



Suïcidepreventie begint met het stellen van een vraag

Nieuwegein





Door een vraag te stellen, geef je iemand het gevoel niet alleen te zijn. Voor mensen die worstelen met gedachten aan zelfdoding is dit erg belangrijk. Iedereen maakt wel eens een moeilijke periode door. Soms zijn zorgen, verdriet of eenzaamheid zo groot dat iemand geen uitweg meer ziet en denkt over zelfdoding. Praten hierover is niet altijd makkelijk. Toch kan een gesprek een belangrijk verschil maken. Door aandacht te hebben voor elkaar en in een gesprek ook moeilijke onderwerpen bespreekbaar te maken, hoeft niemand er alleen voor te staan.

In Nederland overlijden jaarlijks gemiddeld meer dan 1.750 mensen door zelfdoding, dat zijn ongeveer vijf mensen per dag. Veel mensen die hiermee worstelen, zijn niet in beeld bij een arts of hulpverleners. Zij staan wel in contact met naasten, maar durven meestal niet te praten over hun gedachten aan zelfdoding en dragen deze alleen met zich mee.

Een zelfdoding heeft grote impact op familie, vrienden en andere betrokkenen. Meer dan 60% van de nabestaanden overweegt in de periode daarna zélf ook wel eens om uit het leven te stappen. Daarom is het belangrijk dat ook zij steun krijgen en weten waar ze terecht kunnen.

Praat erover als het niet goed gaat

Hulp vragen of eerlijk zeggen dat het even niet goed met je gaat is niet altijd makkelijk. Schaamte en het gevoel anderen tot last te zijn kunnen dit versterken. Het vraagt moed om open over je zorgen te praten. Door eerlijk te zeggen hoe het met je gaat, kun je jouw gedachten delen. Hierdoor hoef je het niet alleen te dragen.

Hoe steun je iemand met gedachten aan zelfdoding of na een verlies?

Iedereen kan iets betekenen voor een ander. Je hoeft geen therapeut of expert te zijn om het gesprek te starten. Denk aan een luisterend oor bij een kopje koffie, een wandeling in het park of een kort berichtje. Dit kan precies zijn wat de ander nodig heeft. Als we durven te vragen hoe het écht gaat, maken we het gesprek mogelijk.

In Nieuwegein kijken we naar elkaar om

Een gesprek starten, een vraag stellen of een luisterend oor zijn kan al een verschil maken. Samen zorgen we ervoor dat niemand er alleen voor staat.

Heb je zelf steun nodig of maak je je zorgen om iemand?

113 Zelfmoordpreventie

Denk je aan zelfdoding? Bel gratis en anoniem naar **113** of chat anoniem via **113.nl**. 24 uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar.



Hulp en ondersteuning in Nieuwegein

Maak je je zorgen om iemand? Bekijk via de QR-code de pagina van de gemeente Nieuwegein met informatie over hulp in Nieuwegein, ondersteuning voor naasten en plekken waar je terecht kan voor een gesprek.



Steun na zelfdoding

Kijk op **steunnazelfdoding.nl** voor informatie, ervaringen van anderen en ondersteuning voor nabestaanden.



Vier eenvoudige manieren om het gesprek te openen



Stel de vraag met aandacht

Niet vluchtig in het voorbijgaan, maar neem de tijd.



Wees niet bang om zelfdoding te benoemen

Vragen of iemand het leven soms te zwaar vindt, brengt iemand niet op ideeën. Het lucht juist vaak enorm op en geeft ruimte voor gesprek en eventuele hulp.



Probeer het niet meteen 'op te lossen'

Gewoon naast iemand gaan zitten en luisteren is vaak al meer dan genoeg.



Blijf in beeld bij nabestaanden

Een spontaan kopje thee of even iets van je laten horen helpt enorm tegen de eenzaamheid.

Concrete vragen die de drempel verlagen zijn bijvoorbeeld:

- “Ik weet niet precies wat ik moet zeggen, maar ik ben er wel voor je.”
- “Ik zie dat je veel op je bord hebt. Hoe gaat het met je?”
- “Wat zou jou vandaag een klein beetje lucht geven?”
- “Denk je wel eens aan zelfdoding? Je mag gewoon tegen mij zeggen.”

Durf jij de vraag te stellen?

Je weet pas of iemand aan zelfdoding denkt als je ernaar vraagt. Je kan dit leren in een gratis online training van een uur. Doe de VraagMaar training op **vraagmaar.113.nl**.

Uitgave: 08-2026

Contact

Bel naar **14 030** of stuur een e-mail naar:
gemeente@nieuwegein.nl

Nieuwegein



*Denk jij aan zelfdoding? Bel **113** of ga naar **113.nl***