

Hoe
ondersteun
ik iemand
die aan
zelfmoord
denkt?

Hoe ondersteun ik iemand die aan zelfmoord denkt?

Als je het vermoeden hebt dat iemand waar je om geeft aan zelfmoord denkt, is het logisch dat je schrikt. Je wilt zeggen: 'Het leven is wél leuk' of 'dat mag je echt nooit doen.'

Maar werkt dat? Is dat de manier? 113 Zelfmoordpreventie geeft je praktische tips en handvatten die helpen in gesprek te gaan.

Belangrijk is dat je weet dat de meeste mensen die aan zelfmoord denken, uiteindelijk geen zelfmoord plegen. Iemand heeft een verhoogd risico als deze drie gedachten aanwezig zijn:

1. Ik hoor nergens bij
2. Ik ben iedereen tot last
3. Ik ben niet meer (zo) bang voor de dood

Herken je dit bij iemand? Ga dan in gesprek.



**Respecteer het nadenken
en praten over de dood.**
Zelfmoord. Praat erover.

1

Laat iemand weten dat jij je zorgen maakt



Vertel dat jij je
zorgen maakt.



Vraag de ander of jouw
bezorgdheid terecht is.



Laat weten dat je iets
wilt betekenen.



Vraag wat je kunt doen.

Blijf doorvragen

2 Vraag iemand of hij denkt aan zelfmoord en of hij concrete plannen heeft



Praten over zelfmoord brengt iemand niet op een idee en zorgt ook niet voor een zelfmoordpoging.



Juist **niet praten** over zelfmoordgedachten maakt de wanhoop en machteloosheid groter.

Een uitzondering hierop zijn jongeren. Wanneer zij veel over zelfmoord en zelfmoordgedachten praten, kunnen ze elkaar in hun gedachten en gedrag beïnvloeden.

-
- › Door te vragen naar zelfmoordgedachten laat je zien dat je om de ander geeft. De ander merkt dat over zelfmoordgedachten en plannen gesproken mag worden. Dat is de eerste stap naar hoop en hulp.

Praat erover

3 Onderneem actie om nu hulp te krijgen



Gaat het over een **jongere**? Neem dan altijd contact op met de ouders/verzorgers.



Vertel dat **zelfmoord niet de enige optie** is, ook al lijkt dat op dat moment wel zo.



Beloof niet om de gedachten en gevoelens van de ander voor jezelf te houden.



Geheimen helpen de ander niet en jou ook niet. Delen maakt de situatie voor jou dragelijker. Je bent niet als enige verantwoordelijk.



Ga er niet vanuit dat de ander zelf hulp gaat zoeken of beter wordt zonder ondersteuning. Stel voor om dat samen te doen.

4 Stimuleer om (online) professionele hulp te zoeken



- › Maak een afspraak met de huisarts en stel voor om mee te gaan.
- › Neem contact op met (andere) naasten: ouders, partner, een familielid, vriend, collega, zorgverlener.
- › Deel je zorgen en check of het netwerk je zorgen herkent. Zorg dat jij er niet alleen voor staat.
- › Er is ook online (zelf)hulp, bijvoorbeeld op 113.nl. Stel voor om dit samen te bekijken.
- › Heb je vragen? Neem contact op met 113 via de overleg- en advieslijn:
<https://www.113.nl/ik-maak-me-zorgen-om-iemand-anders>



5 Zorg voor veiligheid



Vraag of iemand een zelfmoordplan heeft en hoe dat plan eruit ziet, dus wanneer wat, waar en hoe. Check of het plan uitvoerbaar is.



Verwijder middelen die iemand kan gebruiken om zichzelf te beschadigen, zoals scherpe voorwerpen of medicatie.

Maak je je ernstige zorgen om iemand en heb je nu hulp nodig? Bel 0900-0113 of chat via www.113.nl.



Neem bij direct fysiek gevaar contact op met de huisarts, spoedeisende hulp of 112. Vertel wat je weet en dat je bang bent voor de veiligheid van de ander. Heeft de ander al contact met een zorgprofessional, bel dan de crisisdienst van de zorginstelling.

6

Zorg voor jezelf!



Het vraagt emotioneel veel van je als iemand in je omgeving suïcidaal is. Zorg dat jezelf steun hebt, en je verhaal kwijt kan. Bijvoorbeeld bij familie, vrienden, zorgprofessionals zoals de huisarts, buurthuis “ggz in de wijk”. Ga voor jezelf op zoek naar lotgenoten, familie-ervaringsdeskundigen of herstelgroepen.

Zorg dat jezelf steun krijgt...

Herken de signalen



Praten over wanhoop,
hulpeloosheid en leegheid

Sociaal isolatie, geen contact met
familie, vrienden, etc.

Ervaren van (recentelijk) verlies: relatie,
baan, huis, overlijden

Een eerdere zelfmoord poging

Nabestaande zijn van iemand die
zelfmoord heeft gepleegd

Psychische of een psychiatrische ziekte

Risico gedrag: overmatig gebruik van alcohol,
drugs, roekeloos rijden

Nu hulp nodig?



	bel: 0900 - 0113 5 cent per minuut		chat: www.113.nl
---	--	---	---

Of:

- overleg een keer met een van onze psychologen
- volg een online therapietraject
- ga zelf aan de slag
- kom in contact met anderen

Weten hoe? Ga naar www.113.nl

Anoniem, vertrouwelijk en 24/7

.....

Acute noodsituatie bel 112

Bij zorgen en geen direct gevaar neem contact op met de huisarts