

Hoe maak je contact over doodsgedachten?

Björn Kuiper
Ervaringsdeskundige

Jonas Stroink
arts in opleiding tot specialist



113 zelfmoord
• • • •
preventie

0800-0113
113.nl

A photograph of two cyclists on a paved path in a park-like setting. One cyclist is in the foreground, wearing a dark green jacket and a black helmet, looking towards the right. The other cyclist is further back, wearing a red jacket and a black helmet, looking towards the camera. The background shows green grass, trees, and a church spire under a blue sky with clouds.

wij praten
niet over
problemen

Generieke module

Suïcidaal gedrag

Diagnostiek en behandeling van suïcidaal gedrag

*Zelfmoord,
praat erover!*

113 zelfmoord
• • • • •
preventie

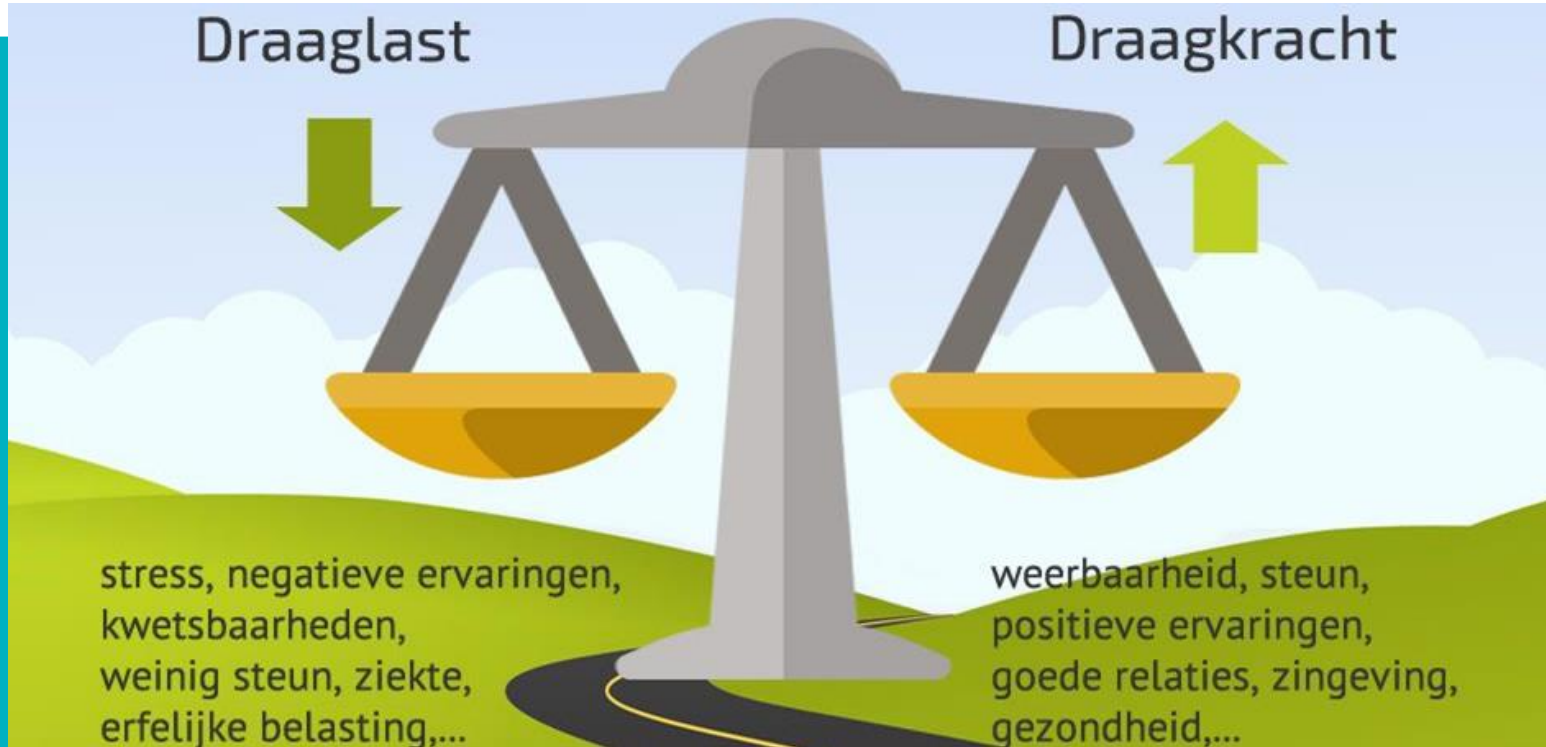
A close-up photograph of a woman with long, wavy brown hair and a red top. She is looking directly at the camera with a serious expression. Overlaid on her face is the text '1K Z1E J3.' in large, white, bold, sans-serif font.

1K
Z1E
J3.



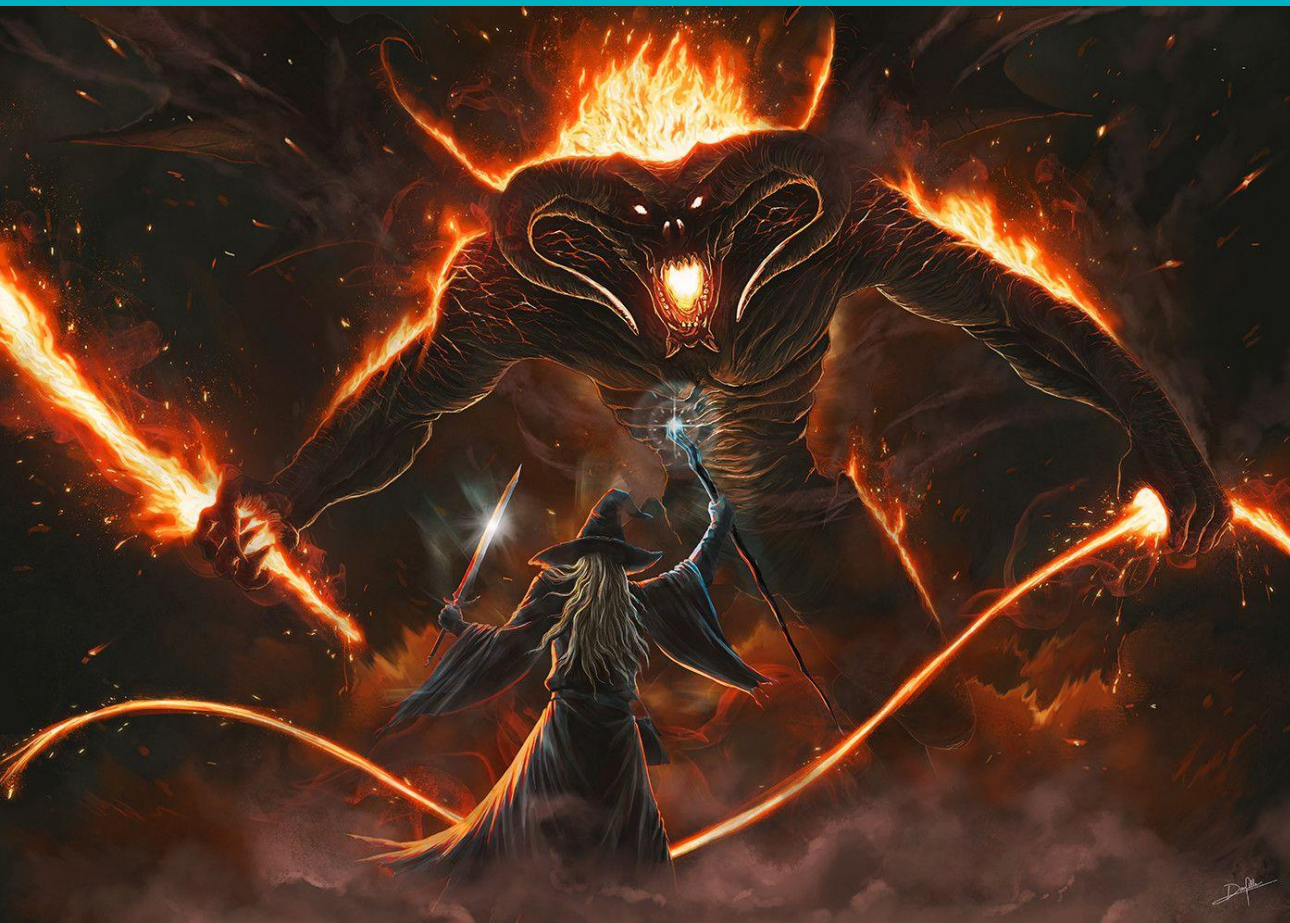
- **Stress/spanning**
- **Het gevoel van controleverlies**
- **Isolément/eenzaamheid**

Draaglast overstijgt draagkracht



Hoe weet ik of mijn naaste suïcidaal is?





Hoe maak je contact?

Ik moet voorkomen dat jij zelfmoord pleegt, dus jij moet nu beloven dat je geen zelfmoord gaat plegen anders wordt ik boos/of verdrietig!

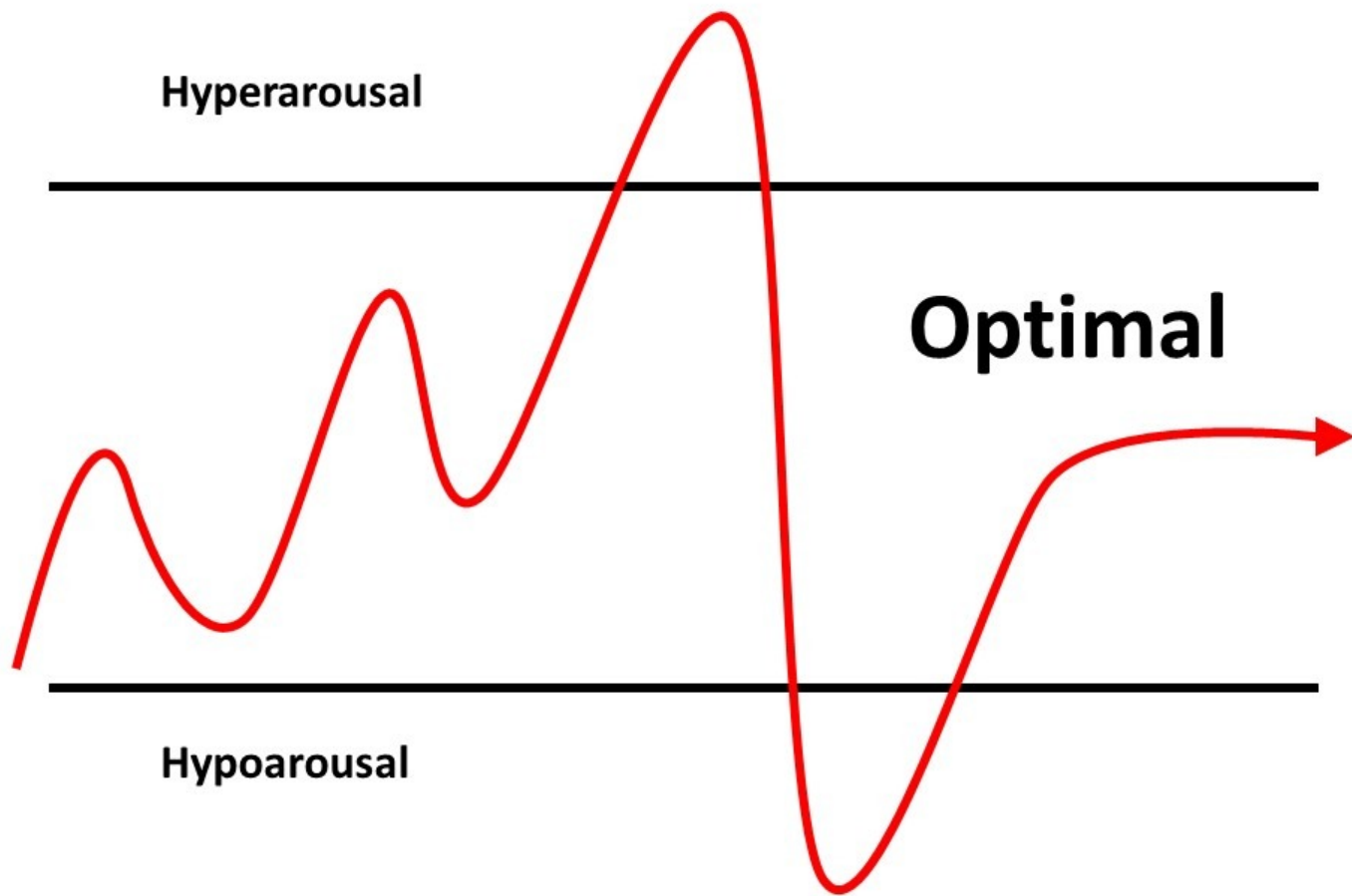
VS

Zullen we samen praten over jouw doodsgedachten zodat ik je kan steunen en helpen het nog even vol te houden

Hoe maak je contact?



Zullen we samen praten over jouw doodsgedachten zodat ik je kan steunen en helpen het nog even vol te houden





- **Ventileren**

- **Valideren**

- **Verdragen**

- **Vragen**

- 
- **Wat is de behoefte onder de doodswens?**

VraagMaar app van 113



De app helpt je *contact maken*.

Wat kunnen naasten doen?

- De steun tussen behandelafspraken
- Helpen met de behandeling
- Doorbreken van eenzaamheid
- Een ander geluid dan de negatieve gedachten van patiënt
- Bescherming tegen impulsiviteit

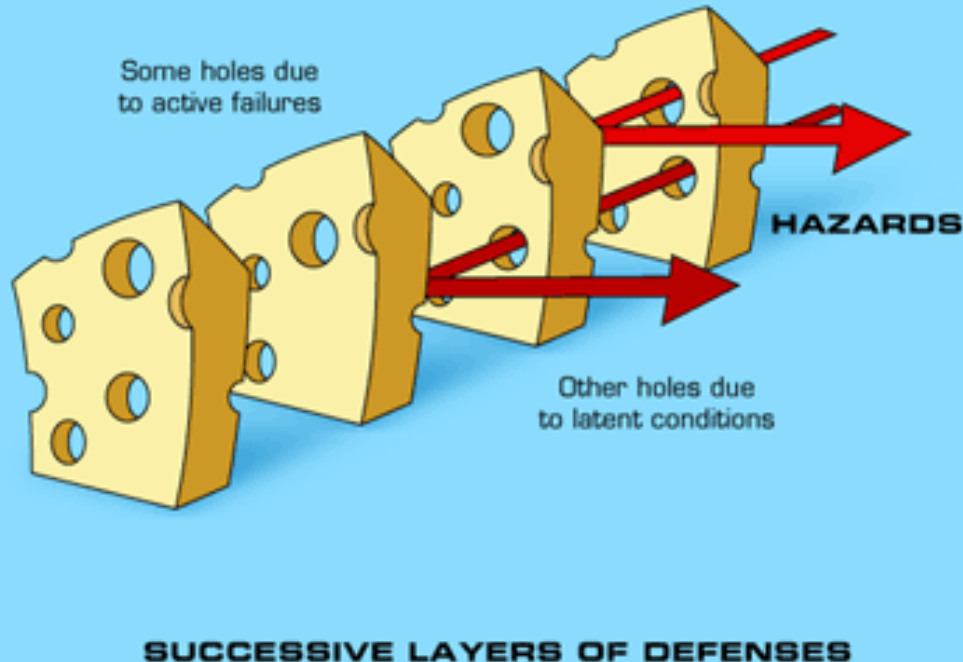
De naasten zijn het belangrijkste onderdeel van een geslaagde behandeling!

De basis behandeling

1. Dagstructuur
2. Herstel van slaappatroon
3. Dagelijks activiteiten (buiten)
4. Geen alcohol of drugs
5. Contact met familie en vrienden
6. Zingeving = Dingen doen waardoor je je nuttig voelt
7. Je hart kunnen luchten
8. Financiële situatie verbeteren
9. Ieren doodsgedachten te verdragen



Veiligheid



Voorkomen dat iemand in een opwelling zelfmoord pleegt

Een half uur uitstel is vaak al genoeg

Maar! contact maken en houden blijft belangrijker

Signaleringsplan

Signaleringsplan		
Fase 0: Als ik mij goed voel	Waar merk ik dat zelf aan? Waar merken anderen dat aan?	Wat kan ik daar zelf aan doen? Wat kunnen anderen daaraan doen? Vrienden: Familie: Hulpverleners
Fase 1: Als ik mij minder goed voel	Waar merk ik dat zelf aan? Waar merken anderen dat aan?	Wat kan ik daar zelf aan doen? Wat kunnen anderen daaraan doen? Vrienden: Familie: Hulpverleners:
Fase 2: Als ik mij niet goed voel	Waar merk ik dat zelf aan? Waar merken anderen dat aan?	Wat kan ik daar zelf aan doen? Wat kunnen anderen daaraan doen? Vrienden: Familie: Hulpverleners:
Fase 3: Als ik in crisis verkeer	Waar merk ik dat zelf aan? Waar merken anderen dat aan?.	Wat kan ik daar zelf aan doen? Wat kunnen anderen daaraan doen? Vrienden: Familie: Hulpverleners:
In geval van crisis mogen jullie contact opnemen met		

Een handleiding van jezelf,
voor jezelf en je naasten

BackUp app van 113





BEDANKT VOOR HET KIJKEN

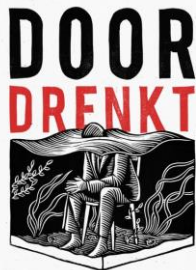
Meer weten? kijk op www.ggz-nhn.nl

Huisarts of huisartsen post
Bij acute nood 112

113 zelfmoord
preventie

0800-0113
113.nl

2 podcasts met
ervaringsverhalen



113
MET
SOFIE

