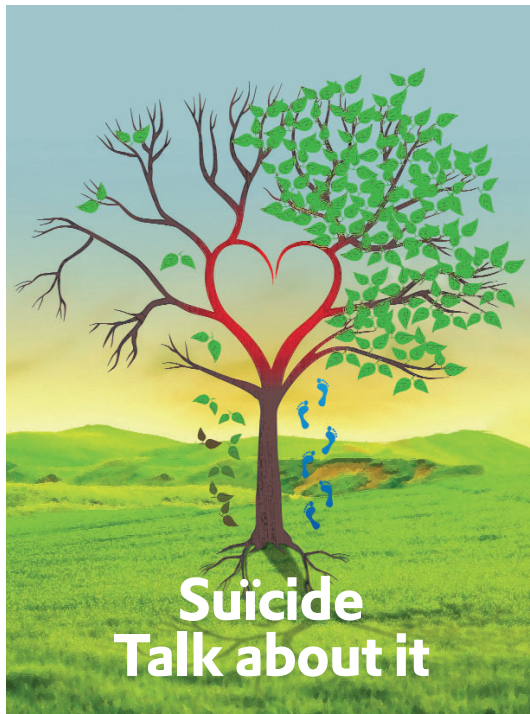


**ONLINE**

**113**

**ZELFMOORD?  
PRAAT EROVER.**



**Suicide  
Talk about it**

# 113 ONLINE

**ZELFMOORD?  
PRAAT EROVER.**

## **In crisissituaties:**

chat via [www.113online.nl](http://www.113online.nl)

of bel naar **0900-1130113**

- Neem geen impulsieve beslissingen;
- Praat erover;
- Neem geen alcohol of drugs;
- Neem contact op met je huisarts of eventuele behandelaar.

## **Hulp via [www.113Online.nl](http://www.113Online.nl):**

- Ondersteuning bij crisis;
- Begeleide zelfhulp cursus;
- Online (chat- of email)therapie;
- Doorverwijzing naar hulp in jouw omgeving.

• **Anoniem, vertrouwelijk en 24/7** •

*Chatten is gratis, bellen is 5 cent p.m.*