

# Zelfmoord- gedachten?

00000543 - © GZA - juli 2017

campus Sint-Vincentius  
Sint-Vincentiusstraat 20  
2018 Antwerpen  
tel. + 32 3 285 2000

[www.gzaziekenhuizen.be](http://www.gzaziekenhuizen.be)

*Sint-Vincentius*  
GZA . Ziekenhuizen



## Zelfmoordgedachten?

Soms kan u zo vast geraken in uw problemen, dat u geen uitweg meer ziet.

U hebt van alles geprobeerd, allerlei plannen bedacht, maar het probleem lijkt alleen groter te worden.

U staat ermee op en u gaat ermee slapen.

Er lijkt maar één manier te bestaan om te ontkomen aan uw problemen: zelfmoord plegen.

Het is niet zo dat u niet meer wil leven, maar u wilt eindelijk rust vinden.

U wilt uit de problemen raken, desnoods ten koste van uw leven.

Als u wanhopig bent en geen andere uitweg meer ziet, bedenk dan dat praten met professionele hulpverleners kan helpen om uw blik opnieuw helder te krijgen.

U in staat te stellen om door de bomen terug het bos te zien...

## Wie bijvoorbeeld contacteren?

- **Uw huisarts**, deze wordt vaak vergeten en is toch zo dichtbij...
- **Algemene ambulante hulpverlening:**  
< 25 jaar: JAC: 03 232 27 28  
CAW (Centrum Algemeen Welzijnswerk): 03 232 16 19  
of 03 326 00 00
- **Meer gespecialiseerde ambulante hulpverlening:**  
CGG (Centrum Geestelijke Gezondheidszorg):  
-VAGGA (Antwerpen): 03 256 91 20  
-Andante Berchem: 03 239 39 39;  
Andante Deurne: 03 325 69 05;  
Andante Merksem: 03 620 10 20  
-VDIP (Vroege Detectie en Interventie bij Psychiatrische Problemen): 03 216 02 54
- **GZA Ziekenhuizen campus Sint-Vincentius, Consultatie psychiatrie:** 03 283 16 00
- **Gratis hulplijn door vrijwilligers:**  
Zelfmoordlijn 1813 - [www.zelfmoordlijn.be](http://www.zelfmoordlijn.be)  
of Tele-onthaal 106
- **Noodnummer:** 100

## Interessante links

[www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be)  
[www.preventiezelfdoding.be](http://www.preventiezelfdoding.be)  
[www.geestelijkgezondvlaanderen.be](http://www.geestelijkgezondvlaanderen.be)