



Nieuwsbrief

Zero Suicide Kennemerland en Haarlemmermeer september 2021

Wereld Suicide Preventie Dag 2021



Op 10 september is het wereld suicide preventie dag.

Voor ons als regionaal actieteam ook een moment om de balans op te maken hoe het ervoor staat in de samenleving en in onze regio.

Uit recent onderzoek van het CBS kwam naar voren dat 15 procent van de volwassenen aangaf dat het psychisch slecht met hen ging. Onder jongvolwassenen liep het zelfs op tot 25 procent. Dit uit zich in lusteloosheid, verlies van concentratie, piekeren, spanning en eenzaamheid.

Het wordt steeds duidelijker dat de coronapandemie voor een stijging heeft gezorgd in eenzaamheid, stress, onrust en daarmee ook de kans op ziekte. Het is ook niet te verwachten dat zodra de pandemie over is dit weer terug zal veren. Dit wordt enerzijds ingegeven doordat ook voor die tijd er een stijgende trend zichtbaar was en anderzijds doordat bekend is dat als zorgen, spanningen maar lang genoeg blijven bestaan het steeds moeilijker wordt om te herstellen. Een onderbouwing om door te pakken met een kansrijk project juist voor jongeren op scholen. Verderop in deze nieuwsbrief daarover meer.

Om de doelgroep jongeren ook in ons actieteam een stevigere plek te geven is de samenwerking gezocht met Kenter Jeugdhulp. We zijn zeer verheugd dat Kenter Jeugdhulp vanaf september deel uitmaakt van het regionale actieteam. In een volgende nieuwsbrief zal Kenter zich uitgebreider presenteren.

Jongeren en suicide

Vanuit de actiegroep Zero Suicide is GGD Kennemerland al enige tijd bezig met het ontwikkelen van een schoolproject voor jongeren over suicidepreventie. Steeds meer jongeren lijden onder sombere gedachten. Ze hebben moeite onder woorden te brengen hoe het echt met hen gaat.

De GGD heeft contact gezocht met een ervaren, externe partij om dit probleem samen aan te pakken op een eigentijdse, creatieve, educatieve wijze. Het doel is jongeren te laten nadenken over hun geestelijke gezondheid en hen handvatten te bieden om sombere gedachten bespreekbaar te maken.

Dit najaar hopen wij te starten met de pilot. We treden dan naar buiten met alle ins en outs van het project. Houd daarom onze website, de kranten en socials goed in de gaten. Maar uiteraard informeren we dan ook deze supranet community verder.

Uitgelicht: aanbod in onze regio

HERSTELACADEMIE

HAARLEM EN MEER

De Herstelacademie is een leeromgeving en ontmoetingsplaats voor mensen met een psychische en/of verslavingskwetsbaarheid. We bieden een programma van hersteleducatie en zelfhulp waarbij de deelnemers vooral elkaar ondersteunen. Iedereen die bij de Herstelacademie werkt, heeft zelf te maken (gehad) met een psychische en/of verslavingskwetsbaarheid en maakt onderdeel uit van de groep.

Met herstel bedoelen wij weer in staat zijn om je leven te leiden zoals het voor jou zinvol en fijn is. Dat je misschien weer wat meer zelfvertrouwen krijgt en je niet alleen voelt. In alle groepen delen mensen veel ervaringen met elkaar en leert men van elkaar. Mensen herkennen vaak veel in elkaars ervaringen en gevoelens. Want je bent niet de enige! Het leven is broos en kwetsbaar en er kan iedereen van alles overkomen. Dat is ook de kracht en de werkende factor van de Herstelacademie.

Iedereen die zich aangesproken voelt door het aanbod, is van harte welkom. Een verwijzing of indicatie is niet nodig. Deelname aan het aanbod is gratis. Het programma bestaat uit herstelgroepen en cursussen. De **herstelgroepen** zijn doorlopende groepen en komen elke twee weken bij elkaar. Er wordt een thema besproken en er worden ervaringen uitgewisseld. Voorbeelden van herstelgroepen zijn: verslavingsgroep, stemmenhoordersgroep, groep eetproblemen, algemene herstelwerkgroep. De **cursussen** worden geleid door één of twee facilitators en bestaan uit een vast aantal bijeenkomsten. Voorbeelden van cursussen zijn: Verlies en Acceptatie, Herstellen Doe Je Zelf, Zin- en Betekenisgeving, e.d.

Iedereen is welkom een keer (vrijblijvend) kennis te komen maken, met de Herstelacademie bijvoorbeeld tijdens de **Open Kantine** op vrijdagmiddag van 13.00 tot 17.00 uur.

Voor meer informatie en het volledige programma: www.herstelacademie.org
 We zijn telefonisch bereikbaar op: 06 33735694

++++Volgende keer uitgelicht: het aanbod van Kenter Jeugdhulp!++++

Heeft uw organisatie ook een mooi aanbod om te delen? Stuur een mail naar labert@ggdkennemerland.nl

Ondersteuningsgroep nabestaanden na zelfdoding

Vanaf 6 oktober aanstaande verzorgt GGZ Ingeest weer een aantal bijeenkomsten voor nabestaanden. De bijeenkomsten vinden plaats in Haarlem en zijn bestemd voor inwoners van Kennemerland, Haarlemmermeer en omstreken. Meer informatie is [hier](#) te vinden.

Tijdens de bijeenkomsten vertellen deelnemers hoe zij omgaan met het verlies van een naaste die zelfmoord heeft gepleegd. Het helpt erover te praten en gevoelens te delen met mensen die hetzelfde hebben meegemaakt.

Suicidedgedachten bij Volwassenen en Ouderen in Kennemerland

Op 9 september 2021 zijn de **resultaten** bekend geworden van de **Gezondheidsmonitor 2020** ('Gezondheidsmeter'), een breed landelijk vragenlijstonderzoek van GGD'en in samenwerking met het RIVM en het CBS.

In het najaar van 2020 hebben ruim 18.600 volwassenen en ouderen uit GGD-regio Kennemerland een vragenlijst ingevuld over hun gezondheid, leefstijl en welbevinden. De vragenlijst van GGD Kennemerland bevatte, net zoals in 2016, onder andere vragen over **suicidedgedachten**.

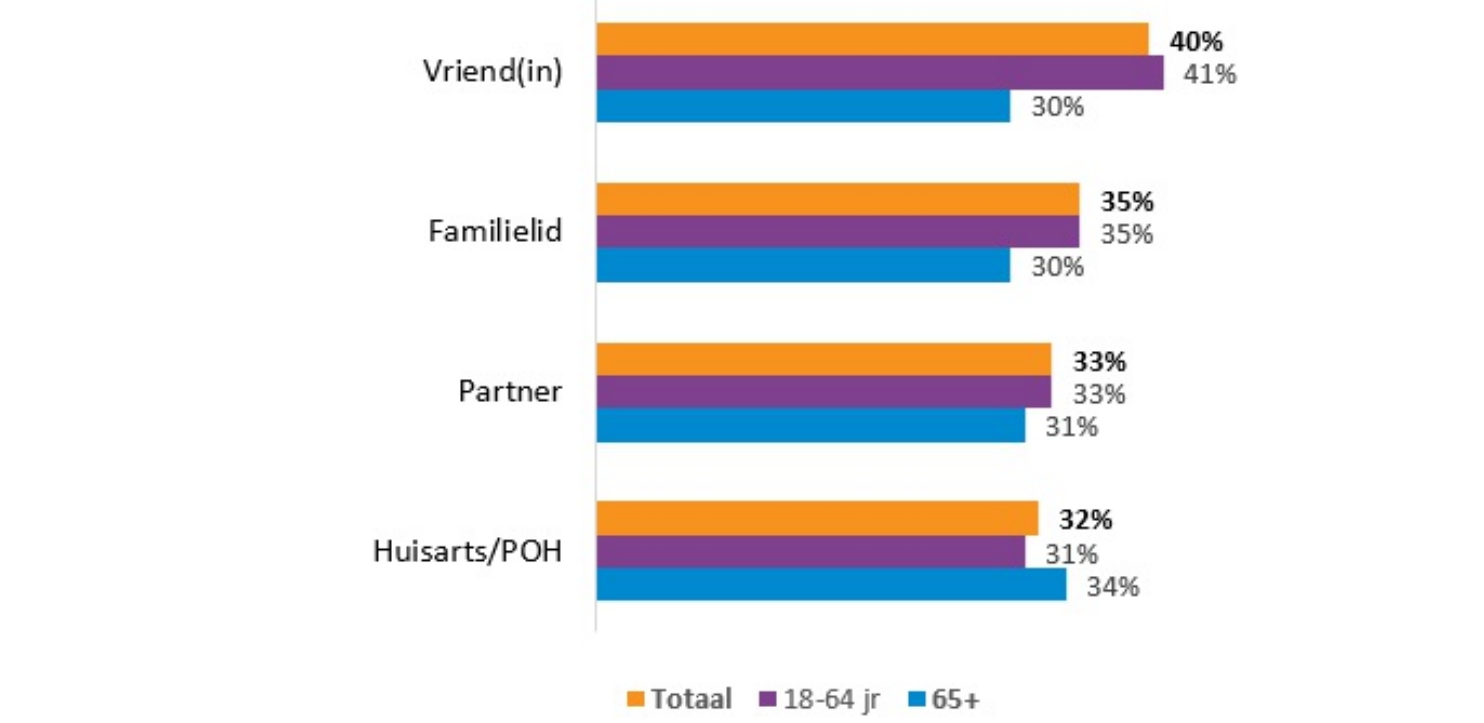
Van de inwoners van Kennemerland heeft **7% er in het afgelopen jaar serieus aan gedacht om een einde te maken aan het leven**. Dit is vergelijkbaar met 2016 (6%). Voor 18-64-jarigen (7%) ligt het percentage hoger dan voor 65-plussers (4%). Op de vraag of het hebben van suicidale gedachten is veranderd door de coronacrisis, zei 1% van alle inwoners meer suicidale gedachten te hebben, en 1% gaf aan deze juist minder te hebben.

Van de inwoners met suicidedgedachten heeft **57% hierover gesproken**. Ouderen (45%) praten er relatief minder over dan 18-64-jarigen (59%).

Onderstaende figuur laat zien dat de meest genoemde gesprekspartner voor 18-64-jarigen een 'andere hulpverlener dan de huisarts/POH' is. 65-plussers noemen juist iets vaker de huisarts/POH dan de andere gesprekspartners, het gaat echter om kleine verschillen.

Met wie gesproken over suicidedgedachten?

(5 meestgenoemde gesprekspartners, % van de inwoners met suicidedgedachten die er met iemand over hebben gesproken)



Werkkaart zelfbeschadiging en suicidaal gedrag

Zelfbeschadiging en suicidaal gedrag zijn ingewikkelde en gevoelnde onderwerpen. De nieuwe **werkkaart** geeft ggz-specialisten handvatten, de werkkaart richt op de verschillen en overlappenden van beide gedragingen. De werkkaart hoort bij de **generieke module Diagnostiek en behandeling van suicidaal gedrag** en is ontwikkeld door professionals uit het veld, de Landelijke Stichting Zelfbeschadiging, 113 zelfmoordpreventie en Akwa GGZ.

Wat is de Supranet Community?

Supranet Community staat voor suicidepreventieacties en netwerk. 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 zijn, meer Nederland Groot-Brittannië. Omdat de resultaten in het buitenland enorm positief zijn, zijn in Nederland zes Supranet Omdat '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. laagdrempelige zoals het SWT, leraren, politie, loketmedewerkers UWV trainen in het signaleren en goed doorverwijzen van mensen met suicidaal 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 e-mail naar Jelle Buijtendijk: JBuijtendijk@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: <https://www.ggdkennemerland.nl/113-zero-suicide>



Deze e-mail is verzonden aan [\[\[email\]\]](#).
 Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier](#) afmelden.
 U kunt ook uw [gegevens](#) inzien en wijzigen.
 Voor een goede ontvangst voegt u labert@vrk.nl toe aan uw adresboek.