

Vanuit de duisternis samen de weg inslaan van het licht



LEIDEN - "Er valt een zwarte deken over je heen. Je verliest een vriend, wordt ontslagen of wordt ziek. Er zijn veel redenen waardoor personen van alle leeftijden uit het veld geslagen kunnen worden." Marieke Josten maakte in haar werk als hulpverlener bij Cardea tal van suïcides mee. Ze zet zich met veel liefde in om een suïcide te voorkomen. Ze werkt samen met Lars van Wezel die medewerker belangenbehartiging is voor Lumen Holland Rijnland.

door Sandra van Beest

Vanaf Molen De Valk wandelt in de vroege ochtend van dinsdag

Marieke Josten en Lars van Wezel in het gebouw van Lumen aan de Hooigracht 12-14, een plek waar je altijd voor hulp terecht kunt (Foto: pr/Sandra van Beest).

10 september een groep personen vanuit het donker het ochtendlicht tegemoet. De personen hebben allemaal een link met suïcide; ze zijn een naaste verloren, werken in de hulpverlening of worstelen zelf met de gedachte aan suïcide. Iedere geïnteresseerde mag meelopen. Dit jaar wandelen een psychiater en een psycholoog mee; ook bij hen kunnen de wandelaars terecht. Lars: "We lopen van De Valk naar het Ankerpark en vervolgens naar Lumen aan Hooigracht 12-14

waar we met elkaar ontbijten. We hopen dat iedereen al wandelend het gesprek met anderen aan kan gaan."

"Ook hopen we dat de wandelaars de verbinding maken met de hulporganisaties die in Lumen zijn gevestigd, dat personen ons weten te vinden en weten dat we er voor hen zijn", vertelt Marieke. "Het slechtste wat je met betrekking tot suïcide kunt doen is stil blijven. Suïcide moet bespreekbaar zijn en dus worden benoemd. Het is goed om verbinding te maken en heel expliciet te zijn."

Lars: "Dat benoemen kan al lucht geven. Iemand kan zich realiseren: ik ben de enige niet, het is een bekend probleem, het kan bij het leven horen. Personen met suïcidale gedachten denken geregeld alleen nog aan suïcide en komen in een kleine denkwereld terecht. Als iemand vragen stelt zorgt dat al voor een onderbreking van het proces. Als je vast blijft zitten in je gedachten is het goed je te realiseren dat het maar gedachten zijn die niet uitgevoerd hoeven te worden. De luisteraar vertegenwoordigt de realiteit van de dag. Het gaat om luisteren. We willen graag een breder perspectief laten zien. Personen die suïcidaal zijn, zijn zelf van mening dat ze met niemand meer verbinding hebben. De samenleving is veel individualistischer geworden maar tegelijkertijd wordt er gezegd: maak gebruik van je netwerk. Dat spreekt elkaar tegen."

Marieke: "Er zijn bijna geen plekken meer waar mensen regelmatig gezien worden. Die zijn wegbezuinigd en vervangen door digitalisering; je ziet makkelijk veel minder personen dan vroeger." Aanmelden voor de wandeling kan via www.walkintothelight.nl of bij Hooigracht 12-14. ●

Nieuwe huisartsen zijn op zoek naar praktijkruimtes



LEIDEN - Meer dan 10.000 Leidenaren zitten zonder huisarts en dat aantal blijft toenemen. Nieuwe huisartsen die zich in Leiden willen vestigen hebben moeite om betaalbare praktijkruimtes te vinden, terwijl bestaande praktijken niet kunnen uitbreiden. Daarnaast hebben de Leidse huisartsen 30% meer patiënten dan de norm, wat zorgt voor een hoge werkdruk in de stad. Afgelopen donderdag vond er op het Stadhuis een rondetafelgesprek plaats met ongeveer twintig huisartsen, fysiotherapeuten, wethouders Spijker en Terpstra, en andere betrokkenen om ideeën te bespreken. Het college streeft ernaar om medio oktober met een concreet voorstel te komen (Foto: pr). ●