

Misverstanden over zelfdoding

We zetten de belangrijkste op een rijtje.

Mensen die erover praten, doen het niet.

75% van de mensen die gestorven zijn aan zelfdoding heeft een **signaal gegeven**. Bewust of onbewust trokken ze aan de alarmbel. Het bespreken van zelfdodingsgedrag is één van de manieren om aan zelfdodingspreventie te doen.

Zelfdodingsgedrag betekent dat de persoon dood wil.

Iemand die aan zelfdoding denkt, ervaart een pijnlijk probleem. Hij ervaart het als ondraaglijk, onoplosbaar en oneindig. Wanneer verder leven op deze manier niet langer mogelijk lijkt, lijkt de **dood de enige uitweg**. De persoon wil niet dood op zich, maar wil een einde aan de ondraaglijke situatie.

Zelfdoding gebeurt plots, impulsief.

Zelfdoding is het gevolg van een proces van gedachte naar daad. Dit **proces duurt gemiddeld zo'n 2,5 jaar**. Het is een zeer complex proces waarin zowel biologische, psychologische, psychiatrische als sociale aspecten een rol spelen. Impulsieve zelfdodingen zijn **zeer zeldzaam**.

Meer weten?

Lees verder op www.zelfmoord1813.be

NOODOPROEP

TELEFOON (24 UUR PER DAG): 1813

CHAT & E-MAIL: www.zelfmoord1813.be

Dienst spoedgevallen: bel **100**

De huisarts van wacht: www.mediwacht.be

Het Antifgifcentrum: bel **070 245 245**

Het Centrum ter Preventie van Zelfdoding

Het Centrum ter Preventie van Zelfdoding (CPZ) werkt vanuit **drie diensten**, die onderling verbonden zijn en elkaar aanvullen. Het CPZ is door de **Vlaamse overheid** erkend als organisatie met terreinwerking suïcidepreventie door laagdrempelige telegzorg. Daarnaast vormt het CPZ, samen met de **Eenheid voor Zelfmoordonderzoek van de Universiteit Gent**, het **Vlaamsexpertisecentrum Suïcidepreventie** dat erkend werd als partnerorganisatie voor suïcidepreventie.

1 Studiedienst

Informeren
& Sensibiliseren
Analyseren & Signaleren
Onderzoek bevorderen

2 Vormingsdienst

Extern
Intern (vrijwilligers)
Deskundigheid
bevorderen

3 Zelfmoordlijn 1813

Telefoon
Online
Preventie 2.0
ASPHA

Steun het CPZ

Het CPZ werkt met beperkte middelen. Elke bijdrage is daarom welkom op rekeningnummer BE24 4338 1416 1138 (IBAN), KREDBEBB (BIC). Giften vanaf 40 euro zijn fiscaal aftrekbaar. www.steundezelfmoordlijn.be

Centrum ter Preventie van Zelfdoding vzw - Paviljoenstraat 3, 1030 Schaarbeek
02 649 62 05 - cpz@preventiezelfdoding.be - www.preventiezelfdoding.be

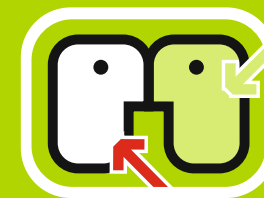
Zelfmoordlijn 1813

Zelfmoordlijn 1813 is een **gratis en anonieme nooddienst** voor iedereen die wordt geconfronteerd met zelfdoding. Zowel mensen die denken aan zelfdoding, alsook hun naasten en nabestaanden kunnen bij ons terecht. Deskundig opgeleide vrijwilligers luisteren zonder oordelen en proberen je te helpen. Zelfmoordlijn 1813 wordt beantwoord door vrijwilligers van het Centrum ter Preventie van Zelfdoding en Tele-Onthaal. **Zelfmoordlijn 1813 is bereikbaar via telefoon, chat en e-mail.**



zelfmoord1813.be
voor info en hulp

1813
zelfmoord



Voor de babbel van je leven

zelfmoord1813.be
voor info en hulp

1813
zelfmoord

Maak je je zorgen om iemand in je omgeving? Of denk je soms zelf aan zelfdoding? In deze folder vind je **enkele tips die je kunnen helpen** om hiermee om te gaan.

Je maakt je zorgen om iemand...

Wanneer we geconfronteerd worden met iemand die aan zelfdoding denkt, willen we onze **hulp aanbieden en samen oplossingen vinden**. Maar mensen die aan zelfdoding denken zitten meestal niet te wachten op antwoorden of goedbedoelde adviezen. Ze willen een plek waar ze zich veilig, geborgen en gehoord voelen.

Wie signalen denkt op te merken, kan daarom proberen om met deze persoon een open en rustig gesprek aan te gaan. Door begripvol in te gaan op de gevoelens van wanhoop, hopeloosheid en hulpeloosheid die bij de persoon leven, creëer je een **gespreksklimaat** waarin de persoon zijn verhaal van verdriet en pijn kwijt kan.

Durf open te spreken over de zelfdodingsgedachten en over het verlangen om te sterven. Zo kan je:

- > samen de **ernst van de gedachten** aan zelfdoding inschatten.
- > een goed en **vertrouwelijk contact** bekomen met de ander.

De andere persoon kan dan weer een **inzicht** krijgen in zijn eigen situatie en zal zich **beter begrepen** voelen. Belangrijk om te onthouden is dat **een gesprek alleen al de drang om zichzelf iets aan te doen kan verminderen**. Het is onjuist dat je er mensen mee op ideeën zou brengen.

GOED OM TE WETEN

De 3 pijlers van zelfdodingspreventie bieden houvast:

- > Het proces van zelfdodingsgedachte naar daad kan op elk moment worden gestopt.
- > De wens om te sterven blijft sterk verbonden met de wens om te leven.
- > De behoefte aan contact met anderen blijft, ook voor iemand in crisis.

Enkele handvatten

- > **Herken signalen en neem ze serieus.** 'Ik zou voor altijd willen slapen,' 'het hoeft allemaal niet meer.'
- > **Praat erover.** 'Als je zegt dat het niet meer hoeft, bedoel je dan dat je liever dood zou zijn...?,' 'ik hoor je zeggen dat je het leven beu bent, denk je soms ook aan zelfdoding?'
- > **Luister begripvol.** Blijf rustig en luister zonder te oordelen. Laat hem zijn verhaal doen en toon begrip voor de gevoelens die hij heeft. 'Ik krijg de indruk dat je je heel wanhopig voelt. Wat maakt het dat je liever dood zou zijn?'
- > **Houd contact.** Sociale isolatie is een belangrijke factor als het gaat om het werkelijk overgaan tot een poging. Sociaal contact heeft juist een bijzonder grote beschermende werking. Hoe zeer iemand zich ook afsluit van de buitenwereld, de behoefte aan contact is menselijk en blijft steeds aanwezig.
- > **Betrek de omgeving en zoek zelf steun.** Bouw een netwerk rondom de persoon waarover je je zorgen maakt. Zoek steunfiguren, voor de persoon in crisis maar ook voor jezelf. Blijf er niet alleen mee rondlopen, maar zorg dat je zelf ook je verhaal kwijt kunt.

Wat je beter niet doet

- > **Het minimaliseren van de problemen.** 'Zo erg is het toch allemaal niet,' 'het leven heeft toch nog genoeg te bieden.'
- > **Onmiddellijke oplossingen aanreiken.** Zoals 'ga er eens tussenuit, dan voel je je vast al een stuk beter.'
- > **Het gedrag veroordelen of de persoon een schuldgevoel aanpraten**, door bijvoorbeeld te zeggen hoeveel verdriet hij anderen hiermee zal aandoen. Dit kan juist een averechts effect hebben.
- > **Beloven dat je er met niemand anders over zal praten.** Beloof ook niet meer hulp dan je in werkelijkheid kunt bieden.

Twijfels? Vragen? Crisissituatie?

Of heb je nood aan ondersteuning? Neem contact op met de **Zelfmoordlijn 1813** op het telefoonnummer **1813** of online: **zelfmoord1813.be**

Daarnaast kan je **bij crisissituaties** ook terecht bij de dienst **spoedgevallen** (tel. **100**), de **huisarts** (van wacht) **www.mediwacht.be**, het **Antifgifcentrum** (tel. **070 245 245**)

Je denkt aan zelfdoding...

Wanneer het leven ondraaglijk lijkt en wanhoop de overhand dreigt te nemen kan de gedachte aan zelfdoding de kop op steken.

Veel personen die het leven als onmogelijk ervaren, voelen **drempels om hulp te zoeken**. Ze zijn bijvoorbeeld bang niet begrepen of zelfs veroordeeld te worden. De stap om erover te praten met anderen kan als immens aanvoelen.

Praten kan echter een verschil maken. Praat erover met een vriend, een familielid, een leerkracht, een collega, met je huisarts of een andere hulpverlener. Wees eerlijk, tegenover de ander, maar ook tegenover jezelf. Probeer je niet anders voor te doen dan je bent of hoe je je voelt. **Wees jezelf.** Praten alleen al lucht op.

Ook zien mensen die wat meer afstand kunnen nemen misschien dingen, verbanden, soms zelfs oplossingen die je zelf voor het moment niet meer ziet. Gewoon omdat je zo **moegestreden** bent, en al zo lang met bepaalde problemen zit, ermee opstaat en ermee gaat slapen.

Do

- > Praat erover
- > Zoek hulp
- > Vul het houvast-kaartje in en houd dit bij je
- > Houd je hoofd boven water.

Don't

- > Vermijd alcohol en drugs
- > Zoek geen gevaarlijke plaatsen op
- > Sluit jezelf niet op.

Mijn houvast-kaartje

(Vul in, scheur af, en houd dit kaartje bij je, bijvoorbeeld in je portemonnee.)

Wat kan ik doen?

- > Muziek luisteren
- > Gedachten opschrijven
- > Afleiding zoeken
- > _____
- > _____
- > _____

Wie contacteren?

- > _____
- > _____
- Huisarts: _____
- Hulpverlener: _____