

In gesprek over suïcidaliteit

**Toon je
bezorgdheid,
en stel de
vraag**

Draai er niet omheen, maar vraag ernaar. Dat mag heel direct, maar kies woorden die bij jou passen. Vraag bijvoorbeeld: Denk je wel eens aan zelfmoord? of Denk je wel eens: ik wil zo niet verder leven? Praten over zelfdoding brengt iemand NIET op ideeën. Door te luisteren, laat je zien dat je om iemand geeft. Het helpt juist om de spanning en eenzaamheid die de ander voelt te verminderen. Het kan de eerste belangrijke stap naar hulp zijn..

Vraag door

Vraag door naar wat maakt dat iemand deze gevoelens en gedachten heeft. Vanuit oprecht contact en respect voor de ander zijn alle vragen goed. Pas als er genoeg ruimte is geweest om wanhoop te delen, komt er ruimte om door te vragen naar waarvoor de ander nog WEL wil blijven leven.

Vragen die de ander kunnen helpen:

Wat zwaar voor je, wat maakt je zo wanhopig?

Wat is voor jou op dit moment het moeilijkst?

**Liever
niet zo**

Meepraten of instemmen:

Nou, ik snap het best waarom je niet meer wilt leven...

Als ik in jouw schoenen stond, zou ik ook opgeven...

Een oordeel vellen:

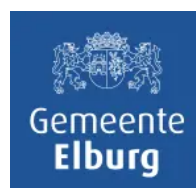
Wat egoïstisch zeg, denk eens aan je familie/vrienden

Dat kun je niet maken!

Snel adviseren:

Het zou goed zijn om minder te gaan werken, lijkt mij.

Waarom ga je niet vaker lekker sporten?



113
...o

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

