Suïcide Preventie Centrum

Geachte leden van de raad,

Door middel van deze brief wil ik graag uw aandacht vragen voor het thema suïcide, of liever gezegd het voorkomen hiervan. Zoals u ongetwijfeld weet is 60% van de mensen die uit het leven stappen niet bekend bij hulpverleners. Deze groep mensen weet dus niet de juiste hulp te bereiken op het moment dat zij daar behoefte aan hebben. Naast de mensen die uit het leven stappen zijn er ook mensen die een poging doen, maar overleven. De laatste schattingen hiervan lopen uiteen van 50.000 tot 150.000 mensen per jaar, vanwege het (nog) niet registreren hiervan zijn de werkelijke aantallen niet vast te stellen.

U bent waarschijnlijk ook op de hoogte van de toename van het aantal jongeren dat zelfmoord pleegt. Uit de cijfers van vorig jaar blijkt hier een toename van 15% te zijn. Hieruit blijkt dat er elke dag 1 jongere uit het leven stapt. Een ontwikkeling die bij iedereen als erg zorgelijk wordt ervaren.

Suïcidepreventie is een zaak die ons allemaal aangaat

Suïcidepreventie is een zaak die ons allemaal aangaat en waar iedereen een rol in kan spelen. Dit vergt ook een inspanning van iedereen die zich hiervoor wil inzetten. De belangrijkste inspanning is misschien wel het tot stand brengen van samenwerkingen waarin elkaars meerwaarde en rol gezien en gerespecteerd worden. Samenwerkingen waarin ook de beperking van het eigen kunnen en de eigen rol duidelijk zijn. Te vaak wordt er nog te lichtzinnig over suïcidepreventie gedacht, of juist te zwaar. Suïcidaliteit is zeker niet alleen een zaak voor de psychiatrie (te zwaar denken) maar ook zeker niet een thema waarbij je het redt met alleen maar theoretische en wetenschappelijke kennis.

Suïcidepreventie gaat niet over het voorkomen van suïcidale gedachten, maar over het voorkomen van suïcide en pogingen daartoe. Daarnaast gaat suïcidepreventie over het bieden van nazorg om recidive te voorkomen. De meerwaarde van het inzetten van ervaringsdeskundigen suïcidaliteit (mensen die zelf te maken hebben gehad met suïcidaal gedrag) wordt door veel mensen gezien. Dit heeft ertoe geleid dat de inzet van ervaringsdeskundigen en naasten als aandachtpunt is opgenomen in de Landelijke Agenda Suïcidepreventie 2021-2025.

Suïcidepreventie gaat ook over de juiste zorg op de juiste plek, oftewel het beschikbaar/bereikbaar zijn van die hulp/ondersteuning waar de persoon in kwestie behoefte aan heeft. Hierbij is alle kennis en kunde die er beschikbaar is noodzakelijk. Kennis opgedaan in de praktijk (vanuit eigen ervaring) naast theoretische kennis.

Inzet ervaringsdeskundigen suïcidaliteit

Ervaringsdeskundigen zijn als geen ander in staat om mensen te ondersteunen en begeleiden in hun behoefte aan hulp. Zij weten als geen ander hoe het is om met suïcidale gedachten rond te lopen, zij weten hoe het is als je een poging overleeft, zij weten hoe het is om niet begrepen te worden. Zij kunnen dan ook heel goed ondersteunen om de eerste stap te zetten naar activiteiten/initiatieven die de mensen kunnen ondersteunen in het weer deelnemen aan de maatschappij en het ervaren van een meer zinvol leven.

Suïcide Preventie Centrum

Dit gezegd hebbende is het ook duidelijk dat niet iedereen die eigen ervaringen heeft ingezet kan worden op het thema suïcidaliteit. Het is nodig dat de betreffende ervaringsdeskundige voorzien is van kennis en kunde over niet alleen het thema, maar ook over bijvoorbeeld groepsdynamiek. De ervaringsdeskundigen die verbonden zijn aan de Stichting Suïcide Preventie Centrum zijn door middel van training en opleiding voorzien van de juiste kennis en kunde om zich op dit thema in te zetten.

Herstel en Suïcidaliteit

In veel gemeenten worden er door verschillende organisaties activiteiten uitgevoerd die gericht zijn op herstel bij psychische problematiek. In veel gevallen is het in gesprek gaan over je doodswens niet mogelijk, de activiteiten zijn gericht op het leven en niet op de dood. Deelnemers aan de activiteiten krijgen zodoende niet de ruimte om hierover te praten waardoor zij een grote kans lopen steeds meer te verzanden in de gedachten. Het, veelal, happy moeten zijn (De zon schijnt, ga iets doen wat je leuk vindt) brengt juist nog meer druk op de doodswens waardoor die alleen maar gaat groeien.

Ook uitspraken als ‘je wilt niet dood, maar je wilt dit leven niet’ zijn een fijn groei bed voor de gedachten om uit het leven te stappen. Er wordt met een enorme kracht voorbij gegaan aan de gevoelens van de mens in kwestie, het eigen gevoel wordt ontkend waardoor het gevoel te falen enorm wordt versterkt.

In het kader van de herstelgedachte is dit soort uitingen aan de orde van de dag, en kloppend met de herstelgedachte, en dus helpend. Maar dan moet iemand daar wel aan toe zijn. Iemand die nog rondloopt met de gedachte aan zelfmoord, plannen maakt om uit het leven te stappen is daar nog niet aan toe. Vanuit dit standpunt kan het deelnemen aan herstel activiteiten zelfs de doodswens versterken.

Activiteiten die door de Stichting Suïcide Preventie Centrum worden uitgevoerd zijn te zien als voorliggend aan de herstelactiviteiten. Door deel te nemen aan de preventieactiviteiten zetten de deelnemers (met suïcidale gedachten) de eerste stap naar de reguliere ondersteuning en voorzieningen, langzaam, maar met succes.

Een ander aspect wat pleit voor preventieve activiteiten gescheiden van herstelactiviteiten is het uitgangspunt van waaruit de mens met suïcidale gedachten denkt. Zoals gezegd is 60% van het aantal mensen dat suïcide heeft gepleegd niet in beeld bij hulpverleners. Bij deze groep mensen spelen maatschappelijke problemen vaker een rol bij het ontwikkelen van suïcidale gedachten dan psychische aandoeningen. De groep mensen waarbij dit speelt vinden zichzelf niet ziek en ervaren zeker geen psychische aandoening. Dus is herstel voor hun niet passend en zullen zij zich minder aangetrokken voelen tot herstelactiviteiten, ook al zouden die gericht zijn op verminderen van suïcidale gedachten. Het zou zelfs het gevoel van schaamte kunnen laten toenemen, ‘als ik daar heen ga zullen anderen ook nog eens denken dat ik gek ben’.

Stichting Suïcide Preventie Centrum

De Stichting Suïcide Preventie Centrum (www.suicidepreventiecentrum.nl) zet zich in om mensen die te maken hebben met suïcidaliteit (zelf, als naaste, als nabestaande of als hulpverlener) te ondersteunen door het inzetten van ervaringsdeskundigen. Dit doet de stichting door zowel activiteiten/initiatieven op te starten als door het adviseren over beleidsvorming. Medewerkers van de stichting zijn bijvoorbeeld betrokken geweest bij het tot stand komen van de Landelijke Agenda Suïcidepreventie, bij het tot stand komen van het ingediende wetsvoorstel (https://www.113.nl/actueel/nieuw-wetsvoorstel-voor-integrale-suicidepreventie-0) en zijn betrokken bij het tot stand komen van een nieuwe richtlijn suïcidaliteit.

Activiteiten die de stichting landelijk initieert zijn onder andere de lotgenootgroepen Over Leven en Mee Leven, lotgenootgroepen voor jongeren, suïcidepreventie trainingen, BOS-trainingen, voorlichtingen, lezingen, netwerkbijeenkomsten, casuïstiek ondersteuning, individuele ondersteuning en nazorg trajecten. Alle activiteiten worden uitgevoerd door mensen die zelf ervaringen hebben opgedaan met suïcidaliteit.

Een van de doelstellingen van de Stichting Suïcide Preventie Centrum is het tot stand brengen van een landelijk netwerk van ondersteuningspunten suïcidaliteit. Laagdrempelige locaties waar mensen die, op welke manier ook, te maken hebben met suïcidaliteit terechtkunnen met vragen en voor ondersteuning. Zoals u ongetwijfeld weet is schaamte en onbegrip een van de grootste belemmeringen om over zelfmoordgedachten in gesprek te gaan. Door het laagdrempelig bereikbaar maken van ondersteuning en begeleiding door ervaringsdeskundigen wordt het voor mensen makkelijker om de stap te maken naar hulpverlening. Dit kan de stap naar GGZ zijn, naar de huisarts maar ook de stap naar bijvoorbeeld schuldhulpverlening (niet elke suïcide komt voort uit een psychische aandoening).

Uitnodiging

Ik nodig u uit om met ons in gesprek te gaan over suïcidepreventie in uw gemeente en te onderzoeken of er mogelijkheden zijn om activiteiten te starten waar de inwoners van uw gemeente behoefte aan hebben.

Ik hoop dat u op mijn uitnodiging ingaat om zodoende, samen, iets te betekenen om het aantal suïcides en pogingen te verminderen.

Met vriendelijke groet,

Koos de Boed
Landelijk Coördinator
Stichting Suïcide Preventie Centrum
koos@suicidepreventiecentrum.nl
@koosdeboed

Suïcide Preventie Centrum

Toevoeging:

Samenwerkingspartners:

- 113zelfmoordpreventie
- MIND
- Ypsilon
- Stichting Aurora
- Stichting Zorg en Zelfdoding
- Stichting HerstelTalent
- Herstelcentrum De Stijl
- Stichting Kompassie
- Stichting Zelfhulp Netwerk Zuid Oost Brabant
- Stichting Stilgeweest
- GGD IJsselland
- GGD NOG
- GGD Fryslan
- GGZ Friesland
- GGZ Centraal
- GGZ Drenthe
- GGZ Rivierduinen
- Arkin GGZ
- Parnassia GGZ
- Reinier van Arkel GGZ
- GGzE
- Gemeente Harderwijk
- Gemeente Oldebroek/Wezep
- Gemeente Elburg
- Gemeente Nunspeet
- Gemeente Ermelo
- Gemeente Putten
- Gemeente Den Haag
- Gemeente Den Bosch
- Gemeente Leeuwarden
- Gemeente Steenwijkerland

Suïcide Preventie Centrum

Social Media:

Eigen websites:

- www.suicidepreventiecentrum.nl
- www.spcharderwijk.nl
- www.spcsteenwijk.nl
- www.letztalk.cafe
- www.letztalk.online
- www.walkintothelight.nl

Overige kanalen:

- Instagram: @jongerensuicidepreventie
- Instagram @suicidepreventiecentrum
- Instagram: @walkintothelight
- Facebook: /lotgenotensg of suïcide preventie centrum
- LinkedIn: /suicidepreventiecentrum