

Gesprekskaart suïcidepreventie volwassenen

Gedachten aan zelfdoding bespreekbaar maken, hoe doe je dat?

113
• • •

1.

Open het gesprek en laat de persoon vertellen over wat er speelt in diens leven. Vraag door als er sprake is van wanhoop of klem zitten.

Vraag ernaar als iemand hier niet uit zichzelf over begint. Stel dan de vraag of diegene aan zelfdoding denkt:

- > Hoe gaat het met je?
- > Op welke momenten gaat het niet goed met je?
- > Wat speelt er in je leven dat je zo wanhopig voelt?
- > Betekent dit ook dat je nadenkt over zelfdoding?

Als de persoon denkt aan zelfdoding ga dan verder bij 2.

2.

Probeer een beeld te krijgen van het karakter van deze gedachten (benoemen en concretiseren):

- > Vertel eens wat meer over deze gedachten? Waar gaan ze over?
- > Wat vind je het ergst aan deze situatie? Wat vind je er vooral erg aan? Wat doet dat met je?
- > Wat maakt dat je geen andere uitweg ziet?
- > Wanneer was je deze week het dichtst bij zelfdoding? Wat was er toen aan de hand?
- > In hoeverre heb je jezelf concreet voorbereid op een eventuele poging?

3.

Ga na welke redenen er zijn om voor het leven te kiezen en wie in de omgeving op de hoogte is van deze gedachten/plannen:

- > Welke van je problemen is het minst moeilijk om aan te pakken? Wat heeft je tot nu toe het meest geholpen?
- > Wie/wat is een reden om te blijven leven? Wie zou jou het meeste missen? Zijn er alternatieven voor zelfdoding (therapie/ andere hulp)?
- > Met wie heb je deze gedachten aan zelfdoding al besproken? Wie zou je het best begrijpen/kan het meest aan?
- > Welke afspraken zou je met anderen kunnen maken?

4.

Maak (vervolg)afspraken met de persoon en vergroot diens veiligheid:

- > Het is zwaar deze gedachten alleen te dragen. Daarom is het belangrijk dat jouw naasten hiervan weten. Hoe wil je hen hiervan op de hoogte brengen? Heb je hierbij hulp nodig of ga je het ze zelf vertellen?
- > Het is belangrijk om jouw huisarts/behandelaar te laten weten dat je deze gedachten (weer) hebt. Heb je hierbij ondersteuning nodig of ga je dit zelf doen?
- > Bij de vervolgspraak: Wat heb je gedaan om je de afgelopen periode rustiger te voelen of de suïcidale gedachten te verminderen? Evalueer en pas het veiligheidsplan aan (zie tip).
- > Is het gelukt om jouw naasten op de hoogte te brengen? Wat heb je nodig om dit alsnog te doen?
- > Heb je jouw huisarts/behandelaar laten weten dat je deze gedachten (weer) hebt? Wat heb je nodig om dit alsnog te doen?

Tip!

Stel samen een veiligheidsplan op waarin de persoon aangeeft waar hij hulp gaat zoeken als de gedachten aan zelfdoding sterker en concreter worden, inclusief naam en contactgegevens. Deze interventie is snel, makkelijk en kan het risico met 43% verlagen. Je kunt ook het veiligheidsplan invullen met behulp van de BackUp app.

Download de app gratis op:



Herken de signalen

Niet iedereen die aan zelfdoding denkt, praat erover. Er zijn signalen die erop kunnen wijzen dat iemand gedachten aan zelfdoding heeft. Dit kunnen uitspraken zijn, maar ook non-verbale signalen:

- Regelmatig verzuimt of langdurig ziek is
- Zorgen oproept bij collega's en/of leidinggevende
- Zelf direct of indirect zegt een eind aan het leven te willen maken, zich opmerkelijk gedraagt in het contact, afscheid neemt of dingen weggeeft
- Sombor, emotioneel of onverschillig is
- Ernstig piekert en aangeeft rust te willen. Let hierbij op geagiteerd gedrag en gevoelens van uitputting
- Slaapproblemen heeft of vermoeid overkomt
- Aangeeft klem te zitten, wiens pijn en problemen leiden tot wanhoop en bijna geen uitweg meer zien (bij voorbeeld door werkdruk, sociale druk en/of financiële druk)
- Aangeeft dat die nergens bij hoort, iedereen tot last is en niet meer bang is voor de dood
- Eerder een poging deed, zelfbeschadigend gedrag vertoont en/of familieleden heeft met gedachten aan zelfdoding of overleden zijn door zelfdoding.

Meer informatie

Kijk voor meer informatie over zelfmoordpreventie op www.113.nl/wat-kan-ik-doen

113 zelfmoord
preventie

Do's & Don'ts

Praten over zelfdoding kan levensreddend zijn. Het vermindert druk en ordent gedachten. Het is de eerste stap naar een oplossing. Een gesprek over zelfdoding kent een aantal do's en don'ts.



Benoemen

- "Je zegt dat je het niet meer ziet zitten, bedoel je dat je aan zelfmoord denkt?"
- "Als ik je goed begrijp, denk je aan zelfdoding, klopt dat?"

Concretiseren

- "Je zegt dat je er straks niet meer bent, wat bedoel je met straks?"
- "Je zegt dat het allemaal ellendig is voor je. Wat is er precies zo ellendig voor je?"

Veiligheid

- "Hoe is het je gelukt om je de afgelopen dagen/ weken weer rustiger te voelen?"
- "Hoe denk je dat je vanavond veilig kunt blijven?"

Meepraten/instemmen

- "Nou ik snap het best waarom je niet meer wilt leven..."
- "Tja, als ik in jouw schoenen zou staan, zou ik het misschien ook opgeven..."

Een oordeel vellen

- "Dat kun je niet maken!"
- "Wat egoïstisch zeg, denk eens aan je partner, familie en/of je vrienden."

Snel adviseren

- "Het zou goed zijn om te stoppen met uitgaan, lijkt mij."
- "Waarom ga je niet vaker lekker sporten?"

Doorverwijzen

Als er sprake is van zelfdodingsgedachten is het belangrijk om het steunsysteem van de persoon in te schakelen. Zie punt 3 op de andere pagina. Check altijd bij de persoon of het contact tot stand is gekomen.

Veiligheid

- Is de situatie acuut onveilig doordat de persoon middelen heeft gebruikt, verward is, zichzelf heeft verwond of een wapen heeft, laat hem/haar niet alleen en betrek een collega die 112 kan inschakelen;
- Heeft de persoon concrete plannen, schakel dan direct acute zorg/crisishulp via de huisarts in, zie ook punt 4.
- Beloof geen geheimhouding, beloof zorgvuldigheid
- Blijf rolvast, je signaleert en verwijst door. Je hoeft het probleem niet op te lossen!

Bronnen

- Alliantie kwaliteit geestelijke gezondheidszorg (Akwa GGz) akwaggz.nl
- De [samenvatting](http://www.ggzstandaarden.nl/zorgstandaarden/diagnostiek-en-behandeling-van-suicidaal-gedrag/introductie) van de Multidisciplinaire richtlijn Diagnostiek en behandeling van suïcidaal gedrag: www.ggzstandaarden.nl/zorgstandaarden/diagnostiek-en-behandeling-van-suicidaal-gedrag/introductie richtlijnendatabase.nl/richtlijn/suicidaal_gedrag/visie_op_suicidaal_gedrag.html