

*De vraag
van je leven.*

campagne
'de vraag van je leven'

© O-utrecht

113 zelfmoord
preventie

1.

campagne suïcidepreventie

Als onderdeel van een brede landelijk aanpak start 113 samen met regionale Suïcidepreventie Actienetwerken een landelijke campagne met als ambitie om het aantal suïcides in Nederland de komende jaren structureel terug te dringen.

De campagne heeft als doel om publiek en zorgverleners bewust te maken dat aan dit maatschappelijke probleem iets te doen is. Jaarlijks overlijden in Nederland ruim 1.850 mensen als gevolg van suïcide. De campagne moet bijdragen aan: het doorbreken van het taboe op praten over suïcide, het herkennen van signalen van suïcidale gedachten, het geven van concrete tips en handvatten over hoe je hiermee kan omgaan en erop wijzen dat je terecht kunt voor hulp bij 113.

hulp helpt

Zelfmoord is een daad van wanhoop, vaak een gevolg van een grote persoonlijke crisis. Niemand wil echt dood, maar sommige mensen willen niet meer zo verder leven. Veel van de overlevenden zijn blij dat zij na een zelfmoordpoging nog leven en hebben ervaren dat hulp helpt.

thema: de vraag van je leven

De campagne laat zien dat je door een vraag te stellen het verschil kan maken. Er worden verschillende concrete voorbeelden van vragen gegeven waarmee je het gesprek met iemand op gang brengt. Met deze 'voorbeeldvragen' wordt het taboe doorbroken en het verlaagt de drempel voor de ander.

Uit onderzoek blijkt dat praten echt helpt als je het moeilijk hebt. De campagne richt zich op het grote publiek, maar ook op huisartsen, zorgverleners en andere professionals. Op alle uitingen wordt verwezen naar 113.nl.

primeur voor Nederland

Het is voor het eerst dat er in Nederland een landelijke campagne over suïcidepreventie wordt gevoerd. Bij de ontwikkeling van de campagne is zorgvuldig gekeken naar ervaringen met vergelijkbare campagnes in het buitenland. Daarnaast zijn de boodschap en de aanpak getoetst bij diverse (ervarings)deskundigen. Ook zijn ervaringen rond een eerdere, op spoor-suïcide gerichte, campagne meegenomen in de ontwikkeling. 113 is zich zeer bewust van de gevoeligheid rondom alle vormen van communicatie rondom suïcide, zoals het bekende Werther-effect (kopieergedrag als gevolg van publicaties over zelfmoord).

ontwikkeling

De campagne is ontwikkeld in opdracht van 113 en Suïcidepreventie Actienetwerken (Zeeland, ZO-Brabant, Haarlem Kennemerland, Friesland, Groningen en Zaanstreek Waterland) door O-bureau in Utrecht. Dit bureau maakte ook de eerdere spoor-suïcide-campagne 'Ik luister'.

De campagne wordt gefinancierd door Fonds Suïcidepreventie. Bij dit Fonds komen giften binnen voor 113 van hulpvragers, naasten, nabestaanden en andere betrokkenen bij 113.

Vragen over de landelijke campagne?

Neem contact op met Anke Wammes, a.wammes@113.nl.

Voor vragen over de **Suïcidepreventie Actienetwerken** kan je terecht bij Carla de Rijck, c.derijck@113.nl.

2. landelijke publiekscampagne

In februari start de landelijke publiekscampagne van 113. De campagne vindt plaats in 3 periodes van 2 weken. De publiekscampagne wordt getarget op de doelgroep 40-65 jaar, maar zal ook een bredere doelgroep bereiken.

campagneperiodes

- week 6-7 : 6 februari t/m 18 februari
- week 19-20 : 8 t/m 21 mei
- week 36-37 : 7 t/m 17 september

middelen

Tijdens de campagneperiodes worden onderstaande middelen ingezet.

- radiospots
- abri's [in de 2e periode in de Suïcidepreventie Actienetwerk regio's]
- video's, ingezet op YouTube, Facebook en 113.nl
- online banners [op websites gerelateerd aan gezondheid, depressie en suïcide]
- online editorial [op websites gerelateerd aan gezondheid, depressie en suïcide]
- online advertenties op Facebook [target zowel landelijk als regionaal bereik]
- campagnepagina op 113.nl

regionale campagnes

Naast de landelijke campagne zijn er diverse middelen ontwikkeld voor de 7 regio's van het Suïcidepreventie Actienetwerk.

abri

*'Denk je weleens:
van mij hoeft
het niet meer?'*

*Gelukkig stelde mijn zus me
de vraag van mijn leven.*

Ook jouw vraag kan een leven
redden. Kijk op 113.nl.

113 zelfmoord
preventie

3. campagnemiddelen

vloerstickers



3. campagnemiddelen

posters huisartsen, onderwijs en SEH

*'Ik wilde niet meer
verder leven...'*

*Gelukkig stelde mijn huisarts me
de vraag van mijn leven.*

Ook jouw vraag kan een
leven redden. Kijk op 113.nl.

113 zelfmoord
preventie

een campagne van 113 i.s.m. Suicidepreventie Actienetwerk, regio Zeeland

*'Ik wilde dood.
Tenminste,
dat dacht ik...'*

*Gelukkig stelde mijn mentor me
de vraag van mijn leven.*

Ook jouw vraag kan een
leven redden. Kijk op 113.nl.

113 zelfmoord
preventie

een campagne van 113 i.s.m. Suicidepreventie Actienetwerk, regio Zeeland

*'Ik wilde er een
eind aan maken...'*

*Gelukkig stelde die verpleegkundige me
de vraag van mijn leven.*

Ook jouw vraag kan een
leven redden. Kijk op 113.nl.

113 zelfmoord
preventie

een campagne van 113 i.s.m. Suicidepreventie Actienetwerk, regio Zeeland

3. campagnemiddelen

folders huisartsen en onderwijs



Ook uw vraag kan een leven redden.

Praten helpt.

Het is best lastig om aan iemand te vragen of hij of zij een zelfmoord denkt. Want het antwoord kan heilig zijn. Maar praten over suicidale gedachten kan iemand al oplichting geven. Dus stel de vraag, maak contact.

Wat kunt u doen?

- 1. Stel de vraag**
Vraag bijvoorbeeld of hij of zij veel piekt. Welke gedachten spelen er, ligt hij of zij er wakker van en hoe staat het met de verhouding? Vraag ook of hij of zij zich pijn doet. Begroet samen of uw patiënt ook kan praten met familie of een andere naaste.
- 2. Verwijs door**
Zorg voor goede afspraken met de regionale GGD huisarts over verwijzen, verwijst u telefonisch of de zorgplezier, hoe wil de overdracht informatie aangeleverd krijgen, wanneer en hoe ontvangt u een terugoproeping?
- 3. Volg een training**
Volg een gespecialiseerde NHO Training suicidopreventie en last ook uw PCH-GGZ bij- en nascholing op dit gebied volgen.
- 4. Leest dit boek**
Beneel nu uitgave '102 in de huisartsenpraktijk, 2016'. Hierin vindt u praktische handvatten voor het goed organiseren van huisartsenwetenschappelijke GGZ.

Denk je wel eens aan de dood?

Ook jouw vraag kan een leven redden.

Praten helpt.

Niet drugs, verkenningsovereenkomsten of zaken maar zelfmoord is de belangrijkste doodsoorzaak onder jongeren. Onder huisarts, huisarts, de en trans-genderjongeren kunnen zelfmoordgedachten schrikbarend veel voor. Het is bij jongeren met een medisch of anderszins achtergrond.

Wat kun je doen?

- 1. Beneem de signalen**
Vraag open hoe het met iemand gaat. Beneem de signalen die je hebt gezien en vraag of de jongere dit herkent.
- 2. Vraag door**
Geef aan dat je je zorgen maakt en vraag door wat er aan de hand is.
- 3. Stel de vraag**
Vraag of hij/zij wel eens aan zelfmoord denkt. Bijvoorbeeld: 'Bedenk dat dat je er wel eens aan denkt om een einde aan je leven te maken?' of 'Denk je erover om zelfmoord te plegen?'
- 4. Zoek hulp**
Geef aan dat je het spannend vindt dat hij zo open met je praat, dat je de werkdag niet en samen op zoek wilt naar hulp. Bijvoorbeeld via de huisarts. Als het mogelijk is, breng je samen met de leerling de noden op de hoogte.

Denk je wel eens van mij hoeft het niet meer?

3.

campagnemiddelen

kaartenset 'conversation starters'



3. campagnemiddelen regio's



vlag



rolbanier



ballenset met inlay

3.

campagnemiddelen regio's

Zeeland zonder zelfmoord?

*De vraag
van je leven...*

5 mensen per dag, 1850 mensen per jaar. Dat is het aantal mensen dat wij in Nederland verliezen aan suicide. In Zeeland ligt het gemiddelde nog hoger dan landelijk. Daar móeten we iets aan doen! De (h)erkenning, veiligheid en behandeling van mensen met suïcidaal gedrag kan beter. Daarom gaat het Suïcidepreventie Actienetwerk van start. Als eerste in Zeeland, daarna volgen nog zes regio's in Nederland. In het Suïcidepreventie Actienetwerk bundelen zorg, onderwijs, gemeenten, politie, spoorsector, GGD en andere partijen de krachten in de strijd tegen zelfmoord.

Wij vinden uw betrokkenheid en die van uw organisatie heel belangrijk. Op onze startbijeenkomst over de gezamenlijke aanpak vertellen we u graag hoe u met een vraag een leven kan redden. U bent van harte uitgenodigd:

Maandag 16 januari 2017 van 17.00 - 20.00 uur
Theaterzaal Emergis, Oostmolenweg 101 in Kloetinge

17.00	Inloop met broodjes en soep
17.30	Start programma met sprekers, ervaringsverhalen, een panel en de ondertekening van het convenant Ketenzorg Suïcidepreventie Zeeland
19.30	Afsluiting met koffie en thee

Mogen we op uw komst rekenen? U kunt zich aanmelden via secretariaat@czwbureau.nl. Vermeld in uw mail uw naam, organisatie en e-mailadres. We vinden het fijn als u deze uitnodiging doorstuurt naar collega's of andere geïnteresseerden voor wie de bijeenkomst waardevol kan zijn.

Initiatiefnemer van het Suïcidepreventie Actienetwerk is 113. In 2017 start ook de landelijke 113-campagne: 'De vraag van je leven'. Met deze campagne wil 113 het taboe op suicide doorbreken. Begin 2017 leest u hier meer over op 113.nl.



*'Denk je weleens:
van mij hoeft
het niet meer?'*

Zeeland Zonder Zelfmoord

een campagne van 113 i.s.m. Suïcidepreventie Actienetwerk, regio Zeeland

*De
vraag
van
je
leven.*

social media headers

digitale uitnodiging

113 zelfmoord
preventie