

Signalen bij suïcidaliteit

Uitspraken

- ✓ Ik zie het leven niet meer zitten
- ✓ Ik maak er een eind aan
- ✓ Ik ben iedereen tot last
- ✓ Volgende week ben ik er toch niet meer
- ✓ Laat maar... het heeft toch geen zin
- ✓ Jullie zullen geen last meer van mij hebben
- ✓ Het maakt toch allemaal niet meer uit
- ✓ Voor mij hoeft het allemaal niet meer

Gedrag

- ✓ Kijkt weg of heeft geen oogcontact
- ✓ Heeft een onverzorgd uiterlijk
- ✓ Stopt met social media
- ✓ Toont weinig reactie op contact of vertoont afwezig gedrag
- ✓ Gebruikt overmatig alcohol of drugs
- ✓ Toont een verandering in medicatiegebruik
- ✓ Is plots extreem opgewekt of juist teruggetrokken
- ✓ Huilt zonder duidelijke aanleiding
- ✓ Vertoont een extreme gedragsverandering

Hoog risico

- ✓ Eerdere suïcidepogingen
- ✓ Ingrijpende gebeurtenissen, zoals verliezen, afwijzingen of heftige ruzies
- ✓ Gebruik van alcohol en drugs
- ✓ Veranderingen in medicatiegebruik
- ✓ Vormen van sociaal terugtrekgedrag of isolatie
- ✓ Zware depressies of terugkerende paniekaanvallen
- ✓ Handelingen waarbij iemand spullen weggeeft of afscheid neemt
- ✓ Slaapproblemen of extreme piekergedachten



SPACE
SUÏCIDE PREVENTIE



113
• • •

Denk je aan zelfdoding? Neem dan 24/7 gratis en anoniem contact op met **0800-0113** of chat op **113.nl**

