

Afzender: Tess Franken, Directeur – Bestuurder Stichting ‘Door het Geluid’

Betreft: Position Paper: Rondetafelgesprek ‘Terugdringen suïcide onder jongeren’.

Datum: 11 maart 2026

Inleiding

Mentale gezondheid is een voorwaarde voor een sterke samenleving. Maar juist die mentale gezondheid staat onder druk. Jongeren van nu ervaren veel eenzaamheid, prestatiedruk en somberheid. Ongeveer de helft van de Nederlanders tussen de 16 en 25 jaar oud vindt de eigen mentale gezondheid niet goed (Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen, 2024), 75% van de mentale klachten ontstaat voor het 25e levensjaar. En suïcide is nog altijd doodsoorzaak nummer 1 in deze risicogroep (CBS, 2024).

Stichting ‘Door het Geluid’

Bij Stichting ‘Door het Geluid’ zetten we ons in voor het verbeteren van de mentale gezondheid van studenten door middel van workshops, campagnes en (beleids)adviezen. Dit doen we met een netwerk van ieder jaar opnieuw 100 studentambassadeurs, verdeeld over 8 studentensteden (Wageningen, Leiden, Utrecht, Amsterdam, Rotterdam, Maastricht, Delft & Groningen). Deze ambassadeurs worden opgeleid om rolmodel te zijn in hun eigen omgeving en workshops te geven over mentale gezondheid bij studie-, studenten- & sportverenigingen en onderwijsinstellingen. De workshops hebben een sterk preventief karakter en richten zich op het bespreekbaar maken van mentale gezondheid, het tijdig (h)erkennen van risicosignalen bij jezelf en bij de andere, het bieden van handelingsperspectief en het informeren van studenten over het beschikbare laagdrempelige hulpaanbod.

Sinds januari 2025 zet de stichting zich, samen met 113 Zelfmoordpreventie, in voor suïcidepreventie. In dit gezamenlijke programma is een suïcidepreventieworkshop ontwikkeld. Elk halfjaar worden acht studenten opgeleid om deze workshop te geven. Daarnaast organiseerde de stichting afgelopen oktober suïcidepreventiecongressen voor studentenorganisaties, waarin 400 bestuurders, vertrouwenspersonen en leden van welzijnscommissies sessies volgden over preventie en postventie.

Toen we Stichting ‘Door het Geluid’ startten, hoopten we eerlijk gezegd dat we ver bij het thema suïcidaliteit vandaan konden blijven. Maar in ons werk is het helaas geen randverschijnsel. We komen het nagenoeg iedere dag tegen, bij studenten zelf en in hun omgeving. We zien het in workshops: iemand blijft na afloop even hangen en zegt bijna nonchalant: “Soms hoeft het van mij niet meer.” We horen het via onze ambassadeurs, die in hun eigen kring wel de vraag durven te stellen: “Denk je wel eens aan de dood?” en daar niet zelden een bevestigend antwoord op krijgen. Het stijgende aantal suïcides onder jongeren baart ons grote zorgen. Het gaat het niet meer over cijfers of beleid, maar over lege plekken in een vriendengroep, een stilte in een studentenhuus, een studiejaar dat ineens stilstaat. Tegelijkertijd is er hoop, omdat we weten wat werkt in het terugdringen van het aantal suïcides onder jongeren.

De urgentie wordt nog extra zichtbaar in de maatschappelijke kosten: psychische klachten leiden volgens het IBO tot €17 – €51 miljard per jaar (dus grofweg €68 – €204 miljard per kabinetsperiode) (Werkgroep IBO mentale gezondheid en ggz, 2025, p. 26). Daarom is het in onze ogen logisch om nu extra te investeren in de veerkracht van de werknemers van morgen, in plaats van straks nog meer miljarden kwijt te zijn aan de maatschappelijke kosten van psychische problematiek.

Wat is er nodig voor het terugdringen van suïcide onder jongeren?

1. Zet in op meer kennis en kunde bij de doelgroep zelf, op plekken waar jongeren al komen.
2. Investeer structureel in een meerjarig programma om de mentale gezondheid van jongeren te versterken.
3. Zet in op suïcidepreventie in alle beleidsdomeinen, met speciale aandacht voor kwetsbare jongeren.

Zet in op meer kennis en kunde bij de doelgroep zelf, op plekken waar jongeren al komen.

Signalen van suïcidaliteit zijn vaak moeilijk te herkennen. Neem het voorbeeld van een student die mogelijk signalen van suïcidaliteit laat zien. Een hoogleraar die één keer per week voor zeshonderd studenten staat in de collega zaal, ziet veranderingen minder snel. Maar huisgenoten die elkaar elke dag zien wel. Zij merken als iemand zich terugtrekt, stiller wordt of verandert in gedrag. Daar ligt een enorme kans. Het vraagt zeker iets van jongeren om naar elkaar om te kijken, maar het gaat nadrukkelijk niet om het overnemen van professionele hulpverlening. Het gaat om het herkennen van signalen, het voeren van een open en veilig gesprek en het samen zoeken naar passende hulp. Investeer daarom in het verspreiden van kennis en praktische vaardigheden, door middel van trainingen en workshops op de plekken waar jongeren al zijn. Creëer geen nieuwe en ontoegankelijke structuren, maar versterk de sociale infrastructuur die al bestaat: studie- en studentenverenigingen, sportclubs, onderwijsinstellingen en andere jongerenorganisaties.

Investeer structureel in een meerjarig programma om de mentale gezondheid van jongeren te versterken.

Om het aantal suïcides onder jongeren duurzaam terug te dringen moeten we de mentale gezondheid van jongeren structureel versterken. We bepleiten een meerjarig en gecoördineerd programma 'Mentale Gezondheid Jongeren' onder aanvoering van een onafhankelijke organisatie (bijvoorbeeld [MIND Us](#)). De afgelopen jaren zijn waardevolle initiatieven ontstaan, maar het ontbrak vaker aan meerjarige middelen en borging waardoor kennis en netwerken versnipperd raakten. Binnen een dergelijk programma is het noodzakelijk om kansrijke interventies op te schalen en te verduurzamen. Voorbeelden van kansrijke interventies zijn [KIKID](#), [Join Us](#), [Injebol.nl](#), [Life After School](#) en [Door het Geluid](#). Daarnaast moet het prioriteit zijn om mentale gezondheid onderdeel te maken van beleid en praktijk op plekken waar jongeren al komen. Met een gecoördineerde en gefinancierde aanpak kunnen onderwijsinstellingen, gemeenten en andere organisaties die met jongeren in aanraking komen, zoals sportbonden (bijvoorbeeld [KNVB](#)) en studentenhuisvesters (bijvoorbeeld [DUWO](#)), hun inzet op preventie van mentale problemen versterken.

Zet in op suïcidepreventie in alle beleidsdomeinen, met speciale aandacht voor kwetsbare jongeren.

Suïcidaliteit staat niet los van maatschappelijke omstandigheden. Jongeren die geraakt zijn door de toeslagenaffaire, vroegtijdige schoolverlaters en jongeren uit de LHBTQIA+ community hebben bijvoorbeeld een verhoogd risico. Daarom moet suïcidepreventie in alle beleidsdomeinen worden meegenomen. Wie suïcide onder jongeren wil terugdringen, moet dus niet alleen kijken naar zorg, maar ook naar onderwijs, bestaanszekerheid, veiligheid en sociale inclusie. Als deze domeinen langs elkaar heen werken, ontstaat het risico dat signalen te laat worden gezien en dat jongeren tussen wal en schip vallen. Juist door suïcidepreventie te verbinden aan meerdere beleidsdomeinen, verklein je de instroom naar crisis- en specialistische zorg. Omdat suïcidaliteit samenhangt met onderliggende zorgvragen, verklein je daarmee ook het risico dat signalen verkeerd worden geduid en jongeren niet de passende hulp krijgen. Als we stappen willen zetten, bevelen we jullie van harte aan dit thema onder de aandacht te brengen bij je fractiegenoten.

Tot slot merken we elke dag hoe zwaar het kan zijn voor jongeren die worstelen met suïcidale gedachten, maar we zien ook dat er echt iets kan veranderen voor hen. Overheid, onderwijsinstellingen, gemeenten, maatschappelijke organisaties, zorginstellingen en jongeren zelf hebben elkaar daarin nodig: niemand kan dit alleen. Als we dit samen beter organiseren, kunnen we samen het aantal suïcides onder jongeren terugdringen. Want als we deze stap vooruit zetten, kunnen we echt levens redden.