Welke steun kan ik verder nog bieden?

- Hou het dagdagelijkse ritme (school, hobby's, …) vast in de mate van het mogelijke. Dit zorgt voor veiligheid en geborgenheid.
- Stem je aanpak af naar wat je kind nodig heeft.
- Laat bijkomende steunfiguren voor je kind toe en betrek hen.
- Een bemoedigend woordje, knuffels, extra steun en aandacht zijn belangrijk.
- Zodra je naaste stabiel is, is het voor je kind belangrijk om een bezoekje te kunnen brengen bij opname.
- Betrek je kind bij dagdagelijkse taken, familieactiviteiten en de terugkomst van je naaste.
- Licht de school in zodat zij je kind ook kunnen begrijpen en ondersteunen.
- Het is belangrijk dat je kind kan spreken over wat hij/zij denkt of voelt. Help je kind te zoeken naar hoe en met welke info het kan spreken met klasgenoten en vrienden.
- Blijf praten met je kind om in te schatten hoe het zich voelt. Volg goed op of er veranderingen komen in het gedrag.
- Professionele hulp kan ondersteuning bieden als je kind met vragen blijf zitten of het minder goed gaat met je kind.

Meer informatie, inspiratie kan je vinden:
www.zelfmoord1813.be

zelfmoord1813.be
voor info en hulp

1813 zelfmoord

Familieplatform

similes
familievereniging geestelijke gezondheid

VLESP Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie

Vlaanderen
is zorgzaam en gezond samenleven

Spreken met je kind over een zelfmoordpoging in de familie

Hoe doe ik dat?!

"Mijn jongste dochtertje is bijna vijf. Ze vraagt waarom mama nu in het ziekenhuis is. Moet ik haar wel iets vertellen en als ik iets vertel wat zeg ik dan?"

"Ons zoontje is 9 jaar. Is dit niet allemaal te moeilijk voor hem? Is het niet beter om hem dit te besparen?

Je partner, kind of ouder onderneemt een poging tot zelfdoding. De wereld beeft onder je voeten. Hoe moet het nu verder?! In het ziekenhuis neemt men de zorg op voor je naaste. Je kan hier ook steeds vragen waar je zelf terecht kan voor ondersteuning of informatie. Thuis doe je je uiterste best om de kinderen op te vangen, maar dit is niet gemakkelijk en brengt allerlei vragen naar boven.

Spreek over wat er gebeurd is!

Redenen om erover te spreken:

- Je kind helpen om met gevoelens om te gaan. Een kind heeft nog niet veel woorden om gevoelens uit te drukken. Deze gevoelens komen dan vaak naar buiten door veranderingen in het gedrag bv. Zich meer op de kamer terugtrekken, woede-aanvallen, meer protest, slechter slapen, aanhankelijker gedrag, uitdagend gedrag.
- Te voorkomen dat je kind gaat denken dat het zijn of haar schuld is of dat hij/zij niet de moeite waard is om voor te zorgen of dat jullie niet om hem/haar geven.
- Je kind te steunen en hoop te geven dat hun ouder of naaste hulp kan krijgen en beter kan worden.

Wanneer moet je er zeker over spreken:

- Als je kind aanwezig of in de buurt was tijdens de zelfmoordpoging.
- Als je kind ergens anders was, maar wel veranderingen in het dagdagelijkse ritme opmerkt.

Dit is belangrijk!

- Kies een plek waar je rustig en ongestoord kan spreken.
- Hou het simpel en spreek op het niveau van je kind.
- Wees eerlijk.
- Beantwoord de vragen van je kind op een rustige, niet veroordelende manier.
- Moedig je kind aan om vragen te stellen en stel zelf vragen aan je kind.
- Laat je leiden door de reactie en vragen van je kind in het geven van informatie.
- Ken je eigen gevoelens en hoe deze je manier van omgaan met je kind bepaald. Zorg dat je met deze gevoelens ergens terecht kan zodat je in omgang met je kind je volledig kan richten op haar/zijn noden en gevoelens.
- Laat je kind moeilijke gevoelens uiten en veroordeel deze zeker niet.
- Doseer je informatie. Je loopt anders het gevaar dat je je kind ermee overspoelt.
- Bied extra steun, affectie en aandacht.

Spreken over een poging tot zelfdoding, hoe doe ik dat?

- Start met te zeggen dat je wil spreken over wat er gebeurd is en vraag wat je kind zich ervan herinnert.
- Beschrijf kort wat er gebeurd is, naargelang de leeftijd en emotionele ontwikkeling van je kind. Details zijn vaak niet nodig. Geef meer informatie als je kind hierom vraagt.
- Spreken met je kind over dit thema hangt erg af van de leeftijd en emotionele ontwikkeling van je kind. Vertrek vanuit de vragen die het kind zelf stelt.
- Vertel dat de poging er niet zomaar is gekomen. Maak duidelijk dat er veel problemen zijn samen gekomen waar de naaste op dat moment geen oplossing of hulp voor kon zoeken/vinden.
- Maak duidelijk dat het niemands fout is. Zelfs niet als je kind al iets gedaan zou kunnen hebben wat je naaste vervelend vond of boos maakte.
- Laat weten dat er nu hulp is voor de naaste.
- Bespreek ook dat het dagelijkse ritme zoveel mogelijk hetzelfde blijft.
- Moedig je kind aan om gevoelens te uiten en laat weten dat allerlei gevoelens normaal zijn en verwacht worden.
- Vraag of je kind vragen heeft.
- Probeer de band tussen je kind en de naaste te herstellen. Je kan vertellen wat je kind kan verwachten bij een bezoek en bereid de terugkomst van je familielid samen met je kind voor.
- Laat zeker ook horen dat je zelf steun krijgt (professioneel of via vrienden of familie). Moedig je kind eveneens aan om steun te vragen of toe te laten als het dit nodig vindt.