



**TOT IK ER
OVER GING
PRATEN**

JONGERENCAMPAGNE NIET LEKKER IN JE VEL? PRAAT ER OVER!

Vandaag start in gemeente Hilvarenbeek de jongerencampagne 'Tot ik er over ging praten'. We krijgen de laatste tijd steeds meer signalen over eenzaamheid, donkere gedachten en depressieve gevoelens onder jongeren uit onze gemeente. En met nog een moeilijke periode voor de boeg vonden wij het belangrijk om nú in actie te komen.

Via deze digitale brief willen wij u - als lokaalwerkende beroepskracht - informeren over deze campagne. Het doel van de campagne is om (h)erkenning te creëren. We willen jongeren laten inzien dat ze niet de enige zijn met depressieve gevoelens. En ze laten weten dat er over praten écht helpt. Via www.hilvarenbeek.nl/praten geven wij hen een aantal suggesties hoe dit te doen en met wie.

De campagne is door jongeren uit onze gemeente zelf ontwikkeld en richt zich op hun leeftijdsgenoten: praat over je gevoelens, er is altijd hoop, je bent niet de enige! De quotes uit de campagne zijn gebaseerd op echte verhalen van jongeren uit onze gemeente.

Alleen het bereiken van jongeren via de campagne is echter niet genoeg. Daarom doen we via deze weg ook een beroep op jou! Wij vragen je om in jouw contact met jongeren alert te zijn op signalen van [eenzaamheid](#), [psychische klachten en problemen](#) of [zelfmoordgedachten](#). We maken ons namelijk écht zorgen. Het aantal zelfmoordpogingen onder jongeren in onze gemeente neemt toe. Kijk niet weg, maar ben een luisterend oor en maak zorgen bespreekbaar. Alleen dan kunnen we erger voorkomen. Jongeren geven zelf aan dat ze behoefte hebben aan ondersteuning en begrip. Aan een vertrouwenspersoon bij wie ze hun verhaal kwijt kunnen. Schiet niet meteen in de 'hulpstand', maar luister en neem tijd om te vragen hoe het écht gaat. Bespreek samen of je (extra) hulp inschakelt en wie dat dan is.

Online training

We beseffen ons dat 'nabij zijn' en 'steun bieden' in deze coronatijd extra moeilijk is. En voor iemand die zo klem zit dat hij of zij het leven niet meer ziet zitten, is dat juist zo hard nodig. 113.nl geeft tips. Zij hebben bijvoorbeeld een [online training](#) van een uur. Deze training - en een kijkje op 113.nl - kun je ook aanbevelen aan bijvoorbeeld ouders die vastlopen vanwege zelfmoordgedachten van hun kind.

Heb jij zorgen om iemands mentale gezondheid en loop je toch vast? Bel dan met onze consultant mentale gezondheid, Mariet Bastiaansen, via 06-23014091 of mail naar m.bastiaansen@hilvarenbeek.nl.

Digitale bijeenkomst voor ouders

Begin 2021 organiseren we ook een digitale bijeenkomst voor ouders. Hoe zijn signalen te herkennen? Wat kunnen ouders doen? Hoe praten zij hier over met hun kind? En waar kunnen zij terecht voor hulp? Zodra deze datum bekend is, dan communiceren wij dat ook aan u.

Bedankt voor uw betrokkenheid!

Hartelijke groeten,

Evert Weys
Burgemeester

Gerrit Overmans
Wethouder Samenleving



gemeente Hilvarenbeek