



# DEEL 6



**HOE HELP IK  
IEMAND OVER-  
LEVEN?**

## Wat je kunt doen om te helpen overleven

Wat doe je als je vermoedt dat iemand zelfmoord kan plegen? Hoe herken je de signalen dat iemand daarmee bezig is? Hoe ga je daarmee om? Zijn er ook dingen die je beter niet kunt doen? Hierover kun je telefonisch of online advies en ondersteuning vragen. 113Online is er ook voor mensen in de omgeving van iemand die aan zelfmoord denkt of een zelfmoordpoging heeft gedaan.

### Herkenning van signalen

Niet iedereen die denkt aan zelfmoord praat hierover. Soms kunnen mensen hun wanhoop en zelfmoordplannen heel goed verbergen. Het kan daarom lastig zijn om erachter te komen of je vriend(in) of familie-lid aan zelfmoord denkt. Maar de volgende signalen wijzen wel in die richting:

- ▶ Somberheid. Iemand die denkt aan zelfmoord, is vaak al langere tijd down, depressief.
- ▶ Afzondering. Iemand heeft bijvoorbeeld geen zin meer om leuke dingen te doen of om af te spreken met vrienden. Hij of zij trekt zich terug.
- ▶ Plotselinge veranderingen in gedrag of gevoel. Iemand kan bijvoorbeeld meer alcohol en/of drugs gebruiken dan eerst, of veel meer emoties tonen dan normaal.
- ▶ Een plotselinge verbetering van stemming die te mooi is om waar te zijn, bij iemand die kort daarvoor nog wanhopig of depressief was.
- ▶ Afscheid nemen. Iemand is al bezig met afscheid nemen, bijvoorbeeld door persoonlijke spullen weg te geven.
- ▶ Niet goed meer voor zichzelf zorgen. Iemand eet niet of slecht, of let niet meer op hoe hij of zij eruitziet.
- ▶ Iemand praat (of schrijft) over de dood, over doodgaan, dood willen zijn of zelfmoord.
- ▶ Iemand praat over manieren om zichzelf te doden.
- ▶ Iemand dreigt zichzelf pijn te doen.

- ▶ Iemand doet uitspraken zoals: 'Ik wil niet meer', 'Ik ben anderen alleen maar tot last', 'Niemand houdt van mij', 'Het komt nooit meer goed'.
- ▶ Iemand neemt mondeling of elektronisch afscheid met de aankondiging te overlijden, zelfmoord te plegen of er niet meer te zijn.

Als je een of meer van deze signalen van iemand opmerkt, kan dit betekenen dat hij of zij aan zelfmoord denkt. Het kan ook op iets anders duiden, zoals een depressie of verdriet. En ten slotte kan het ook een misplaatste grap zijn, of een manier om te choqueren. Maar iemand doet dit vaak niet voor niets. Meestal zit er toch een vorm van pijn verborgen onder dit soort gedrag.

### Signalen checken

Als je bezorgd bent om de ander, omdat je denkt dat hij of zij zelfmoord kan gaan plegen, is het aan te raden dit te bespreken. Veel mensen schrikken hiervoor terug, uit angst dat dit de ander juist op het idee kan brengen om zelfmoord te plegen. Dit is echter nooit aangetoond. Veel overlevers vertellen hoe ontzettend opgelucht ze waren toen eindelijk eens iemand vroeg of ze bezig waren met zelfmoord.

Wat je dus kunt doen is: ernaar vragen. Vraag: 'Denk je misschien aan zelfmoord plegen?' of een variant hiervan, in je eigen woorden. Bijvoorbeeld: 'Denk je wel eens dat je niet meer verder wilt?' of 'Denk je er wel eens aan om er een einde aan te maken?' Maar wat als iemand dan ja zegt? Wat doe je dan?

Allereerst: blij rustig. De meeste mensen die aan zelfmoord denken, weten dit te overleven. De situatie is ernstig, maar paniek voegt geen veiligheid toe. Als de ander aangeeft inderdaad bezig te zijn met zelfmoord, kun je als eerste een luisterend oor bieden. En vervolgens kun je de volgende vragen stellen:

- ▶ 'Als je denkt aan zelfmoord, dan moet je wel wanhopig zijn. Klopt dat?'
- ▶ 'Waarover ben je zo wanhopig?'
- ▶ 'Wat zou je nu kunnen helpen?'
- ▶ 'Hoe zou ik je kunnen helpen?'

- ▶ ‘Hoe dicht bij zelfmoord plegen ben je nu?’
- ▶ ‘Hoe veilig denk je dat het nu is?’
- ▶ ‘Wat kunnen we doen om ervoor te zorgen dat het veiliger voor je wordt?’

Op basis van dit gesprek krijg je een indruk van wat er aan de hand is. Hopelijk is degene die aan zelfmoord denkt, bereid om hulp te zoeken. Het is goed om daarop aan te sturen.

### **Hoe groot is de kans op zelfmoord?**

Dat weet je niet. Het risico op zelfmoord is eenvoudigweg niet te voorspellen. Misschien heb je iemand wel eens horen zeggen: ‘Als ze het zeggen, doen ze het niet.’ Of: ‘Als ze het willen, doen ze het toch wel.’ Allebei niet waar. Ook mensen die erover praten, plegen zelfmoord. En er zijn heel veel mensen die een tijdlang zelfmoord wilden plegen, maar dit uiteindelijk niet hebben gedaan, en daar nu heel blij mee zijn. Je weet het dus niet, en je kunt het daarom maar beter serieus nemen als je het gevoel hebt dat iemand aan zelfmoord denkt.

### **Herkenning van voorbereidingen**

Soms zijn mensen zo dicht bij zelfmoord plegen dat ze zich concreet aan het voorbereiden zijn. Je kunt bijvoorbeeld de volgende voorbereidingen herkennen:

- ▶ De aankoop of aanwezigheid van materialen waarmee een zelfmoordpoging kan worden ondernomen. Als je signalen hebt dat iemand zich voorbereidt op zelfmoord, is het verstandig om je bij een ongewone aanwezigheid van spullen af te vragen hoe ze kunnen worden misbruikt.
- ▶ Ongewoon aan- of afwezig zijn, bijvoorbeeld (niet) thuis zijn op een moment dat je dit niet verwacht. Of op een gewoon moment de deur uit gaan, om te wandelen of te fietsen. Opmerkelijk attente of duidelijke meldingen als ‘Ik ben tijdens de kerst niet thuis, en vier het in X’, om zo ongestoord thuis zelfmoord te kunnen plegen.

- ▶ Aanwijzingen die duiden op het verkennen van een plaats en methode om zelfmoord te plegen. Bijvoorbeeld langs het spoor lopen, heen en weer bewegen aan de rand van een perron, op een grote hoogte naar beneden staren, of op een raar moment in een bos lopen.
- ▶ Op een opmerkelijk ogenblik of zonder kennelijke reden aanwezig zijn op een dierbare plek, zoals bij een vakantiehuis of het huis van een overleden vriend of familielid.
- ▶ Opeens of ongewoon lief, aardig of attent zijn bij wijze van laatste contact of afscheid, zonder dat je dit weet. Bijvoorbeeld: je depressieve partner geeft jou of de kinderen om half vijf 's nachts een kus, of zegt je nadrukkelijk of bijna plechtig gedag op een onnatuurlijk moment.

### **Hoe snel en hoe sterk moet ik in actie komen?**

Dat hangt ervan af. Als iemand duidelijk heel erg van streek is, verward is of niet zichzelf is, kom je sneller en sterker in actie. En al helemaal als je getuige bent van een (mogelijke) zelfmoordpoging of voorbereidingen daartoe. Of als iemand die je kent als heel stabiel en rustig nu zeer wanhopig is. Veel nabestaanden vertellen dat ze achteraf gezien wel een soort intuïtie hadden dat iets niet helemaal klopte. Het is goed om die intuïtie te volgen. Beter een keer te veel in actie gekomen dan een keer te weinig.

Het is altijd goed om de verantwoordelijkheid zo snel mogelijk met een professionele deskundige te delen. Zo kan het juist goed zijn om niet zo sterk te reageren op de signalen, bijvoorbeeld bij mensen voor wie het spelen met de gedachte aan zelfmoord een gewoonte of reflex is geworden. Of bij mensen bij wie je luisterend oor alleen al voldoende is om de gedachte aan zelfmoord te verminderen. De manier waarop je hiermee omgaat, kun je het beste afstemmen met de betrokkene en met een deskundige. Op basis van hun inzicht in de aard van de problemen kunnen deskundigen je handvatten geven om hiermee om te gaan. Het is dan ook de moeite waard om actief betrokken te zijn bij de behandeling van iemand in je omgeving die aan zelfmoord denkt.

## **Wat doe je als je weet dat iemand nu acuut met zelfmoord plegen bezig is?**

Als je weet, ziet of hoort dat iemand nu een zelfmoordpoging doet, zijn er drie doelen. Allereerst: zorg voor je eigen veiligheid. Breng jezelf dus niet in gevaar bij een poging een ander te redden. Vervolgens: zorg voor de veiligheid van de ander. Dan: zorg dat de persoon in kwestie hulp krijgt. Wat je kunt doen is het volgende:

1. Blijf rustig, maak contact en probeer dit contact te versterken.
2. Maak duidelijk dat je begrijpt dat de ander zo wanhopig is, en dat je ervoor wilt zorgen dat de ander veilig is. Zeg dat je daarom nu professionele hulp wilt inschakelen.
3. Bel 112 bij direct fysiek gevaar.
4. Waarschuw anders de huisarts, of een eerstehulppost. Die kan de crisisdienst inschakelen.
5. Of begeleid de ander zelf zo snel mogelijk naar de huisarts, de huisartsenpost of de eerste hulp.
6. Laat de ander niet alleen. Zorg dat er altijd iemand bij de ander is. Zorg dat de ander de nacht niet alleen doorbrengt.
7. Zorg voor een veilige omgeving. Verwijder middelen waarmee iemand zichzelf kan beschadigen. Sluit de ramen en balkondeuren goed af of zoek een verblijfplaats op de begane grond.
8. Verwijder alcohol of drugs. Deze kunnen de rem om geen zelfmoord te plegen opheffen.
9. Laat ondertussen de ander zijn of haar emoties spuien.
10. Laat je niet te makkelijk geruststellen door de ander, die je er misschien van probeert te overtuigen dat het allemaal wel meevalt en dat je bijvoorbeeld gewoon weg kunt gaan. Blijf erbij tot professionele hulp is gearriveerd.

## **Contact met de behandelaar**

Het kan zo zijn dat je je zorgen maakt over iemand die al in behandeling is. Dat kan je het gevoel geven dat het niet gepast is om je met die ander te bemoeien. Bijvoorbeeld omdat je denkt dat het onderwerp zelfmoord in de behandeling wel aan de orde komt en dat jij daar niets

mee te maken hebt. Dit is een misvatting. Het onderwerp zelfmoord komt niet altijd aan de orde in een behandeling. Patiënten zijn er niet altijd open over tegenover hun behandelaars, en behandelaars vragen er ook niet altijd naar. Zo kan het dus zijn dat jij je meer zorgen maakt over de kans dat iemand zelfmoord kan plegen dan de behandelaar. Puur omdat je signalen herkent die de behandelaar niet krijgt.

Het is aan te raden je zorgen te bespreken met degene over wie je je zorgen maakt. Het is niet raar om daarbij het voorstel te doen om jouw signalen aan de behandelaar door te geven. Ook als degene over wie je zorgen hebt dat liever niet wil, kun je contact opnemen met de behandelaar. De behandelaar heeft wel beroepsgeheim over wat hij of zij hoort van zijn patiënten. Maar de behandelaar mag wel luisteren naar de omgeving van zijn patiënten of daar vragen aan stellen, zolang hij of zij de omgeving daarbij maar niets vertelt over de patiënt. Jouw informatie of antwoorden kunnen van groot belang zijn voor de behandeling en de veiligheid van degene over wie je je zorgen maakt.

Als je het moeilijk vindt om te bepalen hoe je dit kunt aanpakken, kun je altijd raad vragen aan de psychologen van 113Online. Zij hebben een telefonisch spreekuur en je kunt ze ook een vraag mailen.

## **Valkuilen en wat je beter niet kunt doen**

Het roept veel emoties bij je op als iemand om wie je geeft aan zelfmoord denkt. Je kunt er flink van in de stress schieten. Zo sterk dat je in je betrokkenheid verder gaat dan goed voor je is. Bijvoorbeeld door de strijd aan te gaan over zelfmoord plegen, door hulpverlenertje te gaan spelen, door dingen te beloven die je niet kunt waarmaken, of door je sterker voor te doen dan je bent. Hieronder zie je wat je beter niet kunt doen.

### **Ga de strijd niet aan**

Blijf open en empathisch. De eerste reflex die je hebt als iemand zegt met zelfmoord bezig te zijn is natuurlijk: 'Dat moet je niet doen. Doe geen domme dingen. Wees niet zo gek.' Alleen: iemand die aan zelfmoord denkt heeft dit waarschijnlijk al verschillende malen tegen

zichzelf gezegd. En toch is de gedachte er nog. Het heeft dan ook weinig zin om de gedachte aan zelfmoord te bekritisieren. Beter is om je begrip en medeleven te tonen. Hierbij kun je vanzelfsprekend wel duidelijk maken dat je aan de kant van de hoop en het leven staat, en dat het heel ellendig voor je zou zijn als iemand toch zelfmoord zou plegen.

### **Ga niet mee in de gedachte**

Empathie met iemand die aan zelfmoord denkt, is iets anders dan meegaan in het idee dat zelfmoord een goede oplossing is. Mensen die twijfelen aan zelfmoord plegen, willen hiervoor wel eens 'zieltjes' winnen. Bijvoorbeeld door gesprekken met je aan te gaan waarin ze je uitspraken ontlokken die de gedachte aan zelfmoord rechtvaardigen. Zo maken ze het voor zichzelf makkelijker om te denken dat zelfmoord goed is en dat jij er geen moeite mee zou hebben. Ook al denk je misschien dat ook jij mogelijk wel eens aan zelfmoord zou kunnen denken (want dat zou heel normaal zijn), toch is het niet goed om dat te zeggen tegen iemand in nood of met grote frustraties over het leven. Je woorden kunnen worden misbruikt om de stap naar zelfmoord kleiner te maken.

### **Ventileer je machteloze boosheid niet**

Mensen die aan zelfmoord denken, zijn sterk op zichzelf gericht. Het lukt hun niet om altijd rekening te houden met wat het voor jou betekent dat hij of zij (weer) bezig is zichzelf te beschadigen of dood te gaan. Je kunt je hierover zo machteloos en boos voelen dat je wel eens denkt: 'Doe het dan maar, als je dat dan zo graag wil. En doe het dan ook goed, potverdorie.' Dit soort gedachten denken is natuurlijk volstrekt begrijpelijk als je zo in je emotie zit. Je kunt het dus wel eens denken, maar het is niet verstandig om het ook te zeggen. Door dit soort gedachten te ventileren krijgen zelfmoordgedachten de negatieve aandacht die ze zoeken en wordt het probleem eerder groter dan kleiner.



## Speel geen hulpverlenertje

Veel mensen die aan zelfmoord denken, schamen zich te erg om hulp te zoeken. Of ze zijn bang dat ze controle over hun situatie kwijtraken, wat ertoe kan leiden dat ze geen professionele hulp willen aanvaarden. Dit kan je in de verleiding brengen om voor hulpverlener of therapeut te spelen. Maar: doe dit niet. Je doet de ander daarmee tekort. Je bent geen deskundige. Je bent belangrijk zoals je bent in de relatie die je met de ander hebt. Dat kan verloren gaan door voor hulpverlener te spelen. Daarmee verliest de ander je een beetje als partner, vriend, collega of familielid. En mensen die aan zelfmoord denken, zijn toch al zo gevoelig voor afwijzing en verlies.

## Beloof geen geheimhouding

Het kan gebeuren dat iemand je in vertrouwen heeft verteld dat hij of zij aan zelfmoord denkt, of misschien zelfs al plannen heeft om zelfmoord te plegen. Misschien heeft die persoon je ook gevraagd om het aan niemand door te vertellen. Dit betekent waarschijnlijk dat je een vertrouwenspersoon bent, maar dit kan heel zwaar zijn voor je en mogelijk weet je niet goed wat je nu moet doen. Aan de ene kant wil je het niet doorvertellen, omdat je dan je belofte breekt. Maar aan de andere kant wil je ook niet dat je vriend(in) zelfmoord pleegt, terwijl dit misschien voorkomen had kunnen worden.

Het is daarom het beste om dit geheim *niet* geheim te houden. Ook al heeft je vriend(in) dat gevraagd en heb je dat misschien wel beloofd. Er zijn een paar goede redenen om geen geheimen over zelfmoord te willen bewaren. Ten eerste is iemands dood gewoon te erg. Ten tweede is het een te groot geheim om te kunnen bewaren: het valt gewoon niet van je te verwachten dat je het voor je houdt. Ten derde moet je misschien wel de rest van je leven rondlopen met een schuldgevoel of trauma als die persoon toch zelfmoord pleegt. Niemand kan van jou verwachten dat je dit draagt. En een echt goede vriend(in) zal later ook snappen dat deze goede redenen jou tot dit besluit hebben gebracht.

## **Belooft geen dingen die je niet waar kunt maken**

Het kan zijn dat iemand met een probleem worstelt, waarbij jij mogelijk voor de oplossing kunt zorgen. Bijvoorbeeld: iemand heeft schulden en jij bent welgesteld. Dan kun je natuurlijk geld geven of lenen. Of iemand is verliefd op jou en jij bent single. Dan kun je daar natuurlijk een relatie mee aanknopen. Dat kan allemaal, zolang je dit ook vanuit jezelf kunt en wilt. Maar als dat niet zo is, dan moet je het niet doen. Het is raadzaam om daarop geen uitzondering te maken voor iemand die aan zelfmoord denkt. Het kan verleidelijk zijn om dingen te beloven die ervoor zorgen dat iemand even ophoudt met denken aan zelfmoord. Wees hier heel voorzichtig mee. De kans is groot dat je daarmee de gedachte aan zelfmoord bij de ander juist versterkt. En dat je een heel rare relatie met elkaar krijgt, waarbij jij het leven van de ander 'sponsort', uit angst voor zelfmoord.

Als je iets niet kunt of wilt waarmaken, komt dit vroeg of laat toch aan het licht. De teleurstelling dat je niet doet wat je belooft, kan dan voor veel woede en wanhoop zorgen. Hierdoor is het risico op zelfmoord groter dan wanneer je niets had beloofd. Probeer zo veel mogelijk jezelf te blijven in de relatie met iemand die aan zelfmoord denkt. Probeer dus niet meer te betekenen dan wat je vanuit je gevoel, je relatie en je verantwoordelijkheden kunt doen.

## **Niet te hard, niet te zacht**

Bij mensen die zelfmoord hebben gepleegd, was er vaak sprake van een verlies of dreigend verlies. Als je partner uitspreekt zelfmoord te zullen plegen als je de relatie beëindigt of niet bij hem of haar terugkomt, is dat dus niet altijd een loos dreigement. Als je een medewerker hebt die wanhopig reageert als hij of zij wordt ontslagen, is zelfmoord niet uitgesloten. De kans op zelfmoord is statistisch niet groot, maar zeker ook niet nul.

Moet je daarom maar doorgaan met een relatie die niet werkt en waar de liefde uit verdwenen is? Of iemand in dienst houden die je niet meer kunt betalen? Natuurlijk niet. En dat is uiteindelijk meestal ook helemaal niet nodig. Veel mensen kunnen uiteindelijk wel leven met een verlies. Maar niet iedereen is goed in het incasseren van de klap van

een verlies. In het onder ogen komen van de eindigheid van wat er was. En in het omgaan met de krenking van de afwijzing.

Als je wordt geconfronteerd met een (ex-)partner of werknemer die speelt met de gedachte aan zelfmoord door de (dreigende) relatiebreuk, houd hier dan rekening mee in de manier waarop je de ander het verlies aandoet. Bijvoorbeeld door de ander niet nodeloos krenkend of absoluut af te wijzen. Door geen abrupte deadlines te stellen. Door de ander met goede en herhaalde uitleg de gelegenheid te geven om te wennen aan het idee van de komende breuk. Door tijd in te bouwen waarin hij of zij de klap kan opvangen en steun om zich heen heeft verzameld. Door de ander te helpen hulp te accepteren.

Rekening houden met de gevoelens van de ander is niet altijd gemakkelijk. In een relatie kunnen de emoties ook bij jou hoog oplopen. De zelfmoordgedachten van de ander kunnen je ook zo boos maken dat het je koud lijkt te laten hoe de ander zich voelt. Dat kan maken dat je hart versteent. Misschien heb je in je machteloze woede zelfs wel eens gedacht: 'Val dood!' Maar zou je dat de ander met wie je zo veel hebt meegemaakt, echt toewensen?

Te hard zijn is niet goed, maar te zacht zijn ook niet. Je hoeft iemand niet in één keer te laten vallen. Maar de ander valse hoop geven of je beslissingen afhankelijk maken van diens zelfmoordneigingen is weer het andere uiterste. Zachte heelmeesters maken stinkende wonden. Een lange lijdensweg, waarbij de ander steeds meer toevlucht zoekt tot de gedachte aan zelfmoord, is waarschijnlijk net zo riskant als een abrupte breuk waarin je de ander hard laat vallen.

Het is vaak heel lastig om het juiste evenwicht te vinden in zo'n situatie. Zoek daarom deskundige hulp als je ziet dat de ander zichzelf niet is, of mogelijk bezig is met zelfmoord. Dat doe je niet alleen voor de ander, maar ook voor jezelf en eventuele betrokkenen.

### **Doe je niet sterker voor dan je bent**

Omgaan met iemand die aan zelfmoord denkt, kan heel zwaar zijn. Het kan je bang, boos of verdrietig maken. Maar forceer jezelf niet. Als je weet dat iemand aan zelfmoord denkt en je je daar onzeker bij voelt of denkt dat je er niet tegen opgewassen bent, moet je er niet alleen mee

blijven rondlopen. Neem iemand in vertrouwen die er (samen met jou) meer mee kan dan jij alleen. Als je zelf nog jong bent, is dat bij voorkeur een ouder iemand of een volwassene. Dit kan een familielid zijn, of een leraar of mentor van school. Een andere mogelijkheid is dat je contact opneemt met 113Online om je verhaal te doen of om advies te vragen. Goed voor jezelf zorgen is ook een manier om goed voor de ander te zorgen.