

Nu hulp nodig?

De hulplijn is 24/7 geopend

 Chat via 113.nl

 Bel gratis 113

- overleg een keer met één van onze psychologen
- volg online therapie
- doe een zelftest of zelfhulpcursus

Meer weten? Ga naar 113.nl
Anoniem en vertrouwelijk



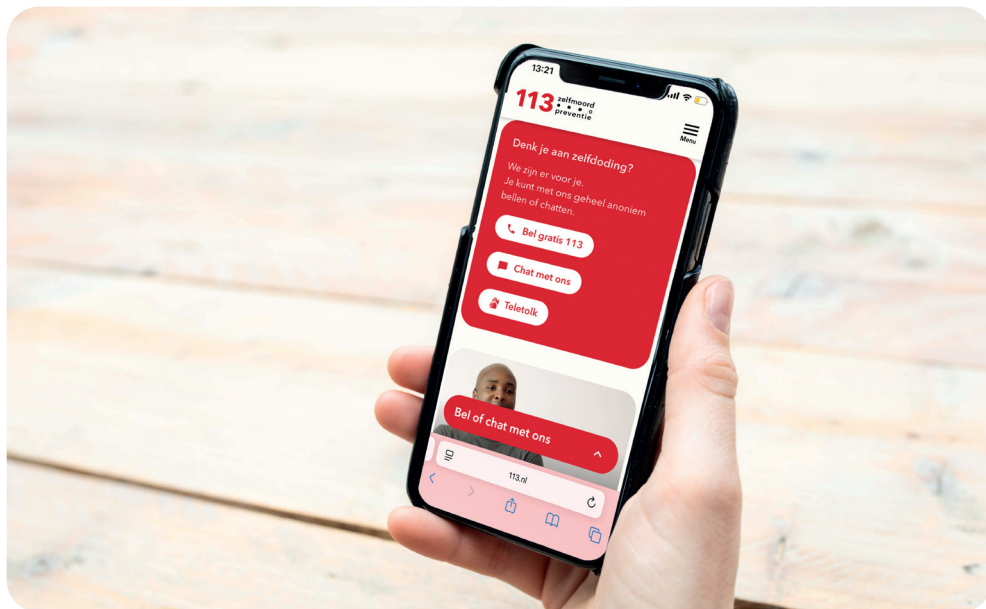
We merken dat
praten écht helpt.



113
• • o

Denk je
weleens:
'Ik stop er
gewoon
mee?'

113
• • o



Anoniem en vertrouwelijk

113 Zelfmoordpreventie is een zelfstandige zorginstelling en dé nationale organisatie voor preventie van suïcide.

> Onze missie

'Een land waarin niemand eenzaam en radeloos sterft door zelfdoding.'

Mensen met suïcidale gedachten en hun naasten kunnen dag en nacht, anoniem én gratis gebruik maken van 113. Als zorgaanbieder biedt 113 laagdrempelige online hulpverlening door professionals en intensief getrainde vrijwilligers. Het aanbod van 113 is aanvullend op reguliere zorg. Onze hulpverlening bestaat onder meer uit de hulplijn, online therapie en digitale zelfhulpmogelijkheden.

Elke dag overlijden

5

mensen in Nederland door zelfdoding

99%

van de mensen met zelfdodingsgedachten weet de weg richting zelfdoding tijdig te verlaten

Wekelijks praten we bij 113 met zo'n

3500

mensen

Denk je aan zelfdoding? Praten helpt

...maar is niet altijd eenvoudig. Anoniem praten heeft als voordeel dat je makkelijker vertelt, je gedachten deelt en je gepieker even onderbreekt.

Verschillende mogelijkheden

Als je aan zelfdoding denkt, kun je daar met ons over praten. Anoniem en vertrouwelijk. We hebben verschillende mogelijkheden waar je uit kunt kiezen. Kijk op onze website **113.nl** wat we voor je kunnen betekenen.

Loop je rond met zelfdodingsgedachten?
Aarzel niet om contact met ons op te nemen.

Praten over zelfdodingsgedachten kan anoniem:

 Chat via 113.nl

 Bel gratis 113



"Zonder contact met 113 was ik misschien impulsief uit het leven gestapt..."