

**Voor partners, vrienden en familie**  
Luister en reageer zonder te oordelen



Iemand uit je omgeving heeft een poging tot zelfdoding ondernomen. De grond onder je voeten lijkt even weggeslagen. Gevoelens van verdriet, angst en boosheid kunnen naar voren komen. Tegelijkertijd wil je ook de ander helpen, iets betekenen voor hen. Maar hoe pak je dit aan?

Heb vooral geen schrik om te spreken over de poging. Open spreken over zelfdoding en zelfdodingsgedachten kan vervolgpogingen helpen voorkomen. Er is lang niet altijd een doods-wens, mensen willen voornamelijk een einde aan hun problemen. Openheid om te praten over de moeilijkheden en de ervaren gevoelens kan zorgen voor een enorme opluchting.

Probeer u luisterend op te stellen. Vraag naar de gevoelens en gedachten bij de ander. Reageer zonder te oordelen en probeer te begrijpen wat er in de ander omgaat. Het is belangrijk om te laten merken dat u om die persoon geeft. Wek niet de indruk dat u de problemen kan oplossen of alle zorgen op u kan nemen. Laat duidelijk merken dat u wel wil luisteren en proberen om samen op zoek te gaan naar de gepast hulp en ondersteuning voor die persoon.

Meer informatie



**DRINGEND NOOD AAN  
EEN GESPREK?** 1813  
*zelfmoord*

bel zelfmoordlijn 1813  
of surf naar [zelfmoord1813.be](http://zelfmoord1813.be)

Meer informatie, inspiratie kan je vinden op

[www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be)

Deze brochure is een uitgave van de organisatie met terreinwerking 'Zorg voor Suïcidepogers' en kadert in het Vlaams Actieplan Suïcidepreventie. De inhoud van deze brochure mag gebruikt worden voor niet-commerciële doeleinden mits bronvermelding. Dank aan GGZ Nederland voor de uitwisseling van waardevolle informatie.



Verantwoordelijke Uitgever: Zorg voor Suïcidepogers, DAGG - Koning Leopoldlaan 159 - 3920 Lommel

Vul de 'hulpkaart' in, u kan hierover overleggen met uw hulpverlener en familie en vrienden.

Praat met uw familie of vrienden  
Praat met uw huisarts  
Praat met uw hulpverlener  
Of praat anoniem met de hulplijnen

Zelfmoordlijn:  
bel gratis 1813  
of chat  
[www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be)  
Tele-onthaal:  
bel gratis 106  
of chat  
[www.teleonthaal.be](http://www.teleonthaal.be)

Vervolgzorgafspraken

data: .....  
..... / ..... / .....  
..... / ..... / .....  
..... / ..... / .....  
naam: .....

adres: .....  
.....  
.....  
U sprak in het ziekenhuis met: .....  
tel.: .....

Als het leven ...

... ondraaglijk lijkt

**U bent in contact gekomen met de hulpverlening of politie nadat u uzelf schade hebt toegebracht. Misschien wilde u dood, misschien wilde u vooral dat er een einde kwam aan uw problemen.**

Mensen kunnen overspoeld worden door wanhoop of het gevoel vast te zitten. Een poging tot zelfdoding kan dan de enige uitweg lijken. Misschien wilde men niet meer voelen, even niet meer denken of dat de pijn zou stoppen. Daarna moet men verder, maar hoe?

Vaak lukt het mensen om na een poging hun problemen en pijn op te lossen. Dat kost moeite en er zijn moeilijke perioden. Deze folder toont wat anderen heeft geholpen om hun wanhoop te overleven. Bewaar deze folder, hij kan u helpen in moeilijke perioden

Praten ...

helpt



Verder leven na een suïcidepoging.  
Een gids over zorg na een suïcidepoging.

## Een uitweg



Soms voelen problemen zo zwaar aan dat ze ondraaglijk en oneindig lijken. Meer en meer komt het gevoel dat ze onoplosbaar zijn. Psychische klachten zoals depressie of hevige angst kunnen dit gevoel versterken. Dit kan leiden tot radeloosheid en de wens dood te zijn.

Mensen die denken aan zelfdoding vinden het niet altijd makkelijk om er met anderen over te praten. Ze zijn bang om niet begrepen of zelfs veroordeeld te worden. Of ze hebben het idee dat anderen hen toch niet kunnen helpen. De stap om er over te praten voelt als immens en onoverbrugbaar aan. Ze piekeren veel vooral 's nachts. Vaak raakt men daardoor verstrikt in ideeën die een eigen leven gaan leiden. Het gevoel dat er geen toekomst meer is of dat de omgeving beter af zou zijn zonder hen komt op de voorgrond. Om hier niet blijvend in verstrikt te geraken is het belangrijk om toch de stap te zetten met iemand te praten, hoe onoverbrug-

## Wat helpt?



- Een routine opbouwen, gezond eten, slapen, bewegen.
- Je gedachten opschrijven.
- Afleiding zoeken en een lijst maken die je bij de hand hebt met dingen die je kan doen als je het moeilijk hebt.
- Praten met mensen, contacten leggen en onder houden.
- Geen alcohol of drugs gebruiken.
- In therapie gaan, de tijd nemen om met een hulpverlener jouw pijn te delen en op zoek te gaan naar manieren om het leven weer aan te kunnen en problemen aan te pakken.

- Indien nodig, voorgeschreven medicatie nemen in juiste dosis.
- Contact opnemen met Zelfmoordlijn 1813 als je het moeilijk hebt.
- Een safety plan opmaken.

Meer informatie hieromtrent kan je terugvinden op

[www.zelfmoord1813.be/omgaan-met-zelfmoordgedachten](http://www.zelfmoord1813.be/omgaan-met-zelfmoordgedachten)

## Een safety plan maken



Het kan zijn dat mensen opnieuw geconfronteerd worden met een situatie die uitzichtsloos lijkt. Op zo'n moment kan een safety plan of veiligheidsplan steun geven. Het maakt gebruik van zes stappen om een crisis te proberen overbruggen. Maak het op in de momenten dat het beter gaat, zodat je in het moment van crisis weet wat je moet doen. Een safety plan kan men zelfstandig invullen, maar het is beter om dit samen in te vullen met een vrienden, familie of hulpverleners

Zes stappen:

- Signalen herkennen die een mogelijke crisis aankondigen.
- Wat kan je zelf doen om rustiger te worden?
- Bij welke mensen kan ik afleiding vinden?
- Bij welke personen in mijn omgeving kan ik terecht om te praten over gevoelens?
- Welke professionele hulpverlener(s) kan/kunnen me helpen?
- Zorgen voor een veilige omgeving.

Uitgebreidere informatie over het opmaken van een safety plan kan je terugvinden op

[www.zelfmoord1813.be/SafetyPlan](http://www.zelfmoord1813.be/SafetyPlan)

Vul de 'hulpkaart' in, u kan hierover overleggen met uw hulpverlener en familie en vrienden.

**Maak een Safety Plan op. Dit kan helpen als je piekert over de dood of wanhopig bent.**

- Praten met mensen
- Gedachten opschrijven
- Geen alcohol of drugs gebruiken
- Hulp zoeken
- Gedachten afleiden

Meer informatie kan je vinden op [www.zelfmoord1813.be/SafetyPlan](http://www.zelfmoord1813.be/SafetyPlan)

## Hulp zoeken

Huisarts:

Adres:

Hulpverlener:

Adres:

U sprak met:

Tel.: