

## Nieuwsbrief #3 Samen Minder Suicide: jongvolwassenen – mei 2024



### Dag beste betrokkenen,

We brengen 3x per jaar de **nieuwsbrief Samen Minder Suicide: jongvolwassenen** uit. Hierin staan enkele onderzoeken, interventies, voorbeeldige acties, een agenda en oproepen.

### Met groet, het coördinerend team

(bestaande uit -> ECIO: Jessie & vacature, GGD GHOR Nederland: Karin & Manon, MIND Us: Emma & vacature, Nederlandse GGZ: Mienke & Hannah, 113 Zelfmoordpreventie: Marieke & Zoë)

### \*ONDERZOEK

- CANS:** [Factsheet CANS Suicidecijfers 2023: daling onder mensen van middelbare leeftijd, blijvende zorgen over jongeren](#)
- GGZ-Totaal:** [Artikel: 'Meer aandacht nodig voor behoeften van jongeren met suïcidaal gedrag'](#)
- Trimbos-instituut:** [Infographic Landelijke monitor Depressie-vierde peiling](#)
- RIVM:** [De mentale gezondheid van werkende mensen gaat achteruit, en dat komt vooral door de toename van psychische klachten onder jonge collega's \(19-35 jaar\)](#)
- Verwey Jonker:** [De mentale gezondheid van jongeren en studenten staat onder druk en verslechtert.](#)
- Binnenlands Bestuur:** [Artikel 'Vaker uitkering na psychische problemen in studietijd'](#)
- Jason Bhugwandass:** [Onderzoek 'Als gevangenispersoneel voor kinderen met psychiatrische problemen zorgt'](#)
- 113:** [Factsheet psychosociale autopsie: Samen Leren, Minder Suicide](#)
- 113:** [Artikel 'Social media use of adolescents who died by suicide: lessons from a psychological autopsy study'](#)
- 113:** [Tips voor de hulpverlening: zo zet je ervaringsdeskundigen in bij jongeren die kampen met suïcidaliteit](#)

### \*UITGELICHTE INTERVENTIES

Op de webpagina [www.samenmindersuicide.nl/jongvolwassenen](http://www.samenmindersuicide.nl/jongvolwassenen) staat een tabel met initiatieven die bijdragen aan het doel van de beweging Samen Minder Suicide: jongvolwassenen -> het terugdringen van het aantal zelfdodingen onder jongvolwassenen. Ze zijn verdeeld over vier veranderdoelen. Na de vorige nieuwsbrief in januari 2024 zijn de volgende 9 interventies toegevoegd:

- 1) Integraal werken aan welbevinden in het onderwijs via [Welbevinden op School](#) van **Pharos en Trimbos-instituut**
- 2) [Rondom Jong](#), depressiepreventie gericht op jongeren van **Trimbos-instituut, NCJ en GGD GHOR Nederland**
- 3) [Hoofdzaken](#), peer to peer gastlessen voor studenten die in hun toekomstige werk te maken kunnen krijgen met jongeren met psychische klachten van **NJR**
- 4) [Testjeleefstijl.nl](#) van **MBO-Raad**
- 5) [Workshops mentale gezondheid](#) voor en door studenten van **Door het Geluid**
- 6) Theatervoorstelling [Hee, is het okee?](#) van **TESS**.
- 7) [Cursus Samen Sterk](#) voor ouders van tieners die somber/depressief zijn van **Samen Sterk**
- 8) [Psychische hulpverlening](#) bij verenigingen via **Stichting PraatErover!**
- 9) 3 nieuwe handreikingen als aanvulling op de leidraad Suïcidepreventie bij jongeren, een netwerkbrede werkwijze van **verschillende organisaties uit het jeugd domein**:  
[Handreiking Suïcidepreventie bij jongeren met autisme](#),  
[Handreiking Suïcidepreventie bij jongeren met LVB](#),  
[Handreiking Suïcidepreventie bij jongeren met persisterende suïcidaliteit](#).

#### **\*VOORBEELDIGE ACTIES**

Laat je inspireren! De volgende organisaties/personen hebben via de inzet van interventies uit de tabel op [www.samenmindersuicide.nl/jongvolwassenen](http://www.samenmindersuicide.nl/jongvolwassenen) of andere acties, bijgedragen aan het terugdringen van zelfdoding bij jongvolwassenen:

- Minskenwurk Centrum voor verlies en rouw** zet o.a. [Rots en Water](#) in bij jongeren die via praktijkondersteuner GGZ Jeugd worden doorverwezen.
- LUMC Curium** verzorgt in samenwerking met jongeren van [NJR Hoofdzaken](#) jaarlijks gastlessen suicidepreventie voor alle geneeskundestudenten aan het LUMC.
- Meerdere gemeenten** zetten het kunstwerk [Stille Strijd](#) van Saskia Stolz in om aandacht te vragen voor suicidepreventie.
- Vader Michael van dochter Jonna** organiseerde een [muziekfestival](#) in Haarlem als eerbetoon aan verlies door zelfdoding.
- Hoogleraar kinder- en jeugdpsychiatrie Anne Popma** pleit voor [meer preventie](#): op school, in het buurthuis en online.
- Alles is Gezondheid** heeft Jongeren Hulp Online uitgebreid met [inlooplocaties](#)
- HvA** zet [budgetcoaches](#) in - Geldzorgen hebben negatieve invloed op privéleven en studieresultaten.
- MIND Us** lanceerde [De Checkers](#) voor volwassenen om het gesprek over mentale gezondheid met jongeren te stimuleren.
- Zangeres Meau** besteedt in haar nieuwe lied en videoclip aandacht aan [online shaming](#).
- Join Us en Snapchat** werkten samen om eenzaamheid onder jongeren aan te pakken. In de 'Here for You' pagina in de app is nu een [video over 'je alleen voelen'](#) beschikbaar.
- **NJi** heeft een [podcast over prestatiedruk](#) gemaakt.
- Stephan Claes** schreef [het boek De gestreste samenleving](#) – bezwijken we onder onze drang naar volmaaktheid?
- Trimbos-instituut** lanceerde [Expertisecentrum Digitalisering en Welzijn](#).
- Tweede Kamer** stemt in met [initiatiefwet versterken suicidepreventie](#). Stemming door Eerste Kamer volgt.

### **\*AGENDA**

-**03/06/2024**: start campagne [Hey het is oké](https://www.heyhetisoke.nl), die jongeren met (beginnende) mentale klachten uitnodigt om erover te praten met iemand die ze vertrouwen. Looptijd: 7 weken. Thema's zijn prestatiedruk en eenzaamheid. Meedoen of vragen over de campagne? Mail naar [postbusmentalegezondheid@minvws.nl](mailto:postbusmentalegezondheid@minvws.nl) of kijk op [www.heyhetisoke.nl](https://www.heyhetisoke.nl). Vanaf 20 mei wordt de [campagnetoolkit](#) gevuld.

-**03/06 – 08/06/2024**: [Week van de Mentale Gezondheid](#), een week waarin veel maatschappelijke organisaties op diverse manieren aandacht vragen voor het versterken van de mentale gezondheid. Wil je een activiteit organiseren? Via [www.missiementaal.com](https://www.missiementaal.com) of [info@missiementaal.com](mailto:info@missiementaal.com) kun je je initiatief delen. Onder de naam Missie Mentaal ondersteunt Alles is Gezondheid de beweging naar een mentaal gezond Nederland.

-**06/06/2024** Missie Mentaal nodigt je uit voor het [landelijk congres over Mentale Gezondheid](#) bij Radio Kootwijk (Apeldoorn). Deelname is gratis.

-**10/06/24** start [campagne Chatsafe van MIND](#), een sociale mediacampagne over omgaan met online berichten over zelfbeschadiging en zelfdoding.

-**05/09 - 12/09/24** is de [World Suicide Prevention Week](#), met o.a. een [webinar](#) over jongvolwassenen en suïcidaliteit - houd de berichtgeving van 113 in de gaten!

-**12/09/2024** organiseert 113 de [Brede Coalitie Conferentie](#). Haal en breng ideeën én versterk suïcidepreventie in Nederland! Lees [hier](#) meer en geef je op!

### **\*OPROEPEN**

-113 voert **onderzoek** uit naar de effectiviteit van de campagne Chatsafe. Jongeren van 16-25 jaar, die zichzelf zien als actieve sociale mediagebruiker, zijn welkom aan het onderzoek deel te nemen. Tegen een vergoeding! Link onderzoek: <https://redcap.link/113chatsafe>. Vragen? Mail naar: [chatsafe@113.nl](mailto:chatsafe@113.nl).

-29/10/2024 organiseert 113 interactieve **trainingen** suïcidepreventie van een dagdeel voor de omgeving van jongvolwassenen via open inschrijving. De NS stelt hiervoor ruimte beschikbaar in Utrecht. Interesse? Vraag meer informatie aan via [samenmindersuicide@113.nl](mailto:samenmindersuicide@113.nl).

-Heb je **input** voor de volgende Nieuwsbrief? Stuur een korte tekst met een link naar meer informatie door naar de leden van het coördinerend team waar jij mee in contact staat. Of naar [samenmindersuicide@113.nl](mailto:samenmindersuicide@113.nl). Neem ook contact met ons op voor vragen, ideeën, etc. rond de beweging Samen Minder Suïcide: jongvolwassenen.

**Dank alvast!**

**Alleen samen kunnen we het aantal zelfdodingen  
onder jongvolwassenen terugdringen!**