



ZIE JE HET SOMS NIET MEER ZITTEN?

Denk je soms weleens “het hoeft allemaal niet meer voor mij” of “ik wil er liever niet meer zijn”? Zelfmoordgedachten komen vrij veel voor. Je bent dus niet alleen. De meeste mensen delen hun donkere gedachten niet met anderen omdat ze bang zijn om niet serieus genomen of niet begrepen te worden. Toch is het erg belangrijk om hierover te praten. Het kan namelijk een hele opluchting zijn wanneer deze gedachten gehoord en begrepen worden. Daarnaast kan een gesprek met een dicht(e) vriend, collega of familielid er ook voor zorgen dat je je minder eenzaam voelt, meer steun ervaart, en je je minder hopeloos voelt. Hieronder vind je een aantal handvatten over het omgaan met donkere gedachten bij jezelf en een ander.

HOE KUN JE OMGAAN MET GEDACHTEN AAN ZELFMOORD?

✓ Praat erover

Praten over je zelfmoordgedachten met iemand uit je omgeving kan een hele opluchting zijn. Wees hierbij zo concreet mogelijk (vb. waar worstel je mee, hoe vaak heb je die gedachten,...?). Op die manier wordt het bespreken van je gedachten gemakkelijker en krijg je er meer vat op. Als je niet durft te praten met een bekende, kan je ook contact opnemen met de anonieme hulplijn Zelfmoordlijn 1813.

✓ Bescherm jezelf

Het is belangrijk om gevaarlijke plekken en middelen te vermijden. Dit wil niet zeggen dat je jezelf moet opsluiten, maar wel dat je ervoor zorgt dat er steeds iemand weet waar je bent. Een hulpmiddel om een crisis te overbruggen, is het opmaken van een ‘safety plan’. Dit kan je raadplegen via www.zelfmoord1813.be/SafetyPlan. Het bevat signalen waaraan je kunt herkennen of je het moeilijk hebt, je kunt hier aangeven wat voor jou helpend is op je meest moeilijke momenten, welke personen er voor jou zijn en wie je kan opbellen. Dat kunnen je familieleden en vrienden zijn, maar ook professionele hulpverleners die jou al kennen. Je kunt daarnaast altijd, 24u op 24u, terecht op het gratis en anonieme nummer 1813 of via de website www.zelfmoord1813.be/ik-heb-hulp-nodig.

“HELP, IK KEN IEMAND DIE DENKT AAN ZELFMOORD”

✓ Wat kan je doen?

Ga in gesprek met die persoon over de gedachten en luister begripvol, zonder oordeel te vellen. Houd het contact gaande. Vergeet hierbij niet om ook voor jezelf te zorgen en draag dit dus niet alleen. Betrek de omgeving en ga samen op zoek naar professionele hulp. Heb je vragen als naaste? De Zelfmoordlijn 1813 staat ook voor jou klaar om je een luisterend oor te bieden en je vragen te beantwoorden.

✗ Wat helpt niet?

Het is niet helpend wanneer de gedachte aan zelfmoord veroordeeld wordt of wanneer er ingeprikt wordt op het schuldgevoel van de persoon. Ook helpt het niet wanneer de problemen die zich voordoen geminimaliseerd worden of wanneer je direct oplossingen geeft. Belangrijk is ook om **niet** te beloven dat je er met niemand over zal praten. Om echt te helpen is het soms nodig om je bezorgdheid uit te kunnen spreken, en te praten over wat dit zelf met jou doet. Meer tips vind je terug op www.zelfmoord1813.be/ik-ben-bezorgd-om-iemand.

❖ Signalen

Als de persoon die je kent aangeeft dat het echt niet goed gaat, neem dit dan serieus. Dit kan namelijk wijzen op gedachten aan zelfmoord. Probeer hierover dan te praten zodat de persoon hiermee niet alleen zit. Wees niet bang dat je het risico op zelfmoord verhoogt door erover te spreken, het tegendeel is waar: het kunnen uiten van gevoelens van hopeloosheid en gedachten aan zelfmoord kunnen een opluchting zijn. Wees daarom ook niet bang om te vragen ‘denk je soms aan zelfmoord?’

☎ Waar kan ik terecht?

Denk je aan zelfmoord of ken je iemand die zelfmoordgedachten heeft en wil je hierover met iemand anoniem praten? Dit kan gratis via de chat, mail (www.zelfmoord1813.be), en telefoon (1813) van de Zelfmoordlijn. Bel bij nood aan dringende hulp naar de hulpdiensten via het nummer 112, het Antigifcentrum (0470 245 245) of de huisarts (www.mediwacht.be).

Referentie

Zelfmoord 1813. Babbel van je leven. Opgehaald via

https://www.zelfmoord1813.be/sites/default/files/CPZ_Babbelvanjeleven_Folder.pdf