

## Wat helpt eens terug thuis?



- Een routine opbouwen, gezond eten, slapen, bewegen.
- Je gedachten opschrijven.
- Afleiding zoeken en een lijst maken die je bij de hand hebt met dingen die je kan doen als je het moeilijk hebt.
- Praten met mensen, contacten leggen en onderhouden.
- Geen alcohol of drugs gebruiken.
- Hulp en begeleiding zoeken, in therapie gaan, de tijd nemen om met een hulpverlener jouw pijn te delen en op zoek te gaan naar manieren om het leven weer aan te kunnen en problemen aan te pakken.
- Indien nodig, voorgeschreven medicatie nemen in juiste dosis zoals voorgeschreven door de arts.
- Contact opnemen met Zelfmoordlijn 1813 als je het moeilijk hebt. Je kan ook gaan naar [www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be) waar je kan chatten of emailen met de Zelfmoordlijn of waar je online zelfhulp tools kan vinden.
- Een safety plan opmaken.

Meer informatie hieromtrent kan je terugvinden op

[www.zelfmoord1813.be/omgaan-met-zelfmoordgedachten](http://www.zelfmoord1813.be/omgaan-met-zelfmoordgedachten)

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



Iemand uit je omgeving heeft een poging tot zelfdoding ondernomen. De grond onder je voeten lijkt even weggeslagen. Gevoelens van verdriet, angst en boosheid kunnen naar voren komen. Tegelijkertijd wil je ook de ander helpen, iets betekenen voor hen. Maar hoe pak je dit aan?

Heb vooral geen schrik om te spreken over de poging. Open spreken over zelfdoding en zelfdodingsgedachten kan vervolgpogingen helpen voorkomen. Er is lang niet altijd een doodswens, mensen willen voornamelijk een einde aan hun problemen. Openheid om te praten over de moeilijkheden en de ervaren gevoelens kan zorgen voor een enorme opluchting.

Probeer u luisterend op te stellen. Vraag naar de gevoelens en gedachten bij de ander. Reageer zonder te oordelen en probeer te begrijpen wat er in de ander omgaat. Het is belangrijk om te laten merken dat u om die persoon geeft. Wek niet de indruk dat u de problemen kan oplossen of alle zorgen op u kan nemen. Laat duidelijk merken dat u wel wil luisteren en proberen om samen op zoek te gaan naar de gepastte hulp en ondersteuning voor die persoon.

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 kwam aan uw problemen.**

Mensen kunnen overspoeld worden door wanhoop of het gevoel vast te zitten. Een poging tot zelfdoding kan dan de enige uitweg lijken. Misschien wilde men niet meer voelen, even niet meer denken of dat de pijn zou stoppen. Daarna moet men verder, maar hoe?

Vaak lukt het mensen om na een poging hun problemen en pijn op te lossen. Dat kost moeite en er zijn moeilijke perioden. Deze folder toont wat anderen heeft geholpen om hun wanhoop te overleven. Bewaar deze folder, hij kan u helpen in moeilijke perioden.

Praten ...

helpt

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

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

Zelfmoordlijn:  
bel gratis 1813  
of chat  
[www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be)  
Tele-onthaal:  
bel gratis 106  
of chat  
[www.teleonhaal.be](http://www.teleonhaal.be)

### Vervolgzorgafspraken

data:

..... / ..... / .....

naam:

.....

adres:

.....

U sprak in het ziekenhuis met:

.....

tel.:

.....



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

## Een uitweg



Soms voelen problemen zo zwaar aan dat ze ondraaglijk en oneindig lijken. Meer en meer komt het gevoel dat ze onoplosbaar zijn. Psychische klachten zoals depressie of hevige angst kunnen dit gevoel versterken. Dit kan leiden tot radeloosheid en de wens dood te zijn.

Mensen die denken aan zelfdoding vinden het niet altijd makkelijk om er met anderen over te praten. Ze zijn bang om niet begrepen of zelfs veroordeeld te worden. Of ze hebben het idee dat anderen hen toch niet kunnen helpen. De stap om er over te praten voelt als immens en onoverbrugbaar aan. Ze piekeren veel vooral 's nachts. Vaak raakt men daardoor verstrikt in ideeën die een eigen leven gaan leiden. Het gevoel dat er geen toekomst meer is of dat de omgeving beter af zou zijn zonder hen komt op de voorgrond. Om hier niet blijvend in verstrikt te geraken is het belangrijk om toch de stap te zetten met iemand te praten, hoe onoverbrugbaar dit ook aanvoelt.

## In het ziekenhuis



De poging zelf, het vervoer naar en de behandeling in het ziekenhuis, de reacties van anderen, ... het is allemaal zeer overweldigend. De gevoelens die u nu ervaart, kunnen echter positief evolueren. Het voelt nu misschien niet zo aan, maar herstel is mogelijk.

Van zodra u lichamelijk stabiel bent, nodigt een hulpverlener u uit voor een gesprek over uw gedachten, gevoelens en de ervaren problemen. De hulpverleners bekijken met u of u verder opgenomen blijft of beter terugkeert naar huis. Soms kan een verdere opname op de psychiatrische afdeling van het ziekenhuis of een tijdelijke overgang naar een psychiatrisch ziekenhuis de beste weg zijn.

Gun uzelf alleszins de tijd om uit te zoeken hoe u nu verder ken met uw leven. De hulpverleners in het ziekenhuis helpen u graag bij deze zoektocht

## Terug naar huis met een safety Plan



Een safety plan biedt houvast bij uw terugkeer naar huis. Het kan zijn dat u opnieuw geconfronteerd wordt met een situatie die uitzichtloos lijkt. Op zo'n moment kan een safety plan of veiligheidsplan steun geven. Het maakt gebruik van zes stappen om een crisis te proberen overbruggen. Maak het op in de momenten dat het beter gaat, zodat je in het moment van crisis weet wat je moet doen. Een safety plan kan men zelfstandig invullen, maar het is beter om dit samen in te vullen met een vrienden, familie of hulpverleners.

Neem alleszins 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. U kan ook samen met hem/haar het safety plan overlopen.

Zes stappen:

- Signalen herkennen die een mogelijke crisis aankondigen.

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

**Maak een Safety Plan op. Dit kan helpen als je piekert over de dood of wanhopig bent.**

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

Meer informatie kan je vinden op [www.zelfmoord1813.be/SafetyPlan](http://www.zelfmoord1813.be/SafetyPlan)

- Wat kan je zelf doen om rustiger te worden?
- Bij welke mensen kan ik afleiding vinden?
- Bij welke personen in mijn omgeving kan ik terecht om te praten over gevoelens?
- Welke professionele hulpverlener(s) kan/kunnen me helpen?
- Zorgen voor een veilige omgeving.

Uitgebreidere informatie over het opmaken van een safety plan kan je terugvinden op

[www.zelfmoord1813.be/SafetyPlan](http://www.zelfmoord1813.be/SafetyPlan)

## Meer informatie



DRINGEND NOOD AAN EEN GESPREK? 1813 zelfmoord

bel zelfmoordlijn 1813  
of surf naar [zelfmoord1813.be](http://zelfmoord1813.be)

Meer informatie, inspiratie kan je vinden op

[www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be)

Deze brochure is een uitgave van de organisatie met terreinwerking 'Zorg voor Suïcidepogers' en kadert in het Vlaams Actieplan Suïcidepreventie. De inhoud van deze brochure mag gebruikt worden voor niet-commerciële doeleinden mits bronvermelding. Dank aan GGZ Nederland voor de uitwisseling van waardevolle informatie.



Verantwoordelijke Uitgever: Zorg voor Suïcidepogers, DAGG - Koning Leopoldlaan 159 - 3920 Lommel

## Hulp zoeken

Huisarts:

Adres:

Hulpverlener:

Adres:

U sprak met:

Tel.: