



# 10 Tips

## VOOR NAASTEN

De confrontatie met de suïcidaliteit van iemand uit je directe omgeving is een schokkende ervaring die je erg onzeker kan maken. Waar doe je goed aan? Uit eigen ervaring weten we hoe verdwaald en ellendig je je kunt voelen als je niet weet wat je moet doen en tot wie je kunt wenden.

Voor de Ivonne van de Ven Stichting was die ervaring de drijfveer om 'Tien tips voor naasten' op te stellen. Een praktische, informatieve handreiking waarmee wij naasten een riem onder het hart willen steken.

### 1 Ga uit van actuele kennis

Je helpt iemand die suïcidaal is het best als je begrijpt wat er aan de hand is. Ga daarom uit van wat we inmiddels dankzij betrouwbaar onderzoek weten over suïcidaliteit.

### 2 Herken en doorbreek de mythes

Er doen – zelfs onder hulpverleners – helaas nog steeds allerlei mythes over suïcidaliteit de ronde. Herken en doorbreek ze, want ze kunnen je in de weg zitten om steun te geven.

### 3 Neem je 'niet pluis'-gevoel serieus

Als je bang bent dat de ander een gevaar is voor zich zelf, neem dat gevoel dan serieus. Doe wat in je vermogen ligt om de veiligheid te waarborgen.

### 4 Wees concreet en direct

Vraag rechtstreeks naar eventuele gedachten aan de dood. Dat is niet eenvoudig, maar bedenk dan dat juist jij hierin veel kunt betekenen. Wees niet bang en ga het gesprek erover aan.

### 5 Moedig aan tot hulp zoeken

Wie zich in een suïcidale crisis bevindt, heeft meestal professionele hulp nodig. Moedig de ander aan hulp te zoeken. Bedenk: hulp helpt echt!

### 6 Werk samen met professionals

Jouw ondersteunende rol blijft belangrijk, ook als professionele hulp is ingeschakeld. Zoek daarom actief naar vruchtbare samenwerking met de hulpverleners.

### 7 Blijf erbij

Laat iemand die in een suïcidale crisis verkeert niet alleen. Blijf erbij, hoe lastig dat in de praktijk soms ook kan zijn.

### 8 Vorm een veilig netwerk

Vorm samen met je suïcidale familielid of vriend(in) een veilig steunnetwerk van mensen die willen helpen bij het te boven komen van deze crisis. Vele handen maken lichter werk.

### 9 Zorg goed voor jezelf

Omgaan met suïcidaliteit is zwaar en uitputtend, zeker als het langer duurt. Zorg daarom goed voor jezelf, en organiseer zonedig ook steun voor jezelf.

### 10 Maak gebruik van kennisnetwerken

Zit je met vragen, of ben je op zoek naar betrouwbare informatie? Neem eens een kijkje op de website van de Ivonne van de Ven Stichting, of van 113 zelfmoord-preventie.

## Toelichting

Als naaste van iemand die suïcidaal is, zie je jezelf voor een enorme uitdaging geplaatst. Je wilt die ander zo veel en goed mogelijk steunen, maar dat valt lang niet altijd mee. Het ene moment lukt het je om in je kracht te blijven, terwijl je op een ander moment misschien moeite hebt je niet te laten meezuigen in de zwaarte van de ander. Ook kun je het gevoel hebben dat je er helemaal alleen voor staat. Je ervaart misschien gebrek aan steun en houvast. Of je voelt je onzeker over de vraag waar je goed aan doet.

Onder 'naaste' verstaan wij trouwens niet alleen directe familieleden, maar bijvoorbeeld ook de vriendin van een suïcidale student, of de buurvrouw van een suïcidale man op leeftijd. Kortom: je kunt 'naaste' zijn in veel verschillende relaties in je directe leefomgeving. Het beroep dat iemand op jou als naaste doet, kan tijdelijk zijn, maar het kan ook jaren duren, al naar gelang de duur van de suïcidaliteit.

Deze Tien tips voor naasten zijn bedoeld om je wat houvast aan te bieden, in de vorm van enkele praktische handvatten. We hebben ze gebaseerd op onze eigen ervaringen en die van andere direct betrokkenen, en op wat we weten uit de literatuur.



# 10 Tips

## VOOR NAASTEN

In onze tips gaan wij uit van een nieuwe kijk op de rol van naasten in het herstelproces van mensen die suïcidaal zijn. 'Naasten' zien wij niet als zielig, en al helemaal niet als 'deel van het probleem'. Integendeel: het zijn veelal moedige, krachtige mensen die zich naar beste weten inzetten voor het herstel van hun suïcidale familielid of vriend(in). Zij helpen hem of haar om een moeilijke levensfase te boven te komen, of te leren leven met een psychische beperking.

Tot slot nog een belangrijke kanttekening bij deze Tien tips.

Ze zijn bedoeld als een handreiking om je wat houvast te geven in hoe je je familielid of vriend(in) kunt steunen. Maar ze bieden natuurlijk geen garantie. We benadrukken met klem dat je als naaste heel veel voor de ander kunt betekenen, maar dat je zijn of haar leven niet in de hand hebt. Als het ondanks je inzet toch misgaat, wil dat dus niet zeggen dat jij het niet goed gedaan hebt, of dat je onvoldoende hebt opgelet.

### Tip 1 Ga uit van actuele kennis

Als een familielid of vriend(in) aan jou vertelt of laat doorschemeren aan de dood te denken, dan schrik je daar waarschijnlijk erg van. Je maakt je zorgen, want je weet dat suïcidaliteit, net als bijvoorbeeld een hartaanval, levensbedreigend kan zijn.

Maar als iemand klaagt over pijn op de borst en in de linkerarm weet je meestal wel wat je moet doen en wie je moet bellen. Bij gedachten aan de dood ligt dat ingewikkelder. Je vraagt je misschien af welke betekenis je aan bepaalde uitspraken of gedragingen moet geven. Of je twijfelt over wat je beter wel en niet kunt doen. Of je maakt je zorgen of jijzelf iets hebt gedaan of nagelaten waardoor de ander zich zo beroerd voelt. Wat te doen, wat te zeggen, wie te bellen? We weten het vaak niet, en dat maakt het gevoel van onmacht en eenzaamheid nog groter.

#### **Je staat steviger in je schoenen als je over enige basiskennis beschikt van wat suïcidaliteit is.**

Suïcidaliteit is een zeer complex verschijnsel, dat op elke leeftijd kan ontstaan. Het is soms voor de omgeving niet eens waarneembaar. Er zijn nog veel onbeantwoorde vragen die om nader onderzoek vragen, maar wat we wel weten is dat er altijd sprake is van een gevaarlijke cocktail van factoren die te maken hebben met innerlijke kwetsbaarheid, moeilijke levensproblemen, impulsiviteit en een tunnelvisie.

Wie suïcidaal is lijdt ernstig en bevindt zich in een beklemmende fuik van wanhoop. Alleen de dood lijkt daarin nog uitkomst te bieden (= tunnelvisie). Mensen in een suïcidale crisis zijn mentaal en emotioneel ontregeld. Ze piekeren veel en zien zichzelf niet meer in staat om de problemen op te lossen. Ze kunnen daardoor geen weloverwogen, bewuste keuzes meer maken.

Centraal staat – bijna altijd ten onrechte – de gedachte dat doodgaan de beste oplossing is voor alle problemen, en vaak ook voor de directe omgeving ('jullie zijn veel beter af zonder mij'). Suïcide is dus in de eerste plaats een manier om het lijden te stoppen, of – zoals ook wel wordt gezegd – het is een definitieve 'oplossing' voor een tijdelijk probleem.

### Tip 2 Herken en doorbreek de mythes

Mythes zijn verhalen die niet op de werkelijkheid gebaseerd zijn, maar waar we desondanks in zijn gaan geloven. Ze zijn een eigen leven gaan leiden, vaak omdat we er een soort houvast in vinden, ook al zijn ze allang 'onwaar' gebleken.

Ook over suïcidaliteit bestaan tot op de dag van vandaag een aantal hardnekkige mythes. Zelfs professionele hulpverleners geloven er soms nog in. Dat is verontrustend als je bedenkt dat ze een goede reactie op suïcidaal gedrag ernstig in de weg kunnen staan.



# 10 Tips

## VOOR NAASTEN

Laat je niet misleiden door dit soort verhalen, maar zorg ervoor dat je weet wat wél waar is. Hieronder vind je enkele voorbeelden van veelgehoorde mythes.

### **Suicide is een vrije, autonome keuze, die we moeten respecteren.**

**ONWAAR.** Zoals gezegd zijn suïcidale mensen verstrikt geraakt in een beklemmende gemoedstoestand, van waaruit zij juist geen bewuste, vrije keuze meer kunnen maken. Uit onderzoek weten we dat ze vooral willen dat hun psychisch lijden ophoudt. Ze willen niet zozeer dood als wel een ander leven. Wie suïcidaal is handelt bijna altijd uit een impuls. De meeste mensen die een ernstige poging hebben overleefd, geven later aan dat zij handelden vanuit een volledige blikvernaauwing, en dat ze achteraf blij zijn nog te leven. Dat we als naaste de suïcide zouden moeten respecteren als een vrije keus, is dan ook een bijzonder akelig misverstand.

### **Als iemand eenmaal dood wil, is daar geen houden aan. Vroeg of laat gebeurt het toch.**

**ONWAAR.** Van veel mensen die ooit in de ban zijn geweest van suïcidaliteit, weten we dat ze – na een periode van enkele maanden tot twee jaar – blij zijn dat zij de crisis te boven zijn gekomen en nog leven. Ze geven aan dat ze hun leven opnieuw ervaren als de moeite waard.

### **Als je praat over suïcide breng je de ander op een idee.**

**ONWAAR.** Een goed gesprek over een fixatie op de dood kan juist een eerste stap op weg naar herstel zijn. Natuurlijk is het lastig om zo'n gesprek te beginnen. Maar bedenk dan maar dat het in een crisissituatie levensreddend kan zijn. Door vrij te mogen praten over de suïcidale gedachten met een intieme naaste worden ze minder onontkoombaar. Het uitspreken ervan geeft letterlijk al wat lucht. Je doorbreekt er de eenzaamheid van de ander mee. Die voelt zich gezien, en dat alleen al is helpend.

### **Wie erover praat en ermee dreigt, doet het niet.**

**ONWAAR.** Dit blijkt helemaal niet uit de praktijk. Er zijn helaas genoeg suïcides bekend van mensen die er wél over spraken of ermee dreigden. Deze mythe is gevaarlijk, want ze kan maken dat naasten of hulpverleners onvoldoende alert reageren op dreigend gevaar. Ga dus altijd in op wat de ander erover zegt, en geef ruimte om te vertellen wat er in hem of haar leeft.

## Tip 3 Neem je 'niet pluis'-gevoel serieus

Als naaste ken je de ander meestal goed. Zelfs als jullie er nog niet over gesproken hebben, kun jij intuïtief het gevoel hebben dat het helemaal niet goed gaat en hij of zij bezig is met de dood. Kleine signalen in gedrag verraden soms grote innerlijke verwarring. Denk bijvoorbeeld aan de situatie dat iemand ineens geliefde spulletjes begint weg te geven. Op zo'n moment kan je het gevoel bekruipt dat er iets niet pluis is. Neem dat gevoel dan altijd serieus.

Misschien kan dit een goed moment zijn om een gesprek aan te gaan en rechtstreeks te vragen naar eventuele gedachten aan de dood (tip 4).

## Tip 4 Wees concreet en direct

Veel naasten vragen zich af waar ze goed aan doen. Het belangrijkste is misschien wel dat je probeert in gesprek te blijven met iemand die suïcidaal is. We weten uit eigen ervaring hoe machteloos je je kunt voelen bij het zien van de wanhoop van die ander. Soms weet je dat hij of zij aan de dood denkt, maar veel vaker is er alleen maar de niet uitgesproken dreiging of het vermoeden van suïcidaliteit. Bovendien kan de stemming sterk op en neer gaan. Het ene moment houdt iemand zich groot – bij voorbeeld uit schaamte of uit zorg om jou – het andere moment is de wanhoop weer voelbaar.



# 10 Tips

## VOOR NAASTEN

Als je suïcidaliteit vermoedt, kun je de ander helpen door een gerichte vraag te stellen. Dat kan op tal van manieren:

- Voel je je vaak zo ellendig?
- Ik zie dat je heel erg somber bent, zie je zelf nog wel een oplossing?
- Zou je liever dood willen zijn?
- Denk je er weleens aan om een eind aan je leven te maken?

Het belangrijkste is dát je een directe vraag durft te stellen omdat die de innerlijke spanning bij de ander kan verminderen. Hoe confronterend zo'n vraag ook mag lijken, je doet er geen kwaad mee zolang je hem stelt met een warm en betrokken hart. Wees uitnodigend en vraag wat er aan de hand is. Bied een liefdevol luisterend oor. In tegenstelling tot wat veel mythes je willen doen geloven, kun je met zo'n gesprek juist het verschil maken. Je laat merken dat je écht wilt weten wat de ander bezighoudt omdat je om hem of haar geeft.

Voer het gesprek vanuit de zekerheid dat er altijd een alternatief bestaat voor suicide, zelfs als je dat op dit moment zelf niet kunt bedenken. Als je er expliciet naar vraagt kan de ander daarover soms zelf al iets aangeven. Hier volgen nog enkele **do's** en **dont's** bij het voeren van zo'n gesprek.

### Eerst de do's:

- Luister aandachtig, vraag door, en erken gevoelens van wanhoop.
- Wees empathisch, toon compassie.
- Wees direct en concreet (vraag of de ander bezig is met de dood)
- Vraag wat jij concreet voor de ander kunt betekenen.
- Verwoord ook wat zijn of haar suïcidaliteit met jou doet (en wees eerlijk, want de ander voelt meestal feilloos aan of je verdrietig of juist boos bent).
- Vraag hoe jullie samen de veiligheid kunnen waarborgen.
- Stel gezamenlijk een plan op en maak afspraken over steun.

### Enkele dont's zijn:

- Geef geen moraliserende of verwijtende feedback.
- Som geen verklaringen/oorzaken van de suïcidaliteit op; ga niet analyseren.
- Zeg geen dingen als 'het is je eigen keuze'.
- Probeer een boze of geïrriteerde toon te vermijden.
- Zeg (of denk) niet dat het wel vanzelf overgaat.
- Zeg (of denk) niet dat het een vorm van aandacht trekken is.
- Draag geen 'oplossingen' aan.
- Denk niet dat suicide 'in dit geval' onvermijdelijk is omdat je zelf geen alternatief meer ziet.
- Overlaad de ander niet met wat allemaal wél positief is (de zon schijnt lekker, je hebt zo veel in huis, je bent zo'n mooi mens) want daarmee ontken je hoe de ander zich voelt en schep je dus alleen maar meer afstand.

## Tip 5 Moedig aan tot hulp zoeken

Wie zich in een suïcidale crisis bevindt, heeft meestal professionele hulp nodig om het proces te keren. Stimuleer hem of haar daarom hulp te gaan zoeken. Het indammen van de suïcidale gedachten heeft daarbij de prioriteit. Pas als dat gebeurd is, is het zinvol om aan de gang te gaan met de onderliggende problematiek, zoals depressiviteit of sociale problemen.



# 10 Tips

## VOOR NAASTEN

### Hoe kun je de ander ervan overtuigen dat hulp zoeken loont?

- Leg uit dat suïcide nu onontkoombaar lijkt, maar dat die overtuiging juist deel uitmaakt van de mentale crisis waarin hij of zij zich bevindt.
- Benoem dat er vele vormen van hulp beschikbaar zijn en dat daar altijd wel een passende methode tussen zit. Hetzelfde geldt voor de therapeut: er is altijd wel iemand te vinden met wie het goed zal klikken.
- Benadruk dat je niet vroeg genoeg kunt beginnen met professionele hulp. Hoe eerder dit suïcidale proces gestopt wordt, hoe groter de kans op een voorspoedig herstel.

Ook wie al eens eerder suïcidaal is geweest, heeft baat bij een snelle inzet van hulp. Jij kunt helpen zoeken naar passende hulp.

Als eerste stap ligt vaak contact met de huisarts voor de hand. Die kan meedenken over de best mogelijke beschikbare hulp in de omgeving.

Daarnaast is er dag en nacht een digitale hulplijn beschikbaar waarop je je suïcidale familielid of vriend(in) kunt wijzen. Vertel er altijd bij hoe die te bereiken is (telefoon 0900 0113, of chatten via [www.113.nl](http://www.113.nl)).

Medische en/of therapeutische begeleiding is te vinden via vrijgevestigde psychiaters, psychologen of therapeuten, of bij hulpverleners die verbonden zijn aan een instelling voor GGZ of een psychiatrisch ziekenhuis (de PAAZ-afdeling). De huisarts is degene die je kan doorverwijzen naar al deze vormen van hulp. Bij een suïcidepoging kun je te maken krijgen met artsen en verpleegkundigen bij een eerstehulpafdeling.

In bijna alle gevallen van suïcidaal gedrag heeft ambulante begeleiding in de vertrouwde thuissituatie de voorkeur. Toch kan een tijdelijke opname soms noodzakelijk zijn, bijvoorbeeld in geval van een psychose, psychotische depressie of bij impulscontroleverlies. Er zijn dan immers geen goede afspraken meer te maken die de veiligheid kunnen waarborgen.

Realiseer je dat een opname – vrijwillig of gedwongen – geen garantie is voor een spoedig herstel. In het begin kan de confrontatie daarmee de gevoelens van wanhoop en uitzichtloosheid zelfs tijdelijk versterken. Als het echt niet anders kan, dan bij voorkeur een korte opname. Help je familielid of vriend(in) te beseffen dat opname op dit moment de enig denkbare optie is. Voorkom dat de ander het gevoel krijgt ‘opgeborgen’ of zelfs ‘opgesloten’ te worden.

Bij zeer ernstige en langdurige suïcidaliteit – als werkelijk alles geprobeerd is om het tij te keren – kunnen artsen aangeven dat iemand ‘uitbehandeld’ is. In Nederland bestaat ook bij uitzichtloos psychisch lijden soms de mogelijkheid om euthanasie aan te vragen bij de arts.

### Tip 6 Werk samen met professionals

Ook als professionele hulp eenmaal in gang is gezet, blijft jouw actieve betrokkenheid in het begeleidingstraject van groot belang. Bespreek dus met de hulpverlener wat jij kunt betekenen, en hoe jullie als bondgenoten kunnen samenwerken om je familielid of vriend(in) te helpen door het dal heen te komen. Dit geldt ook voor artsen en psychiaters op een eerstehulpafdeling na een suïcidepoging.

Hulpverleners zijn nog niet altijd gewend om met naasten samen te werken. Toch beveelt de Multidisciplinaire Richtlijn Diagnostiek en Behandeling van Suïcidaal Gedrag (<https://www.ggzrichtlijnen.nl/>), een richtlijn opgesteld voor alle hulpverleners, aan dat naasten zo veel mogelijk betrokken dienen te worden bij de diagnose, behandeling, en afronding en evaluatie van het hulpverleningstraject. Laat je dus niet wegsturen met de mededeling dat de arts het nu wel van je ‘overneemt’. Jij kent je familielid of vriend(in) langer en beter, en bovendien ben jij straks ook weer degene die de ander tot steun zal zijn. Verwijs zondig naar de Richtlijn als je merkt dat de samenwerking in jouw ogen te wensen overlaat.



# 10 Tips

## VOOR NAASTEN

Ook hulpverleners kunnen soms gevangenzitten in de mythes rond suïcidaliteit, of in procedures en regelgeving die een goede samenwerking met naasten belemmeren en tot vermijdingsgedrag leiden. Ook kan het voorkomen dat zij door hun focus op erkende ziektebeelden (uit het handboek DSM) suïcidaliteit zien als een bijverschijnsel en er daarom minder aandacht aan besteden.

Blijf kritisch en zet hulpverleners niet op een voetstuk. Het zijn net als jij mensen die hun best doen, maar die de plank soms ook kunnen misslaan.

Mochten de behandeling en de samenwerking niet op gang komen, benoem dat dan, en ga desnoods in samenspraak met je familielid of vriend(in) op zoek naar een andere hulpverlener.

### **Bereidheid tot samenwerking vanuit de hulpverlener blijkt uit zijn of haar gedrag. De hulpverlener zal dan bijvoorbeeld:**

- zelf het gesprek met jou aangaan over de suïcidaliteit van je naaste en op basis van gelijkwaardigheid met je bespreken wat jouw rol of bijdrage kan zijn;
- je goed informeren over wat er aan de hand is (wat is 'suïcidaliteit?') en de behandelmogelijkheden (welke begeleiding, therapie of medicatie lijkt hier geschikt en waarom?);
- openstaan voor signalen die jij als naaste hebt waargenomen en die serieus nemen;
- je stimuleren en helpen in het organiseren van een steunnetwerk, bijvoorbeeld in de vorm van een familieberaad;
- in samenspraak met jou en je familielid of vriend(in) een veiligheidsplan opstellen;
- bespreken hoe jij eraan kunt bijdragen dat je familielid of vriend(in) trouw naar de afspraken met de hulpverleners gaat;
- het tij samen met jou proberen te keren in geval van onttrekking aan de behandeling;
- je familielid of vriend(in) bij aanvang van de behandeling uitleggen dat de communicatie met naasten open zal zijn, en dat samenwerking met hen als noodzakelijk onderdeel van de behandeling wordt beschouwd;
- zich niet verschuilen achter formele belemmeringen als privacywetgeving of beroepsgeheim.

### Tip 7 Blijf erbij

Wie in een suïcidale crisis verkeert, heeft letterlijk iemand nodig die hem of haar beschermt tegen zichzelf. Het meest basale wat je dan kunt doen, is dat je 'erbij blijft'. Dat klinkt eenvoudig, maar in de praktijk is het vaak lastig uitvoerbaar, zeker als de dreiging langere tijd aanhoudt. Het lukt meestal ook niet in je eentje, omdat dat een te zware belasting zou zijn.

Kijk wat je kunt verzinnen om het 'best mogelijke' te bieden en hoe je dat praktisch uitvoerbaar kunt maken voor jezelf. Zo zou je de ander bijvoorbeeld tijdelijk bij je in huis kunnen nemen, of een 'aanwezigheidsrooster' met anderen kunnen opstellen.

Een ander belangrijk aandachtspunt met betrekking tot de veiligheid is dat je voor de hand liggende risicovolle middelen zo veel mogelijk wegneemt. Denk bijvoorbeeld aan medicijnen of scherpe voorwerpen.

Bij langdurige suïcidaliteitsproblematiek kan het soms goed of nodig zijn dat je juist wel even afstand van elkaar neemt. Soms ontstaat irritatie of een patroon dat niet meer helpend is. Leg altijd uit waarom je tijdelijk afstand neemt, en maak duidelijk dat je besluit te maken heeft met de suïcidaliteit en dus niet met de persoon. Zorg in overleg voor een geschikte plaatsvervanger.

### Tip 8 Vorm een veilig netwerk

De omgang met suïcidale mensen is – zeker als het langer duurt – voor de directe omgeving zeer belastend. Zorg er dus voor dat je de last niet in je eentje draagt. Bespreek samen met je familielid of vriend(in) wie jullie verder nog kunnen betrekken in een zogenoemd steunnetwerk. Vele handen maken lichter werk.



# 10 Tips

## VOOR NAASTEN

Soms wil de ander daar niet meteen aan, bijvoorbeeld als hij of zij voor de buitenwereld wil verbergen dat het niet goed gaat. Leg dan uit dat er mensen zijn die graag iets willen betekenen vanuit hun liefde en betrokkenheid. Precies zoals ze dat ook zouden doen als hij of zij met twee gebroken benen het bed moest houden.

Blijft de ander terughoudend, maak dan duidelijk dat jij wel een steungroep gaat organiseren omdat je zelf ook steun nodig hebt. Zonder loop jij het risico dat je het niet vol zult houden.

De praktijk wijst uit dat steun van meerdere personen vaak snel gewaardeerd wordt.

### Tip 9 Zorg goed voor jezelf

Omdat het contact met iemand die suïcidaal is zo veel van je vraagt – zeker als jij de spil bent van het steunnetwerk – is goede zorg voor jezelf ook belangrijk.

Realiseer je dat je uit liefde handelt, en dat je doet wat in jouw vermogen ligt. Jij hebt daarin ook je eigen grenzen, en bent niet verantwoordelijk voor het leven of de dood van de ander. Als het misgaat hoor je nabestaanden achteraf vaak zeggen: Had ik maar dit gedaan of Had ik maar dat gezegd. Achteraf is alles beter te overzien en dat kan dan ook een bron van nare schuldgevoelens zijn. Acceptatie van je menselijke beperkingen is een grote levensles.

Neem in elk geval maatregelen die helpen voorkomen dat je overbelast raakt. Mentaal kun je meer aan als je goed blijft eten, slapen en bewegen. Zorg ook voor de nodige ontspanning tussendoor. Spreek bijvoorbeeld met een goede vriend of vriendin af dat jullie regelmatig iets gaan doen samen, zodat je even kunt bijtanken in een heel andere sfeer. Kies wel iemand die goed kan luisteren en voldoende ruimte heeft voor jouw verhaal; ook jij moet je hart kunnen luchten.

Als de zorg je boven het hoofd groeit, aarzel dan niet om zelf professionele hulp in te schakelen. In enkele gesprekken met een goede therapeut of coach kun je leren hoe je zelf in balans kunt blijven, zonder dat je je suïcidale familielid of vriend(in) hoeft 'los te laten'.

### Tip 10 Maak gebruik van kennisnetwerken

Als je meer informatie zoekt over suïcidaliteit en hoe daarmee om te gaan, vind je veel op internet door te googelen op termen als 'suïcidepreventie', 'omgaan met zelfdodingsgedachten', 'depressie en zelfdoding' of 'zelfmoord'.

Blijf wel kritisch. Er bestaan helaas ook allerlei websites die suïcide romantiseren of aanprijzen, en die hulp bieden bij de uitvoering ervan. Daar zijn suïcidale mensen niet mee geholpen.

**Op onze eigen website ([www.ivonnevandenstichting.nl](http://www.ivonnevandenstichting.nl)) vind je veel nuttige informatie, evenals op de website van 113 zelfmoordpreventie. ([www.113.nl/](http://www.113.nl/) of 0900 0113)**