

LAS Life After School



position paper
Suicidepreventie onder Jongeren

Life After School
Jamal Lachkar

Suïcidepreventie onder Jongeren

De mentale gezondheid van jongeren staat al geruime tijd onder druk. Prestatiedruk, sociale vergelijking, financiële stress, onzekerheid over de toekomst, het stapelt zich op. Veel jongeren staan continu “aan”, maar hebben weinig ruimte om te twijfelen, te falen of simpelweg mens te zijn. Voor Life After School is dit geen abstract maatschappelijk probleem. Wij staan er elke dag middenin.

Wij bereiken jaarlijks ruim 100.000 jongeren in het voortgezet onderwijs en het mbo. In klaslokalen, op gangen, in de aula. Op de plekken waar jongeren écht zichzelf zijn.

Onze aanpak bestaat uit drie pijlers:

1. Met onze **workshops** werken we aan mentale gezondheid, weerbaarheid, omgaan met prestatiedruk, financiële bewustwording en toekomstperspectief. We geven jongeren taal voor wat ze voelen en handvatten voor wat ze kunnen doen.
2. Met onze **jongerencoaches** bouwen we aan sociale veiligheid binnen scholen. Zij zijn zichtbaar, laagdrempelig en vertrouwd. Jongeren kunnen bij hen terecht zonder drempel, zonder afspraak, zonder oordeel.
3. Met onze **nazorg** blijven we betrokken wanneer jongeren diplomeren, uitvallen of de overstap maken naar werk of vervolgopleiding. Juist in die overgangsmomenten ontstaat kwetsbaarheid. Wij zorgen dat jongeren niet ineens alleen staan.

Onze slogan is: **“Had ik dat maar op school geleerd.”** Dat is waar wij voor staan. Dat jongeren niet pas later ontdekken wat ze nodig hadden, maar het op tijd meekrijgen.



Wat jongeren ons vertellen

Jongeren willen niet alleen geholpen worden op weg naar een diploma, maar op weg naar een leven.

Ze willen leren hoe ze hun mentale gezondheid kunnen bewaken. Hoe ze school, werk en privé in balans houden. Hoe ze omgaan met druk van thuis en sociale media. Hoe ze netwerken, hun passie omzetten in werk en kunnen groeien als mens. Ze zoeken geen perfectie. Ze zoeken richting. En boven alles willen ze dat iemand écht luistert.

De realiteit achter de stilte

Wij spreken jongeren dagelijks. Laagdrempelig en herhaaldelijk. Daardoor horen wij wat vaak verborgen blijft.

In het VO en MBO krijgen thema's als mentale gezondheid en suïcide nog te weinig structurele aandacht binnen het curriculum. Er zijn initiatieven, maar geen vanzelfsprekende dagelijkse ruimte voor dit gesprek.

Daarnaast bereiken wij een grote groep jongeren voor wie mentale problemen thuis geen onderwerp zijn. Waar taboe, schaamte, familie-eer of religieuze overtuigingen het gesprek blokkeren. Kwetsbaarheid wordt niet snel uitgesproken.

Deze jongeren melden zich niet vanzelf bij organisaties, maatschappelijk werk, 113, psychologen of vergelijkbare instanties. Niet omdat ze niet willen, maar omdat de drempel te hoog is of omdat ze niet geleerd hebben dat dit mag.

Wij kennen die culturen. Wij begrijpen die dynamiek. Onze rolmodellen zijn herkenbaar. Daardoor durven jongeren bij ons wel te spreken.

Tegelijkertijd zien we ook de "reguliere" student die ogenschijnlijk alles op orde heeft, maar intern vastloopt. Ook zij blijven te vaak onzichtbaar.

Wij bereiken beide groepen. En daarom moeten wij hier iets mee doen.

De balans tussen draaglast en draagkracht

De draaglast van jongeren is groot. Maatschappelijke druk, verwachtingen, onzekerheid. Het begint vroeg en is intens. Maar draagkracht groeit niet automatisch mee. Mentale veerkracht moet je leren. Hoe ga je om met stress? Hoe herken je signalen bij jezelf? Hoe vraag je hulp? Zeker in een levensfase waarin emoties groot zijn en overzicht nog in ontwikkeling is, is begeleiding cruciaal.

Wanneer die balans kantelt, ontstaan kwetsbare momenten. Dan is vroegsignalering en laagdrempelige ondersteuning essentieel. Preventie begint vóórdat het escaleert.

School als sleutelplek

School is dé plek om jongeren duurzaam te bereiken. Daar ontwikkelen zij zich, sociaal en persoonlijk. Mentale gezondheid mag geen bijzaak zijn, maar onderdeel van hoe we jongeren laten opgroeien. Onze workshops geven kennis en vaardigheden. Onze jongerencoaches bieden dagelijkse nabijheid en veiligheid. Onze nazorg zorgt voor continuïteit in kwetsbare overgangsmomenten. Samen bouwen we aan een omgeving waarin praten normaal is, steun zichtbaar is en jongeren eerder hulp durven zoeken.

Wat is nodig?

Wij pleiten voor een integrale aanpak waarin:

- Jongerencoaches structureel onderdeel zijn van scholen en wijken
- Professionals beter worden toegerust in suïcidepreventie en vroegsignalering
- Mentale gezondheid en levensvaardigheden een vaste plek krijgen in het onderwijs
- Specifiek aandacht is voor cultuurdiversiteit en het doorbreken van taboe

Waarom ik hier zit

Ik zit hier niet als wetenschapper. Ik zit hier als iemand die dagelijks jongeren in de ogen kijkt. Jongeren die doorgaan tot het niet meer gaat. Jongeren die zich schamen voor hun gevoelens. Jongeren die denken dat falen definitief is. Ik heb lang gedacht dat dit thema voor specialisten was. Maar als je 100.000 jongeren per jaar bereikt, kun je niet zeggen dat het niet jouw verantwoordelijkheid is. Als wij al twijfelen hoe te handelen bij signalen, hoe moeten jongeren dan weten wat ze moeten doen met hun eigen wanhoop? Wij willen de plek zijn waar het gesprek begint. Waar taboe breekt. Waar een jongere zich voor het eerst echt gehoord voelt.

Onze overtuiging blijft: Had ik dat maar op school geleerd. Laten we zorgen dat de volgende generatie dat niet meer hoeft te zeggen.

