

Als het leven...

...ondraaglijk lijkt

U bent in het ziekenhuis of bij de huisartsenpost geweest omdat u teveel pillen heeft ingenomen of uzelf schade heeft toegebracht. Misschien wilde u dood, misschien wilde u dat er een einde komt aan uw problemen.

Elk jaar denken duizenden mensen aan de dood. Velen van hen doen een poging om zichzelf te doden. Vaak lukt het mensen om na een poging hun problemen en hun pijn op te lossen. Dat kost moeite en er zijn moeilijke perioden. In deze folder kunt u lezen wat anderen heeft geholpen hun wanhoop te overleven. Bewaar deze folder, het kan u helpen in moeilijke perioden.

Praten...

...helpt

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

Iemand uit uw directe omgeving heeft teveel 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?

Misschien vindt u het moeilijk om erover te praten. Want wie weet, zet die openheid de ander opnieuw aan tot een poging. Uit onderzoek blijkt dat een open gesprek een nieuwe poging juist kan voorkomen. Er is lang niet altijd een doodswens. Mensen willen vooral dat hun problemen ophouden te bestaan. Openheid over de ervaren problemen en gevoelens kan de ander enorm opluchten.

Probeer daarom u vooral luisterend op te stellen. Vraag naar gevoelens, reageer zonder te oordelen en probeer zo te begrijpen wat er in die ander omgaat. Het is belangrijk te laten merken dat u om die ander geeft. Wek niet de indruk dat u de problemen kunt oplossen. Help iemand om hulp te zoeken.

**NVSHA**



Nederlandse Vereniging van Spoedeisende Hulp Artsen

Zit u zelf met vragen, surf dan naar [www.113online.nl](http://www.113online.nl) of bel 0900 1130113 (24 uur per dag, 7 dagen per week). Schakel bij een acute situatie de huisarts in of bel 112.

U kunt ook de folder 'Suicide, als iemand geen uitweg meer ziet' bestellen bij het Fonds Psychische Gezondheid, [www.psychischegezondheid.nl](http://www.psychischegezondheid.nl). Hier vindt u meer informatie over de signalen die iemand met gedachten over zelfdoding kan afgeven.

Deze folder is financieel mogelijk gemaakt door het ministerie van VWS.  
©GGZNederland 2010

- Wat u kunt doen wanneer u blijft piekeren over de dood en u zich intrens wanhopig voelt:
- Erover praten
  - Gedachten opschrijven
  - Aftleiding zoeken
  - Geen alcohol of drugs gebruiken
  - Hulp zoeken

Zoek hulp als u zich wanhopig voelt en piekert over de dood.  
Praat met uw hulpverlener.  
Praat met uw huisarts.  
Of praat anoniem met 113online.

113 online

## 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. Bijvoorbeeld de gedachte dat er geen toekomst meer voor hen is, of dat hun familie beter af zou zijn zonder hen. Door deze gedachten voelen zij zich steeds wanhopiger. Om hier niet blijvend in verstrikt te raken is het belangrijk met iemand te praten. Hoe moeilijk dat ook is.

## Wat anderen geholpen heeft

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

- **Erover praten**

Als u alleen blijft piekeren, gaat u alles steeds 'zwarter' zien. Wanneer u uw piekergedachten met iemand deelt, door met iemand te praten, staat u er niet langer alleen voor. Ook al is uw probleem hierdoor niet meteen opgelost, het kan u opluchten.

- **Gedachten opschrijven**

Misschien vindt u het moeilijk om iemand te vertellen dat u ten einde raad bent en geen uitweg ziet voor uw probleem. Het kan dan 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.

- **Afleiding zoeken**

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. Want op die momenten heeft u misschien geen zin of energie om iets te bedenken en te doen. Daarom helpt het om op een dag dat u zich minder wanhopig voelt alvast een lijstje te maken 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...

- **Geen alcohol of drugs gebruiken**

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 en zo hun problemen vergeten. Maar alcohol en drugs helpen niet, ze versterken de sombere stemming die u al heeft.

Alcohol en drugs zorgen ervoor 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.

- **Hulp zoeken**

Het is verstandig om hulp te zoeken als u zich wanhopig voelt. Als u al contact met een hulpverlener heeft, praat dan met uw hulpverlener over uw gedachten aan de dood. Als u nog geen hulpverlener heeft, kunt 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 hulplijn 0900 1130113 of via email en chat op [www.113online.nl](http://www.113online.nl). De betrokken medewerkers van 113online staan 24 uur per dag, 7 dagen per week voor u klaar. Op [www.113online.nl](http://www.113online.nl) is ook hulp en informatie te vinden voor mensen met zelfmoordgedachten, hun omgeving en nabestaanden.

Praten helpt



[www.113online.nl](http://www.113online.nl) of bel 0900 1130113

Hulp zoeken

Bij nood bel: 112

Hulpverlener:

Telefoon:

Huisarts:

Telefoon: