



Wereld Suicide Preventie Dag
Hoop creëren door actie

10 september



Wereld Suicide Preventie dag

Wereldwijd wordt, vanaf 2003, op 10 September Wereld Suicide Preventie dag herdacht om bewustwording aan te wakkeren over het fenomeen “suicide preventie”. Deze dag wordt gepromoot door de Internationale Associatie voor Suicide Preventie (IASP) in samenwerking met de Wereld Gezondheid Organisatie (WHO).

Het thema welke gelinkt is aan Wereld Suicide Preventie dag voor 2021-2023 is: “Creating hope through action” (= “Hoop creëren door actie”)



In het doodsoorzaken verslag van 2012 wordt vermeld dat zelfmoord een veel voorkomend doodoorzaak is in Suriname. Er komen jaarlijks meer zelfmoord gevallen voor dan mensen die omkomen in het verkeer, moorden en incidenten bij elkaar opgeteld. Zelfdoding is te voorkomen en moet serieus worden genomen. De ontwikkeling van het Nationaal Suicide Preventie en Interventieplan 2016-2020 was één van de stappen in de goede richting om zelfdoding te voorkomen in Suriname.

Hierin zijn er vijf prioriteitsgebieden opgenomen waaraan in Suriname gewerkt dient te worden.

De prioriteits gebieden Nationaal Suicide Preventie en Interventie plan

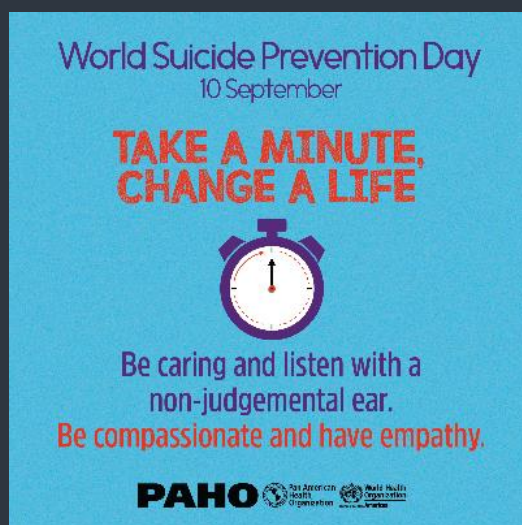
1. Vergroten van de toegang tot geestelijke gezondheidszorg voor suïcidale personen en nabestaanden.
2. Beperken van de toegang tot potentieel letale middelen en middelen die het risico op het plegen van suïcide verhogen.
3. Verbeteren van de beeldvorming omtrent suïcide.
4. Het vergroten van de socio-economische en culturele weerbaarheid van kwetsbare groepen.
5. Versterken van (de coördinatie van) onderzoek.



In Suriname is het taboe om te praten over de mentale gezondheid. Vaak wanneer men denkt hulp te zoeken bij de psycholoog of psychiater, wordt men geassocieerd als 'gek' te zijn. Dit zorgt ervoor dat mensen terughoudend zijn om de stap te ondernemen hun hulpvraag bekend te maken.

In tijd van crisis

Het is normaal dat men zich tijdens een crisis gestrest, verward, verdrietig, bang of boos zal voelen. Het is dus heel belangrijk om opzoek te gaan naar iemand om mee te praten. Neem gedurende deze tijden contact op met een familielid, een vriend, maar kan ook een kennis, collega of je huisarts zijn. Het moet een vertrouwenspersoon zijn waar u uw hart kunt luchten en die eventueel verder kan doorgeleiden voor specialistisch hulp. Indien er behoefte is aan ondersteuning van een psycholoog of psychiater dan kan men het best de huisarts raadplegen.



Voor meer informatie kan men de volgende organisaties contacten:

Surinaamse Vereniging van Psychologen en Orthopedagogen (SVPO)

Suriname heeft een vereniging waarin psychologen en orthopedagogen samen gebundeld zijn, genaamd de Surinaamse Vereniging van Psychologen en Orthopedagogen. Om als psycholoog te werk te gaan moet je minimaal een Master of Science in de Psychologie graad bezitten.

Indien iemand behoefte heeft om met een specialist te praten dient hij of zij naar de huisarts te gaan en dit aan hem of haar door te geven. Met een verwijzing van de huisarts gaat de persoon opzoek naar een specialist of een aanbevolen psycholoog of psychiater. Indien er geen aanbeveling gedaan is kan men zelf op zoek gaan. Voor meer informatie over de vereniging en behandelaren kan men terecht op hun website www.svpo.sr.

Het Psychiatrisch Centrum Suriname (PCS)

Het Psychiatrisch Centrum Suriname is de enigste psychiatrische ziekenhuis in Suriname. Er is ook een crisisslijn 114 om mensen in crisissituaties een luisterend oor te bieden. Het PCS heeft in samenwerking met Arkin Mental Health Care ook e-mental health, waarmee ze hulp bieden voor psychische problemen en (problematisch) alcohol gebruik via het internet. Het gaat vooral om de laagdrempeligheid, anonimiteit en het feit dat het 24 uur per dag beschikbaar is.

Voor meer informatie over de diensten kan men terecht op hun website www.pcs.sr of bellen op 477190. Voor meer informatie over e-mental health kan men terecht op de website www.ehealth.sr.

Het Staatsziekenfonds (SZF)

Het SZF beschikt informatie over de verschillende behandelaren binnen de geestelijke gezondheidszorg in Suriname. Deze kan men vinden op de website www.szf.sr.



Social & Mental Health Advocacy Foundation (SMHS)

Dit is een stichting bestaande uit psychologen in opleiding die meer bewustwording teweeg brengen in de Surinaamse samenleving. De groep begon reeds op 11 september 2019, maar de stichting werd officieel op 22 maart 2021 opgericht bestaande uit 6 bestuursleden. Het doel van deze stichting is: 'Bewustwording creëren over sociale en mentale gezondheid, informatie verschaffen over de verschillende psychische uitdagingen en de beschikbare hulpmogelijkheden alsook de stigma gepaard aan mentale stoornissen, psychologen en psychiaters reduceren'. Voor meer informatie over de stichting en psychologen in Suriname, kan men terecht op de website <https://socialandmentalhealthsur.wordpress.com>.

Activiteiten uitgevoerd in de afgelopen periode

Om meer bewustwording over stigma reductie teweeg te brengen zijn er reeds activiteiten uitgevoerd door het Ministerie van Volksgezondheid, Bureau voor Openbare Gezondheidszorg (BOG) in samenwerking met de Pan American Health Organization (PAHO) Suriname country office. Het laten vertalen van enkele communicatieboodschappen was daar één van de activiteiten. Enkele hiervan zijn:

- Omgaan met stress tijdens de uitbraak van 2019-nCov.
- Kinderen helpen omgaan met stress tijdens de 2019-nCov-uitbraak.
- Stress Management voor gezondheidswerkers.
- COVID-19 10 manieren waarop je ouderen en mensen met onderliggende aandoeningen die met je samenwonen kunt helpen.
- Een gids voor het voorkomen en aanpakken van sociaal stigma.
- COVID-19 tips bij de opvoeding.
- Het kinderboek: "Mijn held dat ben jij".

Alle folders zijn terug te vinden op de website van het BOG, onder de kop voorlichting www.bogsuriname.com.

Activiteiten in het kader van Wereld Suïcide Preventie Dag 2021

De afdeling Non-Communicable Diseases and Mental Health van de PAHO zal als onderdeel van de activiteiten welke georganiseerd worden in het kader van Wereld Suïcide Preventie Dag een webinar organiseren op vrijdag 10 september 2021, vandaag dus met als titel "Creating Hope through Action"/ "Hoop creëren door actie". De sessie is in het Engels en Spaans.

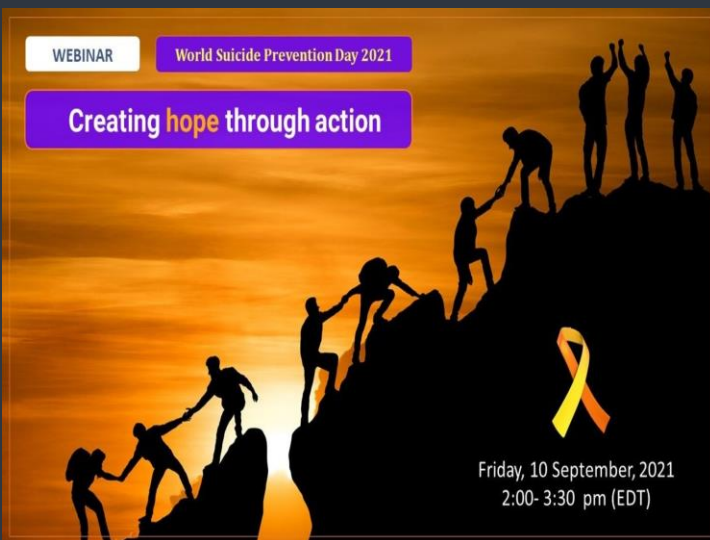
Datum: vrijdag 10 september 2021

Tijd: 15:00 - 16:30 uur (EDT) [controleer de tijdcorrespondentie in uw regio onderaan de pagina]

Registratie kan op de volgende link:

https://paho-org.zoom.us/webinar/register/WN_TZq5BhFhSVaSx3ThoAUCUG

Na dat u geregistreerd heeft zult u een bevestigingsmail ontvangen met informatie hoe u aan de webinar kunt deelnemen.



Vandaag organiseert Social & Mental Health Advocacy Foundation eveneens een webinar over Depressie en Eenzaamheid in het kader van Wereld Suïcide Preventie Dag.

**Webinar over
Depressie en Eenzaamheid**

In het kader van Wereld Suïcide Preventie Dag

Sprekers:

Drs. Mavis Hoost
Klinisch en
gezondheidspsycholoog

Sila Kisoensingh, MSc.
Neuropsycholoog

Vrijdag,
10 september 2021
19:00 - 20:15
Via zoom & Youtube
Toegang: Vrij

Met informatie over:

- De oorzaken en symptomen van depressie,
- De rol van eenzaamheid binnen depressie en
- De hulp opties voor iemand met depressie.

Krijg jouw eigen vragen beantwoord tijdens de Q&A!

bit.ly/webinarsmhs

Het Ministerie van Volksgezondheid/Bureau voor Openbare Gezondheidszorg in samenwerking met de PAHO hebben vandaag de launch van twee trainingen welke vertaald zijn naar het Nederlands. Gezien het thema "Hoop creëren door actie" wordt met deze trainingen getracht actie te ondernemen om meer ondersteuning te bieden aan de hulpverleners binnen de Surinaamse samenleving. Het gaat namelijk om de volgende trainingen:

1. Preventie van Zelfbeschadiging/Suïcide: Versterking van Eerstelijnszorgverleners.
2. Psychologische Eerste Hulp (PEH) bij rampenbestrijding in het Caribisch Gebied.

Voor deelname aan de trainingen kan men terecht op de 'virtueel campus for public health' van de PAHO. Hoe gaat u te werk?

U dient een account aan te maken, waarna u naar de 'self-learning courses' gaat. Hier zult u de twee trainingen vinden in de lijst van aangeboden trainingen.