

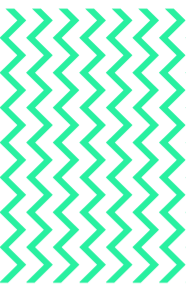
# OVER STOP

## TOOLKIT ZELFDODING

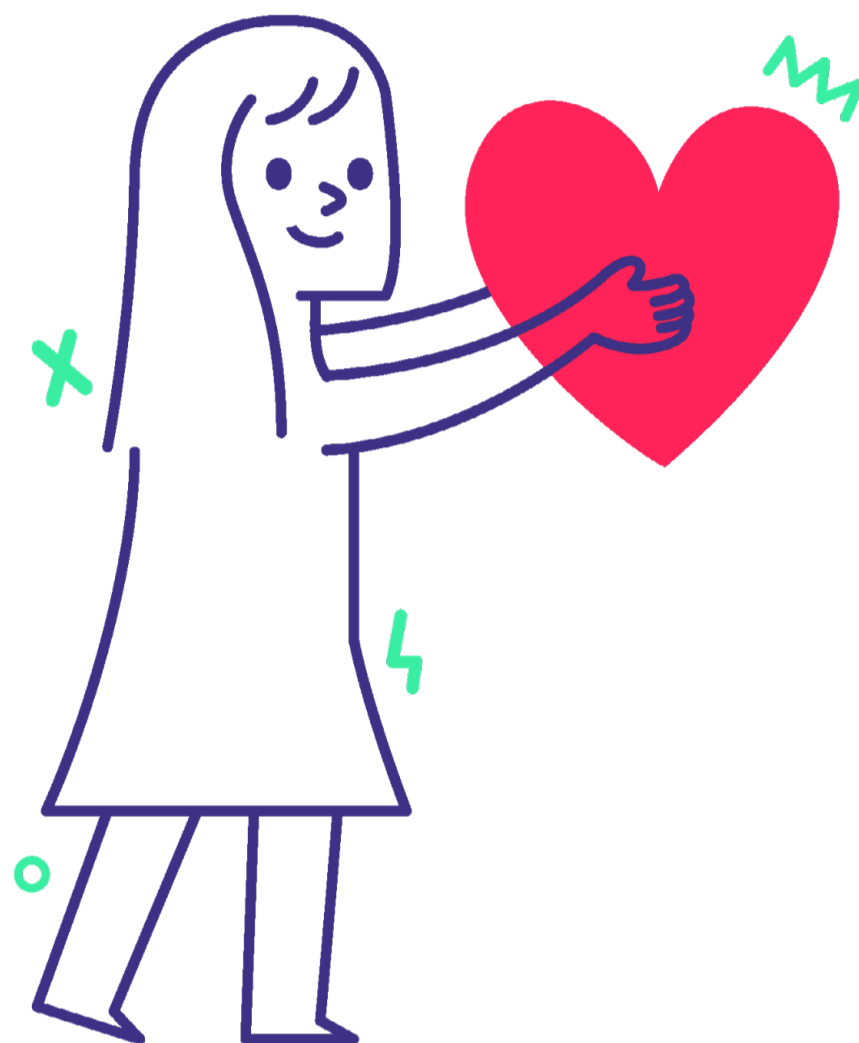
OVER  
STOP



 Koning  
Boudewijnstichting  
*Samen werken aan een betere samenleving*



**OVER  
TOP**



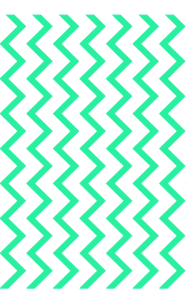
## **EEN VRIEND DENKT AAN ZELFDODING: JIJ KAN HELPEN!**

**“Wat voor zin heeft mijn leven nog”**

**“Niemand kan mij helpen”**

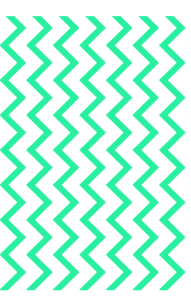
**“Ik zou willen slapen en nooit meer wakker worden”**

Ken je iemand die aan zelfdoding denkt? Jij kan er zijn voor hem of haar!  
Deze toolkit zet je op weg.



# INHOUD

<b>Waar of niet waar?</b>	<b>4</b>
<b>Zo herken je signalen</b>	<b>5</b>
<b>Ben je bezorgd? Praat erover!</b>	<b>6</b>



## WAAR OF NIET WAAR?

### “WIE PRAAT OVER ZELFDODING IS GEWOON EEN AANDACHTZOEKER”

- WAAR
- NIET WAAR

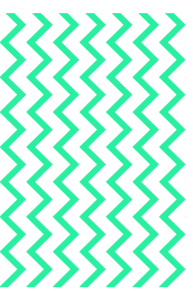
75 procent van wie aan zelfdoding gestorven is, heeft een signaal gegeven. Bewust of onbewust trekt iemand die praat over 'dood willen' aan de alarmbel: **hij of zij geeft daarmee aan niet meer te weten hoe ze verder moeten.**

### “ZELFDODING KAN JE TOCH NIET TEGENHOUDEN”

- WAAR
- NIET WAAR

De spreekwoordelijke druppel kan ervoor zorgen dat iemand een poging onderneemt. Maar dat gebeurt niet plots. Het begint met sombere gedachten, die evolueren naar een concreet plan. **Een goed gesprek kan dat proces omkeren.**





## ZO HERKEN JE SIGNALEN.

Zegt een vriend dingen waaruit blijkt dat het niet goed met hem of haar gaat? Of plaatst hij verontrustende posts op social media? **Negeer zulke uitlatingen niet, want jij kan helpen.**

**“Ik wil niet meer leven”**

**“Ik wou dat ik dood was”**

**“Ik ga er een eind aan maken”**

**“Wat voor zin heeft mijn leven nog”**

**“Ik zie het niet meer zitten”**

**“Niemand kan mij helpen”**

**“Ik zou willen slapen en nooit meer wakker worden”**

**“Ik ben toch voor niks goed”**

Vaak gaat iemand die zich niet goed in zijn vel voelt, **zich ook anders gedragen:**

**Zich afzonderen**

**Lusteloosheid**

**Concentratieproblemen**

**Slechtere schoolresultaten**

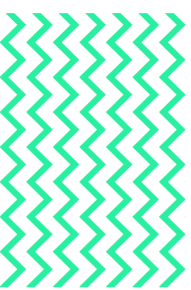
**Zich uiterlijk verwaarlozen**

**Veel alcohol drinken**

**Plotse huilbuien of woede uitbarstingen**

**Spijbelen**

**Zelfverminking, krassen**



## BEN JE BEZORGD? PRAAT EROVER!

### Dit doe je beter wel:

1. **Toon dat je ongerust bent** en erover wil praten. Zo kan je vriend zijn of haar verdriet of pijn kwijt. Dat neemt al veel druk weg.
2. Neem de zelfdodingsgedachte **ernstig**: "Ik begrijp dat je nu weinig uitwegen ziet".
3. Laat je vriend zijn of haar verhaal doen en **luister zonder te oordelen**: "Ik krijg de indruk dat je je heel wanhopig voelt. Waarom zou je liever dood zijn?"
4. **Structureer** gevoelens en feiten. "Als ik jou bezig hoor, begrijp ik dat..." Dat vermindert vaak de angst en verwarring en jouw vriend voelt zich begrepen.
5. Verwoord de zelfdodingsgedachten en **ga na hoe acuut** de dreiging is: "Ik hoor je zeggen dat je het leven beu bent, denk je soms ook aan zelfmoord? Wanneer denk je daar vooral aan?"
6. Ga op zoek naar **de redenen om te leven**: "Wat zorgt ervoor dat je het toch nog volhoudt?"
7. Zeg dat je **hulp moet zoeken** en leg uit wat je gaat doen. Bij de vertrouwensleraar op school langsgaan bijvoorbeeld. Blijf contact houden.

### Dit doe je beter niet:

1. Ga niet **het leven verdedigen**. "Het leven blijft toch altijd de moeite waard."
2. **Minimaliseer** de feiten en gevoelens niet: "Herpak je, zo erg is het toch allemaal niet."
3. Formuleer **geen onmiddellijke oplossingen**: "Ga eens een avond sporten, dan gaat dat gevoel wel over."
4. Zeg niet dat je vriend zijn of haar **ouders of anderen veel verdriet** doet. Dat werkt vaak averechts.
5. Beloof niet dat je er **met niemand anders over zal praten**.
6. Geef **geen valse hoop**, beloof niet meer dan wat je echt kan.

### Wat kan je nog doen als je bezorgd bent om iemand?



[www.zelfmoord1813.be/ik-ben-bezorgd-om-iemand](http://www.zelfmoord1813.be/ik-ben-bezorgd-om-iemand)  
[www.4voor12.be](http://www.4voor12.be)



# OVER TOOP

Meer toolkits te vinden op:  
[overkop.be](https://overkop.be)

