

Webinar: samen signaleren, samen helpen.

Suicide preventie en MHFA

Welkom. Fijn dat je er bent.

Aanvang: 15.30u

Start: Graag camera aan en microfoon uit

Zet je je chatfunctie open?

“ *We kunnen het verschil maken –
soms door simpelweg te durven
luisteren.*

”

Mini-college: cijfers en signalen

Wat kun jij doen? MHFA in actie

Ervaringsverhaal

Samen preventie versterken

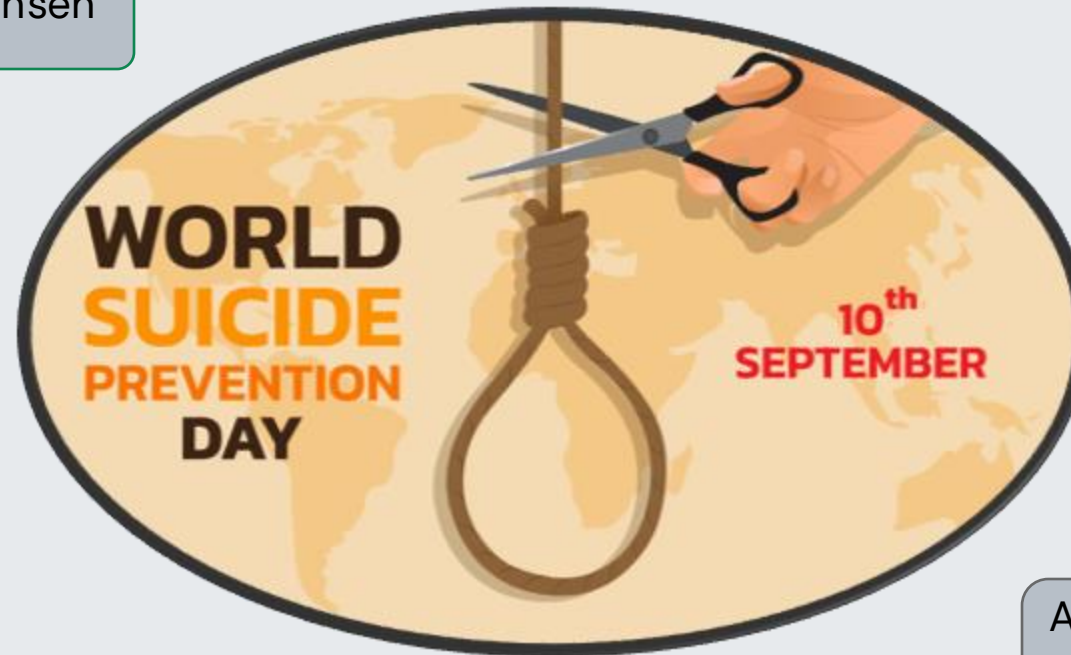


World suicide prevention day

Jaarlijks meer dan **700.000** mensen

Wereldwijd; iedere *45 seconden* vindt er een zelfdoding plaats

Alleen samen kunnen we zelfdoding voorkomen

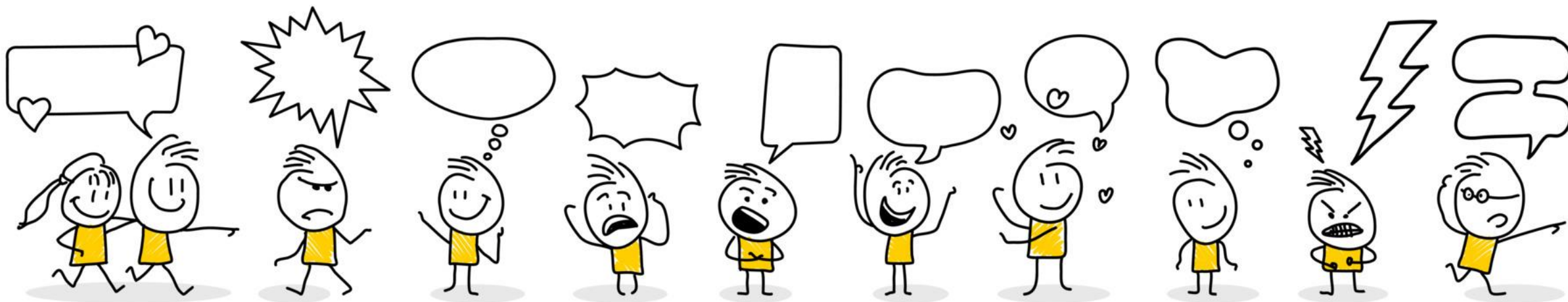


Alleen voor hulpverlening?

Online training 113: VRAAG MAAR!

Aandacht voor suïcide preventie

Jouw ervaring?



Cijfers in Nederland

Elke dag overlijden er 5 mensen door zelfdoding,

2,5x zoveel suïcides als verkeersdoden,

In 2024 kwamen er 1864 mensen door suïcide om het leven,

Onder 15-30 jarigen is suïcide doodsoorzaak nummer 1,

De meerderheid van mensen die sterven door suïcide hebben een psychische aandoening ten tijde van overlijden,

60% is niet in behandeling bij GGZ,

8,3% van de Nederlanders heeft ooit in het leven gedacht aan het plegen van suïcide.

Signalen van suïcidaliteit

Uitspreken zichzelf iets aan te doen of zeggen zelfmoord te willen plegen

Praten of schrijven over de dood, sterven, of zelfmoord

Wanhoop

(Extreme) woede, wraakzuchtigheid

Risikant gedrag

Geen uitweg zien

Steeds verder terugtrekken

Extreme stemmingswisselingen

Geen reden om te leven, geen zin in het leven



Wat zie je (niet)?

OEFENING

Wat zie je (niet)



Wat kun jij doen?

Veelvoorkomende mythes

- “Er over praten maakt het erger”
- “Iemand die dreigt met suïcide, wil gewoon aandacht.”
- “Ik kan toch niets doen, ik ben geen hulpverlener.”



MHFA Actieplan



Actie 1: Benaderen, situatie inschatten en helpen bij mogelijke crisis

Actie 2: Luisteren en communiceren zonder te oordelen

Actie 3: Informatie en ondersteuning aanbieden

Actie 4: Zoeken naar professionele hulp aanmoedigen

Actie 5: Zoeken naar andere ondersteuning aanmoedigen



Je merkt dat een collega/vriend/cliënt somber is, zich terugtrekt en opmerkingen maakt als:

“Het hoeft voor mij niet meer.”

Je twijfelt: Bespreek ik suïcidaliteit rechtstreeks of niet?

OEFENING

Noor van Dijk

Werkzaam als politieagente

Senior zorg en veiligheid

Aandachtsvelder verwarde personen

Contactpersoon voor GGZ





Samen preventie versterken

- Hoe, naar wie en wanneer verwijst je door?
 - Korte toelichting MHFA- trainingen

Tijd voor reflectie

Wat neem jij mee uit deze webinar?

OEFENING



Zijn er nog vragen?

Voor meer informatie kijk op: www.mhfa.nl





Interessante bronnen

- Website: www.113.nl
- Cursus vraag maar!: [Vraagbaar | 113 Zelfmoordpreventie](#)
- World suicide prevention day: [Wereld Suïcide Preventie Week 2025](#)
- WIJ zijn Mind: [Wij zijn MIND - alles over je mentale gezondheid](#)
- MHFA: www.MHFA.nl

