

Elke
dag
plegen

5

mensen
suicide

bron: CBS

1 op
de 2

mensen die een *eind* aan
z'n leven maakt, zit in de
maand daarvoor bij zijn
of haar *huisarts*.

bron: Nivel

Slechts
7%

van hen praat in de
spreekkamer over
gedachten
aan zelfmoord.

bron: Nivel

Samen *suicide* voorkomen.

Het Suïcidepreventie Actienetwerk is een initiatief van 113. Het is een uniek samenwerkingsverband van zorg, onderwijs, gemeenten, politie, spoorsector, GGD en andere partijen om sámen zelfmoord te voorkomen. U werkt in een van de regio's in Nederland waar dit Suïcidepreventie Actienetwerk van start is gegaan. Ook huisartsen willen we hier natuurlijk graag bij betrekken.

Meer over 113.

Bij 113 kan iedereen terecht die gedachten aan zelfmoord heeft of die zich zorgen maakt om iemand. Ook als professional kunt u ons bellen. Collegiale overleglijn: 020-311 38 88. 24/7 hulplijn voor hulpvragers: 0900-0113 of 113.nl.

Campagne 'De vraag van je leven'

Tegelijk met de start van het Suïcide Preventie Netwerk startte de landelijke 113-campagne 'De vraag van je leven'. Met deze campagne wil 113 het taboe op suïcide doorbreken. De komende tijd kunt u de campagne op verschillende plekken tegenkomen.

Speciaal voor huisartsen

Op 113.nl/huisartsen vindt u specifieke informatie over suïcidepreventie in de huisartsenpraktijk. Van de 'MDR Diagnostiek en behandeling van suïcidaal gedrag' tot apps. Ook geven we voorbeelden van suïcidepreventieprotocollen voor de huisartsenpraktijk.

een campagne van 113 i.s.m.
Suïcidepreventie Actienetwerken

113 zelfmoord
• • • •
preventie

De
vraag
van je
leven?

Ook uw vraag kan
een leven redden.



Praten *helpt.*

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

Wat kunt *w* doen?

1. Stel de vraag*

Vraag bijvoorbeeld of uw patiënt veel piekert. Welke gedachten spelen er, ligt hij er wakker van en hoe staat het met de vermoeidheid? Vraag door en onderzoek de ernst van de suïcidaliteit. Is de patiënt veilig? Kom niet meteen met oplossingen. Luister eerst en bespreek dan vervolgstappen.

2. Betrek naasten

Werk zo veel mogelijk samen met naasten, bijvoorbeeld familie, vrienden, collega's die de patiënt vertrouwt. Vraag toestemming aan de patiënt voor het delen van informatie met naasten.

3. Plan de volgende stap

Heeft uw patiënt wel af en toe suïcidale gedachten, maar niet constant, dan plant u gesprekken in met POH-GGZ, zelfmanagement/e-learning en eventueel medicatie. Is uw patiënt wanhopig, heeft hij concrete plannen en kan hij nergens anders aan denken, dan schrijft u medicatie voor en verwijst u uw patiënt door naar GGZ.

4. Verwijs door

Zorg voor goede afspraken met de regionale GGZ kaderarts over verwijzen: verwijst u telefonisch of via zorgdomein, hoe wil de crisisdienst informatie aangeleverd krijgen, wanneer en hoe ontvangt u een terugkoppeling.

* Suïcidaliteit bespreekbaar maken vraagt veel van u. Volg de geaccrediteerde NHG StIP-cursus Suïcidepreventie voor huisarts en POH-GGZ. Ook voor medewerkers geeft 113 trainingen. www.113.nl/huisartsen.



*'Denk je weleens
aan zelfmoord?'*