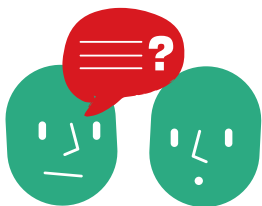


Hoe help je
iemand die
aan
zelfmoord
denkt?

113 zelfmoord
• • • •
preventie

Bel bij acuut
gevaar meteen

112



Stel de vraag

Als je denkt dat iemand aan zelfmoord denkt, vraag er dan naar.

Kies de vraag die bij jou past. Of kies je eigen woorden, maar let er wel op dat je duidelijk bent.

“Denk je weleens: van mij hoeft het niet meer?”

“Denk je weleens aan zelfmoord?”

“Denk je weleens: ik wil zo niet verder leven?”



Luister, toon begrip

Als iemand aangeeft aan zelfmoord te denken, vraag dan door naar de gevoelens, gedachten en plannen van de ander. Luister open en zonder oordeel.

Je kan bijvoorbeeld vragen:

“Wat rot voor je. Hoe komt het dat je je zo voelt?”

“Wat moet je je wanhopig voelen. Klopt dat?”

“Hoe vaak denk je aan zelfmoord?”

“Heb je ook nagedacht hoe je dat gaat doen?”



Zoek samen hulp

Als iemand aan zelfmoord denkt, is het belangrijk dat diegene de juiste hulp krijgt.

- Ga er niet vanuit dat de ander zelf hulp zoekt of dat het vanzelf weer over gaat.
- Stel voor om samen hulp te zoeken.
- De huisarts of 113 Zelfmoordpreventie bieden hulp, maar kunnen ook meedenken wat de meest geschikte vorm van hulp is.



chat via www.113.nl



bel 113 of bel gratis 0800-0113

113 Zelfmoordpreventie blijft ook bereikbaar via 0900-0113

Je kan vertrouwelijk en anoniem terecht bij 113 Zelfmoordpreventie.



Zorg voor jezelf

Het kan emotioneel veel van je vragen als je weet dat iemand in je omgeving aan zelfmoord denkt.

Je zorgt goed voor jezelf door:

- ervoor te zorgen dat je zelf steun hebt en je verhaal kwijt kan, bijvoorbeeld bij vrienden of je huisarts.
- niet te beloven dat je het verhaal van de ander geheim houdt.
- te zorgen voor ontspanning en afleiding.



Signalen herkennen

Mensen die aan zelfmoord denken, gaan zich vaak anders gedragen:

- Ze vermijden contact
- Ze vertonen roekeloos gedrag
- Ze zijn somber of verdrietig

Ook geven ze vaak verbale signalen:

- “Jullie zullen geen last meer van mij hebben”
- “Van mij hoeft het allemaal niet meer”
- “Ik kan maar beter dood zijn”

Bepaalde gebeurtenissen en omstandigheden vergroten de kans op zelfmoord:

- Eerdere zelfmoordpogingen
- Recentelijk verlies, bijvoorbeeld van baan of relatie
- De zelfmoord van iemand in de omgeving
- Psychische problemen



Feiten en Fabels

Over zelfmoord bestaan veel misverstanden.

“Praten over zelfmoord brengt iemand op een idee”

Dit is een fabel. Het brengt de ander niet op ideeën. Je laat zien dat je om iemand geeft. Erover praten helpt juist om eenzaamheid en spanning weg te nemen.

“Zelfmoord gebeurt plotseling”

Dit is een fabel. Het lijkt voor de omgeving vaak plotseling, maar tussen de eerste gedachte aan zelfmoord en de uiteindelijke poging zit bijna altijd een heel proces.

“Praten over zelfmoord kan iemand helpen zich weer beter te gaan voelen”

Dit is een feit. Praten helpt. Het bespreekbaar maken van hun zelfmoordgedachten is voor veel mensen een eerste stap naar hulp.



Do's en Don'ts

Praten over zelfmoord kan een leven redden. Een gesprek over zelfmoord kent een aantal do's en don'ts.

- Praat niet mee. Toon begrip, maar maak ook duidelijk dat zelfmoord geen oplossing is.
- Ga niet adviseren. Voor iemand die het moeilijk heeft zijn dingen die voor jou simpel lijken vaak een grote uitdaging.
- Oordeel niet. Dit kan er voor zorgen dat iemand niet verder wil praten. Er is geen goed of fout.
- ✓ Benoemen. Het woord zelfmoord gebruiken mag. Als je vermoedt dat de ander aan zelfmoord denkt, benoem dat dan.
- ✓ Vraag verder. Door verder te vragen kom je erachter wat iemand precies bedoelt.
- ✓ Zorg voor veiligheid. Help de ander om een veilige situatie te creëren en bespreek altijd de mogelijkheden voor hulp.



Zelfmoord,
praat erover

Download de *VraagMaar* app

