

Er wordt ingestemd met het zoeken van professionele hulp.

Wat nu?

BEL/BEZOEK SAMEN:

1 Huisarts of spoedeisende huisartsenhulp.

Ga na bij welk gezondheidscentrum iemand is aangesloten. Vraag eventueel of er medicijnen zijn voorgeschreven.

2 Behandelaar.

Als er al een behandelverleden is, dan is het verstandig om als omgeving contact op te nemen met de betrokken behandelaar. Dit kan een psycholoog, psychiater of coach zijn. Vraag de suïcidale persoon in kwestie om gegevens van deze hulpverlener.

3 Crisisdienst.

In de regio haaglanden is dit bijvoorbeeld Crisisdienst SMASH, een samenwerkingsverband van tussen alle huisartsen in de omgeving (070 346 96 69). Het is van belang om het acute en spoedeisende karakter van de melding onder woorden te brengen.

4 Alarmnummer.

112 of 0900 8844

5 Spoedeisende hulp van ziekenhuis in de regio.

6 Decaan/vertrouwenspersoon/maatschappelijk werker van schoolinstantie/werkomgeving.

7 Sensor.

Sensor is een landelijk netwerk van anonieme hulp op afstand. Dag en nacht te bereiken voor een (evt.) anoniem vertrouwelijk gesprek. Bel 0900 0767 5 ct/p.m. Ook bereikbaar via lokale nummers (streekgebonden)

8 113 Online Zelfmoordpreventie.

De crisistelefoon is 24/7 te bereiken op telefoonnummer 0900 0113