

Vul de 'hulpkaart' in, u kan hierover overleggen met uw hulpverlener en familie en vrienden.

Hulp zoeken

Huisarts:

adres:

tel.:

Hulpverlener:

adres:

tel.:

Personen die ik kan contacteren:

Wat ik kan doen als ik pieker over de dood en wanhopig ben?

- Praten met mensen
- Gedachten opschrijven
- Geen alcohol of drugs gebruiken
- Hulp zoeken
- Gedachten afleiden

mijn lijstje:

- .....
- .....
- .....

### Voor partners, vrienden en familie 'Luister en reageer zonder te oordelen'



Iemand uit uw directe omgeving heeft te veel pillen ingenomen of zichzelf beschadigd. U bent hier waarschijnlijk erg door geschrokken. Ook maakt het u misschien verdrietig, bang of boos. Tegelijkertijd wilt u graag iets betekenen voor die ander. Maar hoe?

Het is goed dat de gedachten en gevoelens over zelfdoding openlijk kunnen besproken worden. Misschien bent u bang. Want wie weet, zet die openheid de ander opnieuw aan tot een poging? Dit is echt niet zo! Een open gesprek kan een nieuwe poging juist voorkomen. Soms is er een wens om te sterven, maar erg vaak willen mensen vooral dat hun problemen verdwijnen. Openheid over de problemen en gevoelens kan de ander enorm opluchten.

Probeer u daarom vooral luisterend op te stellen. Vraag naar gevoelens, probeer niet te oordelen en probeer zo te begrijpen wat er in de andere omgaat. Het is belangrijk te laten merken dat u om hem of haar geeft. Geef niet de indruk dat u de problemen kunt oplossen en alle zorgen op u kan nemen. Help om hulp te vinden.

Het is een akelig idee dat iemand die u goed kent met zelfmoord bezig is. U kan een enorme verantwoordelijkheid voelen. Maar niemand heeft er wat aan als u overstuur raakt. Probeer niet meer, anders of beter te zijn dan u bent. U bent geen hulpverlener en dus niet opgeleid om moeilijke gesprekken te voeren, of voor oplossingen te zorgen. Maar u kan er wel 'voor iemand 'zijn'. Zoals u er voor die persoon zou zijn als het even niet goed zou gaan met hem. Wat zou u dan doen? Wat zou dan helpen? Gewoon doen! Alle kleine beetjes helpen.

Werk mee aan het 'vervolgplan' dat in het ziekenhuis wordt opgesteld. Help hulp te zoeken en bouw mee aan een ondersteunend groepje. Op wie kan men rekenen en waarvoor? Help mee de contacten te leggen en afspraken te maken over wat hij/zij kan doen als het weer erg moeilijk wordt. Bekijk samen de 'hulpkaart', u kan deze samen invullen.

Het is belangrijk dat er een goed contact is met de huisarts. Deze is er ook voor psychische problemen en u kan samen zoeken naar de meest geschikte hulp. Blijf positief en blijf uw dierbare steunen om de voorgestelde behandeling te volgen.

U kan ook zelf een beroep doen op specialisten, lotgenotengroepen en telefonische of online hulplijnen.

### Meer informatie



Meer informatie over zelfdoding en hoe te helpen vindt u op [www.preventiezelfdoding.be](http://www.preventiezelfdoding.be)

Meer informatie over psychiatrische ziektebeelden en suïcide vindt u op [www.geestelijke-gezondheid.be](http://www.geestelijke-gezondheid.be)

### Nuttige adressen



#### Geestelijke gezondheidszorg

[www.zorg-en-gezondheid.be/Zorgaanbod/Geestelijke-gezondheidszorg](http://www.zorg-en-gezondheid.be/Zorgaanbod/Geestelijke-gezondheidszorg)

#### Centra Algemeen Welzijnswerk

[www.caw.be](http://www.caw.be)

#### Openbaar Centrum Maatschappelijk Welzijn (OCMW)

in uw buurt, info bij uw gemeente

#### Similes

Vereniging voor familieleden van personen met psychiatrische problemen  
Tel 016/24 42 01 of [www.similes.be](http://www.similes.be)

Deze brochure kadert in het Project Integrale Zorg Suïcidepogers, een actie van het Vlaams Actieplan Suïcidepreventie  
[www.zorg-en-gezondheid.be](http://www.zorg-en-gezondheid.be)

Redactie en verantwoordelijke uitgever: Rita Vanhove, DAGGvzw - Kapelstraat 67, 3920 Lommel  
Dank aan GGZNederland voor de uitwisseling van waardevolle informatie.

Met steun van de Vlaamse overheid



Als het leven ...

... ondraaglijk lijkt

U bent naar het ziekenhuis gekomen of gebracht omdat u te veel pillen hebt ingenomen of omdat u zich op een andere manier schade hebt toegebracht. Misschien wilde u dood, misschien wilde u vooral dat er een einde komt aan uw problemen.

Vele mensen denken wel eens aan de dood en sommigen doen een poging om zichzelf te doden. Sommigen willen sterven, anderen zien geen andere uitweg meer, zijn wanhopig, of raken de controle kwijt. Vaak lukt het mensen om na een poging hun problemen en pijn op te lossen. Dat kost moeite en er zijn moeilijke perioden.

In deze folder leest u wat anderen heeft geholpen om hun wanhoop te overleven. Bewaar deze folder, hij kan u helpen in moeilijke perioden.

Praten ...

helpt



Verder leven na een suïcidepoging.  
Een gids over zorg na opname op de spoedgevallendienst.

## Een uitweg



Sommige problemen zijn intens pijnlijk en verdrietig. Ze kunnen zo ondraaglijk en langdurig zijn dat ze onoplosbaar lijken. Ook psychische klachten zoals depressie of hevige angst kunnen leiden tot radeloosheid en de wens dood te zijn. Mensen die denken aan zelfdoding vinden het niet gemakkelijk om dit hardop uit te spreken. Zij piekeren veel, vooral 's nachts. Vaak raken mensen daardoor verstrikt in ideeën die een eigen leven gaan leiden. Sommigen denken dat er geen toekomst meer is, of dat hun familie beter af zou zijn zonder hen. Door deze gedachten voelen zij zich steeds radelozer. Om hier niet blijvend in verstrikt te raken is het belangrijk met iemand te praten. Hoe moeilijk het ook is om erover te beginnen.

## In het ziekenhuis



De poging zelf, de reacties van anderen, het vervoer naar en behandeling in het ziekenhuis,... het is allemaal erg overweldigend. Maar vergeet niet, herstel is mogelijk en de gevoelens die u nu ervaart, kunnen positief evolueren. Van zodra u lichamelijk stabiel bent, nodigt een hulpverlener u uit voor een gesprek over uw gedachten en gevoelens en de problemen die u hebt ervaren. Samen met de hulpverleners wordt bekeken of u verder opgenomen blijft of beter naar huis terugkeert. Misschien is een verdere opname op de psychiatrische afdeling van het ziekenhuis of een tijdelijke overgang naar een psychiatrisch ziekenhuis de beste weg. Gun uzelf de tijd om uit te zoeken hoe u nu verder kan met uw leven. De hulpverleners in het ziekenhuis willen u bij deze zoektocht helpen.

## Terug naar huis met een vervolgplan



Een *vervolgplan* biedt een houvast voor uw terugkeer naar huis. Samen met de hulpverleners van het ziekenhuis en uw naasten kan u zo'n plan uitwerken.

- Vraag informatie over de behandeling die u gekregen heeft in het ziekenhuis, bijvoorbeeld welke medicatie u heeft gekregen en wat u thuis moet doen om deze behandeling voort te zetten.

- Neem zeker binnen de week na ontslag zelf contact op met uw huisarts. Hij/zij is beschikbaar in crisismomenten en met hem/haar kan u bespreken welke bijkomende hulp het meest geschikt is.
- Maak een afspraak bij een psychiater of psycholoog voor verdere behandeling. U kan hiervoor onder andere terecht in een centrum geestelijke gezondheidszorg, bij privé gevestigde psychiaters en psychologen of bij specialisten in het ziekenhuis.
- Zorg ervoor dat u thuis veilig bent. Dit kan ondermeer door gevaarlijke middelen (medicatie, wapens,...) veilig op te bergen zodat ze niet zomaar voor het grijpen liggen. Hierover kan u afspraken maken met de mensen die u ondersteunen en de hulpverleners.
- Zoek naar mensen die u kunnen bijstaan, tot u het leven weer beter aankan. Dit is een sleutelement in het herstel na uw suïcidepoging én het voorkomen van een nieuwe. Het is erg belangrijk om een paar helpende steunfiguren te hebben waarop u kan terugvallen als u het moeilijk krijgt: familieleden, een goede vriend,... u hoeft het niet helemaal alleen te doen. Zie deze personen als 'bondgenoten' tijdens deze moeilijke periode. Zelfs als u zich eenzaam voelt, denk eraan, er zijn mensen die om u geven. Durf anderen te vertrouwen.

## Wat anderen geholpen heeft eens terug thuis



Wat kunt u doen wanneer u blijft piekeren over de dood en u zich intens wanhopig voelt? Dit is wat anderen heeft geholpen:

- **Praat met mensen**  
Als u alleen blijft piekeren, gaat u alles 'zwarter' zien en in kringetjes denken. Wanneer u de piekergedachten met iemand deelt, door erover te praten, staat u er niet langer alleen voor. Ook al is uw probleem hierdoor niet meteen opgelost, het kan u opluchten en u uit de cirkelgedachten helpen.
- **Schrijf uw gedachten op**  
Misschien vindt u het moeilijk om iemand te vertellen dat u ten einde raad bent en geen uitweg ziet voor uw probleem. Het kan u helpen om alles wat er door u heen gaat op te schrijven. U kunt dit aan iemand laten lezen of het kan helpen bij een gesprek met iemand.

## • Zoek afleiding

Gedachten aan de dood zijn er niet altijd, ze komen in golven en gaan daarna ook weer weg. Daarom is het belangrijk om op moeilijke momenten afleiding te zoeken. Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Op die momenten heeft u meestal geen zin of energie om iets te bedenken en te doen. Maak een lijstje met activiteiten die u prettig vindt en die u kunnen afleiden. Dat kan van alles zijn: een wandeling maken, een dvd kijken, een vriend of vriendin bellen, muziek luisteren, chatten, sporten... Dit lijstje maakt u best op een moment waarop u zich minder wanhopig voelt. Bewaar het op een plaats zodat u het gemakkelijk kan bovenhalen. U kan dit ook invullen op de 'hulpkaart' in deze folder.

## • Gebruik geen alcohol of drugs

Als u zich wanhopig voelt, kunt u beter geen alcohol of drugs gebruiken. Veel mensen hopen dat ze zich beter voelen als ze alcohol of drugs gebruiken om zo hun problemen te vergeten. Maar alcohol en drugs helpen niet, integendeel. Ze versterken de sombere stemming die u al heeft. Alcohol en drugs zorgen er ook voor dat mensen in een roes raken en de controle over zichzelf verliezen. Mensen doen dan dingen die ze niet zouden doen als ze nuchter zijn en vaak hebben ze daar achteraf spijt van.

## • Bouw een routine op

Het leven ziet er voor u wellicht erg zwaar uit. Het kan wat tijd vergen om energie te vinden om verder te gaan. Opnieuw een routine opbouwen is belangrijk. Eet gezond, ga op tijd naar bed, sta op tijd op en breng hier regelmaat in. Ga wandelen, neem de fiets; bewegen in open lucht doet deugd, verzet de gedachten en geeft energie. Neem stap voor stap opnieuw uw gewone bezigheden op.

## • Zoek hulp

U doet er goed aan om hulp te zoeken als u zich wanhopig voelt. Als u contact met een hulpverlener hebt, bijvoorbeeld een psychiater, psycholoog, psychotherapeut, praat dan over uw gedachten aan de dood. Als u geen psychische hulpverlener hebt, kan u ook met uw huisarts praten. De huisarts kan samen met u bekijken welke hulp u nodig heeft. U kunt ook anoniem met iemand praten, via de hulplijnen:

**Zelfmoordlijn:** Bel 02/ 649 95 55 of chat [www.zelfmoordlijn.be](http://www.zelfmoordlijn.be)

**Tele-onthaal:** Bel 106 of chat [www.teleonthaal.be](http://www.teleonthaal.be)

Vul de 'hulpkaart' in, u kan hierover overleggen met uw hulpverlener en familie en vrienden.

Vervolgafspraak      data: ...../...../.....  
naam: ...../...../.....  
adres: .....  
U sprak in het ziekenhuis met: .....  
tel: .....

## hulpkaart



Praat met uw familie of vrienden  
Praat met uw huisarts  
Praat met uw hulpverlener  
Of praat anoniem met de hulplijnen

**Zelfmoordlijn:** bel gratis 02 649 95 55  
of chat [www.zelfmoordlijn.be](http://www.zelfmoordlijn.be)  
**Tele-onthaal:** bel gratis 106  
of chat [www.teleonthaal.be](http://www.teleonthaal.be)