

Nieuwsbrief

Zero Suicide Kennemerland en Haarlemmermeer maart 2020

Zoek actief contact met elkaar, juist nu!

Om fatale en ernstige consequenties in de acute zorg te voorkomen en om fysiek kwetsbaren en ouderen te beschermen zijn vergaande maatregelen genomen. Dat vraagt erg veel van de flexibiliteit en de veerkracht van individuen. Naast zichtbare gevolgen, als het werken op afstand en mogelijk extra taken in de schoolbegeleiding van kinderen, levert dit ook zorgen op over 'hoe nu verder'. Enorme veranderingen en spanningen waarbij je ook nog beperkt wordt dit met anderen te bespreken en te delen. Want 'social distancing' is vereist.

Daar komt bij dat in tijden van crises een toename is van angst, stress en ook van suïcidaal gedrag. Dat was te zien bij de vorige financiële crisis in 2008 en bij de uitbraak van SARS in Hong Kong. Een belangrijke risicofactor op suïcidaliteit is het gevoel van in de val zitten (entrapment). De maatregelen vooral thuis te blijven versterken dit gevoel. Zeker als je zorgen hebt en deze als onoverkomelijk, ondragelijk en oneindig ervaart.

Daarom is het juist nu van belang open te praten over gevoelens van wanhoop, angst en van zelfmoord. Zoek elkaar actief op en vraag elkaar hoe het echt met iemand gaat en durf door te vragen. Er zijn tal van mogelijkheden om er voor elkaar te zijn; wees creatief en laat je niet ontmoedigen om er ook echt voor elkaar te kunnen zijn.

Een oproep die overigens aansluit bij de toespraak van onze Koning, waarbij hij wees op het gevaar van het eenzaamheidsvirus. Een oproep die voor iedereen geldt, voor professionals, collega's en ieder individu. Praten helpt!



113 informatie tijdens coronacrisis


113

113 Zelfmoordpreventie introduceerde op hun website informatie over zelfmoordpreventie tijdens deze coronacrisis. Denk hierbij aan een gratis online training, podcasts, tips om te praten, omgaan met stress en handige links. Een pagina voor mensen die hulp nodig hebben, naasten, zorgverleners en iedereen die hier iets mee wil doen. Vind het op www.113.nl.

GGZ inGeest biedt speciale coaching gesprekken aan in coronatijd. Hou houd je het hoofd koel? In 1 tot 3 gesprekken leer je hoe je kunt omgaan met de huidige situatie. En wat je kunt doen om de rust te bewaren en deze periode zo goed mogelijk door te komen. Mail naar preventie@prezens.nl voor meer informatie.

Suïcideregistratie door Ambulancedienst

In de loop van dit jaar wordt het registratieformulier van de Ambulancediensten in Kennemerland uitgebreid met vragen over suïcide(-pogingen). Deze informatie geeft ons meer zicht op de omvang van het probleem, de risicogroepen en risicolocaties. Met dit inzicht kunnen we gerichte preventiemaatregelen inzetten. De uitbreiding van de registratie is gemaakt in nauw overleg met Stichting 113 Zelfmoordpreventie en met het Witte Kruis. Door de COVID-19 crisis zal de start van de registratie (gepland voor dit voorjaar) opschuiven naar een later moment.

Als introductie op deze nieuwe registratie hebben we afgelopen december twee bijeenkomsten georganiseerd voor collega's van de ambulancedienst. Bij deze indrukwekkende bijeenkomsten kregen wij een indringend beeld van hoe ambulancecollega's omgaan met deze problematiek en van de knelpunten waar ze tegenaan lopen.

Zo is het voor de ambulancemedewerkers vaak heel moeilijk om met de cliënten ergens naar toe te kunnen, het is lastig om door te verwijzen naar de crisisdienst, met name in de nacht, en de wachttijden bij de GGZ zijn erg lang. Als mensen bijvoorbeeld dreigen met suïcide maar te weinig somatische problemen hebben om te vervoeren, moet het ambulancepersoneel deze mensen thuis achterlaten. Dat geeft een slecht gevoel. Ambulancemedewerkers voelen zich geholpen als de patiënt wordt overgenomen en ze daarmee de zekerheid hebben dat de patiënt in goede handen is. Hierbij denken zij aan een soort eerstehulp post voor psychiatrie.

Tijdens de intense gesprekken werd duidelijk dat het voor ambulancemedewerkers soms lastig is in te schatten hoe serieus je uitspraken over suïcidegedachten moet nemen, en vooral welke vragen je wel en niet kunt stellen. Een ander punt dat naar voren kwam, was hoe om te gaan met de kinderen van suïcidale personen en meldingen bij Veilig Thuis.

Tijdens deze bijeenkomsten is ons gevraagd een workshop van Stichting 113 Zelfmoordpreventie te organiseren voor ambulancemedewerkers. Deze workshop vindt naar verwachting plaats in de loop van 2020. Onder meer besteedt de workshop aandacht aan het bespreekbaar maken van de suïcidepoging en suïcidale gedachten.

De ambulancemedewerkers vonden het verder heel inzicht gevend wat Stichting 113 Zelfmoordpreventie kan betekenen voor de mensen met wie zij in aanraking komen. De kaartjes met contactgegevens van 113 Zelfmoordpreventie zijn daarbij een eerste stap.

Start ondersteuningsgroep voor nabestaanden na zelfdoding

Op woensdag, 8 april start de volgende ondersteuningsgroep voor nabestaanden na zelfdoding (zie ook onze nieuwsbrief van december 2019). Waar mogelijk gaan de preventieve groepen online door of worden er telefonische gesprekken aangeboden. Deelnemers uit de hele regio van GGZ inGeest zijn welkom. De groep wordt begeleid door Agaath Drost en Maria Hoeffnagel. Deelname is gratis.

Check voor meer informatie op www.ggzingeest.nl of mail: preventie@prezens.nl

Bijeenkomst 113 'informer en inspireren'

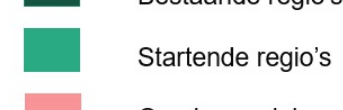
Op 30 januari was er weer een netwerkbijeenkomst Supranet Community vanuit 113 zelfmoordpreventie en hier waren wij als actieteam goed vertegenwoordigd. Ook andere, aanwezig GGD'en en hier waren zij als actieteam goed vertegenwoordigd. Ook andere, succesverhalen zijn uitgewisseld. Zo hebben wij onder andere onze bijeenkomsten voor ambulancemedewerkers toegelicht en ons [artikel](#) aangehaald dat in verschillende dagbladen verscheen op Wereld Suïcide Preventie Dag. Dat er in ons actieteam een ervaringsdeskundige aangesloten is om mee te denken en te adviseren, maakt ons uniek.

Daarnaast waren interessante sprekers uitgenodigd. NS en ProRail hebben verschillende suïcide preventiemaatregelen toegelicht die worden genomen in de spooromgeving. Bijvoorbeeld de publiekscampagne 'Stel je voor...' waarbij je op het station twee kopjes koffie krijgt: de ene voor jezelf, de andere om weg te geven aan een medereiziger. Deze campagne stimuleert reizigers meer, ook voor elkaar te hebben. Ook worden '113 Ik Luister' bordjes geplaatst langs het spoor. Medewerkers van NS en ProRail volgen trainingen om suïcidaal gedrag te herkennen, en mensen aan te spreken.

De dag eindigde met speeddates. Hierbij konden we kiezen uit: ziekenhuizen en de link met Supranet Community; communicatie, publiekscampagne en borging van Supranet Community.

Kortom: een interessante en leerzame dag. Vol energie en enthousiasme vertrokken we richting huis om verder te gaan met onze aanpak in Kennemerland.

Supranet Community: van 6 naar 16 regio's in 2020

Legenda


113 zelfmoord
 preventie

Wat is de Supranet Community?

Supranet Community staat voor suïcidepreventieactienetwerk. Dit netwerk zien wij als een groot en gevarieerd speelveld 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 proeftuinen en -pogingen terug te dringen, te mede vorm en inhoud te geven in onze regio. Met deze resultaten in het buitenland en goed doorverwijzen van mensen met suïcidaal gedrag, met 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 en 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. Heeft u interesse om hieraan deel te nemen? Stuur dan een email naar Jelle Buijtendijk: JBuijtendijk@vrk.nl

113 zelfmoord
 preventie

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 jalbert@vrk.nl toe aan uw adresboek.