

# Zelfdoding? Maak het bespreekbaar!

*'Ik wil rust. Ik zou willen dat ik er niet meer was'.* Misschien kun jij je niet voorstellen dat mensen dit soort gedachten hebben. Toch beroofden in Nederland alleen vorig jaar al 1850 mensen zich van het leven. De laatste jaren is het aantal gevallen van zelfdoding gestegen. Inmiddels krijgt het onderwerp steeds meer aandacht. Samen hebben we de verantwoordelijkheid om mensen ervan te weerhouden om zichzelf van het leven te beroven. Het belangrijkste wat we daarbij kunnen doen is om het onderwerp zelfdoding beter bespreekbaar te maken.

## **Nooit één oorzaak voor zelfdoding**

De aanleiding voor het ontwikkelen van 'suïcidaal gedrag' is vaak meervoudig. Denk aan een depressie, persoonlijkheidsstoornis, het verlies van werk of een relatie, het overlijden van een naaste en verslaving. Erfelijke aanleg speelt ook een rol. Het is dus een mix van risicofactoren, karaktereigenschappen en omstandigheden die tot suïcide kan leiden.

## **Professionele hulp zoveel mogelijk thuis; alleen als het moet een opname**

Ook in Gelderland zijn veel professionals actief om het aantal suïcides omlaag te brengen. Pro Persona is een gespecialiseerde GGZ-instelling die hier ook dagelijks mee bezig is. Er is een crisisdienst 7 dagen in de week 24 uur per dag beschikbaar. In alle gevallen kijkt de crisisdienst of behandeling thuis mogelijk is. Alleen wanneer het nodig is vindt opname plaats bij Pro Persona.



## **Samenwerking noodzaak**

Pro Persona doet het niet alleen. Er ontstaat steeds meer samenwerking met andere professionals, zoals politie, verslavingszorg, huisartsen en ziekenhuis Rijnstate. Maar ook wijkteams en onderwijsinstellingen zijn belangrijke partners. Voor het herkennen van suïcidaal gedrag en het doorverwijzen naar de professionals zijn deze 'partijen in het veld' cruciaal.

## **Wat jij kunt doen: maak het bespreekbaar**

Ook jij kunt een bijdrage leveren. Heb jij het vermoeden dat iemand in jouw omgeving plannen heeft om zich van het leven te beroven? Laat het er dan niet bij zitten. Spreek de persoon aan, of zorg dat hij

aangesproken wordt. Echt luisteren, niet oordelen, het betrekken van naasten en wijzen op het nut van een bezoek aan de huisarts: het is cruciaal en kan mensenlevens redden. Op [www.113online.nl](http://www.113online.nl) lees je meer over het herkennen van suïcidaal gedrag en hoe je het bespreekbaar kunt maken.

**Pro Persona**  
Geestelijke gezondheidszorg

**Voor meer informatie:**  
[communicatie@propersona.nl](mailto:communicatie@propersona.nl)  
[www.propersona.nl](http://www.propersona.nl)

## **Herkennen: veel voorkomend gedrag dat wijst op risico op zelfdoding**

- zich terugtrekken, stiller zijn
- futloosheid, sombere stemming
- weggeven van persoonlijke bezittingen
- verwaarlozing van uiterlijk
- wisselende stemmingen
- overmatig alcohol- of drugsgebruik