

## Nieuwsbrief

### Zero Suicide Kennemerland en Haarlemmermeer juni 2022

#### Voor iedereen geldt: Praten helpt!

Vermoedens en indicaties waren er ook, maar uit het laatste scholieren onderzoek van de GGD kwam het beeld weer heel scherp naar voren dat het niet gaat met de mentale gezondheid van scholieren. Meer leerlingen hebben psychische klachten en minder leerlingen voelen zich gelukkig. In het oog springt de stijging van het aantal jongeren dat er het afgelopen jaar serieus over dacht een einde te maken aan het leven.

Reden voor actie, actie om ervoor te zorgen dat elke leerling les krijgt in mentale gezondheid, waarbij ook aandacht is voor het doen: voor het praten én het luisteren. Daarnaast de noodzaak het taboe te doorbreken om het gesprek over zelfdoding te voeren. Dit onder meer met behulp van de campagne 1K Z1E J3. Het vergroten van kennis en vaardigheden geldt ook voor professionals. In de praktijk van hulpverleners is het nog altijd niet vanzelfsprekend het gesprek over zelfdoding te voeren. Voor iedereen geldt 'praten helpt'!

#### 113-campagne 1K Z1E J3



De 113 campagne 1K Z1E J3 wordt gecontinueerd. De start is 5 september en de campagne loopt zeker door tot diep in 2023. De site [www.ikzieje.nl](http://www.ikzieje.nl) wordt hierop steeds aangevuld met nieuwe interviews e.d. De doelgroepen zijn jongeren tussen de 18 en 30 jaar en mannen van middelbare leeftijd. De bedoeling is het sociale vangnet te vergroten, het taboe op het gesprek over zelfdoding te doorbreken en uiteindelijk het aantal zelfdodingen terug te dringen.

Een mooi onderdeel van de campagne zijn gegraveerde plaatjes voor 1K Z1E J3 bankjes. De plaatjes zijn kosteloos te krijgen bij 113. De campagnespreuk is: een goed gesprek begint met iemand écht zien. Bankjes in de openbare ruimte zijn bij uitstek plekken waar mensen even stilstaan en de tijd nemen voor zichzelf en hun omgeving. 113 wil in heel het land met behulp van partners, bn'ers, gemeentes en scholen bankjes veranderen in plekken om stil te staan en de ander te willen zien. Deelnemers kunnen daarbij een diepte interview geven over hun persoonlijke ervaring. Dit kan via de mediakanalen waarvoor jezelf de voorkeur hebt (plaatselijke krant, social media, youtube, website...).

113 roept jullie op in ieder geval de campagnevideo (te zien op de site) te delen via jullie eigen kanalen, inclusief LinkedIn. Doe jij mee of wil je meer weten, kijk dan op [www.ikzieje.nl](http://www.ikzieje.nl) of neem contact op met kwartiermaker Sanne Leenen: [s.leenen@113.nl](mailto:s.leenen@113.nl)

#### Word Up!

Onze partner in Word Up!, Museum van de Geest, heeft de European Museum of the Year Award gewonnen. Gefeliciteerd! De NRC heeft hieraan aandacht besteed en daarbij is ons gezamenlijk project Word Up! genoemd. Citaat uit NRC: Een „Verklaring van de Open Geest“, wat doen jullie daarmee?"

„Die gebruiken we om het debat aan te zwengelen, in zorginstellingen en daarbuiten. Op dit moment zijn we bijvoorbeeld bezig met een project om sombere gedachten bespreekbaar te maken op scholen rondom Haarlem.“

Ondertussen hebben de GGD, Museum van de Geest en de gemeente Haarlem verder met elkaar gesproken over het belang van het bespreekbaar maken van mentale gezondheid op scholen. Word Up! maakt hiervan onderdeel uit. In de volgende nieuwsbrief rondom de Wereld Suicidepreventie dag informeren we jullie over wat er de tweede helft van dit jaar concreet op stapel staat over mentale gezondheid (en Word Up!) versus scholen.



Meer psychische klachten en suïcidegedachten dan vóór de coronacrisis

#### Mentale gezondheid scholieren in GGD-regio Kennemerland onder druk

De mentale gezondheid van scholieren in GGD-regio Kennemerland staat onder druk. Vergeleken met vóór de coronacrisis hadden najaar 2021 méér leerlingen psychische klachten en voelden minder leerlingen zich gelukkig. Het percentage leerlingen dat er het afgelopen jaar serieus over dacht een einde te maken aan het leven is gestegen: in de onderzochte vóór de coronacrisis (2009 t/m 2019) lag dit stabiel rond de 16%, najaar 2021 is het gestegen tot 24%. Dit is hoger dan het landelijke gemiddelde van 21%.

Dit en meer blijkt uit de Corona Gezondheidsmonitor Jeugd 2021, waaraan bijna 6.500 middelbare scholieren (klas 2 en 4) uit GGD-regio Kennemerland meededen. Het betreft een extra onderzoek uitgevoerd door alle GGD'en in Nederland en [NetwerkGOR](http://www.netwerkgor.nl) in het najaar 2021.

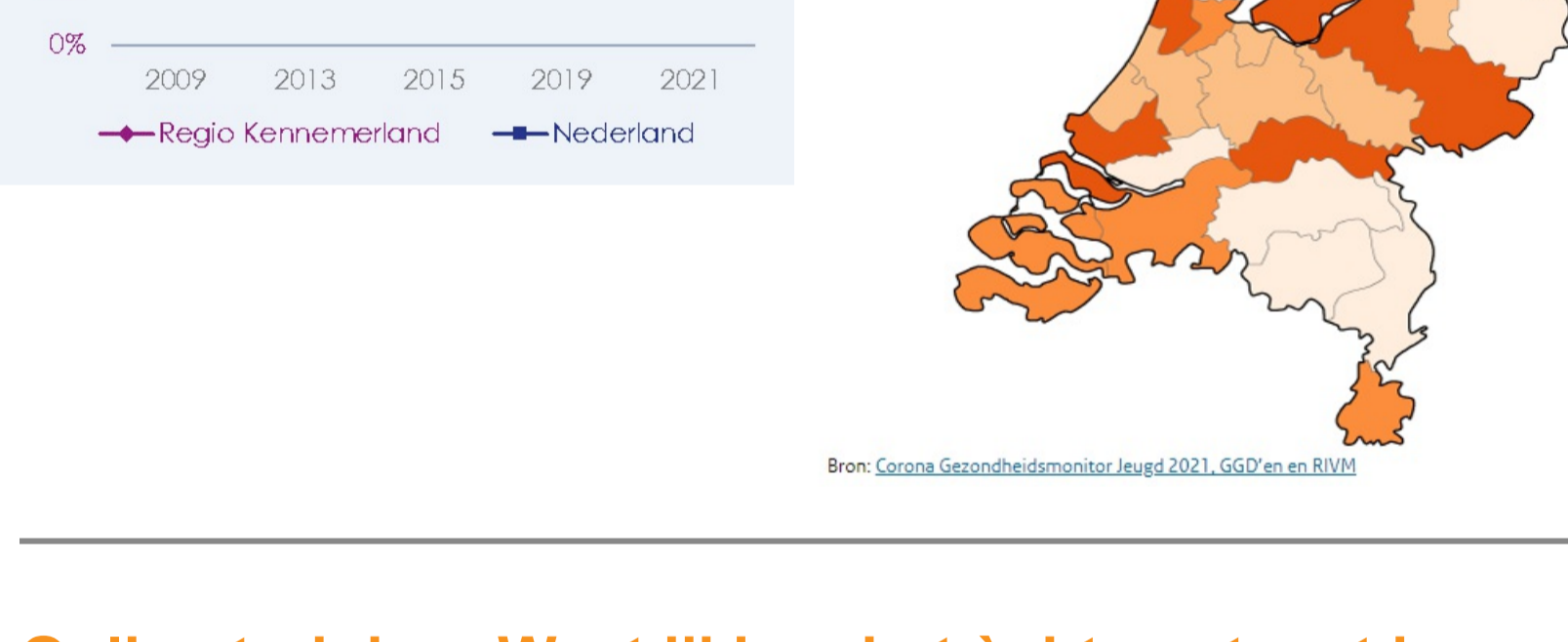
GGD Kennemerland maakt zich zorgen over de verslechterde mentale gezondheid van jongeren. De resultaten van dit scholierenonderzoek (die aansluiten bij recente signalen van andere onderzoeken) roepen op tot het nemen van méér actie. Bijvoorbeeld investeringen die erop zijn gericht om alle jongeren in deze regio te leren praten over hun mentale problemen. Eén van de projecten die in onze regio in het leven zijn geroepen om jongeren te laten praten over hun (donkere) gevoelens is [Word Up](http://www.wordup.nl). Zie hiervoor ook elders in deze Nieuwsbrief.

#### Meer weten?

De volledige rapportages van de Corona Gezondheidsmonitor Jeugd zijn te vinden in de Gezondheidsatlas van GGD Kennemerland.

Naast dit scholierenonderzoek heeft het landelijke [NetwerkGOR](http://www.netwerkgor.nl) ook onderzoek gedaan onder een oudere groep jongeren (12 t/m 25-jaar). De resultaten zijn gepubliceerd in mei, en lieten een vergelijkbaar signaal zien. Meer informatie: [Ruim 1 op de 5 jongeren had suïcidale gedachten tijdens laatste lockdown | RIVM](http://www.rijksoverheid.nl/onderzoek-en-statistiek/onderzoek-en-statistiek/onderzoek-en-statistiek/2021/05/11/ruim-1-op-de-5-jongeren-had-suicidale-gedachten-tijdens-laatste-lockdown).

#### Figuren Corona Gezondheidsmonitor Jeugd 2021



#### Online training: Weet jij hoe het ècht gaat met je leerlingen?

Werk je op school met leerlingen? Dan is de kans aanwezig dat je er een paar kent die worstelen met depressieve gevoelens of zelfmoordgedachten. Om deze gevoelens en gedachten beter te signaleren en bespreekbaar te maken, biedt [deze gratis e-learning](http://www.dezegratis-e-learning.nl) nieuwe kennis, inzichten, oefenmateriaal en praktische handvatten.

De e-learning helpt professionals bij het creëren van een veilige omgeving op school. De online module is ontwikkeld door Movisie, COC Nederland en 113 Zelfmoordpreventie, in opdracht van het ministerie van VWS. Het doel is het terugdringen van suïcidaliteit bij kwetsbare jongeren.

#### Omgaan met suïcidaal gedrag

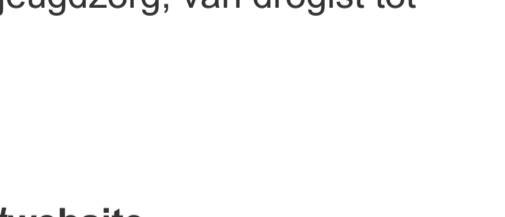
Kenter Jeugdhulp krijgt weer een training voor suicidepreventie. Deze keer verzorgd door Suicide Preventie Nederland. Ook voor hulpverleners is het van belang kennis en vaardigheden op peil te houden. En nieuwere medewerkers doen meteen de nodige kennis op. Suicide Preventie Nederland zet hiervoor haar expertise in. Met behulp van een trainingsactrice toetsen en vergroten hulpverleners hun vaardigheden, én tegelijk worden hun eigen ervaringen erbij betrokken.

In de training 'Omgaan met Beïnvloeden van Suïcidaal Gedrag' leren de hulpverleners dat praten over suïcidaal handelen en gedachten juist helpt en hoe zij zo contact kunnen maken met jongeren die suïcidaal gedrag vertonen. Met behulp van het model Omgaan met Suïcidaal Gedrag leren de hulpverleners hoe ze suïcidaal gedrag kunnen beïnvloeden; door oprecht contact te maken en het suïcidale gedrag te verkennen.

Klik [hier](http://www.suicidepreventie.nl) voor meer informatie over Suicide Preventie Nederland.

#### Samen Minder Suicide: nieuwe website live

[Samenmindersuicide](http://www.samenmindersuicide.nl) is een nieuwe website. Het geeft een compleet overzicht van alle projecten van de Landelijke Agenda Suicidepreventie 2021-2025, een vijfjarig plan om suïcide en suïcidepogingen in Nederland terug te dringen.



Iedereen kan op deze website lezen hoe we samen suïcide kunnen voorkomen. Er gebeurt al heel veel op het gebied van suïcidepreventie, maar er moet nog veel meer gebeuren. We hebben écht iedereen nodig. Van familie tot burens, van onderwijs tot bedrijfsleven, van huisarts tot jeugdzorg, van drogist tot buurthuis en van schuldhulpverlening tot ziekenhuis.

Dus neem snel een kijkje en schrijf je [hier](http://www.samenmindersuicide.nl) in voor de nieuwsbrief!

#landelijkeagenda #suicidepreventie #samenmindersuicide #website #mentalegezondheid

#### Lid actiegroep eerste uur vertrekt



Resi Cluitmans, lid van de actiegroep Zero Suicide sinds het prille begin, verlaat onze organisatie. Zij gaat met vervroegd pensioen om met haar man te genieten van haar nieuwe leven. We zullen haar bevoegenheid missen. Maar in opvolger Walter Nijboer hebben we een niet betrokken nieuw lid binnen gehaald.

#### 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 suïcides en -pogingen terug te dringen, in de rechte vorm 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 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](mailto: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](http://www.ggd-kennemerland.nl) van GGD Kennemerland.