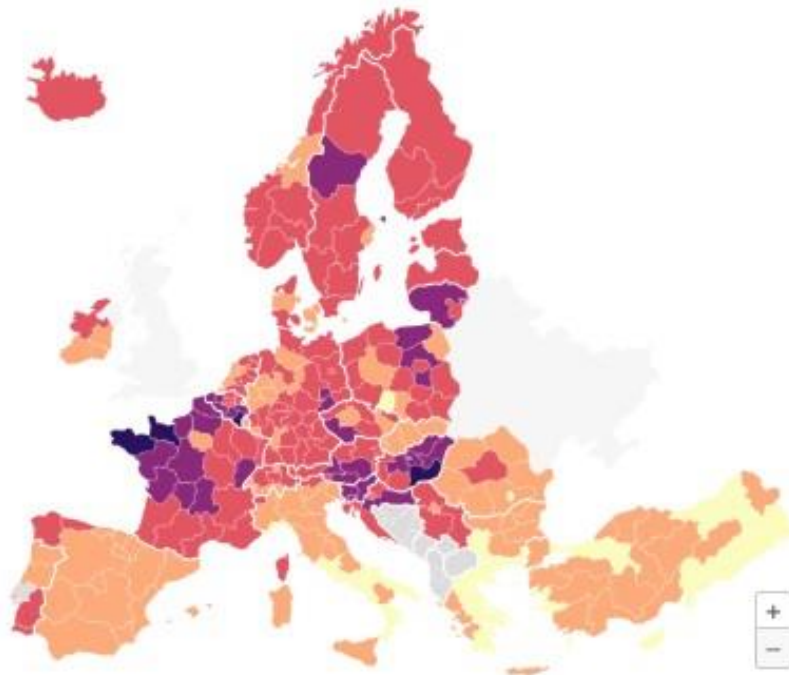
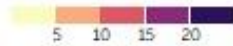


Bob Van Mol

In Vlaanderen plegen gemiddeld elke dag twee mensen zelfmoord. In 2023 ging het om 652 mannen en 235 vrouwen, al is dat mogelijk nog een onderschatting. Hoewel de suïcidecijfers de voorbije jaren zijn gedaald, liggen ze nog altijd 35 procent hoger dan het gemiddelde in de Europese Unie. In buurland Nederland komt zelfdoding bijvoorbeeld 30 procent minder vaak voor.

Suïcidegraad in Europa

Aantal zelfdodingen per 100.000 inwoners



Cijfers Utrecht, Zuid-Holland en Portugal: 2021, rest: 2022
BRON: EUROSTAT

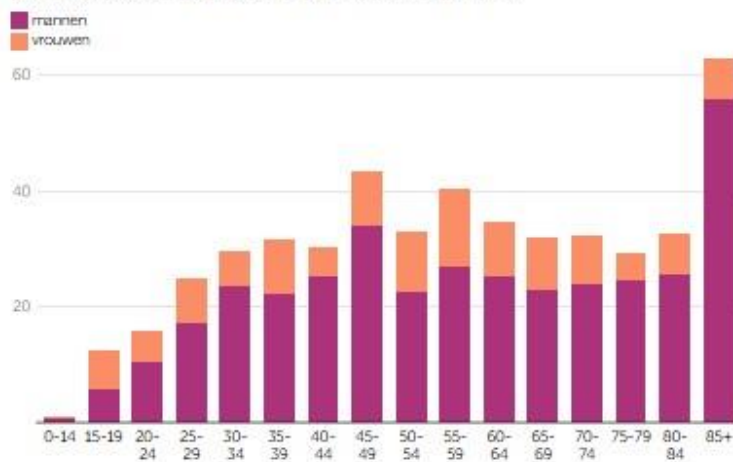
Volgens Gwendolyn Portzky, directeur van het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP), rust er in ons land nog altijd een stigma op psychische problemen. “Vlamingen zoeken minder makkelijk hulp dan Nederlanders, zo blijkt uit onderzoek. Ze lossen hun problemen liever zelf op en voelen schaamte als dat niet lukt.”

Dat is nog sterker het geval bij mannen. Zij zijn oververtegenwoordigd in de suïdecijfers, maar nemen bijvoorbeeld minder vaak contact op met de Zelfmoordlijn. In 2024 was een kleine 70 procent van de oproepers vrouw.

“Zeker bij mannen leeft het idee: ik ben pas sterk als ik het zonder hulp kan”, duidt Portzky. “Ook de omgeving biedt die hulp minder aan. Vrouwen worden sneller als kwetsbaar gezien, maar bij een man is de gedachte al gauw: ik ga mij niet moeien.”

Mannen oververtegenwoordigd in suïcidecijfers

Suïcidegraad per leeftijdsgroep en gender, in 2023 in Vlaanderen



BRON: ZELFMOORD1813

Het is ook moeilijk, misschien wel onmogelijk, om ons te verplaatsen in iemand die niet langer op deze wereld wil zijn. Wie zelf niet suïcidaal is, komt daar maar moeilijk bij. Iedereen kan zich iets voorstellen bij heel hevige pijn, maar wat als die pijn mentaal en niet fysiek is?

“Mensen vragen mij vaak: hoe kan het dat iemand suïcide nog als enige uitweg ziet? Maar mentale pijn kan minstens zo ondraaglijk als fysieke pijn zijn. Alleen al de gedachte aan een ontsnappingsroute biedt dan iets van verlichting. Wie zo hevig lijdt, kan niet meer helder denken en wil soms alleen maar dat het stopt.”

RUIMTE EN NABIJHEID

In het Leuvense zaaltje spelen de cursisten inmiddels een rollenspel. Ze zitten in duo's met de ruggen tegen elkaar en voeren een eerste oefengesprek. Degene die in de rol van vrijwilliger kruipt, herhaalt regelmatig woordelijk wat de ander soms in gespeelde wanhoop zegt: “Ik hoor dat je denkt dat er niemand is die jou gaat missen”, klinkt het op rustige toon bij een van de duo's.

Bij de opname van zojuist hoorde de groep hoe zo'n onbevooroordeelde luisterhouding iemand uiteindelijk kalmeert. Na zo'n 25 minuten, de gemiddelde gespreksduur van een oproep bij de Zelfmoordlijn, was de oproepster er hoorbaar beter aan toe. Misschien dat ze toch maar naar dat sollicitatiegesprek ging...

Tijdens de oefening haperen de gesprekken hier en daar nog wat. “Maar hoe zou je hondje zich voelen als jij er niet meer bent?”, merkt iemand op, die weet dat dit geen goede vraag is en stilvalt.

“In het begin stuurde ik het gesprek impliciet een bepaalde richting uit”, vertelt Helene*, die al jarenlang als vrijwilliger bij de Zelfmoordlijn werkt en de cursisten vandaag begeleidt. “Sommigen lijken zo overtuigd dat ze zelfmoord willen plegen dat ik vooral mijn best deed om dat te voorkomen. Maar gaandeweg leerde ik: hoe meer ik die drang loslaat, hoe beter het gesprek verloopt.”



De vrijwilligers spelen een rollenspel. Bob Van Mol

Uiteindelijk weten de vrijwilligers nooit waar iemand na het gesprek voor kiest. Ze overbruggen de crisis, maar gaan geen hulpverleningstraject aan. Daarvoor verwijzen ze door naar de huisarts of instanties voor specialistische zorg, zoals het CAW. Hun hoofdtak - er zijn en luisteren - is vaak al ingewikkeld genoeg. Het komt regelmatig voor dat mensen in paniek of hevig geëmotioneerd zijn. In 5 procent van de gevallen is er zelfs een suïcidepoging aan de gang.

Toch ziet Maaïke*, een andere ervaren vrijwilliger, niet tegen haar shiften op. “Meestal ben ik wel nieuwsgierig. Sommige mensen zijn in het begin wat stiller, anderen beginnen direct te praten. Maar ik ben altijd benieuwd naar het verhaal achter de stem aan de lijn: wat is iemands situatie?”

Als er een suïcidepoging aan de gang is, proberen de vrijwilligers de oproeper in veiligheid te brengen. “Ik zeg dan vaak: ‘We kunnen nu geen beslissing nemen voor de rest van je leven, maar we kunnen wel veiligheid creëren voor de duur van dit gesprek.’ Meestal stapt iemand vervolgens bij het zelfmoordmiddel vandaan. Maar ik bied hoe dan ook ruimte en nabijheid, zelfs als dat niet lukt.”

“Iedereen heeft recht op een gesprek over zelfdoding”, vult Helene aan. “Maar uiteindelijk weet ik inderdaad niet waar iemand na afloop voor kiest. Misschien is dat ook maar beter. Na het gesprek is het uit mijn handen en vaak ook uit mijn hoofd. Wanneer iemands achtergrond of leeftijd sterk op de mijne lijkt, blijft het soms wat langer hangen, maar doorgaans kan ik het goed loslaten.”

SIGNALEN

In een video van een Britse campagne over mentale gezondheid gaan twee mannen elk weekend samen naar een voetbalwedstrijd: terwijl de een vol overgave meeleeft, verbergt de ander zijn somberte maar nauwelijks. Erover praten doet het tweetal niet. *“How’s the week been?”*
“Yeah, okay.”

Wanneer hun team tijdens een van de wedstrijden in de slotfase scoort, springt de enthousiaste supporter op uit zijn stoel en omhelst zijn vriend, al ontlokt het doelpunt bij hem nauwelijks meer dan een flauwe glimlach. “Dat was het waard!”, roept de ander verrukt uit.

“Soms is het duidelijk wanneer iemand het moeilijk heeft”, is de tekst die in beeld verschijnt. Meteen erna zien we hoe een van de twee stoeltjes bij de volgende wedstrijd leeg blijft. De sombere man kijkt nog somberder dan voorheen. “Maar sommige signalen zijn moeilijker te zien.”



Portzky kent de video en onderschrijft de boodschap: sommige mensen proberen hun suïcidegedachten te verbergen voor hun omgeving, bijvoorbeeld om die niet tot last te zijn. Al geven de meesten bepaalde signalen.

“Het kan ook om boosheid gaan”, licht ze toe. “Mensen zijn bijvoorbeeld prikkelbaar en sneller geïrriteerd, iets wat we niet meteen met somberte of een depressie associëren. Anderen trekken zich terug en hebben ineens geen energie meer om af te spreken of op berichtjes te reageren.”

Zulke signalen maken vrienden en familieleden vanzelfsprekend ongerust, maar toch gaan die het gesprek soms uit de weg. Ze zijn bijvoorbeeld bang om iets verkeerd te zeggen. Portzky moedigt ons evenwel aan om assertiever te zijn.

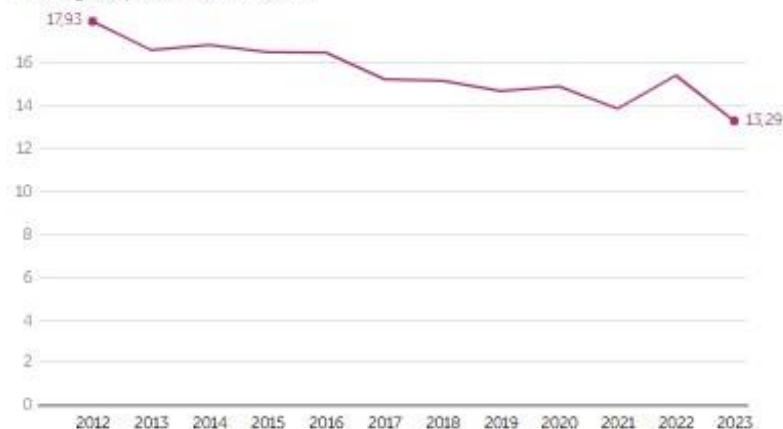
“Zeg bijvoorbeeld: ‘Ik merk dat je wat stiller bent. Gaat alles wel goed?’ Vervolgens is het belangrijk om door te vragen. ‘Wat bedoel je met negatieve gedachten?’ ‘Komt het weleens voor dat je er niet meer zou willen zijn?’ Niemand verwacht dat jij de problemen kunt oplossen, maar het is cruciaal dat mensen in verbinding blijven en connectie voelen.”

Bij de Zelfmoordlijn proberen ze oproepers niet meteen van zijn of haar zelfmoordplan af te helpen. Die aanpak werkt, stelt Portzky. “Onderzoek wijst uit dat mensen met een suïcidewens vooral behoefte hebben aan begrip en erkenning.”

De dalende suïdecijfers zijn dan ook deels te danken aan het succes van de Zelfmoordlijn. Terwijl het aantal oproepen toenam, van 10.000 in 2013 naar 23.000 in 2023, daalde het aantal zelfdodingen van 1.052 naar 887.

Aantal zelfdodingen in Vlaanderen daalt

Suïcidegraad per 100.000 inwoners



BRON: ZELFMOORD1813

“Dat is voor mij een belangrijke motivatie”, zegt Simonne*, wanneer de cursus in het Leuvense zaaltje voorbij is. Voor aanvang hadden de deelnemers er vaak al een werkdag op zitten, maar de meesten ogen toch nog energiek. Ze kijken uit naar volgende week.

“Ik zie het mijzelf wel doen”, gaat Simonne verder. “Ik daal af in een donkere kamer, ga naast iemand zitten en bied een luisterend oor. Dat doen we in onze samenleving te weinig.”

** De namen van de vrijwilligers zijn gefingeerd.*

Denk je aan zelfmoord en heb je nood aan een gesprek, dan kun je terecht bij de Zelfmoordlijn op het nummer 1813 of via zelfmoord1813.be. Nieuwe vrijwilligers kunnen zich via diezelfde website melden.