

Nieuwsbrief

Zero Suicide Kennemerland - December 2022

Hoor je mij?

*Soms wordt de wereld te grijs
 Het gewicht op je schouders is veel
 Maar met je ziel onder je arm
 Geef je mij hoop en kleur je mijn wereld in*

Een korte strofe uit het lied 'Hoor je mij' van S10. Het gaat over de worstelingen van het leven, van haar leven. Het soms niet zien zitten en het even echt niet meer weten. Op zo'n moment doet de argeloze vraag 'hoe gaat het met je?' extra pijn. Het gevoel om echt gezien en gehoord te worden, ertoe te doen, is dan nog belangrijker dan het al is. Zeker door de mensen die dicht bij je staan.

Het praten gaat dus ook over luisteren, echt luisteren. Juist in deze tijd, met de kerstdagen voor de deur en in het besef dat meer mensen dan ooit worstelen met depressies en angststoornissen. 'Hoe gaat het echt met je?' kan de opening zijn van een gesprek met oprechte interesse in de ander. Hoewel het slechts één woord extra is, maakt dat een enorm verschil.

Praten, praten, praten



Afgelopen maand was Jelle Buijtendijk van onze actiegroep te gast bij een talkshow over mentale gezondheid van jongeren. Kashif Amin van Bureau Discriminatiezaken Kennemerland stelde de vragen.

Eigenlijk raakten ze niet uitgepraat over dit belangrijke onderwerp. "Praten, praten, praten. Dat helpt écht." Met die woorden richtte koningin Máxima zich recent in **een open brief** tot Nederlandse jongeren.

Benieuwd wat tijdens de talkshow allemaal ter tafel kwam? Kijk dan de uitzending terug via [Youtube](#) of luister naar de **podcast** via Spotify.

Mind Young Academy

Vorige maand heeft de landelijke nieuwsbrief van de Landelijke Agenda Suïcidepreventie aandacht besteed aan het succes van de Mind Young Academy. Het aantal jongeren dat kampt met mentale klachten, neemt nog steeds toe. De MIND Young Academy leert jongeren dat het normaal én belangrijk is te praten over je mentale gezondheid. Samen met de Landelijke Agenda Suïcidepreventie zijn afgelopen schooljaar ruim 1.200 jongeren bereikt met het onderwijsprogramma.



Juist door jongeren te stimuleren vroegtijdig hulp te zoeken als ze klachten ervaren, kunnen beginnende klachten in de kiem worden gesmoord. Zo willen we voorkomen dat problemen verergeren en mogelijk ontwikkelen tot suïcidale gedachten. [Lees meer](#)

Wat als je kind suïcidaal is?

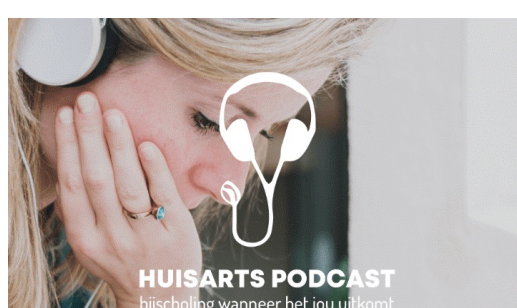


De gemeente Beverwijk besteedt meer aandacht aan zelfmoordpreventie. Met elkaar praten over het onderwerp kan cruciaal zijn. Daarom vind je nu in Beverwijk op elf openbare bankjes de 1KZ1EJ3 plaquettes. De bankjes worden zo een plek waar mensen even de tijd nemen om elkaar te zien en te horen hoe het werkelijk gaat met iemand.

Wil je weten waar dit idee vandaan komt en wat de gemeente Beverwijk zoal doet met zelfmoordpreventie? [Lees het volledige bericht op hun website](#)

Huisarts Podcast Suïcidepreventie

Hoe kunnen huisartsen bijdragen aan suïcidepreventie door wanhoop en suïcidaliteit (beter) te herkennen, bespreekbaar te maken en tijdig door te verwijzen naar de juiste hulp? Dat is het onderwerp van de nieuwe **Huisarts Podcastserie** over suïcidepreventie in de huisartsenpraktijk. Gemaakt voor en door huisartsen. De eerste afleveringen zijn nu te beluisteren **via Spotify** of je favoriete podcast app. De komende periode komt er elke donderdag een nieuwe aflevering online.



(uit nieuwsbrief Samen Minder Suïcide van 6-12-2022)

Gezinstherapie

Kenter Jeugdhulp is met een grote groep hulpverleners getraind in de basis van de zogenoemde hechtingsgerichte gezinstherapie (ABFT). Dit is een behandeling voor depressieve, suïcidale jongeren en hun gezinnen.

Jongeren, die geneigd zijn zich terug te trekken uit het gezin, worden geholpen de breuken in de relatie met hun ouders te herstellen. De ouders krijgen hulp om zo goed mogelijk aan te sluiten bij wat de jongere nodig heeft zodat die zich weer tot hen richt voor hulp.

De eerste enthousiaste stappen zijn gezet en de planning voor de vervoltraining is gemaakt. Voor nu betekent het dat aanmeldingen bij Kenter Jeugdhulp, met name die via de crisisdienst, een betekenend aanbod krijgen. De gezinnen en de suïcidaliteit staan daarbij centraal. De gezinsleden worden deels gezamenlijk gezien en deels los van elkaar. Na een behandeling van (indien nodig) ongeveer een half jaar kijken we met de gezinnen of vervolgbehandeling nodig is. En waarop deze verder gericht zou moeten zijn en of het gezin samen verder kan.

Blue Monday

Over een maand, 16 januari 2023 is het Blue Monday. Hoewel niet wetenschappelijk bewezen, de meest depressieve dag van het jaar. Toch lijkt het ons in deze donkere maanden een goed moment even stil te staan bij je eigen mentale gezondheid.

Een greep uit tips om je beter te voelen:

- Zoek sociaal contact
- Beweeg meer
- Doe even helemaal niets
- Adem vanuit je buik, niet vanuit je borst
- Eet gezond

Kijk voor meer gerichte ideeën ook eens op de [GGD AppStore](#)



De Actiegroep Zero Suïcide wenst je voor 2023 365 gezonde en plezierige dagen toe.

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 Suïcide Kennemerland en Jeugdverzorg. Binnen de actiegroep lopen diverse onderzoeken om het inzicht in het thema te vergroten. Heeft u interesse hieraan deel te nemen? *Stuur dan een email naar Jelle Buijtendijk: JBuijtendijk@vrk.nl*

Deze nieuwsbrief wordt opgesteld en verzonden door de Actiegroep Zero Suïcide Kennemerland en Haarlemmermeer. Voor meer informatie gaat u naar [de website](#) van GGD Kennemerland.

Deze e-mail is verstuurd 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 irklevering@vrk.nl toe aan uw adresboek.