

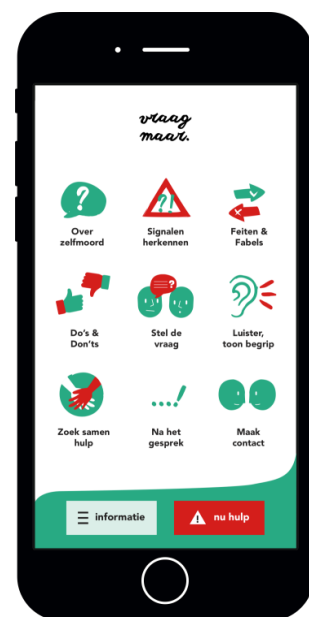
De vraag van je leven.

113 APP HELPT BIJ PRATEN OVER ZELFMOORD

Op 2 november heeft 113 Zelfmoordpreventie – in bijzijn van Koningin Maxima (!) – de VraagMaar app gelanceerd. De app is voor iedereen die zich zorgen maakt over iemand in zijn/haar omgeving die misschien denkt aan zelfmoord. De app leert op een laagdrempelige manier hoe een gesprek over suïcide te voeren, zodat de ander min of meer wordt uitgenodigd te praten over zelfmoordgedachten.

In tegenstelling tot wat men soms denkt, breng je iemand niet op zelfmoordgedachten door hierover te praten. Je kunt het risico op suïcide juist verkleinen door erover met de ander in gesprek te gaan. Het kan helpen de eenzaamheid en spanning weg te nemen en een oplossing te vinden. In de VraagMaar app vind je meer uitleg over zelfmoordgedachten, feiten en fabels, mogelijke signalen en oefeningen.

Omdat de proeftuin Kennemerland de app als belangrijke en zeer bruikbare tool ziet, hebben wij de lancering van de VraagMaar app regionaal breed gedeeld via diverse media. Het zou mooi zijn als ook jij de app verder deelt binnen jouw netwerk.



De app is verkrijgbaar in de App Store van Apple, bij Google Play en via www.113.nl/VraagMaar

AFRONDING PROEFTUINPERIODE EN VOORUITBLIK SUPRANET COMMUNITY TOT 2021

Begin oktober kwamen alle projectleiders en –teamleden van de zes proeftuinen bijeen in Utrecht ter afronding van de proeftuinperiode. De bijeenkomst was georganiseerd door 113 Zelfmoordpreventie.

Tijdens de bijeenkomst werd uitgebreid stilgestaan bij de voorbereiding van het landelijke symposium ‘Samen voor Leven, the next chapter’, wat op 13 december a.s. plaatsvindt. Tijdens het symposium worden de ‘lessons learned’ uit de zes proeftuinen gepresenteerd en leveren wij vanuit Kennemerland een bijdrage over de tops & tips om te komen tot samenwerking in de keten suïcidaliteit. Verder hebben we op 2 oktober vooruitgeblikt naar de komende jaren. Welke proeftuinen worden gecontinueerd en welke nieuwe proeftuinen komen erbij?



Ook binnen onze organisaties hebben wij die vraag gesteld: hoe willen wij de opgebouwde Supranet Community in Kennemerland de komende jaren continueren? De bestuurders van de GGD, GGZ inGeest en VBZ willen voor tenminste drie jaar doorgaan met Supranet Community. Belangrijke kaders en speerpunten voor de komende jaren zijn de verbreding van de activiteiten over de hele GGD-regio en meer focus op en aandacht voor jongeren en de LHBTI-doelgroep. Ook gaan we goed kijken waar mogelijke verbindingen liggen, zoals met de Supranet Community in Zaanstreek/Waterland en met de sluitende aanpak rond mensen met verward gedrag.

WERELD SUÏCIDE PREVENTIE DAG

Dit artikel verscheen eerder in het septembernummer van Straatjournaal, de door dak- en thuislozen verkochte straatkrant van Kennemerland.

Wereld Suicide Preventie Dag - De vraag van je leven

Vorig jaar pleegden 1.917 mensen in Nederland zelfmoord. Vijf per dag. Om dit aantal terug te dringen, zijn er zes regionale actienetwerken opgericht. Enno (49) is lid van het kernteam van *Zero Suicide* in Kennemerland. Hij weet uit ervaring dat praten écht helpt.

“De psychologe in het ziekenhuis was mijn reddende engel. Zij vroeg op het juiste moment door. Als zij dat niet had gedaan, had ik hier misschien niet gezeten.”

[Lees meer](#)

AANTAL GATEKEEPERS IN REGIO KENNEMERLAND GROEIT!

In een eerdere nieuwsbrief hebben we aangekondigd dat er verschillende gatekeeperstrainingen vanuit GGD Kennemerland worden georganiseerd, in samenwerking met 113 online. Nu we richting het einde van het jaar gaan, is het aardig om de balans op te maken. We kunnen toch met gepaste trots noemen dat we rond de 200 gatekeepers hebben opgeleid, vanuit diverse organisaties, in het afgelopen half jaar binnen regio Kennemerland. Hierbij een kleine opsomming van de organisaties die enthousiast hebben deelgenomen.

Samenwerkingsverband Zuid, Haarlem Effect, DOCK Haarlem, CJG Kennemerland, Vluchtelingenwerk Hoofddorp, Sociaal domein Haarlemmermeer, Socius en Welzijnswerk Heemskerk/ Beverwijk/ Velsen.

Met dit bericht geven we niet aan dat we klaar zijn. In tegendeel, we gaan nog even door met het trainen van professionals, zodat het netwerk van gatekeepers in onze regio fijnmaziger wordt en de kans dat jongeren radeloos en alleen met suïcidegedachten blijven rondlopen kleiner wordt. Voor meer info mail dboot@ggdkennemerland.nl.

WAT IS DE SUPRANET COMMUNITY?

Supranet Community staat voor suïcidepreventieactienetwerk. Dit netwerk zien wij als een groot en gevarieerd gezelschap van betrokken bestuurders en professionals vanuit een breed maatschappelijk speelveld die de handen uit de mouwen willen steken. Wij blijven dit netwerk steeds uitbreiden, u kunt zelf ook mensen aandragen voor dit netwerk.

[Lees meer...](#)

Partners proeftuin Kennemerland:



113



Copyright © 2018, All rights reserved.

Wilt u niet langer deze nieuwsbrief ontvangen? Stuur dan een mail naar:
vbz@vbzkam.nl en geef aan welke nieuwsbrief op welk mailadres u niet langer wenst te ontvangen.