

ZEELAND ZONDER ZELFMOORD

Iemand is voor de trein gesprongen of heeft zichzelf vergast met uitlaatgas. Er zijn vele manieren om een eind aan je leven te maken. Maar als het iemand is die je kende, dan vraag je je af: Hebben we dat niet aan zien komen? Het kan een collega zijn of iemand van je sportclub, maar ook een familielid of je goede vriend, waarmee je dacht alles te delen. Belangrijk is dat je doorvraagt, zoals in het instructiefilmpje. Via onderstaande link op je computer of telefoon krijg je een cursus die uit 3 lessen bestaat, niet ingewikkeld en je kunt het ook in stukjes volgen.

De training staat op de website

<https://vraagbaar.113.nl/online-training/>

In Nederland overlijden elke dag 5 mensen door zelfdoding. 113 Zelfmoordpreventie brengt een gratis online training uit waarmee iedereen kan helpen zelfmoord te voorkomen. Elke Nederlander wordt op die manier geholpen het gesprek aan te gaan over gedachten dat je niet meer wil leven. Zodat een familielid, collega, vriend, sportmaat, cliënt of andere naaste uit zijn/haar isolement komt. Praten over gedachten aan zelfmoord helpt en kan levens redden. De training staat op de website <https://vraagbaar.113.nl/online-training/>

Zelfmoord kost jaarlijks drie keer meer levens dan het verkeer. Elke dag komen 40 mensen op de eerste hulp na een zelfmoordpoging. Het aantal mensen dat déntkt aan zelfmoord, is nog veel hoger: ongeveer 1 tot 3% van alle Nederlanders. Een zelfmoord verandert het leven van naasten voorgoed. Woordvoerder Nanette Zonnenberg van 113: "Veel mensen in de omgeving krijgen een 'niet-pluis gevoel' voorafgaand aan een zelfdoding. De online training leert op zo'n moment contact te maken met de ander. Mensen die zelfmoord overwegen willen vaak niet dood, ze willen een einde aan hun lijden op dat moment. Gratis online training van één uur geeft handvatten voor een gesprek.

Taboe rondom praten over zelfmoord wordt doorbroken. "Het gesprek over zelfmoord moet in de samenleving veel meer op gang komen, het taboe moet er echt af. Van kapper, tot boer, van uitzendkracht tot puber, van deurwaarder tot verzekeraar, ouders, collega's, zorgprofessionals. Als we met z'n allen het gesprek durven aangaan, gaat dat echte impact hebben want op die manier kunnen we met elkaar het aantal slachtoffers van zelfmoord terugbrengen" aldus Nanette Zonnenberg. Dus ga naar: www.vraagbaar.nl/online-training. Telefoon 0900-0113 zelfmoordpreventie.

Zeeland Zonder Zelfmoord wordt mede mogelijk gemaakt door een financiële bijdrage vanuit 113Zelfmoordpreventie, GGD Zeeland, Emergis, de dertien Zeeuwse gemeenten en Provincie Zeeland. Geïnteresseerd geraakt in het project? Kijk op <https://www.113.nl/zeelandzonderzelfmoord> voor info of neem contact met ons op!

*vraag
baar.*

**online training
suicidepreventie**