Hulp bij het voorkomen zelfmoord

Kent u mensen die aan zelfmoord denken? Of denkt u zelf aan zelfmoord?

Mensen met gedachten aan zelfmoord willen vaak niet dood. Ze willen dat de problemen en nare gedachten stoppen.

Bekijk dit filmpje over een aantal ervaringsdeskundigen die vertellen over hun tijd op school, toen zij worstelden met suïcidale gedachtes. Waarin zij benadrukken dat het belangrijk is om het gesprek aan te gaan. Vindt u het lastig om hierover in gesprek te gaan? Er zijn verschillende cursussen van de GGD Zaanstreek Waterland om u daarbij te helpen. Kijk voor meer informatie bij Voorlichting & Training.

Wat kan ik doen?

- Probeer eerst het gesprek aan te gaan. Praten lucht vaak erg op.
- Indien mogelijk en van toepassing: zoek contact met een betrokken behandelaar.
- Vraag hulp en ondersteuning bij Team Suïcidepreventie van de GGD. U kunt hen bereiken via telefoonnummer: 075 651 8380 (van 9.00 tot 17.00 uur) of mail naar: mabz@ggdzw.nl.
- Vraag hulp en advies bij 113 Zelfmoordpreventie. U kunt 24/7 gratis en anoniem bij hen terecht via 0800-0113.
- Bel 112 bij een acute situatie.