

Voortgang Derde Landelijke Agenda Suïcidepreventie (2021- 2025)

Stand van zaken november 2024

1. Durven en leren praten over suïcide

Mensen met gedachten aan suïcide willen vaak niet dood. Ze willen dat hun donkere gedachten stoppen. De schaamte is vaak groot waardoor iemand eenzaam en radeloos worstelt. Praten is cruciaal, het kan enorm opluchten en het begin zijn van een oplossing. Het taboe dat rust op praten over suïcidale gedachten willen we doorbreken met campagnes, (online) trainingen en het verspreiden van hoopvolle ervaringsverhalen.

Resultaten:

- De landelijke publiekscampagne 1K ZIE J3 heeft als doel het taboe op praten over zelfdoding weg te nemen en mensen met suïcidale gedachten en hun omgeving te (stimu)leren het spannende maar belangrijke gesprek over zelfdoding aan te gaan. Door middel van een brede inzet van communicatiemiddelen en een focus op meerdere (risico)doelgroepen worden hierin belangrijke stappen gezet.
 - Van oktober 2023 tot februari 2024 heeft een publiekscampagne gelopen gericht op jongvolwassenen. Met een totaal aantal impressies van 23,9 miljoen op YouTube, TikTok, Twitch en Reddit is het verwachte aantal van 10 miljoen ruimschoots overtroffen.
 - In oktober is een nieuw vervolg op 1K ZIE J3 gestart, gericht op ouders van jongvolwassenen. De campagne heeft als doel om ouders via de boodschap 'praat er niet omheen' aan te sporen om het gesprek met hun jongvolwassen kinderen aan te gaan als ze denken dat het niet goed met ze gaat. De boodschap is middels een brede radiocampagne verspreid en via een landingspagina worden ouders geholpen om dit uitdagende gesprek te voeren.
 - Afgelopen jaar liep de 1KZIEJ3 bankjes-campagne door. Inmiddels zijn ruim 2.500 plaquettes verspreid door Nederland met de tekst 'Een goed gesprek begint met iemand echt zien', inclusief een QR-code naar de online VraagMaar-training. De plaatsing van de plaquettes op openbare bankjes gaat gepaard met lokale media-aandacht, waardoor het taboe op praten over zelfdoding steeds verder afbrokkelt.
- In 2023 is met een campagne de training Vraag Maar Jeugd gepromoot en in 2024 heeft er 'always-on' campagne vervolg aan gegeven. De gratis online VraagMaar-training is gericht op iedereen van 18 jaar en ouder die wil leren het gesprek te voeren met jongeren over gedachten aan zelfdoding. In totaal zijn er in 2024 t/m Q3 rond de 14.000 Vraag Maar (-Jeugd) trainingen afgerond.
- In aanloop naar de jaarlijkse World Suicide Prevention Day op 10 september werkt 113 Zelfmoordpreventie samen met verschillende partners aan een week vol activiteiten en (media)aandacht om suïcidepreventie in alle haarvaten van de samenleving onder de aandacht te brengen. Onder de noemer Wereld Suïcide Preventie Week (WSPW) wordt momentum gecreëerd om suïcide op een laagdrempelige en veilige manier bespreekbaar te maken, kennis te delen en de weg naar hulp te wijzen. De belangrijkste resultaten van de WSPW in 2024:

- Er zijn in en rond de WSPW meer dan 60.000 gele lintjes besteld door bedrijven en particulieren.
- De media had veel aandacht voor deze themaweek, waaronder het NOS Acht Uur Journaal, Hart van Nederland, Volkskrant, Nu.nl, Bar Laet en RTL. Ook stond het programma '5 dagen' (NPO Radio 1) in het teken van de WSPW.
- Er werden vijf nieuwe webinars gegeven vanuit een speciaal ingerichte studio in het kantoorpand van 113. Deze trokken meer dan 1.250 kijkers.
- Door het gehele land werden 24 Walk Into the Light-wandelingen en ruim 100 lokale events georganiseerd. Ook werd de derde editie van de Man in Mind Meetup georganiseerd in Deventer.
- Meer dan 275 mensen kwam in de Mauritskazerne in Ede voor de Conferentie Suïcidepreventie: Samen Sterk!.
- In 2023 is het online platform Houdmoed.nl gelanceerd. Hier kunnen mensen die te maken hebben (gehad) met (gedachten aan) suïcide verhalen van hoop en moed delen. Het onderling delen van verhalen en het bieden van handreikingen naar hulp kan bijdragen aan het voorkomen van suïcide door herkenning, erkenning en inspiratie. Het platform bevat inmiddels 280 artikelen en heeft gemiddeld 30.000 bezoekers per maand.

2. Professionals opleiden, bijscholen en toerusten

Voor professionals die te maken krijgen met suïcidaliteit is het van groot belang dat zij hierover leren in hun (beroeps)opleiding. Zo gaan zij met zekerheid het gesprek aan over suïcidale gedachten en weten zij juist te handelen. Dit bereiken we door het ontwikkelen van opleidingsmateriaal voor beroepsopleidingen in de zorg (voor o.a. psychologen, (sociaal) verpleegkundigen en sociaal werkers) en het sociaal domein (voor o.a. de schuldhulp, incassobureaus en het UWV).

Resultaten:

- Door lesmateriaal over suïcidepreventie op te nemen in het curriculum van studenten en beroepsbeoefenaren op bachelor-, master- en postmasterniveau worden de kennis en vaardigheden van psychologen structureel verbeterd. Zo kan deskundiger met suïcideproblematiek worden omgegaan en gedachten aan suïcide beter worden herkend, besproken, gediagnosticeerd en/of behandeld.
- In 2023 zijn 4 modules ontwikkeld en opgeleverd voor de opleidingen voor de verschillende psychologie-stromingen. Te weten voor gz-psychologen, klinisch psychologen, klinisch neuropsychologen en psychotherapeuten.
- Inmiddels is het lesmateriaal over suïcidepreventie voor psychologen binnen 10 bachelor- geïmplementeerd en 12 masterprogramma's geïmplementeerd.
- De implementatie van de postacademische modules (gericht op gz-psychologen, klinisch psychologen, klinisch neuropsychologen en psychotherapeuten) is gestart in september 2023.

- Het lespakket over suïcidepreventie voor aankomende social workers en verpleegkundigen is in 2023 ontwikkeld en wordt via de 113 Academy voor de desbetreffende mbo- en hbo-opleidingen ter beschikking gesteld. Zo betreden zij het werkveld met meer kennis, vaardigheden en zelfvertrouwen. De training is momenteel uitgegeven aan eenentwintig opleidingen. Twaalf daarvan hebben of gaan de module op korte termijn implementeren in hun curriculum.

3. Suïcidepreventie in de wijk verstevigen

60% van de suïcides in Nederland vindt plaats onder mensen die niet in behandeling zijn bij de ggz of de huisarts. Maar mogelijk hebben zij wel contact met medewerkers in het onderwijs, wijkteams, de politie, LHBTI-netwerken, sportkantine, erfbetreders of dienstverleners bij het UWV of de schuldhulpverlening. Daarom is het belangrijk om juist hen te trainen op gespreksvaardigheden en het signaleren van suïcidale gedachten.

Resultaten:

- De wet Integrale Suïcidepreventie is aangenomen in de Tweede en Eerste Kamer, met beoogde ingangsdatum juli 2025. De wet vraagt van gemeenten om lokaal suïcidepreventiebeleid op te zetten. Via de website 113.nl/gemeente is een stappenplan voor lokale suïcidepreventie beschikbaar. Daarnaast is in september van start gegaan met een communicatiestrategie die gemeenten in samenwerking met landelijke brancheorganisaties zo goed mogelijk voorlicht en adviseert.
- Financiële zorgen en problemen vormen een risicofactor voor (gedachten aan) suïcide. Via de media, bijeenkomsten en diverse webinars is veel aandacht voor de relatie tussen schulden en suïcide gegenereerd. Om zowel medewerkers die mensen met financiële problemen begeleiden, als medewerkers die werkzaam zijn in de incassobranche kennis en vaardigheden bij te brengen rondom geldzorgen en suïcidaliteit, is nieuw opleidingsmateriaal en een factsheet Schulden en Zelfdoding gemaakt en zijn bestaande trainingen uitgebreid. Onder andere met campagnes zetten we ons in op de inzet en het gebruik van deze trainingen. Het workshop-materiaal is eind november 169 keer gedownload, het trainingsmateriaal 131 keer. In samenwerking met Nadja Jungman vond een webinar voor de schuldenbranche plaats met 150 deelnemers. Deze wordt nog twee keer herhaald Q1 2025.
- Werkgevers spelen bij suïcidepreventie een belangrijke rol. Elk jaar lopen ruim 144.000 werknemers rond met suïcidale gedachten. 30% van de mensen die zijn overleden door suïcide werkte in loondienst. Ook zijn er sectoren waarvan het bekend is dat het suïcidecijfer hoger ligt dan gemiddeld. Er is dus een grote kans dat werkgevers (en werknemers) hiermee te maken krijgen. In het voorjaar van 2024 is de factsheet Suïcidecijfers Werkgevers gepubliceerd, waarin werkgevers cijfers, tips en handvatten worden aangereikt. Ook is online een toolbox te downloaden met de gesprekskaart, de factsheet werkgevers, de nazorgmodules werkgevers/verenigingen, het model suïcidepreventiebeleid en handreikingen voor werkgevers en professionals in verzuimbegeleiding. Er is een e-learning in de maak.

De in maart georganiseerde webinars hadden een bereik van 340 personen (CNV) en 137 personen (LVV).

- Lief Lieve Liefst is een kant-en-klaar lespakket voor tweede en derde klassen vmbo-tl, havo en vwo, met een leesinterventie die seksuele diversiteit en genderdiversiteit bespreekbaar maakt. Hiermee wordt een groep bereikt die een verhoogd risico heeft op depressie en suïcidaliteit. Dit verminderde welbevinden is geassocieerd met een negatieve houding van medescholieren jegens met name mannelijke homoseksualiteit. De onderwijsinterventie omtrent het lezen van jeugdliteratuur over LHBT kan de attitudes van Nederlandse scholieren jegens LHBT verbeteren. Sinds de start van het project in 2021 tot op heden is het programma uitgevoerd op 46 scholen. Eind 2023 is het lespakket officieel uitgegeven door Uitgeverij Boom. Dit heeft als gevolg dat het lesmateriaal voor iedere school in Nederland is aan te schaffen.
- MIND Young Academy is een bestaand en bewezen effectief onderwijsprogramma dat het gesprek over psychische gezondheid openbreekt. Jonge rolmodellen (zgn. *peer educators*) delen hun persoonlijke ervaringen. Zo leren jongeren dat het normaal én belangrijk is om te praten over psychische gezondheid. Het onderwijsprogramma is in 2021-heden in 106 klassen uitgevoerd. Daarnaast is de docententraining gestart, met als doel docenten toe te rusten om gesprekken over mentale gezondheid aan te gaan in de klas. Deze training is in 2024 doorontwikkeld.
- De inzet van ervaringsdeskundigen bij suïcidepreventie is van grote meerwaarde, maar wordt nog relatief weinig toegepast. Het Netwerk Ervaringsdeskundigheid Suïcidepreventie brengt daar verandering in door het zichtbaar maken en opleiden van ervaringsdeskundigen via een landelijk netwerk. Zo worden er ondersteuningspunten opgezet en ervaringsdeskundigen getraind. Tot op heden zijn 18 ondersteuningspunten opgezet. Inmiddels zijn 150 personen getraind, waarvan een deel ook inzetbaar als wordt trainer.

4. Strong Teens and Resilient Minds

STORM is een multimodale preventieve netwerkaanpak op middelbare scholen en het middelbaar beroepsonderwijs die tot doel heeft om depressieve symptomen te verminderen, het risico op suïcide te verkleinen en mentale gezondheid te verbeteren. Scholen, hulpverleners en andere organisaties zorgen er samen voor dat signalen van depressiviteit bij jongeren snel worden opgepikt en aangepakt.

Resultaten:

- Het programma STORM wordt met de Landelijke Agenda stapsgewijs uitgebreid naar meerdere regio's en een groter bereik aan jongeren.
- In 2023 is STORM in Zuidoost-Brabant verder geïmplementeerd en zijn de regio's Groningen en Nijmegen gestart met de implementatie van STORM. Begin 2024 zijn ook de regio's Eindhoven, De Kempen en Friesland van start zijn gegaan.

- Vanuit het programma STORM zijn vanaf 2023 t/m Q2 2024 in deze regio's de volgende resultaten behaald:
 - in 461 klassen zijn mental health lessen gegeven
 - 504 mentoren zijn getraind tot gatekeeper
 - 7842 leerlingen zijn gescreend op depressieve gedachten, waarna 293 leerlingen met een verhoogde depressiescore een additionele training hebben gedaan die ze leert omgaan met negatieve gedachten en gevoelens.
 - In totaal hebben in 2023 en 2024 2408 ouders een ouderavond over depressie en suïcidaliteit bijgewoond
 - 192 (zorg)professionals zijn getraind en hebben daarmee kennis en vaardigheden om met vertrouwen het gesprek over suïcidaliteit aan te gaan.
- Per juli 2024 is regio Drenthe gestart als een pilot-regio.

5. Veiligheid en effectiviteit van zorg verbeteren vanuit samenwerking tussen professionals, naasten en ervaringsdeskundigen

40% van de mensen die door suïcide overlijdt is in behandeling bij een zorgverlener. De zorgsector heeft daarmee enorme mogelijkheden om vanuit het contact met de patiënt suïcidaliteit te signaleren, te bespreken en te behandelen. Dit kan alleen vanuit een veilige cultuur op de werkvloer, gericht op continu leren en verbeteren. Onder andere het betrekken van naasten en ervaringsdeskundigen kan een belangrijke rol spelen bij het verbeteren van de zorg bij suïcidaliteit.

Resultaten:

- De Toolkit Suïcidepreventie voor GGZ-professionals is in 2023 beschikbaar gekomen. Deze online toolkit helpt bij de diagnostiek en het aanbieden van de beste behandeling voor de cliënt, gebaseerd op up-to-date wetenschappelijke inzichten. Ook ondersteunt de toolkit bij een goede verslaglegging. Vervolgens zijn vijf ggz-instellingen gestart met het opzetten van een (hierop gebaseerde) behandelroute voor suïcidaliteit; de Systemische Aanpak Suïcidepreventie (SAS GGZ). Met de richtlijnconforme aanpak wordt de kwaliteit van zorg voor cliënten met suïcidaliteit verbeterd en de kennis rondom suïcidepreventie in GGZ-organisaties vergroot. Om de (tussentijdse) resultaten ook te delen met niet-deelnemers aan SAS GGZ, is samenmindersuicide.nl/sasggz gemaakt.
- Eind 2023 is de handreiking Samenwerken met Naasten gelanceerd; een praktische handleiding voor ggz-professionals om naasten te betrekken bij de behandeling van een persoon met gedachten aan suïcide. Dit kan helpen een behandeling te versnellen en biedt een persoon die kampt met gedachten aan suïcide toekomstperspectief. De handreiking is tot nu toe 1.187 keer gedownload.
- Iedereen die in de zorg met jongeren werkt, komt wel een keer in aanraking met suïcidaliteit. Naast dat dit professionals raakt, zitten zij mogelijk ook met vragen over hoe zij het gesprek over suïcidaliteit kunnen aangaan of wat zij kunnen doen als een jongere geen hulp wil. Voor zorgverleners in het brede jeugddomein is een

(train-de-trainer) training suïcidepreventie ontwikkeld, bij voorkeur ook om door medewerkers verschillende organisaties in het jeugddomein gezamenlijk gevolgd te worden. De eerste zeven trainers zijn opgeleid om de training te geven. Het trainingsaanbod is aangevuld met een variant voor suïcidepreventie bij jongeren met LVB.

- Bepaalde groepen jongeren zijn extra kwetsbaar voor suïcidale gedachten en gedragingen. Daarom zijn in aanvulling op de leidraad 'Suïcidepreventie bij jongeren: een netwerkbrede werkwijze', de volgende handreikingen voor zorgprofessionals opgeleverd:
 - Handreiking Suïcidepreventie bij jongeren met een licht verstandelijke beperking (april 2023)
 - Handreiking Suïcidepreventie bij jongeren met persisterende suïcidaliteit (juni 2023)
 - Handreiking Suïcidepreventie bij jongeren met autisme (maart 2024)
 - Handreiking Suïcidepreventie bij jonge vluchtelingen (september 2024)In Utrecht is een pilot gestart om middels implementatieonderzoek de leidraad Suïcidepreventie bij Jongeren in het netwerk te borgen.
- In 2024 zijn er 26 ziekenhuizen aangesloten bij het Netwerk Ziekenhuizen. Dit netwerk spant zich gezamenlijk en individueel in om de zorg voor suïcidale patiënten te verbeteren, de samenwerking tussen zorginstellingen te optimaliseren en de kennis en vaardigheden rondom suïcidepreventie te vergroten. Er hebben in 2024 twee netwerkbijeenkomsten (april en november 2024) plaatsgevonden en twee train-de-trainer trainingen, waarbij medewerkers zijn opgeleid om in hun ziekenhuis collega's te scholen op het gebied van suïcidepreventie.
- Huisartsen en de POH GGZ zijn belangrijke schakels in suïcidepreventie. Voor deze doelgroep is een e-learning en fysieke nascholing gemaakt en geïmplementeerd, voor het verbeteren van kennis, kunde en zelfvertrouwen rondom suïcidepreventie. Recent zijn er in totaal drie trainingen gegeven in de regio's Utrecht en Zwolle. Tot op heden is de e-learning 1.279 keer afgerond en hebben 265 niet-NHG-leden de e-learning gevolgd. September 2024 is in samenwerking met het Instituut Verantwoord Medicijngebruik een themajournaal over suïcidepreventie voor huisartsen verschenen.
- Met het actieplan voor JongVolwassenen (JoVo) wordt met jongvolwassenen en 90 organisaties samengewerkt om de impact van suïcidepreventie richting jongvolwassenen te vergroten. De betrokken organisaties maakten een actieplan toegespitst op de eigen organisatie.
 - In 2023 heeft het een verdiepend onderzoek gedaan naar factoren die bijdragen aan een stijgende trend in het aantal suïcides onder jongvolwassenen en een website gepubliceerd met concrete beschikbare interventies.
 - In september 2024 is een webinar georganiseerd met als titel 'durf jij te praten met een jongvolwassene over zelfdoding?'
 - De campagne '1KZ1EJ3' gericht op de omgeving van jongvolwassenen met influencer Yaraski heeft vanaf eind september t/m eind oktober opnieuw gedraaid. De campagne heeft in meer dan 10 miljoen impressies op sociale media geresulteerd.

- De website www.ikvoelmerot.nl is eind september gelanceerd. Hierop kunnen jongvolwassenen zelf informatie vinden over suïcidaliteit en het vinden van hulp hierbij.
- Voor de omgeving van jongvolwassenen worden trainingen georganiseerd die deelnemers in staat stelt beter het gesprek met jongvolwassenen te voeren over suïcidaliteit. Eind oktober zijn 5 trainingen gegeven, tot en met Q1 2025 zijn nog eens 19 trainingen ingepland.

6. Barrières opwerpen voor de beschikbaarheid van dodelijke middelen

Het terugdringen van het aantal suïcides kan niet zonder aandacht voor de 'harde kant': de middelen en omstandigheden die het mogelijk maken om suïcide te plegen. Binnen deze pijler staan gebouwveiligheid, verkrijgbaarheid en veilig omgaan met dodelijke middelen en de risico's van social media centraal.

Resultaten:

- Geneesmiddelen kunnen op diverse manieren een relatie met suïcidaal gedrag hebben. In samenwerking met het Instituut voor Verantwoord Medicijngebruik (IVM) is een geaccrediteerde e-learning en een FTO-module voor huisartsen, praktijkondersteuners en apothekers ontwikkeld en opgeleverd. Hierin worden de diverse aspecten van geneesmiddelengebruik in relatie tot suïcidaal gedrag besproken, met als doel ook op dit gebied suïcidaal gedrag te voorkomen. De e-learning is tot en met juni 2024 343 keer gevolgd. De FTO-module 78 keer ingezet bij groepen van 7 tot 10 personen.
- Jongeren communiceren een groot deel van de tijd via sociale media. De online wereld van sociale media is daarmee van invloed op hun ontwikkeling. Dat geldt ook voor suïcidaliteitsontwikkeling. Handvatten om veilig online te communiceren over suïcidaliteit op sociale media is dus kansrijk. De Australische #ChatSafe campagne is met jongeren aangepast voor gebruik in Nederland en is in juni gepresenteerd aan de Staatssecretaris. Van oktober t/m maart 2025 loopt een onderzoek naar de effectiviteit van Chatsafe in Nederland.

7. Opzet van een landelijk lerend systeem

Er wordt veel kennis verzameld op het vlak van suïcidepreventie. Om preventie te verbeteren werkt een brede groep van experts, onderzoekers, professionals, naasten en cliënten aan een lerend systeem. Binnen dit lerende systeem worden data en kennis continu geanalyseerd, geïnterpreteerd en uiteindelijk ingezet voor verbeteringen in de praktijk.

Resultaten:

- Wanneer medewerkers van o.a. de spoedeisende hulp en huisartsen suïcidepogingen in een centrale database registreren, kan het aantal suïcidepogingen beter in kaart worden gebracht. Zo kunnen we bij benadering een

schatting maken van de hoeveelheid suïcidepogingen in Nederland, welke mensen dit betreft om zo gerichte preventie mogelijk te maken. Daarom wordt gewerkt aan het koppelen van databases. Ook in 2024 hebben zich nieuwe ambulanceregio's aangesloten bij de monitoring, waarmee het totaal nu komt op 7. Op basis van data van VeiligheidNL over zelf toegebracht letsel op Nederlandse spoedeisende hulpposten wordt sinds januari 2024 elke maand een 'stoplicht' gemaakt van het aantal suïcidepogingen. Zo hebben we *realtime* zicht op trends en ontwikkelingen in verschillende groepen, waaronder jongeren. Om beter zicht te krijgen op hoe mensen die een suïcidepoging doen zich door het zorglandschap bewegen, hebben we vragenlijstonderzoek gedaan. Er zijn meer dan 450 vragenlijsten ingevuld. De resultaten worden in 2025 geanalyseerd.

- De verhalen van nabestaanden vormen een onmisbaar aspect in (het onderzoek naar) suïcidepreventie. In 2023 is de onderzoeksmethode 'psychosociale autopsie' met een landelijke aanpak van start gegaan, waarbij elke nabestaande in Nederland een vragenlijst kan invullen over doorslaggevende factoren in de zelfdoding van hun dierbare, en nabestaanden van recente suïcides worden geïnterviewd. Na 18 maanden live zijn er 842 vragenlijsten ingevuld, 150 interviews uitgevoerd en nog eens 176 ingepland. Begin 2024 zijn de eerste resultaten en aanbevelingen van de psychosociale autopsie (online) gepubliceerd, welke zijn gebaseerd op onderzoek naar 110 zelfdodingen die plaatsvonden in Nederland tussen 2020 en 2023.

Een aantal highlights uit de aanbevelingen zijn:

- Vergroot de aandacht voor en kennis over verslaving en middelengebruik als signaal van suïcidaliteit. Trek daarin samen op met de verslavingszorg om de achterliggende problematiek aan te pakken. Beperk de online toegang tot verdovende middelen en verbeter de huidige handhaving.
 - Zorg voor een beter passend en goed vindbaar zorgaanbod voor jonge mannen met verborgen psychische problemen en bied hun laagdrempelige informele hulp aan.
 - Bied jongeren met autisme en hun ouders meer preventieve begeleiding aan tijdens de transitie naar volwassenheid. Benut daarvoor de leidraad suïcidepreventie voor jongeren met autisme.
 - Hulpverleners zouden terughoudend moeten zijn met het woord "uitbehandeld" en samen met de cliënt kunnen zoeken naar welke hulp passend is binnen dan wel buiten de GGZ.
 - Ontwikkel vormen van wachtlijstbeheer en doe onderzoek naar effectieve vormen van overbruggingsinterventies.
- Als gevolg van het project 'Monitoring Landelijke Agenda' zijn voor alle projecten de baten beschreven en worden deze nu halfjaarlijks gemonitord. Zo kan het programma beter sturen op de effecten en het bereik van de projectproducten. Met gemeenten is in de eerste helft van 2024 een traject opgezet om baten van lokale suïcidepreventie in kaart te brengen.