



Nieuwsbrief

Zero Suicide Kennemerland en Haarlemmermeer december 2020

Corona en kwetsbare groepen



8,4 miljoen Nederlanders waren getuige van de toespraak van Rutte om de lockdown af te kondigen. Los van de grotendeels gedeelde noodzaak van zware maatregelen illustreert deze kijkdichtheid ook dat de impact op het eigen leven van veel Nederlanders wezenlijk is. Begin december publiceerde het Sociaal Cultureel Planbureau (SCP) een rapport over hoe Nederlanders zich houden onder acht maanden corona. Daarin wordt in eerste instantie de weerbaarheid geroemd, maar is wel

duidelijk dat onder dit oppervlak de somberheid groeiende is. Hoewel dit vooralsnog niet heeft geleid in een toename van psychische problemen, ligt hier een fundament om rekening mee te houden nu sprake is van een nieuwe lockdown en de crisis voorlopig voortduurt. De veerkracht, wordt gesteld, is niet onbegrensd. Daar komt bij dat elke crisis, ook deze, een extra risico vormt voor kwetsbare groepen.

Voor ons regionaal suicide preventieproject extra reden tot zorg en extra inzet om te voorkomen dat emmers overlopen. **De centrale kernboodschap in ons actieteam is dat 'praten helpt' en dat het noodzakelijk is contact te maken, te zorgen voor echte verbinding.** Wanneer mensen in een klem komen, is laagdrempelig praten een cruciale eerste stap naar herstel. Het helpt ook als de omgeving erop is ingericht, dat zij hiervoor openstaat en liefst hiertoe zelfs uitnodigt. Dat geldt voor de directe omgeving, maar ook voor de zorg- en hulpverlening.

Met de huidige crisis maakt het rapport van het SCP duidelijk, dat inzet nodig is om te voorkomen dat emmers overlopen. Het versterken van de weerbaarheid, waartoe vanuit 113 de STORM-aanpak is ontwikkeld voor jongeren, wordt daarmee ook in Kennemerland prioriteit. De coronacrisis veroorzaakt niet alleen somatische en economische impact, maar is ook een groeiende voedingsbodem voor psychische problemen. Zeker wanneer in ogenschouw wordt genomen dat met name kwetsbaren worden geraakt. Ondanks dat dit nog niet echt zichtbaar is, is dit wel een stevig signaal. Het is als maatschappij niet te accepteren dat degenen die het al moeilijk hebben nog meer onder druk komen te staan. Dat roept om een brede steun. Steun voor het versterken van de weerbaarheid en zorg voor iedereen bij wie de emmer overstroomt.

Webinar Suïcidaliteit Herkennen

Iedere dag sterven er 5 mensen in Nederland door zelfmoord. Als professional kun je het verschil maken door het gesprek aan te gaan. Herken jij suicidaliteit? Leer er meer over op 14 januari in de webinar speciaal voor professionals in de regio Kennemerland en Noord-Holland Noord.

WEBINAR SUÏCIDALITEIT HERKENNEN

Op donderdag 14 januari van 10.30-12.00 uur is er een (gratis) webinar voor professionals in de regio Noord-Holland Noord en Kennemerland "Suïcidaliteit herkennen".

Klik hier voor meer informatie. Voor aanmelden: ga naar: [Aanmelden webinar suicidaliteit herkennen](#)

Onderwerpen zijn:

- Wat zijn de risicogroepen en wat zijn signalen van suicidaliteit
- Het belang van ketensamenwerking: praktijkvoorbeeld UWV
- In gesprek met een nabestaande over de impact van suicide op naasten

Weet jij wat je kan doen?

Suïcidepreventietraining migrantenorganisaties

Voor ambassadeurs van een aantal migrantenorganisaties organiseerden we vanuit de Coalitie Haarlem Ontmoet en de GGD de preventietraining van 113 Zelfmoordpreventie. Frances was hierbij aanwezig en deelt graag haar ervaringen.

"De openingsvraag "heb je eigen ervaringen met het thema zelfmoord" of "heb je weleens een suicide(poging) meegemaakt" was wel een echte binnenkomer. Maar ook een eye-opener! Ervaringen werden uitgewisseld en ik was ontroerd door de openheid en de persoonlijke verhalen.

Uitgebreid is stil gestaan bij overtuigingen die er zijn rondom suicide. Juist wel of niet over praten? Het eerste bleek van belang te zijn. Alleen zijn met je gedachten is vele malen erger dan je gedachten delen. Een belangrijk gedeelte van de training bestond uit gesprekstechniek. Vragen, vragen en nogmaals vragen en vooral niet gaan oplossen. Je hoeft niet op de stoel van een therapeut te gaan zitten. Deze preventietraining is vooral om nabij te zijn bij degenen die suïcidale gedachten hebben.

Nieuw was voor mij hoe je door wanhoop steeds meer een kokervisie krijgt: zelfmoordgedachten versterken zichzelf door het vele piekeren. Het is moeilijk om daar uit te komen zonder er over te praten. Ik kwam het ook tegen in de film: [waarom bleef je niet voor mij?](#) Een heel verhelderende term. Door de Corona maatregelen hebben deelnemers nog niet veel kunnen oefenen, er zijn nu weinig ontmoetingsmomenten. Maar een van de deelnemers schreef mij dat ze suïcidale gedachten had vermoed en daar vragen over had gesteld. En dat is precies wat we wilden bereiken."

Frances Nuijen
fnuijen@dock.nl

[Ook interesse in een training?](#) Neem dan contact op met Lonkeke Albert:
lalbert@ggdkennemerland.nl

NASCHOLEN IN KLEINE KRING
SUÏCIDE EN SUÏCIDEPREVENTIE

Donderdag 28 januari 2021 | 12.30 tot 17.30 uur | Eenhoorn Meeting Center | Amersfoort

Nascholen in kleine kring

Hoe vind je de juiste toon in gesprek met cliënten die nadenken over zelfmoord? En welke passende vragen kun je dan stellen?

Op donderdagmiddag 28 januari 2021 gaan de docenten Derek de Beurs van Trimbos en Sander de Vries van 113 zelfmoordpreventie je helpen om je gespreksvaardigheden in complexe situaties te verbeteren. Dat doen ze op een interactieve manier tijdens twee sessies van twee uur in Amersfoort.

Doelgroep: voor de huisarts, de poh-ggz, de spv-er en de klinisch psycholoog.

Klik [hier](#) voor programmadetails en om je in te schrijven.

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 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 suicides 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 suicides 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 suicidaliteit (keten/vangnet);
2. gatekeepers zoals het 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 Buijtendijk: JBuijtendijk@vrk.nl

Actiegroep Zero Suicide Kennemerland wenst iedereen goede feestdagen en een gezond 2021!

