



## Zorg voor jezelf

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

Je zorgt goed voor jezelf door:

- zorg ervoor 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 zelfdoding 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 zelfdoding:

- Eerdere pogingen tot zelfdoding
- Recentelijk verlies, bijvoorbeeld van baan of relatie
- De zelfdoding van iemand in de omgeving
- Psychische problemen



## Feiten en Fabels

Over zelfdoding bestaan veel misverstanden.

*“Praten over zelfdoding brengt iemand op een idee.”*

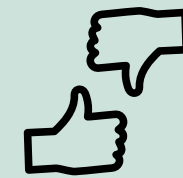
**Dit is een fabel.** Het brengt de ander niet op ideeën. Je laat zien dat je om iemand geeft. Erover praten helpt juist om eenzaamheid en spanning weg te nemen.

*“Zelfdoding gebeurt plotseling.”*

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

*“Praten over zelfdoding kan iemand helpen zich weer beter te gaan voelen.”*

**Dit is een feit.** Praten helpt. Het bespreekbaar maken van hun gedachten aan zelfdoding is voor veel mensen een eerste stap naar hulp.



## Do's en Don'ts

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

- |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>— Praat niet mee. Toon begrip, maar maak ook duidelijk dat zelfdoding geen oplossing is.</li></ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Benoemen. Het woord zelfdoding gebruiken mag. Als je vermoedt dat de ander aan zelfdoding denkt, benoem dat dan.</li></ul>      |
| <ul style="list-style-type: none"><li>— Ga niet adviseren. Voor iemand die het moeilijk heeft zijn dingen die voor jou simpel lijken vaak een grote uitdaging.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Vraag verder. Door verder te vragen kom je erachter wat iemand precies bedoelt.</li></ul>                                       |
| <ul style="list-style-type: none"><li>— Oordeel niet. Dit kan er voor zorgen dat iemand niet verder wil praten. Er is geen goed of fout.</li></ul>                       | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Zorg voor veiligheid. Help de ander om een veilige situatie te creëren en bespreek altijd de mogelijkheden voor hulp.</li></ul> |

# Hoe help je iemand die aan zelfdoding denkt?

113  
• • •

Bel bij *accuut*  
*gevaar* meteen  
**112**



## Stel de vraag

Als je denkt dat iemand aan zelfdoding 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 zelfdoding?”

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



## Luister, toon begrip

Als iemand aangeeft aan zelfdoding 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 zelfdoding?”

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



## Zoek samen hulp

Als iemand aan zelfdoding 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.

Praten over zelfdodingsgedachten kan anoniem:

 chat via 113.nl

 bel gratis 113

*vraag  
maar*

**Zelfdoding,  
praat erover**

Download de *VraagMaar* app

