

# Behandeling van suïcidaliteit bij jongeren

## Symposium suïcidepreventie bij jongeren

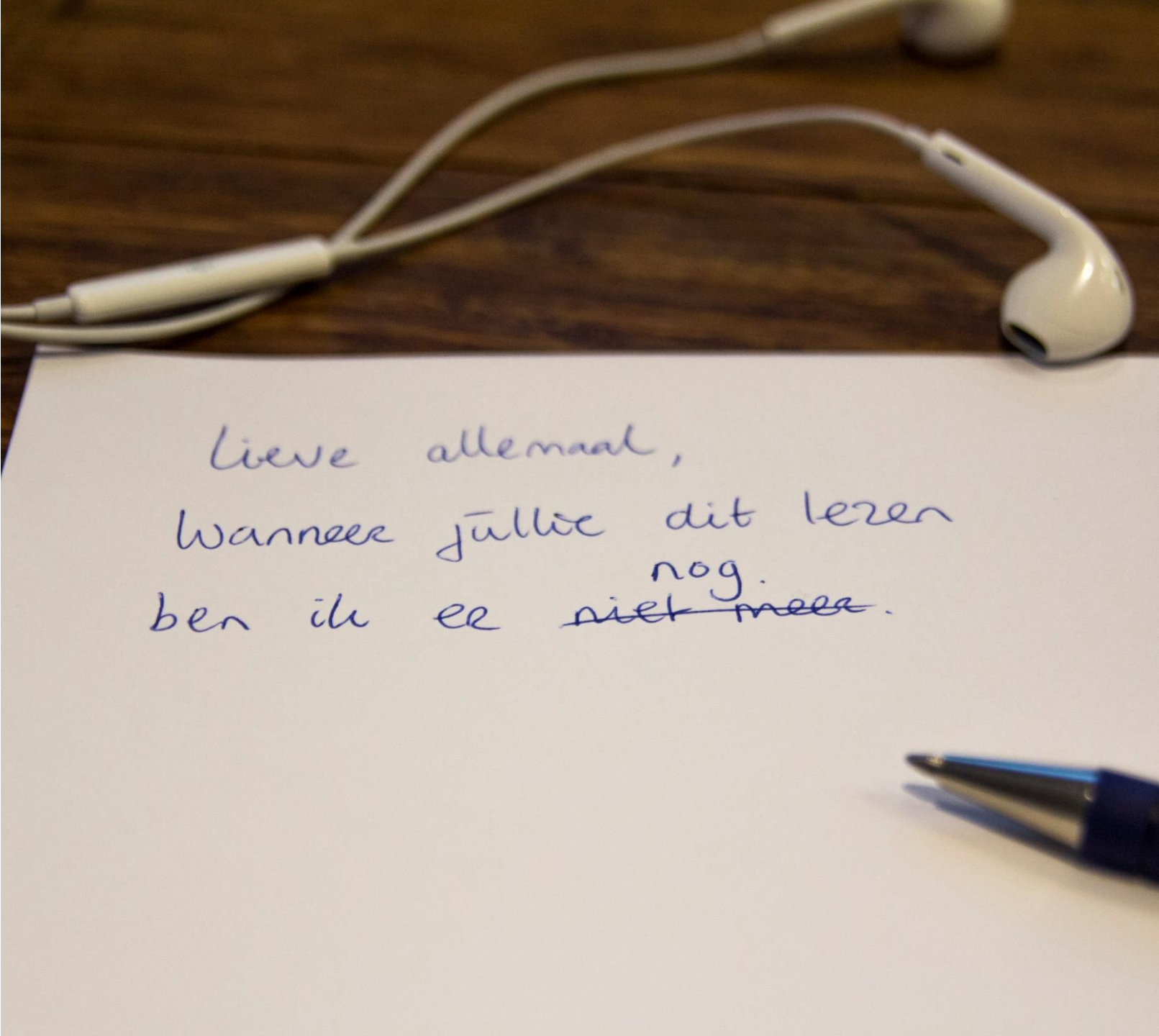
10 september 2019

Judith de Heus

Klinisch psycholoog &

Manager 113Hulpverlening

**113** zelfmoord  
• • • •  
preventie



Lieve allemaal,  
Wanneer jullie dit lezen  
ben ik er <sup>nog</sup> ~~niet meer~~.

# Hoe ontstaan zelfmoordgedachten



**Kwetsbaarheid  
&  
stress**



**Klem**  
Ondraaglijk  
Onoplosbaar  
Oneindig



**Zelfmoord  
gedachten**



Catch



Check



Change



*Veiligheid en  
verwijzen*

## Veiligheidsplan

### Stap 1:

Waarschuwingssignalen

### Stap 2:

Oplossingsvaardigheden

Dingen die ik zelf kan doen om me af te leiden

### Stap 3:

Mensen en sociale situaties die voor afleiding zorgen

### Stap 4:

Mensen die ik kan vragen om hulp

### Stap 5:

Hulpverleners of organisaties die ik kan bellen tijdens een crisis

### Middelen:

Je omgeving veilig maken

*Zelfmoord,  
praat erover!*

