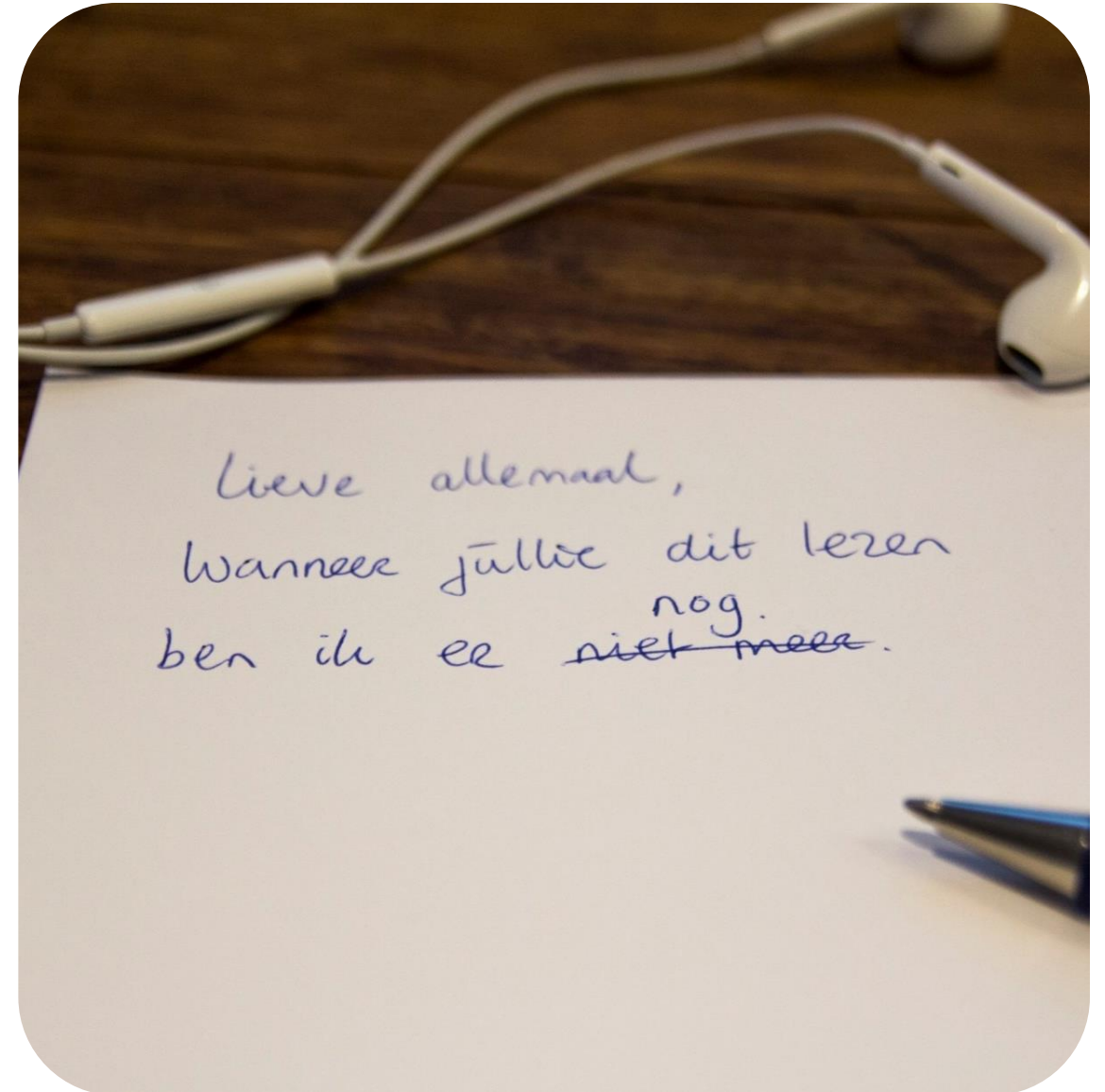


Zelfmoord Praat erover!

BG dagen

- 9 mei 2024
- Ceelina Janmaat

113 zelfmoord
• • • o
preventie

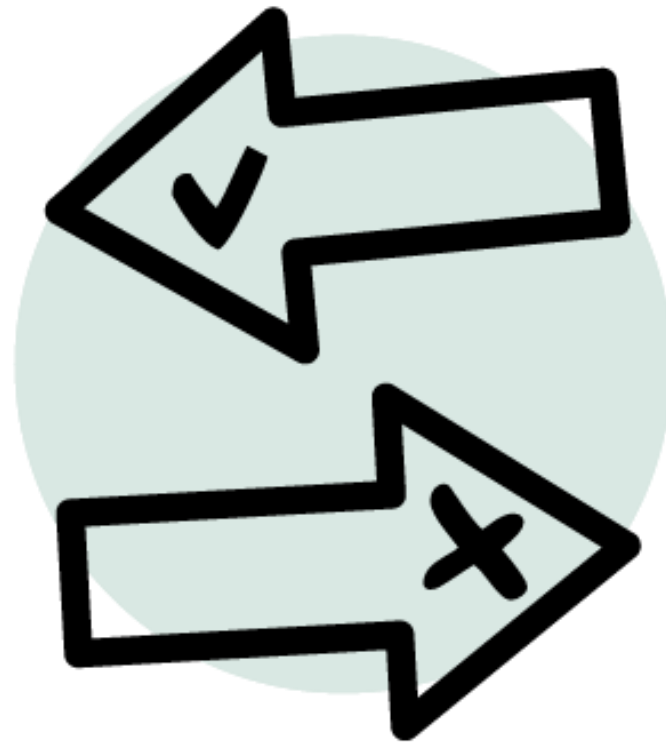


Suicide

Zelfdoding

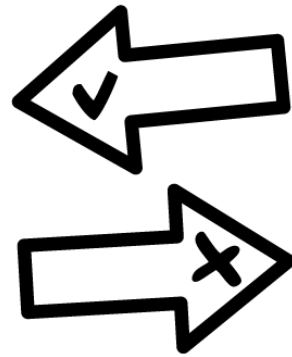
Zelfmoord

Uit het leven stappen



Feit of fabel

Praten over zelfmoord brengt
iemand op het idee





Zelfmoord in cijfers

Elke dag
overlijden

5

mensen door
zelfdoding

Elke maand
overlijden

88

(ex)werknemers door
zelfdoding

Van de mensen die
overleden door zelfdoding
had

25%

een loongerelateerde
uitkering

[illegible]

* =1 persoon

11

mensen in
loondienst door
zelfdoding

Hoe ontstaan zelfmoordgedachten?



**Kwetsbaarheid
& stress**

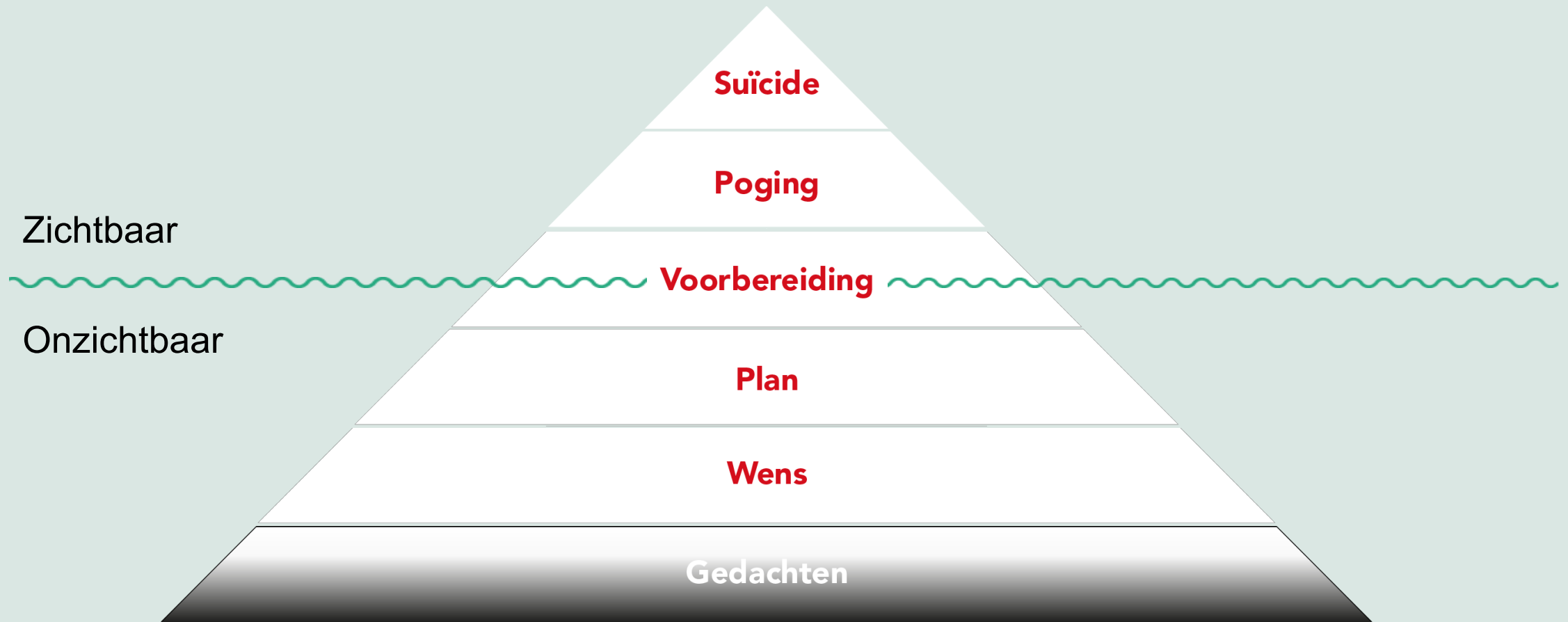


Klem
Ondraaglijk
Onoplosbaar
Oneindig



**Zelfmoord
gedachten**

Van denken naar doen





Signaleer

Uitspraken

Gedrag

Risicofactoren



Signaleer

Uitspraken

- ‘Voor mij hoeft het zo niet meer...’
- ‘Ik wil niet meer...’
- ‘Het komt nooit meer goed...’
- ‘Jullie zullen geen last meer van mij hebben...’
- ‘Niemand zal me missen...’



Signaleer

Zichtbaar afwijkend gedrag

- Terugtrekken uit sociale contacten
- Risico's nemen
- Ander slaapgedrag, vermoeidheid
- Lege blik, geen oogcontact
- Uitbundig gedrag
- Onverschilligheid, somber, emotioneel
- Verwaarlozing (van omgeving en zichzelf)
- Opgelucht
- Afscheidnemend gedrag



Signaleer

Risicofactoren

- Werkdruk, psychische klachten, burn-out
- Komend ontslag/arbeidsongeschiktheid
- Slachtoffer of dader van grensoverschrijdend gedrag
- Trauma of het werk of privé, confrontatie met suïcide
- Middelengebruik (drugs/alcohol)
- Schulden/loonbeslag
- Eenzaamheid of sociale isolatie
- Life events zoals scheiding, geboorte, verlies van gezondheid, verlies van naasten



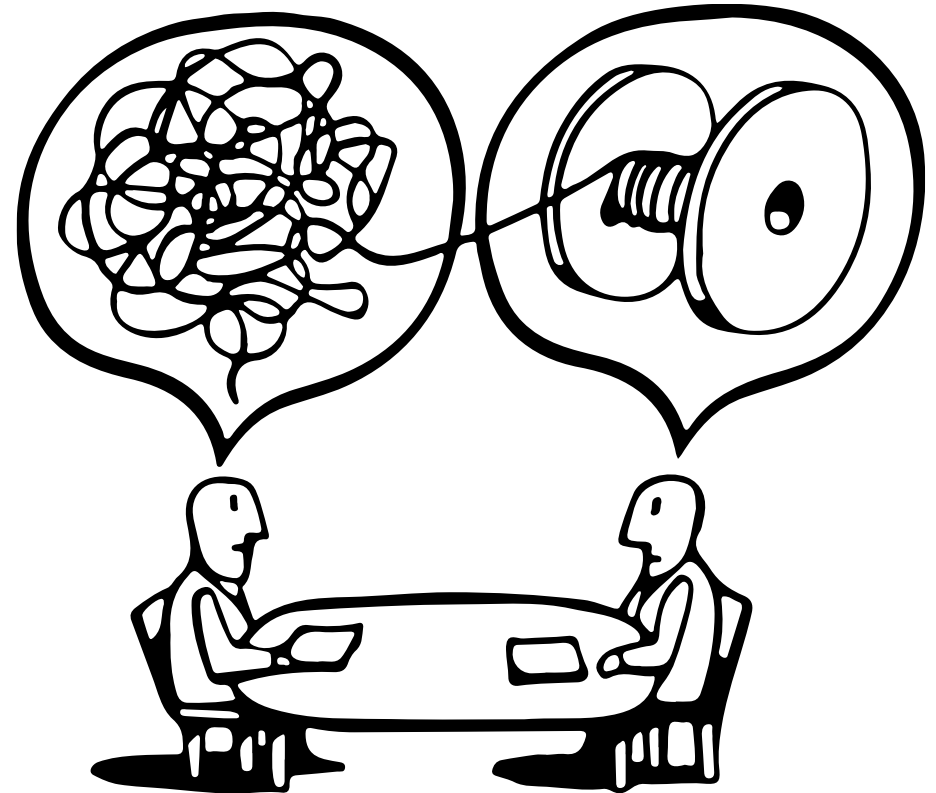
Contact met
wanhoop

Bespreekbaar maken

Gedachten

Wanhoop

Plannen





Contact met
wanhoop



Do's bij contact met wanhoop

- Het hoeft allemaal niet meer, zeg je. Bedoel je daarmee ook dat je aan zelfmoord denkt?
- Wat heb je allemaal op je bord?
- Wat is voor jou het meest lastig?
- Kan je me daar wat meer over vertellen?
- Pieker je veel? Slaap je nog?
- Loop je al lang met zelfmoordgedachten?
- Hoe is dit voor jou?
- Heb je een concreet plan? Hoe ziet dat plan eruit?

Luisteren en
empathisch zijn



Contact met
hoop



Do's bij contact met hoop

Onderzoek:

- Wat of wie houdt je tegen om zelfmoord te plegen?
- Met wie heb je goed contact?
- Wat zou je graag willen?

Vraag door

Geef een tweezijdige samenvatting: aan de ene kant voel je je..... aan de andere kant is dit belangrijk voor je...

Wat biedt 113?

Wat biedt 113?



- Hulplijn – 24/7
- Coaching
- Therapie

Zie de website voor meer informatie:

[Hulplijn | 113 Zelfmoordpreventie](#)



Zelfhulpcursus



Apps

113 zelfmoord
preventie

Denk je aan zelfdoding?

Neem dan 24/7 gratis en anoniem contact op:

Chat via 113.nl

Bel 113 of bel gratis 0800-0113

Voor jou als (zorg)professional of naaste



Overleg- en advieslijn

Zie de website voor meer informatie:

[Overleg en advieslijn professionals | 113 Zelfmoordpreventie](#)



Downloads, stappenplannen, folders en crisiskaartjes

[https://www.113.nl/voor - professionals/tools -en-informatiemateriaal/informatiemateriaal](https://www.113.nl/voor-professionals/tools-en-informatiemateriaal/informatiemateriaal)



Onderzoek

onderzoekopmaat@113.nl

Vragen over cijfers of literatuur

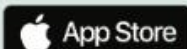
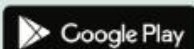




app

De app helpt je contact maken

- gratis en anoniem
- altijd bij de hand
- do's en don'ts
- meer dan 30.000 keer gedownload



[Meer weten?](#)



online training

Suïcidepreventie de basis

- gratis
- binnen 1 uur afgerond
- theorie & oefenen
- certificaat

In gesprek met een:

volwassene

jongere

[Meer weten?](#)



groepstraining

Suïcidepreventie in praktijk

- 1 dagdeel (4 uur)
- leren van en met elkaar
- gatekeepercertificaat
- door RINO Groep

meld je aan

[Meer weten?](#)

Wat kunnen bedrijfsartsen doen?

- Lees de handreiking en maak contact met de werknemer
- Materiaal 113 beschikbaar maken (website en wachtruimtes);



Veiligheid
en verwijzen

Welke mogelijkheden tot verwijzen heb je?

- Waar verwijst je (intern) naar door?
Welk aanspreekpunt binnen de eigen organisatie?
- Welke uitdagingen kom je tegen met betrekking tot verwijzen?
- Wat is jouw rol bij het doorverwijzen? Hoe zou je dat aanpakken?

Routekaart
suïcidepreventie

Handreiking
suïcidepreventie
werkgevers

Handreiking
suïcidaal gedrag
zieke medewerkers

A photograph of two cyclists standing on a paved path in a rural setting. The cyclist on the left is wearing a dark green jacket and a black helmet, looking towards the other person. The cyclist on the right is wearing a red long-sleeved shirt and a black helmet, looking back. In the background, there is a grassy field, a few other cyclists, and a church spire under a cloudy sky. Overlaid on the image is large white text.

wij praten
niet over
problemen

Take home message



Signaleer



Praat erover



Zoek samen hulp



Evaluatie

Om de kwaliteit van onze trainingen te waarborgen, voeren wij evaluaties uit.

Help jij mee? Evalueren van deze training kan via deze QR-code.



*Zelfmoord,
praat erover!*

