

De hulplijn is 24/7 geopend.

Wij hebben gemerkt
dat praten helpt.

Nu hulp nodig?

chat via www.113.nl

bel 113 of bel gratis 0800-0113

- overleg een keer met een van onze psychologen
- volg een online therapie
- ga zelf aan de slag

Meer weten? Ga naar www.113.nl

Anoniem en vertrouwelijk.



Denk je
weleens:
'Ik stop er
gewoon
mee?'

113 zelfmoord
preventie

113 zelfmoord
preventie



Denk je aan zelfmoord? *Praten helpt.*

...maar is niet altijd eenvoudig. Anoniem online praten heeft als voordeel dat je makkelijker vertelt, je gedachten deelt en je gepieker even onderbreekt.

Verschillende mogelijkheden

Als je aan zelfmoord denkt, kun je daar met ons over praten. Anoniem en vertrouwelijk. We hebben verschillende mogelijkheden waar je uit kunt kiezen. Kijk op onze website www.113.nl wat we voor je kunnen betekenen.

Loop je rond met zelfmoordgedachten?
Aarzel niet om contact met ons op te nemen.

Praten over zelfmoordgedachten kan anoniem:

 chat via www.113.nl

 bel 113 of bel [gratis 0800-0113](http://0800-0113)

113 Zelfmoordpreventie blijft ook bereikbaar via 0900-0113

Anoniem en vertrouwelijk

113 Zelfmoordpreventie is een zelfstandige zorginstelling en dé nationale organisatie voor preventie van suïcide.

Onze missie

'Een land waarin niemand eenzaam en radeloos zelfmoord pleegt.'

Mensen met suïcidale gedachten en hun naasten kunnen anoniem, vertrouwelijk en gratis gebruik maken van 113. Als zorgaanbieder biedt 113 Zelfmoordpreventie laagdrempelige online hulpverlening door professionals en intensief getrainde vrijwilligers. Het aanbod van 113 is aanvullend op reguliere zorg. Onze hulpverlening bestaat onder meer uit de hulplijn, online therapie en digitale zelfhulpmogelijkheden.

Elke dag
plegen

5

mensen in
Nederland zelfmoord



99% van de mensen met zelfmoordgedachten weet de weg richting *zelfmoord* tijdig te verlaten



wekelijks praten we bij 113 met zo'n 1000 mensen



Zonder contact met 113 was ik misschien impulsief uit het leven gestapt...