



ZELFMOORD?

JE BENT NIET ALLEEN

PRAAT EROVER ►

BEL: 0900 - 0113

CHAT: 113.NL

113 zelfmoord
preventie



Tips

bij

het

kijken

naar

13 REASONS WHY ►

De Netflixserie 13 Reasons Why wordt wereldwijd door veel jongeren bekeken. In de serie worden verschillende gevoelige thema's aangestipt, waaronder seksueel misbruik, pestgedrag, verslaving en zelfmoord. Misschien kijk je zelf ook naar de serie of overweeg je hieraan te beginnen. Hieronder staan vier tips bij het kijken van de serie.

1

Als je de serie bekijkt, overweeg of je dit samen met je ouders of een volwassene wilt doen.

2

Het kan zijn dat je bepaalde gebeurtenissen en/of gevoelens uit de serie herkent en dat het iets bij je losmaakt. Dat kan even schrikken zijn, maar is helemaal niet raar. Wel is het belangrijk om over deze gedachten/ gevoelens te praten met iemand zodat je er niet alleen mee rond blijft lopen.

3

Mocht het kijken van de serie je hopeloos of depressief laten voelen of aan zelfmoord doen denken, praat hier dan over met je ouders, een leerkracht of een andere volwassene. Je kan ook 24/7 anoniem terecht bij de hulplijn van 113 Zelfmoordpreventie waar je vertrouwelijk kan praten met een hulpverlener.

4

Weet dat zelfmoord voorkomen kan worden, hoe uitzichtloos de situatie ook lijkt.