

## Missie en visie 113 Zelfmoordpreventie

Per dag overlijden gemiddeld vijf mensen door suïcide in Nederland: elk jaar een ramp die in omvang gelijk is aan de Watersnoodramp van 1953.

113 streeft naar een land waarin niemand eenzaam of radeloos sterft door zelfmoord.

De missie en ambitie van 113 vragen om een landelijke, actiegericht aanpak van suïcidepreventie, samen met anderen tot in de haartaten van de samenleving. Een aanpak die verder reikt dan morgen of overmorgen. 113 neemt hierin het voortouw: als aanbieder van hulp, knooppunt, kennisontwikkelaar en verspreider van hulp én als knooppunt van suïcidepreventienetwerken.

De belangrijkste sleutel tot succes is het op een nuchtere en betrokken manier bespreekbaar maken van suïcide, depressie en wanhoop. Zodat gelaten acceptatie van suïcide plaatsmaakt voor gerichte actie van mensen in de samenleving, in de hulpverlening, binnen organisaties, in de media, aan beleidstafels en in de politiek.

*Alleen samen kunnen we suïcide voorkomen.*

### Factsheet 2021

## 113: Een land waar niemand eenzaam en radeloos sterft door zelfmoord.

**Hulpverlening:** Mensen met suïcidale gedachten en hun omgeving kunnen 24/7 en anoniem een beroep doen op ons online hulpaanbod van hulplijnen, online therapie en zelfhulp. Bevlogen professionals, stagiairs en vrijwilligers maken dit mogelijk. In 2020 zijn er 113.921 hulplijngesprekken gevoerd en waren er 10.792 behandelsessies. Het eerste half jaar van 2021 liet een toename van 31 procent zien van het aantal gesprekken en chats in vergelijking met het eerste half jaar van 2020.

**Communicatie:** Iedereen in Nederland zou het gesprek rondom zelfmoordgedachten moeten kunnen voeren als hij zich zorgen maakt om een ander. Door middel van campagnes en aandacht op (social) media geeft 113 dagelijks informatie aan het grote publiek en professionals over zelfmoordpreventie. 113 begeleidt bij veilige berichtgeving over zelfmoord in de media en zorgt voor landelijke bekendheid van de hulplijn op 113, 0800-0113 en [www.113.nl](http://www.113.nl).

**Onderzoek:** 113 doet (internationaal) wetenschappelijk onderzoek met als doel kennis over en inzicht in suïcide en suïcidepreventie te vergroten en te delen. Bij 113 werken mensen met diverse achtergronden en expertises. De onderzoeken doen we in samenwerking met verschillende partijen zowel nationaal als internationaal. In 2020 publiceerde 113 acht wetenschappelijke [artikelen](#). Ook werden 9.000 hulpgesprekken geanalyseerd op zoek naar thema's die vaak behandeld werden binnen de hulplijnen van 113, is er onderzoek geweest naar motiverende gespreksvoering en is er samen met de hulplijn Vlaanderen onderzoek gedaan naar de impact van Covid-19 op de hulplijnen in Nederland en Vlaanderen.

**Landelijke Agenda Suïcidepreventie en Supranet:** Suïcidepreventie wint aan slagkracht met een integrale netwerkaanpak, waarbij partners de eigen exper-

tise en die van netwerken combineren. Versterking van deze netwerkaanpak staat dan ook centraal in de derde Landelijke Agenda Suïcidepreventie 2021-2025, zodat nog meer mensen, bedrijven en organisaties zich aansluiten.

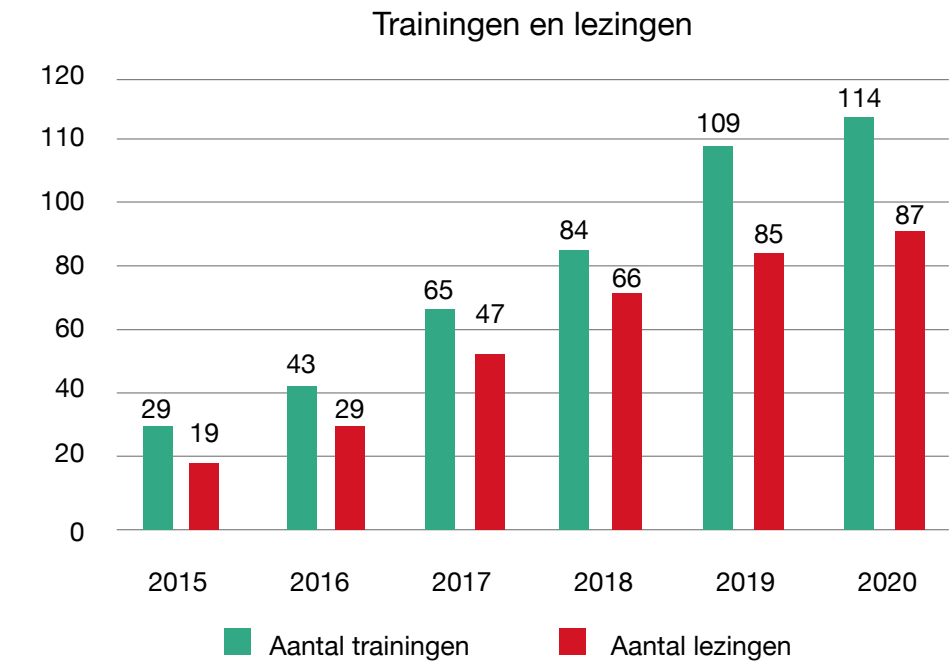
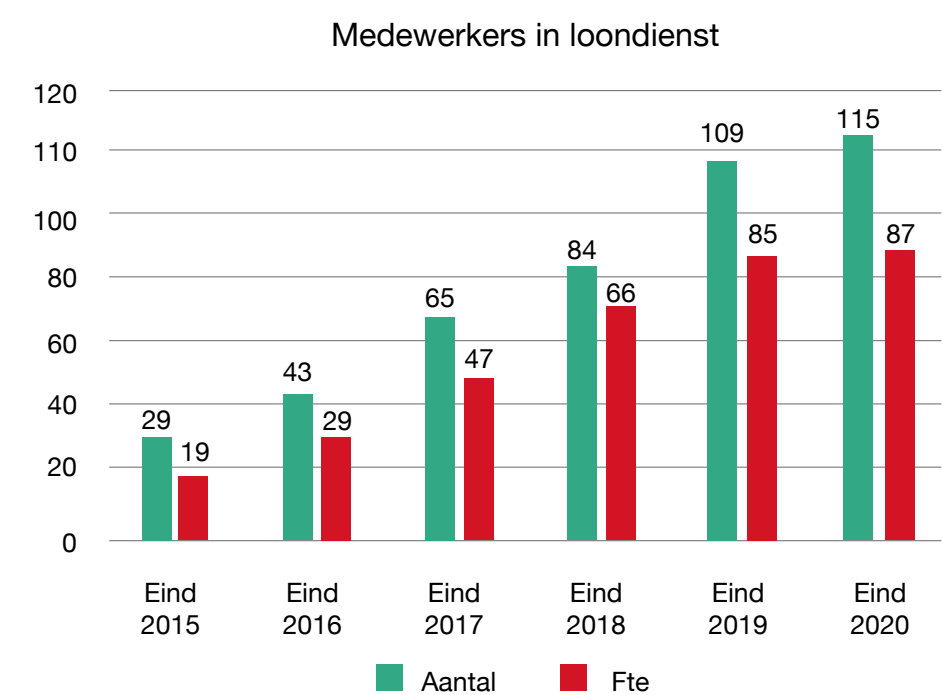
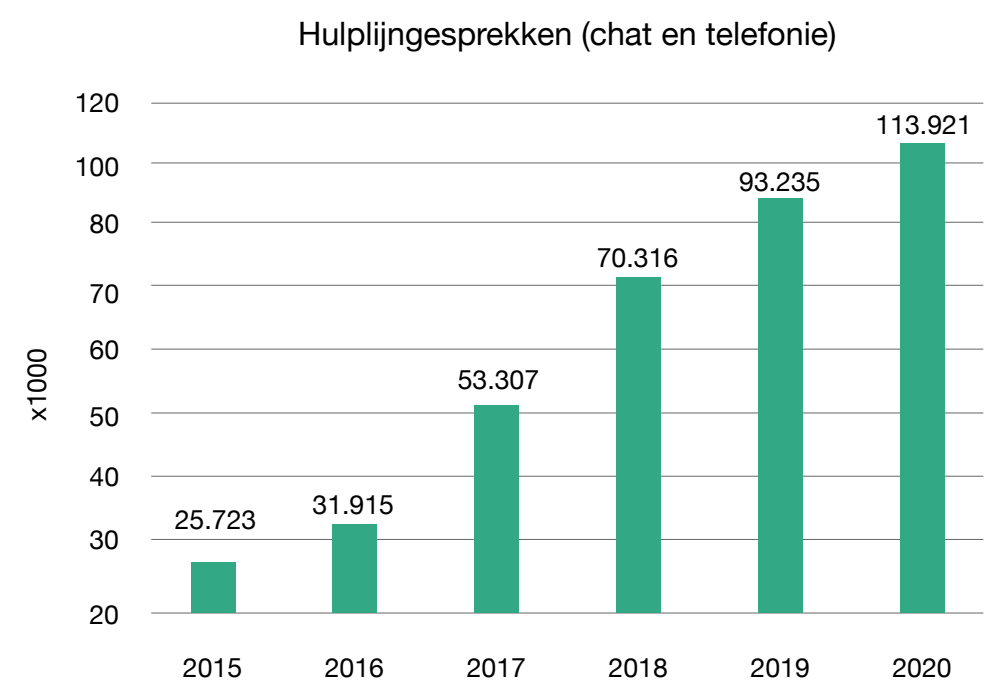
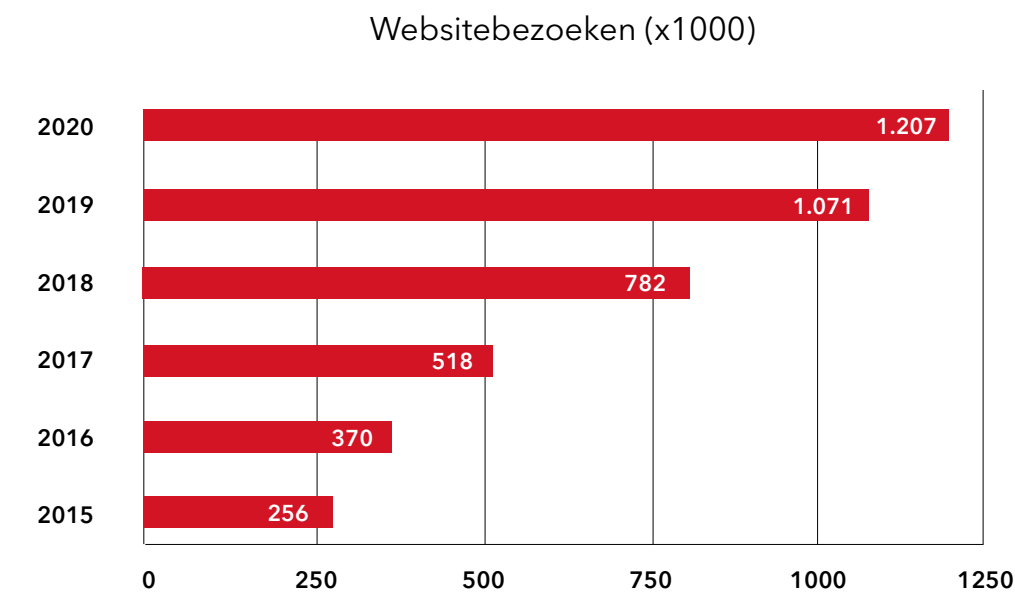
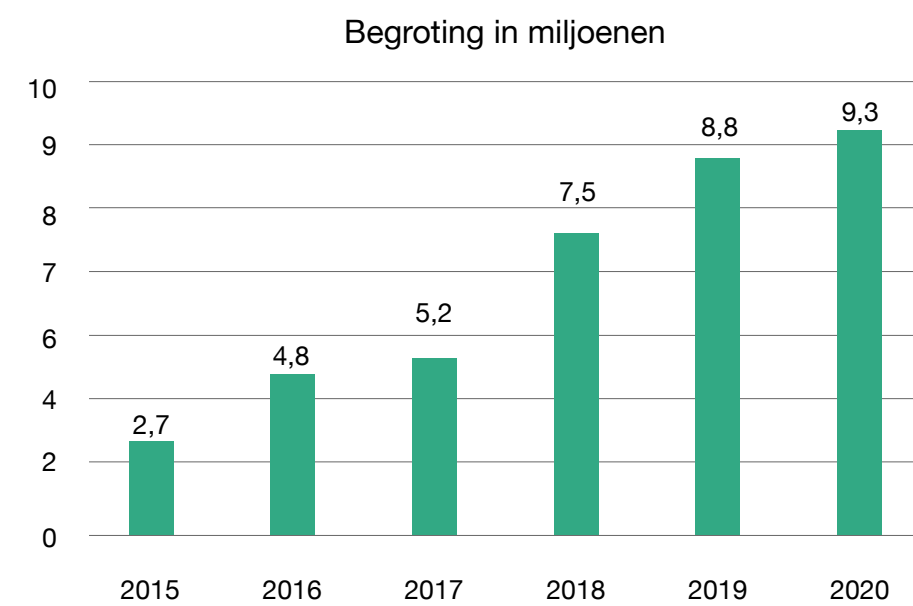
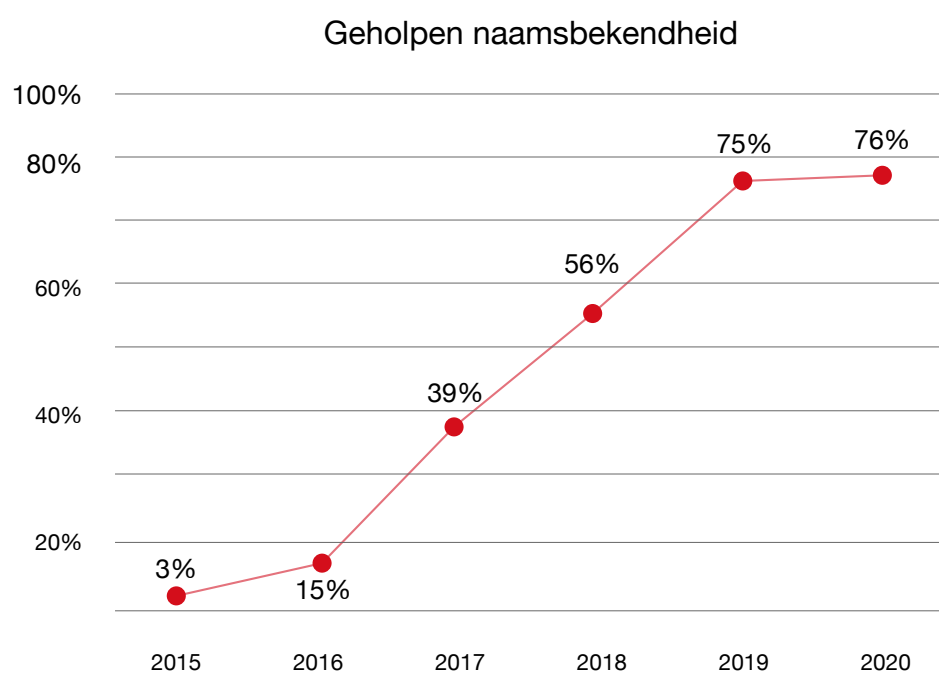
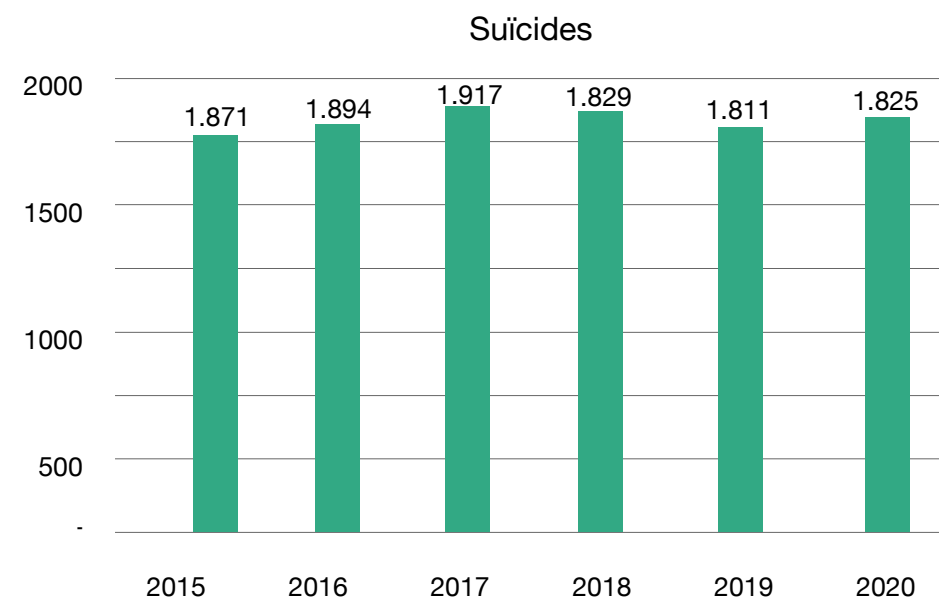
De Landelijke Agenda Suïcidepreventie 2021-2025 richt zich op zeven strategische doelstellingen:

1. Durven en leren praten over suïcide
2. Professionals opleiden, bijscholen en toerusten
3. Suïcidepreventie in de wijk verstevigen, op scholen en in de sociaaleconomische sector
4. Bereik van specifieke doelgroepen vergroten
5. Veiligheid en effectiviteit van zorg verbeteren vanuit samenwerking tussen professionals, naasten en ervaringsdeskundigen
6. Barrières opwerpen voor dodelijke middelen
7. Opzet van een landelijk lerend systeem

Met het Supranet-programma zet 113 Zelfmoordpreventie **SU**icide**PR**eventie-**ActieNET**werken op. Deze netwerken zijn actief in tien regio's van het land en binnen de ggz met grote ggz-instellingen. Supranet werkt ook met organisaties voor jeugd samen in onderzoek, opleiding en ontwikkeling in STROOM OP.

**Academy:** 113 geeft trainingen, advies en consultancy om te helpen het gesprek te voeren met iemand die (mogelijk) zelfmoordgedachten heeft. De trainingen zijn er voor iedereen die in zijn of haar omgeving met suïcide te maken kan krijgen. Ook geeft de Academy voorlichting en workshops voor organisaties die hun medewerkers willen informeren over zelfmoord en wat er samen gedaan kan worden om zelfmoord te voorkomen.

# 113 in cijfers en feiten 2020



## Good to know, 113:

- Naast betaalde 113'ers zijn de hulplijnen in 2020 bemenst door 206 vrijwilligers en stagiairs
- Wordt grotendeels door VWS gefinancierd
- Werkt samen met ProRail, dat 113 bovendien ook financieel steunt
- Heeft een eigen [Academy](#) die jaarlijks duizenden mensen traint
- Biedt een [BackUp app](#) aan: mobiele applicatie voor houvast bij zelfmoordgedachten
- Leert iedereen vragen naar zelfmoordgedachten door middel van de [VraagMaar app](#) en [Online Training Suicidepreventie](#)
- Implementeert evidence-based interventies op gebied van zelfmoordpreventie
- Is een organisatie voor suicidepreventie met anonieme hulpverlening, onderzoek, programma's en communicatie onder hetzelfde dak
- Deelt kennis over veilige berichtgeving met de media onder andere door middel van [10 tips voor journalisten](#)
- Is onderdeel van [SureNet](#): het nationale research consortium voor suicidepreventie
- Heeft een [collegiale overleg- en advieslijn](#) voor professionals en voor ingewikkelder vragen van naasten
- Is lid van European Alliance Against Depression (internationale non-profit organisatie)
- Is lid van International Association for Suicide Prevention (IASP)
- Heeft een [zelfhulptest](#) die 79.732 keer is afgenomen in 2020