

1813
zelfmoord

Je denkt aan zelfmoord?



voor de babbel van je leven

Zijn gedachten als “het hoeft allemaal niet meer voor mij” of “ik wil er niet meer zijn” herkenbaar voor je? De stap om over deze gedachten te praten kan soms immens aanvoelen. Je bent bang om niet begrepen te worden, of vreest dat je gedachten en gevoelens niet serieus zullen worden genomen. Je wil anderen er niet mee lastig vallen, of je schaamt je voor je gedachten.

Erover praten kan echt het verschil maken. Als je zelfmoordgedachten gehoord, erkend, geaccepteerd en begrepen worden, kan dat een hele opluchting zijn. Een gesprek van mens tot mens kan ervoor zorgen dat:

- je je minder alleen voelt
- je steun ervaart
- je meer vat krijgt op je gedachten en gevoelens
- je je minder hopeloos voelt

Wat kan je doen?

Praat erover

Probeer over je zelfmoordgedachten te praten met iemand uit je omgeving. Wees zo concreet mogelijk: waar worstel je mee, wat lukt momenteel niet, hoe vaak heb je die gedachten en gevoelens? Hoe concreter je bent, hoe gemakkelijker het wordt om je zelfmoordgedachten te bespreken en hoe meer vat je erop kan krijgen.

Bescherm jezelf

Vermijd alcohol en drugs en blijf weg van gevaarlijke plekken. Sluit jezelf niet op en zorg ervoor dat iemand weet waar je bent. Om je hierbij te helpen kan je de BackUp-app gebruiken, een anonieme tool die je houvast biedt als je aan zelfmoord denkt.

www.zelfmoord1813.be/backup

1813
zelfmoord

Zelfmoordlijn 1813

Denk je aan zelfmoord en heb je nood aan een gesprek, dan kan je bij de Zelfmoordlijn 1813 terecht. Het gesprek is anoniem, je krijgt de tijd die je nodig hebt en de vrijwilliger luistert zonder oordeel naar jouw verhaal.

Zelfmoordlijn 1813 is een erkende nooddienst die oproepen beantwoordt van mensen met zelfmoordgedachten en hun omgeving via telefoon, chat en e-mail:

 **BEL ZELFMOORDLIJN 1813** op het gratis nummer 1813 (24/7)

 **CHAT** via zelfmoord1813.be (bereikbaar tussen 18u30 en 22u)

 **E-MAIL** via zelfmoord1813.be (antwoord binnen 5 werkdagen)

Wanneer je dringend hulp nodig hebt, kan je ook terecht bij de brandweer of ambulance op het nummer 112, de huisarts (van wacht: www.mediwacht.be) of het Antigifcentrum (tel. 070 245 245).

zelfmoord1813.be
voor info en hulp

1813
zelfmoord

 **Vlaanderen**
is zorg

 **CENTRUM TER
PREVENTIE VAN
ZELFDODING**

1813
zelfmoord

Ben je bezorgd om iemand?



voor de babbel van je leven

Wanneer je merkt dat iemand van gedrag of uiterlijk sterk veranderd is, zich afsluit, opvallende gemoedsschommelingen of sterke emoties vertoont of aangeeft dat het echt niet goed gaat, neem je dit best serieus. Deze signalen kunnen erop wijzen dat hij of zij aan zelfmoord denkt.

Door in te gaan op de signalen die je opgemerkt hebt en te tonen dat je erover wil praten, zorg je ervoor dat de persoon om wie je bezorgd bent niet alleen blijft zitten met zijn verhaal. Je hoeft niet bang te zijn dat je iemand op gedachten brengt door over zelfmoord te praten. Samen kan je de ernst van de situatie inschatten en op zoek gaan naar gepaste hulp. Ook help je je naaste om inzicht krijgen in zijn of haar situatie en zal hij of zij zich beter begrepen voelen.

1813
zelfmoord

Ook wanneer je bezorgd bent om iemand kan je bij Zelfmoordlijn 1813 terecht voor ondersteuning. Het gesprek is anoniem en gratis. Onze vrijwilliger neemt de tijd voor je en luistert zonder oordeel naar jouw verhaal.

 **BEL ZELFMOORDLIJN 1813** op het gratis nummer 1813 (24/7)

 **CHAT** via [zelfmoord1813.be](https://www.zelfmoord1813.be) (bereikbaar tussen 18u30 en 22u)

 **E-MAIL** via zelfmoord1813.be (antwoord binnen 5 werkdagen)

Wanneer iemand dringend hulp nodig heeft, kan je ook terecht bij de brandweer of ambulance op het nummer 112, de huisarts (van wacht: www.mediwacht.be) of het Antigifcentrum (tel. 070 245 245).

Wat kan je doen?

- Wees alert voor signalen en neem ze serieus
- Ga in gesprek over zelfmoordgedachten
- Luister begripvol en zonder oordeel
- Houd contact
- Betrek de omgeving en bouw een netwerk
- Zoek samen professionele hulp
- Zorg voor jezelf

Wat helpt niet?

- Problemen minimaliseren
- Onmiddellijk oplossingen aanreiken
- Het gedrag veroordelen of de persoon een schuldgevoel aanpraten
- Beloven dat je alle problemen kan oplossen
- Beloven dat je er met niemand anders over zal praten

Meer tips om iemand met zelfdodingsgedachten te helpen: <https://www.zelfmoord1813.be/ik-ben-bezorgd-om-iemand>

[zelfmoord1813.be](https://www.zelfmoord1813.be)
voor info en hulp

1813
zelfmoord

 **Vlaanderen**
is zorg

 **CENTRUM TER
PREVENTIE VAN
ZELFDODING**
vzw