

HOE HELP JE IEMAND DIE AAN ZELFMOORD DENKT?

HERKEN DE SIGNALEN

Herken de signalen

Niet iedereen die aan zelfmoord denkt, praat erover. Ze kunnen zich anders gaan gedragen:

- Contact vermijden;
- Roekeloos gedrag vertonen;
- Sombor of verdrietig zijn;
- Piekeren, slaapproblemen hebben en uiten te verlangen naar rust.

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 of het vertonen van zelfbeschadigend gedrag;
- De zelfmoord van iemand in de omgeving;
- Psychische problemen.

STEL DE VRAAG

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. Let erop dat je duidelijk bent. Bijvoorbeeld:

- 'Denk je weleens: van mij hoeft het niet meer?'
- 'Denk je weleens aan zelfmoord?'
- 'Denk je weleens: ik wil zo niet verder leven?'

Praten over zelfmoord brengt iemand **NIET** op ideeën. Door te luisteren laat je zien dat je om iemand geeft. Het helpt juist om de eenzaamheid en spanning weg te nemen en kan de eerste stap naar hulp zijn.

(Zie achterkant voor meer do's en don'ts in het gesprek)

LUISTER, TOON BEGRIP EN VRAAG DOOR

Luister, toon begrip en vraag door

Als iemand aangeeft aan zelfmoord te denken of zo niet verder wil, vraag dan door naar wat maakt dat iemand deze gevoelens heeft. Vraag ook welke zelfmoordgedachten en -plannen de persoon heeft. Pas daarna is er ruimte bij de persoon door te vragen naar waarvoor iemand nog wel zou willen blijven leven.

Je kan bijvoorbeeld vragen:

- 'Wat rot voor je. Hoe komt het dat je je zo voelt?'
- 'Hoe vaak denk je aan zelfmoord?'
- 'Heb je nagedacht over hoe je het gaat doen?'

(Zie achterkant voor meer gesprekstips en voorbeeldvragen)

ZOEK SAMEN HULP

Zoek samen hulp

Acute situatie (handelen nodig < 20 minuten)

Er is een direct levensbedreigende situatie. Iemand heeft bijvoorbeeld iets geslikt, zichzelf verwond of een wapen waarmee hij zichzelf of anderen kan verwonden. Deze situatie is acuut onveilig. Laat de persoon niet alleen, bel 112 (let natuurlijk op eigen veiligheid).

Urgente situatie (handelen nodig < 20 - 24 uur)

Iemand is heel ver in z'n voorbereidingen, heeft een concreet moment in gedachten. Laat de persoon niet alleen, bel zo snel mogelijk de huisarts voor een afspraak binnen 24 uur. Via de huisarts kan eventueel de crisisdienst worden ingeschakeld.

Niet urgente situatie

- Motiveer om de huisarts op te zoeken.
- Motiveer om naasten te betrekken.
- Ga er niet vanuit dat iemand zelf hulp zoekt of dat het vanzelf weer over gaat. Stel voor om samen hulp te zoeken.
- Check altijd of het contact tot stand gekomen is.

(Zie achterkant voor meer informatie en doorverwijsvragen)



DO'S & DON'TS IN GESPREK

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

DO'S:

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 zelfmoord, klopt dat?'

Concretiseren:

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

Veiligheid creëren:

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

DON'TS:

Meepraten/instemmen:

- 'Nou, ik snap het best waarom je niet meer wilt leven...'
- 'Als ik in jouw schoenen stond, zou ik ook opgeven...'

Oordeel vellen:

- 'Wat egoïstisch zeg, denk eens aan je familie/vrienden.'
- 'Dat kun je niet maken!'

Snel adviseren:

- 'Het zou goed zijn om minder te gaan werken, lijkt mij.'
- 'Waarom ga je niet vaker lekker sporten?'

VRAAG DOOR

Wanneer iemand zelfmoordgedachten of -plannen heeft, kunnen onderstaande vragen helpen hierover het gesprek aan te gaan. Hiermee krijg je een indruk welke hulp op dat moment het meest passend is.

Hoe acuut of concreet zijn de gedachten?

- 'Denk je eraan om jezelf iets aan te doen?'
- 'Heb je plannen om zelfmoord te plegen?'
- 'Heb je nagedacht over hoe je dat gaat doen?'
- 'Welke voorbereidingen heb je getroffen?'
- 'Heb je een speciale datum in gedachten?'

2. Contact met wanhoop

- 'Wat maakt je zo wanhopig?'

Luister vooral en volg de ander, probeer niets te bereiken.

Praat over wat de ander nu het meest bezig lijkt te houden en ga niet te snel naar iets positievers.

3. Contact met hoop

- 'Wat (of wie) is een reden om wel te blijven leven?'
- 'Wie zou je het meeste missen?'
- 'Als je morgen wakker zou worden en alles is opgelost, hoe ziet dat er dan uit?'

4. Steunsystemen verkennen

- 'Wie zijn de belangrijkste mensen in jouw leven?'
- 'Met wie heb je deze gedachten aan zelfmoord al besproken?'
- 'Weet je huisarts of een behandelaar van deze gedachten?'

Zorg ook 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, bijv. bij vrienden of je huisarts. Beloof niet dat je het verhaal van de ander geheimhoudt. Hiermee wordt de last voor jezelf te groot.

Meer informatie?

- Bel of chat met 113 Zelfmoordpreventie (0800-0113, 24/7 bereikbaar). Tussen 10:00 en 16:00 uur kun je ook contact opnemen met de overleg- en advieslijn van 113 Zelfmoordpreventie (020-311 3888).
- Zie website 113: www.113.nl/maak-je-je-zorgen-om-iemand
- Doe de gratis online training suïcidepreventie 'Vraag Maar' (1 uur).
- Download de 'Vraag Maar'-app op je telefoon.

SAMEN HULP ZOEKEN

Als er sprake is van zelfmoordgedachten is het belangrijk om naasten (zoals familie, vrienden, werkgever) van de persoon in te schakelen. Check altijd of het contact tot stand gekomen is.

De volgende vragen kunnen hierbij helpen:

- 'Deze gedachten zijn te zwaar om alleen te dragen, wie zouden we nu kunnen bellen?'
- 'Zullen we het samen doen, of ga je dit zelf doen?'
- 'Omdat het zo zwaar is deze gedachten alleen te dragen, is het belangrijk dat je naasten hiervan weten. Hoe zullen we hen hiervan op de hoogte brengen?'

Verwijsmogelijkheden:

Huisarts: de huisarts kent de persoon, zijn of haar omgeving en de sociale kaart in de regio. Na een gesprek kan hij iemand gericht doorverwijzen naar passende hulp in de omgeving (bijv. POH-GGZ, basis of specialistische GGZ, sociaal wijkteam, MEE, bedrijfsarts, gemeente etc.)

113 Zelfmoordpreventie: anonieme hulpverlening per chat of telefoon met de focus op de suïcidaliteit en hoe die te verminderen.

Algemeen Maatschappelijk Werk: biedt praktische, psychosociale en opvoedkundige hulp die zonder drempels direct toegankelijk is.

Centrum seksueel geweld: biedt professionele hulp aan iedereen die een ongewenste seksuele ervaring heeft meegemaakt.

Politie: helpt mensen die worden bedreigd of gestalkt om uit deze situatie te komen.

Schuldhelpverlening: helpt mensen met het krijgen van overzicht in de schulden en het maken van een plan om hier op een gestructureerde manier vanaf te komen.

Veilig Thuis: het advies- en meldpunt voor huiselijk geweld en kindermishandeling.

Vertrouwenspersoon: denk aan iemand binnen je bedrijf, vereniging of school.