



**Ondersteuning bieden
aan een suïcidaal persoon**
Informatie voor familie en naastbetrokkenen

Praten helpt

Het bespreekbaar maken van
gedachten aan zelfdoding
is voor veel mensen een
eerste stap naar hulp.

Door uw verhaal te vertellen krijgt u steun en hoeft u het niet alleen te dragen.

Ondersteuning bieden

Als naaste van iemand die gedachten heeft aan zelfdoding, ziet u zichzelf voor een enorme uitdaging staan. U wilt de ander zoveel en goed mogelijk steunen, maar dat valt lang niet altijd mee. Het ene moment lukt het goed om in uw kracht te blijven, terwijl u op een ander moment misschien moeite hebt om niet mee te gaan in de zwaarte van de ander. Ook kunt u het gevoel hebben dat u er helemaal alleen voor staat. Of u voelt zich onzeker over de vraag waar u goed aan doet. In deze folder leest u enkele tips en praktische informatie die u als familie of naastbetrokkene mogelijk houvast kunnen bieden.

Zorg voor uzelf

Het kan emotioneel veel van u vragen wanneer iemand in uw omgeving aan zelfdoding denkt. Het is daarom belangrijk dat u niet belooft het verhaal van de ander geheim te houden. Door uw verhaal te vertellen aan bijvoorbeeld vrienden of uw huisarts, krijgt u steun en hoeft u het niet alleen te dragen. Daarnaast is het zorgen voor voldoende ontspanning en afleiding belangrijk.

Signalen herkennen

Mensen die aan zelfdoding denken, gaan zich vaak anders gedragen. Ze zijn somber of verdrietig. Vertonen soms roekeloos gedrag of vermijden contact. Ook maken ze vaak opmerkingen die wijzen op gedachten aan zelfdoding. 'Jullie zullen geen last meer van mij hebben.' 'Van mij hoeft het allemaal niet meer.' 'Ik kan maar beter dood zijn.'

Praten helpt

Over zelfdoding bestaat bij velen nog het misverstand dat praten met iemand over zelfdoding, dit diegene op ideeën brengt. Dit klopt echter niet. Het praten helpt iemand juist om eenzaamheid en spanning weg te nemen. Het bespreekbaar maken van gedachten aan zelfdoding is voor veel mensen een eerste stap naar hulp.

Do's en dont's

Praten over zelfdoding kan helpen, maar een gesprek aangaan hierover kan best lastig zijn. Hieronder volgen daarom een aantal do's en dont's.

Do's

- *Benoemen.* De woorden zelfdoding, zelfmoord of suicide gebruiken mag. Als u vermoedt dat de ander hieraan denkt, benoem dit dan.
- *Vraag verder.* Door verder te vragen komt u erachter wat iemand precies bedoelt.
- *Zorg voor veiligheid.* Help de ander om een veilige situatie te creëren en bespreek altijd de mogelijkheden voor hulp.

Dont's

- *Praat niet mee.* Toon begrip, maar maak ook duidelijk dat zelfdoding geen oplossing is.
- *Ga niet adviseren.* Voor iemand die het moeilijk heeft, zijn dingen die voor u simpel lijken vaak een grote uitdaging.
- *Oordeel niet.* Dit kan ervoor zorgen dat iemand niet verder wil praten.

Luister en toon begrip

Als iemand aangeeft aan zelfdoding te denken, vraag dan door naar de gevoelens, gedachten en plannen van de ander. Luister en oordeel niet. U kunt bijvoorbeeld de volgende vragen stellen:

- Voel je je vaak zo ellendig?
- Ik zie dat je erg somber bent, zie je zelf nog wel een oplossing?
- Zou je liever dood willen?
- Denk je er weleens aan om een eind aan je leven te maken?

10 Tips

1. *Ga uit van actuele kennis*

U helpt iemand die suïcidaal is het best als u begrijpt wat er aan de hand is. Ga daarom uit van wat we inmiddels dankzij betrouwbaar onderzoek weten over suïcidaliteit. U staat steviger in uw schoenen als u over enige basiskennis over suïcidaliteit beschikt.

2. *Herken en doorbreek de mythes*

Mythes zijn verhalen die niet op de werkelijkheid gebaseerd zijn, maar waar desondanks toch in geloofd wordt. Ook over suïcidaliteit bestaan een aantal hardnekkige mythes. Laat u niet misleiden door dit soort verhalen, maar zorg ervoor dat u weet wat wél waar is.

3. *Neem uw onderbuikgevoel serieus*

Als u bang bent dat de ander een gevaar is voor zichzelf, neem dat gevoel dan serieus. Misschien kan dit een goed moment zijn om een gesprek aan te gaan en rechtstreeks te vragen naar eventuele gedachten aan de dood.

4. *Wees concreet en direct*

Vraag rechtstreeks naar eventuele gedachten aan de dood. Dat is niet eenvoudig, maar bedenk dat juist u hierin veel kunt betekenen. Wees niet bang en ga het gesprek erover aan.

5. *Moedig zoeken naar hulp aan*

Wie zich in een suïcidale crisis bevindt, heeft meestal professionele hulp nodig. Moedig de ander daarom aan hulp te zoeken.

6. *Werk samen met professionals*

Uw ondersteunende rol blijft belangrijk, ook als professionele hulp is ingeschakeld. Zoek daarom actief naar een goede samenwerking met de hulpverleners.

7. *Laat iemand niet alleen*

Laat iemand die in een suïcidale crisis verkeert niet alleen. Blijf erbij, hoe lastig dat in de praktijk soms ook kan zijn.

8. *Vorm een veilig netwerk*

Vorm samen met uw suïcidale familielid of vriend(in) een veilig steunnetwerk van mensen die willen helpen bij het te boven komen van deze crisis. Vele handen maken lichter werk.

9. *Zorg goed voor uzelf*

Omgaan met suïcidaliteit is zwaar en uitputtend, zeker als het langer duurt. Zorg daarom goed voor uzelf en organiseer zo nodig ook steun voor uzelf.

10. *Maak gebruik van kennisnetwerken*

Zit u met vragen of bent u op zoek naar betrouwbare informatie? Kijk dan op www.113.nl.

BRON: www.ivannevandeventichting.nl

Informatieavond

GGZ Friesland biedt voor familieleden en naastbetrokkenen van suïcidale patiënten een informatieavond aan. Deze informatieavond kan u helpen bij het beter begrijpen van suïcidaliteit, maar geeft u

ook handvatten over hoe u met de situatie om kunt gaan. Ga voor meer informatie en aanmelden naar www.ggzfriesland.nl (onder het kopje Familie en naasten - Cursusaanbod).

Hulp nodig bij een levensbedreigende situatie

Stap 1

Zorg voor uw eigen veiligheid en die van de ander.

Stap 2

Schakel hulp in. Bel 112 bij acuut gevaar of waarschuw uw huisarts (tijdens kantooruren) of Dokterswacht Friesland ('s avonds en in het weekend).

Stap 3

Zorg voor een veilige omgeving: verwijder alcohol, drugs of voorwerpen waarvan u weet dat die voor de ander gevaarlijk kunnen zijn.

Stap 4

Laat de ander niet alleen en blijf tot professionele hulp is gearriveerd.

Zit u met vragen of bent u op zoek naar betrouwbare informatie? Kijk dan op **www.113.nl.**

Hulp nodig?

Is er iemand in uw omgeving die direct hulp nodig heeft? Bel uw huisarts (tijdens kantooruren) of Dokterswacht Friesland via telefoonnummer 0900 1127112 ('s avonds en in het weekend). De huisarts of Dokterswacht Friesland kan GGZ Friesland inschakelen. Onze crisisdienst is 24 uur per dag en 7 dagen per week bereikbaar.

Is uw naaste in zorg bij GGZ Friesland dan kunt u, ook buiten kantooruren, in geval van een crisissituatie bellen met SPOED op telefoonnummer 058-2848777.

U kunt 24/7 anoniem 113 bellen op telefoonnummer 0800-0113.

In geval van een levensbedreigende situatie, bel direct 112.

Meer informatie

GGZ Friesland
Locatie Marshallweg

Marshallweg 9
8912 AC Leeuwarden
058-2848888
www.ggzfriesland.nl



facebook.com/ggzfriesland



instagram.com/ggzfriesland



GGZ Friesland