



## 1. Signalen herkennen

### Begin een gesprek als iemand:

- Net iets naars heeft meegemaakt (overlijden naaste, verlies baan of einde relatie);
- Zich anders gedraagt dan voorheen of roekeloos gedrag vertoont (alcohol-/ drugsgebruik, zelfbeschadiging, zelfmoordpoging);
- Zich meer terugtrekt of contact vermijdt;
- Piekert over iets, slaapproblemen heeft of aangeeft te verlangen naar rust.
- Meer cynische opmerkingen maakt of zich uit in woorden als: "Jullie zullen geen last meer van mij hebben", "Van mij hoeft het allemaal niet meer" of, "Ik kan maar beter dood zijn".



## 2. Stel de vraag

Als je denkt dat iemand aan zelfdoding denkt, vraag ernaar. Kies de vraag die bij jou past of kies jouw eigen woorden. Let erop dat je duidelijk bent. Bij voorbeeld:

- a. "Denk je weleens aan zelfmoord?"
- b. "Heb je af en toe de gedachte: ik wil zo niet verder leven?"
- c. "Denk je weleens: van mij hoeft het niet meer?"

Maak bij de vragen b. en c. de situatie concreet:

"Heb je hierdoor zelfmoordgedachten?" of "Denk je aan het beëindigen van je leven?"



## 3. Luister, toon begrip en vraag door

Als iemand aangeeft aan zelfmoord te denken, vraag dan door naar wat maakt dat iemand deze gevoelens of gedachtes heeft. Om een indruk te krijgen welke hulp het meest passend is, kunnen onderstaande vragen helpen:

### A. Hoe acuut of concreet zijn de gedachten?

- "Denk je er aan jezelf iets aan te doen?"
- "Heb je plannen om zelfmoord te plegen?"
- "Heb je nagedacht over hoe je dat gaat doen of heb je voorbereidingen getroffen?"
- "Heb je een speciale datum in gedachten?"

### B. Contact met wanhoop

- "Wat maakt je zo wanhopig?"
- Luister vooral en volg de ander, probeer niets te bereiken. Praat over wat iemand nu het meest bezig lijkt te houden en ga niet te snel naar iets positievers.

### C. Contact met hoop

- "Wat (of wie) is een reden om wel te blijven leven?"
- "Wie zou je het meeste missen?"
- "Als je morgen wakker zou worden en alles is opgelost, hoe ziet dat er dan uit?"

### D. Steunsystemen verkennen

- "Wie zijn de belangrijkste mensen in jouw leven?"
- "Met wie heb je deze gedachten aan zelfmoord al besproken?"
- "Weet je huisarts of een behandelaar van deze gedachten?"



## 4. Verwijzen en veiligheid

### Acute situatie:

Er is een direct levensbedreigende situatie. Iemand heeft bij voorbeeld iets geslikt, zichzelf verwond of een wapen waarmee hij zichzelf of anderen kan verwonden. Laat de ander niet alleen en bel 112. Blijf in gesprek totdat hulp is gearriveerd.

### Urgente situatie:

Iemand is ver in de voorbereidingen of heeft een concreet moment in gedachten. Laat de ander niet alleen en bel de huisarts, huisartsenpost of behandelaar voor een afspraak binnen 24 uur. Via de huisarts kan eventueel de crisisdienst worden ingeschakeld.

### Niet urgente situatie:

Motiveer de ander om de huisarts te bezoeken en om naasten te betrekken. Ga er niet vanuit dat iemand zelf hulp zoekt of dat het vanzelf weer over gaat. Stel voor om samen hulp te zoeken. Vraag het telefoonnummer van deze mensen en check of het contact tot stand is gekomen. De volgende vragen kunnen hierbij helpen:

- "Deze gedachten zijn te zwaar om alleen te dragen, wie zouden we nu kunnen bellen?"
- "Het lijkt mij belangrijk dat je naasten hiervan weten, hoe zullen we hen hiervan op de hoogte brengen?"
- "Zullen we het samen doen of ga je dit zelf doen?"

De huisarts of 113 Zelfmoordpreventie kunnen meedenken over de meest geschikte vorm van hulp. Op de achterkant vind je informatie over de mogelijkheden in de regio om de ander naar te verwijzen.

### Wat kan jij doen?

#### De beste manier om vragen te stellen

- Houd je lichaamstaal open en niet confronterend;
- Geef geen overhaast advies als "kop op" of "raap jezelf bij elkaar en ga er tegenaan";
- Houd rekening met culturele verschillen qua communicatiestijlen bijv. mate van oogcontact;
- Wees ondersteunend, onderzoek issues en hoe je het beste kunt helpen.

### Zorg voor jezelf

Het kan emotioneel veel van je vragen als je weet dat iemand in je omgeving aan zelfdoding denkt. Zorg ook voor jezelf door ervoor te zorgen dat je zelf steun hebt en je verhaal kwijt kan, bijvoorbeeld bij vrienden of je huisarts. Beloof niet dat je het verhaal van de ander geheimhoudt.

## Verwijsmogelijkheden

### Huisarts:

De huisarts kent de persoon, zijn omgeving en de sociale kaart in de regio. Tijdens het bezoek kan hij iemand gericht doorverwijzen naar passende hulp in de omgeving (POH-GGZ, basis of specialistische GGZ, wijkteam, sociaal raadslieden etc.).

### 113 Zelfmoordpreventie:

Anonieme hulpverlening per chat of telefoon met de focus op de suicidaliteit en hoe die te verminderen.

### Staan de problemen van de ander niet in relatie tot mentale problemen dan zijn er de volgende verwijsmogelijkheden:

1. **Schuldhelpverlening:** helpt mensen met het krijgen van overzicht in de schulden en het maken van een plan om deze op een gestructureerde manier op te lossen. Hulp bij geldzorgen: 0800 – 8115.
2. **Arbodienst werkgever:** helpt medewerkers met advies en begeleiding om langdurige arbeidsongeschiktheid te voorkomen. De bedrijfsarts is net zoals de huisarts bevoegd om iemand te verwijzen. Hierdoor hoeft zorg die onder de basisverzekering valt niet door de werkgever betaald te worden.
3. **Wijkteam:** De coaches van een wijkteam kijken wat er aan de hand is in het leven van wijkbewoners en verwijzen zo nodig door naar de juiste hulp.
4. **Sociaal Raadslieden:** Zij bieden hulp bij wetten en regels rondom geldzaken, werken, wonen, toeslagen en onderwijs.
5. **Het UWV:** kan een medewerker die uit dienst is bij een werkgever (ontslag/ arbeidsongeschikt) een ziekteuitkering toekennen als door de suicidaliteit iemand niet kan voldoen aan zijn verplichtingen gekoppeld aan de uitkering.
6. **Politie:** helpt mensen die worden bedreigd of gestalkt om uit deze situatie te komen.
7. **Centrum Seksueel Geweld:** bieden professionele hulp bij ongewenste seksuele ervaringen.
8. **Veilig Thuis:** het advies- en meldpunt voor huiselijk geweld en kindermishandeling.
9. **Join Us:** een organisatie die eenzaamheid onder jongeren helpt te doorbreken door ze met elkaar in contact te brengen en helpt sociaal sterker te worden.
10. **@ease:** een organisatie waar jongeren anoniem (online of fysiek) kunnen praten over stress, eenzaamheid, depressie, onzekerheid, drugsgebruik, onveilige thuissituatie of iets anders.
11. **Luisterlijn:** direct praten met professionele hulpverleners bij verdriet, angst op depressie. Telefoonnummer: 088 – 076 7000.
12. **Kindertelefoon:** met de Kindertelefoon kun je over alles praten, gratis en anoniem. Telefoonnummer: 0800 – 0432.