

Voor naasten

Wanneer iemand in jouw omgeving aan zelfdoding denkt, brengt dit veel emoties teweeg.

Weet dat jouw aanwezigheid of luisterend oor een verschil kan maken. Met iemand praten over zelfmoordgedachten vergroot de kans op zelfdoding niet, integendeel. Het kan opluchten en preventief werken.

Hoe ga je het gesprek aan?

- Geef aan dat je wil luisteren en vraag naar gevoelens en gedachten.
- Probeer te begrijpen wat er in de ander omgaat en oordeel niet.
- Wek niet de indruk dat je alle problemen kan oplossen of op jou kan nemen.
- Zoek samen naar hulp. Toon je betrokkenheid bij de zorg en moedig aan om hulp te starten en vol te houden.
- Bied steun bij dagelijkse activiteiten.
- Als praten niet lukt, moedig dan aan om met iemand anders te spreken.
- Meer tips lees je op:
zelfmoord1813.be/ik-ben-bezorgd-om-iemand

Zorg voor jezelf

- Maak tijd voor jezelf en zoek steun in je omgeving of professionele hulp.
- Meer tips en getuigenissen vind je op:
mee-leven.be

Meer info & hulp?

zelfmoord1813.be
voor info en hulp

1813
zelfmoord



Ken je de app
BackUp al?

 zelfmoord1813.be/backup



Als het leven ondraaglijk lijkt...



zelfmoord1813.be
voor info en hulp

1813
zelfmoord

VLESP | Vlaams
Expertisecentrum
Suicidepreventie

 **Vlaanderen**
is zorgzaam en
gezond samenleven

V.U. G. Portzky, C. Heymanslaan 10, 9000 Gent

Als het leven ondraaglijk lijkt...

Je denkt aan zelfmoord...

Je kwam in contact met hulp omdat je zelfmoordgedachten hebt of een poging deed om jezelf schade toe te brengen of je leven te beëindigen. Misschien wou je dood, misschien wou je vooral dat er een einde komt aan je problemen of je pijn.

Soms kunnen problemen onoplosbaar, ondraaglijk en oneindig lijken. Dit kan je overspoelen met wanhoop of het gevoel geven vast te zitten. Zelfmoord kan dan de enige uitweg lijken. Misschien wil je niets meer voelen, even niet meer denken of dat de pijn zou stoppen.

Hoe ga je nu verder? Hulp is mogelijk. Deze folder helpt je alvast op weg.



Praten kan een verschil maken

Praten... een hele stap

Wanneer je aan zelfmoord denkt is het niet eenvoudig om er met iemand over te praten. Misschien ben je bang dat ze je niet zullen begrijpen of veroordelen. Misschien denk je dat niemand je kan helpen, dat praten niks zal oplossen, of wil je anderen niet belasten. De stap naar een gesprek kan immens voelen. Toch kan het opluchten om je gevoelens te delen met iemand en samen je gedachten op een rij te zetten. Van op afstand zien anderen misschien dingen, verbanden, soms zelfs oplossingen die jij niet ziet.

Hoe pak je een gesprek aan?

- Praat erover met iemand die je vertrouwt (een vriend, familielid, leerkracht, collega, huisarts of hulpverlener).
- Praat er rustig en open over.
- Probeer je niet anders voor te doen dan je bent of hoe je je voelt.
- Geef aan hoe de ander jou kan steunen en wat die beter niet doet.

Hulp is mogelijk



De crisis of poging, de opvang in het ziekenhuis, de reacties, ... Het kan allemaal heel overweldigend zijn.

Het lijkt nu misschien niet zo, maar hulp en herstel is mogelijk. Deel je zorgen met een hulpverlener en bekijk samen de volgende stap. Hulp bij je thuis, bij een psycholoog of een opname kunnen goede opties zijn. Wanneer je terug naar huis gaat, neem je best binnen de week contact op met je huisarts.

Wat kan je thuis doen?



- Een routine opbouwen, gezond eten, slapen, bewegen.
- Je gedachten opschrijven en regelmatig afleiding zoeken.
- Contacten leggen en onderhouden.
- Geen alcohol of drugs gebruiken.
- Therapie volgen. Maak met je hulpverlener ook een Safety Plan op, zo ben je voorbereid op een crisis. Zie zelfmoord1813.be/satetyplan
- Medicatie in de juiste dosis innemen, zoals voorgeschreven door de arts.
- Aan de slag gaan met zelfhulptools (BackUp; Think Life) op zelfmoord1813.be
- Zelfmoordlijn 1813 contacteren als je het moeilijk hebt (via telefoon, chat of mail).