

Aan de leden van de Vaste Kamercommissie OCW

19 april 2024

**Betreft:** Suïcidepreventie van ons allemaal

**Voor:** Commissiedebat Mentale Gezondheid Jongeren en Studenten, d.d. 25 april 2024

Geachte leden van de Vaste Commissie van OCW,

Maandelijks overlijdt een geheel klaslokaal aan jongeren tot 30 jaar aan suïcide.

113 Zelfmoordpreventie is de nationale organisatie voor preventie van suïcide. Onze missie is een land waarin niemand eenzaam en radeloos sterft door suïcide. Niet iedereen die overlijdt door suïcide, was in zicht van de zorg. Ze zijn wel in zicht van ons allemaal, als maatschappij.

Suïcides voorkomen kan dan ook alleen samen. Suïcide is een van de meest tragische uitkomsten als het gaat om psychische problematiek en mentale ongezondheid. 113 juicht dit Commissiedebat over de mentale gezondheid van jongeren en studenten dan ook toe. Gezien de gisteren verschenen Staat van het Onderwijs 2024 (p. 71), zal het niet bij één Commissiedebat kunnen blijven: "In de groep studenten met een hoog risico op angst- en stemmingsstoornissen, dacht 60% wel eens aan suïcide."

### **Suïcide is doodsoorzaak nummer 1 onder jongeren**

Maandelijks overlijdt een klaslokaal aan jongeren aan suïcide. Suïcide en suïcidepogingen worden vaak voorafgegaan door suïcidale gedachten. Ook het aantal Nederlandse jongeren en jongvolwassenen dat gedachten heeft aan zelfdoding blijkt de afgelopen twee jaar verhoogd. Veel onderwijsinstellingen,<sup>1</sup> docenten en medewerkers worden dus op een dag geconfronteerd met jongeren die denken aan zelfdoding. Soms ook met iemand die een poging doet of komt te overlijden door zelfdoding.

### **Docenten kunnen het verschil maken**

Voor jongeren is de drempel hoog om over de suïcidale gedachten te praten. Docenten zien ook nu al jongeren met deze problematiek in hun klas. Dan kan het knagen. En in het ergste geval blijft de vraag 'Had ik meer kunnen doen?' door het hoofd spelen. Door docenten mee te geven hoe ze jongeren de weg naar hulp kunnen wijzen, blijven zij – en de jongeren – niet met zorgen zitten.

Onderwijsinstellingen (docenten, mentoren, decanen e.a.) kunnen echt helpen het verschil te maken. Maar vaak is er ook bij professionals sprake van ongemak en handelingsverlegenheid. Duidelijk beleid, kennis en handvatten stellen scholen en hun medewerkers in staat om dat ongemak te doorbreken. Zodat ze de kennis en competenties hebben om het gesprek aan te (durven) gaan en leerlingen / studenten te ondersteunen op weg naar hulp.

---

<sup>1</sup> Scholen, onderwijsinstellingen, docenten, onderwijzers, leerkrachten: we gebruiken het door elkaar, het geldt voor allemaal

### Veel beschikbaar, nog weinig gebruikt

Materiaal en trainingen zijn voor scholen beschikbaar. Maar het gebruik ervan – en daarmee de overall impact - blijft beperkt. De inzet blijft beperkt tot (te) weinig scholen en op die scholen zijn vaak slechts enkele medewerkers betrokken, bij slechts enkele onderdelen van het noodzakelijke beleid. Vaak is het geen stand beleid zodat de continuïteit niet is gegarandeerd.

De goede ontwikkelingen bij een enkele school wegen niet op tegen de stijgende mentale problematiek. Ook al is de aandacht voor mentale gezondheid en studentenwelzijn toegenomen, de voor suïcidepreventie benodigde specifieke kennis en handvatten ontbreken.

Er zijn enkele moties aangenomen over suïcidepreventiebeleid op onderwijsinstellingen.<sup>2</sup> Er is uitgevraagd hoeveel onderwijsinstellingen HBO/WO suïcidepreventiebeleid voeren. Nog niet bekend is hoeveel leerlingen en studenten daarvan in de praktijk daadwerkelijk merken.

Verder adviseert 113 de volgende interventies:



113

Vragen? Neem contact op met Femma Pais (public affairs): 06-46 909 284.

Vriendelijke groeten,

**Monique Kavelaars**

Bestuurder 113 Zelfmoordpreventie

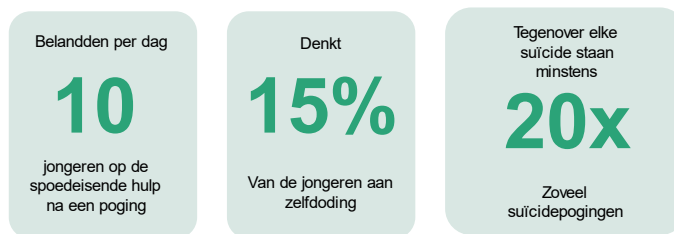
<sup>2</sup> Amendement Van der Graaf c.s., [36 200 VIII, nr. 148](#), Motie De Hoop c.s., [36 200 VIII, nr. 95](#), Motie Ceder c.s., [25 424-637, nr. 11](#), Motie Van der Graaf c.s., [31 524, nr. 520](#)

# Feiten en cijfers

## Zelfmoord in cijfers



## Zelfdoding in cijfers



## Beschermende factoren voor jongeren



### Aanbevelingen uit verdiepend onderzoek naar suïcidaliteit onder jongvolwassenen in 2023 van 113 Zelfmoordpreventie

1. Praat met jongvolwassenen over hoe zij zich voelen en bied hen laagdrempelige hulp (d.m.v. gatekeepertraining worden medewerkers getraind om dit gesprek met hen aan te gaan en de jongeren naar hulp te verwijzen)
2. Informeer jongvolwassenen over hulpmogelijkheden bij suïcidaal gedrag en sluit professionele hulpverlening beter aan bij de behoeften (zie ook de leidraden voor zorgprofessionals van 113)
3. Verbeter de mentale weerbaarheid en bied perspectief en zingeving ([STORM](#), Strong Teenagers and Resilient Minds)
4. Vergroot de sociale media wijsheid en gebruik sociale media voor de verspreiding van suicidepreventie initiatieven (denk aan de interventie [Chatsafe](#), voor veilig omgaan met suïcidale uitingen op sociale media)

Zie: [113\\_rapport-jongvolwassenen.pdf \(samenmindersuicide.nl\)](#)

**113 3**

<sup>3</sup> [STORM, Chatsafe, 113 rapport-jongvolwassenen.pdf \(samenmindersuicide.nl\)](#)