

Leven met een naaste met gedachten aan zelfdoding

Hoe herken je gedachten aan zelfdoding?

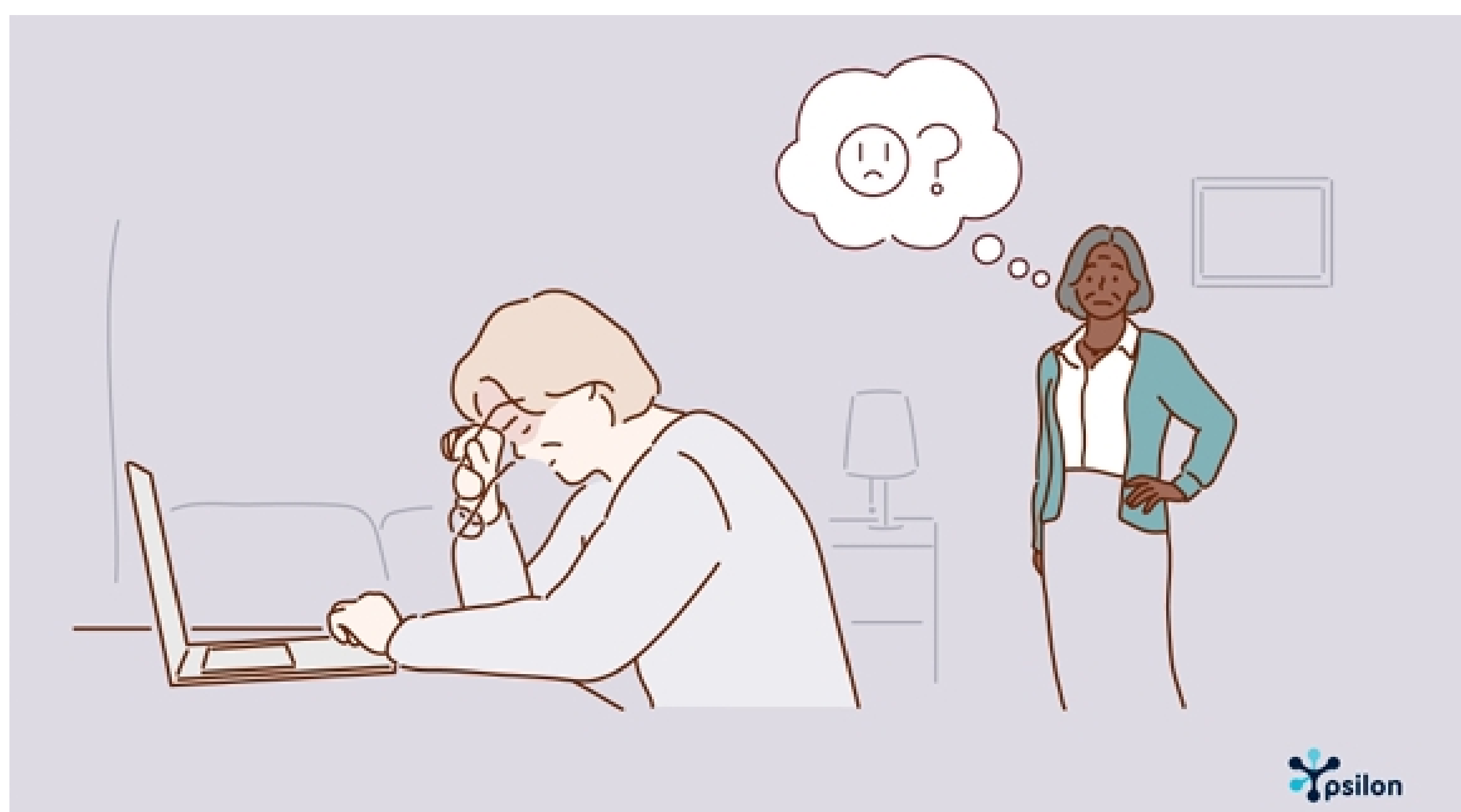
Ken jij iemand die denkt aan zelfdoding?
In drie korte verhalen geven we tips voor jou als naaste.
Dit is verhaal 1.



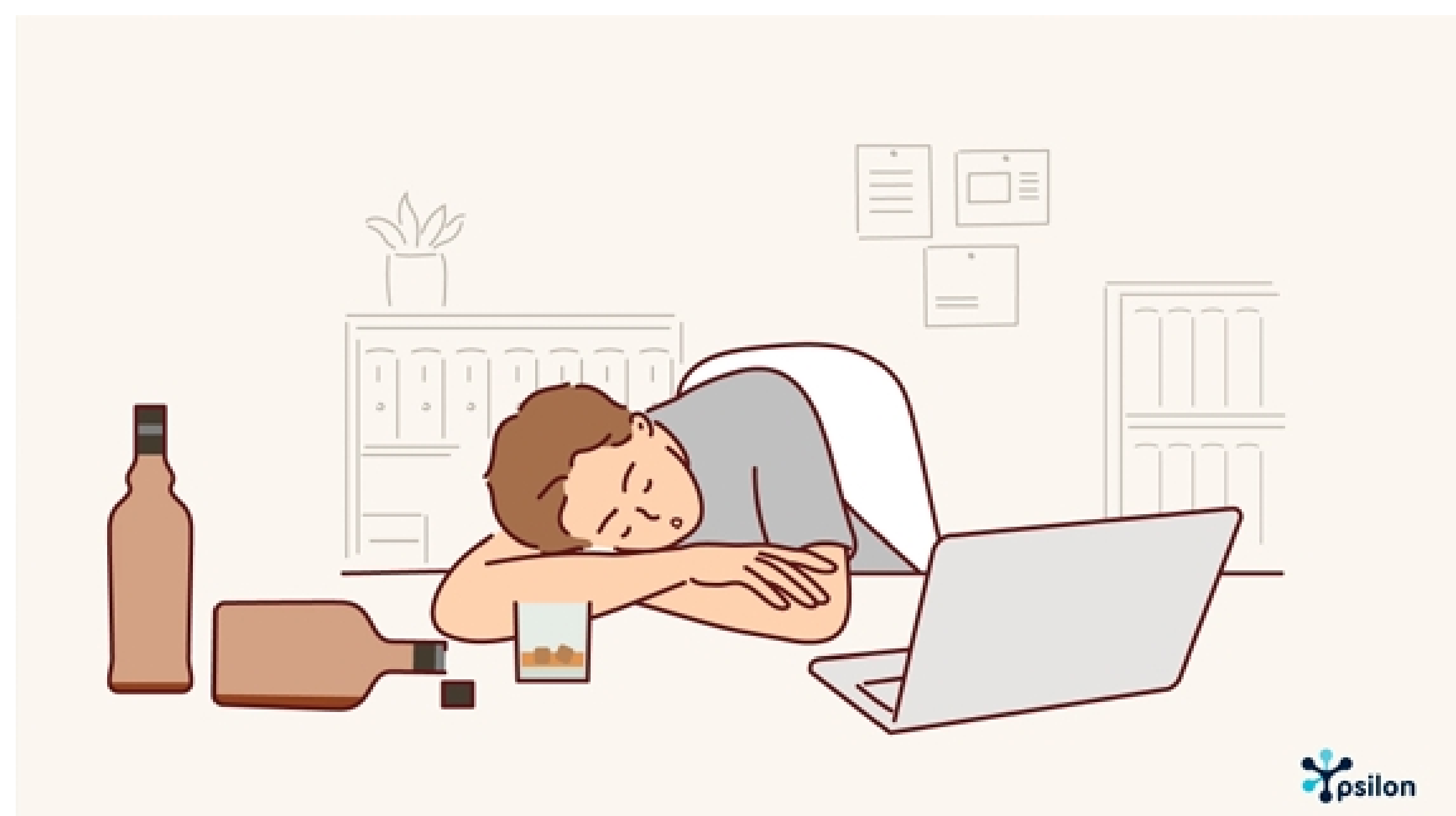
Sommige mensen praten of denken vaak over de dood. Andere mensen doen dat nooit.



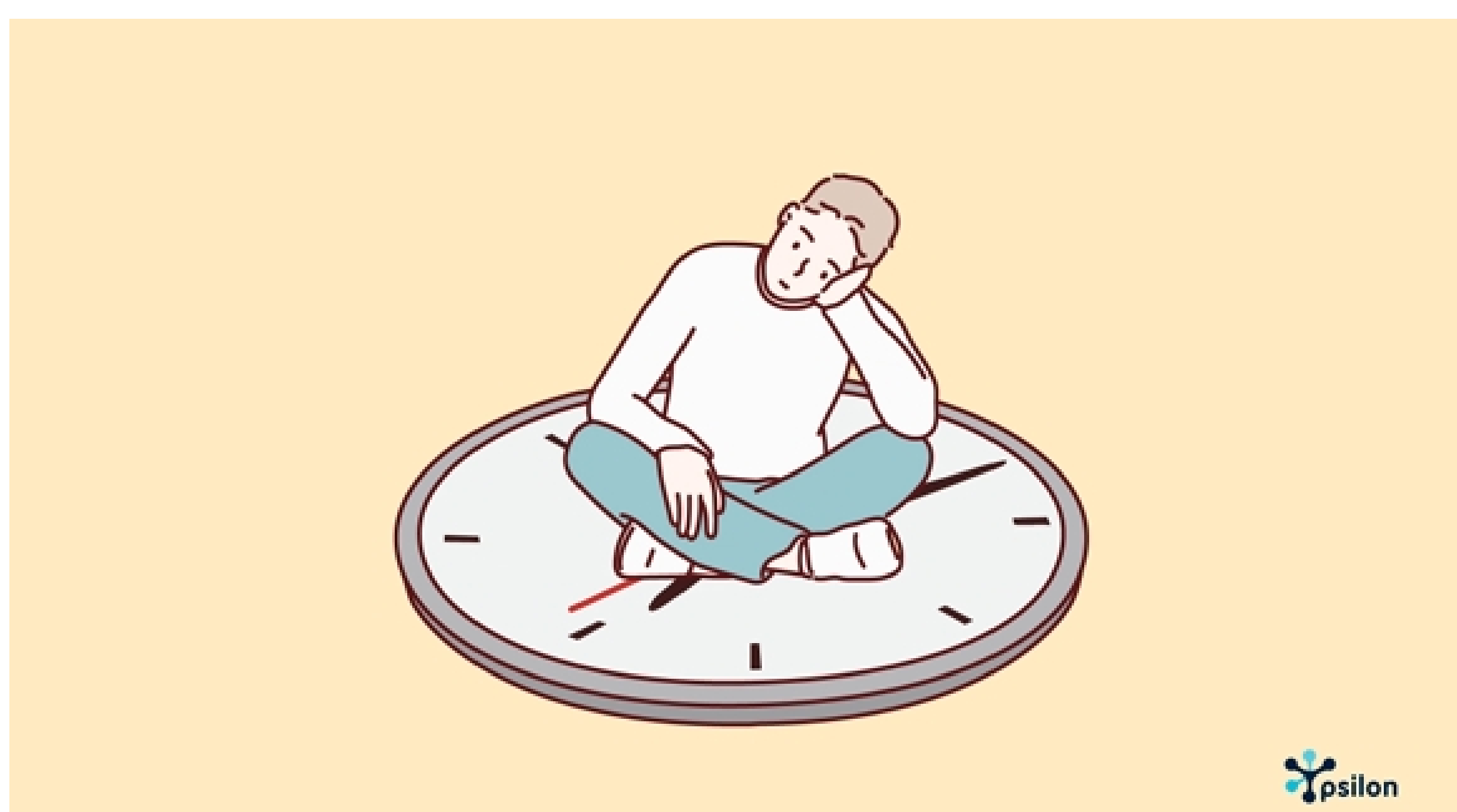
Iedereen gaat anders om met gedachten aan zelfdoding. Je kunt niet altijd zien of jouw naaste aan zelfdoding denkt. Maar er zijn wel dingen waar je op kunt letten.



Je naaste zegt bijvoorbeeld:
Het leven is niet meer de moeite waard.
Of je naaste gedraagt zich anders.
Misschien herken je de volgende dingen:



Je naaste gebruikt meer alcohol of drugs dan normaal.



Je naaste heeft geen zin meer in de toekomst.



Je naaste bezoekt mensen en geeft spullen weg.

Leven met een naaste met gedachten aan zelfdoding

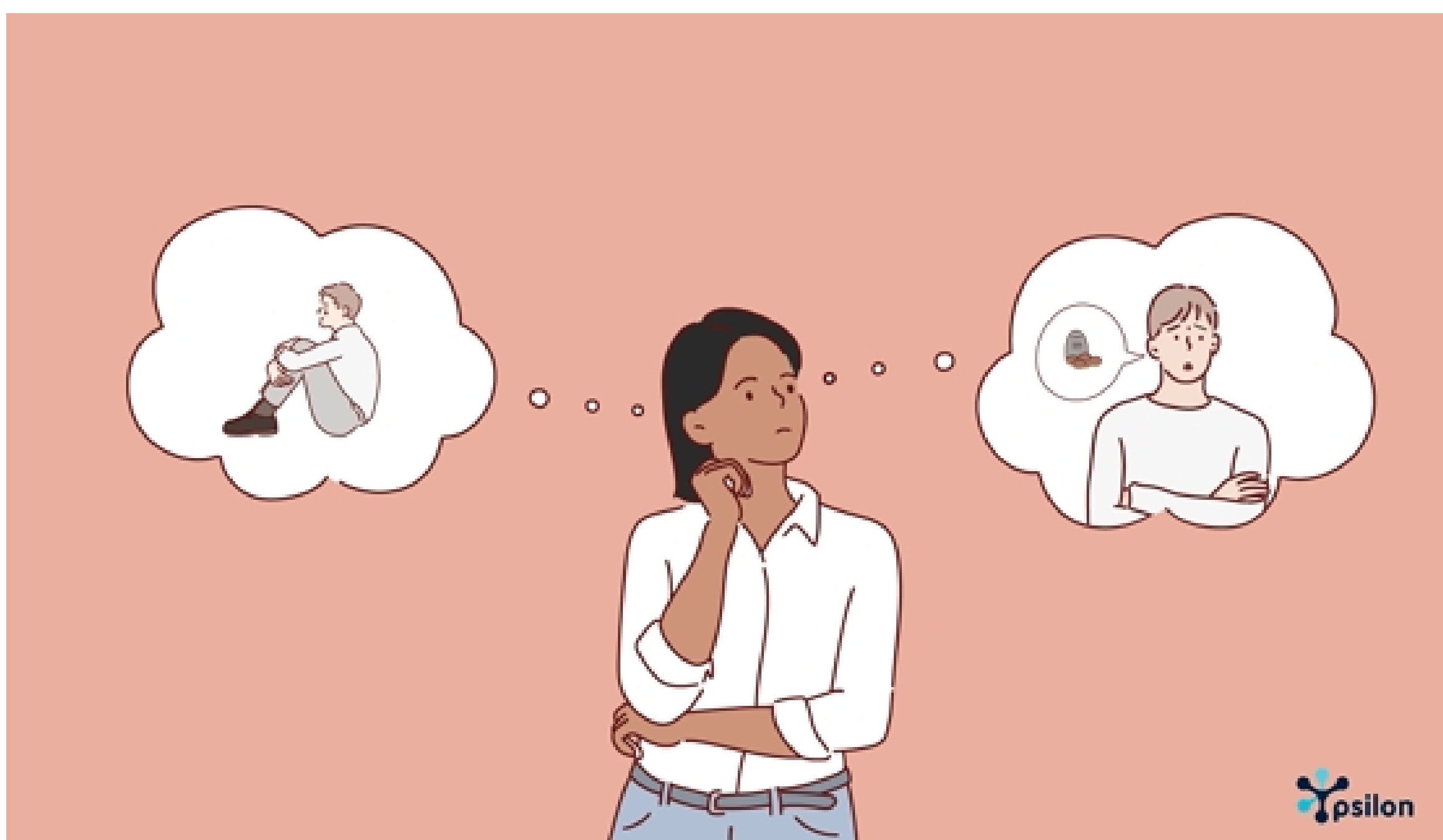
Hoe herken je gedachten aan zelfdoding?



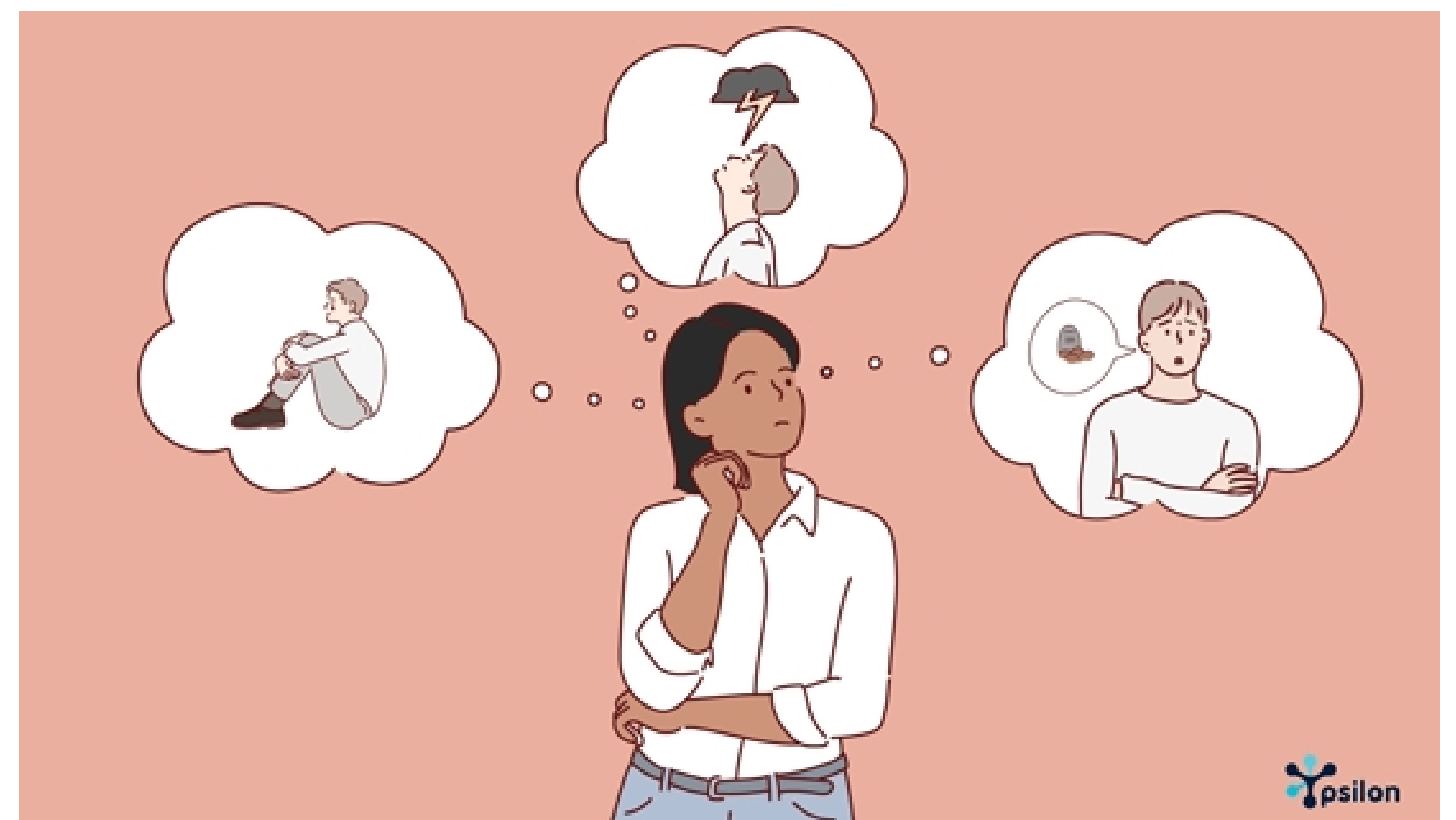
Je naaste is heel blij, terwijl hij of zij eerst heel somber was.



Je naaste neemt afscheid. Dit kan wijzen op gedachten aan zelfdoding, maar het hoeft niet.



Denkt jouw naaste aan zelfdoding, of praat hij of zij erover? Dat betekent niet dat je naaste het ook zal doen. Maar het betekent ook niet dat je naaste het niet zal doen.



De kans op zelfdoding is groter bij mensen die al mentale klachten hebben. Neem de dingen die je ziet serieus.



Iemand die niet meer wil leven, kun je niet tegenhouden. Je kunt proberen het te voorkomen. Maar uiteindelijk beslist jouw naaste of hij of zij tot zelfdoding overgaat. Het is nooit jouw schuld.

Meer informatie?
Kijk op www.ypsilon.org/zelfdoding
of op www.113.nl.
Of bel 0800-0113.

Met dank aan: