

Praten helpt, wacht niet te lang met samen hulp zoeken.

**Niet
urgent,
wel hulp
nodig**

Vanaf 18 jaar

- ✓ Vraag toestemming om iemand aan te melden bij Suïcidepreventie team Elburg
- ✓ Motiveer iemand om de huisarts op te zoeken, vraag door naar wie kan helpen die stap te zetten.

klik hier om direct aan te melden
Suïcidepreventie team
Elburg



Onder de 18 jaar

- ✓ Bel met de bureaudienst 0525-788101 van het Centrum voor Jeugd en Gezin Elburg voor vragen of advies
- ✓ Motiveer de jongere om ouders te betrekken, en doe dit eventueel samen.
- ✓ Motiveer de jongere om de huisarts op te zoeken, en doe dit eventueel samen.

klik hier om in contact te komen met



centrum voor
jeugd en gezin

**Urgent,
direct hulp
nodig.**

Urgente situatie (handelen nodig binnen 24 uur):

Iemand is ver in de voorbereidingen en heeft een concreet moment in gedachten. Laat de persoon niet alleen en bel samen de huisarts voor een afspraak binnen de 24 uur. De huisarts kan zowel voor jongeren als volwassenen de crisisdienst inschakelen of andere hulp inzetten.

Acute situatie (handelen nodig binnen 20 minuten):

Er is een levensbedreigende situatie en iemand heeft direct hulp nodig of is een gevaar voor anderen: laat de persoon niet alleen, let op je eigen veiligheid en bel 112.

**Motiveer iemand ALTIJD om naasten te betrekken.
Zoek naar steun bij mensen die ze vertrouwen.**

Ga er niet vanuit dat iemand zelf hulp zoekt of dat het vanzelf weer over gaat.