

Leven met een naaste met gedachten aan zelfdoding

Jouw eigen gevoelens

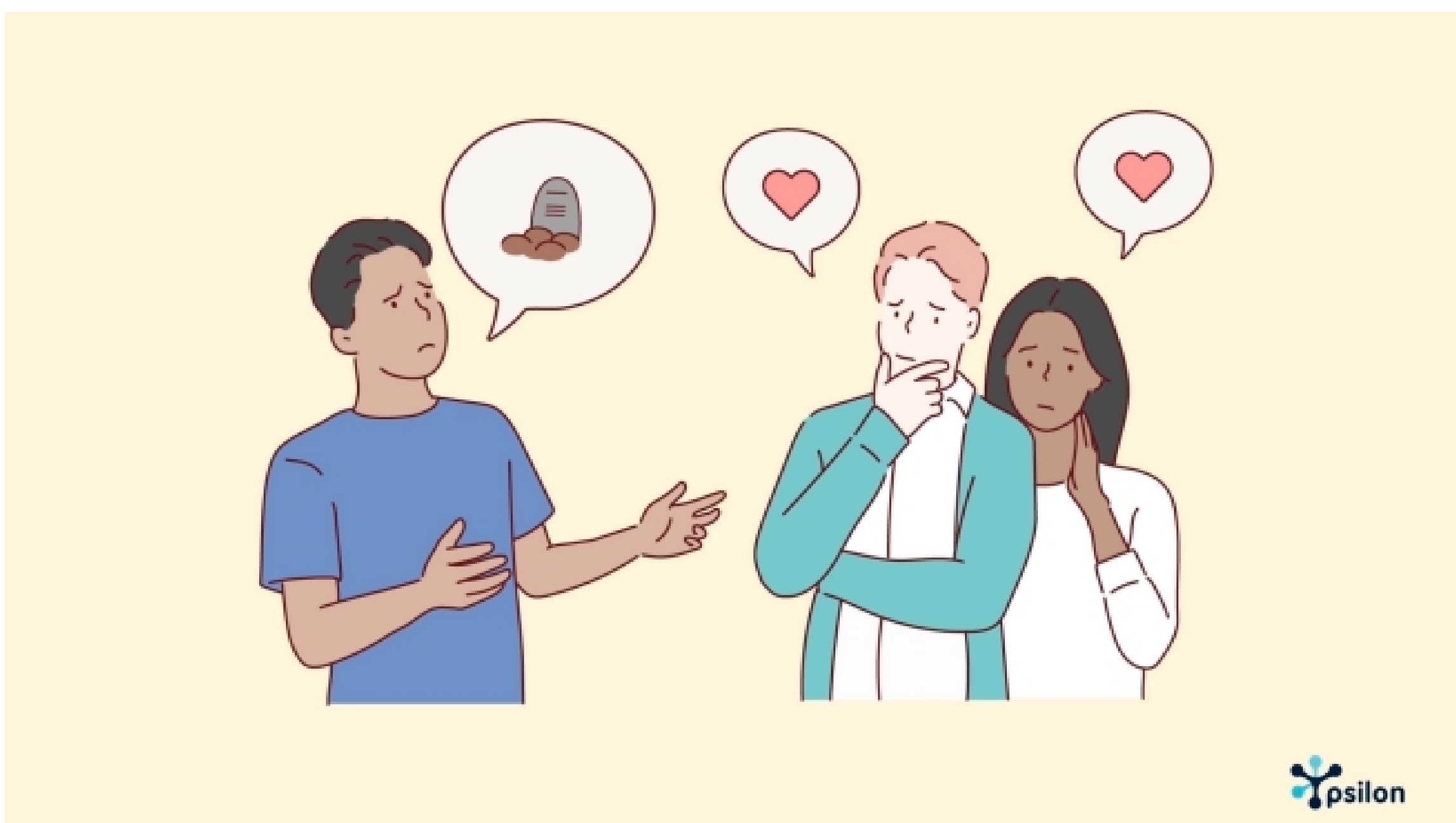
Ken jij iemand die denkt aan zelfdoding?
In drie korte verhalen geven we tips voor jou als naaste.
Dit is verhaal 3.



Je naaste zegt: ik wil niet meer leven. Of doet zichzelf pijn. Dat is heel moeilijk.



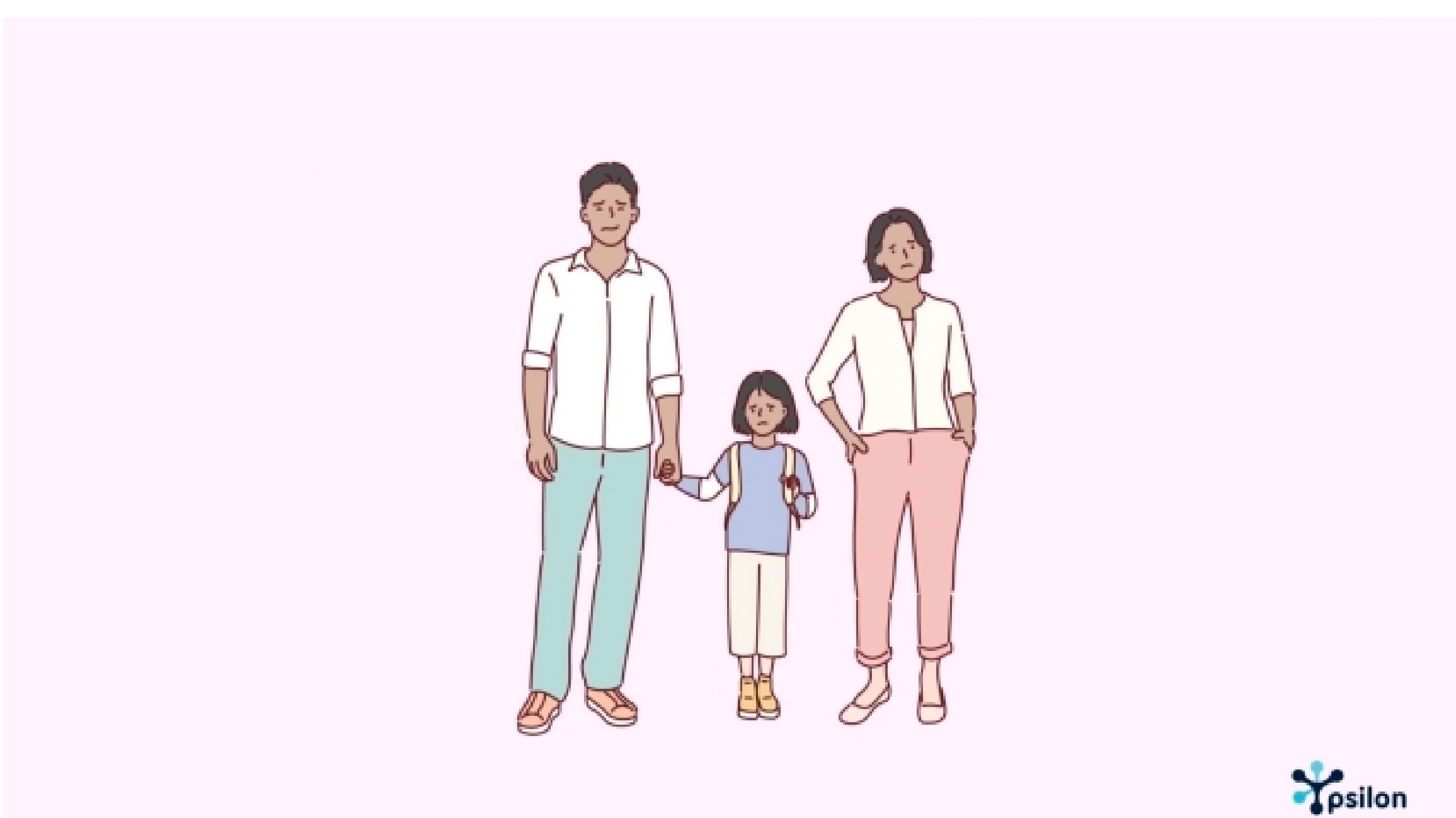
Praat erover met mensen die je vertrouwt. Bijvoorbeeld je partner, familie of vrienden.



Je hoeft niet alleen te zijn.
Deel je gevoelens.



Vraag aan vrienden, burens of familieleden of ze je willen helpen. Ook als je niet precies weet hoe. Gewoon samen praten kan al helpen.



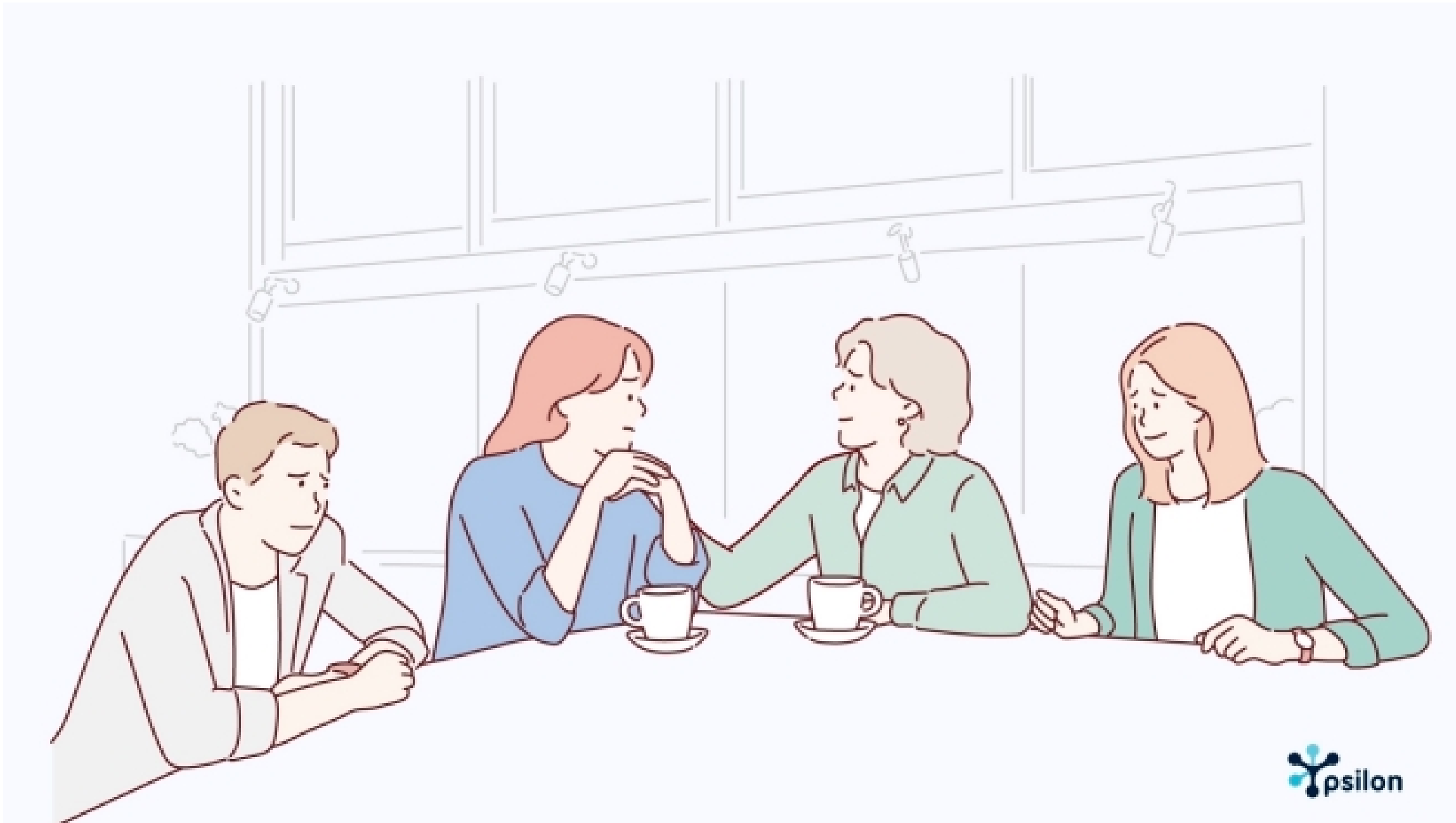
Denk ook aan andere gezinsleden. Broers, zussen of kinderen hebben ook steun nodig.
Misschien willen andere familieleden of vrienden daar bij helpen.



Vertel je leraar, baas of iemand anders op je werk of school over de situatie.
Vraag om begrip en praktische hulp als je ineens niet kunt komen.

Leven met een naaste met gedachten aan zelfdoding

Jouw eigen gevoelens



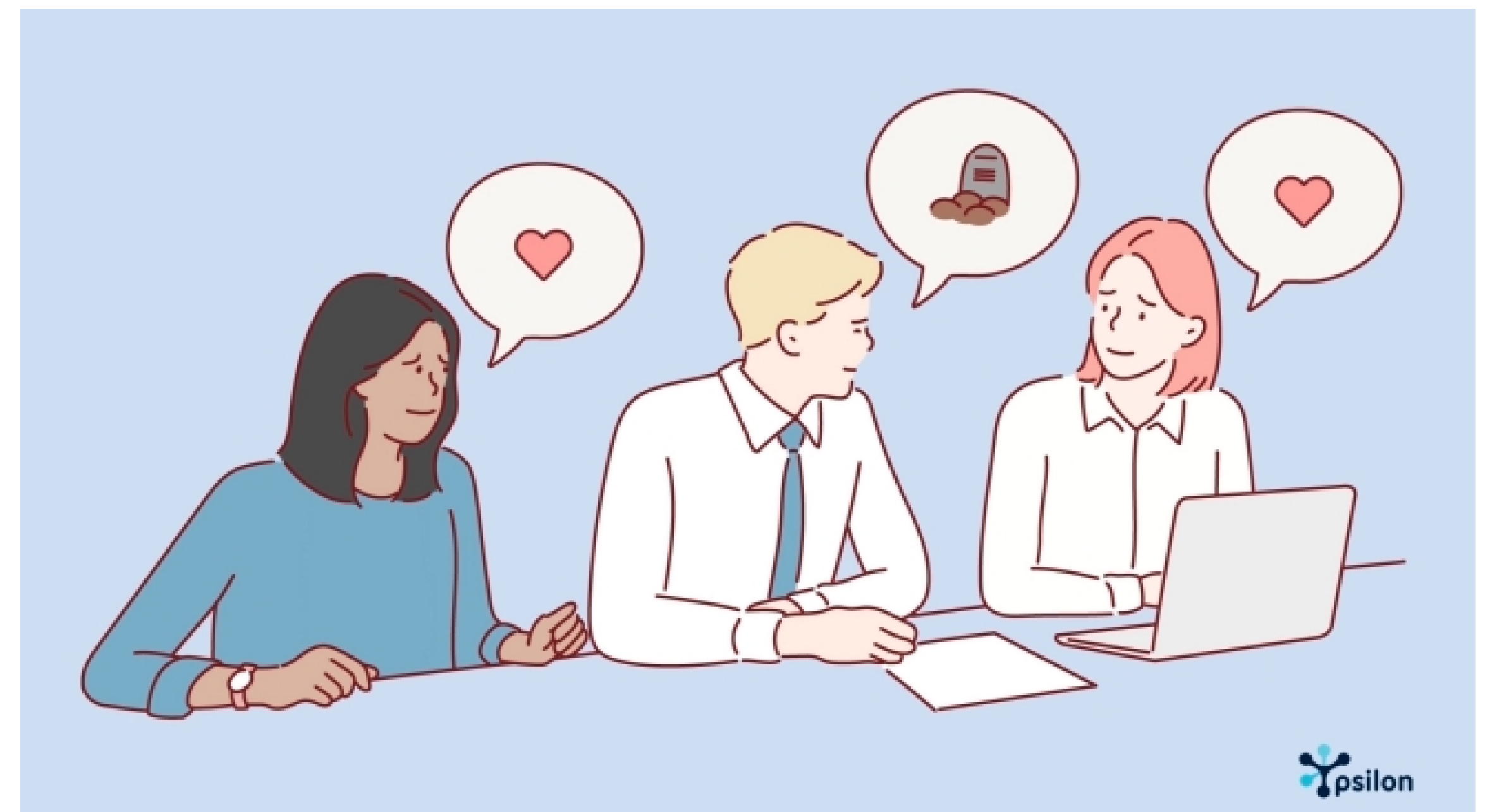
Als je dat wil, kun je ook met collega's of klasgenoten praten.



Het helpt niemand als jij jezelf vergeet.
Je hebt ook je eigen leven.



Doe dingen waar je blij van wordt en let op jezelf.
Dit geldt ook voor de rest van je familie.



Het is belangrijk dat er ruimte is om over de dood te praten. Dit kan de eenzaamheid wegnemen.



Vertel je naaste dat jij met anderen wilt praten over wat er gebeurt. Zeg dat je het niet geheim kunt houden. Dat is te moeilijk voor jou alleen.



Vertel je naaste met wie je jouw zorgen wil delen. Dit kunnen familieleden of vrienden zijn, maar ook hulpverleners.

Leven met een naaste met gedachten aan zelfdoding

Jouw eigen gevoelens

Meer informatie?

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

Met dank aan:

