

# Suïcides voorkom je alleen samen:

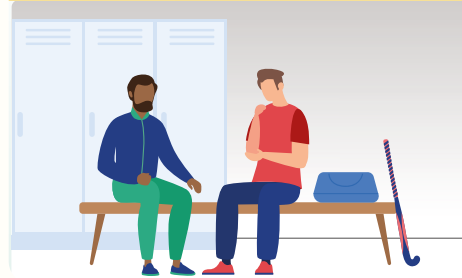
“

“Het gevecht met het monster in je is een strijd die je niet kan winnen in je eentje.”

Het taboe moet er vanaf:  
*dwf en leer praten over suicide.*

## 1. Universele preventie

Durven en leren praten over suicide.



Door als maatschappij te durven en leren praten over suïcidale gedachten kunnen we levens redden. Dat vraagt om een verandering. Het taboe op het onderwerp moet eraf zodat het isolement van mensen met suïcidale gedachten doorbroken wordt.

### Hoe?

- Bewustmakingscampagnes om taboe te doorbreken (113)
- Verantwoorde berichtgeving (sociale) media
- En daarnaast restrictie toegang dodelijke middelen, zoals medicatie, gebouwen en spoor

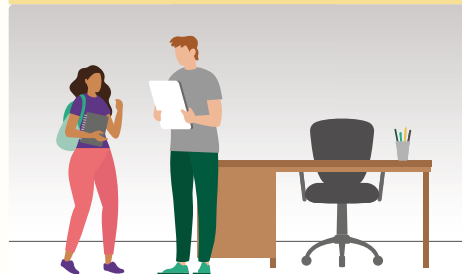
“

“Je durft niet toe te geven dat je schulden hebt. Het was zo erg bij ons dat ik er psychisch niet meer mee om kon gaan.”

*Identificeer risicogroepen* en leer signalen zo vroeg mogelijk herkennen.

## 2. Selectieve preventie

Bij risicogroepen doorvragen en hen helpen hulp zoeken.



Bepaalde groepen mensen lopen meer risico op suïcidale gedachten. Het leren herkennen van deze risicogroepen, hun signalen, en het zo vroeg mogelijk voorkomen van suïcidaal gedrag en hun weerbaarheid vergroten

- Trainen sleutelfiguren risicogroepen binnen én buiten de zorg
- Actieve benadering, hulp en ondersteuning van risicogroepen
- Schoolprogramma's mentale weerbaarheid en suïcidaliteit (STORM)

“

“Misschien zijn er nog andere opties naar een beter leven als je jezelf toe laat deze te ontdekken met hulp van anderen.”

“Met een stevige kwaliteitsimpuls kunnen we echt *suïcides voorkomen.*”

## 3. Geïndiceerde preventie

Veiligheid en goede zorg bieden aan mensen met suïcidaliteit.



Professionals, naasten en ervaringsdeskundigen weten wat ze het beste kunnen doen als iemand suïcidaal is en hoe ze met elkaar kunnen samenwerken.

- Kwalitatief goede zorg en behandeling: richtlijnconform en gebaseerd op effectieve interventies
- Kwalitatief goede hulp en ondersteuning na een poging
- Behandelen van suïcidaliteit als op zichzelf staande problematiek
- En natuurlijk samenwerking met naasten, continuïteit van hulp

# Wat gaat de wet brengen?

## Met dit wetsvoorstel gaat suïcidepreventie:

- Van vrijblijvend naar vanzelfsprekend: 86% van de gemeenten heeft nog geen suïcidepreventiebeleid.
- Van agenderen naar implementeren: er ligt een bewezen effectief en goed uitvoerbaar model klaar.
- Van tijdelijk naar structureel gefinancierd: suïcides voorkom je niet met knipperlichtbeleid.

## Zonder structureel geld heeft de wet geen impact

### Financiën

- Instellingssubsidie 113: al voorzien (maar nog excl. periodiek ijkten op groeiende hulpvraag)
- De wet vraagt daarbij structureel:
  - € 10 mio voor gemeenten
  - € 6,5 mio voor o.a. Landelijke Agenda
  - € 16,5 miljoen (loonpeil en prijspeil 2023)



### Landelijk

Ministers maken beleid om suïcides en suïcidepogingen te voorkomen (met VWS voorop)

#### Suïcidepreventie is iets van de hele maatschappij en van ieder ministerie, denk aan:

- Bestaansonzekerheid, schuldenproblematiek en inkomensverlies (SZW)
- Studentenwelzijn, voortijdig schoolverlaters, rol van prestatiedruk, etc. (OCW)
- LHBTIQ+-doelgroep en gendersensitiviteit (OCW)
- Agrariërs onder druk (LNV)
- Familieagenten en slachtofferhulp (JenV)
- Veiligheid spoor (IenW)
- De Landelijke Agenda Suïcidepreventie, is het beproefde vehikel waarmee een groeiend netwerk van organisaties samen (nieuwe) interventies en aanpakken ontwikkelt en implementeert. (VWS - met 113)

**Elk ministerie een eigen actieplan suïcidepreventie**



### Gemeentelijk

Gemeenten maken beleid om suïcides en suïcidepogingen te voorkomen

#### Elke 4 jaar stelt de gemeente al het regionaal gezondheidsbeleid op. Suïcidepreventie wordt daar onderdeel van.

Van alle mensen die overlijden door suïcide, was 60% niet in zicht van de zorg. Zij zijn wel in zicht van de wijk.

Er zijn al voorzieningen in de wijk op tal van risicofactoren, zoals eenzaamheid, schuldenproblematiek. Daarmee kan de gemeente een doorslaggevende rol spelen. Met een actieve benadering van risicogroepen, trainen van sleutelfiguren en publiekscampagnes.

**Alle gemeentes aan de slag met lokaal suïcidepreventie beleid**



### Individueel

Een gratis en anonieme 24/7 beschikbare hulplijn wordt geborgd

#### Wettelijke grondslag voor anoniem en vertrouwelijk bellen met nummer 113.

Voor mensen die op het punt staan van zelfdoding, moet er dag en nacht iemand klaar staan.

De structureel voor de instellingssubsidie gereserveerde middelen groeien mee met de vraag, zodat minimaal 95% van de hulpvragers de hulplijn gelijk bereikt.

Dit vraagt om het periodiek enten van de subsidie vanwege gemiddelde jaarlijkse groei van 20%.

**113 gratis en voor iedereen beschikbaar**



# Gemeentelijk

## Outline Stappenplan lokale suïcidepreventie

**Stap 1:** Zet basisinformatie op een rij: aantal suïcides en de kenmerken als geslacht, leeftijd, inkomen en burgerlijke staat worden structureel en centraal verzameld.

**Stap 2:** Breng de lokale situatie in kaart: wat zijn risicogroepen en lokale hotspots.

**Stap 3:** Zet samenwerking op van formele en informele hulp, tussen regionale en gemeentelijke partnerorganisaties die in contact staan met risicogroepen.

**Stap 4:** Stel gezamenlijk een actieplan suïcidepreventie op, met de volgende onderdelen:

- Een publiekscampagne om burgers te bereiken en maakt dat mensen durven te praten over en te vragen naar suïcidale gedachten.
- Voorlichting en Gatekeepertraining suïcidepreventie voor de sleutelfiguren uit het lokale netwerk.
- Benader en ondersteun actief risicogroepen en hun netwerk.
- Beperk de toegang tot dodelijke middelen (hotspots).

### Meer informatie

Met het [stappenplan](#) en informatie op de website van [113](#) komt een nieuwe regio snel uit de startblokken.

Via de website van [113](#) is veel informatie te vinden over beschikbare gatekeeperstrainingen. Ook vind je informatie over risicogroepen en specifieke handvatten.

Het is mogelijk om lokaal aan te sluiten bij onze landelijke campagnes.

[113](#) heeft als nationale organisatie voor suïcidepreventie veel ervaring opgebouwd en staat voor iedereen klaar met raad en daad op maat.

33

### Huisarts Van Niekerk over Sumona (SUïcidepreventie, MOonitoring en NAzorg):

'Ik heb regelmatig slechte nachten gehad, omdat ik vreesde dat een patiënt er na het weekend niet meer zou zijn. Wat je zoekt op zo'n moment, is iemand die je vertrouwt en die snel inzetbaar is, zodat je de verantwoordelijkheid over je patiënt kunt delen. Sumona biedt dat alternatief, waardoor ik als huisarts het gevoel heb er niet alleen voor te staan.'

### Achter een hoge bloeddruk kan een hele wereld schuil gaan

Met de lokale sportvereniging, GGZ, Sociaal Wijkteam én gemeente heeft Arnhem de module suïcidepreventie toegevoegd aan de bestaande gezondheidscheck in achterstandswijken. Naast een lichamelijke check screent Arnhem ook op eenzaamheid én suïcidaliteit. Een laagdrempelige manier voor alle inwoners (met name mannen van middelbare leeftijd) om te weten hoe het nou echt met ze gaat en wat er schuilgaat achter "die zeurende rugpijn" of "hoge bloeddruk". In gemeente Arnhem is bovendien het centrum voor Levensvragen en Suïcidepreventie geopend.

## Leren door evalueren

Suïcidepreventie vraagt om maatschappelijke verandering. Daartoe wordt suïcidepreventiebeleid elke vier jaar op- dan wel bijgesteld. Over de voortgang verantwoordt gemeenten aan hun gemeenteraad en de Staatssecretaris aan de Kamer.

Dat vraagt monitoring die inzichtelijk maakt of we de juiste dingen, op de juiste manier doen. Maatschappelijk baten- / impactmanagement kan antwoord geven op die vragen. Je vertaalt de impactdoelstellingen in concrete, meetbare indicatoren. Zoveel mogelijk op basis van bestaande data.

Zo weet je of je goed op weg bent en bepaal je de doelen voor de komende periode. Denk niet alleen aan het aantal suïcides, maar ook aan het aantal getrainde sleutelfiguren rondom risicogroepen en bij Sumona aangesloten huisartsen.

## Alleen door er naar te vragen worden suïcidale gedachtes zichtbaar

Formele en informele hulpverleners bieden een vangnet om zelfdoding te voorkomen. Al hun acties vormen samen een groter geheel en hebben impact. Denk aan:



## Lokaal suïcides voorkomen kan alleen samen

Onderstaand bewezen effectief preventiemodel\* wordt wereldwijd uitgevoerd en vormt een vangnet in de regio.

### TOEGANG TOT DODELIJKE MIDDELEN BEPERKEN

#### PUBLIEKSCAMPAGNE

Taboe rondom het praten over zelfdoding doorbreken en durven vragen naar suïcidale gedachten. Mediarichtlijnen.

#### GATEKEEPERSTRAINING

Sleutelfiguren in het netwerk equiperen om signalen te herkennen, bespreekbaar te maken en mensen naar hulp te leiden.

#### RISICOGROEPEN

Vroeg signaleren en benaderen van groepen met een hoger risico op overlijden door zelfdoding.

#### NETWERKBREDE SAMENWERKING

Samenwerkingsafspraken zodat alle lokale partners binnen en buiten de zorg hun rol pakken.

Bron: \*European Alliance Against Depression (EAAD).

#### Wethouder Marjon van der Ven, gemeente Hoorn, VVD:

*"Als gemeente kun je het verschil maken door actief mee te helpen om dit taboe- onderwerp op de kaart te zetten. Hoorn heeft hierin goede ervaringen opgedaan met steun van 113 Zelfmoordpreventie. Andere gemeenten kunnen hier hun voordeel mee doen."*

33

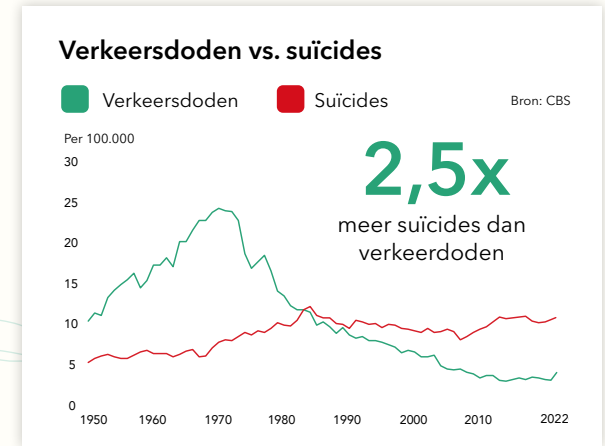
# Facts en figures

Naar een land waar niemand eenzaam en radeloos sterft door suïcide

  
**184.515**  
hulpvragen bij 113 in 2023  
Subsidie iken op gem. groei  
20% per jaar bij streven van 95%  
bereikbaarheid.

Doodsoorzaak  
nummer 1 onder  
**jongeren**  
van 10 tot 30 jaar

Iedere zelfdoding  
raakt gemiddeld  
**135**  
mensen (per jaar  
meer dan 250.000)



## Achtergrond

Elke dag overlijden gemiddeld **5 mensen** eenzaam en radeloos suïcide in Nederland. Jaarlijks zijn dat bijna **1.900 mensen**. Dat zijn **2,5x** zoveel doden als bij verkeersongevallen. Suïcide is de belangrijkste doodsoorzaak **onder jongeren van 10 tot 30 jaar**. Het verdriet van een suïcide raakt zo'n **135 mensen**, dat zijn per jaar meer dan **250.000 mensen**, vergelijkbaar met het aantal inwoners van Eindhoven. Van alle mensen die overlijdt door zelfdoding was **60%** niet in zicht van de geestelijke gezondheidszorg. Maar die zijn wel in beeld bij óns allemaal.

Gemiddeld  
**5**  
zelfdodingen  
per dag  
**1.885** in 2023\*  
\* Bron: Commissie Actuele Nederlandse Suïcideregistratie (CANS)

Bijna  
**25%**  
van de mensen die  
het afgelopen jaar een  
suïcidepoging deed, had  
problematische schulden

**1 op de 2**  
heeft de huisarts  
nog gezien in hun  
laatste maand

**4 op de 10**  
suïcides is door  
mannen tussen de  
**40 - 70** jaar

**60%**  
suïcides niet in  
beeld van zorg

**86%**  
van de gemeenten heeft nog **géén**  
beleid voor suïcidepreventie

Ruim  
**700.000**  
Nederlandse  
huishoudens hebben  
problematische  
schulden  
Mensen met  
schulden hebben  
**2x**  
zo vaak suïcidale  
gedachten als mensen  
zonder schulden