

Nieuwsbrief

Zero Suicide Kennemerland en Haarlemmermeer april 2022

Aan de slag met mentale veerkracht

Recent nog publiceerde het CBS dat covid-19 het hardst toesloeg bij groepen met een lage sociaal economische status (red. CBS mrt 2022). Eens temeer een signaal dat de gezondheids crisis van de afgelopen twee jaar een langdurig effect zal hebben. Naast fysieke signalen dat Nederlanders minder zijn gaan bewegen, meer zijn gaan roken en drinken, voelen meer mensen zich somberder en eenzamer.

Dit terwijl juist mentale veerkracht nodig is om met tegenslagen en crises om te gaan. Daar komt bij dat de zorg voor het mentale welzijn ook een randvoorwaarde is om gezonde(re) keuzes te maken. Met de gemeenteraadsverkiezingen net achter ons, ligt daar dus voor de nieuwe gemeentelijke coalities een stevig appel om hier prioriteit aan te geven.

Dit in de wetenschap dat er mooie, stimulerende en effectieve programma's bestaan en dat er veelbelovende projecten (zoals Word-up) worden opgezet die juist jongeren helpen om hierover te praten. De samenwerkingspartners staan klaar om de volgende stappen te zetten die nodig zijn.

Kenter Jeugdhulp lid van actiegroep Zero Suicide

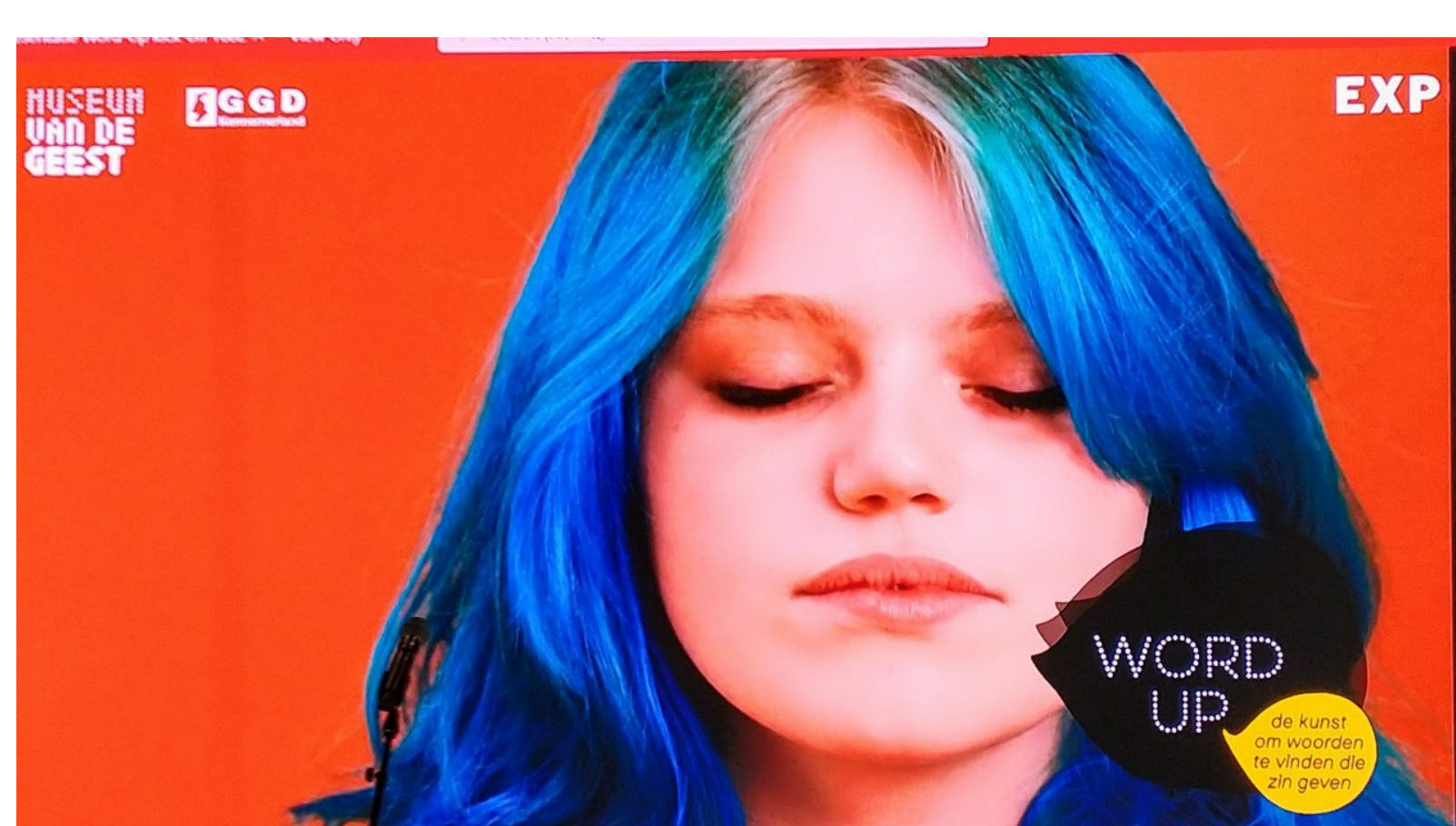


Kenter Jeugdhulp is een organisatie waar kinderen en jongeren met hun familie / verzorgers terecht kunnen voor gespecialiseerde opvoedhulp en psychische hulp o.m. voor vragen rond suïcidaliteit. Kenter biedt online hulpverlening (Praten Online, zie elders in deze nieuwsbrief), crisisopvang en waar nodig langer durende hulp. De actiegroep Zero Suicide is dan ook verheugd dat Kenter in de persoon van Hetty Vromen sinds begin dit jaar is aangesloten bij de groep.

Volgens Hetty Vromen is het bundelen van krachten tussen ervaringsdeskundigen, GGD, gemeenten en hulpverlening een vereiste om suïcides en suïcidepogingen te voorkomen. Als klinisch psycholoog en opleider weet zij waarover ze het heeft. Haar eerdere ervaringen als hulpverlener en opleider in de volwassen GGZ vormen een sterke basis. Wel geeft ze aan dat voor het aansluiten bij jongeren specifieke aandacht en acties nodig zijn. "En," benadrukt zij, "hier voel ik nog meer de druk / noodzaak te streven naar Zero Suicide. Hen helpen weer de (veer)kracht te vinden zich te ontwikkelen en steun te vinden bij elkaar."

Ze vervolgt: "Mijn grootste wens is, dat het praten onder en met jongeren over hun gevoelens, ook als het tegenzit, steeds gewoner wordt. Dat zij en hun familie weten waar ze terecht kunnen als ze er niet uitkomen, maar vooral ook al eerder (!). En dat ze de stap naar hulp durven te zetten." Naast Praten Online biedt Kenter tal van andere mogelijkheden een crisis te tackelen en te helpen bij de eerste stappen naar verandering.

Hetty roept de leden van deze supranet community op vooral Kenter te benaderen bij vragen over suïcidaliteit bij jongeren. Acute vragen rond suïcidaliteit gaan via de huisarts en de crisisdienst of Advies en Aanmelding Kenter Jeugdhulp. Voor meer overstijgende vragen is er de kenniswerkgroep Gedrag en Persoon, inclusief suïcidepreventie te bereiken via hettyvromen@kenterjeugdhulp.nl



Jongeren praten over hun geestelijke gezondheid

16 februari 2022 was het startsein voor **Word Up!** Studenten van het Nova College in Haarlem kregen de vraag voorgelegd: Hoe gaat het nu écht met jou? Het antwoord daarop is niet altijd even makkelijk te geven. GGD Kennemerland en het Museum van de Geest helpen de jongeren het onderwerp geestelijke gezondheid bespreekbaar te maken.

Dat gebeurt bijvoorbeeld met behulp van workshops, die binnenkort starten. Hierbij leren studenten hun gedachten op creatieve wijze te uiten. Spoken word-artiest Elten Kiene is een van de workshopgevers. Hij was aanwezig bij de kick-off en gaf de studenten een voorproefje. Ook schuwde hij niet te praten over zijn eigen onzekerheden.

Tegelijk ging deze middag [het online platform](#) van Word Up! live. Hierop komt gaandeweg meer informatie te staan over Word Up!, geestelijke gezondheid, handige links, tentoonstellingen van de creatieve uitingen van jongeren, en natuurlijk niet te vergeten gesprekken. Het platform is bestemd voor jongeren, maar ook voor ouders, docenten en andere professionals betrokken bij het onderwerp.

De mentale gezondheid van jongeren staat onder grote druk. Uit de landelijke jeugdmonitor blijkt dat veel jongeren worstelen met sombere gevoelens of suïcide. Praten over hoe het echt met je gaat, helemaal als het gaat over negatieve gedachten, vinden veel jongeren enorm lastig.

Anoniem chatten over angsten

Dat kan op [PratenOnline.nl](https://www.pratenonline.nl). PratenOnline is speciaal voor jongeren tussen de 12 en 24 jaar en wordt ondersteund door Kenter Jeugdhulp. Jongeren kunnen hier anoniem en gratis hun verhaal kwijt en vragen stellen aan professionals. Vanuit Zero Suicide vragen we jou als lid van de supranet community bovenstaande link te verspreiden. Ook kun je visitekaartjes en posters aanvragen via lucystut@pratenonline.nl.

Op PratenOnline is apart een plek ingeruimd voor **LHBT-jongeren**. Zij kunnen op een persoonlijke pagina meedoen aan acht chatsessies met een vaste therapeut en huiswerkopdrachten. Dit is gericht op het verminderen van zelfmoordgedachten en het leren omgaan met lastige situaties rondom seksuele oriëntatie of genderidentiteit.



Down of gespannen?
www.PratenOnline.nl

Online chatten met een professional
Anoniem en gratis

De rol van huisartsen bij suïcidepreventie. Een kwalitatief onderzoek onder huisartsen in Den Haag

Ongeveer de helft van de mensen zoekt in de weken voor de suïcide(poging) hulp bij de huisarts. Dit doen zij meestal met een andere hulpvraag. De huisarts wordt geacht de problematiek te kunnen signaleren en diagnosticeren en in staat te zijn om te verwijzen naar specialistische zorg.

In een rapport worden de resultaten gepresenteerd van een kwalitatief onderzoek naar de rol van Haargeerd gezelschap in Den Haag bij epidemiologie, samenwerking partners bij dit onderzoek is Indigo (SuNa stuurgroep), Parnassia Groep, Hadoks, HMC, Arts en Zorg, SHG en 113 zelfmoordpreventie.

Het onderzoek geeft inzicht in hoe huisartsen in Den Haag hun rol zien bij suïcidepreventie. Daarnaast legt het bloot welke belemmeringen en facilitators huisartsen ervaren bij het vragen naar suïcidaal gedrag bij patiënten en het begeleiden en doorverwijzen daarvan. Tot slot geeft het inzicht in wat huisartsen nodig hebben om hun rol bij suïcide preventie goed uit te kunnen voeren.

Klik [hier](#) voor het rapport.

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. De aanpak is gebaseerd op een programma van de European Alliance Against Depression (EAAD) en wordt met succes toegepast in onder meer Canada en Groot-Brittannië. Omdat de resultaten in het buitenland enorm positief zijn, zijn in Nederland zes Supranet Community 'proeftuinen' gestart. De andere proeftuinen zijn Zuidoost-Brabant, Zaanstreek-Waterland, Zeeland, Friesland en Groningen.

GGD Kennemerland, de huisartsencoöperatie Zuid Kennemerland (HCZK), GGZ inGeest en Samen voor Betere Zorg (VBZ) hebben in 2016 het initiatief genomen een proeftuin in Kennemerland in te richten en daarmee de landelijke ambitie, het aantal suïcides en -pogingen terug te dringen, mede vorm en inhoud te geven in onze regio. Met deze proeftuin werkten we mee aan de landelijke ambitie het aantal suïcides terug te dringen. Wij dromen van een Kennemerland waar niemand radeloos en eenzaam sterft door zelfmoord.

De vier pijlers van het EAAD-model bestaan uit:
1. huisartsentrainingen en verbeterde aanpak suïcidaliteit (keten/vangnet);
2. gatekeepers zoals de SWT, leraren, politie, loketmedewerkers UWV trainen in het signaleren en goed doorverwijzen van naasten nauw betrekken in de aanpak en
3. hoog risicogroepen en naasten nauw betrekken in de aanpak en
4. een publiekscampagne om awareness te creëren bij het grote publiek.

De proeftuin Kennemerland is inmiddels gewijzigd in Actiegroep Zero Suicide Kennemerland en Haarlemmermeer. Binnen de actiegroep lopen diverse onderzoeken om het inzicht in het thema te vergroten. Heeft u interesse om hieraan deel te nemen? Stuur dan een email naar Jelle Buijendijk: JBuijendijk@vrk.nl

Deze nieuwsbrief wordt opgesteld en verzonden door de Actiegroep Zero Suicide Kennemerland en Haarlemmermeer. Voor meer informatie gaat u naar de [website](#) van GGD Kennemerland.