



HERKEN JIJ BIJ IEMAND ZELFMOORDGEDACHTEN?

BEGIN EEN GESPREK,
DAT KAN EEN LEVEN REDDEN.

**VRAAG
PRAAT
LUISTER**

HERKEN DE SIGNALLEN DIE KUNNEN WIJZEN
OP ZELFMOORDGEDACHTEN



HERKEN DE SIGNALLEN

Mensen die een einde aan hun leven willen maken, doen vaak juist hun best om hun omgeving niet te alarmeren. Toch zijn er signalen die kunnen wijzen op zelfmoordgedachten:

1. Sombler en vermoeid
2. Prikkelbaar en boos
3. Roekeloos gedrag
4. Toenemend alcohol- of drugsgebruik
5. Terugtrekken van familie of vrienden
6. Angst en paniek
7. Slapeloosheid of extreem veel slapen
8. Sterke stemmingswisselingen
9. Verslechterde school- of werkprestaties
10. Weggeven van persoonlijke bezittingen
11. Uitspraken als 'ik kan beter dood zijn', 'Het hoeft voor mij niet meer', 'Ik trek het niet meer', 'Ik ben iedereen tot last'



WEES ALERT
EN NEEM DEZE
SIGNALEN
ALTIJD SERIEUS.

**VRAAG
PRAAT
LUISTER**

WETEN WAT JE KUNT DOEN? KIJK OP [VRAAGPRAATLUISTER.NL](https://vraagpraatluister.nl)

Vraagpraatluister.nl is een initiatief van GGD Hollands Noorden en GGZ Noord-Holland-Noord in samenwerking met 113Zelfmoordpreventie