

## Nieuwsbrief #4 Samen Minder Suicide: jongvolwassenen – september 2024



### Dag beste betrokkenen,

3x p/j brengen we de **nieuwsbrief Samen Minder Suicide: jongvolwassenen** uit. Hierin staan enkele onderzoeken, interventies, voorbeeldige acties, een agenda en oproepen.

### Met groet, het coördinerend team

(ECIO: Joyce, GGD GHOR Nederland: Annette en Karin, MIND Us: Emma, Nederlandse GGZ: Fred en Mieneke, 113 Zelfmoordpreventie: Marieke en de jongvolwassenen: Daan, Hannah, Lola, Manon en Zoë)

### **\*UITGELICHT BERICHT**

#### **“Help ons hulp zoeken!”**

Dat zeiden jongvolwassenen in een [onderzoek](#) van **113** naar suïcidaliteit. Die handschoenen hebben we opgepakt, samen met het **Nederlands Instituut van Psychologen** en **jongvolwassenen** zelf. We hebben samen de website [ikvoelmerot.nl](http://ikvoelmerot.nl) ontwikkeld. Deze site is voor jongvolwassenen die gedachten aan zelfdoding hebben en niet goed weten wanneer zij waar voor welke hulp terecht kunnen. De site is 26/9 gelanceerd op **MBO Utrecht** door studenten en leden van het jongvolwassenenteam.



### **Oproep ->**

We zouden het heel fijn vinden als jullie de site ook opnemen op/in jullie relevante websites, apps, interventies, handvatten, etc. Wil je daarover even sparren, mail naar [samenmindersuicide@113.nl](mailto:samenmindersuicide@113.nl), o.v.v. website [ikvoelmerot.nl](http://ikvoelmerot.nl).

### **\*ONDERZOEK**

- Trimbos-instituut e.a.:** [Opstapeling verantwoordelijkheden zorgt voor druk en stress bij mbo-studenten](#)
- UvA:** [Vooral Tiktok, YouTube en Instagram schaden mentale gezondheid van jongeren](#)
- RIVM:** [Zoeken naar hulp bij zelfdodingsgedachten](#)
- GGD GHOR Nederland:** [Grote gezondheidsverschillen tussen groepen jongvolwassenen](#)
- CBS:** [3 op de 10 overleden twintigers door zelfdoding](#)
- The Lancet Psychiatry:** [The Lancet Psychiatry Commission on youth mental health.](#)
- Houd Moed:** [zelfdoding onder studenten](#)

### **\*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. Na de vorige nieuwsbrief zijn de volgende 7 interventies toegevoegd:

1. **Saar is niet gek** maakt mentale gezondheid bespreekbaar bij kinderen van 10-12 jaar via magazine [Saarisnietgek](#)
2. **EZY** van **Project Fl!nk** leert jongeren van 12 tot 16 jaar levensvaardigheden aan.
3. [De Studenten Welzijnswijzer](#) van **Avans Hogeschool** en **Stichting Lieve Mark** helpt studentverenigingen bij het organiseren van maatregelen voor het mentale welzijn van hun leden.
4. Het **Trimbos-instituut** en **Pharos** bieden een [handreiking](#) om gemeenten te ondersteunen bij het ontwikkelen van beleid rond mentale gezondheid voor kinderen en jongeren.
5. Voor toekomstige zorgprofessionals biedt **113** verschillende e-learning modules (inclusief aanvullend lesprogramma) over suïcidepreventievaardigheden, zowel voor alle [MBO en HBO Zorg- en Welzijnsopleidingen](#) als voor [WO-psychologen](#).
6. [Handreiking Suïcidepreventie bij jonge vluchtelingen](#) als aanvulling op de leidraad Suïcidepreventie bij jongeren, een netwerkbrede werkwijze van **verschillende organisaties uit het jeugddomein**.
7. In de cursus ['In verbinding zijn bij suïcidale gedachten'](#) van **Netwerk Samen Beter** krijgen ouders en ervaringsdeskundige jongeren inzicht in de mogelijkheden om in verbinding te blijven.

### **\*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:

- 113** heeft in de Wereld Suïcide Preventie Week het webinar “Durf je te praten met een jongvolwassenen over zelfdoding?” georganiseerd, samen met jongvolwassenen en hen voor hen belangrijke personen uit hun omgeving (een vader en een studentbegeleider). Met filmpjes en een optreden van jongvolwassene Carlijn. [Heb je het webinar gemist, kijk 'm hier terug.](#)

-Het **CJG Oegstgeest** heeft de voorstelling 'Tessie in een depressie' georganiseerd om laagdrempelige manier dit onderwerp bespreek te maken.

-**HMC Amsterdam en Rotterdam** laat jaarlijks al hun eerstejaars studenten [TestJeLeefstijl.nl](https://www.testjelleefstijl.nl) invullen en nemen de uitkomsten met locatiedirecteuren door.

-**Gemeenten in het Rijk van Nijmegen, het Samenwerkingsverband VO-VSO Nijmegen e.o., GGD Gelderland-Zuid en Karakter** zetten samen de **STORM-aanpak** in. Zo verbeteren zij de mentale weerbaarheid van leerlingen en de vroegsignalering van somberheidsklachten en/of suïcidale klachten.

-**Stichting WeZienMekaar** maakt financieel mogelijk dat **Stichting PraatErover!** nu ook in Delft via studentenverenigingen jongvolwassenen die dat nodig hebben, psychische hulpverlening aan kan bieden.

-De **gemeente Utrecht** lanceerde de campagne 'Unbox jezelf' en 'Unbox een ander' om het taboe op mentale gezondheid en eenzaamheid te doorbreken.

-**KRO/NCRV-Pointer**: [Moeten we jongeren smartphonevrij opvoeden?](#)

-**SNS**: [Resultaten project geld & geluk](#)

-**Tejo**: [jongeren aan het woord over inloophuis Tejo](#)

-**Erasmus University Rotterdam**: [theater en wetenschap inzetten om mentale gezondheid onder jongeren bespreekbaar te maken](#)

-**MIND Us**: [Aftermovie & tips MIND Us Studententour](#)

-**KNLTB EN SUPER CHILL**: [Vergroten mentale weerbaarheid Nederlandse tennisjeugd](#)

-**De geweldloze podcast**: [Verbindend gezag bij suïcidaliteit en zelfbeschadiging](#)

-**Door het Geluid**: [Campagne #FFINCHECKEN](#)

-**113**: [geüpdatet pagina over risicogroep lhbtq+ en suïcide](#)

-**Oscar Westra van Holthe**: [documentaire Niemand Wil Dood – systemische begeleiding suïcidale hoogbegaafden](#)

### **\*AGENDA**

-**11/03/2024** ('s middags) organiseert 113 de volgende uitwisselingsbijeenkomst voor betrokkenen bij Samen Minder Suicide: jongvolwassenen. Uitnodiging volgt.

### **\*OPROEPEN**

-Op 29/10/2024, 22/11/2024 en 13/12/2024 organiseert 113 interactieve **trainingen suicidepreventie voor de omgeving van jongvolwassenen** via open inschrijving. De NS en ProRail stellen hiervoor ruimte beschikbaar in Utrecht. Interesse? Kijk [hier](#) voor meer informatie en opgave.

-Heb je **input** voor de volgende Nieuwsbrief? Stuur een korte tekst met een link naar meer informatie door naar [samenmindersuicide@113.nl](mailto:samenmindersuicide@113.nl). Neem ook contact met ons op voor vragen, ideeën, etc. rond de beweging Samen Minder Suicide: jongvolwassenen.

-**Evaluatie** -> We willen graag weten hoe jullie deze nieuwsbrief beoordelen. [Vul je deze 2 vagen even voor ons in?](#)

**Dank alvast!**

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