

WEBINAR SUICIDEPREVENTIE

Signalen herkennen

- Op de site [VraagPraatLuister](#) vind je overzicht van signalen die je ook kunt downloaden als signalenkaart

Wat doe je als iemand aan zelfdoding denkt?

- Maak contact
 - open houding
 - luister zonder oordeel
 - geen oplossingen of tips geven
- Zorg voor veiligheid
- Probeer familieleden en/of vrienden te betrekken
- Probeer in contact te komen met de huisarts en/of GGZ. Of stimuleer de ander om dat te doen. Ga bijvoorbeeld samen naar de huisarts

Schat je in dat er snel hulp moet komen?

- Bel de huisarts/huisartsenpost
- Bel de ggz-instelling wanneer iemand al ergens in zorg is
- **Bij acuut gevaar: bel 112!**

Voorbeeldvragen om het gesprek aan te gaan

Denk je weleens dat je niet meer verder wil leven?

Je wil niet meer verder leven. Bedoel je dat je aan zelfmoord denkt?

Als ik het goed begrijp, denk je aan zelfmoord. Klopt dat?

Op een schaal van 0-10, hoe sterk zijn je gedachten aan de dood?

Heb je een plan?

Hoeveel haast heb je om een einde aan je leven te maken?

Wat heb je nu nodig?

Hoe denk je dat je vanavond/vandaag veilig kunt blijven?

Wat helpt je meestal als je je zo rot voelt?

Hoe is het je eerder gelukt om je rustiger/beter te voelen?



WEBINAR SUICIDEPREVENTIE

Boeken

- [Helpen bij verlies en verdriet](#) door Manu Keirse
- [Hoop doet leven](#) door Jan Mokkenstorm
- [Piekeren over zelfdoding](#) door Ad Kerkhof en Bregje van Spijker

Trainingen, apps en folders

- [Vraag maar app](#) van 113 zelfmoordpreventie - Deze app helpt je om het gesprek aan te gaan
- [Back up app](#) van 113 zelfmoordpreventie - De BackUp app kan je houvast geven bij zelfmoordgedachten. De app bevat verschillende tools die je kunnen helpen een crisis te overbruggen of een volgende crisis te voorkomen. De app is interactief, dus je kunt er ook mee aan de slag als je BackUp wilt zijn voor iemand anders.
- [Online training suicidepreventie](#) van 113 zelfmoordpreventie - In deze gratis training van een uur leer je hoe je het gesprek kan voeren over gedachten aan zelfdoding en daarmee mogelijk iemand kan helpen
- De [brochure 'Leven met een suicidale naaste'](#) van Ypsilon bevat informatie en ondersteuning voor naasten van iemand met gedachten aan zelfdoding

