

VRAGEN OVER ZELFDODING

Wie vragen heeft over zelfdoding, kan terecht bij:

Tele-Onthaal

op het gratis nummer 106 en
op de website www.tele-onthaal.be

de Zelfmoordlijn

op het gratis nummer 1813 en
op de website www.zelfmoord1813.be.

ONZE DIENSTVERLENING

Werknemers die geconfronteerd worden met zelfdoding, kunnen bij Mediwet terecht. Tijdens één of meerdere vertrouwelijke gesprekken bieden wij een luisterend oor aan, waarbij de persoon de kans krijgt om over zijn pijnlijke gevoelens te praten. Indien nodig zullen wij gericht doorverwijzen naar geschikte hulpverlening.

Voor meer info kan je steeds contact opnemen met onze medewerkers via psychosoc@mediwet.be of telefonisch:

GENT

09 221 06 07

ANTWERPEN

03 205 69 70



GENT

09 221 06 07
Opvoedingstraat 143
psychosoc@mediwet.be

ANTWERPEN

03 205 69 70
Adriaan Brouwerstraat 24
psychosoc@mediwet.be

www.mediwet.be

Editie augustus 2019



**PREVENTIE VAN
ZELFDODING**



In Vlaanderen pleegden in 2017 ongeveer 3 mensen per dag suïcide. Wanneer mensen praten over donkere gedachten is dit een belangrijk signaal dat aantoont dat het echt niet goed gaat. Bied een luisterend oor aan en ga een gesprek aan. Dit is een belangrijke eerste stap om zelfmoord te proberen te voorkomen.

SUÏCIDAAL PROCES

Het is belangrijk om weten dat aan zelfdoding meestal een proces van weken tot jaren voorafgaat. Dit proces gebeurt in 4 fasen:

1. Het hebben van suïcidale gedachten
2. Suïcidewens
3. Plannen van de zelfdoding
4. Zelfdodingspoging

Binnen elke fase kunnen er zowel zichtbare als minder zichtbare signalen worden uitgezonden. Het is belangrijk dat wanneer je een aantal signalen opmerkt je ze ook herkent en erover probeert te praten met de persoon in kwestie.

HOE OMGAAN MET WERKNEMERS MET SUÏCIDALE GEDACHTEN?

75% van de personen die overlijden door zelfdoding hadden op voorhand signalen uitgestuurd bv. "Voor mij hoeft het allemaal niet meer."

ERKENNING

Een belangrijke voorwaarde om zelfdoding bij suïcidale personen te voorkomen, is het erkennen en herkennen van signalen zodat het suïcidaal proces tijdig kan worden gestopt.

Iemand die in crisis verkeert, ziet geen uitweg en heeft vooral nood aan een veilige omgeving waar open over de situatie gepraat kan worden. Het herkennen en erkennen van de aanwezige gevoelens, kan reeds een enorm verschil maken. Indien deze situatie zich voordoet, is het aangewezen het thema zelfdoding ook niet uit de weg te gaan. Op deze manier kan je inzicht krijgen in de fase waarin de persoon zich bevindt.

Belangrijk is om deze gevoelens niet te minimaliseren, te relativiseren of goedbedoelde adviezen mee te geven. Een luisterend oor kan wonderen doen.

CONTACT

Mensen in zulke noodsituaties hebben behoefte aan contact. Weet daarnaast dat het voor iemand met donkere gedachten, een hele grote stap is om ermee naar buiten te komen. Neem de persoon ernstig en probeer contact te houden.

VERTROUWENSPERSOON

Ook als vertrouwenspersoon is het belangrijk om goed voor jezelf te zorgen en af en toe eens te ventileren. Ook als steunfiguur kan je hiervoor terecht bij de Zelfmoordlijn 1813.



HOE OMGAAN MET EEN ZELFDODING IN DE OMGEVING?

Een nabestaande van een persoon die suïcide pleegde, staat voor de zware taak om met dit verlies om te gaan. Het taboe rond zelfdoding maakt het vaak extra moeilijk of zelfs onmogelijk om over de overledene en de doodsoorzaak te praten. Vaak vermijdt de omgeving elke confrontatie met dit grote leed. Gevoelens die bij nabestaanden vaak voorkomen zijn ongelooft, schuldgevoel, angst en op zijn beurt suïcidale gedachten.

Contact met lotgenoten kan in sommige gevallen een grote steun betekenen.

Nabestaanden kunnen ook terecht op de website www.werkgroepverder.be

