

# HOE HELP JE IEMAND DIE AAN ZELFDODING DENKT?

**Praten over (gedachten aan) zelfdoding is best spannend. Iedereen kan een rol spelen om het praten hierover gemakkelijker te maken.**

**Deze flyer helpt je signalen te herkennen van iemand met suïcidale gedachten en om dit bespreekbaar te maken.**



## Herken de signalen

Mensen die nadenken over zelfdoding gaan zich vaak anders gedragen:

- Ze vermijden contact, hebben minder sociale contacten, komen afspraken niet na of zeggen afspraken af.
- Ze vertonen roekeloos gedrag.
- Ze zijn somber of verdrietig, zien geen toekomstperspectief, hebben minder aandacht voor persoonlijke verzorging en zijn besluiteloos.
- Ze doen uitspraken over uitzichtloosheid en machteloosheid, zoals 'van mij hoeft het allemaal niet meer', 'niemand zal me missen' of 'ik kan maar beter dood zijn'.

Wees ook alert op risicofactoren, zoals eerdere pogingen tot zelfdoding, recent verlies van baan, relatie, een dierbare of gezondheid, een zelfdoding van iemand in de omgeving of psychische problemen.

## Kom in gesprek

Probeer duidelijk te maken waar jouw zorg zit. Benoem wat je opvalt en stel open vragen om meer duidelijkheid te krijgen. Je kunt bijvoorbeeld zeggen:

*'Ik heb je een paar keer gemist tijdens onze bijeenkomsten. Wat maakt dat je er niet was?'*

*'Ik heb de indruk dat je wat somber bent de laatste tijd. Waar maak je je zorgen over?'*

*'Ik hoor je zeggen 'Ik heb er geen zin meer in'. Wat bedoel je daar precies mee?'*

## Stel de vraag

Als je denkt dat iemand aan zelfdoding denkt, vraag er dan naar. Kies je eigen woorden en wees duidelijk. Je kunt bijvoorbeeld zeggen:

- 'Denk je weleens: van mij hoeft het niet meer?'*
- 'Denk je weleens aan zelfdoding?'*
- 'Denk je er weleens over om jezelf iets aan te doen?'*
- 'Denk je weleens: ik wil zo niet verder leven?'*

Praten over zelfdoding brengt iemand **niet** op ideeën. Door ernaar te vragen laat je zien dat alle gevoelens er mogen zijn. Door te luisteren laat je zien dat je om iemand geeft. Wees niet bang om een verkeerde vraag te stellen. Als je respectvol met de ander omgaat, kan er niet veel misgaan. Voor mensen met gedachten over zelfdoding, helpt praten erover juist om de eenzaamheid en spanning weg te nemen. Het kan de eerste stap naar hulp zijn.



## Luister, toon begrip en vraag door

Als iemand aangeeft over zelfdoding te denken of aangeeft zo niet verder te willen: vraag dan door, luister, blijf open en heb geen oordeel. Je kunt bijvoorbeeld vragen:

- 'Wat naar voor je. Welke problemen zijn er?'*
- 'Wat zul je je wanhopig voelen. Klopt dat?'*
- 'Heb je deze gedachten al lang?'*
- 'Heb je ook nagedacht hoe je dat gaat doen?'*

Laat merken dat je ziet hoe moeilijk de ander het heeft door dit te benoemen. Denk mee over andere opties dan zelfdoding en laat merken dat je er vertrouwen in hebt dat er een andere oplossing is. Als het mogelijk is, betrek dan een naaste.

Het is belangrijk om geen strijd aan te gaan over zelfdoding, je niets belooft dat je niet waar kunt maken (dus ook niet dat je het tegen niemand zult zeggen) en dat je niet het probleem op wilt lossen.

Hiernaast lees je meer do's en don'ts voor het gesprek.

## Zoek samen hulp

Verwijs door of schakel hulp in! Wat er nodig is en hoe je dat doet, verschilt per situatie.

### Er is een concreet plan voor zelfdoding

- Stel voor om samen hulp te gaan zoeken. Ga er niet vanuit dat iemand zelf hulp zoekt.
- Bel samen de huisarts of 113 zelfmoordpreventie (24/7). Zij bieden hulp en kunnen meedenken wat de meest geschikte vorm van hulp is.
- Betrek een partner, familielid, naaste.
- Blijf bij degene om wie je je zorgen maakt.
- Bel bij levensbedreigende situaties 112.

Als iemand geen hulp wil en er wel een concreet plan voor zelfdoding is:

- Uit je zorgen en zeg dat het verstandig is om hulp te zoeken. Dat kan ook vertrouwelijk en anoniem via 113.
- Benoem de stappen die je gaat zetten.
- Overleg met een collega, contactpersoon of bel zelf 113 voor advies.
- Bel de huisarts of 112.

**Bij concrete plannen voor zelfdoding, moet er meteen hulp worden ingeschakeld!**

### Er zijn wel gedachten over zelfdoding, maar geen concrete plannen

- Zoek samen naar hulp en bespreek de mogelijkheden.
- Help met het vragen van hulp aan de huisarts.
- Help met het bespreekbaar maken met naasten.
- Schakel hulp/steun in van het sociale netwerk.
- Ga in overleg met collega's.

### Er zijn geen gedachten aan zelfdoding

- Bespreek de redenen van de zorgen/problemen.
- Zoek samen naar mogelijke hulp, ondersteuning of advies.
- Schakel het sociale netwerk in.

Als er gedachten zijn over zelfdoding, is het belangrijk om naasten van de persoon in te schakelen. Je kunt denken aan familie, vrienden of een collega. Check altijd of het contact tot stand is gekomen.

- 'Wat zou jij willen dat er nu gebeurt?'*
- 'Deze gedachten zijn te zwaar om alleen te dragen. Wie zouden we nu kunnen bellen?'*
- 'Het is belangrijk dat je naasten ervan weten. Hoe zullen we hen op de hoogte brengen?'*

# Do's en don'ts in gesprek

Praten over zelfdoding kan een leven redden. Mensen willen vaak een oplossing voor problemen, wanhoop en pijn. Een gesprek met een ander kan opluchten en geeft ruimte om tot

andere inzichten te komen. Het vermindert druk en ordent gedachten. Een gesprek hierover kent een aantal do's en don'ts.

## Do's

**Benoemen.** Het woord zelfdoding of zelfmoord gebruiken mag. Als je vermoedt dat de ander aan zelfdoding denkt, benoem het dan.

*'Je zegt dat je het niet meer ziet zitten, bedoel je dat je aan zelfdoding denkt?'*

*'Als ik je goed begrijp, denk je aan zelfmoord. Klopt dat?'*

**Vraag door en concretiseer.** Door verder te vragen, kom je er achter wat iemand precies bedoelt.

*'Je zegt dat je er straks niet meer bent. Wat bedoel je met straks?'*

*'Je zegt dat het allemaal ellendig voor je is. Wat is er precies zo ellendig voor je?'*

Als iemand aangeeft gedachten aan zelfdoding te hebben, vraag dan uit hoe concreet deze gedachten zijn. Zo kun je een inschatting maken voor de verwijzing en hulp.

Hoe concreet en acuut zijn de gedachten:

*'Hoe lang heb je het gevoel iedereen tot last te zijn al?'*

*'Heb je nagedacht hoe je de zelfdoding gaat doen?'*

*'Welke voorbereidingen heb je getroffen?'*

*'Heb je een specifieke datum in gedachten?'*

Maak contact met de wanhoop:

*'Wat maakt je zo wanhopig?'*

Luister en volg de ander vooral. Laat de ander vertellen en ga niet te snel naar iets positiefs.

Maak contact met de hoop:

*'Wie of wat is een reden om wel te blijven leven?'*

*'Wie zou je het meeste missen?'*

Verken het steunsysteem:

*'Wie zijn de belangrijkste mensen in je leven?'*

*'Met wie heb je deze gedachten over zelfdoding al besproken?'*

**Zorg voor veiligheid.** Help de ander om een veilige situatie te creëren.

*'Wat heeft je de afgelopen dagen geholpen om je weer rustiger te voelen?'*

*'Denk je dat je vanavond veilig bent?'*

*'Zo ja, hoe ga je dat doen?'*

## Don'ts

**Praat niet mee.** Liever geen zinnen als:

*'Ik snap best dat je niet meer wilt leven.'*

*'Als ik in jouw situatie zat, zou ik het leven ook niet meer zien zitten.'*

**Adviseer niet.** Voor iemand die het moeilijk heeft, kunnen dingen die jou eenvoudig lijken, een grote uitdaging zijn. Liever geen zinnen als:

*'Het zou goed zijn om wat minder te werken, denk ik.'*

*'Misschien moet je het even wat rustiger aan doen.'*

**Oordeel niet.** Oordelen kan ervoor zorgen dat iemand niet verder wil praten. Er is geen goed of fout. Daarom liever geen zinnen als:

*'Wat egoïstisch, weet je wel hoeveel'*

*verdriet je je familie dan aandoet?'*

*'Dat kun je niet maken.'*



## Verwijsmogelijkheden

**Huisarts:** de huisarts kent de persoon, zijn of haar omgeving en de sociale kaart van de regio. De huisarts kan doorverwijzen naar passende hulp.

**113 Zelfmoordpreventie:** anonieme hulpverlening per chat of telefoon met de focus op de suïcidaliteit en hoe die te verminderen.

**Algemeen Maatschappelijk werk:** biedt praktische psychosociale en opvoedkundige hulp die zonder drempels toegankelijk is.

**Centrum Seksueel Geweld:** biedt hulp aan iedereen die een ongewenste seksuele ervaring heeft meegemaakt.

**Politie:** kan helpen bij bedreiging of stalking.

**Schuldhelpverlening:** helpt bij het verkrijgen van een overzicht in schulden en het maken van een plan om deze aan te pakken.

**Veilig Thuis:** het advies- en meldpunt voor huiselijk geweld en kindermishandeling.

**Vertrouwenspersoon:** denk aan iemand op je werk, vereniging of school.

## Zorg goed voor jezelf

Het kan emotioneel veel van je vragen als je weet dat iemand in je omgeving aan zelfdoding denkt. Het is daarom erg belangrijk goed voor je zelf te zorgen. Het onderstaande helpt hierbij:

- Zorg ervoor dat je zelf steun hebt en je verhaal kwijt kunt bij familie, vrienden of je huisarts.
- Beloof niet dat je het verhaal van de ander geheim houdt. Daarmee wordt de last voor jezelf groter.
- Zorg voor ontspanning en afleiding.

## Bekwamer worden in het voeren van een gesprek over zelfdoding?

Iedereen die hulp nodig heeft of zich zorgen maakt om iemand kan terecht bij 113 via de website, de chat en per telefoon. Dit kan 24/7. In de online VraagMaar-training en in de gatekeeperstraining leer je signalen herkennen, suïcidale gedachten bespreekbaar maken en de ander te stimuleren om hulp te zoeken.



Download de VraagMaar app in de Playstore of Appstore!

## Colofon

Deze signalenkaart is tot stand gekomen met inbreng van 113 Zelfmoordpreventie.

**Uitgave** GGD IJsselland, 2023.

**Ontwerp en opmaak** hollandse meesters, Utrecht

[www.ggdijssel.nl](http://www.ggdijssel.nl)