

Leven met een suïcidale naaste

Informatie en ondersteuning voor naasten
van iemand met gedachten aan zelfdoding



psilon Verenigt familieleden en naasten van mensen met psychosegevoeligheid



INHOUD

1 Je bent niet de enige	2 Hoe herken je gedachten aan zelfdoding?	3 Jouw eigen gevoelens	4 Doe het niet alleen Eilandjes van eenzaamheid	5 Ondersteuning door professionals Samenwerken met de zorginstelling Cultuur en levensovertuiging
6 Praten met je naaste Wat kun je beter niet doen	7 Dilemma's	8 Hulp voor je suïcidale naaste Hulpmiddelen: kaarten en plannen Hij wil geen hulp Verwachtingen	9 Zelfbeschadiging en suïcidaliteit	10 Hulp bij zelfdoding en euthanasie
11 Als het toch is gebeurd	12 Informatie, advies en steun Advies en steun Ervaringsverhalen Zorgstandaarden Boeken en films	13 Verantwoording	14 Colofon	

1 JE BENT NIET DE ENIGE

Als je naaste op enig moment suïcide ter sprake brengt, ook al is het met de toevoeging 'maar ik ga het niet doen hoor', laat het je nooit meer los.

Ieder jaar doen ongeveer 50.000 mensen in Nederland een poging tot zelfdoding. Mensen met ouders, partners, kinderen, broers, zussen, vrienden en collega's. Deze naasten zien hun dierbare worstelen met het leven. En ze worstelen mee, leven met ongerustheid en angst, met zorgen en vragen.

Jij bent zo'n naaste. Maar je hoeft niet in je eentje te worstelen want MIND Ypsilon helpt. Ypsilon is er voor naasten van mensen die psychosegevoelig zijn. Bij psychosegevoelige mensen komt zelfdoding en de gedachte daaraan veel voor. Daarom maakten we deze online brochure voor jou. Vol ervaringen, informatie en tips over wat je kunt doen, hoe je je suïcidale naaste kunt ondersteunen. Over het taboe en de schaamte die over zelfdoding bestaan. Maar vooral over hoe je als naaste op de been kunt blijven en van wie je daarbij hulp kunt krijgen. Want je bent niet de enige. Mocht je na het lezen nog vragen hebben, neem dan contact met ons op.



Deze online brochure geeft antwoord op veel vragen. Heeft u er nog meer? Ypsilon www.ypsilon.org is er voor u!

Tanja Tillemans, voorzitter van Ypsilon

Overal waar 'hij' staat, kan ook 'zij' gelezen worden.

Voor het beëindigen van het eigen leven zijn veel woorden: zelfmoord, zelfdoding, suïcide, levensbeëindiging, een zelfgekozen einde. Voor de leesbaarheid gebruiken wij in deze brochure voornamelijk 'suïcide' of 'zelfdoding'.



2 HOE HERKEN JE GEDACHTEN AAN ZELFDODING?

De ene mens praat en denkt vaak over de dood, de andere nooit. Zo gaat ook ieder persoon anders om met eventuele gedachten aan zelfdoding.

Misschien herken je een of meer van de onderstaande 'signalen' bij je naaste. Die zijn niet altijd even duidelijk. Het kan zijn dat hij zich letterlijk uitspreekt, maar je kunt ook signalen herkennen in zijn gedrag.

Als je naaste

- zegt het leven niet (meer) te zien zitten of gedachten aan zelfdoding te hebben
- niet meer meedoet aan het sociale leven, vindt dat hij nergens bij hoort
- somber en moedeloos is en zich een last voor anderen voelt
- zichzelf beschadigt, onverantwoorde risico's neemt
- meer alcohol of drugs gebruikt dan gewoonlijk
- zich niet meer interesseert voor de toekomst
- mensen bezoekt of bedankt, spullen weggeeft
- opgelucht of opgewekt is, terwijl hij eerst somber was
- afscheid neemt

kán dat wijzen op gedachten aan zelfdoding, maar het hóeft niet.

Dat iemand gedachten over zelfdoding heeft of er veel over praat, wil niet zeggen dat hij het ook zal doen.

Maar ook niet dat hij het niet zal doen. Het risico op zelfdoding is bij mensen met een psychische kwetsbaarheid groter dan bij andere mensen. Het is belangrijk om de signalen serieus te nemen.

Besef dat zelfdoding een persoonlijk besluit is. Wat je ook probeert om het te voorkomen, het is uiteindelijk je naaste die er al of niet toe overgaat. Iemand die echt niet meer wil is niet tegen te houden. Jij bent niet verantwoordelijk voor de zelfdoding van je naaste. Het is nooit jouw schuld.

3 JOUW EIGEN GEVOELENS

Als je naaste zegt dat hij niet meer wil leven, of een zelfmoordpoging heeft gedaan, komt dat hard aan. Niet iedereen ervaart dezelfde gevoelens, maar wat je ook voelt, stop het niet weg, praat erover.

- Angst
- Machteloosheid
- Boosheid
- Verdriet
- Schuldgevoel
- Eenzaamheid
- Alertheid
- Verantwoordelijkheid
- Schaamte

Jij bent **bang** dat je naaste zichzelf wat aan zal doen. Die angst is er altijd, omdat je niet weet wat, wanneer en hoe. Je voelt je betrokken, maar weet niet wat te doen, wie er hulp kan bieden. Dat maakt je **machteloos**.

Ik heb mijn telefoon tot in de badkamer bij me. Ik heb het gevoel altijd bereikbaar te moeten zijn.

Misschien ben je **boos**. Boos op je naaste, omdat je vindt dat hij niet genoeg doet om z'n situatie te verbeteren, of omdat hij geen rekening houdt met wat hij zijn naasten aandoet. Boos op 'de' hulpverlening, omdat die hem niet helpt, geen oog en oor heeft voor zijn nood. Misschien vind je dat familieleden of vrienden niet genoeg doen.

Dat je naaste zo ongelukkig is dat hij dit leven niet meer wil leven maakt jou **verdrietig**.

Misschien voel je je **schuldig**, omdat er dingen gebeurd zijn in het gezin of de familie die moeilijk te verwerken zijn voor je naaste. Die je niet hebt weten te voorkomen. Waartegen je hem niet hebt kunnen beschermen.

Je **schaamt** je misschien omdat je naaste het niet 'redt'. Omdat het over je naaste gaat en niet over jou, kun je het moeilijk vinden om er met iemand over te praten. Alsof je daarmee zijn privacy schendt. Daardoor kun je je **eenzaam** voelen.

Je voelt je **verantwoordelijk**, je bent bang dat het jouw schuld is als je het niet kunt voorkomen.

Je bent altijd **alert**, er is een constante **dreiging**. Je durft hem niet alleen te laten, hebt nooit rust, het vertrouwen in je naaste is weg.

4 DOE HET NIET ALLEEN

Het is niet niks wat je overkomt als iemand om wie je geeft niet meer wil leven. Stop je gevoelens niet weg. Blijf er niet in je eentje mee rondlopen. Praat erover met mensen die je vertrouwd zijn, je partner, gezinsleden of vrienden. Dat maakt dat je je minder alleen voelt. Je hebt elkaar hard nodig, kunt je zorgen en verdriet delen en de taken verdelen.

Gezin

Vraag goede vrienden, burens en familieleden of ze jou willen steunen, ook al is nog niet duidelijk waarmee precies. Alleen al af en toe praten kan verlichting geven. Zoek afleiding, doe leuke dingen, je normale sociale bezigheden, ook al staat je hoofd er niet naar. Denk hierbij ook aan de andere gezinsleden. Broers en zussen of (jongere) kinderen hebben specifieke aandacht en steun nodig. Misschien zijn er familieleden of vrienden die deze rol op zich willen nemen.

Werk of studie

Bespreek de situatie met je werkgever of met de decaan of zorgcoördinator van je school of opleiding. Vraag begrip en praktische ondersteuning voor mogelijk onverwachte uitval. Misschien wil je (enkele) collega's of studiegenoten in vertrouwen nemen en om steun vragen.

Ontspanning

Je hebt ook (nog) een eigen leven. Niemand is ermee geholpen als jij niet meer vooruit kunt. Cijfer jezelf niet weg, bewaak je grenzen en doe dingen waar je plezier in hebt. Dat geldt ook voor de andere gezinsleden.

Andere naasten vinden ontspanning in

- Wandelen
- Muziek
- Sporten
- Hond uitlaten
- Tuinieren
- Lezen
- Hardlopen
- Sociale contacten, lotgenoten
- Bidden, mediteren
- Poetsen, schoonmaken

→ Lees meer over vraagverlegenheid



DOE HET NIET ALLEEN

Eilandjes van eenzaamheid

Je naaste vertelt jou – in vertrouwen – over zijn gedachten aan de dood. Dat doet-ie misschien aan meer mensen. En die zouden er dan allemaal niet over mogen praten. Dat maakt al die vertrouwelingen eenzaam. Eenzame eilandjes. Terwijl ze juist steun aan elkaar kunnen hebben.

Maak je suïcidale naaste duidelijk dat jij het nodig hebt om er met anderen over te praten. Beloof niet om het voor je te houden. Die verantwoordelijkheid is te groot voor jou alleen. Maak er geen geheim van. Vertel hem met wie jij je zorgen kunt en wilt delen. Dat kunnen familieleden of vrienden zijn, maar ook hulpverleners.

Mijn man en ik vormen een team, we proberen te leven vanuit liefde in plaats van angst.



5 ONDERSTEUNING DOOR PROFESSIONALS

Als je te maken hebt met een naaste die niet meer wil leven, kan dat zo moeilijk zijn dat je hulp van een professionele hulpverlener nodig hebt. Vraag de huisarts of zijn praktijkondersteuner (POH GGZ) om ondersteuning voor jezelf en eventueel doorverwijzing naar een (bedrijfs-)psycholoog, het sociaal wijkteam of steunpunt mantelzorg. Het kan helpen om met andere naasten, lotgenoten of familie-ervaringsdeskundigen in contact te komen.

Bij de adviesdienst van Ypsilon kun je terecht als je steun of advies nodig hebt, in contact wil komen met andere naasten of op zoek bent naar een luisterend oor:

www.ypsilon.org/advies

Ook bij de volgende organisaties kun je aankloppen:

- Suïcide Preventie Centrum biedt lotgenotengroepen voor naasten en de mogelijkheid om te chatten
www.suicidepreventiecentrum.nl
- 113 zelfmoordpreventie, voor direct contact, informatie en hulp, ook voor naasten
www.113.nl/ik-maak-me-zorgen-om-iemand-anders
- Familie- en naasten-organisaties
wijzijnmind.nl/over-mind/organisatie/deelnemers
- Familievertrouwenspersoon, ondersteunt naasten in het contact met de hulpverlener: www.lsfvp.nl
- Naasten in Kracht, ervaringen en tips van andere naasten: www.naasteninkracht.nl
- Steunpunt mantelzorg, ondersteunt mensen die zorgen voor een dierbare: www.mantelzorg.nl
- MIND Korrelatie, voor hulp en informatie bij psychische problemen mindkorrelatie.nl
- Luisterlijn, een luisterend oor, dag en nacht bereikbaar- beschikbaar www.deluisterlijn.nl



ONDERSTEUNING DOOR PROFESSIONALS

Samenwerken met de zorginstelling

Is je naaste onder behandeling in de ggz (geestelijke gezondheidszorg), dan is het van groot belang dat de hulpverlener, de cliënt en de naaste samenwerken. Samenwerken in de triade geeft de beste resultaten. Als naaste ben je een bron van informatie en steun en zorg je mee voor de veiligheid van je dierbare. Soms heb je daar ook zelf ondersteuning bij nodig.

Aan steeds meer instellingen is een familie-ervaringsdeskundige (FED) verbonden. Kijk op de website van de ggz-instelling waar je naaste in zorg is naar het aanbod voor familie en naasten.

Cultuur en levensovertuiging

Binnen (godsdienstige) levensovertuigingen en culturen wordt verschillend gekeken naar een zelfgekozen dood, naar pogingen om het leven te beëindigen of naar zelfbeschadiging. Er wordt misschien minder makkelijk over gepraat of het wordt niet begrepen, veroordeeld of ontkend. Dat wil niet zeggen dat het niet voorkomt. Via gemeenten, sociale wijkteams of buurthuizen, kun je hulp vinden. Misschien is ook een gesprek met een voorganger, imam of geestelijk verzorger mogelijk.

Ik durf in mijn kerk niet te praten over de gedachten van mijn dochter. Zelfmoord wordt daar beschouwd als een zonde.



6 PRATEN MET JE NAASTE

Mensen willen meestal niet dood. Ze willen af van hun lijden, van problemen waarvoor ze geen oplossing zien. De dood lijkt de enige uitweg. Daarom is vragen naar wát er zou kunnen veranderen, een nuttige vraag.

Het is belangrijk om in verbinding te blijven en met je suïcidale naaste. Neem hem serieus, blijf rustig. Wees open, vraag naar zijn gevoelens, problemen of gedachten. Dan zal hij zich, net als jijzelf, minder alleen en eenzaam voelen en kunnen jullie samen zoeken naar oplossingen.

Maar hoe doe je dat? Hoe maak je zelfdoding bespreekbaar? Hoe maak je afspraken met je suïcidale naaste?

Als je naaste er niet over praat, maar jij wel signalen opmerkt, kun je vragen:

- Denk je wel eens dat je niet meer wilt leven?
- Denk je wel eens: van mij hoeft het niet meer?
- Denk je wel eens aan zelfdoding?

Als je naaste over zijn gedachten of plannen wil praten, kun je een gesprek beginnen met vragen:

- Wat maakt je zo wanhopig?
- Hoe sterk is de gedachte?
- Hoe lang denk je nog verder te kunnen?
- Heb je al plannen gemaakt of pogingen gedaan?
- Heb je er met andere mensen over gepraat?
- Wat zou je helpen?
- Hoe kan ik je helpen?

Laat merken dat je om hem geeft. Zeg dat je begrip kunt opbrengen voor zijn gedachten, al vind je ze moeilijk. Maak duidelijk dat er over zelfdoding gesproken mag worden. Maar ook dat jij het nodig hebt er met anderen over te spreken.

We proberen haar goede momenten te 'vieren' en haar op de slechte niet los te laten



PRATEN MET JE NAASTE

Het kan jou, maar ook je naaste, rust geven als je afspraken kunt maken over concrete zaken.

Waar lijdt hij het meest onder? Wat is het moeilijkst? Wat zou helpen? Zoek naar oplossingen die ook echt haalbaar zijn. Bijvoorbeeld:

- bied aan om mee te gaan naar huisarts of behandelaar
- als eenzaamheid het probleem is, ga samen na op welke manier hij zijn netwerk kan vergroten
- als hij de angst van een psychose, of een dwangopname niet nog eens mee wil maken, bedenk samen manieren om dat in de toekomst te voorkomen
- als medicijnen niet helpen, zoek samen met de arts naar alternatieven
- als de behandeling geen herstel oplevert, wat zou hem wél een stapje verder helpen
- als hij ergens anders wil wonen, informeer naar de mogelijkheden

[Klik hier voor de mogelijkheden voor wonen](#)

Wat kun je beter niet doen:

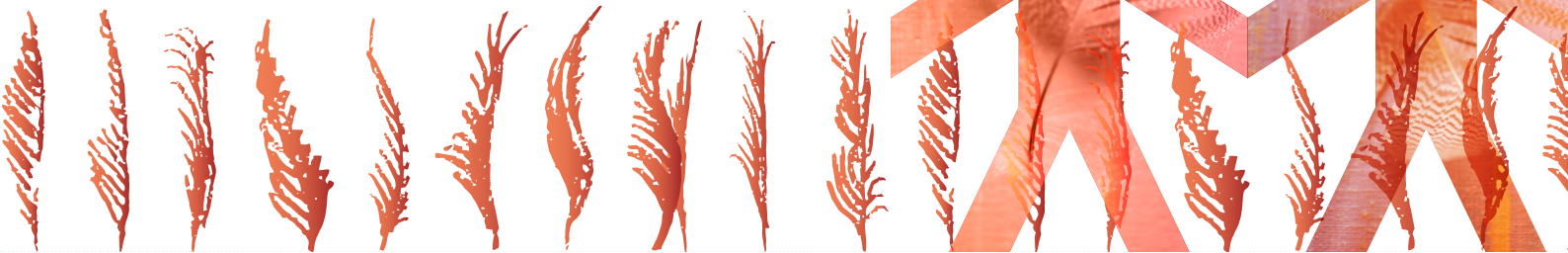
Iemand opbeuren door hem de mooie kanten van het leven voor te houden: 'Joh, het komt wel weer goed.'

Op zijn gemoed werken: 'Dat kun je niet maken.' Of zeggen dat het onzin is: 'Dat komt door je ziekte, neem je pillen nu maar goed in.'

Controleer hem niet en laat de verantwoordelijkheid bij je naaste.

De gedachten aan zelfdoding die je naaste heeft, kunnen jou angstig maken. Je wil ze misschien ontkennen en jezelf en je naaste geruststellen. Maar hierdoor verdwijnen ze niet. Het kan ertoe leiden dat je naaste zijn gedachten en ideeën voor zich houdt en niet meer met jou bespreekt.

[Klik voor tips over suïcidepreventie](#)



7 DILEMMA'S



- **stel ik de vraag of niet**

Je bent misschien bang dat je met je vragen over zelfdoding je naaste op ideeën brengt. Die angst is logisch maar niet terecht. Mensen doen een poging omdat ze zelf geen uitweg meer zien. Erover praten kan hen juist helpen.

Als je er met je naaste over kunt praten, krijg je ook antwoorden. Daar kun je wat mee. Je kunt actie ondernemen, hulp aanbieden, anderen inschakelen. Bovendien kun je ook je eigen kant van het verhaal kwijt. Dat je begrip hebt, maar dat het je pijn doet en ook jij daarbij hulp nodig hebt.

- **ga ik erin mee of niet**

Je moet zijn wens serieus nemen. Dat is niet hetzelfde als er maar in meegaan. Je kunt hem helpen om bij anderen hulp of gehoor te krijgen als je het zelf niet aankunt.

- **zoek ik hulp of niet**

Als je geen hulp zoekt, vind je die ook niet. Zoek steun voor jezelf: bij je partner, familie of goede vrienden, bij de huisarts, hulpverlening, 113 zelfmoordpreventie. Stel voor om samen hulp te zoeken.

- **vertel ik het anderen of niet**

Vertel je naaste dat je er met iemand over moet praten om zelf overeind te blijven. Bied aan dat je ook hem wil helpen er met anderen over te praten

- **wat doe ik met een euthanasiewens of een vraag om hulp bij zelfdoding**

Je kunt actief helpen met zoeken naar informatie en meegaan in het traject. Of je kunt zeggen dat jij dit niet kunt, maar dat er instanties zijn die kunnen helpen. Of misschien is een andere naaste wel in staat om te helpen.

www.nvve.nl

- **wat als mijn naaste alles afwijst**

Je naaste denkt aan zelfdoding. Dat is reden genoeg om hulp in te schakelen. Ook als hij dat niet wil.

Informatie over zorg onder dwang:

[Ypsilon toolkit Crisis thuis](#)

Ik durfde er eerst niet over te beginnen, maar uiteindelijk bleek het een opluchting voor ons allebei.

8 HULP VOOR JE SUÏCIDALE NAASTE

Je kunt je naaste aanbieden te helpen zoeken naar hulp. Maar hoe vind je de weg in de wereld van hulpverlening? Bij wie moet je zijn? Waar moet je beginnen? Krijgt je naaste al hulp, dan is zijn eerste stap dat hij zijn suïcidale gedachten bespreekt met zijn behandelaar of begeleider. Maak, in overleg met je dierbare, de hulpverleners en begeleiders deelgenoot van jouw zorgen. (Dat is overigens een stuk gemakkelijker als je geregistreerd staat als contactpersoon.) Vraag elk van hen op welk gebied zij kunnen meedenken.

- de huisarts kan verwijzen naar de POH-GGZ, de ggz of het crisisteam.
- het sociaal wijkteam kan zoeken naar mogelijkheden op gebied van wonen, het stimuleren van dagbesteding of het vergroten van het netwerk
- de psychiater kan meedenken over een second opinion, andere medicatie, traumabehandeling of andere therapie.

Van sommige medicijnen is bekend dat ze suïcidaliteit remmen of juist versterken. Verandering van medicatie kan een deel van de oplossing zijn, maar moet heel goed begeleid worden.



HULP VOOR JE SUÏCIDALE NAASTE

Signaleringsplan/veiligheidsplan/crisiskaart/hulpkaart

Stimuleer je naaste om na te denken over wat hij wil in geval van crisis; wat hij wel en niet aanvaardbaar vindt, niet (meer) wil meemaken, enz. Er zijn verschillende hulpmiddelen om dat vast te leggen. Ook de rol van de naasten kan hierin worden beschreven.

[crisiskaart](#)

[hulpkaart](#)

[eigen plan van aanpak](#)

[veiligheidsplan](#)

Contact met lotgenoten is mogelijk via 113, Suïcide Preventie Centrum, PsychoseNet, Anoiksis en zelfregiecentra. Aan instellingen zijn ervaringsdeskundigen en patiëntenvertrouwenspersonen verbonden.

Bij acuut gevaar: bel 112

Snel hulp nodig: bel de huisarts



HULP VOOR JE SUÏCIDALE NAASTE

Hij wil geen hulp

Krijgt je naaste geen hulp, dan kan die in gang gezet worden. Ook als je naaste hulp afwijst, er geen vertrouwen meer in heeft of geen ziekte-inzicht heeft. De huisarts kan verwijzen naar de ggz. De ggz kan bemoeizorg inschakelen. De gemeente kan via de onafhankelijk cliëntondersteuner hulp bieden bij financiële problemen (schuldhulpverlening) en op het gebied van wonen, werk- en dagbesteding en zorg. Voor gezinsproblemen kun je terecht bij jeugd- en gezinsteams. Bij geweld is er [Veilig Thuis](#)

0800-1205

Maak je je ongerust, dan kun je dat melden bij het landelijk meldnummer 'zorgwekkend gedrag'. Een psychiatrisch hulpverlener in de eigen regio bekijkt of en hoe hulp in gang gezet kan worden.

www.meldpuntzorgwekkendgedrag.nl

Eigen Kracht Centrale

Het is niet zo gemakkelijk om hulp te vragen aan familie en vrienden als het slecht gaat. Veel mensen willen echt wel helpen, maar weten niet goed hoe. Een Eigen Kracht-plan of familiegroepsplan helpt bij het regelen van hulp. Via de stichting Eigen Krachtcentrale (EKc) kan er iemand ondersteunen bij het maken van hulpplannen. De reguliere hulpverlening hierbij ondersteunend. Deze manier van steun geven én ontvangen geeft een gevoel van saamhorigheid en maakt minder eenzaam.

www.eigen-kracht.nl



HULP VOOR JE SUÏCIDALE NAASTE

Verwachtingen

Wat als al je inspanningen om je naaste bij te staan geen effect hebben? Als de huisarts en de hulpverleners je naaste niet kunnen helpen? Als ze jou niet serieus nemen? Als je naaste niets doet met jouw inspanningen? Dat kan je machteloos en radeloos maken.

Je moet vaak veel moeite doen om gehoord te worden, om erkenning te krijgen voor wat jij ziet en wat jij ervaart.

Wat kun je doen?

Doe het niet alleen, vraag iemand uit je omgeving om mee te denken en mee te helpen.

- Bespreek met de huisarts of hulpverlener welke mogelijkheden er wél zijn om jou en je naaste te helpen.
- Maak gebruik van een familievertouwenspersoon: www.lsfvp
- Oefen met gespreksvaardigheden www.ypsilon.org/hoezoziek
- Vraag advies aan 113 of aan Ypsilon. Vraag ze mee te denken over de mogelijkheden, de volgende stap.
- Blijf het proberen. Kies een ander moment of een andere benadering. Vaak komt er opeens een ingang.

Ik heb ontdekt dat humor belangrijk is, ook al is de situatie heel ernstig

9 ZELFBESCHADIGING EN SUÏCIDALITEIT

Zelfbeschadiging of automutilatie is het toebrengen van letsel aan het eigen lichaam. Dat kent veel vormen: snijden, krassen, branden of stoffen innemen die daarvoor niet bedoeld zijn. Het is een uiting van iemand die psychisch in de knel zit en daarvoor geen andere manier heeft dan zichzelf pijn te doen, een overlevingsstrategie.

Iemand die zichzelf beschadigt, heeft op dat moment niet de bedoeling om een einde aan zijn leven te maken. Maar mensen kunnen zichzelf zo ernstig beschadigen dat het dodelijk wordt. Daarom is het onderscheid tussen zelfbeschadiging en een suïcidepoging voor een buitenstaander (naaste én professional) moeilijk te maken.

De ervaring van de zelfbeschadiging geeft iemand (tijdelijk) lucht en zorgt ervoor dat hij staande kan blijven. Zelfbeschadiging kan zo beschermen tegen suïcidaliteit, omdat dit het gevoel van in de knel zitten doorbreekt. Tegelijkertijd kan zelfbeschadiging een opmaat zijn naar suïcidaliteit als de situatie alsmear ondraaglijker wordt zonder zicht op verbetering.

Wat kun je als naaste doen?

Zien dat iemand om wie je geeft zichzelf pijn doet is moeilijk. Dat mag je zeggen. Zoek steun in je omgeving of bij professionals. Wees hierin zoveel mogelijk open naar je naaste.

Samen omgaan met de zelfbeschadiging is gebaseerd op wederzijds vertrouwen, ruimte en rustige en open communicatie. Wees in de omgang met je naaste die zichzelf beschadigt bewust van twee dingen:

- Zelfbeschadiging speelt voor je naaste een heel belangrijke rol in de omgang met de wereld om hem heen. Er is veel schaamte, erover praten is niet makkelijk.
- Stoppen met zelfbeschadiging zal eerder jouw doel zijn dan dat van je naaste. Die moet eerst leren om zichzelf en/of de wereld op een andere manier te verdragen, voordat de zelfbeschadiging kan afnemen. Controleren heeft een negatief effect op de vertrouwensrelatie.
- Je naaste is meer dan alleen de zelfbeschadiging. Door regelmatig de focus op andere dingen te leggen en iets anders te doen, blijf je niet steeds in de zwaarte van zelfbeschadiging hangen.

Op de website van de Stichting Zelfbeschadiging vind je [informatie voor naasten](#)



10 HULP BIJ ZELFDODING EN EUTHANASIE

Sommige mensen lijden zo uitzichtloos en ondraaglijk dat zij niet meer willen leven. Uitzichtloos en ondraaglijk lijden zijn criteria die gelden voor euthanasie en voor hulp bij zelfdoding. De wet maakt geen onderscheid tussen lichamelijke en psychische ziekten. Veel psychiaters vinden het echter moeilijk de criteria objectief te beoordelen. De euthanasieprocedure is omslachtig en lang. Artsen kunnen hulp bij zelfdoding bieden of euthanasie verlenen als zij aan de zorgvuldigheidseisen in de euthanasiewet voldoen. Naasten mogen dit nooit. Als naaste ben je strafbaar als je hulp biedt bij zelfdoding. Je kunt je naaste echter wel steunen: door zijn wens serieus te nemen, door te helpen zoeken naar informatie. Dat alleen al kan zijn lijden verlichten.

Klik hier voor informatie over de [Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levens einde \(NVVE\)](#)

Mijn zoon is bijna vijftig. Hij wordt niet beter, wel ongelukkiger. Ik durf het nooit hardop te zeggen, maar, ook al zou ik hem verschrikkelijk missen, vaak denk ik: Ging hij maar dood... Boven vangen duizend engelen hem op.

11 ALS HET TOCH IS GEBEURD

Het overlijden van een dierbare is een van de meest ingrijpende gebeurtenissen in het leven. Verlies je iemand door zelfdoding, dan is de schok extra groot. Behalve verdriet en gemis kunnen ook boosheid, schuldgevoelens en onbegrip een rol spelen. Rouwen en verwerken doet ieder op zijn eigen manier. Goed afscheid nemen kan troost geven. Probeer daar tijd en ruimte voor te nemen.

Had ik maar... had hij maar...

Veel nabestaanden hebben de behoefte te weten wat er is gebeurd en waarom. Je kunt hierover praten met de hulpverlener, maar die zal niet op alle vragen een antwoord kunnen of mogen geven.

Soms worden naasten boos op de hulpverlener. Ze zoeken een schuldige zonder zich te realiseren dat die er vaak niet is. Boosheid kan het rouwen in de weg staan. En mogelijk spelen bij de hulpverlener dezelfde gevoelens. Je hebt er meer aan om verdriet of schuldgevoel te delen, dan om tegenover elkaar te staan.

Voorkom dat je terecht komt in de valkuil van boosheid en zelfverwijt. We schreven het al eerder in deze brochure: iemand die echt niet meer wil leven is niet tegen te houden.

De dood van een dierbare die zo lijdt aan het leven kan ook een gevoel van troost geven. Zijn ellende, ongeluk en pijn zijn voorbij. Wat je gevoelens ook zijn, erover praten helpt.

Ondanks het knagende verdriet over haar eenzame dood, zou ik niet ingegrepen hebben als ik haar op het laatste moment nog in leven had gevonden. Zeker weten.

12 INFORMATIE, ADVIES EN STEUN

Informatie

www.ypsilon.org/levenseinde

Advies en steun

[MIND Ypsilon](#)

[Ypsilon adviesdienst](#)

088 - 000 21 20 (ma-vrijdag van 10-16 uur) of

adviesdienst@ypsilon.org

Boeken

[113 zelfmoordpreventie](#)

[113 VraagMaar-app](#)

[Suïcide Preventie Centrum \(SPC\) Harderwijk Stichting](#)

[Zelfbeschadiging](#)

[Plusminus, leven met bipolariteit](#)

[Expertisecentrum Euthanasie](#)

Ervaringsverhalen

[Ivonne vd Venstichting](#)

[Naasten in Kracht](#)

Zorgstandaarden

[Kwaliteitsstandaard 'Diagnostiek en behandeling van suïcidaal gedrag](#)

[Kwaliteitsstandaard 'Samenwerking en ondersteuning naasten van mensen met psychische problematiek](#)

Boeken en films

Naasten maken prachtige, ontroerende en interessante boeken, gedichten, films, documentaires over hun leven met hun suïcidale naaste of over het leven van hun naaste.

[Kijk voor een overzicht \[www.ypsilon.org/leven-met-een-suicidale-naaste\]\(http://www.ypsilon.org/leven-met-een-suicidale-naaste\)](#)

[Op de boekenlijst van Ypsilon vind je onder het thema 'zelfdoding, euthanasie en rouw' boeken voor naasten.](#)



13 VERANTWOORDING



Al in 1996 gaf Ypsilon een brochure uit over 'het risico op zelfdoding bij schizofrenie en psychose; een handleiding voor familieleden en vrienden'.

Na herziene drukken in 2001 en 2010

waren we toe aan een geheel nieuwe versie. Er is, met name sinds de komst van 113 Zelfmoordpreventie, veel meer informatie over zelfdoding beschikbaar dan toen, maar nog steeds nauwelijks voor en over naasten. En gaat het over naasten, dan uitsluitend in de rol van voorkómer van de suïcide. Wij willen met deze brochure juist stil staan bij wat het voor die naaste zelf betekent, wat de naaste nodig heeft.

We zijn begonnen met het versturen van een vragenlijst aan onze leden. De respons was enorm. Maar liefst 250 naasten hebben de vragen – vrijwel onmiddellijk - beantwoord. De uitkomsten zijn voorgelegd aan een groep van experts (de werkgroep suïcidepreventie van MIND) en vervolgens aan naasten die te maken hebben gehad met suïcidepogingen in hun directe omgeving.

Inmiddels wisten we zeker dat de brochure in een behoefte voorziet. Deze brochure gaat in op hun vragen, hun dilemma's, hun gevoelens en hun mogelijkheden.

Verschillende organisaties hebben een belangrijk aandeel gehad in het maken van deze brochure: organisaties die kennis vergaren en hulp of ondersteuning bieden: MIND, 113 zelfmoordpreventie, Suïcide Preventie Centrum, Stichting Herstelproces, stichting Aurora, stichting Zelfbeschadiging, Plusminus.





Vereniging van familieleden en naasten van mensen met psychosegevoeligheid

COLOFON

Met dank aan

Met dank aan de suïcidewerkgroep van MIND, 113 zelfmoordpreventie, stichting Aurora, stichting Herstelproces, stichting Zelfbeschadiging, Plusminus, Suïcide Preventie Centrum

tekst: Annemiek de Kruif, Marjo Markx, Rita van Maurik

eindredactie: Annemiek de Kruif

vormgeving: Helma Timmermans | Grafisch Ontwerp

basisontwerp: Chantal Vansuyt | www.inpetto-ontwerp.nl

ISBN: 9789074374200

Landelijk bureau Ypsilon

T (088) 000 21 20 (10-16 uur op werkdagen)

E ypsilon@ypsilon.org

W www.ypsilon.org

Bestellen

Deze brochure is gratis te **downloaden**

Een geprint exemplaar is tegen betaling te bestellen bij Ypsilon:

via de **webwinkel** of telefonisch: (088) 000 21 20.

© 2020: MIND Ypsilon

Deze brochure is mede mogelijk gemaakt door financiële ondersteuning van:

ZonMw en de stichting Vrienden van Ypsilon

