

Zelfmoord- preventie

00000545 - © GZA februari 2017

Interessante links

www.zelfmoord1813.be (aanrader!)

www.preventiezelfdoding.be

www.geestelijkgezondvlaanderen.be

Vrijwillige hulpverlening:

www.zelfmoordlijn.be of www.tele-onthaal.be

Nabestaanden na zelfdoding:

Werkgroep verder: www.zelfdoding.be

Algemene ambulante hulpverlening:

< 25 jaar: JAC: www.jacantwerpen.be

CAW (Centrum Algemeen Welzijnswerk): www.caw.be

Meer gespecialiseerde ambulante hulpverlening:

CGG (Centrum Geestelijke Gezondheidszorg)

www.vagga.be, www.andante.be, www.vdip.be

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

www.gzaziekenhuizen.be

Sint-Vincentius
GZA . Ziekenhuizen



Draaikolk

Zelfmoord is zelden een impulsief gebeuren. Door gaans dringt het zich op als de enige manier om uit de probleemsituatie te geraken, om eindelijk rust te vinden. Die gedachte wordt geleidelijk aan verleidelijker, dwingender en concreter.

Men geraakt meer geïsoleerd van de omgeving. Alles wat er gebeurt, lijkt de suïcidale gedachtegang te bevestigen. Vaak volstaat dan de spreekwoordelijke druppel om deze gedachtegang om te zetten in daden.

Alarmsignalen

- Drie kwart van de personen die zelfmoord overwegen, zendt signalen uit.
- Soms zijn deze zeer duidelijk, waardoor de omgeving, ten onrechte, denkt dat het aanstellerij is.
- Soms zijn de signalen echter zo vaag waardoor ze pas achteraf opvallen.

Voorbeelden van rechtstreekse signalen zijn uitspraken als: “Ik zou er beter een eind aan maken, dan ben ik van alles af, en ben ik geen last meer voor anderen...”

Voorbeelden van mogelijke onrechtstreekse signalen:

- gevoelens van wanhoop, radeloosheid, angst, intense psychische pijn...
- meer interesse of openheid over de dood
- alcohol/drugs/medicatiemisbruik
- opvallende stemmingsverandering
- belangrijke bezittingen weggeven
- gedragsproblemen bij jongeren
- niet meer kunnen genieten
- onnodige risico's nemen
- zelfzorg verwaarlozen
- een eerdere poging
- zichzelf isoleren
- slaapproblemen

Hoe iemand met zelfmoordgedachten benaderen?

Door open, begripvol en rustig over zelfdoding te praten, kan u de persoon die worstelt met zelfmoord motiveren om de stap te zetten naar hulpverlening. Samen kan er dan gezocht worden naar een manier om het leven terug leefbaar te maken.

We raden af om de betrokkene te beoordelen, simplistische oplossingen aan te bieden, de eigen mogelijkheden te overschatten, valse hoop te geven, schuldgevoelens aan te praten of te panikereren.

Wie contacteren?

- **Uw huisarts**
- **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 of Tele-onthaal 106
- **Noodnummer:** 100