

Als iemand je vertelt dat hij of zij aan zelfdoding denkt

Stel dat je een open en eerlijk gesprek met iemand voert over geestelijke gezondheid en dat deze persoon zich zo prettig bij je voelt dat hij of zij onthult suïcidale gedachten te hebben. Je voelt dan waarschijnlijk enorme druk. Hoe kun je hier het best op reageren? Wat kun je doen om deze persoon in contact te brengen met iemand die kan helpen?

Ten eerste is het belangrijk om te beseffen dat het positief is dat iemand zich op deze manier blootgeeft omdat je hierdoor kunt helpen. Dit zijn enkele manieren waarop je kunt reageren.

Laat weten dat je luistert

Stel hen allereerst gerust en verzeker hen ervan dat ze gehoord worden en dat je hen serieus neemt.

"Ik ben zo blij dat je me vertelt over wat er allemaal speelt en hoe je je voelt. Bedankt dat je dit met mij deelt."

Laat zien dat je hen steunt

Maak op je eigen manier duidelijk dat je er voor hen bent en dat je om hen geeft.

"Ik ben er voor je."

"Wat je nu doormaakt, heeft geen enkele invloed op mijn gevoelens voor je of hoe geweldig ik je vind."

"Ik houd van je, wat er ook gebeurt, en we slaan ons hier samen doorheen."

Moedig hen aan om te blijven praten en luister echt naar hen

Laat weten dat je meer wilt horen over hoe ze zich voelen en wat ze doormaken. Luister actief door nieuwsgierigheid en interesse te tonen in de details.

"Jeetje, die situatie klinkt heel moeilijk."

"Hoe voelde je je toen dat gebeurde?"

Vraag naar veranderingen in hun leven en hoe ze hiermee omgaan

Probeer erachter te komen hoelang deze persoon zich al zo voelt en welke invloed dit heeft op zijn of haar leven.

“Hoelang voel je je al zo? Wanneer zijn deze gevoelens ontstaan?”

“Hebben deze gedachten geleid tot specifieke veranderingen in je leven, bijvoorbeeld problemen met slapen of je werk goed doen?”

“Kom je net zo vaak de deur uit als eerst? Zonder je jezelf af?”

Wees direct als je vermoedt dat iemand aan zelfdoding denkt

Als je vermoedt dat iemand aan zelfdoding denkt, vertrouw dan op je gevoel en vraag het deze persoon direct. Uit onderzoek blijkt dat dit mensen niet op het idee brengt of hen tot zelfdoding aanzet. Vaak zullen ze opgelucht zijn dat iemand genoeg om hen geeft om te luisteren naar hun ervaring met suïcidale gedachten.

"Denk je erover om zelfdoding te plegen?"

"Heb je het weleens zo moeilijk dat je overweegt een einde aan je leven te maken?"

Zorg ervoor dat je niet klinkt alsof je een oordeel velt (zeg NIET: "Je overweegt toch niet om iets doms te doen?") of hun een schuldgevoel aanpraat (zeg NIET: "Denk eens na over wat dit zou betekenen voor je ouders.")

Stel hen in plaats daarvan gerust en maak duidelijk dat je hen begrijpt en om hen geeft.

"Ik geef om je en wil je laten weten dat je me alles kunt vertellen."

Wat kun je zeggen tegen mensen die je vertellen dat ze overwegen een einde aan hun leven te maken?

Blijf kalm: als iemand suïcidale gedachten heeft, betekent dit nog niet dat diegene meteen gevaar loopt. Neem de tijd om rustig te luisteren naar wat hij of zij te zeggen heeft en stel vervolgvragen.

"Hoe vaak heb je dit soort gedachten?"

"Wanneer het echt erg wordt, wat doe je dan?"

"Wat beangstigt je het meest aan deze gedachten?"

“Wat moet je doen om je veilig te voelen?”

Verzeker hen ervan dat er hulp beschikbaar is en dat deze gevoelens een signaal zijn dat het tijd is om met een deskundige in de geestelijke gezondheidszorg te praten.

"Het feit dat je deze gevoelens hebt, geeft aan dat er iets ingrijpends gaande is voor jou. Gelukkig is er hulp voorhanden. Ik wil je helpen om in contact te komen met hulpverleners."

Voeg je naar hen en neem een pauze wanneer dat nodig is

Dit is een moeilijk gesprek om te voeren, dus zorg ervoor dat de ander weet dat hij of zij kan stoppen als het op dat moment te moeilijk is om erover te praten.

“Vind je het goed als we hierover door blijven praten?”

“Ik wil je steunen en sta voor je klaar als je later verder wilt praten.”

Hoe kun je voorstellen dat ze mogelijk gebaat zijn bij professionele hulp?

Je bent een goed mens omdat je dit steunende gesprek voert, maar je bent geen professionele hulpverlener in de geestelijke gezondheidszorg. Als de persoon om wie je geeft je heeft verteld dat hij of zij aan zelfdoding denkt, is dit een waarschuwingssignaal dat diegene moet praten met een deskundige in de geestelijke gezondheidszorg. Hier lees je hoe je het onderwerp kunt aansnijden.

“Ik hoor dat je het moeilijk hebt en ik denk dat het echt zou helpen als je met iemand zou praten die je hier doorheen kan helpen.”

“Therapie is niet alleen bedoeld voor ernstige, 'klinische' problemen. Therapie kan iedereen helpen om problemen te verwerken en we worden allemaal weleens geconfronteerd met ernstige problemen.”

“Ik denk echt dat therapie je kan helpen om enig perspectief te krijgen en te voorkomen dat het erger wordt.”

“Je bent in goed gezelschap: de best presterende leidinggevenden en topatleten verlaten zich op deskundigen in de geestelijke gezondheidszorg om hun prestaties te verbeteren. Professionele hulp en therapie zoeken is een sterke keuze en kan het verschil maken.”

Help om contact te leggen

Soms is het eerste contact met een professionele hulpverlener het moeilijkst. Bied aan om te helpen contact te leggen op welke manier je maar wilt.

“Ik kan samen met jou naar je verzekering bellen, of online op zoek gaan naar een psychotherapeut of een behandeling voor drank- of drugsgebruik. Of ik kan bij je blijven terwijl jij het zelf doet. We kunnen het samen uitzoeken.”

“Ik kan je naar je afspraak brengen, lopend of met de auto. Dan kunnen we na afloop koffie gaan drinken.”

Als ze zich zorgen maken om hun privacy

Als mensen zich zorgen maken dat anderen erachter zullen komen dat ze onder behandeling staan, zeg dan dat deze zorgen grotendeels ongegrond zijn.

“In de geestelijke gezondheidszorg is de regelgeving omtrent vertrouwelijkheid nog strenger dan in de lichamelijke gezondheidszorg.”

“De meeste mensen beseffen dat geestelijke gezondheid een uiterst belangrijk deel van onze

algemene gezondheid is en we allemaal verschillende gezondheidsproblemen hebben. Mensen die steun krijgen voor hun geestelijke gezondheid, worden gezien als sterk, slim en proactief.”

Als ze je vragen om niemand iets te vertellen, zeg dan dat je hen wilt helpen de steun te krijgen die ze nodig hebben en dat je hiervoor misschien de hulp van anderen moet inroepen. Moedig hen aan om deel te nemen aan het gesprek dat wordt gevoerd om hulp in te roepen en verzeker hun ervan dat je zo discreet mogelijk zult zijn om hen te beschermen.

Wat doe je als ze weigeren?

Niet iedereen is er meteen klaar voor. Als iemand die het moeilijk heeft, je voorstel afwijst om professionele hulp te zoeken (en als diegene niet in direct gevaar verkeert, d.w.z. op dit moment zichzelf niet verwondt of op het punt staat dat te doen), wees dan geduldig en oefen niet te veel druk uit.

“Het is niet erg dat je er nog niet klaar voor bent. Ik hoop echt dat je erover na wilt denken. Laat het me weten als je van gedachten verandert, dan kan ik je helpen om contact met iemand op te nemen.”

“Ik weet dat je veel doormaakt en ik denk echt dat het een groot verschil kan maken in je leven en je gezondheid. Denk er maar over na en vergeet niet dat ik er ben om je te helpen.”

“Als je er niet klaar voor bent om persoonlijk met iemand te gaan praten, kun je een plaatselijke hulplijn bellen. Zij kunnen je uitleggen hoe het is om met een arts, psycholoog of therapeut te werken.”

Wanneer het gesprek ten einde loopt...

Eindig het gesprek door te herhalen dat je heel blij bent met de kans om samen een diepgaand gesprek te voeren over zulke belangrijke onderwerpen in het leven. Herinner je gesprekspartner eraan dat we allemaal weleens voor uitdagingen staan en dat jij altijd voor hem of haar klaarstaat.

*** Als ze in direct gevaar verkeren**

- Blijf dan bij hen
- Help om gevaarlijke middelen of objecten te verwijderen
- Bel een plaatselijke hulplijn
- Moedig hen aan om hulp te zoeken of contact op te nemen met hun arts of therapeut