



NIEUW
VENSTER

Voor Robert Jensen is corona vloek en zegen

LISA BOUYEURE

Wie niet beter wist, had kunnen denken dat Robert Jensen tot inkeer was gekomen. Dat hij eens goed naar zichzelf had gekeken, hoe hij daar zat met zijn 'stop de lockdown'-T-shirt aan, en had geconcludeerd dat het toch een beetje, tja, potsierlijk was allemaal. Met weemoed had hij teruggedacht aan simpeler tijden, toen hij nog geen rompertjes verkocht met 'klimaatoptimist' erop en nog geen complottheorieën bakte voor een uitgehongerd publiek met namen als Goy de Patriot en Barend Borrelworst. Nee, tot hier en niet verder. 'De leugenachtigheid waar wij in zitten in deze westerse maatschappij', stelde hij dinsdag in zijn YouTube-show, 'is levensgevaarlijk!'

Maar Jensen had het niet over zichzelf. In tegenstelling tot de corrupte mainstream media spreekt hij namelijk wel de waarheid, vindt Jensen. Daar is ook de Amerikaanse ambassadeur Pete Hoekstra van overtuigd, bleek toen hij onze polder-Alex Jones dinsdag ontving voor een driegangenlunch in Den Haag. Bij een foto van de twee, ieder met een eigen bakje bitterballen, schreef Hoekstra op Twitter dat de media tekortschieten in hun berichtgeving over covid-19 en dat het #tijdvoordewaarheid is. En dan krijg je dus een YouTube-kanaal waarop een man met Trumpiaanse teint en wijd open-gesperde ogen naast een wapperende driekleur zit.

Maar ook YouTube vond het #tijdvoordewaarheid en verwijderde een van Jensens video's waarin hij opriep om in opstand te komen tegen de lockdown (en zijn T-shirt te kopen). Factcheckers van de KRO-NCRV hadden negentien onwaarheden in het filmpje gevonden. Zo verkondigde de gelegheidsviroloog dat het capaci-



HELDER In tegenstelling tot de corrupte mainstream media spreekt hij wel de waarheid, vindt Jensen.

teitsprobleem in de zorg een verzinsel is en dat 50 of 60 procent van ons het virus al heeft gehad.

Normaal kun je onder de noemer vrijheid van meningsuiting heel wat onzin verkopen online, maar platforms als YouTube, Twitter en Facebook hebben vanwege het coronavirus de richtlijnen aangescherpt. De volksgezondheid is niet gebaat bij desinformatie, dus berichten die lijnrecht tegen de officiële instanties ingaan, worden verwijderd, ook als ze van president Bolsonaro komen. Mark Zuckerberg vertelde aan *The New York Times* dat het verschil tussen goede en slechte informatie tijdens een gezondheids crisis duidelijker is dan in het geval van politiek, waardoor er makkelijker knopen doorgelicht kunnen worden. Mensen aansporen om bleekmiddel te drinken of geen afstand te houden, is er dus even niet bij, al blijft het dweilen met de kraan open.

Voor de Jensens van deze wereld zijn de strengere regels een vloek en een zegen. 'Wij gaan steeds meer alleen op onze site broadcasten', kondigde hij deze week aan in een video. YouTube heeft volgens hem geen toekomst 'als het gaat om het vinden en het zoeken naar de waarheid en als je gewoon eerlijk wil zijn over dingen'. Om op dezelfde voet door te gaan, zal hij zijn heil ergens anders moeten zoeken, en dan maar hopen dat Barend Borrelworst hem daar weet te vinden.

Maar voor iemand die alles als een groot complot beschouwt dat alleen hij en zijn wakkere luisteraars doorzien, zijn de nieuwe richtlijnen ook een geschenk. 'Wat ik zei, daar mag je niet over praten', glunderde hij dinsdag in zijn YouTubevideo *Waar Is YouTube Bang Voor?* Hij vond het 'eigenlijk prachtig' dat dit gebeurde, 'want het maakt dingen gewoon echt heel helder'. Het platform had andere geluiden sowieso al willen weren, meende Jensen, en nu 'grijpen ze dit hele covid-thing aan om dit door te voeren.'

Reuze handig dus. Hoe harder je 'censuur' kunt roepen, hoe makkelijker je schadelijke lulkoek als onwelgevallige waarheid kunt opdienen. Met een beetje geluk verkoop je er zelfs nog wat extra T-shirts mee.

▶ VERVOLG VAN PAGINA 13

blijven. In januari van dit jaar was de werkloosheid in Nederland 3 procent, het laagste maandpercentage sinds 2003.

Drie Amerikaanse wetenschappers waarschuwden in april voor een 'perfect storm'. Het risico op zelfdoding kan volgens hen stijgen door een combinatie van factoren als economische onzekerheid, sociale isolatie, de angst om door covid-19 ziek te worden of te overlijden, hogere drempels voor hulp binnen de geestelijke gezondheidszorg en versterking van angstgevoelens door de continue stroom van negatief coronanieuws.

Een van de auteurs van het stuk is klinisch psycholoog Thomas Joiner van Florida State University. Hij ontwikkelde de interpersoonlijke theorie van suïcidaal gedrag, die ervan uitgaat dat iemand suïcide kan plegen wanneer aan drie voorwaarden is voldaan: dat je het gevoel hebt alleen te staan, je denkt anderen alleen maar tot last te zijn en je in staat bent om er een einde aan te maken. Of Joiners theorie klopt, is niet onomstotelijk bewezen, maar klinisch psycholoog Martin Steendam haalt haar graag aan. 'Twee kernen van zijn theorie worden door deze crisis namelijk geraakt: het gevoel niet verbonden te zijn en dat je anderen tot last bent', zegt Steendam. Wie door de crisis in financiële problemen komt, 'doet niet meer mee en moet plat gezegd, zijn hand ophouden'.

Derek de Beurs maakt zich vooral zorgen over mannen van middelbare leeftijd die hun werk (dreigen te) verliezen. Tijdens de crisis van 2008 steeg vooral onder deze groep het aantal zelfdodingen. Mannen van middelbare leeftijd zijn bovengemiddeld vaak broodwinners, hun werk is vaker dan bij anderen een groot onderdeel van hun identiteit en ze zijn vaak niet gewend om hulp te vragen, legt De Beurs uit. 'Verder zag je tijdens de sars-epidemie, van 2002-2004, dat het aantal suïcides onder oudere vrouwen steeg. Zij voelden zich eenzaam en anderen tot last.'

En toch, wat als het aantal suïcides door de coronacrisis juist afneemt? Zou dat niet ook kunnen? Na orkaan Katrina, die in 2005 in de Verenigde Staten aan ruim 1.800 mensen het leven kostte en voor 150 miljard dollar aan schade veroorzaakte, daalde de suïcidaliteit juist. Een verklaring werd gezocht in post-traumatische groei: overlevenden van Katrina voelden meer 'innerlijke kracht' dan voordien en hadden sterker het gevoel dat hun leven zin had. 'Wat me niet doodt, maakt me sterker', schreef Friedrich Nietzsche al in 1889.

Positieve uitwerking

Voor mensen die al psychische problemen hadden, heeft de coronacrisis soms ook een positieve uitwerking. 'Normaal verwacht ik veel van mezelf, meet ik me uit onzekerheid constant met anderen', zegt een 24-jarige man die met suïcidale gedachten kampt en liever niet met zijn naam in de krant wil. 'Maar nu verwacht ik minder van mezelf. We zitten immers allemaal in hetzelfde schuitje. Ik ben meer onthaast en ervaar meer rust in mijn hoofd.'

'Met mij gaat het beter dan anders', zegt ook Arjan Oosterwijk (40). Hij is psycholoog in een verpleeghuis en heeft al jaren depressieve periodes. 'Het kan door het voorjaar komen, maar het heeft volgens mij ook een andere, paradoxale reden: mensen die de neiging tot depressie hebben, vrezen altijd van alles. Daardoor is de crisis voor 'ons' niet eens zo'n grote schok.'

'We hebben nog nooit zoiets als de coronacrisis meegemaakt', zegt Renske

Gilissen, hoofd onderzoek bij Stichting 113 Zelfmoordpreventie. 'Het zou best kunnen dat door de toename van saamhorigheid juist minder mensen suïcide plegen. Toch moeten we ons voorbereiden op een eventuele stijging. Dat we niet achteraf zeggen: ja, hier hadden we al rekening mee gehouden.' Geneesheer-directeur Remco de Winter van GGZ Rivierduinen, resoluut: 'Vanuit mijn ervaring, nuchterheid en kennis kan ik me niet voorstellen dat het aantal suïcides niét zal stijgen.'

113 Zelfmoordpreventie wil een eventuele toename 'zo vroeg mogelijk signaleren' en registreert sinds half april daarom wekelijks het aantal Nederlandse suïcides, op basis van data van schouwartsen. De weekcijfers brengt de stichting niet naar buiten. Eerder steunde zij alleen op de jaarlijkse rapportages van het Centraal Bureau voor de Statistiek. Ook houdt 113 bij waarom mensen bellen naar hulplijn 0900-0113, vertelt Gilissen. 'Veel telefoontjes blijken coronagerelateerd. Mensen missen vooral afleiding en hebben daardoor meer tijd om na te denken over suïcidaliteit.'

Houd contact

Houd daarom goed contact met je naasten, zegt Gilissen: 'Wat iedereen kan doen, is praten, je hoeft geen hulpverlener te zijn om te vragen naar de dood.' Hoe je dat bij zorgen het best kunt doen, kun je leren via de gratis online training van 113 Zelfmoordpreventie. De stichting geeft vanwege corona ook meer advies aan bijvoorbeeld het UWV, bedrijfsartsen en schuldhulpverleners.

In zijn bestseller *The Body Economic - Why Austerity Kills* ('Waarom bezuinigingen dodelijk zijn') benadrukt de gerenommeerde Britse socioloog David Stuckler dat een eventuele zelfdodingspiek tijdens een crisis ook afhangt van overheidsbeleid. Kijk dus niet alleen naar de directe relatie tussen recessie en suïcidaliteit, maar ook naar mediërende factoren, betoogt hij. In Griekenland, waar de zorg na de economische crisis van 2008 enorm werd gekort, overleden meer mensen door zelfdoding dan in IJsland, waar de zorg juist met rust werd gelaten. Het waren in Europa vooral bezuinigingen en een zwakke sociale bescherming die na de crisis een toename van gezondheids- en sociale problemen veroorzaakten, stelt Stuckler.

'Als de overheid blijvend investeert in goede gezondheidszorg en werk voor iedereen, en zo actieve maatschappelijke participatie mogelijk maakt, zodat mensen ervaren dat ze niet alleen staan, dan kan dat resulteren in een demping van suïcidaliteit', zegt ook klinisch psycholoog Martin Steendam.

'Ik ben langzaam veranderd aan t raken, eenzaam, angstig en disconnected', appte Arnaud op 15 maart naar zijn zus Mignon. 'Land ligt plat, maakt me bang, ik wil vluchten.' Het leek wel of hij elke ochtend op de maan wakker werd, schreef hij. 'Ik heb met je te doen', stuurde Mignon terug, gevolgd door een rood hartje. 'Probeer kalm te blijven.'

Zijn Franse vriendin zei steeds: je bent dit niet zelf, het is je depressie. De dag voor zijn dood haalde Arnaud zijn nieuwe rijbewijs nog op. Alsof het leven het toch heel even won van het duister.

Omwille van de privacy zijn de namen in het verhaal van Arnaud gefingeerd; deze zijn bekend bij de redactie. Auteur Maarten Dallinga maakte eerder voor Omroep Gelderland *Verstrikt*, een verhalende podcastserie over zelfdoding. Praten over gedachten aan zelfdoding kan bij de crisislijn van 113 Zelfmoordpreventie: 0900-0113. Chatten kan ook, via 113.nl.

Lisa Bouyeure werpt in deze rubriek een blik op onlinecultuur

