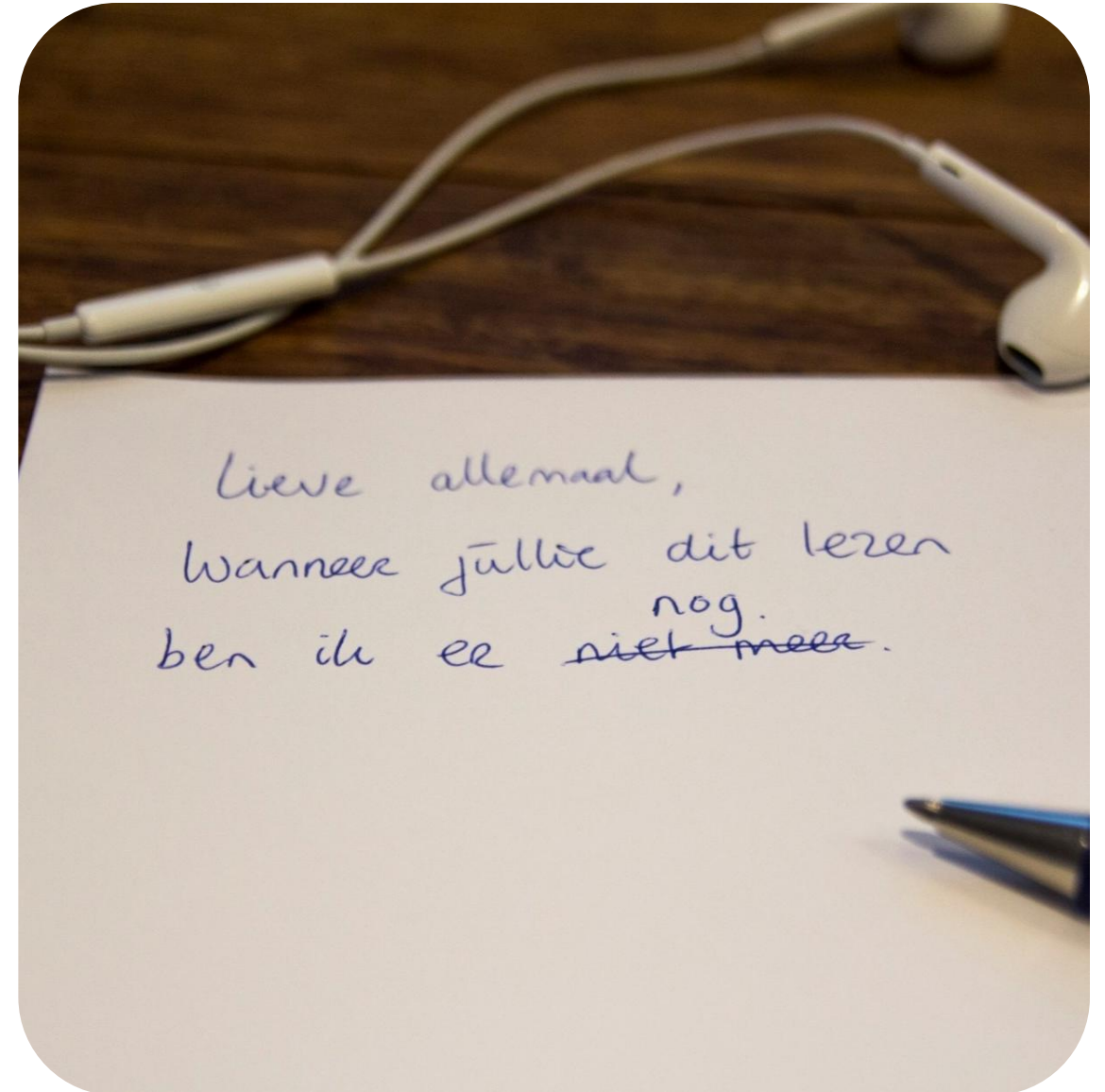


Suïcidepreventie

Informatieve training

- SWV Voortgezet onderwijs Amsterdam-Diemen
- 1 april 2025
- Carla van der Avoird

113 zelfmoord
preventie



Zelfdoding

Suicide

Zelfmoord

Uit het leven stappen

Programma



Over zelfmoord



Signaleer
Praat erover



Zoek samen hulp

Meer suïcides onder jongvolwassenen tussen 20 en 30 jaar

14 januari 2022



De Commissie Actuele Nederlandse Suïcideregistratie (CAN) heeft de recente suïcidecijfers. Over de periode tot en met december 2021 ziet de CANS dat het aantal suïcides in Nederland. Echter de CANS ziet dat het aantal zelfdodingen in december 2021 hoger is dan in eerdere jaren. Januari en februari 2021. Over het hele jaar 2021 zijn 15% meer

Kuipers over toename zelfdodingen bij jongeren: 'Heeft ook te maken met herhaald sluiten scholen'

UPDATE/VIDEO In 2021 hebben meer dan 300 jongeren onder de 30 jaar suïcide gepleegd. Dat is zo'n 15 procent meer [dan in de jaren daarvoor](#). Vooral in de 'lockdownmaanden' januari, februari en december was een hoger aantal zelfdodingen te zien.



Home Laatste nieuws Kerk & religie Opinie Binnenland Politiek Buitenland Economie Koninklijk Huis M

Zelfdoding vaak te voorkomen door gesprek

Hanneke den Hertog 14 januari 2022 21:34



Aantal zelfdodingen onder jongvolwassenen stijgt

14 jan. 2022 in BINNENLAND



Lees voor



6,5°

gen onder jongvolwassenen tot 30 jaar lag vorig jaar 15 procent hoger dan in al plaats onder mannen tussen de 20 en 30 jaar, meldt de Commissie Actuele (S) vrijdag. De coronamaatregelen zijn volgens de commissie mogelijk van

de Volkskrant

Columns & Opinie

Uitgelicht

Wetenschap

Mensen

Beter Leven

Cultuur & M

NIEUWS

Totaal aantal zelfdodingen in Nederland blijft gelijk, wel zorgen over toename suïcides bij jongvolwassenen

NOS NIEUWS • BINNENLAND

• Aangepast vr 14 januari, 13:39

Twee jaar coronacrisis en de emotionele stress die daarmee gepaard kan gaan hebben voorsnog niet

Onderzoek: 15 procent meer suïcides onder jongvolwassenen tot 30 jaar

Zelfmoord in cijfers

Elke dag
overlijden

5

mensen door
zelfdoding

Zelfmoord in cijfers – Jongeren (10-20 jaar)

in 2023..

overleden bijna

2x

zoveel jongens als
meisjes door
zelfdoding

overleden

54

jongeren door
zelfdoding

dacht

1 op de 5

jongeren wel eens
aan zelfdoding

Programma



Over zelfmoord



Signaleer
Praat erover



Zoek samen hulp



Signaleer

Uitspraken

Gedrag

Risicofactoren



Signaleer

Uitspraken

- ‘Voor mij hoeft het zo niet meer...’
- ‘Ik wil niet meer...’
- ‘Het komt nooit meer goed...’
- ‘Jullie zullen geen last meer van mij hebben...’
- ‘Niemand zal me missen...’



Signaleer

Zichtbaar afwijkend gedrag bij jongeren

- Slaapgedrag
- Verzuim, terugtrekken uit gezin, sociale contacten
- Mindere school- of werkresultaten
- Extreem gedrag (verslaving, uitgavenpatroon)
- Uitingen op social media
- Somberder, emotioneler, meer stress
- Onverzorgd, moe, lege blik, geen oogcontact
- Opgelucht

Jongere gedraagt zich anders dan anders
Wees extra waakzaam na teleurstellingen



Signaleer

Berichten op internet en social media

- Expliciete uitspraken
- Cryptische uitspraken
- Emotionele uitingen
- Negatieve emoticons
- Verwijzingen naar roekeloos en impulsief gedrag
- Tekst of beeld van manieren om zichzelf te doden



Signaleer

Risicofactoren voor jongeren

- eerdere zelfmoordpogingen (!)
- psychische gezondheid
- gespannen thuissituaties
- prestatiedruk of sociale druk
- LHBTIQ
- sociale media imitatie effecten
- jeugdtrauma
- eenzaamheid of sociale isolatie
- middelenmisbruik



Stel de vraag

Stel de vraag:

Denk je weleens aan zelfmoord?

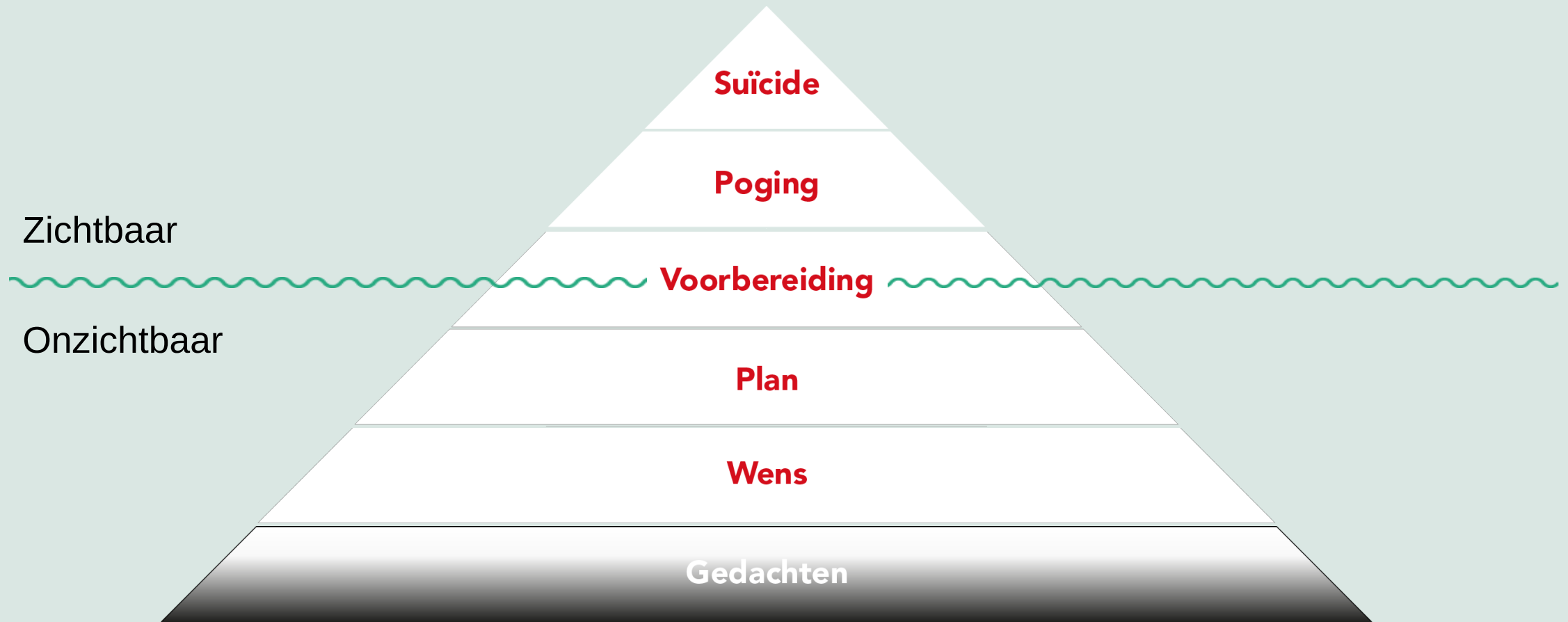


Over
zelfmoord

Hoe ontstaan zelfmoordgedachten?



Van denken naar doen



Programma



Over zelfmoord



Signaleer
Praat erover



Zoek samen hulp

Praat erover

- Maak contact en luister
- Wees respectvol en oprecht
- Oordeel niet
- Toon empathie
- Beloof geen geheimhouding

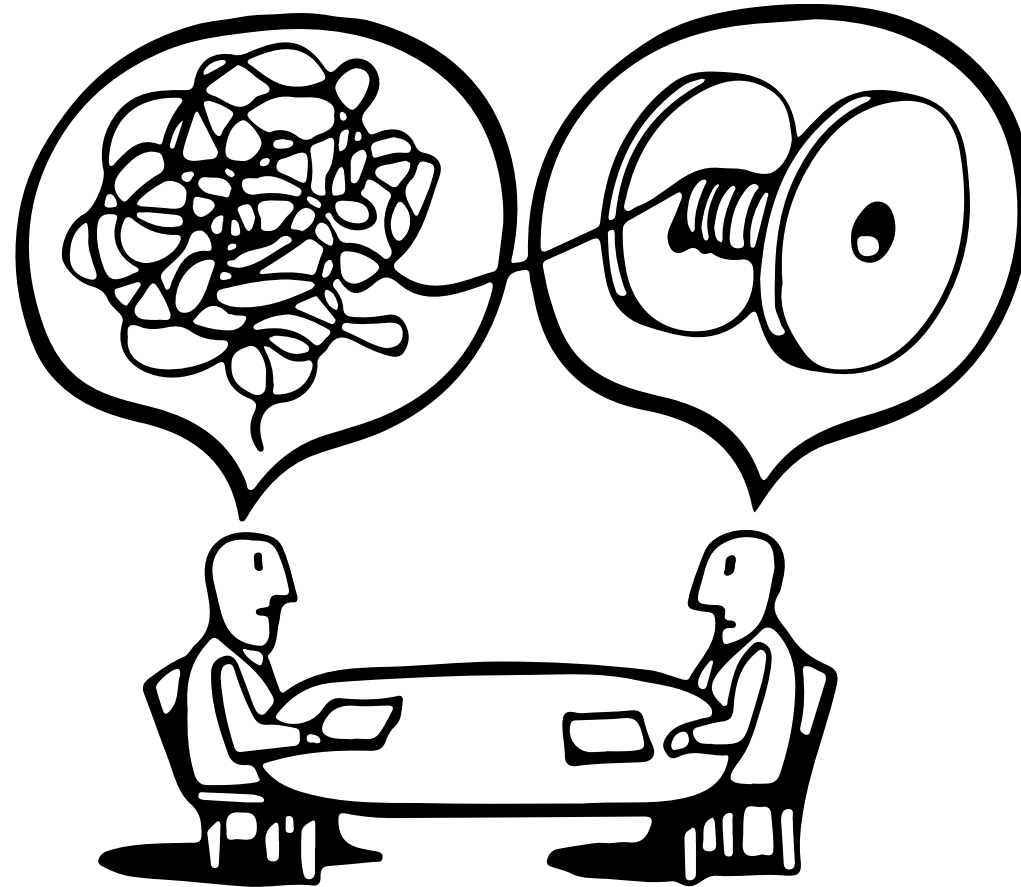


Veiligheid
boven alles.
In geval van nood:

112



Contact met
wanhoop





Contact met
wanhoop



Do's bij contact met wanhoop

- Het hoeft allemaal niet meer, zeg je. Bedoel je daarmee ook dat je aan zelfmoord denkt?
- Wat heb je allemaal op je bord?
- Wat is voor jou het meest lastig?
- Kan je me daar wat meer over vertellen?
- Pieker je veel? Slaap je nog?
- Loop je al lang met zelfmoordgedachten?
- Hoe is dit voor jou?
- Heb je een concreet plan? Hoe ziet dat plan eruit?

*Luisteren en
empathisch zijn*



Contact met
hoop



Do's bij contact met hoop

Onderzoek:

- Wat of wie houdt je tegen om zelfmoord te plegen?
- Met wie heb je goed contact?
- Wat zou je graag willen?

Vraag door

Geef een tweezijdige samenvatting: aan de ene kant voel je je..... aan de andere kant is dit belangrijk voor je...

Programma



Over zelfmoord



Signaleer
Praat erover



Zoek samen hulp



Zoek samen
hulp

Bespreek samen welke hulp nodig is

- Ouders betrekken
- Stel voor samen hulp te zoeken: huisarts, behandelaar, familie
- Spoed? 112 of crisisdienst bellen

Wat biedt 113?

Wat biedt 113?



- Hulplijn – 24/7
- Coaching
- Therapie

Zie de website voor meer informatie:

[Hulplijn | 113 Zelfmoordpreventie](#)



Zelfhulpcursus



Apps

113 zelfmoord
preventie

Denk je aan zelfdoding?

Neem dan 24/7 gratis en anoniem contact op:

Chat via 113.nl

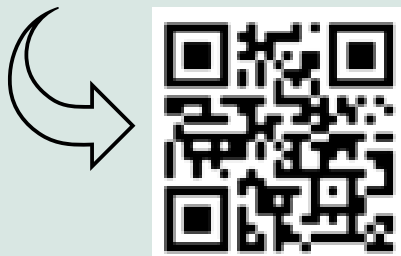
Bel 113 of bel gratis 0800-0113

Praten kun je trainen!

De suïcidepreventie trainingen van de 113 Academy zijn bedoeld voor iedereen die op z'n werk of privé in aanraking kan komen met mensen die worstelen met suïcidale gedachten. In de trainingen krijg je handvatten over hoe dat gesprek over zelfdoding te voeren. Van mens tot mens.

Meer informatie

Kijk voor meer informatie over de Academy op www.113.nl/academy of scan de QR-code.



113 Academy aanbod

Gatekeepertraining

Vaardigheidstraining van een dagdeel (4 uur). Het leren voeren van een gesprek met een jongere met suïcidale gedachten staat centraal. Dit gesprek bestaat uit vijf fasen: signaleren, de vraag stellen, uitvragen van wanhoop, uitvragen van hoop en verwijzen en veiligheid. In tweetallen wordt geoefend met de vaardigheden.

Overige trainingen

Informatieve training

1 - 1,5 uur

Interactieve training

2 - 2,5 uur

Hart voor de zaak training

4 uur

Opfrustrainingen

3 uur

Train de Trainer

2 dagen

(opleiden van interne trainers)

Take Home Message



Over zelfmoord



Signaleer
Praat erover



Zoek samen hulp

Evaluatie



Om de kwaliteit van onze trainingen te waarborgen, voeren wij evaluaties uit.

Help jij mee? Evalueren van deze training kan via deze QR-code.

