



Ξεν στίλ γεvecht

Suicide en suïcidaal gedrag; wat doet dat met jou en mij?

Een stil gevecht
Vechten tegen mentale pijn
Kan je het je voorstellen?
Het gevoel niet meer jezelf te zijn
Ik doe mijn best
O echt waar
Maar ik geef toe
Al dat vechten valt me soms best zwaar

Lana, 18 jaar





Voorwoord

Deze kalender is gemaakt in het kader van het onderzoek naar suïcidaal gedrag, suïcide en automutilatie in de Jeugdzorg-Plus; het doel is om deze onderwerpen bespreekbaar te maken.

Jongeren vertellen wat hen helpt als ze suïcidale gedachten hebben of de drang voelen om te automutileren. Ze geven tips en reiken 'food for thought' aan. Hulpverleners delen hun ervaringen.

Dit boekje is gemaakt door en voor jongeren en hulpverleners in de JeugdzorgPlus.

De onderzoekers,
*Evi van Arragon, Charlotte Derksen,
Sjoerd Wiersma, Sanne Dierick,
Anneke de Weerd, Shireen Kaijadoo*

WEEK 1

‘Ik denk dat de drempel voor jongens nog hoger is om het over suïcide te hebben. We hebben drie jongens op de groep gehad, en het is echt een taboe voor jongens, om dat te delen. Zij hebben toch meer een gevoel van schaamte, falen, het is niet stoer tegenover leeftijdsgenoten.’

Groepsleider over het verschil tussen jongens en meisjes

WEEK 2

Hoe kan je het best sensitief zijn voor een jongere?

‘Sensitief zijn betekent dat je **aansluit** op wat de jongere **aan kan**. Of **nodig heeft**. En als hij het nodig heeft om jou eerst nog wat meer te vertrouwen, dan bouw je eerst verder aan die vertrouwensband.’

Behandelcoördinator

Voor het perspectief van een ervaringsdeskundige, zie week 7



WEEK 3

Wat helpt jou als je gespannen bent?

En hoe zou je willen dat anderen je
dan ondersteunen?

WEEK 4

‘Als ik me rot voel, dan wil ik het liefst bij mijn moeder op de bank zitten. Maar dat kan niet. En sommige hulpverleners die zeggen dan gewoon van: ‘kom maar even tegen mij aan zitten. En huil maar gewoon, je hoeft je niet te schamen.’ Want ik vind het heel erg om te huilen waar andere mensen bij zijn. En zij geven mij dan een knuffel en ik durf dan ook echt te laten zien hoe ik me voel. Ja... **Dat is voor mij eigenlijk de perfecte hulpverlener.**’

Jongere, 16 jaar





WEEK 5

‘Hoe gaat het? Ja, dat is een veel te brede vraag. Dan zeg ik maar ‘goed’. Want soms weet ik gewoon niet wat er aan de hand is. Als ik het wist zou ik het zeggen. Als iemand gewoon luistert en er respect voor heeft dat ik het niet weet, word ik rustig. Dat helpt. Dan zakt het en kunnen we samen ontrafelen wat er nu eigenlijk gebeurd is waardoor ik mij zo voel. Er is altijd een aanleiding, maar soms zie ik die niet.’

Jongere, 16 jaar

WEEK 6

Wat kan groepsleiding doen in plaats van fixatie of isolatie?

‘Ik snap wel dat mensen je tegen houden als je jezelf wat aan doet. Maar dat hoeft niet door mij te isoleren. Voor mij is **hoop** heel belangrijk. Als we samen kunnen kijken naar wat er kan gebeuren zodat ik weer een sprankeltje hoop kan krijgen, dan kan ik kijken wat ik kan doen om stappen te zetten. Het helpt ook om een **duidelijk plan** van aanpak te hebben.’

Jongere, 17 jaar

WEEK 7

Hoe kan je het best sensitief zijn voor een jongere?

‘Ga **naast mij** staan, zoek **afleiding** met mij. Neem de **tijd** en bied me **ruimte** om te vertellen wat ik wil vertellen. Help mij mijn woorden te vinden, maar als ik iets niet wil of durf te vertellen: word niet boos op mij maar **respecteer** mijn grenzen.’

Ervaringsdeskundige

Voor het perspectief van de behandelcoördinator, zie week 2

WEEK 8

Voel jij je wel eens
onbegrepen?

En hoe beïnvloedt dat dan je
gedrag en gedachten?

WEEK 9

‘Ik praat veel met de kinderen. Dan zegt een jongere ‘ik doe het daarmee’. Dan vraag ik door. Waar heb je dat dan? Dan zegt een jongere: ‘als ik dat ga vertellen, heb ik het niet meer’.

Het werkt alleen als je heel veel tijd in de relatie investeert.

Op een gegeven moment zegt zo’n jongere: ‘nou kom dan maar mee...’ Dan gaat alles overhoop en heb je weer een riem te pakken. En dan zeg ik ‘ik vind het zo knap van jou.

Zo knap van jou wat je nou doet’.

En dat werkt echt. Want een kind wil niet dood.’

Groepsleider

WEEK 10

‘Ik heb wel eens meegemaakt dat ik het niet meer zie zitten. En dat ik dan niet meer naar kamer mag, maar dat ik op de iso moet. En als ik dan in de iso zit, dan word ik zo gek dat ik het juist wil doen.’

Wat zou je liever willen?

‘Dat ze **met mij mee denken**. Dat ze iets doen **wat voor mij echt helpt**, namelijk een potje voetballen. En dat dat ook echt even kan.’

Jongere, 16 jaar

WEEK 11

Week 11

Wat vind jij leuk aan je werk?

Kijk voor antwoorden van
anderen in week 16

Wat vind jij leuk aan je werk?

Kijk voor antwoorden van anderen
in week 16

WEEK 12

‘Er zit hier een meisje op de groep en die snijdt zichzelf. En soms zegt ze het tegen mij als ze al gesneden heeft. Dan zeg ik ‘ja, ga maar naar de groepsleiding’ want dan kan ik er toch niets meer aan doen. Ik zei tegen haar: ‘Als je nou de volgende keer komt **vóór** je het gaat doen.’ En nu praat ze met me als ze spanning voelt. Dan hoeft ze niet meer te snijden. Dat scheelt een hele hoop.’

Jongere (15 jaar) over automutilatie op de groep

WEEK 13

Er is crisis, durf jij te bieden
wat iemand écht nodig heeft?

Waar kies jij voor, **autonomie**
of **beheersing**?

En hoe denken je collega's hierover?

WEEK 14

Wat versta jij onder nabijheid?

‘Ik denk voornamelijk gesprekken over hoe het gaat. En ook gesprekken over **leuke dingen**. Die doen wat in de **band**. Ik vind het fijn als ik vanuit de begeleiding die **interesse** krijg. En dat we niet alleen maar praten als er problemen zijn.’

Jongere, 15 jaar

Kijk voor meer over nabijheid in week 19, 27 en 43



WEEK 15

Wat geef jij mee aan een jongere?

En wat leer jij van een jongere?

Wil je weten wat anderen jongeren meegeven?
Kijk in week 30.

WEEK 16

‘Ik vind het belangrijk om contact te maken. Juist als een jongere suïcidaal is. Juist dan een wandeling maken. Samen een film kijken. Afleiding bieden. En vertrouwen en hoop uitstralen. Jij kunt dit. We laten je niet vallen. Wat er ook gebeurt, we blijven onvoorwaardelijk naast jou staan. Ik denk dat het hem daarin zit. En ja, dat kost tijd, dat gaat niet van de ene dag op de andere.’

Groepsleider

WEEK 17

Waarom snij jij jezelf?

‘Ja... Het ene moment is het om **stress te verlagen**, het andere moment is het om mezelf te **straffen** omdat ik mij **schuldig voel**. En soms is de spanning te hoog en dan probeer ik andere dingen te doen, en dan denkt je hoofd automatisch: ‘doe *dat* nou, want *dat* werkt altijd’. Dat is het **verslavende** denk ik.’

Jongere, 16 jaar

WEEK 18

TIP VOOR DE HULPVERLENER

Staar je niet blind op een signaleringsplan. Werkt het niet? Ga in gesprek met de jongere hoe het wel kan helpen. Gebruik het signaleringsplan niet als checklist, laat het niet leidend zijn in het contact. Maak écht contact. **Wees mens**, biedt **nabijheid**, onderzoek wat de **échte behoefte** is op dat moment.

Uit onderzoek blijkt dat vaak vastgehouden wordt aan plannen die niet meer bij de situatie passen.

WEEK 19

Wat versta jij onder nabijheid?

Ik heb nooit een mentorgesprek. Ik ga nooit hier aan tafel zitten met een kind van: 'nou we hebben nu een mentorgesprek'. Maar ik heb er wel drie in de week. Officieel is één in de twee weken. Maar ik doe dat onder het afwassen, samen even knutselen of naar de paarden lopen. Dat werkt voor mij veel beter en voor het kind ook, omdat er dan geen druk op ligt.

Groepsleider

Kijk voor meer over nabijheid in week 14, 27 en 43

WEEK 20

Reden om te stoppen met beheersmatig werken:

Ik praat echt niet als er maatregelen volgen, want dat wil je niet, de isoleer maakt het alleen maar erger.

Interviewer: En wat zou wel moeten?

Iets van zorgboerderijen of muziek iets, afleiding.
Naast iemand gaan staan, ja er moet gewoon
creatief gedacht worden. En hoop creëren.
Hoop creëren is heel belangrijk.

*Waar kies jij voor, **autonomie** of **beheersing**?*

WEEK 21

‘Toen ik voor de eerste keer op deze groep had gesneden, was ik heel bang voor de consequenties. Maar hier zeiden ze ‘nee, dat gaan we niet doen’. Ze hebben mij niet gestraft of veroordeeld. Ze zijn er echt goed mee om gegaan. We zijn in gesprek gegaan, ze hebben mij ondersteund bij de SEH en niet alleen gelaten.’

Jongere, 16 jaar

WEEK 22

‘Ik hou er niet van om meteen te zeggen ‘dat is aandacht’ en dus is het verkeerd. Zo wil ik er niet in staan. Ik weet niet hoe jullie dat ervaren, maar wat ik ervaar is dat op het moment dat het gaat over suïcide dat het vaak **wordt gelinkt aan dat het een manier van aandacht vragen** is.

En of dat nu waar is of niet, ik wil dat meisje of die jongen daarin zien. Dus **niet zoiets hebben van het is aandacht dus doe ik er niets mee**. Ik neem er de tijd voor om er echt **bij stil te staan** wat de jongere te melden heeft.’

Groepsleider



WEEK 23

Hoe wil jij dat mensen jou nabijheid bieden?

Kijk voor de visie van jongeren
in week 14, 19, 27 en 43

WEEK 24

‘Ik wil echt wel praten met iemand. Maar het is bij mij altijd... ik denk altijd na over de **consequenties** en op het moment dat het dan gaat over mijn doodswens... dan zitten er zoveel consequenties aan, dat het **alleen maar erger** wordt. Dus dan hou ik het meestal voor me.’

Jongere, 18 jaar

Gesprek tussen twee jongeren

J1: *‘Zal ik het gewoon zeggen? Ik vind het gewoon lastig om te huilen, dat ik me dan kwetsbaar voel maar **als jij uit zou huilen zou ik zeggen ‘goed man, dat is gewoon emotie, dat moet eruit’** Maar **als ik het zelf doe** (huilen) **dan haat ik mijzelf** en dan ga ik snijden of iets.’*

J2: *‘Herkenbaar! Of om hulp te vragen. Ik ben super blij als jij mij belt. Al bel je mij maar om even gezellig te kletsen. Dan ben ik blij. Dan denk ik ‘ze durft mij om hulp te vragen, ze vertrouwt mij wel’. Terwijl als ik het zelf doe dan krijg ik van die gedachten van ‘ja, je bent het niet waard, je mag niet voor jezelf zorgen want.... Je bent anderen tot last.’ ja dat is heel dubbel.’*

WEEK 26

Wat heb jij nodig als je de neiging hebt om te gaan automutilleren?

‘Eigenlijk is het beter dat ik dan niet op kamer ben. Dat ik niet alleen ben. Vooral ’s avonds. Misschien kunnen we **samen** proberen de **spanning te laten zakken** voor ik ga slapen?’

Jongere, 16 jaar

WEEK 27

Wat versta jij onder nabijheid?

‘Ik snap het wel dat mensen alarm drukken. Ik snap dat als ik boos ben dat mensen dan niet rustig kunnen blijven tegen mij en mij geen nabijheid kunnen bieden. Ik snap dat wel. Maar het enige wat ik echt nodig heb is iemand die even een arm om me heen slaat en zegt **‘ik ben bij je’** of **‘ik luister naar je’** of **‘ik zit hier gewoon’**. Ik vind het al fijn als je gewoon naast me zit als ik boos of verdrietig ben. Ik heb die nabijheid nodig. Dat is het enige wat ik echt nodig heb.’

Jongere, 17 jaar

Kijk voor meer over nabijheid in week 14, 19 en 43



WEEK 28

‘Het doet echt wel wat met je hè, als begeleiding je knuffels geeft. Vooral op het moment dat je heel kwetsbaar bent. Dat je wel inderdaad het gevoel hebt dat iemand er voor je is en iemand je wél vast wilt houden. En **dat je kwetsbaar kan zijn**. Dat vind ik heel belangrijk.’

Jongere, 15 jaar

WEEK 29

Jongeren durven de hulp die ze nodig hebben soms niet **te vragen**: vaak is dat omdat ze zich schamen en zich schuldig voelen als ze 'weer' de fout zijn gegaan (zelfbeschadiging):

‘Ik wilde niemand tot last zijn. Het was mijn eigen schuld. Ik was de oorzaak. Dat was mijn gevoel.’

Soms gebeurt het dat hulpverleners boos worden en het gedrag veroordelen. Het ligt echter ingewikkelder.

TIP VOOR HULPVERLENERS blijf **nieuwsgierig** naar de reden waarom een jongere zichzelf snijdt, **veroordeel de jongere niet**.

Jongere, 16 jaar

WEEK 30

‘Ik denk dat een van de meest waardevolle dingen om mee te geven is aan jongere dat ie er gewoon mag zijn. Dat hij het idee heeft dat hij er **ondanks alles gewoon mag zijn.**’

Groepsleider

WEEK 31

Wat versta jij onder nabijheid?

Reden om te stoppen met beheersmatig werken

Doordat de deur niet op slot zit, is het voor jongeren makkelijker om contact te maken (letterlijk en figuurlijk).

Minder beheersing, meer contact: meer kansen om **relationele veiligheid** te bieden.

*‘Een open deur geeft het gevoel van meer vrijheid, dat maakt de **drempel ook lager** om naar groepsleiding te stappen als ik hulp nodig heb.’*

Jongere, 16 jaar

Wat versta jij onder nabijheid?

‘Een hele positieve ervaring voor mij was dat ik een begeleider had en die kwam gewoon bij mij op mijn kamer zitten en die ging met mij mijn crisis letterlijk uitzitten. Die zei ‘ik blijf bij je en we gaan dit samen doen’. Ik dissociër ook vaak en dan weet ik niet meer wat ik doe, dus dan is het heel fijn als je weet dat er iemand bij je is. **Dat je weet dat je veilig bent.** Dat heeft mij echt geholpen.’

Jongere, 18 jaar

WEEK 33

Wat versta jij onder nabijheid?

‘Ik spreek jongeren die dagelijks suïcidale gedachten hebben, maar daar niks of weinig over zeggen tegen hun hulpverlener. Want als ze er wel over praten wordt er meteen spastisch over gedaan. Jongeren zijn bang dat er meteen ingegrepen wordt en er consequenties aan zitten. Dus houden ze hun mond. Een jongere is niet opeens suïcidaler dan de dag ervóór omdat hij er vandaag wel iets over durft te zeggen. Het is voor sommige een dagelijkse realiteit.’

Ervaringsdeskundige

Kijk voor de beleving van een jongere in week 44

WEEK 34

Wat heb jij nodig als je suïcidaal bent?

‘Ik heb er ook al veel aan als iemand zegt ‘**ik blijf gewoon bij je**’. Dat is ook echt al genoeg. Dat zijn van die kleine dingen die heel veel betekenen. En die ook voorkomen dat ik ‘gekke’ dingen ga doen.’

Jongere, 17 jaar

A close-up photograph of a flower with vibrant red and yellow petals, serving as the background for the text. The petals are layered and radiate from the center, creating a starburst effect. The colors transition from bright yellow at the base to deep red at the tips.

WEEK 35

‘Jongeren hebben liever dat je **écht** bent en zegt van ‘joh, ik heb echt geen idee hoe ik je kan helpen, maar ik ben er wel voor je’. Dan dat je doet alsof je wel weet hoe het werkt. Ik kan me voorstellen dat dat beter werkt.’

Groepsleider



WEEK 36

‘ja, het is wel een vergelijking, want iedereen heeft zo zijn eigen uiting. De een die trapt bij wijze van spreken de koelkast kapot, de ander slaat tegen de muur, de ander snijdt zichzelf, een ander gaat schreeuwen, gillen. Ieder heeft zo zijn eigen uiting. Maar het komt allemaal op hetzelfde neer. Je zoekt hulp.’

Jongere, 18 jaar

WEEK 37

‘Ja, het is denk ik belangrijk dat je geen oordeel hebt, dat je de jongere niet veroordeelt. Kijk als je automutileert, dan kan je boos worden. Maar waarom zou ik boos worden? Ik ga met je aan tafel. Ik ben niet boos. Ik vind het vervelend voor je dat je je zo voelt, dat je geen andere uitweg hebt dan dat. Laten we dan samen kijken wat ik kan doen om je te helpen, zodat het de volgende keer misschien anders kan.’

Groepsleider

Ervaringsles gedragswetenschapper

‘We hebben gekozen om haar in eerste instantie te compartimenteren *, maar dan spreek ik haar en dan blijkt dat zij eigenlijk zelf iets anders wil. En na het gesprek met haar dacht ik.. Ze heeft gelijk. En dan is de les voor mij, je moet gewoon met die kinderen **praten** en niet voor ze denken. Je moet niet denken van wat zou voor jou prettig zijn. Nee, **vraag het gewoon**: wat vind jij prettig?’

* Compartimenteren is kijken welke jongeren, apart van de groep, bij elkaar passen in subgroepjes

WEEK 39

Wat is ‘een klik’ met
iemand hebben?

En hoe denk je dat jongeren
hierover denken?

Kijk voor de reactie van een jongere in week 49

WEEK 40

‘Er wordt **amper** meer op **gereageerd**. Het is dan maar gewoon zo. Er gaat een verbandje omheen en dan klaar. Ja, ze zeggen dat ze het voortaan niet meer moet doen. Dat is het enige eigenlijk. En dat vind ik wel een **beetje hard**. Het zijn **kinderen** die **hulp** nodig hebben.’

Jongere, 16 jaar

Kijk voor het advies van een jongere over hoe te handelen bij zelfbeschadiging in week 50

WEEK 41

‘Ik ben ook wel eens bang, ik heb ook wel eens een muur om mij heen. En als ik dat dan deel, dan zie je jongeren kijken! Dan zie je de **herkenning**, van ‘goh, heb jij dat ook?’. En ik merk dat op het moment dat ik open over mijn gevoel praat, zij dat ook sneller zelf doen.’

Groepsleider

WEEK 42

‘We zien echt wel hoe zwaar jullie het hebben: als ik zie hoe uitgeput jullie zijn na een half uur worstelen.. Of dan zitten jullie de hele dag met iemand in de isoleercel of veilige kamer omdat het niet anders kan. En dan hebben jullie echt alles geprobeerd: haar alleen laten in de iso, met haar zijn in de iso, proberen spelletjes te doen, haar weer meenemen naar de groep, echt alles hebben jullie geprobeerd. Zelfs rondjes lopen met haar terwijl ze eigenlijk niet naar buiten mocht. Alles is geprobeerd, maar het is gewoon heel zwaar. Soms kan je dingen niet zomaar oplossen. En zeker niet binnen een setting waar je ook nog heel veel andere jongeren hebt.’

[Jongere \(14 jaar\) over haar groepsleiding](#)

WEEK 43

Wat versta jij onder nabijheid?

‘Je hebt ook sommige leiding die vinden het eigenlijk wel prima. Weet je, stel jij wil een eitje bakken, dan bakken we toch een eitje. Wil jij iets vertellen over thuis? Dan vertel je toch gewoon hoe je weekend was. Ook al boeit het hem niet, hij luistert gewoon. Ja, die is dus chill. Iedereen gaat ook gewoon naar hem toe, en dan kletsen ze wel écht. Dan is de sfeer ook heel anders. Dan heb je ook niet zo’n idee dat je op een groep woont de hele tijd. Dan is het ontspannen. Het is een beetje alsof je in zo’n vakantiehuisje zit.’

Jongere, 16 jaar

Kijk voor meer over nabijheid in week 14, 19 en 27

WEEK 44

‘Je zou bijna gek zijn als je het wél zegt toch? Als je zegt dat je suïcidale gedachten hebt, dan zijn de consequenties zo groot. Dus als je eenmaal echt suïcidaal bent, dan durf je dat dus echt niet meer te zeggen. Consequenties? Dan bedoel ik iso of fixatie, dat soort dingen.’

Jongere, 18 jaar

Kijk voor het bijbehorende dilemma in week 33

WEEK 45

‘Je moet in **gesprek** blijven. Maar je hebt daar wel **vertrouwen** voor nodig. Als ze je niet vertrouwt en ze jou niet vertelt hoe ze erover denkt, ja, dan..... Suïcidale gedachten kun je niet zien.’

Gedragswetenschapper



WEEK 46

Ik ben niet mijn dossier

Hoe ga je om met de informatie
uit een dossier en hoe objectief
rapporteer jij?

WEEK 47

‘Ik denk dat het gaat om de verbinding die je maakt. Soms is het heel simpel, en ik mag eigenlijk niet schelden. Maar soms zeg ik dan gewoon: ‘ik denk dat dit gewoon helemaal t*fus f*cking kl*te voor je is. Dit vreet je gewoon op’. En zo probeer ik de verbinding te leggen. Omdat ik denk dat het daarmee valt of staat.’

Groepsleider



WEEK 48

‘De muur slaan is een beetje hetzelfde effect denk ik, als snijden. Je bent heel boos. Het moet er gewoon uit. Iedereen heeft zo zijn eigen uiting. Maar het komt allemaal wel samen op één punt. Je hebt het zwaar. En je zoekt hulp.’

Jongen, 17 jaar

WEEK 49

‘Ik weet het niet... Zeg maar de mensen die hier werken en zo, die zien je meer als een persoon en die gaan ook echt in gesprek met je en tonen ook medeleven en zo. Maar.. Dat had ik op mijn andere plek niet. Ik ging niet in gesprek.’

Jongere (15 jaar) over het hebben van een klik met groepsleiding

WEEK 50

Hoe kun je het beste reageren op automutilatie?

Wees **zorgzaam** en **zacht** naar jongeren die automutileren. Toon **betrokkenheid**. Toon **warmte**. Wees niet oordelend.

‘Als ik mijzelf pijn doe, is dat omdat het niet goed met mij gaat. Het helpt mij als je met mij meedenkt hoe ik het de volgende keer anders kan doen. En ik snap dat je niet begrijpt dat ik het gedaan heb, omdat het leek alsof het goed met mij ging. Maar laat dat je niet afstoten.’

Jongere, 16 jaar

WEEK 51

Ik wil verbinding aan gaan, écht contact. Jij ook? Ik ben al vaak teleurgesteld, dus ik vind het moeilijk om je te vertrouwen. Help jij mij hierbij?

Ervaringsdeskundige

Hoe maak jij verbinding met een jongere?

En hoe zou je willen dat iemand verbinding met jou maakt?



WEEK 52

‘ Laat mij niet alleen ’

Jongere, 17 jaar



Colofon

Deze kalender is gemaakt naar aanleiding van het onderzoek 'Als suïcide en suïcidale uitingen de dag kleuren: wat doet dat dan met jou en mij?' Een kwalitatief onderzoek naar de ervaringen en behoeften van jongeren en hulpverleners in de JeugdzorgPlus en ketenpartners. Projectnummer ZonMW: 727025002. De resultaten van dit onderzoek zijn te vinden via: www.zonmw.nl

In de periode 2019 – 2020 is samen met ervaringsdeskundigen onderzocht hoe er in de JeugdzorgPlus wordt omgegaan met suïcidaal gedrag en automutilatie.

Met dank aan de deelnemende instellingen: Pluryn, Pactum, Horizon, Entrea Lindenhout en Karakter

Met speciale dank aan de deelnemende jongeren en professionals voor hun openheid om hun ervaringen met ons te delen

Vragen of opmerkingen? Mail of bel: Shireen Kaijadoo
s.kaijadoo@karakter.com 06 31 04 84 96

De tekening op de voorzijde is gemaakt door Rosa, 17 jaar



ZonMw Projectnummer: 727025002



kinder- en jeugdpsychiatrie
karakter





Heb je naar aanleiding van deze kalender
behoefte aan hulp of een gesprek?
Neem dan contact op met de
landelijke hulplijn **113** of kijk op
www.113.nl, telefoonnummer
113 of **0800-0113** (gratis).