

# ALS JOUW DIERBARE DENKT AAN ZELFDODING

EEN HANDREIKING VOOR NAASTEN

Geschreven door Kaylee Hekkenberg

## EEN DIERBARE DENKT AAN ZELFDODING

Iemand om wie jij geeft wil niet meer leven. Dat kan heel erg heftig zijn om te horen. Misschien snap je het in het begin niet en weet je niet wat je er mee moet. Het nieuws kan een grote impact op je hebben. Tegelijkertijd wil je er erg graag zijn voor jouw dierbare. Hoe pak je dit aan?

Deze handreiking is geschreven met als doel ondersteuning te bieden bij allerlei vragen die jou als naaste wellicht bezig houden.

- Wat kun je wel en niet vragen?
- Wat moet ik doen nu mijn dierbare aangeeft niet meer te willen leven?
- Waar vind ik welke hulp? Wat kan die hulp doen?
- Wat als er iets gebeurt?
- Hoe zorg ik voor mijzelf?

In deze handreiking vind je adviezen voor het zorgen voor jouw dierbare en zorgen voor jezelf.

Ook zijn er in de handreiking verschillende ervaringsverhalen verwerkt.

Achterin deze handreiking vind je een lijst met allerlei organisaties die mogelijk hulp/ondersteuning kunnen bieden in deze moeilijke tijd.



# INHOUDSOPGAVE



- 02 Een dierbae denkt aan zelfdoding
  - 04 Jouw dierbare wilt niet meer leven, wat nu?
  - 08 Hulp vragen, hoe werkt dat?
  - 11 Hoe zorg ik voor mijzelf in deze situatie?
  - 14 Wat als het mis gaat
  - 17 Doe ik genoeg?
  - 18 Lijst met hulporganisaties
-

## JOUW DIERBARE WIL NIET MEER LEVEN, WAT NU?

Wanneer een dierbare je vertelt dat deze aan zelfdoding denkt, of wanneer je erachter komt dat dat het geval is, kan dat veel indruk maken. Er komen wellicht vragen naar boven en het kan zijn dat je al snel grote zorgen hebt om diegene.

In een korte periode komt er veel op je af. Het kan voelen alsof je de verantwoordelijkheid draagt voor het leven van de ander. Dit terwijl je misschien geen idee hebt hoe je dat aan moet pakken.

Uit angst en wanhoop voor het welzijn van jouw dierbare ben je waarschijnlijk bereid heel veel te doen om er voor deze persoon te zijn. Maar hoe doe je dat?

### Ervaringsverhaal

“Ik was 17 toen ik ontdekte dat een vriendin van mij door het recentelijk verliezen van haar vader en haar niet al te fijne thuissituatie niet meer wilde leven. Ik schrok heel erg en wist niet wat ik moest doen. De gedachten haar te verliezen maakte mij bang. Ik wilde met haar praten over haar gedachten en gevoelens, maar bovenal wilde ik haar helpen. Ik zat heel erg met de vraag wat ik moest doen nu ik dit wist”

### Gedachten aan zelfdoding

Gedachten aan zelfdoding zijn voor iedereen anders en kunnen verschillende oorzaken hebben. Vaak is de oorzaak een samenspel van verschillende dingen die zich hebben opgestapeld. Scheiding, verliezen van een baan, overlijden van een dierbare, ruzie met vrienden. Allemaal zijn het mogelijke oorzaken. Dit zorgt ervoor dat jouw dierbare zelfdoding als enige uitweg ziet

Het kan zijn dat jouw dierbare al langere tijd depressief is en je niet goed weet of deze persoon ook aan zelfdoding denkt of dat jij het aan jouw dierbare hebt gevraagd en deze dit ontkent. Het kan ook zijn dat jij als naaste je afvraagt of iemand het echt gaat doen. In elke situatie is het antwoord op die vraag anders. Neem het echter altijd serieus als het gaat over gedachten aan zelfdoding.

Signalen dat iemand denkt aan zelfdoding kunnen zijn:

- Heel erg vrolijk/uitgelaten
- Isolerend gedrag
- Excessief geld uitgeven
- Kamer/woning opruimen
- Spullen weggeven aan dierbaren
- Depressieve gevoelens
- Duidelijke zinnen zoals: “ik ga er een eind aan maken”, “voor mij is het klaar” en “het zou beter zijn als ik er niet meer was.”
- Veel stress
- Snel geïrriteerd
- Veel of juist helemaal niet vooruit plannen

Bovenstaande signalen kunnen signalen zijn, maar dit hoeft niet. Ga daarom zeker het onderwerp niet uit de weg als je vermoedt dat jouw dierbare denkt aan zelfdoding. Ga het gesprek aan met die persoon. Maar hoe doe je dat?

## Het gesprek voeren

Praten over zelfmoordgedachten kan erg spannend zijn. Je wilt absoluut niet het verkeerde zeggen en misschien is het ook wel ongemakkelijk om erover te praten.

Het kan zijn dat je graag het gesprek wilt voeren maar bang bent om daarmee de gedachten van de ander juist te versterken. Voorzichtig draai je om het onderwerp heen om zo toch te proberen de ander te prikkelen. Het klinkt misschien gek, maar als het aankomt op zelfmoordgedachten is het verstandig het onderwerp niet te vermijden. Praten over de zelfmoordgedachten kan het risico op zelfmoord verkleinen en de spanning van het onderwerp wegnemen. Het belangrijkste in het aan gaan van het gesprek is het direct stellen van de vraag. Dat kan eng zijn. Misschien ben je bang om iemand daarmee op gedachten te brengen. Dat is een veelvoorkomende misvatting. Het stellen van de vraag kan iemand juist het gevoel geven gehoord te worden. Het ergste wat er kan gebeuren is dat je het mis hebt en iemand niet denkt aan zelfdoding. Stel daarom gewoon de vraag: ‘bedoel je daarmee dat je weleens denkt aan zelfdoding?’.

De downloadbare Vraag Maar app van 113 biedt je een steuntje in de rug bij het aangaan van het gesprek over zelfmoordgedachten. Bij het gebruik van deze app en training leer je in een uur aan de hand van oefeningen en uitleg hoe je het gesprek voert over gedachten aan zelfdoding en hoe je de signalen van deze gedachten kunt herkennen.

## Hulp vragen

Het kan prettig en verstandig zijn om hulp te vragen bij familie of vrienden. Zo sta je niet alleen in de situatie en kun je met iemand overleggen.

Naast familie of vrienden zijn er ook andere plekken waar je hulp kunt vragen.

- 113 Zelfmoordpreventie (24/7 telefonisch en per chat bereikbaar)
- 112 Alarmcentrale
- Landelijk Service nummer politie (0900 8844)
- Huisarts
- Huisartsenpost
- Mind Korrelatie
- Maatschappelijk werk
- Zelfhulpgroepen of lotgenotencontact

## Veiligheidsplan

Een veiligheidsplan is een plan waarin stap voor stap vermeld staat wat iemand kan doen wanneer de gedachten aan zelfdoding en emoties toenemen en het moeilijker wordt om veilig te blijven. Het kan waardevol zijn om, in overeenstemming met jouw dierbare, samen een veiligheidsplan op te stellen. Dit geeft jouw dierbare de ruimte en zekerheid dat deze weet wat hij/zij kan doen als de spanning toeneemt. Daarnaast kan het veiligheidsplan jou als naaste meer rust bieden. Je weet als naaste wat er in het veiligheidsplan staat en kunt erop vertrouwen dat jouw dierbare weet wat deze kan doen.

Stappen van een veiligheidsplan kunnen zijn:

1. Wat zijn de waarschuwingssignalen? Hier noteert jouw dierbare dingen waaraan deze merkt dat het niet goed gaat.
2. Wat zijn dingen die je zelf kan doen? Hier noteert jouw dierbare dingen die deze doet om zich minder goed te voelen. Focus hierbij op positieve, helpende dingen.
3. Waar ga je heen als je niet alleen wilt zijn/afleiding nodig hebt?

4. Met wie zoek ik contact als ik met iemand wil praten over hoe het gaat? Hierbij vult jouw dierbare de naam en contact gegevens in van personen uit diens netwerk met wie deze contact kan zoeken als het niet goed gaat.

5. Welke hulpverleners of organisatie kan ik vragen om hulp? Hierbij noteert jouw dierbare de naam en gegevens van organisaties of hulpverleners waar deze terecht kan. 113 is bijvoorbeeld een organisatie die hierbij kan worden ingevuld.

6. Wat ga ik doen om mijn omgeving veilig te maken? Als het niet goed gaat is jouw dierbare sneller onveilig. Bij deze stap noteert jouw dierbare wat deze kan doen als het niet goed gaat om zo een veilige omgeving te creëren waarin het minder toegankelijk is om zichzelf bijvoorbeeld te verwonden.

De downloadbare app Back Up van 113 kan helpen bij het opstellen van een veiligheidsplan. De app neemt jou en jouw dierbare mee door alle stappen van het plan. Mocht jij of jouw dierbare er niet uitkomen mag je altijd contact opnemen met de telefoonlijn of chat van 113.

In onderstaand document vind je een invuldocument voor een veiligheidsplan. Deze kun je downloaden en uitprinten om vervolgens samen met jouw dierbare in te vullen.

<https://www.113.nl/sites/default/files/113/Infomateriaal%202022/Veiligheidsplan%20113%20Zelfmoordpreventie.pdf>



## HULP VRAGEN, HOE WERKT DAT?

Als de eerste schok wegebt, willen veel naasten gelijk de gedachten bij hun dierbare weghalen. De meeste naasten gaan onmiddellijk op zoek naar hulp of proberen zelf te helpen. Dit is lang niet altijd verstandig en heeft vaak het tegenovergestelde effect. Dat neemt niet weg dat het goed is bedoeld.

In het kader van hulp is overleg met jouw dierbare erg belangrijk. Hulp heeft een betere kans van slagen wanneer jouw dierbare hiervoor open staat. Kijk samen met jouw dierbare wat deze fijn zou vinden en hoe je deze daarbij kan ondersteunen.

### Waar vind ik hulp voor mijn dierbare?

In Nederland zijn er een aantal plekken waar jij en jouw dierbare terecht kunnen. Zo kan jouw dierbare bijvoorbeeld aankloppen bij de huisarts.

De huisarts kan jouw dierbare doorverwijzen naar de praktijkondersteuner (poh), een therapeut binnen de ggz of een psycholoog. Zij kunnen verder meedenken met jouw dierbare en diens behoefte.

Zowel naasten als mensen met zelfmoordgedachten kunnen contact opnemen met 113. Wil je als naaste sparren over de situatie waarin jij je bevindt, kun je 24/7 telefonisch of per chat contact opnemen met 113. Ook kun je 113 aanraden aan jouw dierbare. 113 kan meedenken in diens behoefte en richting hulp.

113 zelfmoordpreventie biedt naast de telefoonlijn en chat ook de mogelijkheid tot online therapie en online coaching. Dit is gratis en anoniem. Op [www.113.nl](http://www.113.nl) kun je onder het kopje 'heb je nu hulp nodig' meer informatie vinden. Daar kun je hier ook de zelfhulp cursus en zelfhulp test vinden.

Een andere plek waar je hulp kan vinden voor jouw dierbare, is het sociaal wijkteam bij jouw dierbare in de buurt. Hier kun jij als naaste zelf ook binnenlopen. Een sociaal wijkteam is een laagdrempelige plek om hulp te vinden. Zij kunnen meedenken in het eventueel opschalen van hulp en waar jij en jouw dierbare dit kunnen vinden.

### Noodsituatie

Hulp inschakelen bij een noodsituatie is heel erg belangrijk. Veel naasten vragen zich echter af of zij wel 112 mogen bellen. Wanneer er sprake is van een mogelijk levensbedreigende situatie en er onmiddellijk hulp nodig is, mag er altijd contact worden opgenomen met 112. Dat betekent dat je ook mag bellen wanneer je twijfelt. Twijfel kan ontstaan wanneer je een verontrustend bericht hebt gekregen van jouw dierbare, maar je niet direct weet of deze persoon op dat moment actief een gevaar vormt voor zichzelf. Neem in zo'n geval het zekere voor het onzekere en schakel 112 in. Mocht je toch teveel twijfelen kun je contact opnemen met het service nummer van de politie (0900 8844). Dit nummer bel je wanneer er geen sprake is van een noodsituatie, maar er wel politie nodig is.

Zij kunnen jou eventueel doorschakelen naar de meldkamer van 112 indien zij dat nodig vinden. Mogelijk sturen zij zelf een eenheid langs om te controleren hoe het met jouw dierbare gaat. Dat is afhankelijk van de situatie.

### Ervaringsverhaal

'Toen ik op een gewone vrijdagmiddag een aantal hele vrolijke berichten kreeg van een vriendin waar het helemaal niet goed mee ging, was ik best wel bezorgd. Het leek wel alsof ze afscheid aan het nemen was. Ik wist niet goed of ik op dat moment al 112 moest bellen. Ze had tenslotte nog niet daadwerkelijk afscheid genomen. Ik heb toen, op aanraden van 113, het service nummer van de politie gebeld (0900 8844). Zij hebben mij toen aangeraden om goed contact te houden met mijn vriendin en te bellen met hen of 112 wanneer het nodig was. Dat stelde mij enorm gerust. Die nacht heb ik 112 gebeld, ondanks dat ik niet 100% zeker wist wat er aan de hand was. Maar zoals de agent van 0900 8844 had gezegd was het beter het zekere voor het onzekere te nemen.'

### Minderjarige dierbare

Wanneer de persoon met gedachten aan zelfdoding minderjarig is kan de ouder van de persoon de huisarts contacteren. Ook kunnen directe familieleden of de ouders/voogd contact opnemen met Veilig Thuis om met hen te sparren over de situatie. Het verschil bij minderjarigen is dat de ouders/voogd zorg aan kunnen vragen voor de minderjarige.

### Mijn dierbare woont in een ander land of andere provincie

Het kan voorkomen dat jij en jouw dierbare niet in dezelfde provincie of hetzelfde land wonen waardoor er enige afstand bestaat tussen jullie. Per regio, en zeker per land, verschilt de zorg die er beschikbaar is voor jouw dierbare. Controleer dit goed. Het beste wat je in deze situatie kan doen, is goed contact proberen te houden met jouw dierbare. Zorg dat je op de hoogte bent van het noodnummer dat geldt voor jouw dierbare. Het kan zijn dat jouw dierbare nog meer mensen om zich heen heeft die dichterbij hem/haar wonen. Leg het idee aan jouw dierbare voor om hen in te lichten. Mocht jouw dierbare hiervoor open staan of deze mensen al hebben ingelicht, kun je contact zoeken met elkaar.

In het geval van ernstige zorgen kan je ook zonder expliciete toestemming van jouw dierbare contact opnemen met iemand in zijn/haar omgeving.

### Geen hulp

Niet altijd staat iemand met gedachten aan zelfdoding open voor hulp. Dit kan komen door een al eerdere of juist hele lange ervaring met hulpverlening. In het geval dat iemand hulp blijft weigeren kan de huisarts verwijzen naar de ggz. Zij kunnen eventuele bemoeizorg inschakelen.

### Praktisch advies

Het kan fijn zijn om alle gegevens van jouw dierbare ergens op te schrijven en bij te houden wat je weet over diens gedachten aan zelfdoding, plannen, hulpverleners, etc. Dat kan in een panieksituatie fijn zijn om bij de hand te hebben.

### Ervaringsverhaal

'Ik vond het doodeng en had echt geen idee wat ik moest doen. Ik wilde haar natuurlijk graag helpen, maar aangezien ik minderjarig was en zij in een andere provincie woonde had ik geen idee hoe ik dat aan moest pakken. De welzijnswerker en de medewerker van 113 die ik sprak hebben mij enorm geholpen om erachter te komen wat ik het beste kon doen.'

## HOE ZORG IK VOOR MIJZELF IN DEZE SITUATIE?

Zodra je hoort of vermoedt dat een dierbare denkt aan zelfdoding, is het niet gek dat alles in het teken komt te staan van zorgen voor die persoon. Jouw eigen leven wordt misschien zelfs wel helemaal naar de achtergrond geplaatst. Zorg dragen voor iemand met gedachten aan zelfdoding of het gevoel hebben dat jij verantwoordelijk bent voor het leven van jouw dierbare kan enorm zwaar zijn.

Het kan gebeuren dat jouw dierbare heel erg veel van jou vraagt. Denk aan regelmatig onveilig zijn, vragen om geheimhouding, veel tijd vragen, etc. Het kan zijn dat het ongepast voelt om dit soort dingen vervelend te vinden of soms even niet goed te weten hoe je met de situatie om moet gaan. Jouw eigen grenzen zijn minimaal even belangrijk.

Veel naasten zijn geneigd te denken dat zij op een later moment wel weer voor zichzelf kunnen zorgen maar dat alle tijd, aandacht en energie op dit moment naar hun dierbare moet. Dat gevoel is heel erg begrijpelijk en enorm moeilijk. Toch is het goed om jouw eigen grenzen te bewaken en aan te geven dat het soms even te veel wordt. Ook geheimhouding hoef je niet te beloven. Sterker nog, geheimhouding beloven kan gevaarlijk zijn. Leg jezelf die druk niet op. Pak het dag voor dag aan en vrees niet om hulp in te schakelen als dat nodig is. Je hoeft het niet alleen te doen.

### Hulp voor mij

Het kan als naaste heel fijn zijn om deze last niet alleen te hoeven dragen en er met iemand over te kunnen praten. Dit kan met familie en vrienden, maar zeker ook met een professional of met lotgenoten.

Als naaste kun je aankloppen bij de praktijkondersteuner van jouw huisarts. Hier kan je aangeven dat je graag iemand zou hebben die met je meedenkt tijdens een moeilijke periode. Je vraagt in dit geval de praktijkondersteuner aan voor jezelf en niet voor jouw dierbare.

Naast een praktijkondersteuner kun je ook contact opnemen met de maatschappelijke dienstverlening van jouw regio en kijken of je gekoppeld kan worden aan een maatschappelijk werker.

Je kan als naaste ook contact opnemen met 113 zelfmoordpreventie. Ook als je niet op zoek bent naar advies, maar graag even een luisterend oor wilt hebben om alles van je af te praten. 113 is 24/7 telefonisch en per chat bereikbaar. Op de website van 113 kun je ook een aantal tips voor zelfzorg vinden. Lees deze gerust door.

In Nederland is er de mogelijkheid tot lotgenotencontact. Via de website Naasten in Kracht kun je zoeken naar ervaringsverhalen van andere naasten of mensen die zelf zelfmoordgedachten hebben (gehad).

Behalve via Naaste in Kracht kun je via de website van Suicide preventie centrum ook lotgenotengroepen vinden in verschillende steden. Op deze site vindt je ook meer informatie over zelfmoordgedachten.

### Zelf ook gedachten aan zelfdoding

Het kan zijn dat de situatie van jouw dierbare jou raakt. Als naaste kan het zijn dat jij zelf ook worstelt met gedachten aan zelfdoding of hebt geworsteld met deze gedachten. In dat geval kan het erg lastig zijn om jouw eigen grens te bewaken. Het kan fijn zijn om ook dit met iemand te bespreken. De situatie van jouw dierbare en die van jou zelf kan voor moeilijke situaties zorgen. Neem eventueel contact op met een praktijkondersteuner, maatschappelijk werker of 113 zelfmoordpreventie.

### How to: zelfzorg

Voor jezelf zorgen wanneer jouw dierbare het moeilijk heeft kan lastig zijn. Dat maakt het echter niet onbelangrijk. Zelfzorg is essentieel, maar hoe doe je dat?

- Grenzen stellen bij jouw dierbare.
- Geen geheimhouding beloven.
- Erover praten met anderen.
- (Professionele) hulp inschakelen.
- Gezond blijven eten.

-Afleiding zoeken (boeken, films, wandelen etc.)

-Mindfulness

-Pauzes inlassen om die tijd aan jezelf te besteden.

Geef jezelf de tijd en ruimte om na te denken en even alles los te laten.

Tips van 113 voor zelfzorg:

- Maak je af en toe los en richt je op dingen die je een goed gevoel geven. Zo laad je de batterij weer op en kan je er beter zijn voor de ander.
- Gun jezelf de tijd en de rust om dingen op een rijtje te zetten.
- Denkt iemand om wie je geeft aan zelfmoord? Dan kan dat hevige emoties bij je oproepen. Je kan je schuldig voelen. Machteloos, angstig, boos of verdrietig. Dat is alleen maar logisch. Sta deze gevoelens gerust toe.
- Draag de last niet alleen, maar laat je op jouw beurt steunen door anderen. Lucht je hart bij de mensen om je heen.
- Je doet al heel veel door er voor de ander te zijn. Het is goed om dat te beseffen. Jij bent niet verantwoordelijk voor de keuzes die de ander maakt.

- Wordt het allemaal te heftig? Geef dan je grenzen aan. Of het nou gaat om je partner, een vriend of iemand op het werk, in elke relatie tellen de gevoelens van beide personen. Oók als een van de twee aan zelfmoord denkt. Spreek zo nodig af wat de ander wel en niet van jou kan vragen. En stem af hoe, wanneer en hoe vaak jullie problemen bespreken.



## WAT ALS HET MIS GAAT

De gedachte dat het mis gaat is een enge maar begrijpelijke gedachte die veel naasten ervaren. Het kan zijn dat je op een moment gaat leven in angst. Gedachten over een telefoontje of bericht dat jouw dierbare er niet meer is of een poging heeft gedaan en in het ziekenhuis is beland kunnen je bezig houden. Dat kan erg schrikken zijn. Er komen daardoor wellicht ook nog veel meer vragen in je op.

### Ziekenhuisopname

Het kan zijn dat jouw dierbare wordt opgenomen in het ziekenhuis na een suïcidepoging.

In het ziekenhuis zijn mogelijke wonden verzorgd en is er advies meegegeven hoe daar mee moet worden omgegaan. Daarnaast wordt in het ziekenhuis door een medisch maatschappelijk werker gesproken met jouw dierbare. Er zal over het algemeen altijd een psycholoog of psychiater komen praten met jouw dierbare over wat er is gebeurd. Vraag hiernaar als dit niet gebeurt.

Een suïcide poging is erg ingrijpend. Wanneer iemand wordt ontslagen uit het ziekenhuis ligt de eerste prioriteit dan ook bij het voorkomen van een toekomstige poging en het bieden van hulp. Dit gaat via een doorverwijzing naar hulp zoals een psycholoog, de huisarts of 113. Ook kan het zijn dat er een crisisopname wordt voorgesteld of verplicht. Wat houdt een crisisopname in?

### crisisopname

Als naaste kun je je afvragen of jouw dierbare niet opgenomen kan worden. Ook kan het zijn dat je bang bent om hulp in te schakelen omdat jij of jouw dierbare absoluut geen opname wil voor hem/haar.

Een crisisopname gebeurt niet standaard wanneer iemand denkt aan zelfdoding of een poging heeft gedaan. Het is wel een mogelijkheid. Een opname kan worden gebruikt als noodmaatregel wanneer er een grote kans is dat jouw dierbare (weer) een zelfmoordpoging zal doen.

Een crisisopname gebeurt niet standaard wanneer iemand denkt aan zelfdoding of een poging heeft gedaan. Het is wel een mogelijkheid. Een opname kan worden gebruikt als noodmaatregel wanneer er een grote kans is dat jouw dierbare (weer) een zelfmoordpoging zal doen. Een opname is doorgaans vrijwillig en kan pas verplicht worden als er gedacht wordt dat de kans dat jouw dierbare een poging gaat doen groot is en deze zelf alle hulp weigert. Wanneer jouw dierbare minderjarig is kan deze keuze ook gemaakt worden.

Er wordt dus niet altijd een crisisopname uitgevoerd. Wel krijgt jouw dierbare in de meeste gevallen een gesprek met een psycholoog, psychiater of medisch maatschappelijk werker. Dit kan bijdragen aan het vinden van hulp na een poging tot zelfdoding.

Als jouw dierbare opgenomen wil worden, kan dit besproken worden met de huisarts, psycholoog, psychiater of andere behandelaar. Houd er echter rekening mee dat iemand niet zomaar opgenomen kan worden. Bespreek dit altijd met een behandelaar.


## Nabestaanden

In het geval dat jouw dierbare aan een suïcidepoging komt te overlijden, is dit een grote klap die veel emotie en geregeld met zich mee zal brengen. 113 heeft een handreiking geschreven die specifiek bedoeld is voor naasten. Deze vind je hier <https://handreiking-na-suicide.nl/>. Hierin staat allerlei praktische informatie die behulpzaam kan zijn na het overlijden van jouw dierbare.

Soms is het fijn te kunnen praten over wat er is gebeurd. De suïcide van een dierbare kan een traumatische gebeurtenis zijn. Bij Slachtofferhulp Nederland bieden ze hulp voor nabestaanden of getuigen van een suïcidepoging. Ook 113 is 24/7 bereikbaar indien je op zoek bent naar een luisterend oor tijdens die moeilijke periode.

## Ervaringsverhaal

‘Op een heel gewone vrijdagmiddag kreeg ik het gevoel dat er iets niet klopte. Mijn beste vriendinnetje was zo uitgelaten en had het erover dat ze eindelijk haar kamer aan kant had. Dat voelde voor mij niet goed. Die nacht stuurde zij mij haar afscheidsbericht. In paniek heb ik 112 gebeld, zij waren gelukkig op tijd. In de periode erna gebeurde er heel veel. Mijn beste vriendin kreeg een tweede behandelaar en er werd gesproken over een verplichte opname. Ik heb heel veel steun gehad aan de schoolmaatschappelijk werker die ik eerder al had ingelicht over wat er speelde. Zij heeft mij geholpen om dit alles goed te navigeren en er te kunnen zijn voor mijn beste vriendin.’



## DOE IK GENOEG?

Worstelen met gedachten aan zelfdoding kan een erg lang en intensief traject zijn. Zowel voor jouw dierbare als voor jou. Het kan erg machteloos voelen wanneer je niet veel kan doen om jouw dierbare te helpen. Toch is er zijn al genoeg. Je steunt jouw dierbare in een erg moeilijke periode en wil hem/haar graag helpen.

Als naaste ben je geen professional of hulpverlener, verwacht dit dan ook niet van jezelf. Wees een vriend/vriendin, partner, kennis, collega, ouder etc. voor die persoon en bied steun waar nodig en waar mogelijk.

Je bent vrij om dag en nacht contact op te nemen met 113 zelfmoordpreventie als je wilt sparren over de situatie.

Let goed op jezelf en wees bewust van alles wat je al doet voor jouw dierbare.

Op de website van 113 vind je allerlei veel gestelde vragen. Wie weet vind je hier ook een antwoord op jouw vraag. Neem dit gerust door indien je daar behoefte aan hebt.

<https://www.113.nl/maak-je-je-zorgen-om-iemand/veelgestelde-vragen>.

## LIJST MET HULPORGANISATIES

Stichting 113 zelfmoordpreventie

-0800 0113

-[www.113.nl](http://www.113.nl)

-24/7 bereikbaar per chat en telefonisch.

De Luisterlijn

-088 0767 000

-[www.deluisterlijn.nl](http://www.deluisterlijn.nl)

-24/7 bereikbaar per chat en telefonisch.

Politie, brandweer, ambulance

-112

-24/7 bereikbaar

Service nummer politie

-0900 8844

-24/7 bereikbaar

-Indien er geen nood aan de man is, maar er wel politie nodig is.

Stichting Mind Korrelatie

-0900 1450

-[www.mindkorrelatie.nl](http://www.mindkorrelatie.nl)

-Telefonisch bereikbaar van ma t/m vr tussen 0900 – 21:00.

-Per chat bereikbaar van ma t/m vr tussen 0900 – 20:30.

Veilig Thuis

-0800 2000

-[www.veiligthuis.nl](http://www.veiligthuis.nl)

-24/7 bereikbaar

Slachtofferhulp

-0900 0101

-[www.slachtofferhulp.nl](http://www.slachtofferhulp.nl)

-Ma t/m vrijdag 08:00 – 20:00

-Zaterdag 10:00 – 17:00

Alles oke? Supportlijn

-0800 0450

-[www.allesoke.nl](http://www.allesoke.nl)

-Iedere dag tussen 14:00 – 22:00 per chat en telefonisch bereikbaar.

-Leeftijd 18-25 jaar

De Kindertelefoon

-0800 0432

-[www.kindertelefoon.nl](http://www.kindertelefoon.nl)

-Iedere dag tussen 11:00 – 21:00 per chat en telefonisch bereikbaar.

-Leeftijd 8-18 jaar

Huisarts en huisartsenpost(HAP)

-Afhankelijk van woonplaats

-HAP = 24/7 bereikbaar

Suicide preventie centrum

-[www.suicidepreventiecentrum.nl](http://www.suicidepreventiecentrum.nl)

Naasten in kracht

-[www.naasteninkracht.nl](http://www.naasteninkracht.nl)

Sociaal wijkteam

-Afhankelijk van woonplaats

Humanitas

-[www.humanitas.nl](http://www.humanitas.nl)

Maatschappelijk werk

-Afhankelijk van woonplaats

Meldpunt Zorgwekkend Gedrag

-0800 1205

Houd Moed

-[www.HoudMoed.nl](http://www.HoudMoed.nl)

