

*'Voor mij hoeft het
zo niet meer'*



Weet wat helpt om
zelfmoord te voorkomen

Volg de gatekeepertraining

113 zelfmoord
• • •
preventie

Praten helpt.

Elke dag plegen 5 mensen zelfmoord.

Jongeren en volwassenen, met problemen op het gebied van bijvoorbeeld wonen, relaties, school, werk, gezondheid, financiën die zich zo wanhopig voelen dat zelfmoord de enige uitweg lijkt.

Mensen 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 zelfmoord 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 zelfmoord denkt? En, hoe voer je zo'n gesprek?

Elke dag
plegen

5

mensen in
Nederland zelfmoord

Elke dag
komen er

40

mensen na een
suicidepoging op de
spoedeisende hulp

Elk jaar denken

485.000

mensen aan
zelfmoord



De training

In je werk, maar ook privé, kun je (kwetsbare) mensen ontmoeten die (mogelijk) suïcidale gedachten hebben. De gatekeepertraining van 113 leert je hoe je deze gedachten bespreekbaar maakt, hoe je de veiligheid inschat en een ander kan stimuleren om hulp te zoeken.

Concreet leer je:

- om te gaan met signalen van suïcidaliteit of een vermoeden daarvan
- met concrete handvatten de suïcidale gedachten bespreekbaar te maken
- verantwoord en gefaseerd door te vragen en wat daarin de grens is
- hoe je kan doorverwijzen naar professionele hulp

Praktisch

Duur	4 uur
Aantal deelnemers	Max. 14 deelnemers
Inhoud	Basiskennis over suïcidaliteit en praktische tips over het voeren van een gesprek over zelfmoordgedachten.
Werkvorm	Het is een vaardigheidstraining en bestaat voornamelijk uit het oefenen in tweetallen en een plenaire bespreking over doorverwijzen.
Trainers	Twee trainers. Kijk op 113.nl/trainers
Doelgroep	Professionals die werken met cliënten/patiënten/leerlingen/klanten in sectoren als de zorg, het onderwijs en sociaal economische sector. Geen voorkennis vereist.
Prijs	Incompany: Non-profit € 950,-. Profit € 1150,-, Open inschrijving: € 95,- p.p. (onze prijzen zijn inclusief materialen en certificaat en vrijgesteld van BTW)



Een gatekeepertraining organiseren?

Contact

Voor meer informatie over ons aanbod in voorlichting, workshops en trainingen: www.113.nl/academy. Neem contact op of vraag vrijblijvend een offerte aan via academy@113.nl of 020 2408880.

Over 113

Stichting 113 Zelfmoordpreventie is de nationale organisatie voor preventie van suïcide. 113 streeft naar een land waarin niemand eenzaam of radeloos sterft door zelfmoord. Hulpvragers kunnen daarom 24/7, gratis en anoniem contact leggen met 113 via 0900-0113 of www.113.nl.

113 zelfmoord
• • • •
preventie