

DOORVERWIJSDRESSSEN

Psychosociale cel bij CPS: 02/525 27 67 (tijdens diensturen)
Deze dienst bestaat uit preventieadviseurs psychosociaal welzijn die een eerste ondersteuning kunnen aanbieden.

Acuut:

- **Zelfmoordlijn:** 02/649 95 55 (gratis) (24 op 24u)
Ook chatmogelijkheid: www.zelfmoordlijn.be
(5 avonden per week van 19u tot 21u30: niet op woensdag en zaterdag)
- **Tele-Onthaal Vlaanderen:** 106 (24 op 24u)
Ook onlinegesprekken: www.tele-onthaal.be
- **Antigifcentrum:** 070/245 245
- **Dienst spoedgevallen:** 112
- **Wachtdienst huisartsen**

Andere:

Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg:

Zij kunnen instaan voor langdurige begeleiding van personen met zelfdodingsgedachten.

www.geestelijke-gezondheid.be/adressen2.html

Centra Algemeen Welzijnswerk:

Zij bieden o.a. ondersteuning en begeleiding van nabestaanden bij de verwerking van zelfdoding.

www.caw.be

Werkgroep Verder:

Zij behartigen de belangen van de nabestaanden na zelfdoding door het coördineren, organiseren en ondersteunen van initiatieven voor/door nabestaanden na zelfdoding in Vlaanderen. In elke provincie zijn er gespreksgroepen voor nabestaanden na zelfdoding.

www.werkgroepverder.be



CPS
WELL ON TRACK

Corporate Prevention Services
Frankrijkstraat 99 | 1070 Brussel
Tel.: +32 (0)2 525 27 67
cps@hr-rail.be
www.cps-transport.be

CPS
WELL ON TRACK

ZELFDODINGSPREVENTIE
OP DE WERKVLOER

ZELFDODINGSPREVENTIE OP DE WERKVLOER

In België sterven dagelijks 7 mensen door zelfdoding. Naar schatting ondernemen zelfs een 100-tal mensen dagelijks een poging. Binnen elke onderneming kan men dan ook geconfronteerd worden met een medewerker die zelfdodingsgedachten heeft, een poging onderneemt of sterft door zelfdoding. Deze brochure heeft tot doel informatie te geven over zelfdoding en over de manier waarop u adequaat met signalen van zelfdoding kan omgaan.

ZELFDODINGSPROCES

In tegenstelling tot wat vaak gedacht wordt, is zelfdoding niet altijd een impulsieve en onverwachte daad. Vooraleer een persoon een poging tot zelfdoding onderneemt, heeft hij reeds een lange lijdensweg afgelegd, wat ook wordt benoemd als het zelfdodingsproces. Dit proces evolueert van zelfdodingsgedachten naar meer concrete plannen tot het uitvoeren van de daad zelf. Vaak ziet men op het einde van deze lijdensweg, zelfdoding nog als de enige uitweg om het lijden te doen stoppen. Belangrijk om op te merken is dat niet iedereen die in dit proces terecht komt, ook effectief zelfdoding pleegt. Er zijn dus mogelijkheden om signalen van zelfdoding vroegtijdig op te merken, ze serieus te nemen en hier gepast mee om te gaan.

Door waakzaam te zijn voor deze signalen, kan men zelfdoding proberen te voorkomen. Het is echter geen garantie dat dit steeds lukt! Je kan heel veel maar zeker niet alles doen!

SIGNALEN VAN ZELFDODING (H)ERKENNEN

Door signalen van zelfdoding tijdig te (h)erkennen, kan men het zelfdodingsproces trachten om te keren. Dergelijke signalen zijn echter niet altijd zelfdodingsspecifiek maar worden vaak algemeen geformuleerd:

Directe verbale signalen:

- "Ik wil dood"
- "Ik ga er een einde aan maken"
- "Het leven is de moeite niet (meer) waard", ...

Indirecte verbale signalen:

- "Het hoeft voor mij niet meer"
- "Ik wil slapen en niet meer wakker worden"
- "Ik zal ervoor zorgen dat ik niemand meer tot last ben", ...

Gedragmatige reacties:

- Een sombere stemming
- Zich isoleren, afzonderen
- Weggeven van persoonlijke spullen, ...

Opmerking: Het alert zijn voor dergelijke signalen betekent niet dat zelfdodingsgedrag altijd te voorkomen is!



WAT NA (H)ERKENNING?

- Tracht de zelfdodingsgedachten bespreekbaar te maken in een persoonlijk gesprek. **Praten met iemand die zelfdoding overweegt, verhoogt het risico niet.**
- Het is cruciaal om elk signaal ernstig te nemen en begrip op te brengen voor de pijn die dit met zich meebrengt.
- Tracht op zoek te gaan naar wie de persoon ondersteuning kan bieden bvb. familie, vrienden, collega's,
- Tracht de persoon te informeren over en door te verwijzen naar professionele hulp.

Wat doe je best NIET:

- Oordelen over persoon en gedrag
- Geluksrecepten geven
- Persoon wijzen op plicht om verder te leven voor omgeving (partner, kinderen, ...)
- Valse hoop geven