

Nieuwsbrief

Zero Suicide Kennemerland - Augustus 2023

Aandacht voor de stille strijd



Tot 21 augustus is bij het Museum van de Geest een indrukwekkend kunstwerk prominent zichtbaar. Het Museum van de Geest is een gedreven partner van GGD Kennemerland om verbetering te brengen in de zorgelijke staat van de mentale gezondheid in Nederland en in onze regio. Niet voor niets hebben we samen de ambitie uitgesproken dat binnen enkele jaren mentale gezondheid een structureel onderdeel is van het curriculum op alle scholen, voor alle leerlingen. Naast het ontwerpen van inspirerende lesprogramma's om jongeren zichzelf te laten leren kennen, hun worstelingen en zorgen te uiten en met elkaar te praten, staat er nu op het terrein van het museum een indrukwekkend kunstwerk, *Stille Strijd*.

Kunstenares Saskia Stolz (van Power of Art House) vraagt met het kunstproject aandacht voor de verontrustende cijfers rondom de mentale gezondheid van jongeren en jongvolwassenen. Het illustreert het enorme taboe op depressie, terwijl erover praten nodig is om het isolement te doorbreken. "Het beeld schreeuwt daarmee om aandacht," aldus Stolz. "Jongeren voelen zich vaak heel klein van binnen als ze depressief zijn, dus ik wilde het beeld juist heel groot maken, als tegenstelling. De felle kleuren staan voor het feit dat je aan de buitenzijde vaak niet kunt zien dat het mentaal niet goed met iemand gaat".

De wereld is geen gemakkelijke plek om in op te groeien, met alle zorgen, prestatiedruk en sociale verwachtingen. Laat staan om daarin ook vooral jezelf te kunnen en te mogen zijn en je talenten te ontdekken. Dat dat geldt voor iedereen blijkt uit het gegeven dat 46 procent van de jongvolwassenen aangeeft dat hun mentale gezondheid te wensen overlaat. En dat is nog maar het gemiddelde. Van de jongvolwassenen die zichzelf identificeren als LHBTQI+ (circa 20 procent) geeft 70 procent aan mentale gezondheidsproblemen te ervaren.

Als actieteam zelfmoordpreventie Kennemerland redenen om ons te blijven inzetten voor ons doel, dat niemand eenzaam en radeloos sterft door zelfdoding. Dat doen we door initiatief te nemen en blijvend zichtbaar te maken dat praten helpt! Zoals onze directeur Publieke Gezondheid in haar laatste column schreef is het belangrijk dat we elkaar steun geven door te luisteren, vriendelijk te zijn en elkaar te helpen als het echt nodig is. Dat we ons kunnen en willen uiten, opdat het in de toekomst geen stille strijd meer is.

Wereld Suicide Preventie Week



wereld suicide preventie week

Van 4 tot en met 10 september is het Wereld Suicide Preventie Week. Dan vraagt 113 Zelfmoordpreventie extra aandacht voor suicidepreventie.

Actiegroep zelfmoordpreventie Kennemerland en hopelijk ook jullie ondersteunen de acties om suicidepreventie op de kaart te zetten. Dat kan op veel manieren, bijvoorbeeld door anderen te vertellen dat suicide ons allemaal raakt. Deel in de preventieweek een foto van jou, jou en je collega of jou en iemand die jij hebt geholpen in het daarvoor gemaakte kader op social media en vertel zo je verhaal. Kijk hiervoor en voor andere middelen die jij en je organisatie in de week kunnen inzetten op samenmindersuicide.nl of vul [het formulier](#) in dat beschikbaar is op de site van 113.

En het is nodig: in 2022 maakten 1916 mensen een einde aan hun leven, gemiddeld 5 per dag. Elke zelfdoding raakt ongeveer 135 mensen. Suicide raakt ons allemaal. Je kunt zelf te maken krijgen met suïcidale gedachten of iemand tegenkomen in je omgeving die hiermee worstelt. Door aandacht te hebben voor elkaar, samen te werken én suicide bespreekbaar te maken, kunnen we suicide helpen voorkomen.

Suicidepreventie jongvolwassenen: wat kan uw organisatie doen?

Het aantal suicides onder jongvolwassenen neemt toe. Het is zelfs de nummer één doodsoorzaak onder jongeren.

Alleen samen kunnen we het aantal suicides onder jongeren terugdringen. Daarom roepen we iedereen – van school tot gemeente, (sport)vereniging en zorginstelling – op om mee te helpen. Er zijn gelukkig al veel goede initiatieven die werken. Maar het bereik kan groter. Alle initiatieven staan gebundeld op de nieuwe pagina 'Suicidepreventie jongvolwassenen' van Samen Minder Suicide. Ontdek wat u kunt doen en sluit aan.



Mentaal welzijn bij LHBTQ+ jongvolwassenen nog zwaarder onder druk



De Gezondheidsmonitor 2022 onder jongvolwassenen (16-25 jaar) liet zorgwekkende resultaten zien betreffende het mentaal welzijn. Jongvolwassenen identificerend als LHBTQ+ zijn een extra kwetsbare groep voor verminderd mentaal welzijn als gevolg van discriminatie, stigmatisatie en verminderde acceptatie. Daarom heeft de GGD Kennemerland een verdiepend onderzoek uitgevoerd naar het mentale welzijn van deze groep jongvolwassenen.

Van alle deelnemers aan de Jongvolwassenen Gezondheidsmonitor 2022 uit GGD-regio Kennemerland geeft 20% aan zich te identificeren als lesbisch, homo, biseksueel, transgender, queer of anders (LHBTQ+). Hiervan heeft 70% last van psychische klachten, gebaseerd op een gevalideerde vragenlijst. Dit is 24% meer ten opzichte van jongvolwassenen uit Kennemerland die zich niet als LHBTQ+ identificeren. Daarnaast is de kans dat de LHBTQ+ groep ernstige psychische klachten heeft ongeveer 2 keer zo groot ten opzichte van jongvolwassenen die zichzelf niet als LHBTQ+ zien. De mentale gezondheid van de LHBTQ+ jongvolwassenen staat dus nog meer onder druk.

Mentaal welzijn is niet alleen het ontbreken van mentale gezondheidsproblemen, maar ook de aanwezigheid van een positieve gemoedstoestand waarbij kwaliteit van leven en het gevoel van bijdragen aan de gemeenschap wordt ervaren. Aspecten die onder mentaal welzijn vallen zijn o.a. eenzaamheid, stress, zelftevredenheid, vertrouwen in de toekomst, mishandeling en suïcidale gedachten. Op al deze aspecten laten LHBTQ+ jongvolwassenen een negatiever beeld zien dan jongvolwassenen die zich niet als LHBTQ+ identificeren. Deze aspecten hebben een wisselwerking met elkaar en beïnvloeden mentale gezondheid. GGD Kennemerland onderstreept het belang om in te zetten op meerdere aspecten om mentaal welzijn te bevorderen. Effectief bewezen interventies op mentaal welzijn kunnen hier een rol in betekenen.

Alle resultaten van het onderzoek zijn terug te vinden in de [factsheet](#) op www.gezondheidsataskennemerland.nl. Effectief bewezen interventies gericht op mentaal welzijn zijn te vinden op rivm.nl.

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 suicides en –pogingen terug te dringen, mede vorm en inhoud te geven in onze regio. Met deze proeftuin werken 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 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. De kerndeelnemers zijn GGD Kennemerland, GGZ inGeest en Kenter Jeugdzorg. 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 Suicide 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 marjolein.klant@vrk.nl toe aan uw adresboek.