

WEBINAR

Verborgen doodsgedachten



Heaven

Herstelverhaal

In gesprek

VRAAG - WAT IS WAAR?

1. Doodsgedachten komen maar bij een kleine groep mensen in de samenleving voor
2. Elke persoon kan doodsgedachten krijgen
3. Doodsgedachten zijn altijd een uiting van een psychiatrische stoornis

Pre-motivationale fase
(achtergrondfactoren en triggers)

Motivationale fase
(suïcidale gedachten)

Intentionele fase
(suïcidaal gedrag)

Kwetsbaarheid

Omgevings-
factoren

Levens-
gebeurtenissen

Verslagenheid
en schaamte

Vastzitten

Suïcidale
gedachten en
intenties

Suïcidaal gedrag

Moderatoren die
iemand's zelfbeeld
of eigenwaarde
bedreigen

Motivationale
moderatoren

Intentionele
moderatoren

Bijv. sociale
vaardigheden en
probleemoplossings-
vaardigheden, coping,
denkfouten, piekeren

Bijv. zich verbonden
voelen, het gevoel een
last te zijn, toekomstper-
spectief, doelen, normen,
sociale steun, attitudes

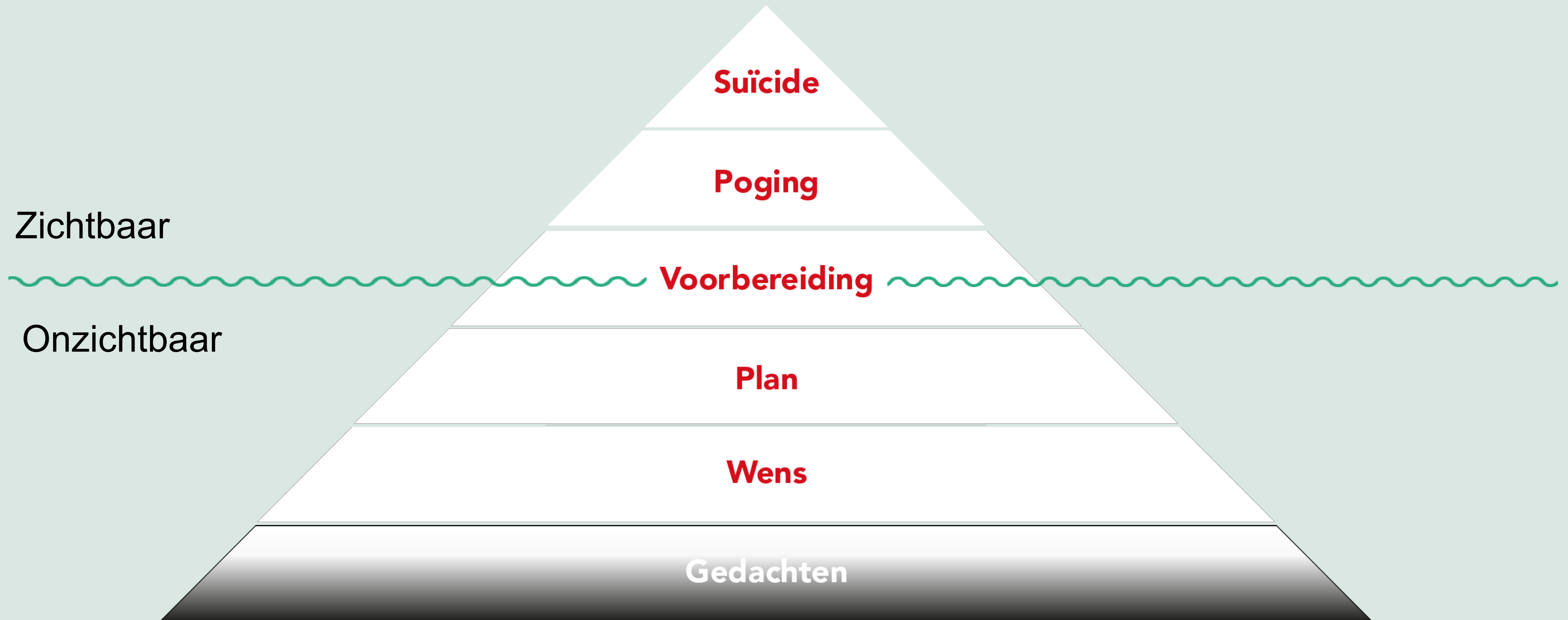
Bijv. beschikbaarheid
middelen, impulsiviteit,
suïcidale intrusies,
verminderde angst voor
de dood etc.

In gesprek

VRAAG - WAT IS WAAR?

1. Iemand die vrolijk is kan ook doodsgedachten hebben
2. Hoe meer je over doodsgedachten hebt hoe groter ze worden
3. Het gesprek over doodsgedachten kan je beter aan een professional laten

Van denken naar doen



Je brengt iemand nooit op ideeën!



In gesprek

VRAAG

Iemand met gedachten aan de dood:

1. Moet je niet naar school of werk laten gaan
2. Moet je wijzen op alles wat goed is in zijn leven
3. Moet vaak opgenomen worden in een psychiatrische instelling
4. Heeft met name aandacht en een luisterend oor nodig

Hoe kan je iemand helpen?

- ✓ Actief vragen en aandacht luisteren
- ✓ Valideer wat iemand deelt
- ✓ Geen adviezen geven
- ✓ Spreek je vertrouwen in iemand uit
- ✓ Ondersteunen bij het herstelproces



Herstelproces

1. Dagstructuur
2. Gezond eten
3. Bewegen (in de buitenlucht)
4. Geen alcohol of drugs
5. Contact met naasten
6. Iets fijns en nuttigs doen



Take home

**Je kan niet aan iemand zien of
die doodsgedachten heeft dus
vraag er maar naar**

**Valideren
Ventileren
Vertrouwen**

BEDANKT VOOR HET KIJKEN

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

