

*Praat  
erover.*

**113** zelfmoord  
● ● ● ○  
preventie

# Nu hulp nodig?



chat via [www.113.nl](http://www.113.nl)



bel **113** of bel  
gratis **0800-0113**

- overleg een keer met een van onze psychologen
- volg een online therapietraject
- ga zelf aan de slag

*0900-0113 blijft ook bereikbaar*

**Meer weten? Ga naar [www.113.nl](http://www.113.nl)**

**Anoniem en vertrouwelijk**