



GGZ Friesland

Ondersteuning bieden aan iemand die denkt aan zelfdoding

Voor familie, vrienden
en naasten

Het kan emotioneel zwaar zijn als iemand in je omgeving aan zelfdoding denkt.

Als iemand die je goed kent denkt aan zelfdoding, sta je voor een grote uitdaging. Je wilt natuurlijk zoveel mogelijk helpen, maar dat is niet altijd makkelijk. Soms lukt het om sterk te blijven, maar op andere momenten is dat moeilijker. Misschien voel je je alleen of weet je niet wat je moet doen. In deze folder vind je tips en informatie die je kunnen helpen.

Zorg voor jezelf

Het kan emotioneel zwaar zijn als iemand in je omgeving aan zelfdoding denkt. Belangrijk is dat je niet belooft om dit verhaal geheim te houden. Praat erover met vrienden of je huisarts, zodat je steun krijgt. Vergeet ook niet te zorgen voor ontspanning en afleiding voor jezelf.

Signalen herkennen

Mensen die aan zelfdoding denken, gedragen zich vaak anders. Ze zijn somber of verdrietig. Soms doen ze roekeloos of vermijden contact. Ze kunnen dingen zeggen zoals: 'Jullie zullen geen last meer van mij hebben', 'Van mij hoeft het allemaal niet meer' of 'Ik kan beter dood zijn.'

Praten helpt

Veel mensen denken dat praten over zelfdoding de situatie erger maakt. Dat het iemand op ideeën kan brengen. Dat klopt niet. Praten helpt juist om spanning en eenzaamheid te verminderen. Het is vaak de eerste stap naar hulp.

Verschillende begrippen

Zelfdoding wordt ook wel suïcide genoemd. Soms kun je ook het begrip suïcidaliteit tegenkomen. Dan gaat het om de gedachten aan zelfdoding.

Wat moet je wel en wat niet doen?

Zoals eerder vermeld: praten over zelfdoding helpt. Maar hoe begin je een gesprek hierover? Dit kun je wel doen (do's) en dit juist niet (don'ts).

Do's

- Benoem het. Je mag de woorden zelfdoding, zelfmoord of suïcide gebruiken. Als je denkt dat de ander hieraan denkt, benoem dit dan.
- Vraag verder. Door verder te vragen, kom je erachter wat iemand precies bedoelt.
- Zorg voor veiligheid. Help de ander om een veilige omgeving te maken en bespreek altijd de mogelijkheden voor hulp.

Praten helpt juist om spanning en eenzaamheid te verminderen

Don'ts

- Praat niet mee. Toon begrip, maar maak duidelijk dat zelfdoding geen oplossing is.
- Geef geen advies. Dingen die voor jou simpel lijken, kunnen voor de ander heel moeilijk zijn.
- Oordeel niet. Anders stopt de ander misschien met praten.

**Als je denkt dat de
ander een gevaar
voor zichzelf is,
neem dat serieus en
praat erover.**

Luister en toon begrip

Als iemand zegt dat hij aan zelfdoding denkt, stel dan vragen over zijn gevoelens, gedachten en plannen.

Luister wel, oordeel niet. Je kunt vragen stellen als:

- Voel je je vaak zo slecht?
- Ik zie dat je somber bent, zie je nog een oplossing?
- Zou je liever dood willen?
- Denk je soms aan zelfdoding?

10 Tips

1. Gebruik actuele kennis

Het helpt als je begrijpt wat suïcidaliteit of zelfdoding is. Lees over het onderwerp om meer te weten.

2. Herken en doorbreek mythes

Er zijn veel foute verhalen over zelfdoding. Zorg dat je weet wat waar is.

3. Neem je gevoel serieus

Als je denkt dat de ander een gevaar voor zichzelf is, neem dat serieus en praat erover. Het kan een goed moment zijn om te vragen naar eventuele gedachten over de dood.

4. Wees direct

Vraag direct naar gedachten over de dood. Het is niet makkelijk, maar jij kunt veel betekenen.

5. Moedig aan om hulp te zoeken

Iemand die denkt aan zelfdoding heeft vaak professionele hulp nodig. Moedig dit aan.

6. Werk samen met hulpverleners

Jouw ondersteunende rol blijft belangrijk. Blijf daarom betrokken, ook als de ander hulp krijgt van professionals.

7. Laat iemand niet alleen

Laat iemand die denkt aan zelfdoding of in een suïcidale crisis zit niet alleen. Blijf erbij, hoe moeilijk dat soms ook is.

8. Vorm een veilig netwerk

Maak samen met de ander een steunnetwerk van mensen die willen helpen.

9. Zorg goed voor jezelf

Het omgaan met zelfdoding kan zwaar zijn. Zorg daarom ook goed voor jezelf. Vraag hulp als dat nodig is.

10. Gebruik betrouwbare bronnen

Heb je vragen? Zoek dan betrouwbare informatie, bijvoorbeeld op www.113.nl.

Informatieavond

GGZ Friesland biedt een informatieavond aan voor familieleden en naasten van mensen die denken aan zelfdoding. Deze avond kan je helpen om gedachten aan zelfdoding bij een ander beter te begrijpen. Je krijgt ook tips over hoe je met de situatie kunt omgaan. Voor meer informatie en aanmelden, ga naar www.ggzfriesland.nl (onder het kopje Familie en naasten - Cursusaanbod). Er is in overleg met de familie-ervaringsdeskundige ook individuele ondersteuning mogelijk.

Hulp bij een levensbedreigende situatie

Stap 1: Zorg voor de veiligheid van jezelf en de ander.

Stap 2: Bel 112 bij direct gevaar of waarschuw je huisarts (overdag) of Dokterswacht Friesland (avond/weekend, telefoonnummer: 0850 820 820).

Stap 3: Maak de omgeving veilig. Verwijder alcohol, drugs en spullen die gevaarlijk kunnen zijn.

Stap 4: Blijf bij de ander tot de hulp er is.

**GGZ Friesland
biedt een
informatieavond
aan voor
familieleden
en naasten van
mensen die
denken aan
zelfdoding.**

Hulp nodig?

Is er iemand in je omgeving die snel hulp nodig heeft? Bel je huisarts (overdag) of Dokterswacht Friesland via 0850 820 820 (avond/weekend). De huisarts kan GGZ Friesland inschakelen. Onze crisisdienst is 24 uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar.

Is diegene die je kent in zorg bij GGZ Friesland? Dan kun je in geval van een crisissituatie ook bellen naar 058-2848777. Dit kan ook buiten kantooruren, dus 's avonds en in het weekend.

Je kunt daarnaast 24/7 anoniem bellen naar 113 via 0800-0113.

In geval van levensgevaar, bel direct 112.

Meer informatie

GGZ Friesland
Locatie Marshallweg

Marshallweg 9
8912 AC Leeuwarden
058-2848888
www.ggzfriesland.nl

mei 2025



facebook.com/ggzfriesland



instagram.com/ggzfriesland



GGZ Friesland