

Nieuwsbrief

Zero Suicide Kennemerland en Haarlemmermeer september 2022

Beste relatie,

In mei van dit jaar presenteerden wij u de resultaten van de gezondheidsmonitor jeugd, waaraan in de regio Kennemerland 6500 scholieren uit de tweede en vierde klas meededen. De resultaten waren schokkend te noemen. Een kwart van de leerlingen in het voortgezet onderwijs heeft nagedacht over de mogelijkheid een einde aan het leven te maken.

Op zaterdag 10 september stonden we landelijk stil bij dit onderwerp tijdens Wereld Suicide Preventie Dag. Jaarlijks maken in Nederland 1.800 tot 1.900 mensen zelf een einde aan hun leven. Naar schatting zijn er rond de 100.000 suïcidepogingen, en nog veel meer mensen denken dat zelfdoding de enige uitweg is om onder de last van ervaren problemen uit te komen.

Als de integrale adviseur op het gebied van publieke gezondheid is het voor ons als GGD Kennemerland belangrijk om dit onderwerp op de agenda te blijven zetten. Er heerst nog steeds een taboe op praten over suïcidedgedachten. Zowel bij mensen die zelf suïcidedgedachten hebben, als bij mensen die iemand kennen met suïcidedgedachten. Dit taboe moet verbroken worden, want Praten Helpt!

We zien dat het percentage suïcide gedachten onder jongeren toeneemt en de algehele mentale gezondheid verslechtert. Dat is een trend die voor corona al is ingezet en nu echt doorbroken moet worden.

We willen dat scholieren al op jonge leeftijd leren praten over mentale gezondheid. Zet in op vroegsignalering en het versterken van het mentaal welbevinden in het algemeen. Bijvoorbeeld via STORMaanpak. Een effectieve aanpak om depressie of suïcide voor te zijn. De aanpak zet in op het stimuleren van zelfvertrouwen, weerbaarheid en veerkracht. Daarbij wordt gebruik gemaakt van een multimodale aanpak die o.a. bestaat uit lessen over mentale gezondheid, mentoren als gatekeeper, screening op depressieve symptomen en suïcidale gedachten, en een vaardigheidstraining op indicatie.

Terwijl wij nu naar aanleiding van deze belangrijke dag een nieuwe factsheet presenteren (met onverminderd zorgwekkende cijfers), waarover verderop in deze nieuwsbrief meer, is het tijd om stappen te gaan zetten om de mentale gezondheid van jongeren te verbeteren. Maak daarvoor gebruik van ons als partner, want daar zijn we voor.

Jelle Buijtendijk
Manager Advies & Onderzoek GGD Kennemerland

Nieuwe factsheet 'suïcidedgedachten en erover praten'

Percentage scholieren, volwassenen en ouderen dat afgelopen 12 maanden suïcidedgedachten had.



16%

Scholieren (2019)



7%

Volwassenen (2020)



4%

Ouderen (2020)

In de vorige nieuwsbrief hebben jullie kunnen lezen over de stijging in het percentage scholieren met suïcidedgedachten in GGD-regio Kennemerland. Vóór de coronacrisis lag dat redelijk stabiel rond de 16%, in het najaar van 2021 is het gestegen naar 24%.

In onze nieuwste [factsheet](#) gaan we dieper in op het vóórkomen van suïcidedgedachten onder Kennemerlandse scholieren, volwassenen en ouderen. Hoeveel en welke inwoners hebben er het afgelopen jaar serieus aan gedacht om een einde te maken aan hun leven, en wie van hen praat daar met anderen over?

Enkele resultaten uit de factsheet:

- **Scholieren vaakst suïcidedgedachten.** Suïcidedgedachten kwamen in 2019 voor bij 16% van de middelbare scholieren. Dat is meer dan bij 18-64 jarigen (7%) en 65-plussers (4%) in het najaar van 2020.
- **Veel verschillende risicogroepen.** In de risicogroepen loopt het percentage mensen met suïcidedgedachten op tot wel 50%. Grootste risicogroepen bij scholieren: degenen die gepest worden, aan sexting doen, lesbische/homo-/biseksuele gevoelens hebben, psychische klachten hebben, of eenzaam zijn. Grootste risicogroepen bij 18-64 jarigen: degenen met een hoog risico op angststoornis of depressie, onvoldoende regie over hun leven, of weinig zingeving.
- **Velen praten er niet over.** 59% van de 18-64 jarigen met suïcidedgedachten, praat erover. Bij scholieren en 65-plussers is dat slechts 45%. Scholieren zonder sociale steun praten het minst over hun suïcidedgedachten: slechts 24% doet dat.

Beleidsmakers en (zorg) professionals kunnen deze inzichten gebruiken om het suïcidepreventiebeleid en de -activiteiten verder aan te scherpen. De cijfers komen vooral uit de Gezondheidsmonitor jeugd 2019 en de Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen 2020 van GGD'en, RIVM en CBS.

Vragen? Neem contact op met epidemioloog Daniëlle Kramer via epi@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. 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 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*

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.