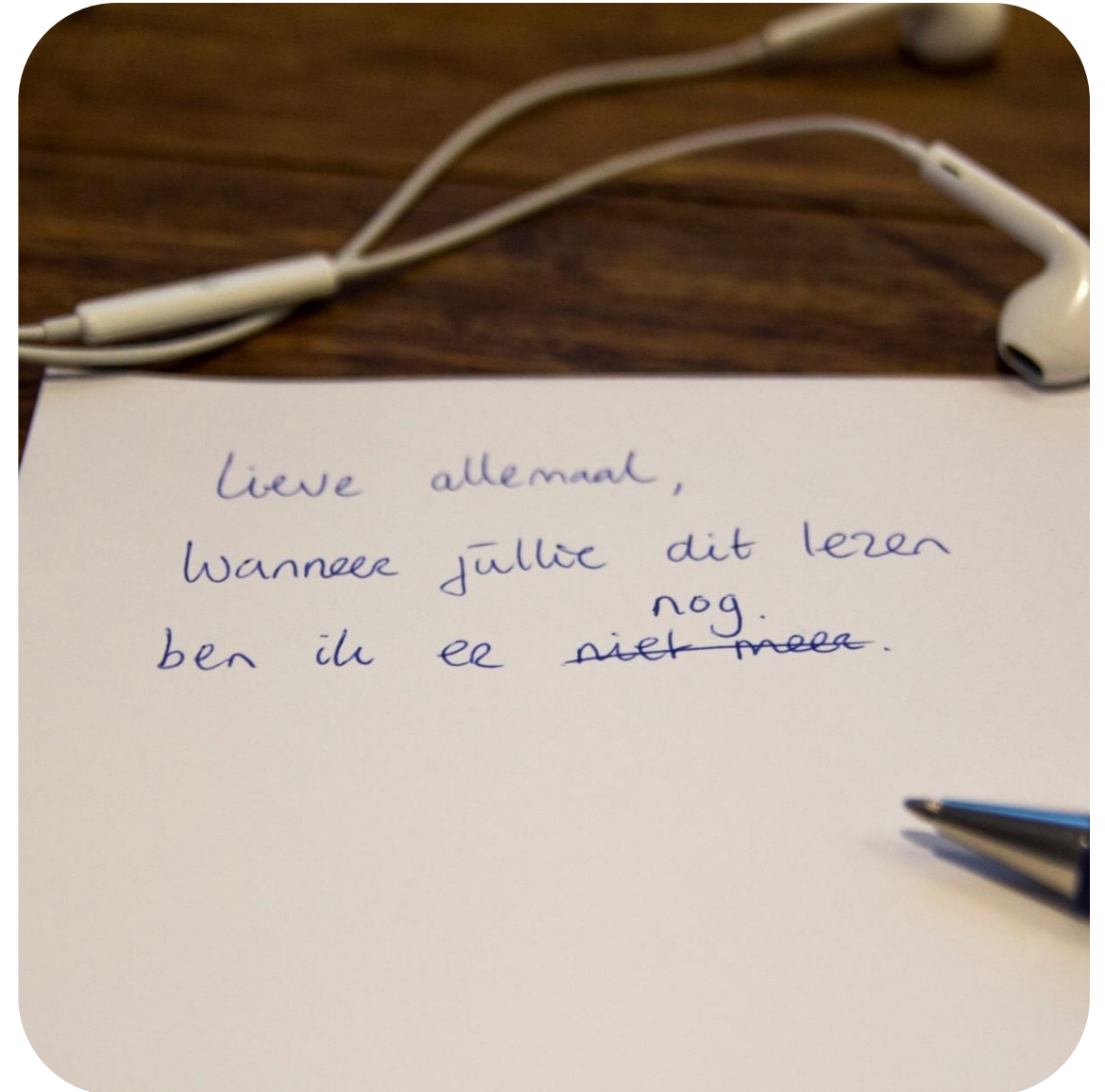


Suïcidepreventie

Informatieve training

- NVDA
- Evertine Schouten
- 7 maart 2026

113 zelfmoord
• • • •
preventie



Suicide

Zelfdoding

Zelfmoord

Uit het leven stappen

Weet jij wat je kan doen?



Signaleer

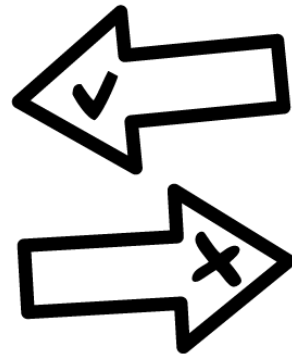


Praat erover



Zoek samen hulp

Praten over zelfdoding brengt
iemand op het idee



Zelfdoding in cijfers

Elke dag
komen er

30

mensen na een
suïcidepoging op de
Spoedeisende Hulp

Elke dag
overlijden

5

mensen door
zelfdoding

Bij

40%

van suïcides
zijn mensen in
beeld bij zorg

Hoe ontstaan gedachten aan zelfdoding?



**Kwetsbaarheid
& stress**

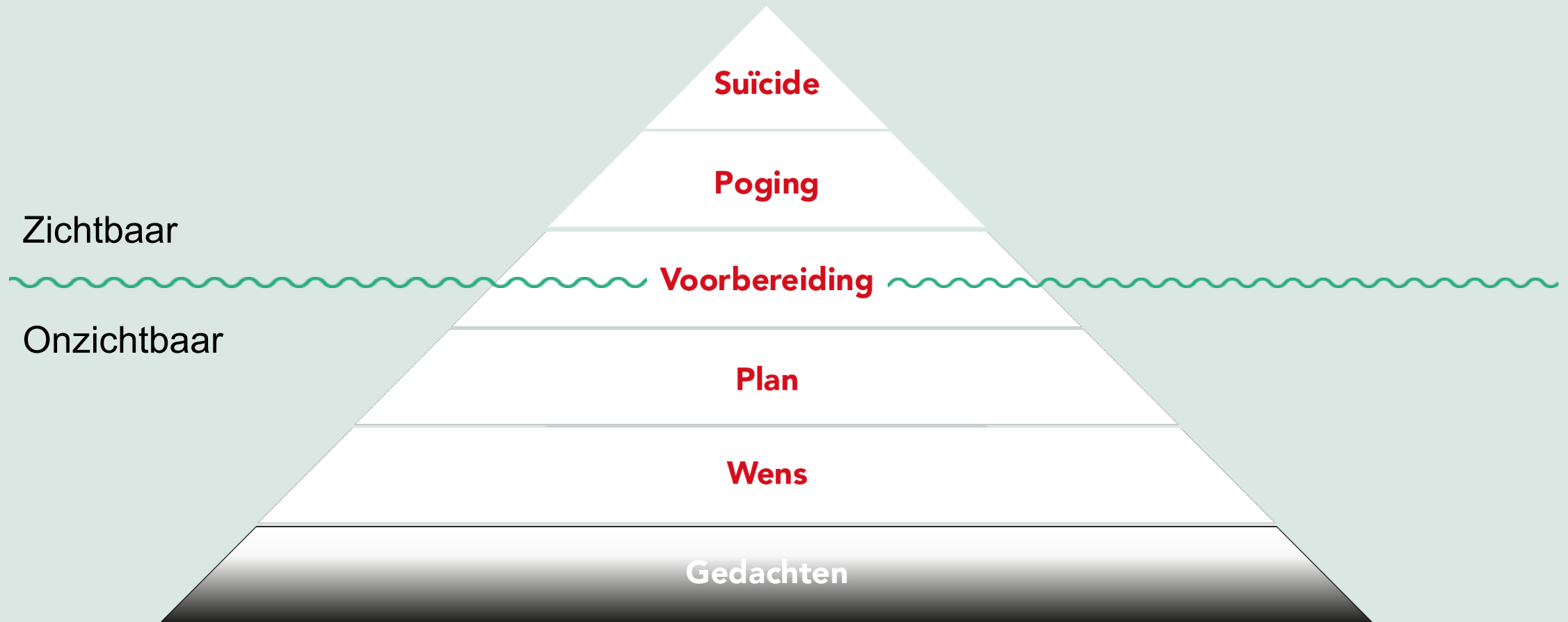


Klem
Ondraaglijk
Onoplosbaar
Oneindig



**Gedachten aan
zelfdoding**

Van denken naar doen



Weet jij wat je kan doen?



Signaleer



Praat erover



Zoek samen hulp



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...’

Instrumentele dreiging

- Neem een suïcidale uiting altijd serieus, het heeft een functie
- Voer een open gesprek, zonder oordeel
- Begrenzen?
- Wijs het gedrag af, niet de persoon.
 - Benoem het gedrag (zo concreet mogelijk): wat vind je niet oké?
 - Stel je grens (ik wil dat je daar mee stopt)
 - Benoem wat je niet kan oplossen en wat je wel kan bieden.



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

Men gedraagt zich anders dan anders



Signaleer

Risicofactoren

- eerdere pogingen tot zelfdoding (!)
- verlies van relatie, naasten, werk, gezondheid
- psychiatrische problemen
- zelfmoord van iemand in de omgeving
- eenzaamheid of sociale isolatie
- ingrijpende gebeurtenissen
- moeite met genderidentiteit
- middelenmisbruik

Weet jij wat je kan doen?



Signaleer



Praat erover



Zoek samen hulp



Stel de vraag

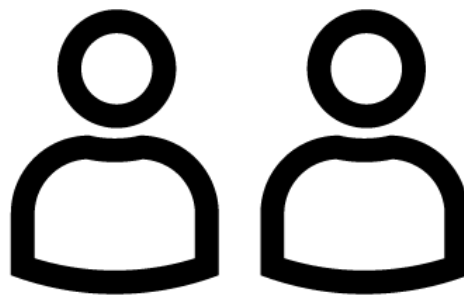
Stel de vraag:

Denk je weleens aan zelfdoding?

Wat maakt praten over zelfdoding zo moeilijk?

Zelfdoding is
een ramp

Zelfdoding is
dé oplossing



Praat erover

- Maak contact en luister
- Wees respectvol en oprecht
- Oordeel niet
- Toon empathie
- Beloof geen geheimhouding



Veiligheid
boven alles.
In geval van nood:

112



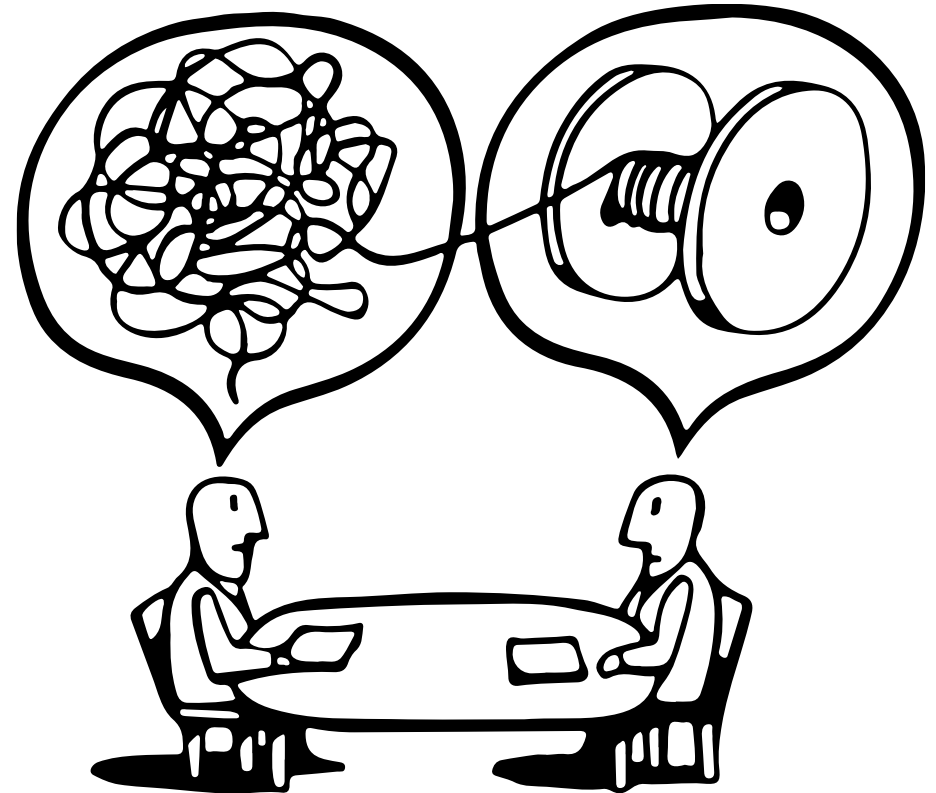
Contact met
wanhoop

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...

Weet jij wat je kan doen?



Signaleer



Praat erover



Zoek samen hulp



Zoek samen
hulp

Bespreek samen welke hulp nodig is

- Wat doe je in de afronding van een gesprek?
- Stel voor samen hulp te zoeken: naasten (familie, vrienden), huisarts, behandelaar.
- Spoed? 112 of crisisdienst bellen

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



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.

