

Nieuwsbrief

Actieteam Suïcidepreventie Kennemerland - September 2024

Wereld Suïcide Preventie Week



wereld suïcide preventie week

9 - 15 september

In onze vorige nieuwsbrief hebben we de Wereld Suïcide Preventie Week, 9 – 15 september, al aangekondigd. Met deze week wil 113 Zelfmoordpreventie meer mensen en organisaties actief laten werken aan suïcidepreventie. De focus van de week ligt op trainingen, het gesprek kunnen aangaan over zelfmoord en in staat zijn te handelen. Met als slogan: **Alles kun je trainen.**

Gratis training

Op Wereld Suïcide Preventie Dag, dinsdag 10 september, besteedt 113 Zelfmoordpreventie hiervoor extra aandacht op haar website. Het is de bedoeling dat die dag zoveel mogelijk mensen meedoen aan de gratis VraagMaar training, zie [link](#). Om 11.30 uur start de actie. Vanuit het Actieteam Suïcidepreventie roepen we dan ook iedereen op dit te doen en de link te delen in je netwerk.

Geel lintje

Maar er zijn meer acties waaraan je kunt meedoen: [Wereld Suïcide Preventie Week 2024](#). En het hoeft niet ingewikkeld te zijn. Zo dragen veel hulpverleners in Kennemerland en Haarlemmermeer in de week een geel lintje. Daarmee laat de drager zien dat hij of zij wil helpen om te voorkomen dat mensen een einde maken aan hun leven. Dat je met elkaar over suïcide(gedachten) moet praten, zodat niemand er radeloos en alleen mee blijft zitten.

Waarom helpen?

In 2023 hebben in ons land 1885 mensen een einde gemaakt aan hun leven, gemiddeld ruim vijf per dag. Een zelfdoding raakt ongeveer 135 mensen. Dat is nogal wat. Daarom hebben we ieders hulp hard nodig dit cijfer naar beneden te halen, om suïcidepreventie op de kaart te zetten.

Walk into the Light – 10 september in Wijk aan Zee



Dit jaar organiseert de landelijke stichting Suïcide Preventie Centrum de 'Walk into the Light'. Deze wandeling vindt plaats op meer dan 25 locaties door het hele land.

De 'Walk into the Light' is een wandeling naar het licht toe. Om stil te staan bij de mensen die door suïcide om het leven zijn gekomen en hun nabestaanden, om aandacht te vragen voor en te geven aan naasten van mensen met suïcidale gedachten, en om aandacht te vragen voor en te geven aan mensen die zelf te maken hebben met suïcidale gedachten.

Dit jaar vindt de 'Walk into the Light' in Wijk aan Zee plaats op Wereld Suïcide Preventie Dag, dinsdag 10 september. Het is een initiatief van het [Ondersteuningspunt Suïcidaliteit IJmond](#) i.s.m. PsyQ, Indigo, Parnassia en Stichting Aurora.

Info/aanmelden: [Walk into the Light - Wijk aan Zee](#)

Info en actieplan suïcidepreventie voor gemeenten

Afgelopen 4 juni is de wet Integrale Suïcidepreventie aangenomen door de Eerste en Tweede Kamer. Deze wet maakt suïcidepreventie een wettelijke overheidstaak en legt de basis voor duurzame en effectieve preventie.

Op lokaal niveau betekent dit dat gemeenten nu de taak hebben om gerichte acties en plannen te ontwikkelen om suïcides te voorkomen. Dit is een mooie kans om een effectief suïcidepreventiebeleid op te zetten in de eigen regio of gemeente. Maar welke acties zijn het meest effectief? En hoe begin je?

Om gemeenten bij deze vragen te ondersteunen heeft 113 Zelfmoordpreventie haar website aangevuld met overzichtelijke informatie en een actieplan. Hiermee kunnen gemeenten makkelijker bouwen aan een veiligere en gezondere omgeving, waar iedereen de hulp en steun krijgt die hij of zij nodig heeft.

Je vindt de info [hier](#).

Vragen? Mail kwartiermakers@113.nl

Cursus voor gezinnen met kinderen



Kenter Jeugdhulp heeft sinds 1,5 jaar een behandelteam speciaal gericht op het herstellen van relaties in gezinnen met kinderen tussen de 12 en 18 jaar met depressieve klachten en suïcidaliteit.

De eerste resultaten zijn positief. Kinderen zoeken hun ouders weer op als zij het moeilijk hebben en ouders leren hun kinderen weer meer te begrijpen en bij hen aan te sluiten. Gevoelens van eenzaamheid, somberheid en suïcidale uitingen nemen af. Inmiddels doet Kenter Jeugdhulp mee aan een onderzoek om te achterhalen of voor gezinnen met jongeren van 18 tot 23 jaar met vergelijkbare klachten dezelfde resultaten behaald kunnen worden.

In oktober en november 2024 geeft Rino Zuid op de hoofdlocatie van Kenter Jeugdhulp weer een training gericht op deze behandelvorm genaamd ABFT (Attachment Based Family Therapy Level 1). Sluit je aan bij ons groeiende netwerk en schrijf je in voor deze cursus. De toelatingseisen staan vermeld.

[Informatie en inschrijven](#)

MIND en 113 Zelfmoordpreventie lanceren #Chatsafe

Deze zomer lanceerden staatssecretaris van Ooijen, MIND en 113 Zelfmoordpreventie #Chatsafe in Nederland. Dit van oorsprong Australische initiatief heeft als doel jongeren op social media veilig te laten communiceren over heftige onderwerpen als zelfbeschadiging en zelfdoding.

97% van de Nederlandse jongeren tussen de 12 en 24 jaar maakt (bijna) dagelijks gebruik van social media. Mentale gezondheid is een groot onderwerp op deze platformen, en ook zwaardere onderwerpen als zelfdoding en zelfbeschadiging worden besproken. Hoewel openheid over mentale klachten belangrijk is, kunnen gebruikers elkaar ook negatief beïnvloeden als zij hun gedachten en gevoelens op een ongefilterde manier delen.

#Chatsafe leert jongeren omgaan met de risico's van social media, en speelt tegelijkertijd in op de potentie van social media als belangrijke communicatietool. Jongeren met mentale klachten kunnen online namelijk ook erkenning, informatie en lotgenotencontact vinden.

Op de hoogte blijven? Volg #Chatsafe op [Instagram](#) of [TikTok](#).

Meer info vind je [hier](#), of ga direct naar de [#Chatsafe richtlijnen](#).



Aankondiging enquête



We hebben jouw hulp nodig!

Binnenkort ontvangt je als lid van deze supranet community een korte vragenlijst van ons over deze nieuwsbrief. Wij willen bijvoorbeeld weten of de informatie die we sturen relevant is voor jou. Maar we horen ook graag van je wat ontbreekt aan de nieuwsbrief. Met vijf minuten van je tijd help je ons om suïcidepreventie in de regio nog meer te verbeteren!

Gatekeeperstrainingen Buurts van start

Een van de doelstellingen van het Actieteam Suïcidepreventie is het opleiden en toerusten van professionals. Dit doen wij door suïcidepreventietrainingen te faciliteren.

Afgelopen juni heeft een groep jongerenwerkers en vrijwilligers van @Ease deze zogeheten gatekeeperstraining gevolgd. Deze training behandelt wat je moet doen als je iemand tegenkomt met (mogelijk) suïcidale gedachten. Je leert hoe je deze gedachten bespreekbaar maakt, hoe je de veiligheid in het geding houdt en de ander kan stimuleren tot hulp te zoeken. Met behulp van projectfinanciering vanuit gemeente en Haarlem worden er dit jaar verschillende gatekeeperstrainingen georganiseerd voor professionals die te maken kunnen krijgen met kwetsbare inwoners.

De deelnemers beoordeelden deze eerste gatekeeperstraining in de evaluatie als positief. Ze gaven onder andere aan dat ze goed hebben kunnen oefenen met de verschillende stadia van dat gesprek rondom zelfmoord, duidelijke handvatten hebben meegekregen en dat het mooi was dat aandacht voor jezelf ook aan bod kwam.

Meer informatie over de gatekeeperstraining vind je [hier](#).

Vragen? Mail marjolein.klant@vrk.nl

Wat is de Supranet Community?

Supranet Community staat voor suïcidepreventienetwerk. Dit netwerk zien wij 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 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 overgegaan van Actiegroep Zero Suicide in Actiegroep Suïcidepreventie. De kerndeelnemers zijn GGD Kennemerland, GGZinGeest, Kenter Jeugdzorg en een afvaardiging van huisartsen / praktijkondersteuners (POH-GGZ) Kennemerland. Binnen de actiegroep lopen diverse onderzoeken om het inzicht in het thema te vergroten.

Heb je interesse hieraan deel te nemen? Mail dan naar marjolein.klant@vrk.nl

Deze nieuwsbrief is opgesteld en verzonden door Actiegroep Suïcidepreventie (voor Kennemerland en Haarlemmermeer). Voor meer informatie ga je naar de [website](#) van GGD Kennemerland.