

# SAMEN MINDER SUÏCIDE: JONGVOLWASSENEN VAN PRATEN NAAR DOEN

Doet u mee?

## Alarmerende cijfers: actie noodzakelijk!

Het aantal suïcides onder jongeren en jongvolwassenen neemt toe. Op dit moment verliezen we per maand gemiddeld een klaslokaal aan jongeren en jongvolwassenen door zelfdoding. [De cijfers\\*](#) zijn zeer zorgwekkend, met name onder jongvolwassenen.

## Wat is er nodig volgens de jongvolwassenen zelf?

[Jongvolwassenen geven aan\\*](#) dat de volgende zeven acties nodig zijn om het stijgende aantal zelfdodingen onder jongvolwassenen terug te dringen.

### 1. Praat met ons over hoe wij ons voelen

“Mensen hebben vaak het idee dat je er professional voor moet zijn. Maar juist die vragen stellen, gewoon hele simpele vragen stellen en weten waar je terecht kan, is natuurlijk al een hele mooie eerste stap.”

### 2. Bied laagdrempelige hulp

“Maar ik denk van die initiatieven, punt één: dat die nog niet bekend zijn, die zijn zelfs ook vaak bij de POH's (praktijkondersteuner huisarts) en zo nog niet bekend, dus... En als ze bekend zijn, denk ik, dat daar toch nog heel veel stigma op zit, dat dat echt is voor mensen die zo psychisch in de knel zitten, dat dat niet is voor als je even niet lekker voelt of zo.”

### 3. Help ons hulp zoeken

“Heel veel jongvolwassenen weten niet dat er ook gewoon online dingen zijn waar je therapie kunt volgen. Ook anoniem. Jongvolwassenen moeten ook weten dat er geen consequenties aan zitten, dat ze je echt niet zomaar op gaan sluiten.”

#### 4. Sluit de professionele hulpverlening beter aan bij onze behoeften

“Ja, ik voelde mij echt wel vrij om bijvoorbeeld die verpleegkundige ... Op een gegeven moment hadden we ook de afspraak gemaakt, omdat ik vaak 's avonds of 's nachts last had, dat ik maar gewoon haar ging appen of ging mailen, zodat het in ieder geval bij mij even weg was, zodat zij het daarna ook met mij op kon pakken.”

#### 5. Geef les over mentale gezondheid

“Er moet meer aandacht komen op scholen over dit onderwerp, want er zijn natuurlijk heel veel lessen over bijvoorbeeld seksuele voorlichting, maar ik heb nog nooit een les gehad over psychische klachten of hoe je ermee om moet gaan. Echt nul.”

#### 6. Bied perspectief en zingeving

“Er wordt nu al heel snel gedacht, als je ergens later bent of afwezig, dan lig je met een kater op de bank. Terwijl ik denk: ja, er zijn zo veel studenten die niet met een kater op de bank liggen, maar wel op de bank liggen om een andere reden. Dus ga daar kijken van: wat is daar aan de hand en hoe kunnen we daarop inspelen en zorgen dat diegene toch ook mee kan komen. Juist ook voor dat stukje zingeving, denk ik, is dat heel belangrijk.”

#### 7. Maak sociale media veiliger

“Hè, nu gaan er heel veel filmpjes rond van weet je, ik ben eenzaam, dus ik spring van een brug. Maar dat je juist daarop contra-filmpjes hebt van goh, hè, ik zou dit willen doen, maar ik heb hulp gehad. Dus het gaat nu beter. Ik denk dat daar een heel groot gat ligt.”

#### Wat doet u?

Alleen samen kunnen we het aantal suïcides onder jongvolwassenen terugdringen. Daarom roepen we iedereen op om mee te helpen. Er zijn gelukkig al veel goede initiatieven die werken. Maar het bereik kan groter.

- **Kijk** voor het overzicht van initiatieven op: [www.samenmindersuicide.nl/jongvolwassenen](http://www.samenmindersuicide.nl/jongvolwassenen)
- **Kies** een actie die bij u past
- **Koppel terug** wat u doet en hoe het uitpakt: [samenmindersuicide@113.nl](mailto:samenmindersuicide@113.nl)