

Position paper - Mentale gezondheid jongeren & suïcidepreventie

Achter elke suïcide onder jongeren schuilt geen cijfer, maar een leven dat er niet meer is, en een toekomst die nooit meer kan bestaan.

Persoonlijk perspectief als vertrekpunt

Mijn broertje Leroy overleed door zelfdoding. Zijn verlies is voor mij de reden dat ik mij inzet voor meer bewustwording, betere preventie en snellere hulp voor jongeren met mentale problemen.

Zijn verhaal staat niet op zichzelf. Iedere maand overlijdt gemiddeld een klas aan jongeren door suïcide. Het is doodsoorzaak nummer één onder jongeren in Nederland. Achter deze cijfers schuilen gezinnen en vrienden die levenslang geraakt blijven, en jonge levens die abrupt zijn gestopt, met dromen en toekomst die nooit meer werkelijkheid kunnen worden.

1. De kern van het probleem

Toenemende mentale druk bij jongeren

- Ongeveer de helft van de jongeren ervaart mentale klachten.
- Prestatiedruk, sociale media, onzekerheid en een gebrek aan perspectief spelen hierbij een rol.

Toegang tot hulp schiet tekort

- Meer dan de helft van de jongeren met hulpbehoefte staat op een wachtlijst.
- Wachttijden lopen op tot maanden, juist in een periode waarin snel handelen cruciaal is.

Preventie begint te laat

- Het huidige beleid is sterk gericht op behandeling binnen de zorgketen.
- Terwijl signalen vaak al zichtbaar zijn in de leefomgeving van jongeren: thuis, op school en in verenigingen.

2. Waar preventie écht begint: de leefwereld van jongeren

Jongeren bevinden zich dagelijks in netwerken buiten de zorg:

- Onderwijsinstellingen
- Sportclubs en verenigingen
- Jongerenwerk
- Online communities
- Gezinnen en vrienden

Deze “kringen rondom jongeren” vormen de eerste lijn van signalering en steun, maar beschikken vaak nog niet over voldoende kennis, middelen en ondersteuning.

3. Beleidsaanbevelingen

Versterk vroegtijdige signalering in de leefomgeving van jongeren

Investeer structureel in programma's voor scholen, verenigingen en jeugdorganisaties gericht op:

- Herkennen van signalen van mentale nood
- Het voeren van veilige en open gesprekken
- Laagdrempelige doorverwijzing naar hulp

Preventie moet een maatschappelijke verantwoordelijkheid worden, niet alleen een zorgvraagstuk.

Maak mentale gezondheid een vast onderdeel van onderwijs en jeugdbeleid

Normaliseren begint bij jongeren zelf én bij de volwassenen om hen heen.

- Veranker mentale weerbaarheid en gesprekvaardigheden structureel in het curriculum.
- Ondersteun docenten, trainers, vrijwilligers én ouders met praktische tools en training.
- Stimuleer samenwerking tussen onderwijs, gemeenten en zorg.

Verkort wachttijden en verbeter toegang tot hulp

Hulp zoeken is vaak een hoge drempel. Wanneer jongeren wél hulp zoeken, moet die snel beschikbaar zijn. In een kwetsbare periode kan wachten het verschil betekenen tussen herstel en verlies.

- Investeer in capaciteit en toegankelijkheid van jeugd-ggz.
- Zorg voor snelle triage en passende hulp op maat.
- Verminder bureaucratische drempels bij doorverwijzing.

Doorbreek het taboe via landelijke normalisering

- Zet in op structurele bewustwordingscampagnes.
- Ondersteun initiatieven die ervaringsverhalen zichtbaar maken.
- Stimuleer een cultuur waarin praten over mentale gezondheid vanzelfsprekend is.

Investeer in onderzoek naar preventie

- Versterk onderzoek naar patronen en risicofactoren voorafgaand aan suïcide.
- Gebruik inzichten om gerichte preventieprogramma's te ontwikkelen.

4. Waarom dit urgent is

Suïcide onder jongeren is geen individueel probleem, maar een maatschappelijk vraagstuk.

Elke maand dat we wachten, verliezen we opnieuw jonge levens die vaak gered hadden kunnen worden door:

- Eerder signaleren
- Sneller hulp te bieden
- Een omgeving die open durft te praten

5. Slotboodschap

Mijn broertje kan ik niet meer helpen.

Maar zijn verhaal kan wel helpen voorkomen dat andere jongeren hetzelfde lot treft.

Preventie begint niet pas bij beleid of in de spreekkamer.

Het begint met de aandacht die wij als samenleving hebben voor jongeren om ons heen.

Samen kunnen we ervoor zorgen dat jongeren zich minder alleen voelen, juist op de momenten dat het er het meest toe doet.

Zolang we blijven onthouden dat het niet om cijfers gaat, maar om levens die er niet meer zijn, kunnen we samen blijven werken aan een toekomst waarin minder jongeren verloren gaan.

Dankjewel!

Met een energieke groet,

Cindy van Hamond

Nabestaande en ervaringsdeskundige mentale gezondheid, docent mbo en deelnemer campagne Lessen voor het Leven