

113 zelfmoord
• • • •
preventie

ADVIES

**JEUGDRAAD
BERGEN OP ZOOM**

**ZELFMOORDPREVENTIE
BORDJES**



Advies Zelfmoordpreventie bordjes

Jeugdraad Bergen op Zoom

T.a.v. Lexi Jacobs & Guusje Valkenburg

Sint-Annastraat 8

4611 TN, Bergen op Zoom



Aan de gemeenteraad van Bergen op Zoom

T.a.v. de griffier

Jacob Obrechtlaan 4

4611 AR, Bergen op Zoom

Bergen op Zoom, 16 maart 2026

Geachte gemeenteraadsleden,

Wij roepen u op om in samenwerking met ProRail de bestaande preventiebordjes 'Bel me, ik luister' van 113 Zelfmoordpreventie langs de spoorwegovergangen en het station in Bergen op Zoom beter zichtbaar te maken en actief onder de aandacht te brengen. Met dit advies vraagt de Jeugdraad Bergen op Zoom uw aandacht voor een onderwerp dat te vaak onbesproken blijft: de mentale gezondheid van jongeren en de stille crisis van suïcidale gedachten.

Steeds meer jongeren hebben mentale problemen. Prestatiedruk, sociale media en het taboe rondom praten over mentale gezondheid zorgen ervoor dat jongeren kwetsbaar zijn, terwijl het gesprek over mentale gezondheid juist zo hard nodig is. De cijfers liegen er niet om: in 2023 pleegden 290 mensen onder de dertig jaar zelfmoord. Hoewel de cijfers landelijk dalen, blijft het aantal zorgwekkend hoog.

Als Jeugdraad roepen wij u op om treinsuïcide structureel aan te pakken door de aanwezige preventiebordjes bij het station en alle spoorwegovergangen in de gemeente Bergen op Zoom zichtbaarder te maken en breed onder de aandacht te brengen. Want toegang tot hulp op het juiste moment kan levens redden, maar alleen als mensen weten dat deze hulp er is.

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	2
1. Belang van zelfmoordpreventie bordjes	3
2. Probleem: onbekendheid en onzichtbaarheid	4
3. Aanbevelingen	5
3.1. Vergroot zichtbaarheid van de bestaande preventiebordjes.....	5
3.2. Breng hulp naar de plekken waar jongeren komen.....	5
3.3. Investeer in deskundigheidsbevordering via 113-cursussen.....	5
3.4. Informeer actief via sociale media.....	5
4. Conclusie	7
Bronnen	8

1. Belang van zelfmoordpreventie bordjes

Mentale gezondheid is in Nederland nog altijd een lastig onderwerp. Volgens het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM, z.d.) wordt de mentale gezondheid van jongeren beïnvloed door onder andere sociale media en prestatiedruk, maar we merken ook dat het gesprek over mentale gezondheid aangaan nog steeds als taboe door de samenleving heerst.

Uit cijfers van 113 Zelfmoordpreventie (2025) blijkt dat er in 2023 1.785 zelfdodingen plaatsvonden in Nederland. Hiervan waren er 290 onder de leeftijd van dertig jaar. Deze cijfers zijn, ondanks de jaarlijkse dalingen in het algemeen, nog steeds zorgwekkend. Data laat zien dat jongeren vaker zelfmoord plegen dan andere leeftijdsgroepen.

Het station en spoor zijn risicoplekken. Treinsuïcide, het springen of liggen voor een rijdende trein, komt helaas voor. Juist daar kunnen de preventiebordjes het verschil maken. Ze bieden een laatste redmiddel, een moment van twijfel waarin iemand besluit om tóch te bellen, om tóch het gesprek aan te gaan.

Gemeenten als Wijchen en Altena hebben preventiebordjes geplaatst en maken deze actief zichtbaar (AD, 2024). Ook ProRail ziet de waarde in en heeft bordjes opgehangen langs de Maaslijn (SpoorPro, 2025). De boodschap is duidelijk: zichtbaarheid werkt. Het creëert bewustwording en biedt direct hulp op cruciale momenten.

De bordjes die reeds aanwezig zijn bij station Bergen op Zoom dienen als laatste redmiddel. Op het moment dat iemand het meest kwetsbaar is, kunnen zij net dat zetje geven om hulp te zoeken in plaats van een fatale keuze te maken. Dit kan alleen werken als de bordjes te zien zijn en mensen ervan weten.

2. Probleem: onbekendheid en onzichtbaarheid

Hoewel er al preventiebordjes aanwezig zijn in de gemeente Bergen op Zoom, zijn deze voor veel mensen onbekend of onopgemerkt. Uit een rondvraag binnen onze kringen blijkt dat jongeren niet weten dat deze bordjes er zijn, waar ze zich bevinden, of wat de bedoeling ervan is. Van enkelen die de bordjes wél zijn opgemerkt omdat leden van de Jeugdraad hierom vroegen, werd herhalend gezegd dat het klein en bijna onopgemerkt langs het spoor te vinden zijn.

Daarnaast wordt het onderwerp mentale gezondheid en suïcidepreventie nog te weinig bespreekbaar gemaakt in Bergen op Zoom. Het taboe blijft bestaan, en daarmee ook de drempel om hulp te zoeken. Door de bestaande bordjes en het telefoonnummer van 113 actief te promoten, maken we het gesprek over mentale gezondheid normaler en toegankelijker.



3. Belang van zelfmoordpreventie bordjes

Om suïcidepreventie in Bergen op Zoom effectief aan te pakken, stellen wij de volgende concrete acties voor:

3.1. Vergroot de zichtbaarheid van de bestaande preventiebordjes

De preventiebordjes bij het station en de spoorwegovergangen zijn er al, maar onbekendheid en slechte zichtbaarheid beperken hun effect. Om ervoor te zorgen dat deze bordjes hun levensreddende functie kunnen vervullen, is het noodzakelijk dat ze voor iedereen duidelijk zichtbaar zijn op elk moment van de dag.

Zorg ervoor dat de bestaande bordjes op het station en bij de spoorwegovergangen goed vergroot zijn en op ooghoogte hangen; verlicht de bordjes zodat ze alle uren van de dag zichtbaar zijn; overweeg aanvullende bordjes op meerdere locaties langs het spoor en bij het station voor maximale zichtbaarheid.

3.2. Breng hulp naar de plekken waar jongeren komen

Suïcidale gedachten beperken zich niet tot de omgeving van het spoor. Om meer mensen te bereiken op momenten dat zij kwetsbaar zijn, stellen wij voor om de zichtbaarheid van hulp te vergroten in de bredere openbare ruimte van de gemeente Bergen op Zoom.

Hang preventiebordjes of materiaal die aandacht vestigen op mentale gezondheid rond op een aantal plekken in het stadscentrum, zoals in bushokjes en langs drukke looproutes, zodat de boodschap ook buiten de stationsomgeving zichtbaar is; Installeer zogenaamde 'Gouden bankjes' in parken in Bergen op Zoom. Deze bankjes voorzien van een gouden kleur en een QRcode of verwijzing naar 113, nodigen uit tot gesprek en bieden tegelijkertijd een zichtbaar ankerpunt voor mensen die hulp zoeken; Onderzoek de mogelijkheden om aan te sluiten bij de hub in het stadscentrum als fysiek inlooppunt waar jongeren terecht kunnen met vragen over mentale gezondheid.

3.3. Investeer in deskundigheidsbevordering via 113-cursussen

Het is ook belangrijk dat mensen in de omgeving van iemand in crisis weten hoe zij kunnen helpen. 113 Zelfmoordpreventie biedt hiervoor erkende cursussen aan, zoals de '113 Academy'- online training, gericht op het herkennen van signalen en het voeren van een goed gesprek.

Wij bevelen de gemeente aan om deze cursussen actief te faciliteren en te stimuleren, bijvoorbeeld voor medewerkers van scholen, sportverenigingen, jongerenwerkers en andere professionals die regelmatig met jongeren in contact komen.

3.4. Informeer actief via sociale media

Zichtbaarheid in de fysieke ruimte moet hand in hand gaan met zichtbaarheid online. Veel jongeren worden bereikt via sociale media, en juist daar kan de gemeente een verschil maken.

Zet gemeentelijke sociale media-accounts in om de bestaande bordjes onder de aandacht te brengen en maak toegankelijke content via Instagram, LinkedIn of Facebook waarmee het telefoonnummer van 113 en de beschikbare hulp breed gedeeld worden.

4. Conclusie

Mentale gezondheid is kwetsbaar en praten erover blijft voor veel jongeren moeilijk. Niemand zou daar nadelige gevolgen van mogen ondervinden; zeker niet met fatale afloop. Als stad die sociale inclusie en jeugdparticipatie serieus neemt, is het onze gezamenlijke verantwoordelijkheid om hulp toegankelijk én zichtbaar te maken. De preventiebordjes bij station Bergen op Zoom zijn er al, maar ze zijn onzichtbaar zolang niemand weet dat ze er zijn. Door deze bordjes actief te promoten via sociale media, scholen en gemeentelijke communicatie, maken we mentale gezondheid bespreekbaar en laten we zien dat er altijd hulp beschikbaar is.

Wij hopen dan ook dat u ons advies meeneemt in uw verdere beleid, en met ons samenwerkt aan een Bergen op Zoom waar mentale gezondheid telt, waar we er voor elkaar zijn en waar iedereen weet waar hulp te vinden is.

Namens de gehele Jeugdraad van Bergen op Zoom,

Lexi Jacobs – Algemeen lid – Opsteller advies

Guusje Valkenburg – Algemeen lid – Opsteller advies

Marc Chavardès – Voorzitter – Opsteller advies

Bronnen

AD. (2025, 13 april). *Bel me, ik luister: Steeds meer van deze bordjes tegen zelfdoding langs het spoor, want het werkt*, van <https://www.ad.nl/binnenland/bel-me-ik-luister-steeds-meer-van-deze-bordjes-tegen-zelfdoding-langs-het-spoor-want-het-werkt~ac80f1b6/>

113 Zelfmoordpreventie. (2025). *CANS factsheet 2025*, van https://www.113.nl/sites/default/files/113/113%20in%20media/factsheets/113_CANS_2025.pdf

RIVM. (z.d.). *Meting 7: Mentale gezondheid – uitgelegd door jongeren zelf*, van <https://www.rivm.nl/gezondheidsonderzoek-covid-19/kwartaalonderzoek-jongeren/resultaten-eerdere-metingen/meting-7-mentale-gezondheid/uitgelegd-door-jongeren-zelf>

SpoorPro. (2025, 24 maart). *ProRail plaatst suicide-preventieborden langs Maaslijn*, van <https://www.spoorpro.nl/112/2025/03/24/prorail-plaatst-suicide-preventieborden-langs-maaslijn/>