

# Patiënteninformatie

**Algemeen**

**Als het leven ondraaglijk  
lijkt**

Streekziekenhuis  
Koningin  
Beatrix



## **Inleiding**

U bent bij de huisartsenpost of op de afdeling Spoedeisende Hulp geweest, omdat u teveel pillen heeft ingenomen of uzelf schade heeft toegebracht. Misschien wilde u dood, misschien wilde u dat er een einde komt aan uw probleem.

Elk jaar denken duizenden mensen aan de dood. Velen van hen doen een poging om zichzelf te doden. Vaak lukt het mensen om na een poging hun problemen en hun pijn op te lossen. Dat kost moeite en er zijn moeilijke perioden. In deze folder kunt u lezen wat anderen heeft geholpen hun wanhoop te verminderen. Bewaar deze folder, het kan u helpen in moeilijke perioden. Sommige problemen zijn intens pijnlijk en verdrietig. Ze kunnen zo ondraaglijk en langdurig zijn dat ze onoplosbaar lijken. Ook psychische klachten zoals depressie of hevige angst kunnen leiden tot radeloosheid en de wens dood te zijn. Mensen die denken aan zelfdoding vinden het niet gemakkelijk om dit hardop uit te spreken. Zij piekeren veel, vooral 's nachts. Vaak raken mensen daardoor verstrikt in ideeën die een eigen leven gaan leiden. Bijvoorbeeld de gedachte dat er geen toekomst meer voor hen is, of dat hun familie beter af zou zijn zonder hen. Door deze gedachten voelen zij zich steeds wanhopiger. Om hier niet blijvend in verstrikt te raken is het belangrijk met iemand te praten. Hoe moeilijk dat ook is.

## **Wat kunt u doen**

Wat kunt u doen wanneer u blijft piekeren over de dood en u zich intens wanhopig voelt? Hieronder leest u wat anderen heeft geholpen:

### *Hulp zoeken*

Het is verstandig om hulp te zoeken als u zich wanhopig voelt. Als u al contact met een hulpverlener heeft, praat dan met uw hulpverlener over uw gedachten aan de dood. Als u nog geen hulpverlener heeft, kunt u ook met uw huisarts praten. De huisarts kan samen met u bekijken welke hulp u nodig heeft. U kunt ook anoniem met iemand praten, via de hulplijn 0900 113 0113 of via email en chat op [www.113.nl](http://www.113.nl). De betrokken medewerkers van 113online staan 24 uur per dag, 7 dagen per week voor u klaar. Op [www.113.nl](http://www.113.nl) is ook hulp en informatie te vinden voor mensen met zelfmoordgedachten, hun omgeving en nabestaanden.

### *Erover praten*

Als u alleen blijft piekeren, gaat u alles steeds 'zwarter' zien. Wanneer u uw piekergedachten met iemand deelt, door met iemand te praten, staat u er niet langer alleen voor. Ook al is uw probleem hierdoor niet meteen opgelost, het kan u opluchten.

### *Gedachten opschrijven*

Misschien vindt u het moeilijk om iemand te vertellen dat u ten einde raad bent en geen uitweg ziet voor uw probleem. Het kan dan helpen om alles wat er door u heen gaat op te schrijven. U kunt dit aan iemand laten lezen of het kan helpen bij een gesprek met iemand.

### *Afleiding zoeken*

Gedachten aan de dood zijn er niet altijd, ze komen in golven en gaan daarna ook weer weg. Daarom is het belangrijk om op moeilijke momenten afleiding te zoeken. Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Want op die momenten heeft u misschien geen zin of energie om iets te bedenken en te doen. Daarom helpt het om op een dag dat u zich minder wanhopig voelt alvast een lijstje te maken met activiteiten die u prettig vindt en die u kunnen afleiden. Dat kan van alles zijn. Een wandeling maken, een dvd kijken, een vriend of vriendin bellen, muziek luisteren, chatten, sporten.

### *Geen alcohol of drugs gebruiken*

Als u zich wanhopig voelt, kunt u beter geen alcohol of drugs gebruiken. Veel mensen hopen dat ze zich beter voelen als ze alcohol of drugs gebruiken en zo hun problemen vergeten. Maar alcohol en drugs helpen niet, ze versterken de sombere stemming die u al heeft. Alcohol en drugs zorgen ervoor dat mensen in een roes raken en de controle over zichzelf verliezen. Mensen doen dan dingen die ze niet zouden doen als ze nuchter zijn en vaak hebben ze daar achteraf spijt van.

### **Voor partners, vrienden en familie**

Iemand uit uw directe omgeving heeft teveel pillen ingenomen of zichzelf beschadigd. U bent hier waarschijnlijk erg door geschrokken. Ook maakt het u misschien verdrietig, bang of boos. Tegelijkertijd wilt u graag iets betekenen voor die ander. Maar hoe?

Misschien vindt u het moeilijk om erover te praten. De Vraagbaar app kan u misschien helpen om een gesprek met iemand hierover aan te gaan. Want wie weet, zet die openheid de ander opnieuw aan tot een poging. Uit onderzoek blijkt dat een open gesprek een nieuwe poging juist kan voorkomen. Er is lang niet altijd een doodswens. Mensen willen vooral dat hun problemen ophouden te bestaan. Openheid over de ervaren problemen en gevoelens kan de ander enorm opluchten. Probeer daarom u vooral luisterend op te stellen. Vraag naar gevoelens, reageer zonder te oordelen en probeer zo te begrijpen wat er in die ander omgaat. Het is belangrijk te laten merken dat u om die ander geeft. Wek niet de indruk dat u de problemen kunt oplossen. Help iemand om hulp te zoeken.

Zit u zelf met vragen, ga dan naar [www.113.nl](http://www.113.nl). U vindt daar informatie voor naasten. Zo kunt u via deze site een online suïcidepreventie training volgen. Ook is er een zelfmoordpreventiewijzer beschikbaar die helpt als geheugensteuntje als u even niet meer weet wat u moet doen. Bellen kan ook, via 0900 01 13 (24 uur per dag, 7 dagen per week). Schakel bij een acute situatie de huisarts in of bel 112.

### **Geheimhouding en recht op privacy**

Alle medewerkers van ons ziekenhuis hebben een geheimhoudingsplicht. Verder heeft u als patiënt recht op privacy. Uitgebreide informatie hierover kunt u vinden in de folder 'De rechten en plichten van de patiënt'. Deze is verkrijgbaar op de afdeling en bij de patiënteninformatie in de centrale hal. Daarnaast is deze folder te vinden op: [www.skbwinterswijk.nl](http://www.skbwinterswijk.nl)

*Deze brochure is ontleend aan 113-online en GGZNederland*

Bezoekadres:  
Beatrixpark 1  
7101 BN Winterswijk

Postadres:  
Postbus 9005  
7100 GG Winterswijk

T 0543 54 44 44  
F 0543 52 23 95  
[info@skbwinterswijk.nl](mailto:info@skbwinterswijk.nl)  
[www.skbwinterswijk.nl](http://www.skbwinterswijk.nl)