

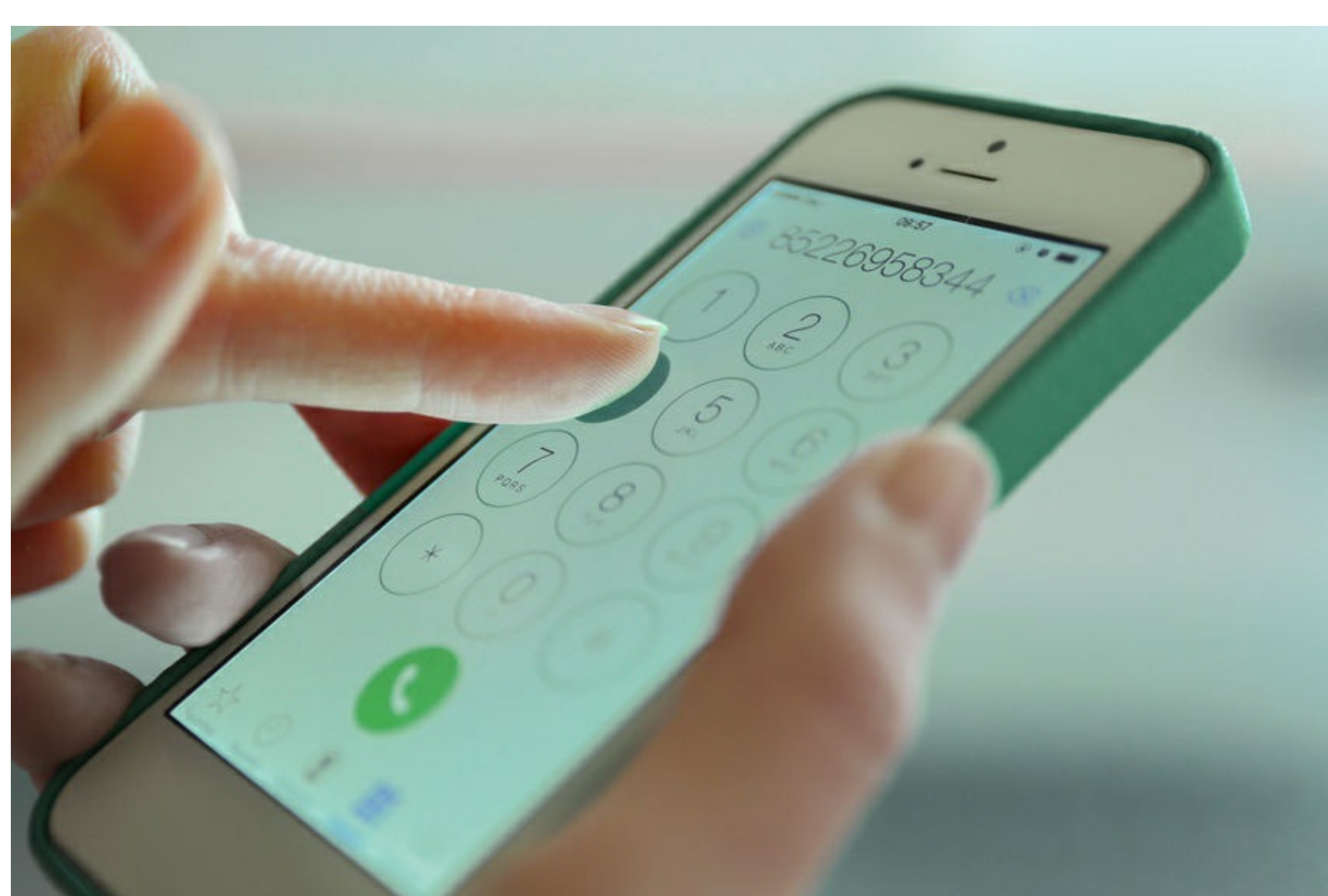


## Nieuwsbrief

### Zero Suicide Kennemerland en Haarlemmermeer december 2019

#### Luisteren en praten...

Afgelopen periode was suicidepreventie veelvuldig in het nieuws. Aandacht ging daarbij niet zozeer uit naar de tragiek van de klem waar suïcidale mensen inzitten maar over het niet bereikbaar zijn van het allerlaatste redmiddel, van het noodnummer 0900-0113! Voorop staat dat alles in het werk gesteld moet worden om de toeleiding naar het laatste redmiddel zo duidelijk mogelijk te krijgen. Naast deze 'wake-up call' om hiervoor te zorgen, zet onze regionale samenwerking zich in mensen te helpen die zich klem voelen en geen uitweg meer zien uit deze situatie. Daarmee willen we juist voorkomen dat het laatste redmiddel nodig is, dat deze ervaren klem eerder wordt gesignaleerd, dat deze bespreekbaar is, dat we naast het verder verbeteren van professionele hulp beter weten hoe wij als samenleving naar elkaar kunnen luisteren en dat praten helpt! Dit doen we samen. Met scholen, zorgorganisaties, gemeenten, NS en vele anderen met als doel dat ieder doet wat binnen de eigen mogelijkheden ligt om daarmee met elkaar ervoor te zorgen dat niemand in dit land eenzaam en radeloos sterft door zelfmoord!



#### Telefoonnummer 113 zelfmoordpreventie

Iedereen heeft in de landelijke media kunnen lezen over de betreurenswaardige vergissingen over het gebruik van het telefoonnummer van 113 Zelfmoordpreventie. En ook dat politiek Den Haag onderzoekt of 113 het noodnummer kan worden voor mensen met suïcidale gedachten (oktober 2019). Wij hoopten in deze nieuwsbrief daarover te berichten, maar tijdens de opmaak van deze nieuwsbrief was nog niets definitief bekend over het nummer. Tot die tijd is 113 Zelfmoordpreventie bereikbaar via 0900-0113 of [www.113.nl](http://www.113.nl). Mensen die in paniek toch 113 intoetsen als noodnummer, krijgen van hun telecom provider een bericht te horen dat doorverwijst naar 0900-0113.

In alle communicatie-uitingen, via media en partners blijft 113 Zelfmoordpreventie consequent het nummer 0900-0113 communiceren, totdat het 1-1-3-nummer daadwerkelijk is gerealiseerd. 113 Zelfmoordpreventie hoopt dat de aandacht voor het telefoonnummer de urgentie van zelfmoordpreventie onderstreept. Per jaar doen ongeveer 100.000 mensen een zelfmoordpoging en overlijden ongeveer 1900 mensen door zelfmoord. Het is belangrijk dat het taboe over zelfmoordgedachten verdwijnt en dat mensen die zich zorgen maken om een ander durven te vragen of iemand deze gedachten heeft. Meer informatie staat op [www.113.nl](http://www.113.nl).

#### Ondersteuningsgroep voor nabestaanden na zelfdoding

Hoe ga je om met het verlies van een bekende die zelfmoord heeft gepleegd; met je gevoelens, je vragen en het gemis? Het helpt erover te praten met mensen die hetzelfde hebben meegemaakt. Vanaf eind februari 2020 vinden er weer bijeenkomsten plaats voor nabestaanden. Check hiervoor [www.ggzingeest.nl](http://www.ggzingeest.nl). Tijdens de bijeenkomsten krijg je alle ruimte om over gevoelens en vragen te praten. Je ontmoet zeven tot twaalf mensen die iemand aan zelfdoding hebben verloren en deelt verhalen met hun. Dat kan steun en begrip geven. Je krijgt ook een map met informatie over hoe om te gaan met rouw na dit verlies.

Julie, lid van de actiegroep Zero Suicide en ervaringsdeskundige deelt in de Linda haar ervaringen als nabestaande.

<https://www.linda.nl/familieverdriet/julie-vader-suicide-kapot/>

#### Uit de 113 nieuwsbrief Supranet Community (13-11-2019):

##### 1. Gratis e-learning suicidepreventie voor huisartsen

Deelname van huisartsen aan Supranet Community is erg belangrijk, maar ze zijn druk én hebben weinig geld over voor training. Het NHG heeft een gratis en geaccrediteerde e-learning over suicidepreventie van één uur gemaakt voor de huisarts en praktijkondersteuner. Idealiter wordt deze gevolgd door een gespreksvaardigheidstraining van twee uur, gegeven door het NHG (deze kost wel geld).

##### 2. Nieuwe online training suicidepreventie

In januari 2020 start 113 zelfmoordpreventie de campagne hiervoor. Uiteraard staat deze training niet los van de VraagMaar app en de Gatekeepertraining.

#### Uit de blog van Jongerenraad Heemskerk

##### Zelfmoordpreventie cursus 113

"Om het onderwerp 'mentale gezondheid van jongeren' af te sluiten hebben enkele leden van de Jongerenraad op 18 juni een gatekeeper workshop gevolgd. Bart Peeters van 113 gaf de workshop. 113 is een zorgaanbieder die hulp biedt bij zelfmoordpreventie door online hulpverlening door professionals en vrijwilligers. Hulpmiddelen die gebruikt worden, zijn onder andere crisishulp lijnen, therapeutische online begeleiding, digitale zelfhulpmogelijkheden en verwijzing naar passende zorg. Mensen met suïcidale gedachten en hun naasten kunnen 24/7 anoniem en gratis gebruik maken van 113.



In de gatekeeper workshop hebben de deelnemende leden geleerd dat zelfmoord over het algemeen geen doel is, maar een middel. Vaak wil iemand met suïcidale gedachten niet dood, maar wil deze persoon gewoon weg van zijn problemen of weg uit de voor zijn of haar benauwde situatie. De leden hebben geleerd hoe je het beste zelfmoord bespreekbaar kunt maken als je het vermoeden hebt dat iemand met zulke gedachten kampt. Ook hebben de deelnemers met tips, tricks en een oefengesprek geleerd hoe je het beste iemand kunt benaderen als deze persoon geen andere uitweg meer ziet dan zelfdoding. Er is verteld hoe je er dan voor kunt zorgen dat deze persoon inziet dat er andere mogelijkheden zijn van zijn of haar benauwde situatie weg te komen.

De deelnemende leden vonden het een belangrijke en zeer behulpzame workshop. De Jongerenraad is ervan overtuigd dat we het taboe op suicide moeten doorbreken en dat we zelfmoord beter bespreekbaar moeten maken."

Ook interesse in een gatekeepertraining of workshop? Mail naar [LAlbert@vrk.nl](mailto:LAlbert@vrk.nl) voor aanvullende informatie.

#### Wat is de Supranet Community?

Supranet Community staat voor suicidepreventieactienetwerk. 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 Nederland en Groot-Brittannië. Omdat de resultaten in het buitenland enorm positief zijn, zijn in Nederland zes Streek-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 vormen en inhoud te geven in onze regio. Met deze proeftuin werken 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 mensen met suïcidaal gedrag;
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](mailto:JBuijendijk@vrk.nl)

**113** zelfmoord  
preventie