

113 zelfmoord  
preventie



PROGRAMMA

# Suicide voorkom je samen!

Weet jij hoe je het verschil kunt maken?

Maandag 10 september | Van der Valk Hotel Leeuwarden

## Lezingen middagprogramma



**Hoe wordt je gatekeeper? Onverwachte inspiratie vanuit een universiteit**

*Martin Steendam - klinisch psycholoog, projectleider suïcidepreventie GGZ Friesland*

Hoe weet de ontwerper van een universiteit met een groot park eromheen waar de wegen en voetpaden aangelegd moeten worden? John Snyder was de eerste die het over gatekeepers had en hij vertelt hoe een universiteit dit probleem heeft opgelost. Het werd voor hem de basis voor een vernieuwend plan voor suïcidepreventie, namelijk het inzetten van gatekeepers. Wat kunnen we anno 2018 van John Snyder leren?



▲ Een herdenkingshoekje op de school van een 15-jarige jongen in Heerlen die zichzelf vorig jaar doodde. © ANP

Meestal ligt het aantal suïcides onder jongeren rond de 50 in een jaar, maar in 2017 schoot dat omhoog naar 81. Staatssecretaris Paul Blokhuis (Volksgezondheid) gaat kijken of er sprake is van een eenmalige piek of dat er iets anders aan de hand is.

# Suïcidaliteit onder LHBT'ers

**113** zelfmoord  
preventie

Mensen die lesbisch, homo, bi en/of transgender (LHBT) zijn of die gevoelens hebben, staan voor extra uitdagingen in vergelijking met anderen. Negatieve reacties, pesten en geweld komen veel voor. Dit maakt LHBT'ers kwetsbaar voor onder meer depressie en zelfmoord.

In dit factsheet zet 113 Zelfmoordpreventie in samenwerking met Movisie en de Rijksuniversiteit Groningen de meest recente cijfers op een rij.

LHBT'ers hebben vaak zelfmoordgedachten.  
Ook doen ze veel vaker een zelfmoordpoging  
dan leeftijdsgenoten.



## Zelfmoordgedachten

Bijna de helft van de Nederlandse lesbische, homo- en biseksuele (LHB)-volwassenen heeft ooit zelfmoordgedachten gehad (SCP 2012). Dit is ruim **5x** vaker dan in de algemene volwassen bevolking.



## Zelfmoordpogingen

Daarbij heeft een aanzienlijk deel van de LHB-volwassenen (8%; 6% van de homo- en biseksuele mannen en 10% van de vrouwen) ooit een zelfmoordpoging ondernomen. Dit cijfer is **4x** zo hoog als het aantal suïcidepogingen dat werd gerapporteerd door Nederlanders in de algemene bevolking (SCP, 2012).

Het is gebeurd op een vrijdagmiddag in mei. Teun lag op bed die dag. Er werd gevraagd of Teun ziek was. Ja, zei ik. Ik moest die middag weg. Toen ik wegging sloot ik de deur af, mijn andere dochter kon zodoende niet binnen als ze thuis zou komen.

Toen ik weer thuiskwam en naar boven ging, zag ik dat er een deur open stond die normaal dicht was, dat klopte niet. Toen zag ik hem op bed. Hij had zich door zijn hoofd geschoten met het jachtgeweer. Hij had het dekbed wel over zich heen getrokken. Ik heb gekeken onder het dekbed. Dat beeld heb ik direct willen vergeten, ik heb het uitgewist.

De kinderen hebben mijn gil gehoord. De oudste was toen zeven, de kleinste tweeënhalf. 'Jullie moeten nu naar oma', zei ik. Ze zijn meteen gegaan. De oudste zei tegen oma: 'mama riep heel vreemd'.

Ik heb het geweer gepakt en teruggezet op zijn plaats in het kantoortje. Toen heb ik geloof ik de huisarts gebeld.



LIZZY VAN LEEUWEN

# De hanenbalken

ZELFMOORD OP HET PLATTELAND

# Kwaliteitsdocument Ketenzorg bij suïcidaliteit

Aanbevelingen voor zorgvuldig  
samenwerken in de keten

Ook de transfermomenten binnen één partij behoeven aandacht, zoals bijvoorbeeld bij vakantie of overplaatsing van de vaste behandelaar, of wanneer sprake is van samenwerking van verschillende hulpverleners tegelijkertijd rondom één patiënt.

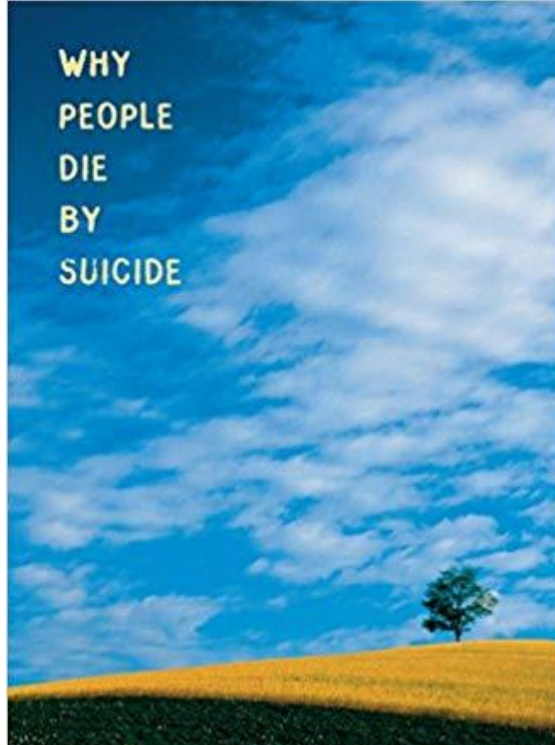
In dit document wordt specifiek ingegaan op kritische momenten in de zorgketen. Dit zijn de transfermomenten als de patiënt overgaat van de ene partij naar de andere, of van het ene organisatieonderdeel naar het andere, of binnen één organisatie van de ene hulpverlener naar de andere. Maar het zijn ook de kritische momenten die ontstaan wanneer de patiënt geen zorg (meer) wil, terwijl die wel geïndiceerd is.



# THE INTERPERSONAL THEORY OF SUICIDE

GUIDANCE FOR WORKING  
WITH SUICIDAL CLIENTS

Thomas E. Joiner Jr., Kimberly A. Van Orden,  
Tracy K. Witte, and M. David Rudd



*Verbondenheid*, erbij horen, wordt gezien als een fundamentele behoefte, als essentieel voor psychische gezondheid en welbevinden. Sociale verbondenheid blijkt het risico op suïcide te verlagen; het hebben van een partner, kinderen en vrienden is gerelateerd aan een lager risico. Ook gezamenlijke activiteiten met anderen hebben een preventief effect. Sociale isolatie wordt vaak genoemd door mensen die om hulp bij zelfdoding vragen. Als iemand zich niet verbonden voelt, zijn er minder belemmerende gedachten zoals ‘ja, maar ik heb mijn kinderen nog’.

# THE USE OF GATEKEEPERS IN CRISIS MANAGEMENT

JOHN A. SNYDER, ED.D.

## *Introduction*

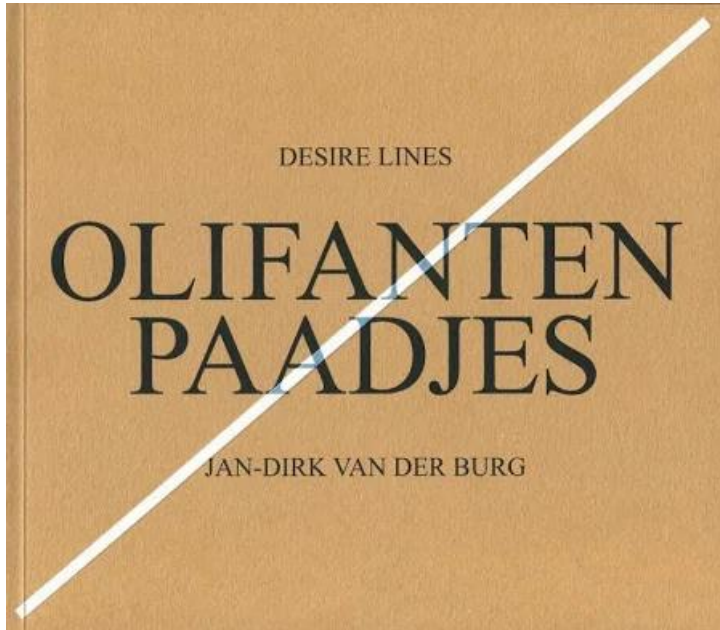
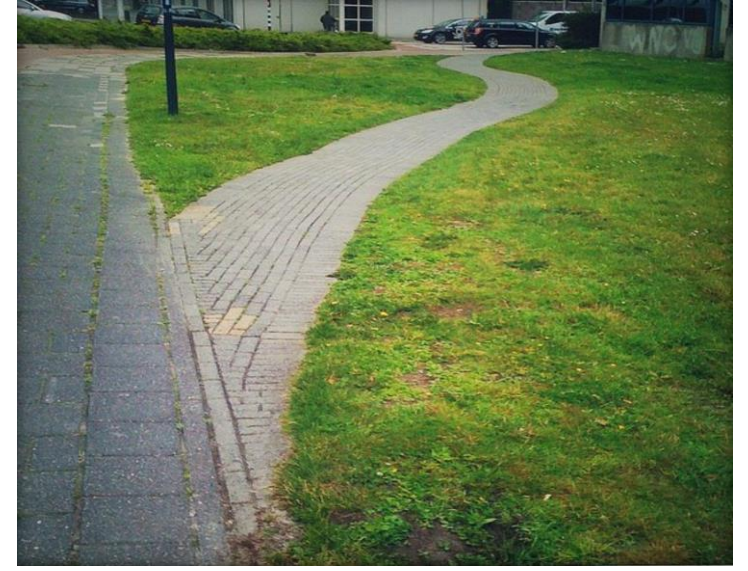
The story is told that after completing the buildings for the University of Mexico, no walkways were paved. Rather, the entire grounds were planted in grass. The university was opened, students came, and they made their way here and there across the campus. After several months, the major pathways became clear, and the university moved in and paved those walks. This imaginative approach is in rather clear contrast to our North American style of building universities, deciding where the walkways should be, paving them, and then spending the rest of our lives trying to get the students to stay on the walks “where they ought to be” and not make their own paths across our “established” lawns.

The gatekeeper philosophy is an approach to

## *Definition of the Term “Gatekeeper”*

A gatekeeper is any person to whom troubled people are turning for help. While the term may seem a bit awkward at first, we have found it to be a very usable way of describing what we are doing. For one thing, the term is fairly neutral. That is, the term does not have much positive or negative value loading. The person who stands at the gate may give a great deal of help, he may give very little help, or he may close the gate in the face of the troubled person. Calling a person a gatekeeper does not imply for us an approval of the philosophy, technique, or outcome of his intervention. It is simply a description of where the action is. A program of mental health intervention in some instances would need to focus on putting the gatekeeper out of business. So much of our experience with gatekeepers has been so very encouraging that this part of the definition might become very much obscured if not clearly stated at the outset.





**olifantenpaadjes**

**desire lines**







# Missie en visie

## Missie

**113 Zelfmoordpreventie staat aan de kant van de hoop en het leven. 113 streeft naar een land waarin niemand eenzaam of radeloos sterft door zelfmoord.**



***Friesland, gefeliciteerd!***

**ROC Drachten**

**Zorg om boer en tuinder**

**Brandweer**

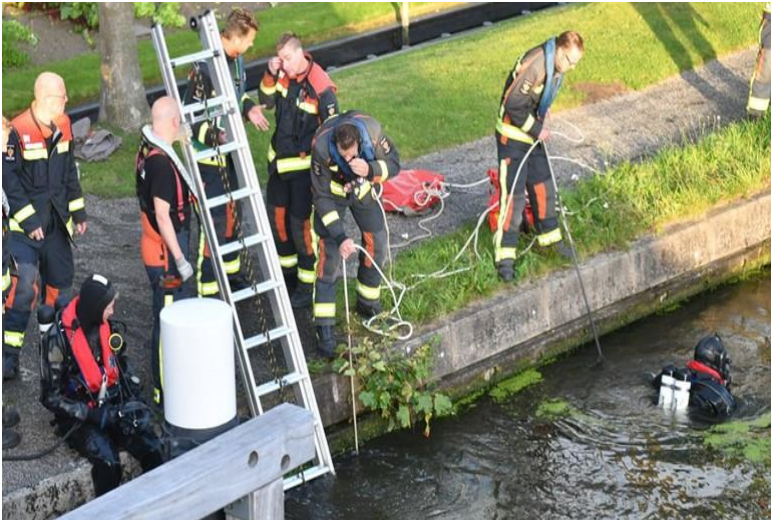
**Slachtofferhulp**

**Fier**

**GGD**

**Ixta Noa**

**Open inschrijvingsgroep**



Wat als je je zorgen maakt om iemand?

*De vraag  
van je leven?*

*'Denk je weleens:  
van mij hoeft  
het niet meer?'*

Ook jouw vraag kan een leven redden.