

*De vraag  
van je leven.*

# Gatekeeperstraining Supranet Kennemerland

Weet wat je kunt doen om zelfmoord te voorkomen, volg de suïcidepreventietraining!

## **Stel de vraag van je leven**

In je werk, maar ook privé, kan je mensen ontmoeten die problemen hebben op het gebied van wonen, school, werk, relaties en gezondheid. Ze voelen vaak schaamte en zien geen mogelijkheid om uit de problemen te komen. Soms is de wanhoop zo intens dat ze een einde aan hun leven willen maken. Niet eenvoudig om dan een gesprek aan te gaan over suïcidale gedachten. Uit onderzoek weten we dat praten over zelfmoord(gedachten) oplucht en ruimte biedt om andere oplossingen te zoeken en (professionele) hulp te zoeken. Met een open en eerlijke vraag kan jij het verschil maken, “de vraag van je leven”.

## **De training**

Hoe herken je signalen van iemand met suïcidale gedachten? Hoe ga je hierover in gesprek met iemand? Wat kun je zeggen? Wat niet? Hoe verwijst je naar de juiste instanties? Hoe betrek je de omgeving zo goed mogelijk? Deze vragen staan centraal in de suïcidepreventietraining, waarin je daadwerkelijk oefent met deze gespreksvoering.

## **Voor wie?**

De training is bedoeld voor mensen die een sleutelrol kunnen vervullen in het begeleiden van mensen met zelfmoordgedachten naar professionele hulp. Dit zijn professionals met veel cliëntcontact in sectoren als het onderwijs, de zorg en de sociaal economische sector, zoals schuldhulpverlening. Denk aan de thuiszorgmedewerker, wijkteammedewerker, bewindvoerder, ambulancemedewerker, deurwaarder, echtscheidingsadvocaat, dominee, baliemedewerker, politieagent, postbode, wijkbeheerder of een andere beroepsgroep waar je met (soms kwetsbare) mensen te maken hebt.

## **Wat leer je?**

- Herkennen van en omgaan met signalen van suïcidaliteit
- Met concrete handvatten en zonder schroom een gesprek aangaan met wanhopige mensen
- Verantwoord doorvragen
- Wanneer en hoe doorverwijzen naar professionele hulp

Uit onderzoek blijkt dat door gatekeeperstrainingen vooral de kennis van suïcidaliteit en de vaardigheden om daarmee om te gaan toenemen. Dat geeft gatekeepers meer vertrouwen in de eigen effectiviteit om in gesprek te gaan met suïcidale mensen, met als gevolg dat ze eerder en beter contact maken met mensen over hun suïcidale gedrag en hun wanhoop.

**Duur**

De training duurt een dagdeel van 4 uur.

**Data en locatie**

De data voor de training vinden in overleg plaats. Locatie: graag vragen wij jullie om zelf een locatie te verzorgen.

**Kosten**

950 euro

**Aantal deelnemers**

Maximaal 14

**Trainers**

De trainingen worden gegeven door ervaren trainers van Stichting 113 Zelfmoordpreventie.

**Contactpersoon**

De coördinatie van de training ligt bij de GGD Kennemerland  
Lonneke Albert: LAlbert@vrk.nl