



# Weet wat helpt om suicide te voorkomen bij ontheemden uit Oekraïne

---

Volg de suïcidepreventietraining  
'Gatekeeper ontheemden'

**Wanneer je werkt met mensen die Oekraïne zijn ontvlucht vanwege de oorlog is de kans groot dat de persoon kampt met een verhoogd niveau van stress, wat de kans op suïcidaliteit en suïcidale gedachten verhoogd.**

**Tijdens deze Suïcidepreventietraining 'gatekeeper ontheemden' leer je hoe je deze gedachten bespreekbaar maakt en de ander kan stimuleren om hulp te zoeken. De training wordt verzorgd door trainers van 113 Zelfmoordpreventie.**

Mensen met suïcidale gedachten voelen vaak schaamte en zien zelf geen mogelijkheid om uit de problemen te komen. Uit onderzoek en uit ervaring weten we dat praten over zelfmoord(gedachten) oplucht en ruimte biedt om andere oplossingen te zoeken. Jij kan hierbij het verschil maken. Door gedachten aan suïcide bij een ander te signaleren, bespreekbaar te maken, naasten te betrekken en te adviseren professionele hulp te zoeken. Maar hoe signaleer je of iemand aan suïcide denkt? En, hoe voer je zo'n gesprek, rekening houdende met sociaal-culturele kenmerken? Dat leer je tijdens de Suïcidepreventietraining gatekeeper.

### **Concreet leer je:**

- Om te gaan met signalen van suïcidaliteit of een vermoeden daarvan
- Met concrete handvatten de suïcidale gedachten bespreekbaar te maken, met kennis over sociaal-culturele kenmerken passend bij ontheemden uit Oekraïne.
- Verantwoord en gefaseerd door te vragen en wat daarin de grens is
- Hoe je kan doorverwijzen naar professionele hulp, passend bij de mogelijke routes voor ontheemden uit Oekraïne.

## Inhoud

Deze gespreksvaardigheidstraining bestaat voor een groot deel uit het oefenen in tweetallen. Het programma is opgebouwd uit vier onderdelen:

- Bespreking van ervaringen met en de voorkennis over zelfmoord en de invloed van sociaal-culturele kenmerken
- Het oefenen van gespreksvaardigheden
- Interactieve kennisoverdracht over suicidaliteit
- Bespreking van verwijismogelijkheden, toegespitst op de mogelijkheden voor ontheemden uit Oekraïne.

De training heeft zijn succes te danken aan deze vaste opzet. De theorie en oefeningen worden door de trainers zodanig gebracht dat ze aansluiten bij herkenbare situaties uit je eigen praktijk.

**89.000**

geregistreeerde  
Oekraïners eind 2023  
in Nederlandse  
gemeenten

**47%**

van de  
Oekraïners  
ervaart een  
taalbarrière

**1 op 3**

weet niet  
hoe er hulp  
gezocht kan  
worden

## De cijfers

De Russisch-Oekraïense oorlog duurt voort, veel inwoners zijn op de vlucht geslagen. Volgens de Sociaal-Economische Raad waren er eind januari 2023 zo'n 89.000 Oekraïners geregistreerd in Nederlandse gemeenten. In 2022 heeft het Europees Bureau voor de grondrechten een onderzoek uitgevoerd onder Oekraïners. Hieruit blijkt dat 47% een taalbarrière ervaart en dat 1 op de 3 mensen niet weet hoe er hulp gezocht kan worden. Dit bemoeilijkt de stap naar professionele begeleiding, die soms te groot is om te nemen. Daarom is het voor 113 Zelfmoordpreventie belangrijk dat iedereen die in contact staat met Oekraïners de signaleren leert herkennen en daar het gesprek over kan aangaan. Speciaal hiervoor is er een aangepaste gatekeepertraining ontwikkeld.



## Duur en locatie:

4 uur  
Incompany of online

---

## Prijzen:

€ 800,- voor 6 tot 8 deelnemers  
€ 1400,- voor 9-14 deelnemers  
Inclusief reiskosten

---

## Doelgroep

Professionals en vrijwilligers die werken met ontheemden uit Oekraïne

---

## Meer weten of inschrijven?

Neem contact op met de Academy via [www.113.nl/informatie-en-contact-113-academy](http://www.113.nl/informatie-en-contact-113-academy) of [academy@113.nl](mailto:academy@113.nl)

**113** zelfmoord  
• • • •  
preventie

**Over 113 Zelfmoordpreventie** 113 Zelfmoordpreventie is de nationale organisatie voor preventie van suïcide. 113 streeft naar een land waarin niemand eenzaam of radeloos sterft door suïcide. De organisatie is in opdracht van VWS aanjager en uitvoerder van de Landelijke Agenda Suïcidepreventie, doet onderzoek en ontwikkelt voorlichting en trainingen.