

Think Life.

Een **zelfhulp**cursus
'Omgaan met zelfmoordgedachten'



De zelfhulp cursus Think Life heeft als doel mensen beter te leren omgaan met zelfmoordgedachten. De cursus is gebaseerd op psychotherapeutische technieken en werd oorspronkelijk ontwikkeld aan de Vrije Universiteit Amsterdam en is vanuit het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP), verbonden aan de Universiteit Gent, aangepast voor gebruik in Vlaanderen.

Think Life bestaat ook als online zelfhulp cursus (www.thinklife.zelfmoord1813.be). Deze werd onderzocht door het VLESP. Uit de studie blijkt dat Think Life helpt bij het **verminderen van zelfmoordgedachten, maar ook depressieve klachten, hopeloosheid, piekeren en angst.**

IS HET IETS VOOR JOU?

Als je aan zelfmoord denkt en er iets wil aan doen, dan is Think Life iets voor jou. Het maakt niet uit of je al hulp krijgt. Het is echter **geen vervanging van andere beschikbare hulpverlening**. Als je gedachten aan zelfmoord overheersen, is het belangrijk dat je (ook) andere vormen van ondersteuning zoekt. Voor meer info en hulp kan je terecht op zelfmoord1813.be of bij een hulpverlener zoals je huisarts.

WAT GA JE DOEN?

In Think Life leer je je **gedachten aan zelfmoord beter onder controle te krijgen**. Vaak proberen mensen hun gedachten aan zelfmoord te onderdrukken of te stoppen, maar dat werkt meestal niet. Hoe dit komt, wordt in de eerste module uitgelegd. De boodschap van deze cursus is dan ook dat denken aan zelfmoord mag, maar dat je je gedachten serieus moet aanpakken.

Het doel van de zelfhulp cursus is niet dat je na zes modules niet meer aan zelfmoord denkt, maar dat je hopelijk **minder last hebt van je gedachten en dat je ze beter kan beheersen**.

HOE WERKT HET?

Think Life is opgebouwd uit **zes modules**. Elke module bestaat uit **theorie, een weekopdracht en oefeningen**.

We adviseren je om één module per week te doorlopen. Daarnaast zouden we je willen aanraden om dagelijks even met de **oefeningen** bezig te zijn. Voordat je start met de oefeningen, is het dus belangrijk dat je hiervoor voldoende tijd vrijmaakt.

In iedere module zijn er ook een aantal **keuzeoefeningen**. Deze kunnen je helpen om de theorie te begrijpen en toe te passen. Omdat het voor iedereen verschillend is wat helpt, zullen sommige van deze oefeningen je meer aanspreken dan andere. Bekijk per module welke keuzeoefening jij behulpzaam vindt.

Om een indruk te krijgen van hoe andere deelnemers de verschillende oefeningen hebben ingevuld, worden er per module drie **voorbeelden** gegeven die je kan bekijken.

Wanneer je tijdens het doornemen van een module iets niet begrijpt of een vraag hebt, kan je kijken of deze bij de “Veelgestelde vragen” staat. Deze komen aan bod aan het einde van iedere les.

VOORDAT JE BEGINT

Wanneer je van plan bent om te starten met deze cursus, dan is het goed om onderstaande punten in het achterhoofd te houden:

1. Ook als je veel piekert over zelfmoord, kan de cursus je helpen om de tijd die je aan het piekeren besteedt enigszins te laten afnemen.
2. Wees mild voor jezelf. Probeer niet van jezelf te verwachten dat je na het starten met of beëindigen van deze Think Life - cursus helemaal niet meer zal piekeren over zelfmoord. Het bewust worden en het doorbreken van denkgewoonten kost tijd en energie. Wanneer je verwacht dat de tijdsduur van je piekeren over zelfmoord met de helft zal verminderen na het volgen van Think Life, dan is dat een stuk realistischer. Misschien lukt het je om de tijdsduur voor meer dan de helft te laten afnemen, dit kan je dan als pluspunt zien.
3. Probeer je niet te veel zorgen te maken als je bij jezelf opmerkt dat je tijdens de tweede module van de cursus meer piekergedachten over zelfmoord hebt dan tijdens de eerste module. Dat is niet erg en duidt er waarschijnlijk op dat je je bewuster bent van je piekergedachten. Dit is een belangrijke stap die nodig kan zijn om ze beter onder controle te kunnen krijgen.
4. Piekeren over zelfmoord kent geen stabiel verloop. Je kan opmerken dat je de ene dag heel vaak en heftig piekert over zelfmoord en de andere dag minder vaak en intens. Je kan deze schommelingen het beste gewoon proberen accepteren.
5. Wanneer je opnieuw geconfronteerd wordt met moeilijke momenten of situaties, kan het zijn dat je een enorme drang voelt om te piekeren over zelfmoord. Het is niet erg om hier eens aan toe te geven, maar probeer dit niet te vaak te laten gebeuren.
6. Maak je niet te veel zorgen als je af en toe een kleine of grote terugval hebt en je piekergedachten over zelfmoord toenemen in vergelijking met de dagen ervoor. Dit kan gebeuren en hoort bij het veranderproces. Laat je niet ontmoedigen en probeer de oefeningen te blijven doen. Je zal merken dat je gedurende de cursusperiode van zes weken gemiddeld genomen toch vooruitgang boekt.
7. Wanneer een oefening voor jou onaangenaam of niet behulpzaam is, neem dan gerust de ruimte en vrijheid om deze oefening te vervangen door een oefening waar je je wel comfortabel bij voelt of die wel werkzaam voor je is.
8. De methode die in deze cursus wordt beschreven, is effectief. Uit het wetenschappelijk onderzoek is namelijk gebleken dat de meeste deelnemers die Think Life hebben gevolgd, beduidend minder vaak en minder heftig aan zelfmoord dachten. De mate waarin de cursus werkt, verschilt wel van persoon tot persoon. Sommigen hadden veel baat bij de oefeningen, anderen minder. Een enkeling haalde geen voordeel uit het volgen van de cursus. We kunnen

je dus niet de garantie geven dat de cursus jou zal helpen, misschien dat je er geen baat bij hebt. Alleen door uit te proberen, zal je erachter komen of de cursus voor jou behulpzaam is.

9. Het is belangrijk om in gedachten te houden dat mensen je over het algemeen heel graag willen helpen en ondersteunen als je het moeilijk hebt. Het is daarom belangrijk dat je probeert je omgeving te vertellen dat je tracht om minder over zelfmoord te piekeren en ze te laten weten hoe ze jou daar het best bij kunnen ondersteunen.

DRINGEND NOOD AAN EEN GESPREK?

Think Life is geen vervanging van reguliere hulpverlening. Als je gedachten aan zelfmoord overheersen, is het belangrijk dat je (ook) andere vormen van ondersteuning zoekt. Je kunt gebruik maken van de informatie die je vindt op zelfmoord1813 of de huisarts kan jou doorverwijzen naar meer gespecialiseerde hulp.

INHOUDSOPGAVE

Module 1 | Denken aan zelfmoord

1	Theorie	1
2	Weekopdracht	4
3	Oefeningen	5

Module 2 | Omgaan met gevoelens en crisis

1	Theorie	13
2	Weekopdracht	14
3	Oefeningen	18

Module 3 | Automatische gedachten

1	Theorie	32
2	Weekopdracht	33
3	Oefeningen	36

Module 4 | Denkgewoonten

1	Theorie	46
2	Weekopdracht	48
3	Oefeningen	51

Module 5 | Anders leren denken

1	Theorie	59
2	Weekopdracht	60
3	Oefeningen	68

Module 6 | Omgaan met toekomstige tegenslagen

1	Theorie	80
2	Oefeningen	82

Bijlagen

Safety Plan	97
Terugvalplan	100
Doorverwijsmogelijkheden	101

COLOFON

© Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie
Eerste editie, 2023

Think Life werd oorspronkelijk ontwikkeld aan de Vrije Universiteit Amsterdam door Bregje van Spijker en Ad Kerkhof en is in 2015 vanuit het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie aangepast voor online gebruik in Vlaanderen.

Think Life werd ontwikkeld met steun van de Vlaamse regering, in opdracht van Vlaams minister van Welzijn, Jo Vandeurzen.

Met dank aan alle deelnemers aan het onderzoek naar Think Life.

AUTEURS

Eva De Jaegere - Renate van Landschoot - Prof. Dr. Gwendolyn Portzky (2023) Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie, Universiteit Gent

VORMGEVING

Illustraties: Kunstmaan

Layout: VLESP

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie, Universiteit Gent

WEBSITE

www.thinklife.zelfmoord1813.be

Belangrijk: Voor doeleinden die geen commercieel oogmerk hebben, mag al het materiaal vrij gebruikt worden mits correcte bronvermelding van deze publicatie



MODULE 1

DENKEN AAN ZELFMOORD

1 THEORIE

In deze module wordt uitgelegd hoe zelfmoordgedachten kunnen ontstaan en wat het verband is tussen zelfmoord en piekeren. De oefeningen zijn gericht op het beter onder controle krijgen van je gedachten.

Begin met het rustig doornemen van de theorie. Daarna kan je de weekopdracht en de oefeningen maken. Bij oefeningen waar iets ingevuld kan worden, vind je ook voorbeelden van hoe anderen deze ingevuld hebben. Heb je vragen over de inhoud van de module? Kijk dan bij 'Veelgestelde vragen'.

Bij iedere oefening kan je zien hoe drie andere deelnemers de oefening hebben ingevuld. Hieronder kan je alvast kennis maken met deze drie deelnemers.

VOORBEELDEN

DAVID

'Ik ben David (57). Ongeveer twee jaar geleden ben ik werkloos geworden. Na een reorganisatie in het bedrijf waar ik al jaren werkte, was er geen plaats meer voor mij. Sindsdien heb ik veel gesolliciteerd, maar ik werd steeds afgewezen. Nu leef ik van een werkloosheidsuitkering. Ik heb schulden opgebouwd, waardoor ik onlangs mijn huis heb moeten verkopen.'

'Ongeveer 4 jaar geleden ben ik gescheiden van Iris, met wie ik 9 jaar getrouwd ben geweest. We hebben twee kinderen samen, die ik nu nog maar weinig zie. Sinds mijn scheiding ben ik steeds meer gaan drinken, en de laatste twee jaar is dat alleen maar erger geworden. Ik voel me soms leeg, heb geen zin meer om op te staan, en dingen te gaan doen. Ik zie soms niet meer in waarvoor ik nog leef, en de laatste tijd denk ik steeds meer aan zelfmoord. Door middel van deze cursus wil ik proberen hier iets aan te doen.'

ELENA

'Ik ben Elena (39). Ik heb een leuke job, maar ik heb vaak het gevoel dat ik er niet goed genoeg voor ben, dat ik niet genoeg presteer. Ik doe altijd mijn uiterste best, maar op de een of andere manier ben ik niet tevreden over de manier waarop dingen gaan, en heb ik het gevoel dat ik niet goed genoeg ben. Ook zijn er vaak spanningen met een collega waarmee ik nauw moet samenwerken. Meestal sla ik me er wel doorheen, maar soms heb ik periodes dat het me allemaal te veel wordt.'

'Thuis gaat het ook niet altijd goed. Ik woon al een aantal jaar samen met mijn vriendin, maar de laatste tijd hebben we vaak ruzie. Ik voel me niet begrepen en vraag me af of zij nog wel van me houdt. Ook ben ik bang om haar kwijt te raken.'

'In het verleden heb ik veel problemen meegemaakt waarover ik niet te veel wil uitweiden. Nu ik me niet zo goed voel, denk ik daar vaak aan terug. Dan voel ik me leeg en eenzaam. Soms heb ik de kracht niet meer om verder te gaan, en vraag ik me af waar ik het allemaal voor doe. Dan wil ik rust. Omdat ik de laatste tijd steeds vaker denk dat ik dood wil, ben ik aan deze cursus begonnen.'

AMIRA

'Ik ben Amira (22). Ik ben al een paar jaar aan het studeren, maar vind het lastig om mijn studie vol te houden. Ik ben vanwege mijn studie op kot gegaan, maar al snel bleek dat ik het financieel niet aankon. Omdat mijn ouders moeilijk kunnen bijspringen, heb ik besloten om deeltijds te gaan studeren, en dus meer te gaan werken. Dat vind ik moeilijk, en de laatste tijd heb ik steeds meer het gevoel dat ik het niet aankan. Alles kost me steeds meer moeite. Van het idee dat ik mijn studie niet af zou kunnen maken, krijg ik een benauwd gevoel, omdat ik niet weet wat ik dan zou moeten doen.'

'Daarnaast voel ik me ook vaak alleen. Ik heb weinig contact met mijn medestudenten, en heb ook niet veel vrienden. Ik ben niet iemand die snel contact legt met anderen en ik voel me vaak een buitenbeentje. Mijn ouders zijn vriendelijke mensen, maar niet erg betrokken. Mijn moeder geeft eigenlijk vooral kritiek. Soms heb ik het gevoel dat het niemand echt wat kan schelen hoe het met mij gaat.'

'Een jaar geleden is ook suikerziekte geconstateerd bij mij. Ik kan daar nog steeds niet goed mee omgaan, en het heeft een grote invloed op mijn dagelijks leven. Door dit alles raak ik in paniek als ik aan de toekomst denk. Ik zie niet hoe dingen beter kunnen worden, waarom ik door zou gaan met dit leven als er niks verandert en niemand echt om mij geeft.'

1.1 ZELFMOORDGEDACHTEN ALS ZELFBESCHERMING

Iedereen denkt wel eens aan de dood in het algemeen. Bijvoorbeeld als er iemand is overleden of als er iemand in je omgeving ernstig ziek is. Dit gebeurt vaak en heeft verder geen gevolgen. Na een paar uur of een paar dagen denk je weer aan heel andere dingen.

Denken aan zelfmoord is anders. Dit komt meestal niet doordat er iemand in je omgeving overleden of ziek is, maar doordat jij je erg triest en teneergeslagen voelt. Je ziet de toekomst somber in en wordt daar hopeloos van. De problemen hebben zich opgestapeld en je ziet geen uitweg meer. Verder leven kan dan erger lijken dan de dood. Of de dood lijkt nog de enige optie. Het kan een geruststellende gedachte zijn om de mogelijkheid te hebben om te ontsnappen als het te erg wordt (*'Als ik het echt niet meer aan kan, is er altijd nog die ene mogelijkheid'*). Zelfmoord lijkt dan de enige manier om meer ellende tegen te gaan.

Een voorbeeld: je hebt een lichamelijke beperking waarvan je verwacht dat die steeds erger wordt. Hierdoor verwacht je steeds afhankelijker te worden van anderen, wat je een afschuwelijk en misschien wel vernederend idee vindt. Het kan dan een veilig idee lijken dat je de mogelijkheid hebt jezelf te doden als je het te erg vindt worden.

Een ander voorbeeld: na 15 jaar heeft je partner je verlaten. Al die tijd hebben jullie alles samen gedaan en nu sta je er ineens alleen voor. Er komt van alles op je af en je denkt dat je het allemaal niet aan kan zonder hem/haar. Bovendien denk je misschien dat je voor de rest van je leven alleen zal blijven, dat er nooit meer iemand van je zal houden. Een eenzaam leven lijkt je het ergste wat er is, en om dat te voorkomen hou je de mogelijkheid jezelf te doden, open.

Gedachten aan zelfmoord beginnen dus vaak als bescherming tegen het ergste wat je zou kunnen overkomen en tegen een zeer ongewenste toekomst. Het geeft het gevoel controle te hebben, wat in eerste instantie geruststellend is.

1.2 PIEKEREN OVER ZELFMOORD

Bij veel mensen die aan zelfmoord denken, herhalen deze gedachten zich regelmatig. Dat kan een paar keer per dag zijn, maar ook een paar keer per uur. Of de hele dag door.

Veel voorkomende gedachten zijn:

- Wat heeft het leven voor zin?
- Ik heb geen toekomst meer.
- Ik kan niet alleen leven.
- Alles is mislukt.
- Ik kan er maar beter niet meer zijn.

Als dit soort gedachten zich vaak herhalen, krijgen ze een kwellend in plaats van een zelfbeschermend karakter. Je bent dan aan het piekeren over zelfmoord en de aanleiding(en) daartoe. Je gedachten kunnen zelfs zo kwellend worden, dat je ze het liefst zou willen stoppen. Maar de kans is groot dat dat

niet lukt. Waarschijnlijk nemen je zelfmoordgedachten juist toe wanneer je ze probeert te stoppen. Dit is een bekend fenomeen.

Als je nu bijvoorbeeld probeert om de komende vijf minuten niet aan een roze olifant te denken, is de kans groot dat je juist wel aan een roze olifant denkt. Zo is het ook met zelfmoordgedachten. Als je probeert om daar helemaal niet aan te denken, lukt dat waarschijnlijk ook niet. Soms kunnen je gedachten zo kwellend zijn, dat zelfmoord een manier kan worden om van je gedachten af te komen (*'Mijn gedachten maken me gek' of 'Ik wil/moet van mijn gedachten af'*).

2 WEEKOPDRACHT: TURVEN

Deze weekopdracht kan je nu of eventueel op een later moment invullen.

Hoe vaak denk jij aan zelfmoord? En hoeveel tijd besteed je daaraan? Hier kan je achter komen door iedere dag je zelfmoordgedachten te turven. Zet deze week iedere keer dat je aan zelfmoord denkt een streepje, bijvoorbeeld in een schrift. Aan het eind van de dag tel je de streepjes bij elkaar. Tel alle gedachten die met zelfmoord te maken hebben. Als dit steeds dezelfde gedachte is, zet je toch iedere keer een streepje. Hou ook bij hoelang je per dag ongeveer aan zelfmoord denkt.

Het kan erg confronterend zijn om je gedachten te tellen. Veel mensen komen er achter dat ze (nog) meer aan zelfmoord denken dan verwacht. Het kan ook lijken alsof je alleen maar meer aan zelfmoord gaat denken. Dit is echter heel normaal en het betekent dat je je steeds bewuster wordt van je gedachten. Geef de moed dan ook niet op en ga gewoon door met het tellen van je gedachten. Door je zelfmoordgedachten te turven, leer je gaandeweg die gedachten vanop een afstand te bekijken, als een observator.

OPDRACHT

Hoe vaak denk jij aan zelfmoord per dag en hoeveel tijd denk je daar per dag in totaal aan?

Maandag		keer		uur		minuten
Dinsdag		keer		uur		minuten
Woensdag		keer		uur		minuten
Donderdag		keer		uur		minuten
Vrijdag		keer		uur		minuten
Zaterdag		keer		uur		minuten
Zondag		keer		uur		Minuten

VOORBEELDEN

Lees hieronder hoe vaak en hoelang David, Elena en Amira deze week aan zelfmoord hebben gedacht (hoeveel keer/hoeveel tijd per dag):

	DAVID		ELENA		AMIRA	
	Hoeveel keer	Hoeveel tijd per dag	Hoeveel keer	Hoeveel tijd per dag	Hoeveel keer	Hoeveel tijd per dag
Ma	10 keer	30 min	34 keer	1 uur	24 keer	1 uur
Di	13 keer	30 min	66 keer	1 uur 30 min	31 keer	1 uur 15 min
Woe	34 keer	1 uur	20 keer	30 min	18 keer	30 min
Do	26 keer	1 uur	20 keer	30 min	19 keer	30 min
Vr	41 keer	3 uur	55 keer	1 uur	12 keer	20 min
Za	30 keer	2 uur	46 keer	1 uur	44 keer	2 uur
Zo	29 keer	2 uur	37 keer	45 min	21 keer	1 uur

3 OEFENINGEN

Nu volgen de oefeningen. Deze kan je, zoals de weekopdracht, nu of eventueel op een later moment invullen. We raden aan om dagelijks even met de oefeningen bezig te zijn. Voordat je start met de oefeningen is het dus belangrijk dat je hiervoor voldoende tijd vrijmaakt.

3.1 ZELFMOORD ALS ZELFBESCHERMING

Je hebt kunnen lezen dat gedachten aan zelfmoord vaak ontstaan als zelfbescherming tegen verdere problemen, meer pijn en verdriet en een negatieve toekomst. Geldt dit ook voor jou? Wat is er zo erg dat je het niet kan verdragen? Schrijf in één zin op waarom jij zelfmoord overweegt.

OPDRACHT

Ik denk aan zelfmoord omdat:

.....

.....

.....

VOORBEELDEN

Lees hieronder waarom David, Elena en Amira aan zelfmoord denken:

DAVID

Omdat ik alles kwijt ben en niet verwacht dat dit beter wordt.

ELENA

Omdat ik me leeg en ongelukkig voel en ik mezelf soms haat.

AMIRA

Omdat ik bang ben dat het allemaal niet lukt, dat ik het niet aan kan en het niemand iets kan schelen.

3.2 PIEKERKWARTIER

Omdat je je gedachten aan zelfmoord en je problemen niet zomaar kan stoppen (denk maar aan de roze olifant), is het beter om deze gedachten wel te hebben, maar dan op gecontroleerde momenten. Stel daarom twee keer per dag een piekerkwartier in waarin je je gedachten de vrije loop laat. De rest van de dag probeer je je gedachten uit te stellen tot het volgende piekerkwartier.

Plan deze piekerkwartieren op vaste tijden: één piekerkwartier 's ochtends en één 's avonds. Kies tijdstippen uit waarop je ongestoord kan piekeren. Zet voordat je begint een (kook)wekker op 15 minuten. Probeer vervolgens 15 minuten lang actief aan zelfmoord te denken. Als de wekker gaat, sta je op en ga je iets anders doen. De rest van de dag probeer je je gedachten uit te stellen tot het volgende piekerkwartier.

In het begin zal het nog lastig zijn om je gedachten tussendoor uit te stellen tot het volgende piekerkwartier, maar geef niet te snel op. Oefening baart kunst. In de keuzeoefeningen vind je enkele oefeningen die je kunnen helpen bij het uitstellen van je gedachten, zoals “piekerzone”, “aandachtig ademen” en “afleiding zoeken”. Op deze manier krijg jij steeds meer controle over je gedachten in plaats van dat de gedachten controle hebben over jou.

Het kan ook zijn dat je het lastig vindt om je gedachten tijdens het piekerkwartier op te roepen. Schrijf dan steeds als je aan zelfmoord denkt een aantal steekwoorden op, en pak dit lijstje erbij tijdens het piekerkwartier.

Piekertijd beperken tot bepaalde momenten kan het piekeren in het algemeen en depressieve symptomen doen afnemen. Het zorgt er bovendien voor dat doorheen de dag tijd “vrij” komt voor andere activiteiten.

OPDRACHT

Vul hieronder in welke vaste tijdstippen je hebt gekozen. Het is de bedoeling dat je deze oefening de rest van de cursus blijft doen.

Piekerkwartier 1:

Piekerkwartier 2:

VOORBEELDEN

Lees hieronder wanneer David, Amira en Elena hun piekerkwartier hebben gepland:

DAVID

Piekerkwartier 1: 's ochtends na mijn eerste koffie om 11.00 uur

Piekerkwartier 2: 's avonds laat om 23.00 uur

ELENA

Piekerkwartier 1: 's ochtends om 7.30 uur voor vertrek naar het werk

Piekerkwartier 2: 's avonds om 21.00 uur om de dag af te sluiten

AMIRA

Piekerkwartier 1: 's ochtends om 8.00 uur net voor de les

Piekerkwartier 2: 's namiddags om 17.00 uur net na de les

3.3 KEUZE OEFENINGEN

Nu volgen de keuzeoefeningen. Deze zijn bedoeld om je te helpen de theorie te begrijpen en toe te passen. Omdat het voor iedereen verschillend is wat helpt, zullen sommige van deze oefeningen je meer aanspreken dan andere. Bekijk daarom welke oefeningen jij helpend vindt. Deze kan je, zoals de andere oefeningen, nu of eventueel op een later moment invullen.

3.3.1 PIEKERZONE

Om je te helpen bij het uitstellen van je gedachten kan je een piekerzone instellen. Een piekerzone is een plaats in jouw omgeving waar jij mag nadenken over zelfmoord. Kies een plaats uit waar je dit rustig kan doen. Zorg er hierbij wel voor dat je het jezelf niet te comfortabel maakt. Je gaat dus niet in bed of in de zetel liggen om te piekeren over zelfmoord, maar je gaat bijvoorbeeld rechtop aan een tafel zitten.

Nu je één plaats hebt uitgekozen om na te denken over zelfmoord, betekent dit dat de rest van je omgeving piekervrij is. Als je merkt dat je toch aan zelfmoord aan het denken bent terwijl je in de zetel ligt, sta je op en ga je naar de piekerzone.

Eenmaal in de piekerzone sta je jezelf toe om vijf minuten te piekeren over zelfmoord. Na deze vijf minuten (zet een timer of wekker) ga je weer iets anders doen. Als je toch aan zelfmoord blijft denken, kan je bijvoorbeeld de oefening 'aandachtig ademen' of 'afleiding zoeken' gebruiken. Probeer om niet langer dan vijf minuten in de piekerzone te blijven.

Net als het piekeren beperken tot bepaalde **momenten** helpt om het piekeren in het algemeen te verminderen, heeft ook het piekeren beperken tot een bepaalde **plaats** dit effect.

OPDRACHT

Mijn piekerzone is:

.....

VOORBEELDEN

Lees hieronder waar David, Elena en Amira hun piekerzone hebben:

DAVID

Mijn piekerzone is: aan de eettafel

ELENA

Mijn piekerzone is: een stoel aan het raam

AMIRA

Mijn piekerzone is: mijn bureau

3.3.2 AANDACHTIG ADEMEN

OPDRACHT

Zet de timer of wekker op tien minuten en ga ontspannen zitten of op je rug liggen. Doe eventueel je ogen dicht. Richt vervolgens je aandacht op je buik, en voel hoe je buik door je inademing boller wordt, en door uitademing weer kleiner wordt. Het kan helpen om rustig te ademen door telkens bij het inademen tot vijf te tellen en dan bij het uitademen ook weer tot vijf te tellen. Bij het uitademen kan je ook zachtjes de lucht uitblazen. Richt je aandacht op je ademhaling totdat de timer of wekker gaat.

Word je afgeleid door gedachten of gevoelens? Dit is heel normaal. Veroordeel jezelf dan niet, maar laat het zo zijn en breng je aandacht terug naar je buik en je ademhaling. Als je duizend keer wordt afgeleid, breng je ook duizend keer je aandacht weer terug naar je ademhaling, wat het ook is waardoor je in beslag wordt genomen. Als je erg veel moeite hebt om je aandacht bij je ademhaling te houden, kan het ook helpen om je ademhaling te tellen.

3.3.3 POSITIEF PIEKEREN

Het lijkt misschien alsof je meer aandacht voor negatieve dingen hebt dan mensen die niet aan zelfmoord denken. Maar eigenlijk besteed je evenveel aandacht aan negatieve dingen als andere mensen, maar juist minder aan het positieve. Deze oefening is daarom bedoeld om je aandacht te richten op je positieve kanten, om op deze manier de balans te herstellen.

OPDRACHT

Doe je ogen dicht en denk aan een eigenschap of vaardigheid waar je goed in bent en trots op bent. Dit kan van alles zijn, bijvoorbeeld dat je lekker kan koken, dat je goed bent in een bepaalde sport, dat je grappig bent, dat je goed kan dansen, dat je een goede klusser bent, dat je een goede vriend(in) bent, dat je goed kan autorijden, etc. Iedereen heeft goede eigenschappen, dus jij ook. Als je iets hebt uitgekozen zeg je tegen jezelf: 'Ik ben goed in...' Misschien klinkt het raar omdat je lang niks positiefs tegen jezelf hebt gezegd. Herhaal het: 'Ik ben goed in...' . Twijfel je nog? Zeg het maar eens 10 keer tegen jezelf. Hoe voel je je? Je mag trots zijn op jouw goede eigenschappen.

3.3.4 AFLEIDING

Soms kun je je zo slecht voelen, dat je gevoelens ondraaglijk lijken. Je wordt overspoeld door emoties en weet niet meer hoe je met je gevoelens moet omgaan. Of je gedachten zijn niet te stoppen.

Een veelgebruikte methode om hiermee om te gaan is afleiding zoeken, iets anders gaan doen. Omdat voor iedereen iets anders werkt, vind je hieronder een aantal voorbeelden. Vink aan welke voor jou werken, en vul de lijst eventueel verder aan.

Omdat je op momenten dat je overspoeld wordt vaak weinig mentale ruimte hebt, kan het goed zijn dat je op een rustig moment deze lijst aanvult.

OPDRACHT

Als ik afleiding nodig heb, kan ik:

- ☐ Wandelen
- ☐ Fietsen
- ☐ Een vriend of vriendin chatten of bellen
- ☐ De hond uitlaten
- ☐ Naar muziek of een podcast luisteren
- ☐ Tuinieren
- ☐ Opruimen in huis
- ☐ Een serie of film kijken
- ☐ Een boek lezen
- ☐ Hardlopen
- ☐ Een puzzel maken (kruiswoord, sudoku, legpuzzel)
- ☐ Mediteren
- ☐ Dansen
- ☐ Naaien
- ☐ Darts spelen
- ☐ Koken of bakken
- ☐ Zwemmen
- ☐ Voetballen of naar de voetbal gaan kijken
- ☐ Winkelen
- ☐ Teken en of knutselen
- ☐ Verhaal of gedicht schrijven
- ☐ Fitnessen
- ☐ Zingen
- ☐ Naar een museum gaan
- ☐ Gam en

Anders, namelijk:

Anders, namelijk:

Anders, namelijk:

Anders, namelijk:

Anders, namelijk:

VOORBEELDEN

Lees hieronder wat David, Elena en Amira doen als afleiding:

DAVID

- fietsen
- naar de voetbal gaan
- een sudoku invullen
- een serie kijken
- hardlopen
- krant lezen

ELENA

- een vriend of vriendin bellen
- muziek luisteren
- een boek lezen
- schoonmaken in huis
- wandeling in de buurt maken
- iets lekkers koken

AMIRA

- fietsen
- een film kijken
- een boek lezen
- een podcast luisteren
- fitnessen
- verhaal of gedicht schrijven
- hond van mijn ouders uitlaten
- gitaar spelen

3.4 EINDE MODULE 1

Je hebt module 1 afgerond. Oefeningen die je behulpzaam vond, kan je natuurlijk blijven doen. Probeer ook het piekerkwartier te blijven doen. Hoe meer je hiermee oefent, hoe beter je je gedachten onder controle krijgt.

VEELGESTELDE VRAGEN

Ik kan toch niet de hele dag door gaan zitten turven?

Om een goed idee te krijgen van het aantal keer dat je iets tegen jezelf zegt, is het juist de bedoeling dat je, zodra je weer zo'n terugkerende gedachte hebt, onmiddellijk een streepje zet. Als je dit pas doet aan het einde van de dag, is het effect kleiner omdat je dan moet onthouden hoe vaak je die gedachte hebt gehad. Na enige tijd wordt dat onbetrouwbaarder. Als je bang bent dat je jezelf belachelijk maakt, kan je zo onopvallend mogelijk proberen turven. Bijvoorbeeld in je gsm of in een

heel klein opschriftboekje dat je in je broekzak of handtas verstoppt, en je gebruikt een heel klein potloodje. Probeer toch steeds onmiddellijk te turven.

Deze cursus zal mij toch wel niet helpen en ik vraag me af waarom ik hier energie in zou gaan steken.

Als je het niet uitprobeert, zal je ook niet weten of de cursus voor jou behulpzaam is. Er wordt veel van je gevraagd tijdens de cursus, maar dat is ook wel nodig, want hardnekkige gedachten aan zelfmoord gaan niet vanzelf over. Onthoud dat de energie die je in de cursus stopt, vermoedelijk minder kostbaar is dan de energie die het kost om veelvuldig aan zelfmoord te denken.

Ik vind het te zwaar/pijnlijk om een kwartier lang geconcentreerd aan zelfmoord te denken.

Als je een kwartier te lang vindt, kan je bijvoorbeeld ook tien of vijf minuten piekeren over zelfmoord. Het gaat erom dat je gedachten je niet meer overvallen, maar dat je ze onder controle krijgt. Dat betekent dat jij zal gaan bepalen wanneer je ze wel en niet hebt.

Ik heb geen geschikte piekerzone. Wat nu?

Het kan zijn dat er regelmatig andere mensen in de buurt zijn waardoor het lastig is om een goede piekerzone uit te kiezen waar je ongestoord je gang kan gaan. Probeer creatief te zijn in het vinden van een oplossing. Zo kan je bijvoorbeeld ook iedere keer dat je tussen de piekerkwartieren door aan het piekeren bent over zelfmoord even naar buiten lopen.

Het lukt me niet om mij op mijn ademhaling te concentreren.

Het lukt niet iedereen om zich op de ademhaling te concentreren. Als alternatief kan je de volgende spierontspanningsoefening doen:

Ga ontspannen zitten. Begin met de arm waarmee je schrijft. Zet je elleboog op de armleuning, bal je vuist en span je onder- en bovenarm aan. Het moet wel aangenaam aan blijven voelen. Hou dit zes seconden vast. Zeg vervolgens tegen jezelf 'Ontspan' en laat de spieren los. Vestig je aandacht ongeveer tien seconden op de ontspanning in de arm. Doe vervolgens hetzelfde, maar nu met de andere arm. Weer zes seconden aanspannen. Zeg tegen jezelf 'Ontspan' en ontspan deze arm ongeveer tien seconden. Herhaal deze oefening vijf keer.

Hetzelfde kan je met je benen doen: Ga rechtop in een stoel zitten en til je rechterbeen op. Strek het voor je uit met de voet naar binnen gekanteld, terwijl je grote teen naar je gezicht wijst. Hou dit zes seconden vast. Zeg tegen jezelf 'Ontspan' en zet het been dan weer neer. Doe hetzelfde met je linkerbeen. Herhaal ook dit vijf keer.

Deze oefening van spieren aanspannen en vervolgens ontspannen kan je met elk onderdeel van je lichaam doen: je gezicht, je schouders, je armen, je buik, je benen, je tenen.

Ik vind het niet beangstigend om de hele dag aan zelfmoord te denken.

Zoals je in de theorie hebt kunnen lezen, beginnen gedachten aan zelfmoord vaak als zelfbescherming. Als je geen controle over je omstandigheden hebt, kunnen zelfmoordgedachten je laatste houvast zijn. Het kan dan zo zijn dat je eigenlijk niet van deze gedachten af wilt. Maar als je de hele dag aan zelfmoord denkt, heb je waarschijnlijk ook minder tijd en energie om andere dingen te doen, waardoor je omstandigheden ook niet snel zullen veranderen. Het feit dat je aan deze cursus begonnen bent, betekent dat je toch nieuwsgierig bent of je je omstandigheden weer leefbaar kunt maken. Ga daarom verder met de cursus, want waarschijnlijk kom je nog genoeg oefeningen tegen die je verder kunnen helpen.

Ik kan mijn piekergedachten goed onder controle houden, maar dat neemt mijn verlangen om dood te willen niet weg.

Het is heel goed dat je je gedachten onder controle hebt. Maar dat hoeft inderdaad niet te betekenen dat je wens om dood te gaan, verdwijnt. Toch heb je hiermee al een belangrijke eerste stap gezet. Want als je je gedachten aan zelfmoord onder controle hebt, kun je je tijd en energie besteden aan het aanpakken van andere dingen. Dit kunnen je omstandigheden zijn, maar ook je gedachten hierover. Dit komt later in de cursus aan bod, dus ga vooral zo door.

Ik kan me niet goed concentreren.

Je niet goed kunnen concentreren is een veelvoorkomend probleem als je je somber voelt. Veroordeel jezelf daarom niet als het niet lukt om veel in een keer te lezen, maar neem wat vaker op de dag een korter moment om de cursus te doen. Als je merkt dat het niet meer gaat, stop je er weer even mee en ga je later weer verder.

Ik kan niks positiefs bedenken om over te piekeren.

Omdat je je positieve eigenschappen waarschijnlijk minder aandacht hebt gegeven, kan het moeilijk zijn om een positieve eigenschap van jezelf te bedenken. Vraag daarom eens aan iemand in je omgeving waar jij goed in bent. Gebruik dit bij de oefening 'positief piekeren', ook al geloof je het niet helemaal, of klinkt het raar.

Ik heb te veel problemen om in één zin op te schrijven waarom ik aan zelfmoord denk.

Het is duidelijk dat je veel aan je hoofd hebt. Probeer eens na te gaan wat op dit moment het meest op de voorgrond staat, en schrijf dit op. Bedenk hierbij dat het opschrijven van één ding niet betekent dat de rest niet belangrijk is. Als je later denkt dat iets anders toch belangrijker is, kun je het altijd nog veranderen.

Mijn vraag staat niet bij de veelgestelde vragen.

Wanneer jouw vraag niet vermeld staat bij de veelgestelde vragen, kan je je vraag mailen naar vlesp@ugent.be. Wij zullen jouw vraag zo snel mogelijk beantwoorden.



MODULE 2

OMGAAN MET GEVOELEN EN CRISIS

1 THEORIE

Soms kunnen gevoelens zo hevig worden dat je niet meer weet wat je moet doen. In deze module leer je hoe je met intense gevoelens kan omgaan.

1.1 HOE HERKEN IK EEN CRISIS?

Als er iets ergs gebeurt, kan je je daar heel slecht door voelen. Zó slecht, dat je gevoelens ondraaglijk lijken. Voorbeelden van gevoelens die hierbij een rol kunnen spelen zijn wanhoop, verdriet, angst, paniek, schuld, waardeloosheid, woede en zelfhaat. Soms worden dergelijke gevoelens ook opgeroepen door een herinnering aan een onaangename gebeurtenis.

Als je overspoeld wordt door hevige emoties en niet meer weet hoe je met je gevoelens moet omgaan, spreken we van een crisis. Over het algemeen kan je een crisis herkennen als je de volgende drie dingen bij jezelf opmerkt:

1. De situatie is ondraaglijk en je weet niet wat je moet doen.
2. Je gevoelens zijn ondraaglijk en je kan ze niet veranderen.
3. Je gedachten zijn ondraaglijk en je komt er niet van af.

In deze module ga je een plan maken waarin staat wat je kan doen om een crisis te voorkomen, en wat je kan doen als je eenmaal een crisis hebt.

1.2 OMGAAN MET DE DRANG JEZELF PIJN TE DOEN

Om aan hevige gevoelens te ontsnappen gebruiken mensen soms alcohol of drugs. Alcohol en drugs veranderen tijdelijk het bewustzijn, wat enige ontspanning of rust kan geven. Maar alcohol neemt ook remmingen weg, en misschien ook de remming om een poging tot zelfmoord te doen. Het kan dus gevaarlijk zijn om alcohol of drugs te nemen als je aan zelfmoord denkt.

Sommige mensen kunnen ook verlichting van intense gevoelens vinden door automutilatie/zichzelf pijn te doen. Door zichzelf te beschadigen worden ze tijdelijk afgeleid van hun gevoelens en gedachten. Het is echter een tijdelijke “oplossing”, waardoor het een gewoonte kan worden om op deze manier op hevige gevoelens te reageren. Als je hier eenmaal aan gewend bent, is het ook moeilijk om het weer af te leren. Als je dit herkent, is het belangrijk om te weten dat er ook andere manieren zijn om met heftige gevoelens om te gaan. In deze module worden er enkele besproken.

2 WEEKOPDRACHT

Nu volgt een weekopdracht. Je kan deze nu of eventueel op een later moment invullen.

2.1 POSITIEF DAGBOEK

Als je je somber voelt, kan je moeite hebben met het opmerken en/of terughalen van positieve dingen. Start deze week met een positief dagboek. Schrijf iedere dag drie positieve dingen op, hoe klein ze ook zijn. Misschien vind je dit lastig, maar een dag zonder iets positiefs bestaat niet. Sommige dingen die heel gewoon lijken, kunnen namelijk een hele prestatie zijn als je je somber voelt, zoals een glas opruimen in plaats van het op tafel laten staan. Als je het lastig vindt om iets te bedenken, kan je de volgende vragen als leidraad gebruiken:

- Wat ging er vandaag een beetje goed?
- Wat ging er vandaag niet helemaal verkeerd? Wat vond ik vandaag het minst erg?
- Welke uitleg kunnen we hieraan geven?

Als het zeer makkelijk is voor jou om drie positieve zaken op te schrijven, lijst er dan zes op, of negen. Daag jezelf uit om nét iets meer positieve zaken te vinden dan degene die voorhanden lijken.

Als je jezelf aanleert elke dag positieve dingen op te schrijven, dan ga je daar na verloop van tijd automatisch meer op letten. Je traint als het ware je aandacht in positieve richting en krijgt hierdoor meer positiviteit terug. Als je jezelf traint om je meer op het positieve te richten dan krijgt het negatieve automatisch minder de kans en ruimte om je leven te beheersen.

OPDRACHT

Positieve zaken in mijn dag:

Maandag

- 1
- 2

3

Dinsdag

1

2

3

Woensdag

1

2

3

Donderdag

1

2

3

Vrijdag

1

2

3

Zaterdag

1

2

3

Zondag

1

2

3

VOORBEELDEN

Lees hieronder hoe David, Amira en Elena hun dagboek hebben ingevuld :

DAVID

Maandag

- voor de middag opgestaan
- een beetje opgeruimd
- een boek gelezen

Dinsdag

- nog een keer een sollicitatiebrief gestuurd
- met een koffie genoten van de zon
- gekookt

Woensdag

- een stukje gefietst
- mijn moeder bezocht
- niet zoveel alcohol gedronken vandaag

Donderdag

- de kinderen gebeld
- afgewassen
- een wandeling gemaakt

Vrijdag

- gedoucht
- m'n bed verschoond
- m'n moeder gebeld

Zaterdag

- boodschappen gedaan
- gestofzuigd
- me geschoren

Zondag

- even naar buiten geweest
- bij mijn broer langs geweest
- op tijd in bed gegaan

ELENA

Maandag

- een lekker gerecht gekookt voor mij en mijn vriendin
- lekkere lunch gegeten
- met Gloria gebeld

Dinsdag

- een conflict met mijn collega Ann goed weten op te lossen
- een mooie hond tegengekomen op mijn wandeling door de wijk
- een nieuw boek begonnen

Woensdag

- met Luka afgesproken na het werk
- de living opgeruimd

- veel gedaan op mijn werk

Donderdag

- een opdracht op het werk afgerond
- nagels laten doen in het schoonheidssalon
- de buurvrouw gesproken

Vrijdag

- goed geslapen
- een gezonde lunch gemaakt voor in de middagpauze
- een wandeling gemaakt in de zon

Zaterdag

- nieuwe broek gekocht
- de badkamer schoongemaakt
- verder gelezen in mijn boek

Zondag

- uitgeslapen
- tv gekeken met mijn vriendin
- de afwas meteen na het eten gedaan

AMIRA

Maandag

- op tijd naar de les gegaan
- gekookt
- 's avonds nog even gestudeerd

Dinsdag

- aan opdracht gewerkt met een jaargenoot, daarna samen geluncht
- film gekeken
- lang met de hond gelopen

Woensdag

- leuk telefoongesprek met m'n moeder gehad
- soep gemaakt
- een interessante podcast geluisterd

Donderdag

- gelezen in nieuw boek (erg leuk)
- met Sophie gechat
- stuk gefietst

Vrijdag

- lessen goed doorstaan
- trein naar huis had geen vertraging
- op tijd naar bed gegaan

Zaterdag

- op tijd opgestaan
- kamer opgeruimd
- met hond gelopen

Zondag

- met Sophie een wandeling gemaakt

- gelezen
- lekkere thee gedronken

3 OEFENINGEN

Nu volgen de oefeningen. Deze kan je, zoals de weekopdracht, nu of eventueel op een later moment invullen. We raden aan om dagelijks even met de oefeningen bezig te zijn. Voordat je start met de oefeningen is het dus belangrijk dat je hiervoor voldoende tijd vrijmaakt.

3.1 SAFETY PLAN

Een Safety Plan of veiligheidsplan is een stappenplan dat je helpt om in zeven stappen een crisis te voorkomen of te overbruggen. Het heeft als doel ervoor te zorgen dat je veilig bent en blijft als je je wanhopig, angstig voelt en/of het niet meer ziet zitten. Het Safety Plan bestaat uit 7 stappen, die hierna één voor één verder uitgewerkt worden:

1. Dit geeft aan dat ik het moeilijk krijg.
2. Dit kan ik zelf doen als ik het moeilijk krijg.
3. Dit kan ik met anderen doen als ik het moeilijk krijg.
4. Met deze personen (vrienden, familie...) kan ik praten over mijn zelfmoordgedachten.
5. Hier vind ik professionele hulp.
6. Zo maak ik mijn omgeving veilig.
7. Dit helpt mij volhouden.

Een Safety Plan vul je in je eigen woorden in, kort en krachtig. Hoe concreter je het uitwerkt, hoe eenvoudiger het zal zijn om de stappen op moment van crisis in handelen om te zetten. Je vult het plan het best in op een moment dat je niet in crisis bent. Vind je het moeilijk om dit alleen te doen? Vraag dan aan één of meerdere personen uit jouw omgeving om te helpen (bv. een hulpverlener, een vriend, een vrijwilliger van de Zelfmoordlijn, ...).

Gebruik je Safety Plan als geheugensteun in situaties die voor jou moeilijk zijn. Het kan jou een houvast bieden op radeloze momenten. Iets waar je altijd naar terug kan grijpen op momenten dat er weinig mentale ruimte is. Bespreek en deel je Safety Plan met anderen, dan weten zij ook wat ze kunnen doen als het niet goed met je gaat of als je in nood bent.

Denk bij het invullen goed na of je dit ook echt gaat doen tijdens een crisismoment. Probeer je plan zo realistisch mogelijk te maken. Denk na over zaken die je kan doen wanneer je 's nachts door een crisis zou gaan. Bekijk het plan ook regelmatig wanneer je niet in crisis bent, zo kan je zien of het nog klopt voor jou en aanpassen waar nodig. Zo kan je het steeds ten volle benutten wanneer je wel in een crisis verkeert.

Zijn er na het doornemen van de onderstaande stappen nog dingen onduidelijk en wil je meer info? Ga naar www.zelfmoord1813.be/safetyplan. Je vindt het Safety Plan ook in de bijlage achteraan deze cursus of je kan deze downloaden via zelfmoord1813.be (www.zelfmoord1813.be/safetyplan). Ook

via de app BackUp (gratis te downloaden in de app stores van Android en iOS) kan je een Safety Plan maken.

Bewaar het Safety Plan op een plaats waar je gemakkelijk bij kan als je gedachten en gevoelens te intens worden, bijvoorbeeld in je portefeuille of gsm (bv. via de app BackUp).

3.1.1 STAP 1: 'Dit geeft aan dat ik het moeilijk krijg'

Welke signalen kunnen erop wijzen dat je het moeilijker krijgt en je zelfmoordgedachten intenser of dwingender worden? • Welke signalen kunnen een mogelijke crisis bij je aankondigen? • Welke gedachten, gevoelens of gedrag gaan er aan een crisis vooraf? • Zijn er bepaalde situaties die risicovol zijn? Wanneer raak je van streek? Voorbeelden hiervan zijn: al een aantal nachten slecht geslapen hebben, de laatste tijd meer alcohol drinken, je hopeloos voelen en het gevoel hebben dat niets nog zin heeft, niet meer buiten komen, ...

OPDRACHT

Waaraan merk je dat het niet goed met je gaat? Welke signalen (gedachten, gevoelens, humeur, gedrag, situaties, ...) tonen aan dat je het moeilijker krijgt? Aan welke signalen denk je?

.....

.....

.....

.....

.....

VOORBEELDEN

Bekijk hieronder de voorbeelden van David, Elena en Amira:

DAVID

- Ik slaap niet goed meer. Telkens als ik wakker word, pieker ik.
- Ik kan de serie die ik bekijk niet volgen, en blijf maar denken aan alles wat misgelopen is.
- Ik drink meer alcohol.

ELENA

- Ik kan me niet concentreren op taken op het werk, ik krijg niets afgewerkt.
- Ik spreek met niemand meer af en ga niet in op hun vraag om af te spreken.
- Ik voel me heel onzeker en angstig.

AMIRA

- Ik luister vaak naar droevige muziek, soms moet ik erdoor huilen.

- Ik geraak niet meer bij mijn lessen of kom te laat op het werk.
- Ik houd mijn suikerwaarden minder goed in het oog.

3.1.2 STAP 2: 'Dit kan ik zelf doen als ik het moeilijk krijg'

Wat kan je zelf doen om rustiger te worden? Wat kun je zelf ondernemen om je iets minder slecht te voelen? En wat doe je beter niet?

Denk na over gezonde vormen van afleiding.

Voorbeelden hiervan zijn: een eindje gaan wandelen of lopen, tekenen, nare gedachten van je af schrijven, afreageren op een boksbal, een warm bad of douche nemen, naar de radio of een playlist luisteren, geen video's bekijken die je naar beneden halen, geen alcohol drinken,...

OPDRACHT

Wat kan je zelf doen als je het moeilijk krijgt? Hoe kan je zelf jouw gedachten op iets anders zetten? Denk je aan iets sportiefs, sociaal,...? Wat doe je beter niet als je het moeilijk hebt?

.....

.....

.....

.....

.....

VOORBEELDEN

Bekijk hieronder wat David, Elena en Amira doen als ze het moeilijk krijgen:

DAVID

- | | |
|---|-------------------|
| • even gaan fietsen | • een film kijken |
| • een boodschap doen | • hardlopen |
| • een ademhalingsoefening doen uit de app | • krant lezen |
| | • sudoku invullen |

ELENA

- | | |
|--|-----------------------------------|
| • een serie kijken | • een wandeling maken in de buurt |
| • muziek luisteren | • een kamer in huis opruimen |
| • een lange douche nemen en mezelf verzorgen | • iets bakken (vb cake) |
| | • een boek lezen |

AMIRA

- | | |
|------------------------|---------------------------------|
| • klein stukje fietsen | • verhaal of gedicht schrijven |
| • podcast luisteren | • hond van mijn ouders uitlaten |
| • een boek lezen | • mediteren |

3.1.3 STAP 3: 'Dit kan ik met anderen doen als ik het moeilijk krijg'

Wanneer je er zelf niet uitgeraakt, kunnen andere mensen of plaatsen afleiding bieden. Door contact met anderen is de kans kleiner dat je volle aandacht bij je negatieve gedachten blijft.

Bij wie of waar vind jij afleiding? Bij wie of waar zoek je beter geen afleiding?

Voorbeelden hiervan zijn: chatten of afspreken met een vriend/vriendin, bij familie langsgaan, naar een winkel of activiteit gaan, niet naar personen gaan die je naar beneden halen,...

OPDRACHT

Waar/bij wie vind jij afleiding? Bij wie of waar zoek je beter geen afleiding?

.....

.....

.....

.....

.....

VOORBEELDEN

Bekijk hieronder waar en bij wie David, Elena en Amira afleiding vinden.

DAVID

- voetballen met Serge
- als ik naar een museum ga, dan zal ik me alleen voelen, dus dat doe ik beter niet
- in het park gaan wandelen met de hond van een vriendin
- darts spelen met Walter
- een serie bekijken met Arno

ELENA

- een vriend of vriendin bellen
- naar de fitness gaan
- naar de schoonheidsspecialiste gaan
- afspreken met een fijne collega om samen te lunchen
- binnenspringen bij mijn zus
- in het park wandelen tussen andere mensen

AMIRA

- telefoneren naar mijn ouders kan stresserend zijn, dus dat doe ik nu beter niet
- naar de bibliotheek gaan
- iets samen koken met een kotgenoot
- een film kijken met een vriendin

- sporten
- de hond van mijn ouders uitlaten

3.1.4 STAP 4: 'Met deze personen kan ik praten over mijn zelfmoordgedachten'

Bij welke persoon/personen uit je omgeving kan je terecht met je donkere gedachten en gevoelens?
Bij wie kan je aankloppen? Bij wie ga je beter niet?

Voorbeelden hiervan zijn: familie, vrienden, een collega, een leerkracht,...Iemand bij wie je je veilig voelt en durft te bespreken dat je in een crisis zit.

TIP: Het kan helpen om vooraf een berichtje op te stellen dat je direct kan versturen. Dit kan je ook via de app 'BackUp' doen.

OPDRACHT

Met welke personen uit mijn omgeving kan ik praten over mijn zelfmoordgedachten?

1:Tel:

2:Tel:

3:Tel:

VOORBEELDEN

Bekijk hieronder wie David, Elena en Amira zullen opzoeken, bellen of een berichtje sturen :

DAVID

- | | |
|---------------------------|--------------------|
| 1. mijn broer, Walter | Tel: 0987/65.43.21 |
| 2. mijn moeder, Isabel | Tel: 0987/65.43.21 |
| 3. Arno, een goede vriend | Tel: 0987/65.43.21 |

ELENA

- | | |
|-------------------------------|--------------------|
| 1. Sanne, mijn vriendin | Tel: 0987/65.43.21 |
| 2. Gloria, een goede vriendin | Tel: 0987/65.43.21 |
| 3. Luka, een vriend | Tel: 0987/65.43.21 |

AMIRA

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| 1. mijn moeder, Maryam | Tel: 0987/65.43.21 |
| 2. Sophie, een vriendin | Tel: 0987/65.43.21 |

3.1.5 STAP 5: 'Hier vind ik professionele hulp'

Als stappen 1 tot en met 4 niet mogelijk zijn of niet helpen, welke professionele hulpverlener kan je dan bereiken? (Denk aan je huisarts, je psychiater, je psycholoog/therapeut, een lokale hulpdienst of andere hulpverleners/organisaties met wie je in contact bent). Achteraan deze cursus vind je een lijst met doorverwijsmogelijkheden.

Ook hulplijnen die je kan bellen zoals:

- Zelfmoordlijn (1813): Bij de Zelfmoordlijn staat er iemand voor je klaar. Elk gesprek is anoniem en gratis.
- Tele-Onthaal 106: Tele-Onthaal is 24u op 24u, 7 dagen op 7, bereikbaar op het telefoonnummer 106.
- Noodnummer 112: Bel 112 voor brandweer-, medische en politionele hulpverlening.

OPDRACHT

Noteer de naam en nummers van professionele hulpverlening en eventueel wanneer die bereikbaar zijn. Ook hulplijnen kan je hier vermelden.

1: Tel:

2: Tel:

3: Tel:

VOORBEELDEN

Bekijk hieronder wie David, Elena en Amira zouden contacteren:

DAVID

- noodnummer 112
- Zelfmoordlijn (1813)
- mijn huisarts is elke dag tussen 8u30 en 12u30 telefonisch bereikbaar

ELENA

- noodnummer 112
- Zelfmoordlijn (1813)
- mijn psycholoog

AMIRA

- mijn huisarts is het best bereikbaar in de namiddag tussen 16u en 18u
- Zelfmoordlijn (1813)
- Tele-onthaal 106

3.1.6 STAP 6: 'Zo maak ik mijn omgeving veilig'

Denk op voorhand na hoe je jezelf in veiligheid kan brengen tijdens een crisis. Wat kun je doen om de toegang tot middelen te beperken? Wat doe je beter niet omdat het gevaarlijk kan zijn voor je veiligheid?

Voorbeelden hiervan zijn: (niet gebruikte) medicatie terugbrengen naar de apotheek, medicatie door iemand anders laten bewaren, geen alcohol in huis hebben, omgeving op de hoogte brengen, naar een locatie gaan waar je veilig bent, geen gevaarlijke plaatsen opzoeken, niet alleen blijven,...

OPDRACHT

Welke voorzorgen tref je?

.....

.....

.....

.....

VOORBEELDEN

Bekijk hieronder wat David, Elena en Amira doen om hun omgeving veilig te maken:

DAVID

- minder alcohol in huis hebben
- mijn medicatie deels aan mijn broer Walter geven
- een paar dagen bij een vriend verblijven

ELENA

- (niet-gebruikte) medicatie teruggeven aan de apotheek
- Sanne (mijn vriendin) en Gloria (goede vriendin) op de hoogte brengen van welke dingen voor mij onveilig zijn, zodat ze deze voor mij kunnen verbergen

AMIRA

- geen gevaarlijke plaatsen opzoeken
- minder alcohol op kot hebben
- niet meer medicatie in huis halen dan nodig

3.1.7 STAP 7: 'Dit helpt mij volhouden'

Hoe heb je het tot nu toe volgehouden? Wat zijn voor jouw redenen om te blijven leven? Welke dingen of mensen geven jou een doel of betekenis? Wat geeft jou hoop?

Voorbeelden hiervan zijn: mensen in je naaste omgeving, iets wat je graag doet, je religie, een huisdier, hoopgevende quotes of muziek,...

OPDRACHT

Wat helpt jou volhouden?

.....

.....

.....

.....

VOORBEELDEN

Bekijk hieronder wat David, Elena en Amira helpt om vol te houden:

DAVID

- mijn kinderen
- mijn ouders
- tekenen en schilderen

ELENA

- mijn vriendinnen
- mijn favoriete muziek
- het vrijwilligerswerk dat ik doe

AMIRA

- de hond van mijn ouders
- in de natuur wandelen
- mijn kleine zus

3.2 DOORSTAAN VAN HEFTIGE GEVOELENIS

In plaats van te proberen je vervelende gevoelens te ontvluchten, kan je ook blijven zitten en ze proberen te doorstaan en te accepteren. Als je dit doet zal je na ongeveer 20 tot 30 minuten merken dat je gevoelens langzaam minder hevig worden. Je kan de angst en wanhoop gewoon verdragen. Je lichaam went namelijk aan deze gevoelens en na enige tijd beseft je lichaam, en jij dus ook, dat er op dat moment geen echte reden meer is om acuut angstig, somber of wanhopig te zijn.

OPDRACHT

Begin met twee minuten te blijven zitten met je onaangename gevoel. Kijk maar eens of dat lukt. Daarna doe je er nog drie minuten bij. Je hebt je gevoelens dan al vijf minuten verdragen. Als je het vervolgens nog vijf minuten volhoudt, zit je al op tien minuten! Je kan ondertussen tegen jezelf zeggen: 'Kom maar op angst, ik kan je wel verdragen', 'Kom maar op wanhoop, ik kan je wel hebben'

en 'Kom maar op paniek, ik kan er wel tegen'. Hou het nog vijf minuten vol. Ga zo verder totdat je merkt dat je gevoelens minder hevig worden.

Tot slot: wij beweren niet dat deze oefening makkelijk is... maar het is wel mogelijk. Ook voor jou. Je kan namelijk meer aan dan je denkt. Het vergt misschien wel wat oefening. Oefen daarom eens op een moment dat je je niet goed voelt maar je gevoelens nog niet zo heftig zijn.

3.3 HOE VAAK DACHT JE DEZE WEEK AAN ZELFMOORD?

Het kan erg confronterend zijn om je gedachten te tellen. Veel mensen komen er achter dat ze (nog) meer aan zelfmoord denken dan verwacht. Het kan ook lijken alsof je alleen maar meer aan zelfmoord gaat denken. Dit is echter heel normaal en het betekent dat je je steeds bewuster wordt van je gedachten.

Geef de moed dan ook niet op en ga gewoon door met het tellen van je gedachten.

Door je zelfmoordgedachten te turven, leer je gaandeweg die gedachten vanop een afstand te bekijken, als een observator. Hoe vaker je dit doet, hoe meer je je bewust wordt van je gedachten, waardoor je mettertijd leert om je er niet door te laten meeslepen.

Tip: Heb je moeite met schatten? Hou het dan dagelijks bij.

OPDRACHT

Hoe vaak heb je deze week gemiddeld per dag aan zelfmoord gedacht?

- ☐ Minder dan 10 keer
- ☐ Tussen 10 en 50 keer
- ☐ Tussen 50 en 100 keer
- ☐ Tussen 100 en 500 keer
- ☐ Meer dan 500 keer

Hoeveel tijd heb je deze week gemiddeld per dag aan zelfmoord gedacht?

- ☐ Minder dan 15 minuten
- ☐ Tussen 15 en 30 minuten
- ☐ Tussen 30 en 60 minuten
- ☐ Tussen 1 en 3 uur
- ☐ Meer dan 3 uur

VOORBEELDEN

Bekijk hieronder hoe vaak en hoelang David, Elena en Amira deze week aan zelfmoord hebben gedacht:

DAVID

Hoe vaak heb je deze week gemiddeld aan zelfmoord gedacht?

Tussen 50 en 100 keer

Hoeveel tijd heb je gemiddeld deze week per dag aan zelfmoord gedacht?

Tussen 30 en 60 min

ELENA

Hoe vaak heb je deze week gemiddeld aan zelfmoord gedacht?

Tussen 100 en 500 keer

Hoeveel tijd heb je gemiddeld deze week per dag aan zelfmoord gedacht?

Tussen 1 en 3 uur

AMIRA

Hoe vaak heb je deze week gemiddeld aan zelfmoord gedacht?

Minder dan 10 keer

Hoeveel tijd heb je gemiddeld deze week per dag aan zelfmoord gedacht?

Minder dan 15 min

3.4 KEUZE OEFENINGEN

Nu volgen de keuzeoefeningen. Deze zijn bedoeld om je te helpen de theorie te begrijpen en toe te passen. Omdat het voor iedereen verschillend is wat helpt, zullen sommige van deze oefeningen je meer aanspreken dan andere. Bekijk daarom welke oefeningen jou het beste helpen. Deze kan je, zoals de andere oefeningen, nu of eventueel op een later moment invullen.

3.4.1 HULP ZOEKEN

Misschien vind je het moeilijk om iemand om hulp te vragen en durf je tegen niemand te zeggen dat je ten einde raad bent. Misschien wil je anderen niet lastig vallen, schaam je je voor je gedachten, denk je dat niemand je kan helpen, of denk je dat je zwak gevonden zou worden. Kortom, er zijn veel redenen te bedenken waarom het moeilijk is om iemand anders om hulp te vragen. Daarnaast hebben veel mensen die zich somber voelen de neiging zich terug te trekken uit sociale situaties, waardoor het ook steeds moeilijker kan worden om hulp te vragen.

Het kan soms makkelijker zijn om je probleem aan een onbekende te vertellen dan aan een goede vriend of vriendin. Je kan terecht bij de Zelfmoordlijn (1813). Daar kan je 24 uur per dag anoniem en gratis je verhaal kwijt. Je kan ook chatten (dagelijks van 17u-0u) via de website www.zelfmoord1813.be.

Probeer dit eens uit, maar schrijf voordat je dit doet, eerst eens op hoe je denkt dat er gereageerd zal worden. Bel daarna op en vertel waar je mee zit. Schrijf daarna op hoe er werd gereageerd. Klopt dat met wat je had verwacht?

OPDRACHT

Schrijf eerst op hoe je denkt dat er gereageerd zal worden:

.....

.....

.....

Bel nu op, chat of e-mail en vertel waar je mee zit. Schrijf daarna op hoe er werd gereageerd. Klopt dit met wat je had verwacht? Hoe is het nu voor jou om dit vast te stellen?

.....

.....

.....

VOORBEELDEN

Bekijk hieronder de voorbeelden van David, Elena en Amira:

DAVID

Hoe ik denk dat er gereageerd wordt: Ik denk dat ze wel gaan luisteren, maar ik weet niet goed of ik daar iets aan zal hebben. Ik vind het moeilijk om over zelfmoord te praten en weet ook niet wat ik moet zeggen. En misschien laten ze mij wel opnemen, en dat wil ik niet.

Klopt de reactie met wat ik had verwacht? Het begin van het gesprek vond ik moeilijk, ik wist niet goed wat ik moest zeggen. Ik kreeg wel het idee dat ze me begreep. Het was wel aangenaam om hier met iemand over te praten en heb wat tips gekregen waar ik misschien wel wat aan heb.

ELENA

Hoe ik denk dat er gereageerd wordt: Ik ben bang dat ze mij een aansteller vinden. Het lijkt mij ook raar om met iemand die je niet kent over persoonlijke dingen te praten. Ik weet ook niet wat ik ervan moet verwachten. Misschien weten zij ook niet wat ze met mij aan moeten.

Klopt de reactie met wat ik had verwacht? Ik vond het wel aangenaam. Ik had het idee dat degene die ik sprak me wel begreep en vond het eigenlijk wel een opluchting om de dingen waar ik mee zit te kunnen zeggen zonder rekening te houden met andermans gevoelens. Misschien dat ik dit wel vaker kan doen.

AMIRA

Hoe ik denk dat er gereageerd wordt: Ik denk dat ze zullen zeggen dat ik nog jong ben en veel heb om voor te leven, dat ik me moet concentreren op mijn studie. Ik denk ook niet dat ze doorhebben wat voor een invloed suikerziekte heeft op mijn dagelijks leven. Denk dat ze zullen zeggen dat ik daar heus wel mee om leer gaan en het allemaal niet zo erg is.

Klopt de reactie met wat ik had verwacht? Degene die ik aan de lijn had, was eigenlijk helemaal niet veroordelend. In plaats van allerlei vragen te stellen en mij te vertellen hoe ik dingen zou moeten doen, luisterde ze naar wat ik vertelde. Ze vond het ook niet raar dat ik zoveel aan de dood denk en er liever niet meer zou willen zijn. Ik kon hier openlijk over praten, waardoor ik gek genoeg zelf rustiger werd.

3.4.2 OMGAAN MET SPANNING EN STRESS

Soms kan je zo gespannen of gestrest zijn dat het pijn doet aan je spieren, dat je niet stil kan blijven zitten, of dat je 's nachts niet kan slapen. Je kan dan verschillende dingen proberen te doen om de spanning te verminderen.

OPDRACHT

Probeer eens na te gaan waar je het meest gespannen over bent. Meestal gaat het om een van de belangrijkste zaken in je leven, bijvoorbeeld over hoe je jezelf ziet, hoe andere mensen je zien, of over dingen die in de nabije toekomst mis kunnen gaan. Schrijf maximaal drie dingen op waar je gespannen over bent.

.....

.....

.....

VOORBEELDEN

Bekijk hieronder welke dingen David, Elena en Amira hebben opgeschreven:

DAVID

- ik zal nooit meer een job of een relatie hebben
- mijn schulden.
- ik mis mijn kinderen

ELENA

- de situatie op mijn werk
- ik voel me vaak rot over mezelf, doe nooit iets goed
- de relatie met mijn vriendin

AMIRA

- als ik aan mijn studie denk
- als ik mijn suiker moeilijk onder controle krijg
- als ik denk dat anderen mij niet leuk vinden en het niemand kan schelen hoe het met mij gaat

Als je deze dingen opschrijft en er even bij stilstaat krijg je wat meer structuur in je gedachten en kun je er misschien wat afstand van doen, of ze bespreken met iemand. Wat je ook kan doen om je gevoel van spanning te verminderen, is bewegen. Loop bijvoorbeeld een paar keer achter elkaar snel een trap op en af. Daarna voel je je meer ontspannen. Je kan ook gaan fietsen, of iets anders gaan doen waar je je voor moet inspannen. In tegenstelling tot wat veel mensen denken, zorgt inspanning immers vaak voor ontspanning.

Als dat niet helpt kan je ook een ontspanningsoefening proberen. Ga ontspannen liggen en volg onderstaande stappen:

1. *Begin bij de voeten en benen. Duw je tenen naar de grond, hou drie tellen aan en laat weer los.*
2. *Probeer vervolgens je tenen naar je schenen te laten wijzen, drie tellen lang. Dan ontspan je ze weer.*
3. *Probeer nu je ene bovenbeen op te spannen en tot drie te tellen. Ontspan hierna. Doe hetzelfde met je andere been.*
4. *Trek je buik in, drie tellen lang. En ontspan.*

5. *Maak je buik bol terwijl je tot drie telt. En ontspan.*
6. *Trek je schouders op tot je oren. Tel tot drie. En ontspan.*
7. *Duw je schouders naar beneden, hou drie tellen aan. En ontspan.*
8. *Strek je ene arm en maak een vuist, drie tellen lang. Ontspan. Doe hetzelfde met je andere arm.*
9. *Span achter elkaar alle spieren in je gezicht; span je lippen aan door ze hard op elkaar te duwen, tel tot drie en ontspan. Dan span je de spieren rond je ogen aan door je ogen dicht te knijpen voor drie tellen, ontspan hierna. Ten slotte span je je voorhoofd door drie tellen lang te fronsen. En daarna ontspan je gezicht weer.*
10. *Span vervolgens je lichaam nog eens helemaal op voor drie tellen lang, en ontspan je bewust.*
11. *Sta niet meteen op, maar blijf nog even helemaal ontspannen liggen.*

3.4.3 OMGAAN MET DE DRANG JEZELF PIJN TE DOEN

Als je wel eens de drang hebt om jezelf pijn te doen, is het belangrijk om op tijd te merken wanneer de spanning te hoog oploopt. Probeer te voorkomen dat je gevoelens zo hoog oplopen dat je niet anders meer kan doen dan jezelf beschadigen. Kom je toch op dat punt terecht, dan zijn er ook andere methoden die je kan gebruiken om jezelf pijn te doen die minder letsel veroorzaken. Hieronder staan een paar ideeën:

1. Doe een elastiekje om je pols, en schiet dit tegen je pols aan.
2. Druk met de punt van een balpen tegen je pols aan.
3. Ga heel hard springen en/of roepen.
4. Teken met een rode stift op de plaats waar je jezelf zou snijden.
5. Neem een ijsblokje in je hand en knijp erin.

3.5 EINDE MODULE 2

Je hebt module 2 afgerond. Oefeningen die je behulpzaam vond, kan je natuurlijk blijven doen.

VEELGESTELDE VRAGEN

Wat moet ik doen als ik iemand om hulp heb gevraagd, maar die persoon nee zegt?

Dat iemand nee zegt, kan natuurlijk eens voorkomen. Soms hebben mensen niet de tijd of de mogelijkheid om je op dat moment te helpen. Misschien kunnen ze dat even later weer wel. Je kan daarom vragen wanneer het wel uitkomt. Anderen hebben natuurlijk het recht om nee te zeggen op jouw vraag om hulp. Je zal echter merken dat de meeste mensen het eigenlijk heel aangenaam vinden wanneer ze om hulp of advies gevraagd worden, bijvoorbeeld omdat ze merken dat je hen zoveel vertrouwt dat jij hen jouw probleem voorlegt.

Ik heb nooit een crisis. Wat moet ik dan doen deze week?

Ook als je nog nooit een crisis hebt gehad, is het belangrijk dat je weet wat je kan doen als dit wel een keer gebeurt. Maak daarom toch een Safety Plan. Mocht je het een keer nodig hebben, dan weet je wat je kan doen. Het kan in ieder geval geen kwaad.

Als ik me erg gespannen / slecht voel, lukt het niet om te gaan bewegen, ook al weet ik dat dat goed is. Wat zou ik dan kunnen doen?

Het belangrijkste is dat je jezelf op zo'n moment even afleidt van de spanning en het onaangename gevoel. Dit kan op veel verschillende manieren, en wat werkt is voor iedereen anders. Misschien vind je het leuk om over alledaagse dingen te praten. Of misschien kan je op internet op zoek gaan naar informatie over iets waar je nieuwsgierig naar bent en wat je afleiding geeft. Bedenk wat jou zou kunnen helpen en doe dat op het moment dat de spanning te hoog wordt.

Soms ga ik alcohol drinken of heb ik vreetbuien. Daarna voel ik me schuldig en schaam ik me.

Wanneer zoiets gebeurt, veroordeel jezelf dan niet want niemand is perfect. Neem je voor om de volgende keer dat je dit aan voelt komen, afleiding te zoeken of iets anders wat jou kan helpen om te voorkomen dat je dit gaat doen. Dat je je dit nu voorneemt is ook geen garantie dat het niet meer gebeurt. Toch zal je merken dat, als je blijft oefenen, het steeds beter zal gaan.

Soms duurt mijn onaangename gevoel dagen. Dat put mij zo uit, dat ik er slechter mee kan omgaan dan normaal.

Als je uitgeput bent, ben je kwetsbaarder dan normaal. Als je merkt dat je slechte gevoel zolang duurt dat het je uitput, kan je het beste naar je huisarts gaan om dit te bespreken. Hij of zij kan je adviseren hoe je hiermee om kan gaan. Probeer ook om regelmaat aan te brengen in je dag- en nachtritme en een ontspanningsoefening te doen.

Wat te doen als je gevoel zo heftig wordt dat je niet stil kan zitten?

Als je zo onrustig bent, kan je het beste proberen om afleiding te zoeken. Je kan bijvoorbeeld gaan sporten, een flinke wandeling maken of bel een vriend(in) op om een praatje te maken.

Ik weet niet wat ik moet zeggen als ik de Zelfmoordlijn bel.

De vrijwilligers van de Zelfmoordlijn (1813) zijn getraind om het gesprek te leiden. Je hoeft je dus geen zorgen te maken dat het niet loopt. Zeg gewoon wat er aan de hand is, bijvoorbeeld dat je het niet meer ziet zitten of niet weet hoe je verder moet, of dat je aan zelfmoord denkt.

Mijn vraag staat niet bij de veelgestelde vragen.

Wanneer jouw vraag niet vermeld staat bij de veelgestelde vragen, kan je je vraag mailen naar vlesp@ugent.be. Wij zullen jouw vraag zo snel mogelijk beantwoorden.



MODULE 3

AUTOMATISCHE GEDACHTEN

1 THEORIE

In deze module wordt uitgelegd dat gedachten een belangrijke invloed hebben op je gevoel. Met behulp van de oefeningen kan je uitzoeken welke gedachten jouw gevoel beïnvloeden.

GEBEURTENISSEN, GEDACHTEN EN GEVOEL

In de eerste module heb je kunnen lezen dat gedachten aan zelfmoord vaak ontstaan als zelfbescherming tegen verdere ellende (*'Als ik het echt niet meer aan kan, kan ik er altijd nog een einde aan maken'*), maar dat ze na verloop van tijd een kwellend karakter kunnen krijgen omdat ze te pas en te onpas opduiken (*'Mijn gedachten maken me gek'* of *'Ik wil/moet van mijn gedachten af'*).

Sommige gedachten heb je zo vaak, dat het niet eens meer opvalt dat je ze denkt. Ze worden routine. Dit soort gedachten noemen we automatische gedachten. Automatische gedachten komen meestal in je op bij bepaalde gebeurtenissen of omstandigheden. Het zijn eigenlijk automatische verklaringen voor de dingen die je ziet en meemaakt. Maar doordat ze automatisch in je opkomen, is het moeilijk om ze op te merken. Waar je je vaak wel van bewust bent, is het gevoel dat deze gedachte veroorzaakt. Je gevoel past zich namelijk aan aan jouw gedachten. Maar omdat je gedachten automatisch zijn, lijkt het vaak alsof je gevoel door een bepaalde gebeurtenis wordt opgewekt.

Het lijkt dus vaak alsof er het volgende gebeurt:

Gebeurtenis → Gevoel

Maar in werkelijkheid zit daar nog een stap tussen die vaak niet opgemerkt wordt:

Gebeurtenis → (Automatische) Gedachte → Gevoel

Het kan natuurlijk ook zo zijn dat er niks gebeurt, maar dat je toch een bepaald gevoel krijgt. Dan lijkt het alsof het volgende gebeurt:

Gebeurt niks → Gevoel

Maar in werkelijkheid is het volgende gebeurd, maar heb je de tussenstap niet opgemerkt:

Gebeurt niks → (Automatische) Gedachte → Gevoel

In feite bepaalt de tussenstap, de (automatische) gedachte, dus wat voor een gevoel een bepaalde gebeurtenis opwekt. Kijk maar eens naar het volgende voorbeeld:

- Diego zit in de bus tegenover een persoon die af en toe naar hem kijkt. Onmiddellijk komt de automatische gedachte 'Hij vindt dat ik er maar belabberd uitzie' bij hem op, wat ervoor zorgt dat hij zich onzeker en triestig voelt.
- Even later zit Laura in dezelfde bus tegenover dezelfde persoon, die ook af en toe naar haar kijkt. Laura denkt automatisch 'Hij vindt dat ik een leuk t-shirt aan heb' wat haar vooral een blij en zelfverzekerd gevoel geeft.

Hoewel Diego en Laura dezelfde gebeurtenis meemaken, krijgen ze allebei een ander gevoel. Dat komt doordat ze allebei een andere automatische gedachte kregen tijdens dezelfde gebeurtenis. Diego had een negatieve automatische gedachte, terwijl Laura een positieve automatische gedachte kreeg.

Hoe je over een bepaalde gebeurtenis denkt, heeft dus invloed op hoe je je voelt. Dat geeft nieuwe mogelijkheden. Gebeurtenissen en omstandigheden zijn meestal moeilijk te beïnvloeden, maar met gedachten kan je wél aan de slag gaan. De komende modules ga je daarom onderzoeken hoe jouw gedachten jouw gevoel beïnvloeden en hoe je dit kan veranderen. Dit kan je in verschillende stappen doen:

1. Je bewust worden van je gedachten. Hier ben je de eerste module al mee begonnen door je gedachten te turven.
2. Uitzoeken wat jouw automatische gedachten zijn. Hier ga je je deze week op concentreren.
3. Uitzoeken hoe jouw denkgewoonten jouw automatische gedachten beïnvloeden. Dit komt in module 4 aan bod.
4. De inhoud van jouw negatieve automatische gedachten vervangen door neutralere gedachten. Hier ga je in module 5 mee aan de slag.

Iedere stap is in het begin waarschijnlijk nog lastig, maar geef niet op. Door veel te oefenen zal je het steeds beter onder de knie krijgen.

2 WEEKOPDRACHT

Nu volgt de weekopdracht. Je kan deze nu of eventueel op een later moment invullen.

AUTOMATISCHE GEDACHTEN OPSPOREN

Deze oefening is bedoeld om erachter te komen welke automatische gedachten jij hebt. In de onderstaande lijst vind je een aantal veel voorkomende automatische gedachten. Lees deze nauwkeurig door en kruis de gedachten die je herkent aan. Het maakt niet uit hoeveel dit er zijn.

Misschien heb je nog andere automatische gedachten die niet in de lijst staan? Deze kan je onderaan invullen.

Als je verschillende automatische gedachten hebt aangevinkt of ingevuld, kan je nagaan welke gedachten je het vaakst hebt. Stel een top 3 samen en zet de gedachte die je het vaakst hebt op nummer 1.

OPDRACHT

Welke gedachten heb jij vaak? Vink de gedachten aan die jij vaak hebt:

- ☐ Ik ben een mislukking
- ☐ Ik kan de pijn niet aan
- ☐ Ik verdien dit
- ☐ Niemand houdt van mij
- ☐ Ik kan niet zonder hem/haar
- ☐ Dit kan ik niet
- ☐ Dat kan ik niet aan
- ☐ Ik ben anderen alleen maar tot last
- ☐ Niemand zou mij missen
- ☐ Ik zal altijd alleen blijven
- ☐ Ik ben dom/stom/dik/lelijk
- ☐ Niemand vindt mij aardig
- ☐ Mijn toekomst wordt toch niet leuk
- ☐ Ik wil (moet) van mijn gedachten af
- ☐ Het leven heeft geen zin
- ☐ Ik ben niet goed genoeg
- ☐ Zo ben ik nu eenmaal
- ☐ Ik kan niets
- ☐ Ik wil niets meer voelen
- ☐ Ik ben veel te moe
- ☐ Ik word hier gek van

☐ Ik weet niet wat ik wil

Anders, namelijk:

Anders, namelijk:

Anders, namelijk:

Anders, namelijk:

Anders, namelijk:

Anders, namelijk:

Mijn top drie automatische gedachten:

1:

2:

3:

VOORBEELDEN

Lees hieronder welke automatische gedachten David, Elena en Amira vaak hebben en welke top 3 ze hebben samengesteld:

DAVID

- Ik ben een mislukkeling en niets waard
- Ik verdien dit
- Niemand houdt van mij
- Ik ben anderen alleen maar tot last
- Niemand zou mij missen
- Ik zal altijd alleen blijven
- Mijn toekomst wordt toch niet leuk
- Het leven heeft geen zin
- Ik ben niet goed genoeg
- De wereld is beter af zonder mij
- Ik ben veel te moe

Mijn top 3 automatische gedachten:

1. Ik ben een mislukkeling en niets waard
2. Mijn toekomst wordt toch niet leuk
3. Het leven heeft geen zin

ELENA

- Ik ben een mislukkeling
- Niemand houdt van mij
- Dat kan ik niet aan
- Niemand zou mij missen
- Ik ben dom/stom/dik/lelijk
- Mijn toekomst wordt toch niet leuk
- Ik ben niet goed genoeg

Mijn top 3 automatische gedachten

1. Ik ben niet goed genoeg
2. Ik ben dom/stom/dik/lelijk
3. Niemand houdt van mij

AMIRA

- Ik ben een mislukkeling
- Niemand houdt van mij
- Dat kan ik niet
- Dat kan ik niet aan
- Niemand zou mij missen
- Ik zal altijd alleen blijven
- Niemand vindt mij aardig
- Mijn toekomst wordt toch niet leuk
- Ik weet niet wat ik wil
- Hoelang moet ik dit nog volhouden?

Mijn top 3 automatische gedachten:

1. Ik ben een mislukkeling
2. Niemand vindt mij aardig
3. Hoelang moet ik dit nog volhouden?

3 OEFENINGEN

Nu volgen de oefeningen. Deze kan je, zoals de weekopdracht, nu of eventueel op een later moment invullen. We raden aan om dagelijks even met de oefeningen bezig te zijn. Voordat je start met de oefeningen is het dus belangrijk dat je hiervoor voldoende tijd vrijmaakt.

3.1 IK MOET = IK WIL

Als je nagaat wat je op een dag allemaal gedaan wilt hebben, ben je misschien geneigd jezelf opdrachten te geven als: *'Ik moet nog ... En daarna moet ik nog ...'*. Hier kan je op voorhand al moe van worden, of erg tegenop zien. Door steeds tegen jezelf te zeggen dat je van alles moet, wordt dit

gevoel eigenlijk alleen maar versterkt. Daarom ga je jezelf vanaf nu voorhouden dat je bepaalde dingen niet moet doen, maar wil doen.

OPDRACHT

Bedenk wat je vandaag nog allemaal van jezelf moet doen. Kies er twee dingen uit en schrijf deze hieronder op:

1.
2.

Vervang in bovenstaande zinnen vervolgens het woord 'moeten' door 'willen' en schrijf de nieuwe zinnen hieronder op. Probeer de rest van de dag aan de nieuwe zin te denken in plaats van aan de oude.

1.
2.

VOORBEELDEN

Lees hieronder hoe David, Elena en Amira dit hebben gedaan:

DAVID

- Ik moet solliciteren
- Ik moet beter voor mezelf zorgen.

- Ik wil solliciteren
- Ik wil beter voor mezelf zorgen

ELENA

- Ik moet minder piekeren over het verleden
- Ik moet beter mijn best doen, vooral op het werk

- Ik wil minder piekeren over het verleden
- Ik wil beter mijn best doen, vooral op het werk

AMIRA

- Ik moet studeren
- Ik moet me minder verleggen opstellen tijdens de lessen

- Ik wil studeren
- Ik wil me minder verleggen opstellen tijdens de lessen

3.2 SCHULDGEVOEL

Soms denken mensen aan zelfmoord omdat ze zich schuldig voelen. Het lijkt alsof je het niet verdient om verder te leven. Je kan je echter ook schuldig voelen omdat je aan zelfmoord denkt. Kortom, schuldgevoelens zijn heel gebruikelijk wanneer je aan zelfmoord denkt. Schrijf de belangrijkste reden waarom je je schuldig voelt op. Geef daarna met een score van 0 t.e.m. 10 aan hoe sterk je schuldgevoel is. Hierbij geldt dat 0 = 'ik voel me helemaal niet schuldig' en 10 = 'ik voel me heel erg schuldig'.

Vervolgens ga je afwegen hoe ernstig datgene is wat je gedaan hebt. Hoe zouden andere mensen dit beoordelen? Hierbij geldt dat 0 = 'een ongelukkig misverstand' en 10 = 'vergelijkbaar met een ernstige misdaad'. Waar op deze schaal zouden andere mensen datgene waar jij je schuldig over voelt plaatsen?

OPDRACHT

Ik voel me schuldig omdat:

.....

.....

Geef met een score van 0 t.e.m. 10 aan hoe sterk je schuldgevoel is. Hierbij geldt dat 0 = 'ik voel me helemaal niet schuldig' en 10 = 'ik voel me heel erg schuldig'.

Vervolgens ga je afwegen hoe ernstig datgene wat je gedaan hebt is. Hoe zouden andere mensen dit beoordelen? Hierbij geldt dat 0 = 'een ongelukkig misverstand' en 10 = 'vergelijkbaar met een ernstige misdaad'. Waar op deze schaal zouden andere mensen datgene waar jij je schuldig over voelt plaatsen?

VOORBEELDEN

Lees hieronder waarover David, Elena en Amira zich schuldig voelen en hoe sterk deze schuldgevoelens zijn:

DAVID

- Ik voel me schuldig omdat ik mijn moeder, broer en vriend belast met mijn probleem. 8
- Hoe ernstig is datgene wat je gedaan hebt. Hoe zouden andere mensen dit beoordelen? 7

ELENA

- Ik voel me schuldig omdat ik op dit moment geen goede vriendin ben. voor mensen die belangrijk voor mij zijn (doordat ik me zo slecht voel). 9
- Hoe ernstig is datgene wat je gedaan hebt. Hoe zouden andere mensen dit beoordelen? 7

AMIRA

- Ik voel me schuldig omdat ik een teleurstelling ben doordat niks lukt. 7
- Hoe ernstig is datgene wat je gedaan hebt. Hoe zouden andere mensen dit beoordelen? 6

3.3 HOE VAAK ?

Tip: Heb je moeite met schatten? Hou het dan dagelijks bij.

OPDRACHT

Hoe vaak heb je deze week gemiddeld per dag aan zelfmoord gedacht?

- ☐ Minder dan 10 keer
- ☐ Tussen 10 en 50 keer
- ☐ Tussen 50 en 100 keer
- ☐ Tussen 100 en 500 keer
- ☐ Meer dan 500 keer

Hoeveel tijd heb je deze week gemiddeld per dag aan zelfmoord gedacht?

- ☐ Minder dan 15 minuten
- ☐ Tussen 15 en 30 minuten
- ☐ Tussen 30 en 60 minuten
- ☐ Tussen 1 en 3 uur
- ☐ Meer dan 3 uur

VOORBEELDEN

Bekijk hieronder hoe vaak en hoelang David, Elena en Amira deze week aan zelfmoord hebben gedacht:

DAVID

Hoe vaak heb je deze week gemiddeld aan zelfmoord gedacht? Tussen 50 en 100 keer
Hoeveel tijd heb je gemiddeld deze week per dag aan zelfmoord gedacht? Tussen 30 en 60 min

ELENA

Hoe vaak heb je deze week gemiddeld aan zelfmoord gedacht? Tussen 100 en 500 keer
Hoeveel tijd heb je gemiddeld deze week per dag aan zelfmoord gedacht? Tussen 1 en 3 uur

AMIRA

Hoe vaak heb je deze week gemiddeld aan zelfmoord gedacht? Minder dan 10 keer
Hoeveel tijd heb je gemiddeld deze week per dag aan zelfmoord gedacht? Minder dan 15 min

3.4 KEUZEEOFENINGEN

Nu volgen de keuzeoefeningen. Deze zijn bedoeld om je te helpen de theorie te begrijpen en toe te passen. Omdat het voor iedereen verschillend is wat helpt, zullen sommige van deze oefeningen je meer aanspreken dan andere. Bekijk daarom welke oefeningen jij helpend vindt. Deze kan je, zoals de andere oefeningen, nu of eventueel op een later moment invullen.

3.4.1 POSITIEVER DENKEN OVER JEZELF

Mensen die aan zelfmoord denken hebben vaak negatieve automatische gedachten over zichzelf ('Ik kan het niet' of 'Ik ben een mislukking'). Als je vaak negatieve automatische gedachten over jezelf hebt, krijg je ook negatieve gevoelens over jezelf (Gedachte → Gevoel). Als gevolg heb je misschien weinig zelfvertrouwen. Deze oefening is bedoeld om jouw zelfvertrouwen te verbeteren.

OPDRACHT

Stel je eens voor dat niet jij aan zelfmoord denkt, maar een goede vriend(in) van jou. Bedenk eens wat je tegen hem of haar zou zeggen zodat hij of zij zich beter zou gaan voelen, en meer zelfvertrouwen zou kunnen ontwikkelen. Schrijf dit hieronder op.

.....

.....

.....

VOORBEELDEN

Lees hieronder hoe David, Amira en Elena deze oefening hebben gedaan:

DAVID

Als Arno aan zelfmoord zou denken, zou ik tegen hem zeggen dat ik hem wel begrijp, maar dat het geen goede oplossing is. Ik zou hem ook willen zeggen dat hij niet weet wat er in de toekomst gebeurt, hoe moeilijk hij het nu ook heeft. Dat hij zich nu zo slecht voelt betekent niet dat dat voor altijd is. Verder zou ik zeggen dat het zijn schuld niet is, dat hij sterk genoeg is om hier doorheen te komen, en dat ik hem daarbij wil helpen.

ELENA

Je denkt dat je alles fout doet, maar niemand doet alles fout. Er zijn dus ook dingen die je goed doet. Je vriendin houdt van je. Je hebt het tot nu toe volgehouden. Je doet het goed op je werk. Hoewel één collega wat vervelend is, zijn er ook collega's met wie je het goed kunt vinden. Je vrienden heb jij altijd gesteund, en zij zijn er nu ook voor jou.

AMIRA

Je vindt je studie misschien zwaar, maar je bent er slim genoeg voor. Misschien doe je er wat langer over, maar dat is niet erg. Je werkt hard, en doet wat je kunt. Daar mag je ook wel eens trots op zijn. De suikerziekte is niet gemakkelijk, maar tot nu toe heb je het goed onder controle weten te houden.

OPDRACHT

Als je dit hebt opgeschreven: Waarom zou je dit niet ook tegen jezelf kunnen zeggen? Lees het stukje eens na en betrek het nu op jezelf. Hoe voelt dat? Probeer vanaf nu iedere keer dat het je aan zelfvertrouwen ontbreekt, te bedenken wat jij tegen iemand zou zeggen die in dezelfde situatie zit, en zeg dit vervolgens tegen jezelf. Of lees terug wat je hierboven hebt opgeschreven.

3.4.2 'S NACHTS

Je hebt in de eerste module al gelezen dat gedachten aan zelfmoord te vergelijken zijn met piekergedachten omdat ze meestal steeds terugkomen, ook op momenten dat je dat niet wil. Bijvoorbeeld als je wil slapen. De slapeloosheid die je gedachten kunnen veroorzaken, kan leiden tot emotionele uitputting en wanhoop. Deze oefening is daarom bedoeld om je te helpen een betere nachtrust te krijgen.

OPDRACHT

Stel je vóór het slapen gaan voor, op het moment dat je je gaat uitkleden, dat je kleren je piekergedachten zijn. Trek deze nu één voor één uit. Met elk kledingstuk dat je uittrekt, leg je nu bewust een piekergedachte af.

OPDRACHT

Zet ook een schoendoos of oude rugzak onder je bed. Iedere keer als je gedachten aan zelfmoord krijgt, stop je deze in je verbeelding in de doos of in de tas. Vervolgens sluit je (ook in je verbeelding) de doos of de tas af en schuif die weer onder het bed. De volgende ochtend tijdens het piekerkwartier kan je je gedachten weer tevoorschijn halen uit de schoendoos of rugzak. Als je denkt dat je niet meer weet wat je precies dacht, kan je je gedachte op een briefje schrijven en in je schoendoos of rugzak stoppen. Of je kan een recorder of je gsm gebruiken om je gedachten in te spreken, zodat je niet het licht aan hoeft te doen om iets op te schrijven.

Naast deze oefening kan het helpen om een aantal basistips voor een goede nachtrust door te nemen:

- Ga zoveel mogelijk rond hetzelfde tijdstip gaan slapen en sta rond hetzelfde uur op, ook in het weekend.
- Vermijd om 's avonds vaak voor de televisie in slaap te vallen of lange dutjes te doen overdag.
- Probeer te ontspannen voor het slapengaan (bv warm bad, luisteren naar ontspannende muziek, ontspanningsoefeningen,...).
- Vermijd inspannende activiteiten voor het slapengaan zoals sporten, studeren enz.
- Beperk 's avonds opwekkende stoffen zoals tabak, koffie, cola, enz.

- Vermijd het gebruik van alcohol. Als je alcohol drinkt, slaap je slechter. Van alcohol slaap je sneller in, maar je slaapt minder diep en wordt extra vroeg wakker.
- Ga niet slapen met honger of met een volle maag.
- Als je blijft piekeren en niet in slaap valt, sta dan na een 20-tal minuten op en doe iets anders tot je slaperig wordt.

3.4.3 POSITIEVE HERINNERINGEN

Somberheid kan een invloed op je geheugen hebben. Prettige herinneringen kunnen dan moeilijker op te halen zijn. Doordat je je steeds minder leuke dingen van vroeger herinnert, zou je kunnen denken dat je (bijna) nooit iets leuks meemaakt. Hierdoor wordt het sombere gevoel juist versterkt.

OPDRACHT

Deze oefening is erop gericht om dit patroon te doorbreken en juist ook eens naar de positieve dingen in je leven te kijken, hoe klein ze ook zijn/waren.

Doe je ogen dicht en sta jezelf toe om terug te denken aan een positieve ervaring, een leuke gebeurtenis of een vriendelijk gebaar van iemand anders. Schrijf dit vervolgens hieronder op en moedig jezelf aan om er wat vaker aan terug te denken. Kijk ook eens terug naar foto's van leuke herinneringen.

Tip: Maak een fotoboekje van leuke herinneringen en mensen waar je je goed / veilig bij voelt. Als je het moeilijk hebt kan je dit tevoorschijn halen. Je kan hiervoor ook je gsm gebruiken.

.....

.....

.....

3.4.4 ZIE-JE-WEL

Soms zitten mensen vast in hun gedachten en komen zo steeds tot dezelfde conclusie. Dit noemen we 'zie-je-welismes'. Je denkt dan bijvoorbeeld vaak: *'(Zie je wel,) niemand houdt van me'* of *'(Zie je wel,) alles mislukt altijd'*. Door dit soort gedachten ga je je steeds somberder voelen. Doordat je je steeds somberder voelt, ga je je hier ook naar gedragen, wat je gedachte weer bevestigt. De gedachte maakt zichzelf waar.

Een voorbeeld: stel dat je vaak denkt *'Ik kan niks'*. Hierdoor ga je je onzeker en triest voelen. Door je onzekere en sombere gevoel onderneem je steeds minder, pak je dingen voorzichtig aan, en ga je steeds minder goed presteren. Hierdoor wordt de gedachte *'Zie je wel, ik kan niks'* steeds meer versterkt, en maakt hij zichzelf waar.

Een ander voorbeeld: je denkt dat niemand je aardig vindt, waardoor je je somber voelt. Doordat je je somber voelt, heb je steeds minder zin om dingen te ondernemen en heb je de neiging om je terug te trekken. Maar als je steeds minder onderneemt en je je steeds meer terugtrekt, zul je ook steeds

minder met andere mensen praten. Hierdoor kan je weer denken *‘Zie je wel, niemand vindt mij aardig, want niemand praat met mij.’*

Een eerste stap om deze automatische negatieve gedachten minder invloed te geven op je gevoel en je gedrag is door deze gedachten op te merken. Pas als je erin slaagt deze automatische negatieve gedachten op te merken, kan je er ook mee verder werken.

OPDRACHT

Heb jij ook dergelijke ‘zie-je-welismes’? Probeer er deze week achter te komen of dat zo is. En probeer ook uit te zoeken of deze gedachten zichzelf waarmaken. Meestal denk je ze niet zo bewust, dus het kan lastig zijn om er een op te merken.

3.4.5 DELEN DOOR TWEE

Hoe vaak je een gedachte hebt, heeft invloed op je gevoel. Stel je maar eens voor dat je de gedachte *‘Niemand houdt van mij’* 100 keer tegen jezelf zou zeggen. Hoe zou je je daarna voelen? Waarschijnlijk niet erg vrolijk. Het herhalen van dit soort gedachten zorgt er dus voor dat je je steeds ellendiger gaat voelen.

OPDRACHT

Probeer deze week om het aantal keer dat je aan zelfmoord denkt door twee te delen. Hoe werkt dit? Als je vorige week gemiddeld 52 keer per dag aan zelfmoord dacht, probeer je deze week dus niet meer dan 26 keer per dag aan zelfmoord te denken. Om je hierbij te helpen kan je de oefeningen ‘piekerkwartier’ en ‘piekerzone’ uit de eerste module gebruiken. Als het je lukt om het aantal gedachten te halveren, zal je merken dat je je ook iets minder somber voelt.

3.5 EINDE MODULE 3

Je hebt module 3 afgerond en kan binnenkort starten met module 4. Je bent dus op de helft, daar mag je trots op zijn en jezelf voor belonen! Zoek voor jezelf uit waarmee je jezelf kan belonen (dat kan van alles zijn: jezelf een lekkere maaltijd gunnen, een ontspannende film kijken, een avondje met een vriend(in) plannen...).

VEELGESTELDE VRAGEN

Waarom zou je het woord 'moeten' vervangen door 'willen' als je eigenlijk helemaal niks wilt en het gevoel hebt alleen maar dingen te moeten?

Als je helemaal niets meer wilt, is dat vaak het resultaat van steeds maar dingen te moeten. Al die verplichtingen en zaken die anderen van je verwachten kunnen je het gevoel geven dat je alles moet en eigenlijk niets meer te willen over hebt. Maar het is dan toch belangrijk om aan te geven dat je zelf ook een mening hebt. En die mening is best belangrijk. Daarom is het altijd goed om in je gedachten duidelijk te maken wat je wel en wat je ook niet wilt. Bijvoorbeeld: ik wil mijn kamer netjes / schoon houden, maar het hoeft niet brandschoon te zijn. Ik wil er daarom wel wat tijd aan besteden, niet alleen omdat het van anderen moet, maar vooral omdat ik het zelf ook aangener vind om in een opgeruimde en schone omgeving te leven. Probeer het maar eens een paar dagen uit en je zal merken dat je je wat vrijer voelt.

Mijn gevoel is het gevolg van een gebeurtenis, niet van een gedachte.

Op het eerste gezicht lijkt dit inderdaad zo. Dat komt doordat de gedachte die aan het gevoel vooraf gaat meestal automatisch is. Je bent je er daardoor niet bewust van. Het lijkt alsof je gevoel een direct gevolg is van een gebeurtenis. Maar probeer je eens het volgende voor te stellen:

Je zit in het theater naar een cabaret te kijken. Op een gegeven moment is er een vrijwilliger uit de zaal nodig. Eerst zat je nog ontspannen te kijken, maar nu krijg je een bepaald gevoel. Welke van onderstaande gevoelens komt het dichtst bij dat van jou in de buurt?

1. Opgelaten, nerveus.
2. Blij, vol verwachting.

Voordat de cabaretier aankondigde iemand uit het publiek nodig te hebben, zat je nog ontspannen te kijken naar het optreden. Daarna dacht je er (automatisch) aan hoe je het zou vinden om naar voren te moeten komen. Misschien was de eerste gedachte 'Dat durf ik niet'. Ik zou me doodschamen. Ik hoop dat hij iemand anders neemt.' Je lichaam reageert hierop, waardoor je hartslag misschien omhoog gaat en je een rood hoofd krijgt. Het resultaat is een opgelaten, nerveus gevoel. Maar misschien dacht je wel direct 'Leuk, ik hoop dat hij mij kiest, dan kan iedereen me zien.' Ook nu reageert je lichaam. Je hartslag gaat ook wat omhoog, en je krijgt misschien een glimlach op je gezicht. Het resultaat is nu een blij gevoel.

Ik kan mijn gedachten maar niet stoppen en word gek van mijn gedachten.

Blijf de oefening 'piekerkwartier' gebruiken. Als je echt niet genoeg hebt aan twee keer een kwartier per dag, kan je ook tussen de middag nog een kwartier inlassen. Dan hoeft je je gedachten minder lang uit te stellen.

Ik word juist somberder van het ophalen van positieve herinneringen.

Als je juist somberder wordt van het ophalen van positieve herinneringen, komt dat waarschijnlijk doordat je niet alleen maar positieve herinneringen ophaalt. Vermoedelijk denk je tegelijkertijd ook gedachten zoals 'en dat heb ik nu niet meer' of 'zo leuk zal het nooit meer worden'. Probeer toch om vooral de positieve kanten van je herinneringen te benadrukken en de negatieve, sombere bijgedachten weg te houden.

Mijn vraag staat niet bij de veelgestelde vragen.

Wanneer jouw vraag niet vermeld staat bij de veelgestelde vragen, kan je je vraag mailen naar vlesp@ugent.be. Wij zullen jouw vraag zo snel mogelijk beantwoorden



MODULE 4

DENKGEWOONTEN

1 THEORIE

In deze module wordt uitgelegd dat de manier waarop je denkt, bepaald wordt door zogenaamde denkgewoonten. Met behulp van de oefeningen kan je onderzoeken welke denkgewoonten je hebt, en hoe deze invloed hebben op jouw gedachten.

1.1 GEBEURTENISSEN, GEDACHTEN EN GEVOEL

Vorige module heb je kunnen lezen dat het vaak lijkt alsof je gevoel direct veroorzaakt wordt door een gebeurtenis, maar dat er in werkelijkheid nog een stap tussen zit die je meestal niet opmerkt: de automatische gedachte. Deze week ga je verder met de automatische gedachten die je vorige module hebt ontdekt.

1.2 DENKGEWOONTEN

Hoe je gebeurtenissen om je heen interpreteert, hangt af van jouw denkgewoonten. Deze denkgewoonten bepalen welke automatische gedachten je hebt. In denkgewoonten kunnen soms onjuiste veronderstellingen sluipen, waardoor gebeurtenissen negatiever geïnterpreteerd worden. Het is dan net alsof je alles om je heen door een donkere bril ziet.

Het voorbeeld uit module 3:

- Diego zit in de bus tegenover een persoon die af en toe naar hem kijkt. Onmiddellijk komt de automatische gedachte 'hij vindt dat ik er maar belabberd uit zie' bij hem op, wat ervoor zorgt dat hij zich onzeker en triestig voelt.

- Even later zit Laura in dezelfde bus tegenover dezelfde persoon, die ook af en toe naar haar kijkt. Laura denkt automatisch 'hij vindt dat ik een leuk t-shirt aan heb', wat haar vooral een blij en zelfverzekerd gevoel geeft.

Hoewel Diego en Laura dezelfde gebeurtenis meemaken, krijgen ze allebei een andere automatische gedachte. Dit komt doordat ze allebei andere denkgewoonten hebben. Diego's automatische gedachte komt voort uit de gewoonte negatief te denken over zichzelf. Laura heeft daarentegen de gewoonte positief te denken over zichzelf en haar voorkomen.

Naast "negatief denken" worden er nog een aantal andere denkgewoonten onderscheiden. De meest voorkomende hebben we op een rijtje gezet.

ZWART-WIT DENKEN

Het denken in uitersten. Iets is helemaal goed of helemaal slecht. In het denken zitten vaak woorden als "altijd", "iedereen", "alles", "nooit", "niets". Dus als iets voor 90% geslaagd is, denk je '*Ik kan niets*'. Andere voorbeelden van zwart-wit gedachten zijn: '*Als ze mij niet leuk vinden, hebben ze een hekel aan me*' of '*Ik ben niet sociaal*' of '*Ik ben in niets goed*'.

VERALGEMENEN/OVERDRIJVEN

Uit een beperkt aantal ervaringen algemene conclusies trekken. Als je bijvoorbeeld een paar keer een slechte ervaring hebt gehad met een man, denk je dat de meeste mannen niet te vertrouwen zijn. Andere voorbeelden zijn: '*Ik doe nooit iets goed*' (nadat een paar keer iets niet gelukt is) of '*Die vindt mij niet meer leuk*' (nadat iemand een keer kwaad is geworden).

GEDACHTEN LEZEN

Ervan uitgaan dat je precies weet wat een ander denkt in een bepaalde situatie zonder dat je weet wat de ander eigenlijk denkt. Bijvoorbeeld als iemand minder enthousiast reageert op een cadeau dan je gedacht had, denk je '*Ze zal het wel niet leuk vinden*'. Of je ziet mensen naar je kijken en je denkt: '*Ze vinden me dom*'. Of als iemand waarmee je een gesprek voert plots geeuwt, denken '*Oei, die vindt mij saai*', waarbij niet wordt gedacht aan de mogelijkheid dat de andere persoon bijvoorbeeld moe is en weinig geslapen heeft.

PERSONALISEREN

Gebeurtenissen of gedrag van andere personen sterk op jezelf betrekken en ervan overtuigd zijn dat het met jou te maken heeft. Bijvoorbeeld: je baas in de gang op het werk passeren waarbij hij enkel een kort knikje geeft en geen vriendelijke goedendag zoals anders en je denkt '*Mijn baas zal boos zijn op mij omdat ik gisteren die fout heb gemaakt*'. Hierbij wordt niet gedacht aan de mogelijkheid dat de baas mogelijks bedrukt is door het vele werk, door andere problemen (misschien wel privé), net een moeilijke vergadering achter de rug heeft....

BEPERKT WAARNEMEN

Een (negatief) detail nemen uit een bepaald voorval, en daar de aandacht op richten. Bijvoorbeeld na het inleveren van een opdracht krijg je zowel positief als negatief commentaar, maar jij denkt:

'Ze hadden uitsluitend kritiek.'

EMOTIONEEL DENKEN

Gevoelens als bewijs nemen voor de juistheid van een bepaalde gedachte. Als je je stom voelt, denk je dus *'Ik ben stom.'* Of als je je lelijk voelt, denk je dat je lelijk bent.

NEGATIEF DENKEN

Neutrale of zelfs positieve ervaringen worden negatief geïnterpreteerd. Als iemand je bijvoorbeeld een compliment geeft, denk je dat die persoon het niet echt meent. Als je een goede prestatie hebt geleverd, denk je dat je puur geluk hebt gehad.

TOEKOMST VOORSPELLEN

Denken te weten wat er in de toekomst gebeurt. Je gaat ervan uit dat de toekomstige situaties voornamelijk negatief zullen aflopen. Aan andere, positievere mogelijkheden wordt niet gedacht. Dit zie je als een feit: *'Mijn slechte gevoel gaat nooit meer over'* of *'Als ik naar dat feestje ga, zal ik wel weer de hele tijd alleen staan.'*

2 WEEKOPDRACHT: DENKGWOONTEN DOORZIEN

Nu volgt een weekopdracht. Je kan deze nu of eventueel op een later moment invullen.

Probeer nu jouw drie meest voorkomende automatische gedachten te bedenken en welke denkgewoonte daarbij hoort. Soms zijn er meerdere denkgewoonten mogelijk.

OPDRACHT

Welke denkgewoonten herken jij? Vink ze hieronder aan.

- ☐ Zwart-wit denken
- ☐ Veralgemenen/Overdrijven
- ☐ Gedachten lezen
- ☐ Personaliseren
- ☐ Beperkt waarnemen
- ☐ Emotioneel denken
- ☐ Negatief denken
- ☐ Toekomst voorspellen

OPDRACHT

Hieronder kan je jouw drie meest voorkomende automatische gedachten neerschrijven die je eerder bij module 3 hebt ingevuld. Deze kan je eventueel ook nog aanpassen. Geef vervolgens aan welke denkgewoonte bij deze gedachten hoort. Soms zijn er meerdere denkgewoonten mogelijk.

1. Automatische gedachte:

.....

Denkgewoonte:

- ☐ Zwart-wit denken
- ☐ Veralgemenen/Overdrijven
- ☐ Gedachten lezen
- ☐ Personaliseren
- ☐ Beperkt waarnemen
- ☐ Emotioneel denken
- ☐ Negatief denken
- ☐ Toekomst voorspellen

2. Automatische gedachte:

.....

Denkgewoonte:

- ☐ Zwart-wit denken
- ☐ Veralgemenen/Overdrijven
- ☐ Gedachten lezen
- ☐ Personaliseren
- ☐ Beperkt waarnemen
- ☐ Emotioneel denken
- ☐ Negatief denken
- ☐ Toekomst voorspellen

3. Automatische gedachte:

.....

Denkgewoonte:

- ☐ Zwart-wit denken
- ☐ Veralgemenen/Overdrijven
- ☐ Gedachten lezen
- ☐ Personaliseren
- ☐ Beperkt waarnemen
- ☐ Emotioneel denken
- ☐ Negatief denken
- ☐ Toekomst voorspellen

VOORBEELDEN

Bekijk hieronder de voorbeelden van David, Elena en Amira:

DAVID

Denkgewoonten:

- zwart-wit denken
- veralgemenen/overdrijven
- negatief denken
- toekomst voorspellen

De drie meest voorkomende automatische gedachten en de bijbehorende denkgewoonte:

'Ik ben een mislukking.'

- veralgemenen/overdrijven
- zwart-wit denken

'Mijn toekomst wordt toch niet leuk.'

- toekomst voorspellen

'Het leven heeft geen zin.'

- zwart-wit denken
- veralgemenen/overdrijven

ELENA

Denkgewoonten:

- zwart-wit denken
- veralgemenen/overdrijven
- emotioneel denken
- negatief denken

De drie meest voorkomende automatische gedachten en de bijbehorende denkgewoonte:

'Ik ben niet goed genoeg.'

- veralgemenen/overdrijven
- zwart-wit denken

'Ik ben dom/stom/dik/lelijk.'

- emotioneel denken

'Niemand houdt van mij.'

- veralgemenen/overdrijven
- zwart-wit denken

AMIRA

Denkgewoonten:

- zwart-wit denken
- veralgemenen/overdrijven
- beperkt waarnemen
- emotioneel denken

- negatief denken

De drie meest voorkomende automatische gedachten en de bijbehorende denkgewoonte:

'Ik ben een mislukking.'

- veralgemenen/overdrijven
- zwart-wit denken

'Niemand vindt mij aardig.'

- veralgemenen/overdrijven
- gedachten lezen
- zwart-wit denken

'Hoelang moet ik dit nog volhouden?'

- toekomst voorspellen

3 OEFENINGEN

Nu volgen de oefeningen. Deze kan je, zoals de weekopdracht, nu of eventueel op een later moment invullen. We raden je aan om dagelijks even met de oefeningen bezig te zijn. Voordat je start met de oefeningen is het dus belangrijk dat je hiervoor voldoende tijd vrijmaakt.

3.1 ZWART-WIT DENKEN

Een van de meest voorkomende negatieve denkgewoonten is het zwart-wit denken. Uitspraken zoals *'Ik kan niets'* en *'Niemand houdt van mij'* zijn voorbeelden hiervan. Als je dit soort uitspraken denkt, neem je ze waarschijnlijk voor waar aan. Maar zijn ze wel waar?

Als je de uitspraak *'Ik kan niets'* nader bekijkt, kan die eigenlijk niet waar zijn. Want als je niets zou kunnen, zou je ook niet aan deze cursus begonnen zijn. Je kan dus wel degelijk iets, alleen vind je het zelf waarschijnlijk niet goed genoeg. Je eist van jezelf dat je alles 100% goed doet, en als iets voor 85% goed gaat, vind jij het meteen helemaal mislukt. Maar door zo zwart-wit naar dingen te kijken, maak je het jezelf onmogelijk om iets goed te doen. Je legt de lat te hoog. Het is dan ook belangrijk om realistische verwachtingen te hebben van jezelf. Spreek daarom met jezelf af dat 70% goed genoeg is.

Een ander voorbeeld, *'Niemand houdt van mij'*, is onwaarschijnlijk dat dit waar is. Want 'niemand' betekent dat er niet één persoon bestaat die van jou houdt, of gehouden heeft. Wat je misschien bedoelt, is dat iemand waar jij van houdt niet, of niet meer, van jou houdt. En dat doet natuurlijk pijn. Toch zijn er nog andere mensen die van jou houden. Ook is het mogelijk dat je depressief bent en dat jouw depressie ervoor zorgt dat je dit soort gedachten hebt.

Herken je deze gedachten, of heb je nog andere gedachten die zwart-wit zijn? Welke? Kan je eens nagaan of die waar zijn?

3.2 WAARDELOOSHEID

Denken aan zelfmoord gaat vaak ook gepaard met het gevoel dat je waardeloos bent. Misschien voel je je waardeloos vanwege iets dat je hebt gedaan of juist niet hebt gedaan, of misschien vanwege wie je bent.

Schrijf de belangrijkste reden op waarom jij je zo waardeloos voelt. Geef ook van 0 t.e.m. 10 aan hoe waardeloos je je voelt. Hierbij geldt dat 0 = 'helemaal niet waardeloos' en 10 = 'heel erg waardeloos'. Vraag je vervolgens af hoe waardeloos andere mensen je zouden vinden. Geef hier ook een score van 0 t.e.m. 10. Hierbij geldt ook 0 = 'helemaal niet waardeloos' en 10 = 'heel erg waardeloos'.

OPDRACHT

Ik voel me waardeloos omdat:

.....

Geef met een score van 0 t.e.m. 10 aan hoe waardeloos je je voelt. Hierbij geldt dat 0 = 'helemaal niet waardeloos' en 10 = 'heel erg waardeloos'.

Vraag je vervolgens af hoe waardeloos andere mensen je zouden vinden. Geef ook hier een score van 0 t.e.m. 10. Hierbij geldt ook 0 = 'helemaal niet waardeloos' en 10 = 'heel erg waardeloos'.

VOORBEELDEN

Bekijk hieronder de voorbeelden van David, Elena en Amira:

DAVID

- 'Ik voel me waardeloos omdat ik geen werk kan vinden.' 8
- Hoe waardeloos zouden andere mensen je vinden? 6

ELENA

- 'Ik voel me waardeloos omdat ik mijn werk niet goed doe.' 8
- Hoe waardeloos zouden andere mensen je vinden? 6

AMIRA

- 'Ik voel me waardeloos omdat het niemand iets kan schelen hoe het met mij gaat.' 9
- Hoe waardeloos zouden andere mensen je vinden? 7

3.3 HOE VAAK?

Tip: Heb je moeite met schatten? Hou het dan dagelijks bij.

OPDRACHT

Hoe vaak heb je deze week gemiddeld per dag aan zelfmoord gedacht?

- ☐ Minder dan 10 keer
- ☐ Tussen 10 en 50 keer
- ☐ Tussen 50 en 100 keer
- ☐ Tussen 100 en 500 keer
- ☐ Meer dan 500 keer

Hoeveel tijd heb je deze week gemiddeld per dag aan zelfmoord gedacht?

- ☐ Minder dan 15 minuten
- ☐ Tussen 15 en 30 minuten
- ☐ Tussen 30 en 60 minuten
- ☐ Tussen 1 en 3 uur
- ☐ Meer dan 3 uur

VOORBEELDEN

Bekijk hieronder hoe vaak en hoelang David, Elena en Amira deze week aan zelfmoord hebben gedacht:

DAVID

Hoe vaak heb je deze week gemiddeld aan zelfmoord gedacht?	Tussen 10 en 50 keer
Hoeveel tijd heb je gemiddeld deze week per dag aan zelfmoord gedacht?	Tussen 30 en 60 min

ELENA

Hoe vaak heb je deze week gemiddeld aan zelfmoord gedacht?	Tussen 50 en 100 keer
Hoeveel tijd heb je gemiddeld deze week per dag aan zelfmoord gedacht?	Tussen 15 en 30 min

AMIRA

Hoe vaak heb je deze week gemiddeld aan zelfmoord gedacht?	Tussen 10 en 50 keer
Hoeveel tijd heb je gemiddeld deze week per dag aan zelfmoord gedacht?	Tussen 30 en 60 min

3.4 KEUZE OEFENINGEN

Nu volgen de keuzeoefeningen. Deze zijn bedoeld om je te helpen de theorie te begrijpen en toe te passen. Omdat het voor iedereen verschillend is wat helpt, zullen sommige van deze oefeningen je meer aanspreken dan andere. Bekijk daarom welke oefeningen jij helpend vindt. Deze kan je, zoals de andere oefeningen, nu of eventueel op een later moment invullen.

3.4.1 AANDACHT HEBBEN VOOR ANDEREN

Doordat je vaak overvallen wordt door gedachten aan zelfmoord, ben je vaak geconcentreerd op jezelf, op je eigen gedachten. Maar het kan soms aangenaam zijn en je gedachten afleiden om de

aandacht even naar iemand anders te verplaatsen. Probeer daarom deze week extra aandacht te hebben om iets voor een ander te doen of aan een ander te denken. Je kan bijvoorbeeld iemand iets geven, iemand verrassen of voor iemand koken.

3.4.2 GEDACHTEN WISSEN

OPDRACHT

Schrijf hieronder met een potlood de gedachten op die je de laatste dagen het meest hebt gehad, die vervelend waren en waar je eigenlijk vanaf wilt. Gom deze vervolgens weg. Iedere keer als je je gedachten kwijt wil, kan je dit toepassen. Je kan het in je verbeelding doen, maar je kan het ook weer hier opschrijven en weggommen.

.....

.....

.....

3.4.3 JEZELF NIET VEROORDELEN VOOR GEDACHTEN

Je bent deze cursus begonnen om je gedachten aan zelfmoord meer onder controle te krijgen en je hebt al een heel aantal oefeningen doorlopen rond je denkgewoonten. Heel knap dat je dit al gedaan hebt! Het is hierbij wel belangrijk dat dit niet betekent dat je jezelf moet veroordelen wanneer er nog gedachten aan zelfmoord komen of andere gedachten die je storend vindt. Wanneer je gedachten aan zelfmoord krijgt of andere storende gedachten, wees dan niet boos op jezelf en verzet je er vooral niet tegen. Gedachten zijn maar gedachten.

Er zijn geen slechte gedachten, en gedachten zijn niet de werkelijkheid. Alles wat in je opkomt, accepteer je, maar ondertussen probeer je verder aan de slag te gaan met de oefeningen die je reeds hebt gedaan en de nieuwe oefeningen die komen, om op een andere manier te leren omgaan met de gedachten aan zelfmoord en er meer controle over te krijgen.

3.4.4 OPSPOREN VAN GEDACHTEN MET BEHULP VAN HET GEDACHTENSHEMA

Het gedachtenschema kan je helpen bij het opsporen van gedachten bij moeilijke situaties of bij gebeurtenissen waarover je lang piekert.

De bedoeling is dat je bij moeilijke situaties je gedachten leert op te sporen. Bijkomend is het ook belangrijk dat je leert te onderzoeken en nagaan of de gedachten wel helemaal kloppen, maar dit zal je in de volgende module leren.

Hieronder vind je wat uitleg over het gedachtenschema. Dit schema bestaat uit drie delen, die je vervolgens kunnen helpen om je Belangrijkste Automatische Negatieve Gedachte (B.A.N.G.) te identificeren.

1. Gebeurtenis:

Hierbij noteer je waar je was, met wie, wanneer en wat er gebeurde. Dit mag je kort en bondig opschrijven. Probeer dit zo objectief mogelijk te doen. Dit wil zeggen dat je er geen interpretaties bij noteert, zoals bijvoorbeeld: *'Ik stond aan te schuiven aan de kassa en hoorde twee mensen lachen. Het gaat sowieso over mij.'* Dit laatste is eigenlijk al een gedachte/interpretatie. Objectief moet je dus neerschrijven: *'Ik stond aan te schuiven aan de kassa. Ik hoorde twee mensen lachen.'*

2. Gevoel:

Hierbij noteer je de gevoelens die je op dat moment voelde. Het gaat niet om de gevoelens die je nadien, terugkijkend op de situatie, ervaart. Er bestaat ook soms verwarring tussen gevoel en denken omdat in de spreektaal bepaalde gedachten als gevoel worden omschreven, zoals bijvoorbeeld het minderwaardigheidsgevoel. Dit is geen gevoel, maar een opvatting/gedachte die de persoon over zichzelf heeft.

Deze gedachte kan gevoelens voortbrengen zoals verdriet en somberheid. Het kan helpen om uit te gaan van de vier basisgevoelens die allemaal beginnen met een 'b': bang, boos, blij, bedroefd. Nemen we even het voorbeeld van hierboven. *'Ik stond aan de kassa en hoorde twee mensen lachen. Ik dacht meteen dat het over mij ging en voelde me hierdoor wel bedroefd.'*

3. Automatische gedachten (of beelden):

Hier probeer je de automatische gedachten te noteren. De belangrijkste vraag hierbij is: wat ging er door je hoofd in die situatie? Noteer hierbij alle gedachten die je te binnen schieten, zo letterlijk mogelijk. Dit kan evengoed in de vorm van een kreet zijn: *'Oh nee'*, of een vraag: *'Kan ik dat wel?'*

Om die gedachten te onderzoeken, ga je dan doorvragen naar de betekenis van een kreet zoals: *'Oh nee, ik sta hier helemaal alleen.'* Of antwoord je op je vraag. Het antwoord: *'Ik kan het wel'* leidt niet tot angst of verdriet, maar het antwoord *'Ik kan het niet'* doet dat wel.

Bekijken we deze stap nog even vanuit het voorbeeld van hierboven, kunnen we dit als volgt interpreteren: *'Ik stond aan de kassa en hoorde twee mensen lachen'*. Ik dacht automatisch: *'Wat heb ik verkeerd gedaan? Heb ik grappige kleren aan?'* Wanneer je dan gaat doorvragen naar de betekenis, kan je een antwoord formuleren: *'Ik heb geen grappige kleren aan en sta hier gewoon aan te schuiven. Ze lachen om iets anders.'* Dit antwoord leidt dus niet tot een bedroefd gevoel maar het antwoord *'Ik had misschien beter iets anders aangetrokken voor ik naar de winkel ging, mijn kleren zijn inderdaad niet mooi'* doet dit dan weer wel.

Om je te helpen staan er bij de oefening nog wat hulpvragen opgesomd.

4. Selecteren B.A.N.G.:

Selecteer nu de Belangrijkste Automatische Negatieve Gedachte. Bij het invulformulier kan je nog wat vragen terugvinden die je op weg kunnen helpen.

Hieronder kan je het gedachtenschema terugvinden om zelf te gebruiken en in te vullen. Bij alle stappen wordt een korte uitleg gegeven over wat je juist moet doen.

OPDRACHT

Gebeurtenis

Wanneer was het? Waar was je? Wat was je aan het doen? Wie was/waren erbij?

.....

.....

.....

Gevoel

Beschrijf het gevoel of de gevoelens die je had in één woord. Hoe intens was dit gevoel/waren deze gevoelens op een schaal van 0 tot 10?

.....

.....

.....

Automatische gedachten (of beelden)

Beantwoord de volgende vraag: welke gedachten (of beelden) gingen er door je hoofd vlak voor je je zo begon te voelen? Maak -indien nodig- gebruik van de volgende hulpvragen: Wat zegt dat over mij? Wat betekent dit voor mij/mijn leven/de toekomst? Wat zou er in het ergste geval kunnen gebeuren? Wat zouden anderen over mij kunnen denken?

.....

.....

.....

De Belangrijkste Automatische Negatieve Gedachte (= B.A.N.G)

Welke gedachte/opvatting is het meest verantwoordelijk voor het gevoel dat aanleiding gaf om dit schema in te vullen? Wat vind je het ergste dat zou kunnen gebeuren? Welke gedachte geeft je het sterkst een triest of somber gevoel? Dit is jouw B.A.N.G, een automatische gedachte die je vaak onbewust zal denken bij verschillende situaties.

.....

.....

.....

3.5 EINDE MODULE 4

Module 4 is afgerond, proficiat! Probeer de volgende periode attent te zijn op jouw B.A.N.G en blijf verder oefenen!

VEELGESTELDE VRAGEN

Zijn denkgewoonten alleen maar negatief?

Nee, denkgewoonten zijn niet alleen maar negatief. Maar in deze cursus gaat het om het aanpakken van negatieve denkgewoonten, omdat die mede bepalend zijn voor hoe je je voelt. Iedereen heeft in meer of mindere mate negatieve denkgewoonten en door die te leren kennen, kan je er aan werken.

Ik weet niet welke denkgewoonten ik heb.

Schrijf, bijvoorbeeld tijdens het piekerkwartier, eens op welke gedachte je vaak hebt. Kijk vervolgens bij de voorbeelden of er gedachten bij zitten die lijken op die van jou en welke denkgewoonten daarbij horen.

Ik weet niet welke automatische gedachten het belangrijkste zijn/ik het vaakst heb.

Dit is inderdaad lastig om vast te stellen. Probeer een globale schatting te maken, en als dat niet lukt, bedenk je dan van welke gedachte je het meest last hebt in het dagelijks leven. Welke gedachte hindert je het meest bij datgene wat je eigenlijk zou willen doen? Neem deze gedachte als belangrijkste gedachte.

Ik heb helemaal geen automatische gedachten.

Iedereen heeft automatische gedachten, positieve of negatieve. Maar omdat ze automatisch zijn, is het vaak erg lastig om ze op te merken. Het is dus niet gek als dat niet direct lukt. Om jezelf te helpen kan je tijdens een piekerkwartier al je gedachten in steekwoorden opschrijven. Vervolgens vergelijk je deze steekwoorden met de lijst die bij de oefening 'automatische gedachten opsporen' staat. De gedachten die het meest overeenkomen kruis je aan.

Ik heb geen zwart-wit gedachten.

Hoewel het een vaak voorkomende denkgewoonte is, kan het natuurlijk zijn dat jij dit niet herkent. Je kan de oefening zwart-wit denken dan overslaan en je concentreren op de denkgewoonte(n) die je wel herkent.

Moet ik nog steeds het piekerkwartier doen?

Meestal kost het enige tijd om je gepieker over zelfmoord onder controle te krijgen, dus is het het beste als je dit blijft doen. Maar misschien merk je dat het al wat beter gaat en heb je niet meer twee keer een kwartier per dag nodig. Je kan dan ook twee keer tien minuten nemen, of drie keer vijf minuten, wat jij aangenaam vindt. Blijf ook de oefeningen toepassen die je helpen om je gedachten uit te stellen.

Ik heb altijd aandacht voor anderen.

Het kan leuk zijn om je even met iemand anders bezig te houden, om je af te leiden van je eigen problemen. Maar voor sommige mensen is dit juist een deel van het probleem. Zij zijn voornamelijk met het welzijn van anderen bezig en verliezen zichzelf uit het oog. Herken je dit? Dan is het misschien verstandig om juist ook af en toe tijd voor jezelf te nemen, in plaats van voor anderen.

Mijn vraag staat niet bij de veelgestelde vragen.

Wanneer jouw vraag niet vermeld staat bij de veelgestelde vragen, kan je je vraag mailen naar info@vlesp.be. Wij zullen jouw vraag zo snel mogelijk beantwoorden

MODULE 5



ANDERS LEREN DENKEN

1 THEORIE

De gedachten en denkgewoonten die jouw gevoel beïnvloeden, ga je met behulp van de oefeningen van deze week anders leren formuleren, waardoor ze minder invloed hebben op je stemming.

TEGENBERICHTEN

Tot nu toe heb je geleerd dat hoe je over iets denkt, bepalend is voor hoe je je voelt, en ben je nagegaan welke automatische gedachten en denkgewoonten je hebt. Door je automatische gedachten anders te formuleren, kan je je gevoel beïnvloeden. In deze module ga je daarom aan de slag met het maken van ‘tegenberichten’.

Tegenberichten zijn eigenlijk een neutralere en gedetailleerdere versie van de gedachten die je nu hebt. Voor de gedachte *‘Mijn hele leven is verpest’* kan bijvoorbeeld het volgende tegenbericht gemaakt worden: *‘Belangrijke dingen in mijn leven zijn niet gegaan zoals ik gewild had.’* Beide uitspraken gaan over hetzelfde, maar de tweede uitspraak is gedetailleerder en neutraler dan de eerste.

Wat is het nut van tegenberichten? Stel je eens voor dat je honderd keer achter elkaar zegt: *‘Mijn hele leven is verpest.’* Hoe zou je je daarna voelen? En stel je nu eens voor dat je honderd keer achter elkaar zegt: *‘Belangrijke dingen in mijn leven zijn niet gegaan zoals ik gewild had.’* Hoe zou je je dan voelen? Is er een verschil?

Waarschijnlijk merk je dat het herhalen van de eerste uitspraak je somberder maakt dan de tweede, wat vooral komt door de manier waarop je het verwoordt. Door tegenberichten te maken kan je je stemming dus positief beïnvloeden en afstand nemen van je negatieve gedachten.

2 WEEKOPDRACHT: TEGENBERICHTEN

Deze weekopdracht kan je nu of eventueel op een later moment invullen.

Deze week ga je voor jouw drie belangrijkste automatische gedachten proberen tegenberichten te maken. Dit doe je in drie stappen:

1. Bewijzen verzamelen die jouw gedachten bevestigen.
2. Bewijzen verzamelen die jouw gedachten tegenspreken.
3. Aan de hand van de door jouw verzamelde bewijzen een tegenbericht formuleren.

STAP 1: BEWIJS VOOR

Probeer vijf argumenten of bewijzen vóór elk van jouw drie belangrijkste automatische gedachten te bedenken. Belangrijk hierbij is te benadrukken dat het om argumenten, feiten en/of ervaringen moet gaan en niet om jouw eigen gevoelens of interpretaties. Omdat je zelf vermoedelijk overtuigd bent van de juistheid van deze gedachte, kost dit je waarschijnlijk niet veel moeite.

Onderstaande vragen kan je gebruiken om je argumenten vóór te verzamelen.

1. Waarom klopt deze gedachte volgens jou?
2. Welke argumenten zou je gebruiken om anderen ervan te overtuigen dat jouw gedachte klopt?
3. Zijn er dingen gebeurd waaruit blijkt dat jouw gedachte waar is? Welke?
4. Zeggen anderen wel eens dingen die jouw gedachte bevestigen? Wat dan?
5. Waardoor ben jij overtuigd van de juistheid van jouw gedachte?
6. Welke bewijzen kan je verzamelen om een rechtbank te overtuigen van jouw gelijk?

OPDRACHT

Probeer vijf argumenten of bewijzen vóór elk van jouw drie belangrijkste automatische gedachten te bedenken.

Automatische gedachte 1:

.....

1.

2.

3.

4.

5.

Automatische gedachte 2:

-
1.
 2.
 3.
 4.
 5.

Automatische gedachte 3:

-
1.
 2.
 3.
 4.
 5.

VOORBEELDEN

Bekijk hieronder de bewijzen vóór van David, Elena en Amira voor elk van hun drie belangrijkste automatische gedachten:

DAVID

Automatische gedachte: *'Ik ben een mislukkeling.'*

Bewijs vóór:

1. Het lukt mij niet om een job te vinden, ik word overal afgewezen.
2. Ik ben er niet voor mijn kinderen.
3. Ik ben gescheiden.
4. Ik was genoodzaakt te verhuizen.
5. Ik heb schulden.

Automatische gedachte: 'Mijn toekomst wordt toch niet leuk'

Bewijs vóór:

1. Ik heb al zoveel gesolliciteerd, maar ze wijzen mij telkens af.
2. Ik heb nog maar weinig contact met mensen.
3. Ik heb schulden en zonder werk zal dat zo blijven.
4. Ik denk niet dat het contact met mijn kinderen beter zal worden.

Automatische gedachte: '*Het leven heeft geen zin.*'

Bewijs vóór:

1. Ik draag niets bij aan de maatschappij.
2. Ik heb nergens meer plezier in.
3. Er is volgens mij geen hoger doel in het leven.
4. Er is veel zinloze ellende in de wereld.

ELENA

Automatische gedachte: '*Ik ben niet goed genoeg.*'

Bewijs vóór:

1. Mijn partner verwijt me dat ik nergens zin in heb.
2. Sommige collega's zijn negatief over mijn werk.
3. Het lukt me niet om af te vallen.
4. Ik heb niet veel vriendinnen.
5. Doordat ik dingen vaak uitstel, krijg ik dingen vaak nauwelijks op tijd af op mijn werk.

Automatische gedachte: '*Ik ben dom/stom/dik/lelijk.*'

Bewijs vóór:

1. Ik kan niet altijd meepraten met mijn collega's.
2. Ik ben te zwaar.
3. Ik heb een lelijk figuur.
4. Ik kan niet stoppen met eten.
5. Anderen vinden mij niet aantrekkelijk.

Automatische gedachte: '*Niemand houdt van mij.*'

Bewijs vóór:

1. Mijn ouders bellen mij nooit uit zichzelf.
2. Ik heb geen contact meer met mijn zus.
3. Mijn vriendin begrijpt mij vaak niet.
4. Mijn vrienden zijn vaak druk.
5. Als ik me echt slecht voel, is er niemand die mij helpt.

AMIRA

Automatische gedachte: '*Ik ben een mislukkeling.*'

Bewijs vóór:

1. Studeren kost mij veel moeite.
2. Sommige lessen begrijp ik niet, terwijl anderen dat wel snappen.

3. Ik heb niet voldoende geld om mijn kot te betalen.
4. Ik weet vaak niet wat te zeggen.
5. Mijn moeder geeft vaak commentaar op mij.

Automatische gedachte: '*Niemand vindt mij aardig*'.

Bewijs vóór:

1. Ik heb weinig vrienden.
2. Mensen komen niet met mij praten.
3. Ik word niet uitgenodigd voor feestjes.
4. Mensen waarvan ik dacht dat het vrienden waren, hebben mij in het verleden teleurgesteld.
5. Ik zeg nooit zo veel, dus hoe kunnen mensen mij dan aardig vinden?

Automatische gedachte: '*Hoelang moet ik dit nog volhouden?*'

Bewijs vóór:

1. Ik heb al een hele tijd weinig plezier in dingen.
2. Ik dacht dat het beter zou worden als ik zou studeren, maar dat is niet zo.
3. Ik zal voor de rest van mijn leven moeten leven met suikerziekte.
4. Ik weet niet wat ik nog meer kan proberen.
5. Ik verander toch niet, ik ben nu eenmaal zo.

STAP 2: BEWIJS TEGEN

Probeer nu voor iedere automatische gedachte vijf argumenten of bewijzen tegen te bedenken. Omdat je al langere tijd (onbewust) overtuigd bent van de waarheid van jouw gedachte, is dit waarschijnlijk lastiger dan de bewijzen vóór jouw gedachten. Probeer toch vijf redenen te bedenken waarom jouw gedachte misschien niet helemaal klopt. Je hoeft het er zelf niet mee eens te zijn. Schrijf ze gewoon op, ook al klinken ze je vreemd in de oren. Als je later andere ideeën krijgt, kan je het altijd nog aanpassen.

Onderstaande vragen kan je gebruiken om je argumenten tegen te verzamelen.

1. Waarom zou jouw gedachte niet kloppen?
2. Welke argumenten kan je gebruiken om anderen ervan te overtuigen dat jouw gedachte niet klopt?
3. Heb je dingen meegemaakt die erop wijzen dat jouw gedachte niet altijd of niet volledig waar is?
4. Als er dingen gebeurd zijn die jouw gedachte bevestigden: welke andere verklaringen kan je nog bedenken voor deze gebeurtenis(sen), behalve jouw gedachte?
5. Wat zou je over twintig jaar tegen jezelf zeggen om jezelf ervan te overtuigen dat je gedachte niet helemaal klopt?
6. Wat zou je tegen een goede vriend(in) zeggen die deze gedachte had om hem of haar ervan te overtuigen dat de gedachte niet juist is?
7. Ken jij mensen die vinden dat jouw gedachte niet klopt? Waarom vinden ze dat?
8. Welke bewijzen zou een rechtbank kunnen gebruiken tegen deze gedachte?

OPDRACHT

Probeer nu voor iedere automatische gedachte vijf argumenten of bewijzen tegen te bedenken.

Automatische gedachte 1:

.....

1.

2.

3.

4.

5.

Automatische gedachte 2:

.....

1.

2.

3.

4.

5.

Automatische gedachte 3:

.....

1.

2.

3.

4.

5.

VOORBEELDEN

Bekijk hieronder de tegenargumenten van David, Elena en Amira voor elk van hun drie belangrijkste automatische gedachten:

DAVID

Automatische gedachte: *'Ik ben een mislukking'.*

Bewijs tegen:

1. Ik heb mijn werk altijd goed gedaan.
2. Andere mensen zeggen dat het niet mijn schuld is dat ik ontslagen ben.
3. Ik doe mijn best om een nieuwe job te vinden.
4. Ik heb het tot nu toe volgehouden.
5. Ik heb twee geweldige kinderen.

Automatische gedachte: *'Mijn toekomst wordt toch niet leuk'.*

Bewijs tegen:

1. Andere mensen zeggen dat het wel beter kan worden.
2. Ik zou tegen andere mensen zeggen dat deze situatie niet eeuwig voortduurt.
3. 10 jaar geleden had ik het ook moeilijk, maar daar ben ik overheen gekomen.
4. Ik kan niet weten wat de toekomst brengt.
5. Ik ken andere mensen die hun problemen overwonnen hebben.

Automatische gedachte: *'Het leven heeft geen zin.'*

Bewijs tegen:

1. Ik heb ook leuke dingen meegemaakt.
2. Ik kan iets voor andere mensen betekenen.
3. Mijn kinderen hebben me nodig.
4. Ik kan een bijdrage aan de maatschappij leveren.

ELENA

Automatische gedachte: *'Ik ben niet goed genoeg.'*

Bewijs tegen:

1. Ik heb een job.
2. Ik heb een relatie.
3. Ik heb een huis.
4. Ik heb een paar vrienden.
5. Er zijn dingen die meestal wel goed lukken, zoals koken.

Automatische gedachte: *'Ik ben dom/stom/dik/lelijk.'*

Bewijs tegen:

1. Mijn vriendin zegt dat zij mij mooi vindt.
2. Ik heb geen misvormd lichaam.
3. Ik hoor wel eens dat ik mooie ogen heb.
4. Zwaarder zijn maakt mij niet minder waard.
5. Niet iedereen heeft dezelfde smaak qua uiterlijk. Er zijn mensen die mij wel mooi vinden.

Automatische gedachte: *'Niemand houdt van mij.'*

Bewijs tegen:

1. Ik heb een partner die zegt dat zij van mij houdt.
2. Gloria geeft veel om mij.
3. Mijn moeder zegt wel eens dat ze van mij houdt.
4. Luka belt mij vaak.
5. Een collega is wel betrokken bij mij.

AMIRA

Automatische gedachte: *'Ik ben niet goed genoeg.'*

Bewijs tegen:

1. Ik doe wel een studie, dit is niet zo vanzelfsprekend .
2. Ik heb een job.
3. Ik heb een kot kunnen vinden.
4. Ik heb misschien nog niet alles geprobeerd.
5. Ik heb de middelbare school afgemaakt.

Automatische gedachte: *'Niemand vindt mij aardig.'*

Bewijs tegen:

1. Ik ken Sophie al jaren en dat is nog steeds leuk.
2. Mijn ouders geven om mij.
3. Ik heb laatst geluncht met een medestudent.
4. Op internet chat ik regelmatig met iemand.
5. Mijn collega's op mijn werk lijken mij wel te waarderen.

Automatische gedachte: *'Hoelang moet ik nog volhouden?'*

Bewijs tegen:

1. Je weet niet wat er in de toekomst gebeurt, het kan ook beter worden.
2. Misschien kan ik leren om beter met dingen om te gaan.
3. Ik heb misschien nog niet alles geprobeerd.
4. Er zijn ook dagen waarop ik mij wel ok voel.
5. Niemand kan zich altijd slecht voelen.

STAP 3: TEGENBERICHT

Na het opschrijven van alle argumenten en bewijzen kan je nu een tegenbericht opschrijven. Dit tegenbericht is een evenwicht tussen de bewijzen vóór en de bewijzen tegen, en is daardoor neutraler en gedetailleerder dan de oorspronkelijke automatische gedachte. Een tip om je te helpen bij het maken van tegenberichten is om zinnen te formuleren met 'sommige....andere.....' en 'soms....., maar op andere momenten....'.

OPDRACHT

Probeer nu voor drie automatische gedachten een tegenbericht te schrijven.

Automatische gedachte 1:

.....

Tegenbericht:

.....

Automatische gedachte 2:

.....

Tegenbericht:

.....

Automatische gedachte 3:

.....

Tegenbericht:

.....

VOORBEELDEN

Bekijk hieronder welk tegenberichten David, Elena en Amira hebben opgeschreven:

DAVID:

Automatische gedachte: *'Ik ben een mislukkeling.'*

Tegenbericht: Dingen gaan niet altijd zoals ik ze gewild had, maar een aantal dingen heb ik goed gedaan.

Automatische gedachte: *'Mijn toekomst wordt toch niet leuk.'*

Tegenbericht: Hoewel ik somber naar mijn toekomst kijk, weet ik niet precies wat er gaat gebeuren. Dat kunnen ook goede dingen zijn.

Automatische gedachte: *'Het leven heeft geen zin.'*

Tegenbericht: Op dit moment vind ik het leven zinloos, maar ik vind het belangrijk om mijn kinderen te zien opgroeien.

ELENA

Automatische gedachte: *'Ik ben niet goed genoeg.'*

Tegenbericht: Sommige dingen gaan mij niet erg goed af, maar niet alles mislukt altijd en er zijn een aantal dingen die ik wel goed kan.

Automatische gedachte: *'Ik ben dom/stom/dik/lelijk.'*

Tegenbericht: Hoewel ik niet voldoe aan het typische schoonheidsideaal, zijn er mensen die zeggen dat ze mij aantrekkelijk vinden.

Automatische gedachte: *'Niemand houdt van mij.'*

Tegenbericht: Hoewel het soms zo voelt, zijn er een paar mensen die er voor mij zijn en om mij geven.

AMIRA

Automatische gedachte: *'Ik ben een mislukkeling.'*

Tegenbericht: Er zijn dingen die ik nu belangrijk vind die niet goed lukken, maar het is nog te vroeg om te zeggen dat ik dat nooit voor elkaar kan krijgen.

Automatische gedachte: *'Niemand vindt mij aardig.'*

Tegenbericht: Er zijn een paar mensen die zeggen dat ze mij aardig vinden, en daarbij is het onmogelijk om door iedereen aardig gevonden te worden.

Automatische gedachte: *'Hoelang moet ik dit nog volhouden?'*

Tegenbericht: Ik heb het op dit moment moeilijk, maar er zijn ook momenten die wel leuk zijn, Ik heb nog hoop dat dingen toch nog beter worden in de toekomst.

3 OEFENINGEN

Nu volgen de oefeningen. Deze kan je, zoals de weekopdracht, nu of eventueel op een later moment invullen. We raden aan om dagelijks even met de oefeningen bezig te zijn. Voordat je start met de oefeningen is het dus belangrijk dat je hiervoor voldoende tijd vrijmaakt.

3.1 TEGENBERICHTEN GEBRUIKEN

Bij de weekopdracht van deze module heb je verschillende tegenberichten geformuleerd voor jouw drie belangrijkste negatieve automatische gedachten. Probeer nu bewust deze tegenberichten te gebruiken in plaats van jouw automatische gedachten. Iedere keer als je een automatische gedachte opmerkt, verbeter je jezelf door je tegenbericht voor deze gedachte te gebruiken. Als je dit vaker doet, zullen de automatische gedachten langzaam vervangen worden door de neutralere tegenberichten.

Omdat je automatische gedachten waarschijnlijk erg hardnekkig zijn, kan dit in het begin lastig zijn. Maar hoe meer je oefent, hoe beter het zal gaan.

3.2 KLEINE STAPJES

Als je aan zelfmoord denkt, lijkt de toekomst vaak hopeloos. Maar als je door je somberheid geen toekomst meer voor jezelf ziet, maak je misschien ook geen plannen meer voor de toekomst. Volgende module gaan we hier uitgebreider op in, maar deze module kan je alvast beginnen met het bedenken van een realistisch, haalbaar plan. Schrijf daarom, zonder al te veel na te denken, eens op wat je de komende week zou willen doen. Hou je wensen wel klein en dus realistisch.

Vervolgens ga je aan de slag om dit doel te bereiken. Doe dit door je plannen in kleine stapjes op te delen. Wat is er nodig om het plan uit te voeren? Welke tussenstap moet je eerst nemen? En daarna? Het volgende schema helpt je om op een rijtje te krijgen wat je plan is en wat je er nog voor moet doen.

OPDRACHT

De komende week zou ik graag:

.....

Om dit te bereiken is het goed als ik eerst:

.....

De tweede tussenstap die ik ga maken is:

.....

Vervolgens ga ik:

.....

VOORBEELDEN

Lees hieronder hoe David, Elena en Amira hun plannen in kleine stappen hebben ingedeeld:

DAVID

De komende week zou ik graag mijn broer uitnodigen om te komen eten.

Om dit te bereiken is het goed als ik eerst een afspraak met hem maak.

De tweede tussenstap die ik ga maken is kijken wat ik kan klaarmaken.

Vervolgens ga ik boodschappen doen.

ELENA

De komende week zou ik graag een taak op mijn werk die ik al een tijd uitstel, afmaken.

Om dit te bereiken is het goed als ik eerst kijk hoever ik al ben.

De tweede tussenstap die ik ga maken is to do lijstje opstellen.

Vervolgens ga ik nog overleggen met een collega hoe ik dit het beste kan aanpakken.

AMIRA

De komende week zou ik graag koffiedrinken met een medestudent.

Om dit te bereiken is het goed als ik eerst stop met denken dat diegene niet op mij zit te wachten.

De tweede tussenstap die ik ga maken is aan het begin van de les vragen of ze straks koffie wil drinken.

Vervolgens ga ik nog proberen me te ontspannen en het me niet persoonlijk aan te trekken als ze niet kan.

3.3 HOE VAAK?

Tip: Heb je moeite met schatten? Hou het dan dagelijks bij.

OPDRACHT

Hoe vaak heb je deze week gemiddeld per dag aan zelfmoord gedacht?

- ☐ Minder dan 10 keer
- ☐ Tussen 10 en 50 keer
- ☐ Tussen 50 en 100 keer
- ☐ Tussen 100 en 500 keer
- ☐ Meer dan 500 keer

Hoeveel tijd heb je deze week gemiddeld per dag aan zelfmoord gedacht?

- ☐ Minder dan 15 minuten
- ☐ Tussen 15 en 30 minuten
- ☐ Tussen 30 en 60 minuten
- ☐ Tussen 1 en 3 uur
- ☐ Meer dan 3 uur

3.4 KEUZOEFENINGEN

Nu volgen de keuzeoefeningen. Deze zijn bedoeld om je te helpen de theorie te begrijpen en toe te passen. Omdat het voor iedereen verschillend is wat helpt, zullen sommige van deze oefeningen je meer aanspreken dan andere. Bekijk daarom welke oefeningen jij helpend vindt. Deze kan je, zoals de andere oefeningen, nu of eventueel op een later moment invullen.

3.4.1 HEEFT HET LEVEN ZIN?

De vraag naar de zin van het leven is een typische alles-of-niets-vraag. Of het leven heeft zin, of niet. Als je aan zelfmoord denkt, is de kans groot dat je weinig nuance aanbrengt in je antwoord op deze vraag. Vermoedelijk concludeer je regelmatig dat het leven geen zin heeft, dat je geen toekomst hebt. Maar zoals je al eerder in deze cursus hebt kunnen zien, ga je na het eindeloos herhalen van dergelijke gedachten, na verloop van tijd, geloven in de waarheid hiervan. Het steeds opnieuw herhalen van zo'n gedachte maakt het leven echter niet zinvoller. Integendeel. Niemand kan namelijk precies

beschrijven wat de zin van het leven inhoudt. Degenen die daar niet of nauwelijks over nadenken, hebben daarom ook geen of minder moeite met de zingeving van hun bestaan.

Je kan je daarom beter niet afvragen hoeveel zin je leven heeft of zal hebben. Wel kan je jezelf voorhouden dat je niet weet hoe je toekomst eruit ziet, maar dat er zowel leuke als minder leuke momenten zullen zijn. En dat je zowel zinvolle als minder zinvolle dingen zal doen.

3.4.2 VOLGENDE GEDACHTE

Als je je ergens druk over maakt, bijvoorbeeld over de toekomst of over hoe anderen over je denken, heb je de neiging om bepaalde denk scenario's steeds opnieuw af te spelen. Het resultaat is een steeds terugkerende stroom van gedachten. Deze oefening is bedoeld om deze cirkel te doorbreken. Je kan deze oefening doen tijdens je piekerkwartier.

Begin met 5 minuten sterk (over zelfmoord) te piekeren. De volgende 10 minuten probeer je een opsomming te maken van je gedachten. Noteer een van de gedachten die je hebt in steekwoorden, en ga dan naar de volgende gedachte. Ook deze noteer je in steekwoorden, en ga weer naar de volgende gedachte. Ga zo door totdat je geen andere gedachten meer hebt. Het zal je verbazen hoe snel je het punt bereikt waarop je geen nieuwe gedachte meer kan bedenken. Dit komt doordat je een aantal gedachten veelvuldig herhaalt.

OPDRACHT

Schrijf hieronder de steekwoorden van alle "volgende gedachten":

Volgende gedachte:

Volgende gedachte:

Volgende gedachte:

Volgende gedachte:

Volgende gedachte:

Volgende gedachte:

Volgende gedachte:

VOORBEELDEN

Bekijk hieronder de stroom van gedachten van David, Elena en Amira wanneer zij sterk (over zelfmoord) piekeren:

DAVID

Volgende gedachte: Alles mislukt.

Volgende gedachte: Ik kan nooit iets goed doen.

Volgende gedachte: Ik wil zo niet verder.

Volgende gedachte: Als ik geen werk vind, kom ik alleen maar dieper in de schulden.

Volgende gedachte: Ik kan niets.

Volgende gedachte: Ik was er beter niet geweest.

Volgende gedachte: Ik wil dit niet meer.

ELENA

Volgende gedachte: Ik kan niets.

Volgende gedachte: Niks lukt mij.

Volgende gedachte: Waarom kost dit mij meer moeite dan anderen?

Volgende gedachte: Ik doe mijn best, maar dat is blijkbaar niet goed genoeg.

Volgende gedachte: Ik ben lelijk.

Volgende gedachte: Ik ben dik.

Volgende gedachte: Ik heb er geen zin in.

AMIRA

Volgende gedachte: Ik krijg mijn opdracht niet af.

Volgende gedachte: Ik kan er niks van.

Volgende gedachte: Anderen kunnen het wel, het ligt aan mij.

Volgende gedachte: Ik moet socialer zijn.

Volgende gedachte: Wat heb ik eigenlijk te bieden?

Volgende gedachte: Ik ben niets waard.

Volgende gedachte: Ik ben geen leuk persoon om mee om te gaan.

3.4.3 BIJ WIE KAN IK TERECHT?

Ken je mensen die naar je luisteren als je een probleem vertelt? Bijvoorbeeld een familielid of een vriend(in)?

Schrijf de namen op van mensen die naar je zouden luisteren.

Schrijf bij elke naam de redenen op waarom je aan die persoon je problemen wel zou vertellen en waarom niet.

OPDRACHT

Schrijf de namen op van mensen die naar je zouden luisteren. Schrijf bij elke naam de redenen op waarom je aan die persoon je problemen wel zou vertellen en waarom niet.

Naam:

Waarom wel?

Waarom niet?

Naam:

Waarom wel?

Waarom niet?

Naam:

Waarom wel?

Waarom niet?

Wat is het resultaat? Bij wie kan je het beste terecht?

.....

.....

VOORBEELDEN

Lees hieronder welke personen David, Elena en Amira hebben opgeschreven:

DAVID

Naam	Walter, mijn broer
Waarom wel?	Hij luistert naar mij Hij doet mij soms goed lachen. Hij weet mij soms op te beuren.
Waarom niet?	Hij heeft het al zo druk. Ik heb al veel van hem gevraagd. Ik moet er met de auto naartoe.
Naam	Arno, een vriend
Waarom wel?	Hij weet wat ik meemaak. Ik hoef weinig uit te leggen. We zijn al lang vrienden.
Waarom niet?	Hij heeft net een nieuwe vriendin. Hij heeft het druk. Ik schaam me om over mijn problemen te praten.
Naam	Isabel, mijn moeder
Waarom wel?	Ze kent mij goed. Ze houdt van mij. Ze wil het beste voor mij, is betrokken.
Waarom niet?	Ik schaam me. Ze luistert niet altijd. Ze komt vaak met oplossingen die ik niet zie zitten.

Naam	Serge, een ex-collega
Waarom wel?	Hij is leuk gezelschap, heeft veel humor. Hij heeft ook vervelende dingen meegemaakt.
Waarom niet?	Hij luistert niet echt. Hij lijkt het soms allemaal beter te weten.

Wat is het resultaat? Bij wie kan je het beste terecht?

Dat verschilt. Als ik afleiding nodig heb, is Serge een goeie. Maar als ik steun nodig heb, kan ik beter bij Walter terecht.

ELENA

Naam	Gloria
Waarom wel?	Ze luistert naar mij. Ze zegt dat ik moet bellen als er iets is.
Waarom niet?	Ik wil haar niet teveel belasten. Ze heeft net een kindje gekregen.
Naam	Sanne
Waarom wel?	Zij wil er voor mij zijn. Zij kent mij goed. Ik voel me goed bij haar .
Waarom niet?	Zij begrijpt me niet altijd. Zij heeft het druk. Zij komt snel met oplossingen waar ik niets mee kan.
Naam	Luka
Waarom wel?	Ik kan met hem lachen. Hij kan dingen relativeren.
Waarom niet?	Hij praat moeilijk over gevoelens. Hij heeft niet altijd tijd.

Wat is het resultaat? Bij wie kan je het beste terecht?

Bij mijn vriendin, Sanne

AMIRA

Naam	Maryam, mijn moeder
Waarom wel?	Ze is mijn moeder. Ze kan me soms wel motiveren.
Waarom niet?	Ze heeft veel kritiek. Ze begrijpt me niet altijd.
Naam	Sophie
Waarom wel?	Ze kent mij al heel lang. Ze is betrokken. Ze weet me op te vrolijken.
Waarom niet?	Ik wil haar niet teveel belasten.

Wat is het resultaat? Bij wie kan je het beste terecht?

Sophie

3.4.4 TEGENBERICHTEN KIEZEN

In de onderstaande opdracht vind je steeds twee uitspraken tegenover elkaar: een negatieve gedachte en een mogelijk tegenbericht (gedetailleerder en neutraler). Geef steeds aan welke uitspraak jouw voorkeur heeft en waarom.

OPDRACHT

Selecteer de optie die het meest bij je aansluit:

- ☐ Mijn leven heeft totaal geen zin
- ☐ Sommige delen van mijn leven vind ik waardevol, andere delen wat minder

Deze uitspraak heeft mijn voorkeur omdat:

.....

Selecteer de optie die het meest bij je aansluit:

- ☐ Ik kan niet alleen zijn
- ☐ Als ik zonder een partner door het leven ga, kan ik een aantal zaken wel goed aan en een aantal zaken zal ik moeilijk blijven vinden

Deze uitspraak heeft mijn voorkeur omdat:

.....

Selecteer de optie die het meest bij je aansluit:

- ☐ Sommige van mijn gedachten vind ik negatief en moeilijk te stoppen
- ☐ Mijn gedachten maken mij gek

Deze uitspraak heeft mijn voorkeur omdat:

.....

Selecteer de optie die het meest bij je aansluit:

- ☐ Ik zal altijd depressief blijven
- ☐ Ik zal me in de toekomst nog wel eens somber voelen, maar niet de hele tijd

Deze uitspraak heeft mijn voorkeur omdat:

.....

Selecteer de optie die het meest bij je aansluit:

- ☐ Op verschillende momenten zal ik het vandaag moeilijk hebben
- ☐ Hoe kom ik de dag door?

Deze uitspraak heeft mijn voorkeur omdat:

.....

Probeer nu zelf een tegenbericht te bedenken voor volgende uitspraken:

Ik kan dit leven niet aan

Tegenbericht:

Mijn schuldgevoelens zijn ondraaglijk

Tegenbericht:

Het leven is onrechtvaardig voor mij geweest

Tegenbericht:

Ik wil nooit meer eenzaam zijn

Tegenbericht:

VOORBEELDEN

Hieronder kan je enkele negatieve gedachten van David, Elena en Amira zien, alsook welke tegenberichten zij voor die gedachten bedacht hebben. Het is echter niet zo dat er maar één goed antwoord is. Er zijn verschillende tegenberichten mogelijk. Als jij een ander tegenbericht zou formuleren bij de negatieve gedachten van David, Elena en Amira, betekent dat dus niet dat dit fout is.

DAVID

Gekozen uitspraak: 'Als ik zonder partner door het leven ga, kan ik een aantal zaken wel goed en een aantal zaken zal ik moeilijk blijven vinden.'

Deze uitspraak heeft mijn voorkeur omdat ik dat zelf ervaren heb.

Gekozen uitspraak: 'Sommige van mijn gedachten vind ik negatief en moeilijk te stoppen.'

Deze uitspraak heeft mijn voorkeur omdat niet al mijn gedachten negatief zijn.

Gekozen uitspraak: 'Ik zal me in de toekomst nog wel eens somber voelen, maar niet de hele tijd.'

Deze uitspraak heeft mijn voorkeur omdat ik hoop dat dit zo is.

Gekozen uitspraak: 'Op verschillende momenten zal ik het vandaag moeilijk hebben.'

Deze uitspraak heeft mijn voorkeur omdat ik de dag wel nog doorkom.

ELENA

Gekozen uitspraak: 'Als ik zonder partner door het leven ga, kan ik een aantal zaken wel goed en een aantal zaken zal ik moeilijk blijven vinden.'

Deze uitspraak heeft mijn voorkeur omdat ik het heel moeilijk zou vinden als mijn vriendin me zou verlaten, maar ik wel nog een aantal goede vrienden heb.

Gekozen uitspraak: 'Sommige van mijn gedachten vind ik negatief en moeilijk te stoppen.'

Deze uitspraak heeft mijn voorkeur omdat ik niet gek word van mijn gedachten.

Gekozen uitspraak: 'Ik zal me in de toekomst nog wel eens somber voelen, maar niet de hele tijd.'

Deze uitspraak heeft mijn voorkeur omdat: ik hoop dat ik me in de toekomst weer beter zal voelen.

Gekozen uitspraak: "Op verschillende momenten zal ik het vandaag moeilijk hebben."

Deze uitspraak heeft mijn voorkeur omdat: ik me niet zo rot voel dat ik niet weet hoe ik de dag door moet komen.

AMIRA

Gekozen uitspraak: 'Als ik zonder partner door het leven ga, kan ik een aantal zaken wel goed en een aantal zaken zal ik moeilijk blijven vinden.'

Deze uitspraak heeft mijn voorkeur omdat ik nog nooit een partner heb gehad.

Gekozen uitspraak: 'Sommige van mijn gedachten vind ik negatief en moeilijk te stoppen.'

Deze uitspraak heeft mijn voorkeur omdat: ik wel veel negatieve gedachten heb en het idee heb er weinig controle over te hebben, maar ik niet denk dat ik gek word.

Gekozen uitspraak: 'Ik zal me in de toekomst nog wel eens somber voelen, maar niet de hele tijd.'

Deze uitspraak heeft mijn voorkeur omdat ik hoop dat dit zo is.

Gekozen uitspraak: 'Op verschillende momenten zal ik het vandaag moeilijk hebben.'

Deze uitspraak heeft mijn voorkeur omdat er gelukkig nog wel momenten zijn dat ik me beter voel.

3.5 EINDE MODULE 5

Module 5 is afgerond, dus je kan binnenkort met module 6 beginnen. Dit is tevens de laatste module. Probeer de komende tijd nog te blijven oefenen met de tegenberichten die je gemaakt hebt.

VEELGESTELDE VRAGEN

Waarom zou ik tegenberichten maken terwijl mijn eigen gedachten kloppen?

Ook al ben je ervan overtuigd dat wat jij denkt waar is, probeer voor de gelegenheid toch om in tegenberichten te denken. Misschien helpt het je, misschien ook niet. Het kan in ieder geval geen kwaad.

Ik kan geen tegenberichten maken.

Deze uitspraak is een voorbeeld van een overdrijving en zwart-wit gedachte. Je kunt hier dus ook een tegenbericht voor maken, bijvoorbeeld: 'Het is moeilijk, maar niet onmogelijk om tegenberichten te maken'. Hierdoor hou je de mogelijkheid dat je wél een tegenbericht kan maken open, ook al zal dat je enige moeite kosten. Een tip om je te helpen bij het maken van tegenberichten is om zinnen te formuleren met 'sommige....., andere.....' en 'soms....., maar op andere momenten.....'.

Mijn tegenberichten zijn niet goed.

Deze uitspraak is net zoals de vorige ook een voorbeeld van een overdrijving en zwart-wit gedachte. Je kan hier dus ook een tegenbericht voor maken, bijvoorbeeld: 'Mijn tegenberichten hoeven niet onmiddellijk perfect te zijn, ik mag ermee oefenen'.

Het lukt mij niet om bewijzen verzamelen.

Vooraf de bewijzen tegen jouw belangrijkste automatische gedachte kunnen lastig te verzamelen zijn. Dat komt doordat jijzelf overtuigd bent van de waarheid van deze gedachte. Schrijf dan ook alles wat je kunt bedenken op, ook al klinkt het je niet helemaal geloofwaardig in de oren. Je kunt ook een goede vriend of vriendin om hulp vragen bij het verzamelen van bewijzen. Vraag eens wat hij of zij denkt of een bepaalde gedachte klopt en waarom wel of niet.

Bij de oefening 'volgende gedachte' komt er geen eind aan wat ik op kan schrijven.

Als er geen eind komt aan de gedachten die je opschrijft, ga dan eens na in hoeverre deze gedachten op elkaar lijken. Er zijn vaak eindeloos veel variaties om hetzelfde te zeggen, bijvoorbeeld: 'Niemand houdt van mij', 'Ik heb geen vrienden', 'Niemand vindt mij aardig', 'Ik ben anderen alleen maar tot last', 'Iedereen is tegen mij', 'Niemand wil met iemand zoals ik omgaan', 'Anderen vinden mij alleen maar saai', etc. Deze gedachten hebben een gemeenschappelijk thema, namelijk dat je denkt dat andere mensen jou niet interessant of leuk genoeg zouden vinden om mee om te gaan. Bekijk de gedachten die je hebt opgeschreven eens en kijk of je ook zo'n gemeenschappelijk thema kan ontdekken.

Ik kan eigenlijk maar bij één persoon terecht met mijn problemen, en wil deze persoon niet steeds belasten.

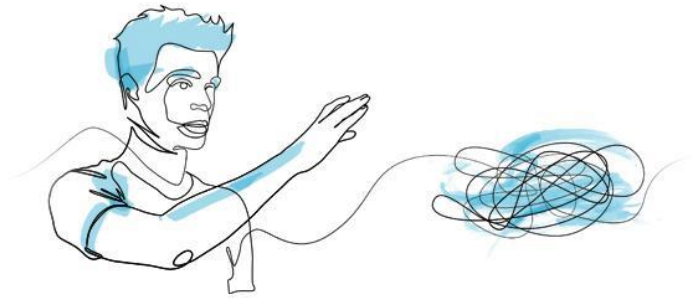
Misschien ken je maar één persoon die jou echt begrijpt, naar je luistert en je misschien wel goede adviezen geeft. Maar de andere mensen die je kent, hebben misschien weer andere kwaliteiten. Misschien is er ook wel iemand bij met wie je niet over je problemen kan praten, maar wel over allerlei

andere dingen. Deze persoon zou je dan kunnen bellen als je wat afleiding nodig hebt, zonder dat je het over je problemen hebt.

Mijn vraag staat niet bij de veelgestelde vragen.

Wanneer jouw vraag niet vermeld staat bij de veelgestelde vragen, kan je je vraag mailen naar vlesp@ugent.be. Wij zullen jouw vraag zo snel mogelijk beantwoorden.

MODULE 6



OMGAAN MET TOEKOMSTIGE TEGENSLAGEN

1 THEORIE

1.1 TERUGBLIK

De afgelopen weken heb je hard gewerkt, en dat is een compliment waard. Heel knap van je dat je al deze oefeningen hebt doorlopen! Deze week beginnen we met een terugblik op een aantal belangrijke zaken uit deze cursus.

Module 1: Denken aan zelfmoord begint vaak als zelfbescherming, maar op den duur krijgen deze gedachten een kwellend karakter omdat ze zich te pas en te onpas opdringen. Je bent aan het piekeren over zelfmoord. Met behulp van bijvoorbeeld het piekerkwartier of de piekerzone kan je zelf bepalen wanneer je aan zelfmoord denkt en zo krijg je langzamerhand meer controle over je gedachten.

Module 2: Het kan gebeuren dat je gevoelens zo heftig worden dat ze ondraaglijk lijken. Er zijn verschillende manieren om zulke gevoelens te overleven. Op jouw Safety Plan staat wat voor jou werkt.

Module 3: Hoewel het vaak lijkt alsof je gevoel veroorzaakt wordt door een gebeurtenis, is het eigenlijk de gedachte over de gebeurtenis die bepaalt hoe je je voelt. Deze module heb je uitgezocht welke automatische gedachten voor jou het belangrijkste zijn.

Module 4: Verschillende denkgewoonten kunnen ervoor zorgen dat je gebeurtenissen negatiever interpreteert dan deze in feite zijn. Denkgewoonten komen tot uiting in je automatische gedachten. Deze module ging erom je bewust te worden van je denkgewoonten en automatische gedachten.

Module 5: Door je negatieve automatische gedachten neutraler te formuleren met behulp van tegenberichten, kan je ook gebeurtenissen neutraler interpreteren. Dit kan je gevoel positief beïnvloeden.

Tijdens deze zesde en laatste module wordt er aandacht besteed aan jouw toekomstbeeld en leer je hoe je kan voorkomen dat je weer (meer) aan zelfmoord gaat denken en somberder wordt.

1.2 TOEKOMSTBEELD/HOPELOOSHEID

Het beeld dat mensen over hun toekomst hebben staat vaak centraal bij gedachten aan zelfmoord. Ben je vol vertrouwen dat je de problemen van morgen zal kunnen oplossen, dan zal je met plezier en optimisme je toekomst tegemoet gaan. Als je daarentegen denkt dat alles in de toekomst alleen maar erger wordt, lijkt de toekomst hopeloos.

Iedereen maakt zich weleens zorgen over de toekomst, maar het is belangrijk om te beseffen dat de toekomst nog niet gebeurd is. De toekomst kan dan ook alleen maar in je hoofd zitten. Het zijn dus de gedachten/beelden die je nu over de toekomst hebt die maken dat je de toekomst hopeloos tegemoet ziet. Het zijn nog geen feiten. Maar zijn de gedachten/beelden die je over de toekomst hebt wel zo realistisch of waarschijnlijk? Dit ga je deze week onderzoeken.

1.3 TOEKOMSTIGE TEGENSLAGEN EN TELEURSTELLINGEN

Hoewel nog niet bekend is wat je in de toekomst nog zal meemaken, is het wel bekend dat iedereen van tijd tot tijd tegenslagen en teleurstellingen meemaakt en dat iedereen hier op een andere manier mee omgaat. Stel je eens voor dat je net een nieuwe fiets hebt gekocht, en de volgende ochtend blijkt het voorwiel gestolen te zijn. Je kan hierop reageren met het terugdenken aan vorige keren dat zoiets gebeurde, en denken *'Ze moeten ook altijd mij hebben.'* Of je kan je fiets naar de fietsenmaker brengen en denken *'Dit zal mij niet snel meer overkomen. In het vervolg zal ik erop letten dat ik ook mijn voorwiel vastmaak.'* Welke reactie zou jij in eerste instantie hebben? En welke reactie zou je helpen om beter met de situatie om te gaan? Is er een verschil?

De eerste reactie (*'Ze moeten ook altijd mij hebben'*) zet eerder aan tot een sombere, boze stemming dan de tweede. Met de tweede reactie los je het probleem op, en bedenk je hoe je dit in de toekomst kan voorkomen. Je kan dus kiezen hoe je met bepaalde tegenslagen en teleurstellingen omgaat.

1.4 TERUGVALLEN VOORKOMEN

In deze cursus heb je geleerd hoe je op verschillende manieren kan omgaan met gedachten aan zelfmoord. Toch wil dat waarschijnlijk niet zeggen dat je nu helemaal van je gedachten aan zelfmoord af bent. Meestal kost het veel tijd en oefening om je gedachtenpatroon te veranderen. En ook omstandigheden veranderen meestal niet zo snel. Het is dan ook belangrijk om de komende tijd de oefeningen die je behulpzaam vond te blijven toepassen. Je zal merken dat het dan langzamerhand steeds beter gaat.

Ook als je op dit moment wel helemaal of bijna helemaal van je gedachten aan zelfmoord af bent, is het niet vreemd als ze weer terugkomen. Wanneer je in de toekomst merkt dat je weer aan zelfmoord denkt, kan je ook terugdenken aan de oefeningen die je behulpzaam vond. Of misschien heb je wel iemand in vertrouwen genomen en verteld waar je mee zit. In de toekomst kan je dat natuurlijk weer doen.

Om goed voorbereid te zijn op een mogelijke terugval, kan je in de weekopdracht van deze module een ‘terugvalplan’ opstellen. Hierin kan je opschrijven welke oefeningen jou hebben geholpen, hoe je kan merken dat het weer slechter gaat, en wat je de komende tijd kan doen om je resultaten te behouden. Voordat je met de weekopdracht begint, is het handig om eerst de oefeningen te doen. De weekopdracht vind je deze keer daarom aan het einde van de module.

2 OEFENINGEN

Nu volgen de oefeningen. Deze kan je nu of eventueel op een later moment invullen. We raden aan om dagelijks even met de oefeningen bezig te zijn. Voordat je start met de oefeningen is het dus belangrijk dat je hiervoor voldoende tijd vrijmaakt.

2.1 TOEKOMSTSCENARIO'S

Concentreer je op je belangrijkste negatieve automatische gedachte. Schrijf vervolgens een negatief toekomstscenario. Schrijf hiervoor zo gedetailleerd mogelijk op wat het ergste is dat morgen (of volgende week) kan gebeuren. Overdrijven mag.

Een voorbeeld: *‘Wanneer ik morgen op een feestje kom, vinden de mensen die ik daar tegenkom mij niet leuk. Sterker nog, ze vinden mij belachelijk. Niemand wil met mij praten, ze doen net alsof ik er niet ben. Wanneer ik toch iets zeg, word ik belachelijk gemaakt of beledigd. Achter mijn rug om word ik uitgelachen.’*

Schrijf vervolgens een extreem positief alternatief voor deze gedachte. Probeer de situatie precies zo te maken als jij dat wilt. Gebruik je fantasie en probeer het je zo levendig mogelijk voor te stellen. Overdrijven mag, hoe raar je ideeën ook lijken.

Een voorbeeld: *‘Wanneer ik morgen op een feestje ben, complimenteren mensen mij met mijn nieuwe kapsel. Ze zeggen dat ik er heel goed uitzie. Iedereen wil graag met mij praten en ze vinden dat ik interessante dingen vertel. Ik voel me helemaal thuis. De sfeer is gezellig.’*

Er blijft nu nog één toekomstscenario over. Deze ligt ergens in het midden tussen het rampscenario en het mooiste scenario. Dit is waarschijnlijk ook het meest realistische scenario.

Een voorbeeld: *‘Wanneer ik morgen op een feestje ben, zullen er enkele mensen zijn waar ik gezellig mee kan kletsen. Misschien zal iemand een compliment geven over mijn nieuwe kapsel, maar dat zal niet iedereen opvallen. Er zullen ook een aantal mensen zijn waar ik niet mee praat.’*

OPDRACHT

Mijn negatieve toekomstscenario:

.....

.....

Mijn positieve toekomstscenario

.....

.....

Mijn waarschijnlijke toekomstscenario

.....

.....

2.2 KLEINE STAPJES

Heb je je plan van de vorige module uitgevoerd, of ben je daar nog mee bezig? Heel goed, doe zo verder. Zo niet, vraag je dan af waar dat aan ligt. Was je plan misschien te groot? Maak voor deze week een nieuw plan, of pas je oude aan zodat het wel uitvoerbaar is.

OPDRACHT

De komende week zou ik graag:

.....

.....

Om dit te bereiken is het goed als ik eerst:

.....

.....

De tweede tussenstap die ik ga maken is:

.....

.....

Vervolgens ga ik nog:

.....

.....

2.3 HOE VAAK?

Tip: Heb je moeite met schatten? Hou het dan dagelijks bij.

OPDRACHT

Hoe vaak heb je deze week gemiddeld per dag aan zelfmoord gedacht?

- ☐ Minder dan 10 keer
- ☐ Tussen 10 en 50 keer
- ☐ Tussen 50 en 100 keer
- ☐ Tussen 100 en 500 keer
- ☐ Meer dan 500 keer

Hoeveel tijd heb je deze week gemiddeld per dag aan zelfmoord gedacht?

- ☐ Minder dan 15 minuten
- ☐ Tussen 15 en 30 minuten
- ☐ Tussen 30 en 60 minuten
- ☐ Tussen 1 en 3 uur
- ☐ Meer dan 3 uur

2.4 KEUZEEOFENINGEN

Nu volgen de keuzeoefeningen. Deze zijn bedoeld om je te helpen de theorie te begrijpen en toe te passen. Omdat het voor iedereen verschillend is wat helpt, zullen sommige van deze oefeningen je meer aanspreken dan andere. Bekijk daarom welke oefeningen jij helpend vindt. Deze kan je, zoals de andere oefeningen, nu of eventueel op een later moment invullen.

2.4.1 POSITIEVE GEDACHTEN AANKAARTEN

Je kan jezelf trainen in het denken van positieve gedachten. Neem (of maak) een aantal kleine kaartjes, en schrijf hier positieve dingen op, bijvoorbeeld iets waar je goed in bent, iets waar je dankbaar voor bent, dingen die je van jezelf waardeert of waar je van geniet. Je kan ook mensen uit je omgeving vragen wat zij jouw sterke kanten vinden, wat ze leuk vinden aan jou, en dit opschrijven. Bewaar de kaartjes bij elkaar, en trek er regelmatig een, bijvoorbeeld iedere ochtend als je opstaat, na je piekerkwartier of iedere keer als het je gelukt is om je negatieve gedachten te stoppen/uit te stellen.

Je kan ook een schriftje bijhouden waarin je elke avond voor je gaat slapen één of twee positieve zaken opschrijft van die dag. Denk hierbij ook aan kleine dingen maar die toch veel waard kunnen zijn (bv als je je doorheen de dag niet zo goed of somber hebt gevoeld maar je hebt toch je boodschappen gedaan en lekker eten gekookt, dan is dit een positieve gedachte waard).

2.4.2 BELANGRIJKE DOELEN

Niet iedereen denkt na over wat hij of zij echt belangrijk vindt. Maak daarom eens een lijstje met de voor jou belangrijkste dingen in het leven. Neem hier ook de tijd voor en laat je hierbij niet verleiden om dingen op te schrijven die anderen belangrijk vinden, of omdat dat nu eenmaal zo hoort. Het gaat om wat jij belangrijk vindt. Bij het opschrijven kan je verschillende gebieden van je leven nalopen, bijvoorbeeld je persoonlijke leven, beroepsleven of dagbesteding, je maatschappelijke leven en vrije tijdsbesteding.

Enkele voorbeelden zijn:

- mijn kinderen voldoende aandacht kunnen geven
- regelmatig tijd met mijn partner doorbrengen
- mijn vrienden regelmatig contacteren
- zorgen dat ik gezond eet
- vrijwilligerswerk blijven volhouden
- regelmatig gaan wandelen

Schrijf maximaal 5 punten op. Als de lijst langer wordt, zijn het waarschijnlijk niet meer alleen de belangrijkste zaken die erop staan. Misschien twijfel je nog over een of meerdere dingen die je opschrijft? Je kan de lijst aanpassen wanneer je wil, het is geen definitieve keuze.

Nadat je hebt opgeschreven wat voor jou belangrijk is, kan je nagaan hoe je hieraan kan bijdragen. Probeer om kleine (en daarmee realistische) dingen op te schrijven.

OPDRACHT

Dingen die voor mij belangrijk zijn:

.....

.....

.....

Kleine stapjes om hieraan bij te dragen:

VOORBEELDEN

Bekijk hieronder de voorbeelden van David, Elena en Amira:

DAVID

Dingen die voor mij belangrijk zijn:

- mijn kinderen
- mijn familie
- minder drinken en regelmatig wandelen
- werk vinden

Kleine stapjes om hieraan bij te dragen:

- mijn kinderen regelmatig bellen
- mijn moeder bellen en op bezoek gaan
- regelmatig bewegen
- contact opnemen met de VDAB om mij te helpen bij het solliciteren

ELENA

Dingen die voor mij belangrijk zijn:

- mijn vriendin
- mijn werk
- mijn vrienden
- mijn gezondheid

Kleine stapjes om hieraan bij te dragen:

- mijn vriendin eens verrassen
- geen dingen uitstellen op het werk
- koken voor mijn vrienden
- meer bewegen/ wandelen in de buurt

AMIRA

Dingen die voor mij belangrijk zijn:

- mijn studie
- Sophie
- Leren een socialer persoon te worden
- Mijn gezondheid op punt houden in verband met de suikerziekte

Kleine stapjes om hieraan bij te dragen:

- regelmatig studeren en vragen stellen als ik er niet uitkom
- regelmatig Sophie videobellen.
- medestudenten vaker uitnodigen voor koffie
- Op de afgesproken tijdstippen mijn bloedsuiker meten

3 TERUGVALPLAN

Zoals je in de theorie van deze module hebt kunnen lezen, is het onwaarschijnlijk dat je na 6 weken helemaal van je sombere gevoel en gedachten aan zelfmoord af bent, en kan je in de toekomst nog dingen meemaken waardoor je weer aan zelfmoord gaat denken.

Om je hierop voor te bereiden kan je een zogenaamd terugvalplan maken. Dit plan bestaat uit 8 onderdelen.

3.1 STAP 1

Lijst op welke oefeningen uit deze cursus je aangenaam vond, welke je vooruit geholpen hebben. Als je deze nu alvast opschrijft, kan je hier makkelijker naar teruggrijpen op moeilijke momenten.

OPDRACHT

Vink hieronder de oefeningen aan die jij gedurende de cursus het meest aangenaam vond:

☐	Turven
☐	Piekerkwartier
☐	Piekerzone
☐	Aandachtig ademen
☐	Positief piekeren
☐	Afleiding
☐	Positief dagboek
☐	Safety Plan
☐	Doorstaan van heftige gevoelens
☐	Hoe vaak dacht je deze week aan zelfmoord?
☐	Hulp zoeken
☐	Omgaan met spanning en stress
☐	Omgaan met de drang jezelf pijn te doen
☐	Automatische gedachten opsporen
☐	Ik moet = Ik wil
☐	Schuldgevoel
☐	Positiever denken over jezelf
☐	's Nachts
☐	Positieve herinneringen

☐	Zie je wel
☐	Delen door twee
☐	Denkgewoonten doorzien
☐	Zwart-wit denken
☐	Waardeloosheid
☐	Aandacht hebben voor anderen
☐	Gedachten wissen
☐	Jezelf niet veroordelen door gedachten
☐	Opsporen van gedachten met behulp van het gedachtenschema
☐	Tegenberichten
☐	Tegenberichten gebruiken
☐	Kleine stapjes
☐	Heeft het leven zin?
☐	Volgende gedachte
☐	Bij wie kan ik terecht?
☐	Tegenberichten kiezen
☐	Toekomstscenario's
	Positieve gedachten aankaarten
☐	Belangrijke doelen

VOORBEELDEN

Bekijk hieronder welke oefeningen David, Elena en Amira gedurende de cursus het meest aangenaam vonden:

DAVID

- piekeren
- afleiding
- ik moet = ik wil
- schuldgevoel
- aardig zijn voor anderen
- kleine stapjes
- heeft het leven zin?
- bij wie kan ik terecht?
- toekomstscenario's

ELENA

- piekerzone
- positief piekeren
- afleiding
- hulp zoeken
- tegenberichten
- kleine stapjes
- belangrijke doelen

AMIRA

- piekerkwartier
- positief dagboek
- omgaan met spanning/stress
- ik moet = ik wil
- waardeloosheid
- zwart-wit denken
- tegenberichten
- belangrijke doelen

3.2 STAP 2 en 3

Probeer in te schatten welke situaties of gebeurtenissen ervoor zouden kunnen zorgen dat je weer vaker aan zelfmoord denkt. Deze situaties neerschrijven, kan je helpen om ze in de toekomst makkelijker te herkennen.

Daarnaast kan je ook nadenken over welke signalen erop wijzen dat je stemming somberder wordt. Welke gedachten, gevoelens of gedrag gaan hiermee gepaard?

OPDRACHT

Welke toekomstige gebeurtenissen of situaties kunnen ervoor zorgen dat je terugvalt?

.....

.....

.....

Aan welke signalen kun je merken dat je stemming somberder wordt?

.....

.....

.....

VOORBEELDEN

Bekijk hieronder de voorbeelden van David, Amira en Elena:

DAVID

Welke toekomstige gebeurtenissen of situaties kunnen ervoor zorgen dat je terugvalt?

- afgewezen worden voor een sollicitatie
- als ik drink
- ruzie met mijn ex-vrouw over de kinderen

Aan welke signalen kun je merken dat je stemming somberder wordt?

- als ik geen zin heb om op te staan
- als ik meer ga drinken
- als ik geen contact heb met mensen (zoals mijn moeder, zus en Arno)

ELENA

Welke toekomstige gebeurtenissen of situaties kunnen ervoor zorgen dat je terugvalt?

- Als mijn vriendin bij mij weggaat.
- Als de ruzie met mijn collega uit de hand loopt.

Aan welke signalen kun je merken dat je stemming somberder wordt?

- Als ik geen zin meer heb om dingen met mijn vrienden te doen.
- Als ik niet meer van dingen kan genieten.
- Als ik vreetbuien krijg.

AMIRA

Welke toekomstige gebeurtenissen of situaties kunnen ervoor zorgen dat je terugvalt?

- Als ik er niet door ben voor mijn vakken op school.
- Als ik me afgewezen voel door anderen.
- Als ik lang alleen zit na te denken of te piekeren.

Aan welke signalen kun je merken dat je stemming somberder wordt?

- Als ik heel erg denk dat niemand op mij zit te wachten.
- Als ik dingen niet meer leuk kan vinden.
- Als ik alleen nog maar voor de tv lig.

3.3 STAP 4 en 5

In een vierde stap ga je noteren wat je kan doen om rustiger of minder somber te worden. Hoe verzet je je gedachten? Wat kun je zelf ondernemen om je iets minder slecht te voelen? Wanneer je er zelf niet uitgeraakt, kunnen andere mensen afleiding bieden. Zijn er bepaalde mensen of plaatsen die jou afleiding bieden?

Vervolgens (stap 5) noteer je ook wat je kan doen om te voorkomen dat je gedachten somberder worden. Wat kan je (blijven) doen om de resultaten die je tot nu bereikt hebt, te behouden?

OPDRACHT

Wat kan je doen als je merkt dat je stemming somberder wordt?

.....

.....

.....

Wat kan je nu (blijven) doen om te zorgen dat je 'op het goede pad' blijft?

VOORBEELDEN

Bekijk hieronder de voorbeelden van David, Elena en Amira:

DAVID

Wat kan je doen als je merkt dat je stemming somberder wordt?

- afleiding zoeken, bijvoorbeeld naar buiten gaan, in de tuin werken
- iemand opbellen om even te babbelen
- bewegen (wandelen,...)

Wat kan je nu (blijven) doen om te zorgen dat je 'op het goede pad' blijft?

- erop letten dat ik niet te zwart-wit of te negatief denk, en blijven oefenen met de tegenberichten
- aandacht besteden aan positieve dingen, ook kleine dingen
- zelf mensen uitnodigen om langs te komen

ELENA

Wat kan je doen als je merkt dat je stemming somberder wordt?

- de oefeningen uit deze cursus
- met mijn vriendin praten
- gaan bewegen

Wat kan je nu (blijven) doen om te zorgen dat je 'op het goede pad' blijft?

- blijven oefenen met de tegenberichten
- actief blijven
- wel met vrienden blijven afspreken, ook al heb ik daar niet altijd zin in

AMIRA

Wat kan je doen als je merkt dat je stemming somberder wordt?

- met Sophie praten
- vaker met de hond gaan wandelen, mezelf dus activeren
- niet teveel van mezelf eisen

Wat kan je nu (blijven) doen om te zorgen dat je 'op het goede pad' blijft?

- me bewust blijven van mijn denkgewoonten
- vaker kleine stapjes maken, en dus niet teveel in één keer van mezelf verwachten
- het piekeren onder controle blijven houden

3.4 STAP 6 en 7

Naast signalen die je bij jezelf herkent als het slechter gaat, kan je ook signalen opschrijven die je familie, vrienden, collega's kunnen opmerken. Vraag hen of zij in het verleden bepaalde acties of gedrag opmerkten bij jou dat je je somberder voelde.

Probeer daarbij ook neer te schrijven wat jij graag zou willen dat mensen in jouw omgeving doen als ze zo'n signalen opvangen. Wat kan jou op moeilijke momenten helpen om je weer een beetje beter te voelen? Deel dit met hen, zodat zij weten wat zij kunnen doen op momenten dat het slechter met je gaat.

OPDRACHT

Waaraan zouden je familie en vrienden kunnen zien dat het weer slechter gaat?

.....

.....

.....

Wat zou jij willen dat ze dan doen?

.....

.....

.....

VOORBEELDEN

Bekijk hieronder de voorbeelden van David, Amira en Elena:

DAVID

Waaraan zouden je familie en vrienden kunnen zien dat het weer slechter gaat?

- als ik minder of niet meer bel
- als ik geen zin heb om ze te zien of niet kom opdagen op afspraken
- als ik niet meer naar de voetbal ga

Wat zou jij willen dat ze dan doen?

- mij bellen
- langskomen

- naar me luisteren

ELENA

Waaraan zouden je familie en vrienden kunnen zien dat het weer slechter gaat?

- als ik niet meer bel
- als ik mij terugtrek
- als ik mijn werk en huishouden laat liggen

Wat zou jij willen dat ze dan doen?

- belangstelling tonen
- naar mij luisteren
- me activeren, me aansporen om toch dingen te ondernemen

AMIRA

Waaraan zouden je familie en vrienden kunnen zien dat het weer slechter gaat?

- als ik niet bel
- als ik heel weinig zeg
- als ik geen zin heb om met de hond te gaan wandelen

Wat zou jij willen dat ze dan doen?

- aardig voor me zijn
- naar me luisteren
- geen kritiek leveren

3.5 STAP 8. PROFESSIONELE HULP

Omdat deze cursus geen vervanging is van reguliere hulpverlening, is het belangrijk om te overwegen of je verdere stappen wil ondernemen (als je dat nog niet gedaan hebt). Om hierachter te komen, kan je eens de voor- en nadelen van professionele hulp op een rijtje zetten.

OPDRACHT

Voordelen:

Nadelen:

.....

.....

.....

Wat is het resultaat? En als je nu nog niet naar een hulpverlener wil, wanneer zou je dat wel doen?

.....

.....

.....

3.6 EINDE MODULE 6

Je hebt de laatste module afgerond. Je vindt ook nog een sjabloon van het terugvalplan in bijlage zodat je deze in zijn geheel nog eens kan invullen. Bewaar dit terugvalplan goed, zodat je het kan raadplegen wanneer dat nodig is.

VEELGESTELDE VRAGEN

Mijn toekomst is nu eenmaal hopeloos, daar valt niks aan te doen.

De gedachte dat de toekomst hopeloos is, is een typisch voorbeeld van een zwart-wit gedachte. Wat er in de toekomst gebeurt weet niemand, maar het is wel erg onwaarschijnlijk dat de toekomst alleen maar zwart is. Begin daarom eens met een tegenbericht voor de gedachte dat de toekomst hopeloos is, bijvoorbeeld: 'Ik heb nu nog niet veel vertrouwen in de toekomst, maar feitelijk weet ik niet wat de toekomst brengt'.

Daarnaast is het ook goed om voor ogen te houden dat de kans bestaat dat de gedachte zichzelf waar maakt. Door te denken dat de toekomst hopeloos is, zal je waarschijnlijk niet veel ondernemen om aan je toekomst te werken, wat inderdaad kan resulteren in een hopeloze toekomst.

Tenslotte kan je je afvragen wat een hopeloze toekomst precies is. Is wat voor jou een hopeloze toekomst is, voor iedereen die in jouw schoenen zou staan hopeloos? Of zijn er ook mensen die dat anders zouden zien? Hoe komt dat? En, belangrijker nog, waarom zou jij dat niet kunnen?

Ik kan geen negatief toekomstscenario bedenken of vind het onaangenaam om dat te doen.

Misschien vind je het onaangenaam om een extreem negatief toekomstscenario te bedenken, en word je daar voornamelijk triest van. Het is dan belangrijk om voor ogen te houden dat het ook een zeer onwaarschijnlijk toekomstscenario is, en dat het dus niet de werkelijkheid is.

Als je het moeilijk vindt om een negatief toekomstscenario te bedenken, kunnen de volgende vragen je misschien helpen:

1. Stel dat morgen jou meest onaangename dag zou zijn, hoe ziet dat eruit? Beschrijf dit.
2. Wat is de meest onaangename dag die je tot nu toe hebt gehad? Beschrijf deze.

Ik kan geen positief toekomstscenario bedenken of vind het onaangenaam om dat te doen.

Zoals eerder in de cursus al naar voren is gekomen, besteden mensen die aan zelfmoord denken minder aandacht aan positieve zaken en kan het lastig zijn om iets positiefs te bedenken.

Bij het schrijven van een positief toekomstscenario kan je de volgende vragen als leidraad gebruiken:

1. Stel dat morgen al je problemen opeens verdwenen zouden zijn en al je wensen uitkomen. Hoe zou dat eruit zien?
2. Denk terug aan de meest leuke dag die je tot nu toe hebt beleefd. Wat gebeurde er die dag? Beschrijf deze dag, en overdrijf er flink bij. Maak alles nog 10 keer mooier.

Het kan ook zijn dat je het onaangenaam vindt om een extreem positief scenario te schrijven. Misschien geeft het je het gevoel dat je niet serieus wordt genomen, wil je helemaal niet over een positieve toekomst nadenken. Probeer het voor de gelegenheid toch te doen. Het kan in ieder geval geen kwaad en het helpt je bij het opschrijven van je waarschijnlijke toekomstscenario.

Ik vind het moeilijk om een waarschijnlijk toekomstscenario te schrijven.

Een waarschijnlijk toekomstscenario houdt het midden tussen het negatieve en het positieve scenario dat je hebt opgeschreven. Terwijl je dit opschrijft, kan het toch zijn dat je je er niet helemaal in kan vinden.

Misschien omdat het nog te positief is in vergelijking met hoe je je nu voelt? Maar dat is nu juist het punt. Want het is waarschijnlijker dat er ook weleens iets leuks gebeurt in de toekomst. Aan de andere kant kan je ook teleurgesteld zijn omdat blijkt dat er ook in de toekomst nog wat moeilijke perioden kunnen komen. Door je dit te beseffen, ben je er echter al beter op voorbereid. Probeer dan ook om een waarschijnlijk toekomstscenario te schrijven waarin zowel elementen van je negatieve als je positieve scenario in voorkomen, ook al kan je je er nog niet helemaal in vinden.

Ik heb geen doelen meer in mijn leven, ik wil niet meer leven.

Je kan je zo hopeloos en waardeloos voelen dat je geen doelen meer lijkt te hebben. Maar stel je eens voor dat je morgen wakker wordt en al je problemen zijn opgelost. Zou je dan wel doelen hebben? Welke zouden dat zijn? Natuurlijk zullen je problemen morgen niet écht opgelost zijn, maar dit kan wel illustreren dat je eigenlijk toch wel doelen hebt. Alleen geloof je op dit moment niet dat het een

haalbaar doel is, of je hebt de energie niet om je daarmee bezig te houden. Vul toch die doelen in die je zou hebben als morgen alles anders was en bedenk ook wat je zou kunnen doen om dat te bereiken. Neem je ook voor om dit uit te voeren, ook al denk je dat het zinloos is.

Het kan ook zo zijn dat je wel doelen hebt, maar dat je te hoge eisen stelt. Probeer dan om je doelen bij te stellen door ze kleiner te maken.

Mijn vraag staat niet bij de veelgestelde vragen.

Wanneer jouw vraag niet vermeld staat bij de veelgestelde vragen, kan je je vraag mailen naar vlesp@ugent.be. Wij zullen jouw vraag zo snel mogelijk beantwoorden.

BIJLAGEN

MIJN SAFETY PLAN



Mijn Safety Plan

zelfmoord1813.be
voor info en hulp

1813
zelfmoord

1 Dit geeft aan dat ik het moeilijk krijg:

.....

.....

.....

2 Dit kan ik zelf doen als ik het moeilijk krijg:

.....

.....

Dit doe ik beter niet:

3 Dit kan ik met anderen doen als ik het moeilijk krijg:

.....

.....

Dit doe ik beter niet:

4 Met deze personen (vrienden, familie, ...) kan ik praten over mijn zelfmoordgedachten:

.....

.....

.....

5 Hier vind ik professionele hulp:

Hulpverleners:

.....

.....

.....

Hulplijnen/Online hulp:

- Zelfmoordlijn: **1813**
of **Zelfmoord1813.be**
-
-

In acute nood:

- Huisarts (van wacht: **1733**)
- Spoeddienst
- **112**

6 Zo maak ik mijn omgeving veilig:

.....

.....

.....

7 Dit helpt mij volhouden:

.....

.....

.....

MEER INFO? [ZELFMOORD1813.BE/SAFETYPLAN](https://zelfmoord1813.be/safetyplan)

© Het Safety Plan is een initiatief van
het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (2023),
gebaseerd op Stanley & Brown (2012).

Een Safety Plan opstellen

Een Safety Plan of veiligheidsplan is een **stappenplan** dat je helpt om in zeven stappen een crisis te voorkomen of te overbruggen.

Je vult je Safety Plan in je **eigen woorden** in, kort en krachtig. Hoe concreter je het uitwerkt, hoe eenvoudiger het zal zijn om de stappen op moment van crisis in handelen om te zetten.

Vul het in op momenten dat het beter gaat, zodat je op een moment van crisis weet wat te doen. Een Safety Plan kan je zelfstandig invullen en gebruiken, maar je kan het ook samen invullen met iemand anders zoals een hulpverlener, een vriend, een vrijwilliger van Zelfmoordlijn 1813, ...

Je vindt het Safety Plan ook in de [app BackUp](#) en de [zelfhulp cursus Think Life](#).

Je kan het dus [online](#) invullen en printen of een blanco exemplaar afdrukken om handmatig in te vullen.

Tips bij het invullen

- Probeer na te gaan hoe je **vorige crisissen** hebt voorkomen of wat je toen had kunnen doen. Wat hielp je? Wat hielp er niet?
- Betrek **anderen**. Soms is samen invullen eenvoudiger dan alleen. Met twee zie je vaak meer.
- Probeer de acties die je kunt ondernemen **zo concreet mogelijk** te maken. Probeer in kleine stapjes te denken.
- Sta erbij stil of je stappen **haalbaar** zijn. Ben je bijvoorbeeld vooral 's nachts in crisis, zorg dan dat de stappen ook 's nachts uitvoerbaar zijn. Bedenk eventueel alternatieven voor 's nachts, vakantieperiodes, ...
- **Deel** en bespreek jouw plan met iemand in je omgeving zoals een hulpverlener, vriend, ... Op die manier zijn zij op de hoogte van jouw plan en kunnen ze je ondersteunen wanneer dat nodig is.

Moeite met invullen?

- De vragen op de volgende pagina helpen je verder op weg bij het invullen.
- Kom je maar tot losse woorden? Dat is al een begin. Verwacht niet van jezelf dat je direct een compleet plan hebt.
- Onthoud dat ook als invullen niet lukt, het ermee bezig zijn al een stap in de goede richting is.
- Kom er nog eens op terug op een moment dat het iets beter gaat. Op sommige dagen zie je misschien geen enkele mogelijkheid, op andere dagen zie je ze misschien weer wel.
- Neem er de tijd voor en probeer niet te streng voor jezelf te zijn.

Ingevuld, en dan?

- Zorg dat je je Safety Plan **steeds bij je hebt** op je smartphone of op papier. Zo kan je er altijd op terugvallen als het nodig is.
- Het is helpend wanneer andere mensen op de hoogte zijn van je Safety Plan. Breng de personen die je in je Safety Plan vermeldt hiervan op de hoogte. Zo kunnen ze jou ondersteunen als dat nodig is.
- Bekijk regelmatig of je Safety Plan nog **up-to-date** is. Klopt alles nog? Misschien zijn er contactpersonen bij gekomen of verdwenen, heb je nieuwe signalen ontdekt die aantonen dat je het moeilijk krijgt of andere manieren van afleiding gevonden die je helpen als het minder goed gaat. Ook na een crisis is het aangewezen om te bekijken wat er wel of niet heeft geholpen.

MEER INFO? [ZELFMOORD1813.BE/SAFETYPLAN](https://zelfmoord1813.be/safetyplan)

© Het Safety Plan is een initiatief van
het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (2023),
gebaseerd op Stanley & Brown (2012).

Vragen die je helpen bij het invullen van de stappen

1 'Dit geeft aan dat ik het moeilijk krijg'

- Welke signalen kunnen erop wijzen dat je het moeilijker krijgt en je zelfmoordgedachten intenser of dwingender worden?
- Welke signalen kunnen een mogelijke crisis bij je aankondigen?
- Welke gedachten, gevoelens of gedrag gaan er aan een crisis vooraf?
- Zijn er bepaalde situaties die risicovol zijn?

Voorbeelden: al een aantal nachten slecht geslapen hebben, de laatste tijd meer alcohol drinken, je hopeloos voelen en het gevoel hebben dat niets nog zin heeft, niet meer buiten komen, ...

2 'Dit kan ik zelf doen als ik het moeilijk krijg'

- Wat kan je zelf doen om rustiger te worden?
- Wat kun je zelf ondernemen om je iets minder slecht te voelen?
- Wat doe je beter niet?

Denk na over gezonde vormen van afleiding.

Voorbeelden: een eindje gaan wandelen of lopen, tekenen, nare gedachten van je afschrijven, afreageren op een boksbal, een warm bad of douche nemen, naar de radio of een playlist luisteren, video's bekijken die je niet naar beneden halen, geen alcohol drinken, ...

3 'Dit kan ik met anderen doen als ik het moeilijk krijg'

- Bij wie of waar vind jij afleiding?
- Bij wie of waar zoek je beter geen afleiding?

Wanneer je er zelf niet uitgeraakt, kunnen andere mensen of plaatsen afleiding bieden. Door contact met anderen is de kans kleiner dat je volle aandacht bij je negatieve gedachten blijft.

Voorbeelden: chatten of afspreken met een vriend/vriendin, bij familie langsgaan, naar een winkel of activiteit gaan, niet naar personen of online groepen gaan die je naar beneden halen, ...

4 'Met deze personen (vrienden, familie, ...) kan ik praten over mijn zelfmoordgedachten'

- Bij welke persoon/personen uit je omgeving kan je terecht met je donkere gedachten en gevoelens?
- Bij wie kan je aankloppen?
- Bij wie ga je beter niet?

Voorbeelden: familie, vrienden, een collega, een leerkracht, ... Iemand bij wie je je veilig voelt en durft te bespreken dat je in een crisis zit.

TIP: Het kan helpen om vooraf een berichtje op te stellen dat je direct kan versturen. Dit kan je ook via de [BackUp app](#) doen.

5 'Hier vind ik professionele hulp'

- Welke professionele hulpverlener kan je helpen bij een aankomende crisis?

Voorbeelden: je huisarts, je psychiater, je psycholoog/therapeut, een lokale hulpdienst of andere professionelen waarmee je in contact bent. Noteer telkens hun naam en nummer en eventueel wanneer ze bereikbaar zijn. Ook hulplijnen kan je hier vermelden.

6 'Zo maak ik mijn omgeving veilig'

- Hoe zorg je dat je veilig bent en blijft tijdens een crisis?
- Wat kun je doen om de toegang tot middelen te beperken?
- Wat doe je beter niet omdat het gevaarlijk kan zijn voor je veiligheid?

Denk op voorhand na hoe je jezelf in veiligheid kan brengen tijdens een crisis.

Voorbeelden: (niet-gebruikte) medicatie terugbrengen naar de apotheek, medicatie door iemand anders laten bewaren, geen alcohol in huis hebben, omgeving op de hoogte brengen, naar een locatie gaan waar je veilig bent, geen gevaarlijke plaatsen opzoeken, niet alleen blijven, ...

7 'Dit helpt mij volhouden'

- Hoe heb je het tot nu toe volgehouden?
- Wat zijn voor jou redenen om te blijven leven?
- Welke dingen of mensen geven jou een doel of betekenis?
- Wat geeft jou hoop?

Voorbeelden: mensen in je naaste omgeving, iets wat je graag doet, je religie, een huisdier, hoopgevende quotes of muziek, ...

TIP: Maak hiervoor gebruik van de BackUp Box in de [BackUp app](#).

MEER INFO? [ZELFMOORD1813.BE/SAFETYPLAN](https://zelfmoord1813.be/safetyplan)

© Het Safety Plan is een initiatief van het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (2023), gebaseerd op Stanley & Brown (2012).

MIJN TERUGVALPLAN

VUL IN:

Welke toekomstige gebeurtenissen of situaties kunnen ervoor zorgen dat je terugvalt?

.....

Aan welke signalen kun je merken dat je stemming somberder wordt?

.....

Wat kun je doen als je merkt dat je stemming somberder wordt?

.....

Wat kan je nu (blijven) doen om te zorgen dat je 'op het goede pad' blijft?

.....

Waaraan zouden je familie of vrienden kunnen zien dat het weer slechter gaat?

.....

Wat zou je willen dat ze dan doen?

.....

DOORVERWIJSMOGELIJKHEDEN

- **Bij een acute noodsituatie: neem contact op met de hulpdiensten (112) of je huisarts.**
- **Bij nood aan gesprek kan je bellen, chatten of mailen met de Zelfmoordlijn.**

1813 is het noodnummer van de Zelfmoordlijn dat je dag en nacht kunt bellen, 7 dagen op 7, om te praten over je zelfmoordgedachten. Je gesprek is volledig gratis en anoniem, of je nu met je gsm of vaste telefoon belt. Het nummer verschijnt zelfs niet op je telefoonrekening. Je kan ook chatten of mailen met de Zelfmoordlijn via www.zelfmoord1813.be.
- **Portaalsite zelfmoord1813 – www.zelfmoord1813.be**

Op deze website vind je informatie, getuigenissen en tools die je kunnen helpen om je zelfmoordgedachten onder controle te krijgen. Ook de zelfhulptools zoals de app 'Back Up' het Safety Plan vind je hier terug.
- **BackUp – www.zelfmoord1813.be/backup**

BackUp is een mobiele applicatie die houvast wil bieden bij zelfmoordgedachten. De app bevat verschillende tools die je kunnen helpen een crisis te overbruggen of een volgende crisis te voorkomen. Je kan de BackUp app gratis downloaden in de app stores van Android en iOS.
- **Spark: www.zelfmoord1813.be/spark**

Spark is een gratis app om jongeren te ondersteunen in het omgaan met zelfmoordgedachten.
- **Tele-Onthaal – www.tele-onthaal.be**

Zoek je hulp maar weet je niet goed wat er mogelijk is? Bel of chat met Tele-Onthaal om in een gesprek met een vrijwilliger uit te zoeken wat je nodig hebt en waar je die hulp kan vinden. Een verwijsgesprek kan je op weg helpen in je zoektocht. Tele-Onthaal is 24u op 24u, 7 dagen op 7, bereikbaar op het telefoonnummer 106 (107 in het Frans en 108 in het Duits). De chat is bereikbaar via de website.
- **Lumi – www.lumi.be**

Lumi is een opvang- en infolijn voor al je vragen over gender en seksuele voorkeur. Je kan er informatie vragen of je verhaal doen. Je kan gratis en anoniem met hen chatten, mailen en bellen.
- **1712 – www.1712.be**

Professionele hulplijn voor vragen over (seksueel) geweld, misbruik en kindermishandeling. Het gesprek is gratis. Het gesprek is discreet: jouw oproep naar 1712 verschijnt niet op de telefoonrekening en je hoeft niet te zeggen wie je bent.
- **Nupraatikerover.be**

Een chatbox voor minderjarigen die vragen hebben over of slachtoffer zijn van mishandeling, verwaarlozing of seksueel geweld

- **Zorgcentra na seksueel geweld - www.seksueelgeweld.be**

Een Zorgcentrum na Seksueel Geweld (ZSG) biedt opvang en ondersteuning voor slachtoffers van seksueel geweld. Je kan 24 op 24 en 7 dagen op 7 terecht.

- **De druglijn – www.druglijn.be**

Bij De Druglijn kan je anoniem terecht met al je vragen over drank, drugs, pillen, gamen en gokken. Voor informatie, een eerste advies of voor adressen voor hulp en preventie. Anoniem, objectief en zonder te oordelen of veroordelen.

- **In je organisatie**

Zoek op het werk naar jouw vertrouwenspersoon, preventieadviseur, HR-medewerker, ... Sommige bedrijven/organisaties werken met externe en/of interne diensten, ook daar staat iemand klaar om met jou te luisteren. Weet je niet waar je terecht kan, vraag dan aan jouw leidinggevende of collega's met wie je zou kunnen spreken wanneer je je niet goed voelt. Je kan natuurlijk ook steeds een babbel doen met een collega of leidinggevende wanneer je een goede band hebt met hen en hen vertrouwt.

- **Dyzo – www.dyzo.be**

Dyzo begeleidt ondernemers in moeilijkheden. Dit aanbod geldt voor heel Vlaanderen en is kosteloos. Een team van gespecialiseerde beroepskrachten biedt ondersteuning op economisch, juridisch en psychologisch vlak. Ondernemers kunnen bij Dyzo in alle discretie terecht voor het redden van hun bedrijf alsook voor bijstand tijdens en na een faillissementsprocedure.

- **Doctors4doctors – www.doctors4doctors.be**

Wilt je steeds het beste voor je patiënten, maar vergeet je soms jezelf? Ken je een collega-arts die zich uitgeblust voelt? Of overweeg je een carrièreswitch maar weet je niet waar te beginnen? Doctors4doctors (D4D) is een aanspreekpunt voor collega's met een hulpvraag. In het veld zijn daarvoor collega's (co-artsen) actief, maar soms is het belangrijk om persoonlijk en vertrouwelijk terecht te kunnen bij de intake-artsen van D4D. D4D ijvert voor het welzijn van collega-artsen, a.d.h.v. discrete preventie, opvang en begeleiding.

- **Arts in nood – www.artsinnood.be**

ARTS IN NOOD is een centraal contactpunt voor artsen die worstelen met psychische gezondheidsproblemen. De artsen of iemand uit hun omgeving kunnen telefonisch of via het invulformulier contact opnemen met de coördinator van het platform ARTS IN NOOD.

- **Boeren op Kruispunt – www.boerenopeenkruispunt.be**

Vzw Boeren op een Kruispunt is een hulporganisatie voor alle Vlaamse boeren en tuinders in nood. De organisatie heeft tot doel om alle Vlaamse land-en tuinbouwers te begeleiden bij

financiële, economische, psychologische, technische of sociale problemen. De medewerkers gaan voor een integrale begeleiding van onze adviesvragers, zonder te zoeken naar oorzaken en schuldigen.

- **Franstalige hulplijn in België – www.preventionsuicide.be**

Parler et être écouté: Notre équipe de bénévoles assure une écoute citoyenne 24h/24, dans l'anonymat et gratuitement. Ne restez pas seul avec votre souffrance! Appelez le 0800 32 123. La ligne d'écoute du Centre de Prévention du Suicide offre un recours ponctuel, accessible immédiatement et gratuitement à toute personne qui souhaite parler. L'anonymat et le secret du dialogue, qui y sont de règle, favorisent la liberté d'expression.

- **Engelstalige hulplijn – www.chsbelgium.org**

CHS has been supporting the international community of Belgium since 1971, regardless of nationality or their circumstances. No-one should feel that they are alone - help is only a telephone call away. CHS offers a 24/7 helpline in English, for children, adolescents and adults. Calls are free of charge, anonymous and confidential.