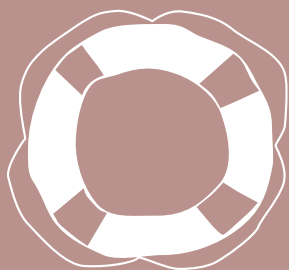


NA EEN ZELFMOORDPOGING

GIDS VOOR NAASTEN:

PARTNERS, FAMILIELEDEN,
VRIENDEN, COLLEGA'S



Deze brochure kwam tot stand met steun van de Vlaamse Overheid en kadert binnen het Vlaams Actieplan Suïcidepreventie. De gids wil graag een aanvulling zijn op reeds bestaande methodieken ter preventie van zelfdoding, zijnde de SP-reflex, Back Up, On Track Again, Think Life, Zelfmoord1813, en Help! Mijn kind denkt aan zelfmoord.

INHOUD VAN DEZE BROCHURE

Deze brochure bevat informatie die je kan helpen wanneer iemand om wie je geeft een zelfmoordpoging ondernomen heeft, of kenbaar maakt dat hij – opnieuw – suïcidaal is. Volgende thema's komen aan bod:

1. HELP! MIJN NAASTE ONDERNAM EEN SUÏCIDEPOGING. WAT NU?

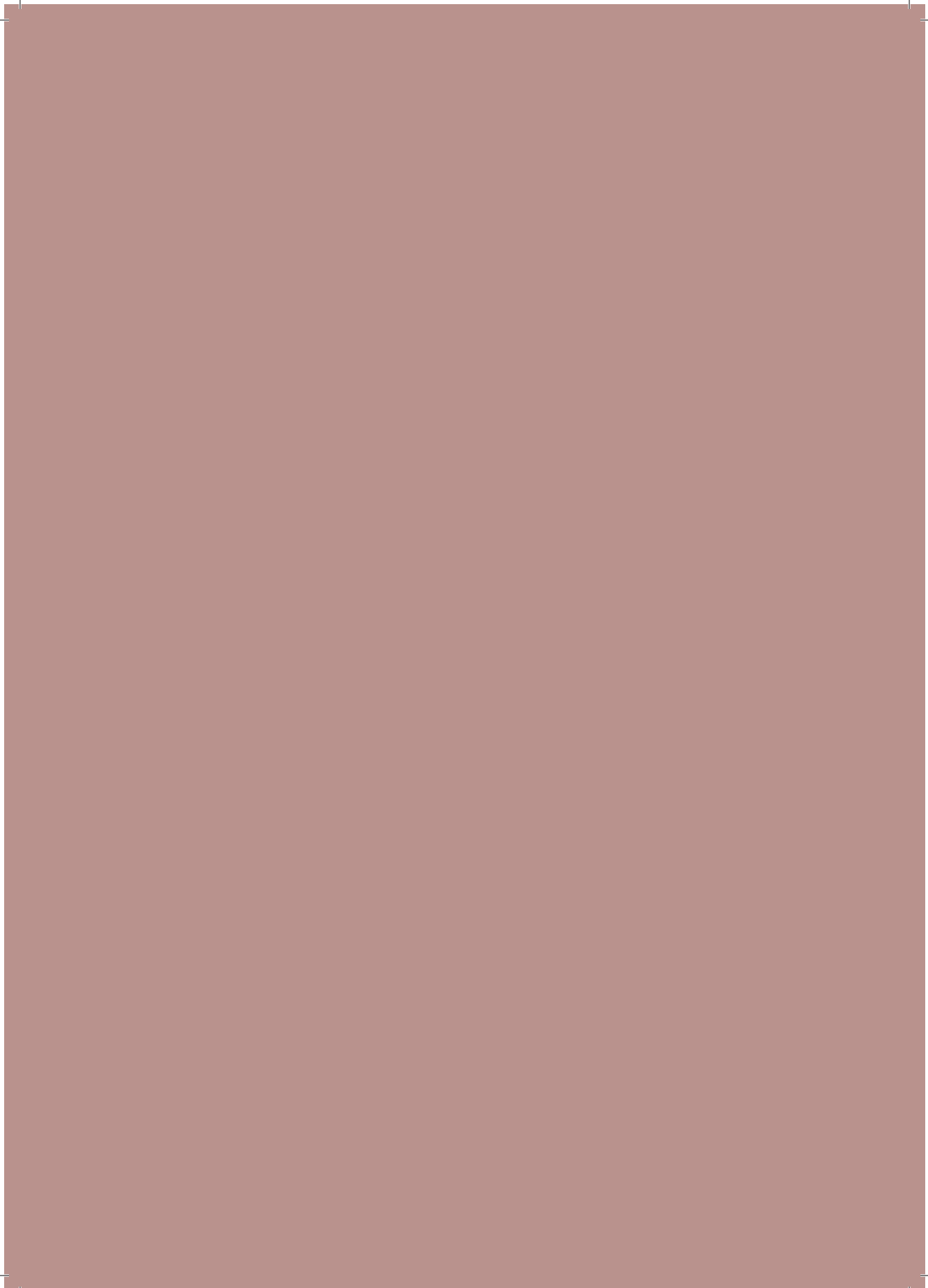
- #1.1. Wat kun je verwachten op de spoedafdeling van een ziekenhuis?
- #1.2. Wat als mijn naaste wordt opgenomen op intensieve zorgen of op een somatische afdeling?
- #1.3. Terug naar huis
- #1.4. Als terug naar huis niet kan: crisisopname / dwangopname
- #1.5. Wat zijn mijn rechten en plichten als naaste?

2. EN IK? HOE KUN JE ALS NAASTE IN DEZE MOEILIJKE PERIODE OOK GOED VOOR JEZELF ZORGEN?

- #2.1. Je eigen emoties en gevoelens
- #2.2. Het effect op jullie relatie (partner-, vriendschaps-, werk-)
- #2.3. Zelfzorg

3. S.O.S. HOE KAN IK ER ZIJN VOOR MIJN PARTNER, COLLEGA, FAMILIELID,

- #3.1. Hoe kan ik helpen?
- #3.2. Tips om te praten met elkaar
- #3.3. Wat kan ik doen als de zelfmoorddreiging terug is?
- #3.4. Wat bij een herhaalde poging?
- #3.5. Wat kan 'hoop' in deze moeilijke periode voor mij betekenen?





1. HELP! MIJN NAASTE ONDERNAM EEN SUÏCIDEPOGING. WAT NU?

#1.1.

Wat kun je verwachten op de spoedafdeling van een ziekenhuis?

#1.2.

Wat als mijn naaste wordt opgenomen op intensieve zorgen of op een somatische afdeling?

1.3.

Terug naar huis

#1.4.

Als terug naar huis niet kan: crisisopname / dwangopname

#1.5.

Wat zijn mijn rechten en plichten als naaste?

1. HELP! MIJN NAASTE ONDERNAM EEN SUÏCIDEPOGING. WAT NU?



#1.1. WAT KUN JE VERWACHTEN OP DE SPOEDAFDELING VAN EEN ZIEKENHUIS?

PROCEDURE NA EEN ZELFMOORDPOGING

STAP 1.

Om een nieuwe poging te vermijden, worden in de eerste plaats maatregelen genomen om de **veiligheid van de patiënt** te garanderen (vb. medicatiebeheer, verhoogd toezicht,...) De patiënt kan het ziekenhuis dus ook niet zomaar verlaten al duurt het wachten op verdere stappen soms lang.

STAP 2.

De patiënt krijgt de nodige medische zorgen toegediend.

STAP 3.

De patiënt (en zijn naasten) hebben een eerste gesprek met de spoedarts of met iemand van het verplegend personeel (en in sommige gevallen ook door iemand met een psycho-sociale opleiding) om het suïciderisico en de onmiddellijke behandelingsnoden in te schatten. Dit gesprek gaat over:

- de omstandigheden van de zelfmoordpoging
- de huidige emoties en zelfmoordgedachten of -plannen van de patiënt
- de medicatie, de psychiatrische voorgeschiedenis / behandeling, eerdere zelfmoordpogingen
- de aanwezigheid van sociaal netwerk / steun
- de bereidheid tot verdere behandeling

STAP 4.

De ontslagplanning vanop de spoedafdeling

- naar huis met vervolgzorg

- Samen met de patiënt en zijn naasten wordt bekeken of vervolgzorg nodig of wenselijk is, bv. opvolging door huisarts of psycholoog
- De vervolgzorgafspraken worden meegegeven: wanneer, waar, met wie
- Er wordt een eerste aanzet gemaakt voor het safety plan¹ (veiligheidsplan),

in samenwerking met de patiënt en zijn naasten

- De contactgegevens van de zelfmoordlijn² worden meegegeven, als ook de folder³ “Als het leven ondraaglijk lijkt, praten helpt.”

#1.2. WAT ALS MIJN NAASTE WORDT OPGENOMEN OP EEN INTENSIEVE ZORGAFDELING OF OP EEN SOMATISCHE AFDELING?

Op de intensieve zorgafdeling en/of een andere somatische afdeling binnen het ziekenhuis wordt samengewerkt met de liaisonpsychiater en de liaisonpsycholoog. Zij komen de patiënt opzoeken op de afdeling waar hij verblijft. Zij voeren het eerste gesprek over de suïcidepoging en bekijken samen met de patiënt en zijn naasten de noden m.b.t. vervolgzorg (cfr. procedure op de spoedafdeling).

#1.3. TERUG NAAR HUIS

De patiënt mag de spoedafdeling verlaten en kan met zijn naasten terug mee naar huis. Waaraan kunt u zich in deze fase verwachten?

STAP 1.

Het ziekenhuis verstuurt een brief aan de huisarts met informatie over de suïcidepoging van zijn patiënt.

STAP 2.

Als de patiënt zelf geen contact opneemt met de huisarts, zal de huisarts zelf contact opnemen om samen te bekijken welke verdere opvolging of zorg er nodig is. Hij volgt ook de aansluiting op de vervolgzorg op indien die vanuit de spoedafdeling werd voorgesteld.

STAP 3.

Wanneer de patiënt niet wil of kan op consultatie komen, doet de huisarts het voorstel om op huisbezoek te komen.

2. Contactgegevens van de zelfmoordlijn, een gratis hulplijn waar zowel jij als je naaste op elk moment anoniem terecht kunnen in crisissituaties:

- Telefoon: bel gratis naar het nummer 1813, 24/7

- Chat via www.zelfmoord1813.be/chat

- E-mail: www.zelfmoord1813.be/email

3. www.zelfmoord1813.be/publicaties

STAP 4.

Voor gezinnen waar één van de ouders een zelfmoordpoging ondernam, dient er aandacht te zijn voor de **kinderen**.

--> Zie folder⁴: "Hoe spreek ik met mijn kind over een zelfmoordpoging in de familie?"

De brief aan de huisarts heeft geen bindend karakter. De huisarts kan niet verplicht worden zelf initiatief te nemen t.a.v. zijn patiënt. Ook de patiënt kan niet verplicht worden naar de huisarts te gaan. Dit zorgt bij heel veel naasten - begrijpelijk - voor veel onbegrip en voor een gevoel van in de kou te blijven staan!



#1.4. ALS TERUG NAAR HUIS NIET KAN: CRISISOPNAME / DWANGOPNAME

CRISISOPNAME

Als uit de psychosociale evaluatie blijkt dat het **risico** op een herhaalde zelfmoordpoging **te groot** is, kan de arts een (crisis)opname voorstellen op de psychiatrische afdeling van het algemeen ziekenhuis. Een (crisis)opname gebeurt in overleg en met toestemming van de patiënt (en zijn naasten). Op die manier krijgt het medisch team de tijd om een meer accurate inschatting te maken en de nodige vervolgzorg te organiseren.

Dit betekent waarschijnlijk dat de patiënt de afdeling waar hij verblijft gedurende een bepaalde periode niet zal mogen verlaten, soms ook niet om bijvoorbeeld samen naar de cafetaria te gaan.

Hoe lang een opname nodig is, wordt in overleg met de arts, de patiënt (en zijn omgeving) bepaald.

DWANGOPNAME

Indien de patiënt elke **hulp weigert** en de arts toch inschat dat het **risico op een suïcide te groot is**, kan hij een gedwongen opname starten.

Een gedwongen opname is een heftige gebeurtenis voor de persoon zelf, maar vaak ook voor de omgeving. Een gedwongen opname gebeurt alleen in het

uiterste geval en is alleen toegestaan als iemand aan de volgende criteria voldoet:

- de persoon moet lijden aan een psychiatrische aandoening
- de toestand van de persoon dient de maatregel te vereisen, ofwel omdat hij zijn gezondheid en veiligheid ernstig in gevaar brengt, ofwel omdat hij een ernstige bedreiging vormt voor andermans leven of integriteit
- er is geen andere geschikte behandeling mogelijk

#1.5. WAT ZIJN MIJN RECHTEN EN PLICHTEN ALS NAASTE?

Partner: *“Als mijn vrouw naar huis komt, moet ik werkelijk alles doen voor haar: zorgen voor het eten en de inkopen, voor de was, voor het huishouden, haar papieren in orde brengen, nakijken of ze haar pillen heeft genomen... Maar als ik wat informatie aan de zorgverleners vraag, dan antwoorden ze dat dat beroepsgeheim is. Ik voel me soms voor schut gezet!”*

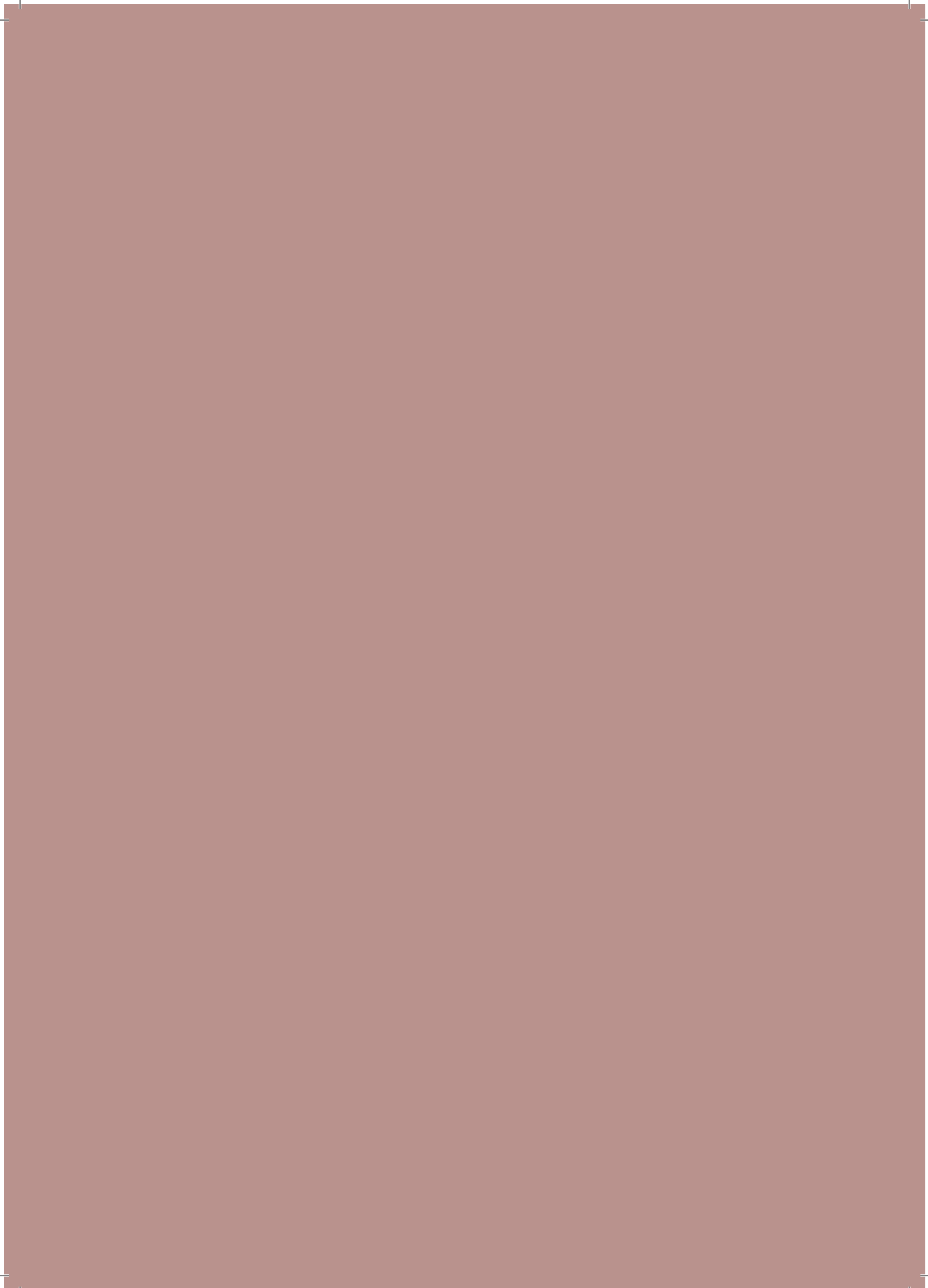
Hulpverlener: *“Je kunt niet verwachten dat een patiënt in zijn eigen omgeving kan blijven of dat hij ernaar kan terugkeren als je de naasten niet minimaal betreft bij de zorg.”*

Zowel naasten als hulpverleners worstelen met de begrippen⁵ **“beroepsgeheim”** en **“wet op de privacy”**.

Ter info: Enkel als de patiënt een naaste heeft aangeduid als vertrouwenspersoon, heeft die inzagerecht in het medisch dossier (zie wet op de patiëntenrechten).

Wat de hulpverlener kan proberen is om zorgvuldig een onderscheid te maken tussen gegevens die onder het beroepsgeheim vallen en louter feitelijke inlichtingen die belangrijk zijn om de naasten van de patiënt gerust te stellen.

5. Accurate juridische informatie m.b.t. beroepsgeheim en wet op de privacy:
www.familieplatform.be/beroepsgeheim



2. EN IK? HOE KUN JE ALS NAASTE IN DEZE MOEILIJKE PERIODE OOK GOED VOOR JEZELF ZORGEN?

#2.1.

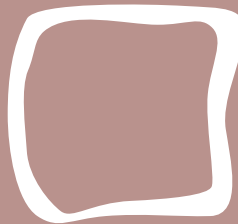
Je eigen emoties en gevoelens

#2.2.

Het effect op jullie relatie (partner-,
vriendschaps-, werk-)

#2.3.

Zelfzorg



EN IK? HOE KUN JE ALS NAASTE IN DEZE MOEILIJKE PERIODE OOK GOED VOOR JEZELF ZORGEN?



#2.1. JE EIGEN EMOTIES EN GEVOELENS

VERDRIET - ANGST - MACHTELOOSHEID - SCHULD -
ONBEGRIIP - KWAADHEID HOOP - SCHAAMTE

“Soms begin ik te wenen zonder aanwijsbare reden. Het overvalt mij gewoon. Stel dat hij opnieuw een zelfmoordpoging onderneemt! Stel dat ik hem effectief overlies! Ik voel mij zo machteloos dat ik niets aan de situatie kan veranderen; dat ik niet méér kan doen dan wat ik doe en gedaan heb. Hoe is het zover kunnen komen? Hoe heb ik dit niet zien aankomen? Hoe heeft hij mij dit kunnen aandoen?! Het leven is oneerlijk! Laat ons hopen dat het ooit terug beter gaat!”

“Wat zullen de mensen niet zeggen? Ik schaam mij dat dit in ons gezin is kunnen gebeuren.”

HERBELEVING VAN DE GEBEURTENIS (in gedachten)

- Akelige of onrustige dromen of herhaalde **nachtmerries**
- Je kan **lichamelijke reacties** ondervinden:
 - zweten
 - spierspanning
 - hartkloppingen
 - snelle oppervlakkige ademhaling en duizeligheid
 - een zenuwachtig gevoel bij situaties of activiteiten die aan de gebeurtenis doen denken

JE AFSLUITEN VOOR ALLES WAT MET DE ZELFMOORDPOGING TE MAKEN HEEFT

- niet meer kunnen huilen, geen kwaadheid of angst voelen
- je vermijdt gebeurtenissen die aan de zelfmoordpoging doen denken
- je sluit je af van anderen; hebt nergens meer zin in; blijft in bed liggen

VERHOOGDE PRIKKELBAARHEID

- je merkt dat je weinig geduld kan opbrengen en bij de minste aanleiding emotioneel reageert
- je merkt bij jezelf concentratie en/of geheugenproblemen op
- je hebt moeite met inslapen o.w.v. het vele piekeren en /of wordt 's nachts herhaaldelijk wakker (door nachtmerries)

Dit zijn normale reacties op een abnormale gebeurtenis!

Spreek hierover met je omgeving. Als deze reacties echter (een langere tijd) blijven bestaan, zoek dan professionele hulp!

ANGST VOOR DE FACTOR 'ERFELIJKHEID'

- Je vraagt je af of er nog mensen in je nabije omgeving suïcidaal zullen worden en/of ook jij nu een grotere kwetsbaarheid hebt om suïcidaal te worden De literatuur geeft aan dat die kwetsbaarheid inderdaad hoger is binnen families waar suïcidaliteit voorkomt.

Indien je gevoelens van hopeloosheid, neerslachtigheid of gedachten aan zelfdoding opmerkt bij jezelf en/of anderen, weet dan dat praten helpt, en dat je steeds beroep kunt doen op professionele hulpverleners.



#2.2. HET EFFECT OP JULLIE RELATIE (PARTNER-, VRIENDSCHAPS-, WERK-)

“Eens mijn partner terug thuis was, wist ik niet zo goed wat ik kon zeggen of doen. Was het goed om nu net meer zorg op te nemen of niet? Vanuit mijn onzekerheid merkte ik dat ik mijn partner vermeed en er een afstand ontstond tussen ons.”

“Ik merkte dat mijn partner (ouder/collega/vriend) zich bij thuiskomst ook ongemakkelijk voelde en niet wist wat gezegd. Het voelde aan alsof hij mij uit de weg ging.”

“Bij de terugkeer op de werkloer wist ik niet zo goed of ik nu met mijn collega over de gebeurtenis moest spreken of beter gewoon kon overgaan tot de orde van de dag.”

EVEN OP ADEM KOMEN

- neem wat tijd en ruimte voor jezelf
- stel grenzen en wees hier duidelijk in t.a.v. je omgeving
- geef aan wat je wel kunt/wilt doen en wat niet

TERUG IN DE RELATIE INSTAPPEN

- benoem het 'bevreemdende' gevoel om de verbondenheid opnieuw te installeren
- spreek met elkaar over de zelfmoordpoging en de aanleiding hiertoe
- durf aan je naaste vragen hoe hij door jou benaderd wil worden

Dit is vaak een slingerbeweging:

-> blij spreken en/of samen dingen doen om de relatie te herstellen of zelfs intenser te maken



#3. ZELFZORG

WAT JE ZELF KUNT DOEN

- Zorg voor gezonde **voeding**; stel eventueel een weekmenu op. Het koken op zich kan al ontspannend werken.
- **Beweeg**. Sporten mag maar is geen must. Ook met de hond wandelen, de trap nemen, het gras maaien, etc. zijn gezonde vormen van beweging.
- Wees **creatief**. Of het nu tuinieren, lezen, koken, breien, etc. is, hobby's halen ons stressniveau naar beneden.

WAT JE MET ANDEREN KUNT DOEN

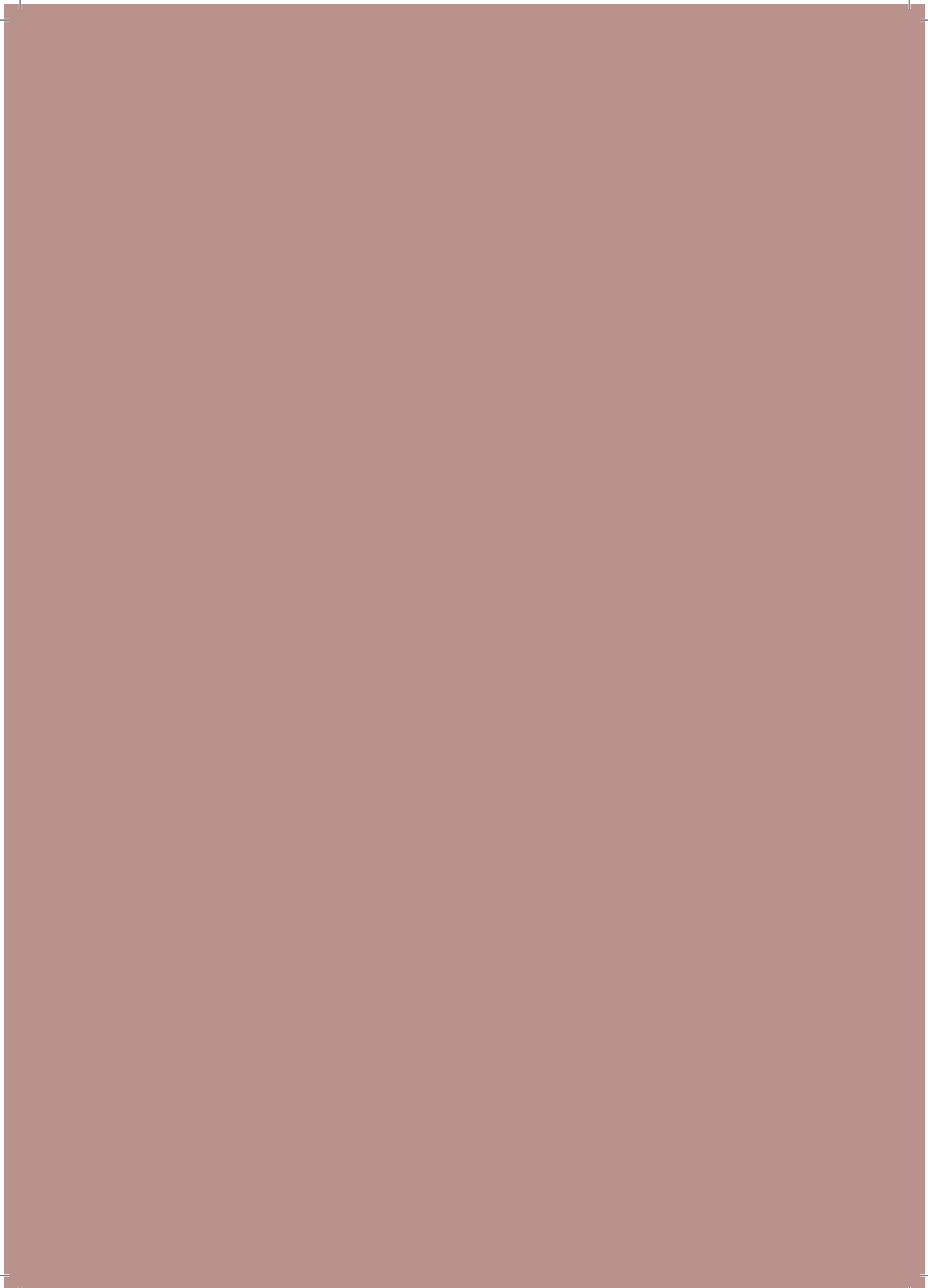
- met vrienden afspreken voor een goeie **babbel**
- met vrienden afspreken om iets leuks of ontspannends te **doen**
- spreek af met andere gezinnen met **kinderen**, zodat de kinderen ook afleiding hebben

PROFESSIONELE HULP

- ga langs bij je **huisarts** als je je zorgen maakt over je fysieke of mentale gezondheid
- spreek met een **psycholoog / psychotherapeut**; gesprekstherapie kan je helpen om terug een gevoel van controle te krijgen over een overweldigende situatie. Hij kan je ook ontspanningstechnieken aanleren.
- neem contact op met de zelfmoordlijn⁶

Meer tips op: www.fitinjehoofd.be

6. Contactgegevens van de zelfmoordlijn, een gratis hulplijn waar zowel jij als je naaste op elk moment anoniem terecht kunnen in crisissituaties:
- Telefoon: bel gratis naar het nummer 1813, 24/7
- Chat via www.zelfmoord1813.be/chat
- E-mail: www.zelfmoord1813.be/email



3. S.O.S. WAT NU? HOE KAN IK ER ZIJN VOOR MIJN PARTNER, COLLEGA, FAMILIELID,...?



#3.1.

Hoe kan ik helpen?

#3.2.

Tips om te praten met elkaar

#3.3.

Wat kan ik doen als de zelfmoorddreiging terug is?

#3.4.

Wat bij een herhaalde poging?

#3.5.

Wat kan 'hoop' in deze moeilijke periode voor mij betekenen?

3. S.O.S. WAT NU? HOE KAN IK ER ZIJN VOOR MIJN PARTNER, COLLEGA, FAMILIELID,...?

#3.1. HOE KAN IK HELPEN?

- toon je betrokkenheid bij de medische zorg
- bied steun aan bij dagelijkse activiteiten
- volg medicatietrouw en behandeling op
- laat weten aan je naaste dat hij bij jou terecht kan met zijn gedachten en gevoelens, ook met zijn zelfmoordgedachten

Met iemand spreken over zijn zelfmoordgedachten vergroot de kans niet op een herhaalde zelfmoordpoging, integendeel. Het verkleint de kans op een nieuwe poging.

- Als voorgaande voor jou te moeilijk is, moedig je naaste dan aan om met iemand te spreken als hij opnieuw zelfmoordgedachten en/of -gevoelens heeft.
- Help hem begeleiding opstarten bij een psycholoog / psychotherapeut. Ga eventueel de eerste keer samen.
- Maak samen een safety plan⁷ op. Een safety plan helpt je naaste om in 6 stappen een crisis te overbruggen. (zie sjabloon onder “verkleinen van het risico op herhaalde pogingen).

Wanneer de persoon in crisis is, vraagt hij je soms het safety plan te negeren. Doe dit niet! Herinner jezelf eraan dat dit een plan is waar hij mee akkoord gegaan is toen hij zich beter voelde en zet door!

7. Gebruik hiervoor de gratis BackUp app (zie samen aan de slag met backUp - www.zelfmoord1813.be/ik-ben-bezorgd-om-iemand/hoekan-je-anderen-helpen); voor jongeren bestaat de gratis app OnTrackAgain - www.zelfmoord1813.be/zelfhulp/track-again

#3.2. TIPS OM TE PRATEN MET ELKAAR

Spreek met elkaar op een moment dat bij beiden de emoties niet te hoog oplopen. Volgende vragen kunnen hierbij helpend zijn:

- Wat kan ik doen om je te helpen?
- Hoe wil je dat ik met je omga?
- Mag ik je controleren? Hoe vaak?
- Hoe veilig voel je je nu? Kan ik erop vertrouwen dat dit zo blijft?
- Wat kan ik doen wanneer jij aangeeft dat je je niet meer veilig voelt?
- Hoe depressief voel je je nu?
- Wat zijn zaken die je overstuur maken en je doen denken aan zelfmoord?
- Wat kan ik op dit moment voor je doen?
- Welke emoties zijn voor jou het moeilijkst om mee om te gaan?
- Wat zijn voor jou redenen om te blijven leven?

Op een schaal van 1 tot 10



#3.3. WAT KAN IK DOEN ALS DE ZELFMOORDDREIGING TERUG IS?

"Mijn broer dreigt ermee zichzelf pijn te doen of te willen doden."

"Ik merk dat mijn partner opnieuw medicatie opspaart."

"Ik vond een briefje van mijn vrouw waarin ze afscheid neemt van de kinderen."

WAT NU?

Als je dergelijke signalen opvangt, is het goed om dit met je naaste te **bespreken**:

- Ik zie dat je het moeilijk hebt de laatste tijd, denk je opnieuw aan zelfmoord?
- Hoe vaak heb je deze gedachten?
- Hoe voel je je bij deze gedachten?
- Hoe concreet zijn je gedachten? Denk je soms na over hoe of wanneer je zelfmoord wil plegen?

Dit kun je **doen**:

- Haal alles weg waarmee je naaste zich van het leven zou kunnen beroven
- Als je je naaste aantreft tijdens of na een zelfmoordpoging, roep dan direct medische hulp in: bel een ambulance, breng hem naar de spoedafdeling van het dichtst bij zijnde ziekenhuis of ga samen naar de huisarts indien zijn fysieke toestand niet (levens)bedreigend is.

Als dit voor jou te moeilijk is, wees dan mild voor jezelf en durf beroep doen op je omgeving of op professionele hulpverleners!

ALS DE RUST TERUG GEKEERD IS

Opnieuw spreken met elkaar:

- Ik wist niet dat je het zo moeilijk had.
- Het moet wel heel moeilijk en overweldigend zijn wat je allemaal voelt.
- Ik wil graag begrijpen wat je dacht en voelde / denkt en voelt.
- Ik wil je graag helpen. Kun je mij zeggen wat ik kan doen?
- Ik denk dat het nodig is om met iemand over je pijn te spreken. Ik geloof echt dat er mensen zijn die je kunnen en willen helpen.
- Je hoeft niet te spreken als je dat niet wil, maar weet dat ik wil en kan luisteren.
- Ik kan dit niet geheim houden. Als ik je wil helpen, moeten we er ook met iemand anders over spreken die ons kan helpen.
- Ik zie dat het moeilijk gaat, dat je afziet en pijn hebt. Weet dat ik er ben voor je.

Wat je beter niet doet:

- Richt niet al je aandacht op je naaste; maak ook ruimte voor anderen mensen rondom je en voor jezelf.
- Zoek geen schuldigen, niet bij jezelf en niet bij de ander:
 - Hoe kon je mij dit aandoen?
 - Wat heb ik verkeerd gedaan?
 - Wat dacht jij eigenlijk wel?
 - Raap jezelf samen en stop met die onzin!
 - Wat is er toch mis met jou?
 - Je bent net zoals "X" (iemand uit de familie met een negatief levensverhaal / negatieve reputatie)
- Doe niet alsof er niets gebeurd is.

HET SAFETY-PLAN: EEN HULPMIDDEL OM HET RISICO OP TOEKOMSTIGE ZELFMOORDPOGINGEN TE VERKLEINEN.

Een safety plan⁸ helpt om in 6 stappen een crisis te overbruggen. Je kunt het safety plan samen met je naaste invullen op een moment dat het wat beter gaat, zodat jullie beiden weten wat te doen op een moment van crisis. Je naaste kan het safety plan ook samen met een hulpverlener opmaken en het met jou delen en bespreken.


Mijn Safety Plan

 Dit geeft aan dat ik aan zelfmoord denk	 Dit kan ik doen om rustiger te worden.
 Hier vind ik afleiding.	 Hier ben ik veilig.
 Hier vind ik professionele hulp. Algemeen noodnummer: 112 Extra noodnummer: Antigifcentrum: 070 245 245	
 Hier kan ik terecht als ik het moeilijk heb.	

1813⁹ Safety Plan is een initiatief van Zelfmoord1813
www.zelfmoord1813.be/SafetyPlan

Kan je Backup all?
Backup is onze mobiele applicatie die forward wil bieden bij zelfmoordgedachten.
 

EEN VEILIGE THUISOMGEVING

- Verwijder het middel waarmee je naaste een zelfmoordpoging ondernam.
- Zorg ervoor dat er enkel kleine hoeveelheden alcohol of medicatie thuis aanwezig zijn, of helemaal geen.
- Bied je naaste voldoende mogelijkheden aan om samen over de zelfmoordpoging te spreken.
- Laat hem weten dat het voor jou belangrijk is te weten dat hij met iemand zal spreken mocht hij in de toekomst opnieuw zelfmoordgedachten hebben.

#3.4. WAT BIJ EEN HERHAALDE POGING?

Jammer genoeg zijn er een aantal mensen waarbij de zelfmoordpoging zich herhaalt. Wat er in de toekomst ook gebeurt, het is niet jouw fout!

Mogelijke reacties:

- Je probeert te anticiperen op wat komt, maar raakt zelf uitgeput en hopeloos.
- Je merkt dat je zenuwen bij het minste signaal gespannen staan.
- Je bent gefrustreerd, voelt je gemanipuleerd of hebt het gevoel dat de herhaalde zelfmoordpogingen 'een manier zijn om aandacht te vragen'.

! Erken je eigen nood aan hulp en ondersteuning !

! Erken dat het belangrijk is om goed zorg te dragen voor jezelf !

#3.5. WAT KAN 'HOOP' IN DEZE MOEILIJKE PERIODE VOOR MIJ BETEKENEN?

"Hoop is niet de overtuiging dat iets goed komt, maar wel de zekerheid dat iets betekenis heeft onafhankelijk van hoe het uiteindelijk zal lopen."

- Victor Havel.

Voor sommige mensen geldt het spreekwoord: 'hoop doet leven'. De overtuiging dat na regen zonschijn komt. Als dat voor jou ook zo is, zijn dit een aantal vragen die kunnen helpen om jouw gevoel van hoop aan te wakkeren:

- Wie zijn in jouw leven de meest hoopvolle mensen die je kent?
- Welke muziek, geur, kleur, etc. zijn voor jou verbonden met een gevoel van hoop?
- Hoe draag jij zorg voor je gevoel van hoop en hoe voed je het? Wat doe je om het te laten groeien en sterker te maken?
- Wat is de grootste bedreiging voor jouw gevoel van hoop?
- Herinner je je een hoopvol verhaal uit je eigen leven?

- Wanneer je je ogen sluit en je stelt jezelf een hoopvol beeld voor, wat zie je dan?
- Indien een kind je zou vragen "Wat is dat, hoop?", wat zou je antwoorden?
- Misschien kun je op het einde van elke dag de dag overlopen vanuit de vraag: wat is goed geweest vandaag?

Voor anderen is het zeer moeilijk om zich een gevoel van hoop voor te stellen en roept het woord 'hoop' eerder kwaadheid en ergernis op dan dat het steunend is. Dan zult u zich eerder herkennen in volgende uitspraak:

"Leven van dag tot dag, oog blijven hebben voor de (kleine) dingen des levens, en dankbaar proberen zijn dat we van die dag kunnen en mogen genieten, dat maakt gelukkiger dan hoop ..."

Bovenstaande vragen zijn dan voor jou eerder een uitnodiging tot reflectie om te ontdekken wat jouw manier van in het leven staan is.

Hierbij nog een aantal quotes van mensen die terug zin in het leven vonden na een zelfmoordpoging:

- Wees altijd jezelf, ook al heb je het moeilijk. Er zijn altijd mensen die achter je staan en je steunen! (S.J.)
- Laat je niet ontmoedigen door tegenslagen, anders mis je het leven.
- Ik ben van ver gekomen, maar nu sta ik klaar om uit te vliegen! (Petra)
- Ik leefde lang onder het grijze deken van depressie. Nu zie ik eindelijk weer kleur. Nog geen regenbogen, dat niet, maar wel alweer pastelkleuren. (E. 2014)
- Niet elke dag is goed, maar er steekt iets goeds in elke dag. (S.V.)
- Als je naar het verleden kijkt, sta je met je rug naar de toekomst. (Isa)
- Als je leert om met de scheuren in je leven goed om te gaan, kunnen er mooie dingen in je leven komen. (G.S.)
- De klok kan je niet terugdraaien, maar je kan hem wel weer opwinden. (G.B.)
- Luister naar het fluisteren van je lijf zodat het niet hoeft te schreeuwen. (R.H.)

WAT EEN MOOIE DAG,
ALSOF ER NOOIT IETS IS GEBEURD,
ALSOF DE NACHT NIET HEEFT BESTAAN,
ALSOF HET NOOIT DONKER IS GEWEEST.

EEN MOOIE NIEUWE DAG
IK VOEL DE WARMTE VAN DE ZON,
DIE TOCH IS OPGEGAAN,
TERWIJL DAAR IN HET DUISTER
MIJN HELE WERELD IS VERGAAN.

(S.V.)

REFERENTIES EN GERELATEERDE INFO

Voor alle informatie i.v.m. preventie en behandeling van zelfmoord:
www.zelfmoord1813.be

Specifiek:

- Voor ouders met een kind dat aan zelfmoord denkt:
www.zelfmoord1813.be/ouders
- Folder “Hoe spreek ik met mijn kind over een zelfmoordpoging in de familie?”: www.zelfmoord1813.be/hoe-spreken-over-zelfmoordpoging
- Folder “Als het leven ondraaglijk lijkt, praten helpt.”:
www.zelfmoord1813.be/publicaties
- Safety plan:
www.zelfmoord1813.be/safetyplan, www.zelfmoord1813.be/backup,
- voor jongeren na een zelfmoordpoging:
www.zelfmoord1813.be/ontrackagain
- Contactgegevens van de zelfmoordlijn, een gratis hulplijn waar zowel jij als je naaste op elk moment anoniem terecht kunnen in crisissituaties:
 - Telefoon: bel gratis naar het nummer 1813, 24/7
 - Chat via www.zelfmoord1813.be/chat
 - E-mail: www.zelfmoord1813.be/email
- VLESP (Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie): Multidisciplinaire Richtlijn voor Detectie en Behandeling van Suïcidaal Gedrag:
www.sp-reflex.zelfmoord1813.be
- accurate juridische informatie m.b.t. beroepsgeheim en wet op de privacy:
www.familieplatform.be/beroepsgeheim
- After a Suicide Attempt: A guide for Family and Friends. CASP/ACPS & Clinic.
- www.fitinjehoofd.be
- Familie als partner in de GGZ. Een praktische gids voor zorgverleners.
- www.VUmc.nl: Overleven na een schokkende gebeurtenis. 20 februari 2016
- 5 jarig onderzoeksprogramma ‘Vitamin G’ van Nivel en Wageningen UR
- Vitamine G: effecten van een groene omgeving op gezondheid, welzijn en sociale veiligheid. J. Maas, P. Groenewegen, R. Verheij, S. De Vries, A. van den Berg

Ontwerp: Charlotte Vander Stichele

In samenwerking met:

VLESP | Vlaams
Expertisecentrum
Suicidepreventie



Zorg voor suïcidepogers



1813
zelfmoord



