

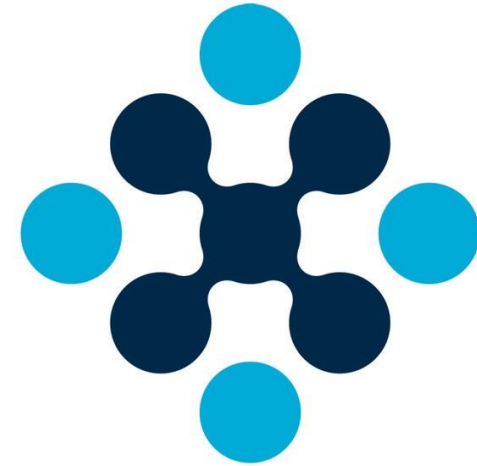
MIND Ypsilon kennissessie

# Leven met een suïcidale naaste

---

met Koos & Nita de Boed

22 februari 2024



**kennissessies**  
MIND ypsilon

Zelfdoding komt veel voor,  
maar we praten er te weinig over.

Ken jij iemand die denkt aan zelfdoding?  
In deze themapublicatie geven we tips voor jou als naaste.

# Koos & Nita de Boed



[Bekijk hier de opname van de kennissessie](#)

Koos de Boed is initiatiefnemer van het Suicide Preventie Centrum. Hij schreef onder andere *De eeuwige idioot* en *Het suicideherstelproces*. Als ervaringsdeskundige op het gebied van suïcidaliteit ondersteunt hij anderen die hier ook mee te maken hebben (gehad). Nita is de zus van Koos en is bestuurslid van Stichting Herstelproces.



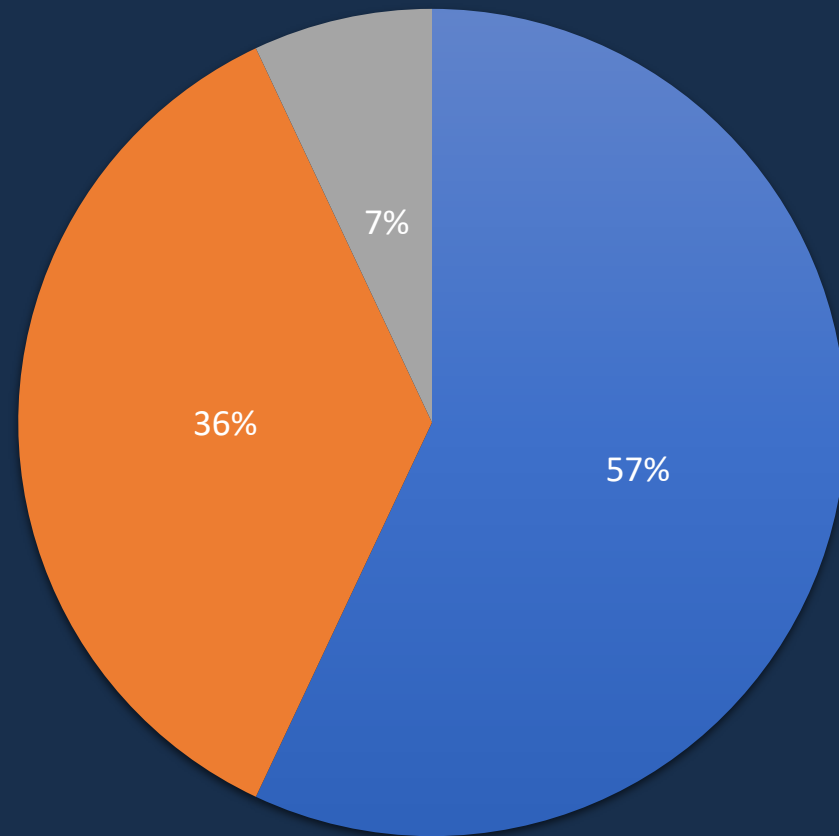


# Gastvrouw Mea Wuisman

[Klik hier voor de opname van de kennissessie](#)

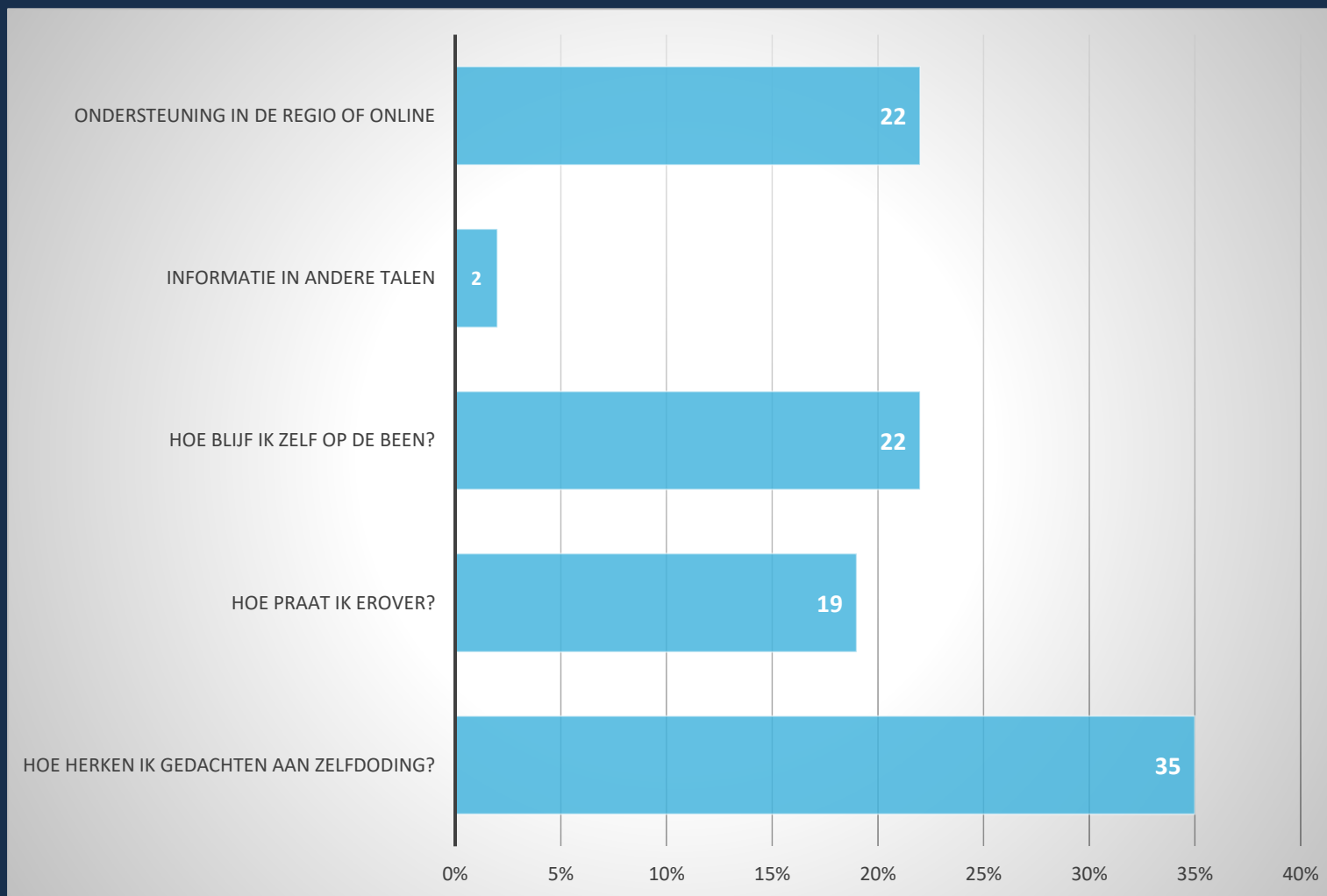
Mea Wuisman is vrijwilliger bij Ypsilon Limburg en 113 Zelfmoordpreventie.

## Over de deelnemers aan deze kennissessie



■ Familie lid/naaste   ■ Hulpverlener/professional   ■ Clïënt

# Waarover zouden de deelnemers meer willen weten?





# Hoe herken je gedachten aan zelfdoding?

*“Ik merkte dat hij dingen aan het regelen was en afscheid aan het nemen was. Toen ben ik het hem maar gewoon gaan vragen. Ik heb aangebeld en gevraagd of hij wel eens dacht aan zelfdoding. Het antwoord daarop was ‘ja’.”*





## Als je naaste

- Zegt het leven niet (meer) te zien zitten
- Niet meer meedoet aan het sociale leven
- Somber en moedeloos is
- Zichzelf beschadigt, onverantwoorde risico's neemt
- Meer alcohol of drugs gebruikt dan gewoonlijk
- Zich niet meer interesseert voor de toekomst
- Mensen bezoekt, spullen weggeeft of afscheid neemt
- Opgelucht of opgewekt is, terwijl hij eerst somber was

... dan kán dat wijzen op gedachten aan zelfdoding, maar het hóeft niet. Neem de signalen die je ziet serieus.

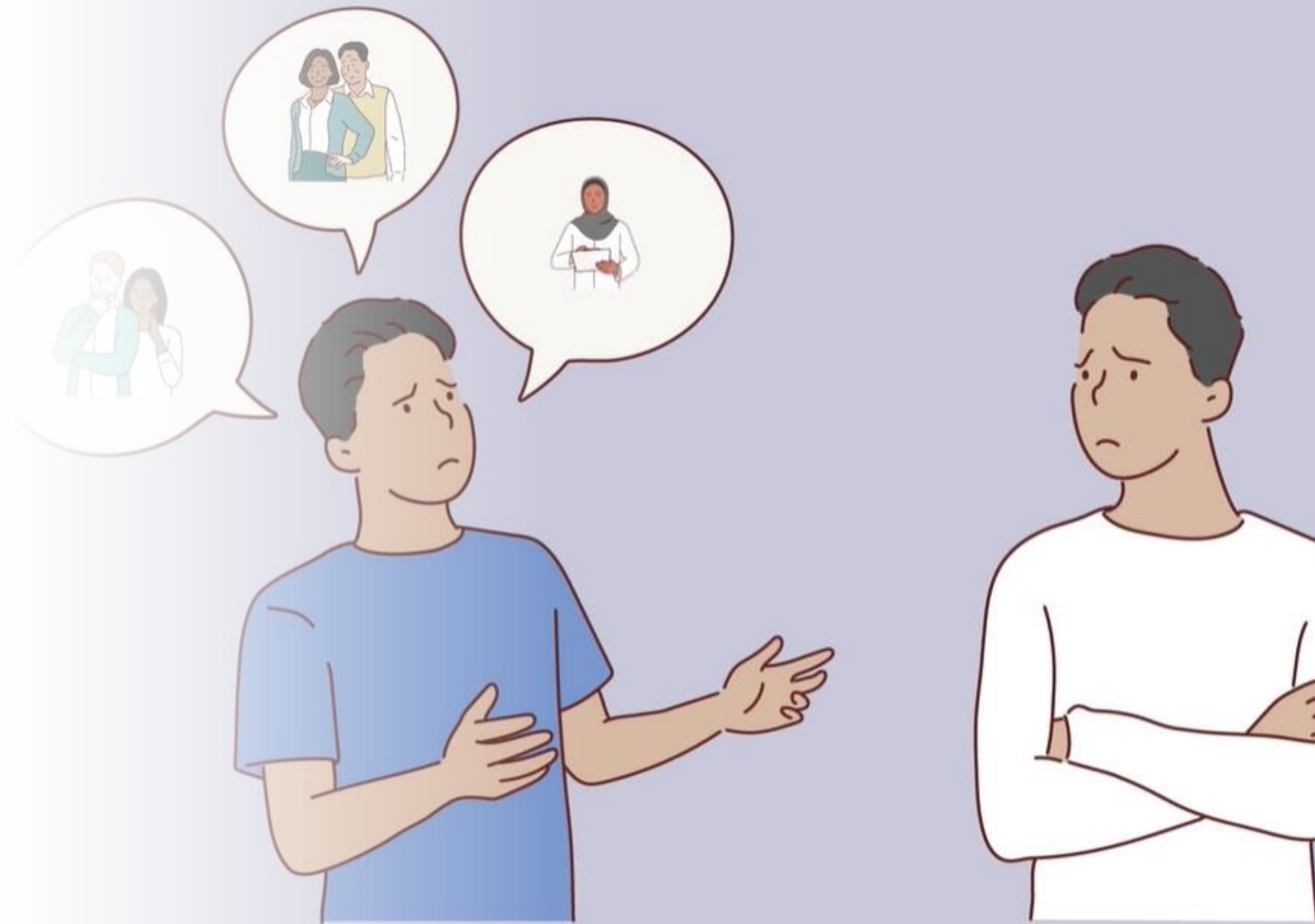




<https://youtu.be/QvKOUpw236l>

# Hoe praat je over gedachten aan zelfdoding?

*“Als mijn zus er niet naar gevraagd had, was ik er niet meer geweest. Het is belangrijk om de vraag te (durven) stellen. Realiseer je wel dat het antwoord ‘ja’ kan zijn.”*





Blijf praten als je dierbare aan zelfdoding denkt. Neem het serieus en blijf rustig. Stel vragen over zijn gevoelens, problemen of gedachten. Hij voelt zich dan minder alleen. Jullie kunnen samen naar oplossingen zoeken.

Soms merk je dat er iets met je dierbare aan de hand is. Maar hij praat er niet over. Je kunt de volgende vragen stellen:

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



**Als hij wel over zijn gedachten of plannen wil praten, kun je vragen:**

- Wat maakt je zo wanhopig?
- Hoe sterk is die gedachte?
- Heb je al plannen gemaakt of het geprobeerd?
- Heb je er met andere mensen over gepraat?
- Hoe kan ik je helpen?

**Ontdek wat het moeilijkste is voor hem. Zoek samen naar oplossingen:**

- Bied aan om mee te gaan naar de huisarts.
- Is eenzaamheid het probleem? Bedenk samen wat kan helpen.
- Als de behandeling niet werkt, bedenk dan samen wat wel kan helpen.



## 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.'*
- Zeggen dat het onzin is: *'Hoe kan dat nou, je hebt toch alles wat je hartje begeert?'*
- De wens afnemen of ontkennen. Je ontnemt hiermee iemand het recht om zijn eigen gedachten te hebben.
- Om de hete brij heen blijven draaien. Vaagheid geeft iemand het gevoel dat zijn gedachten er niet mogen zijn.
- Zeggen dat je het begrijpt. Écht begrijpen kun je het alleen als je zelf ook gedachten aan zelfdoding hebt. Zeggen dat je meeleeft kan natuurlijk wel.

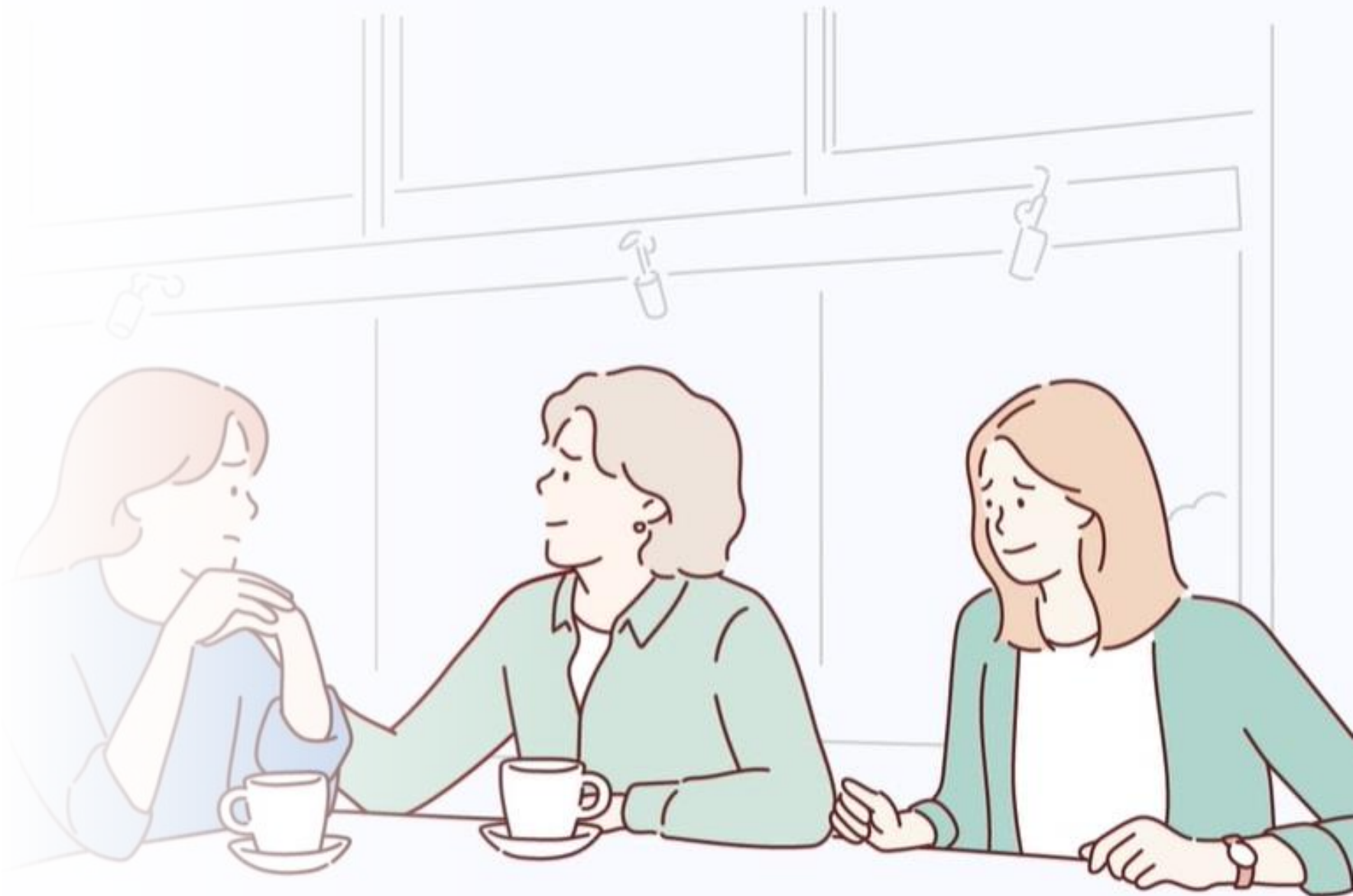


<https://youtu.be/zKkUp3O4H8c>



# Jouw gevoelens als naaste

*“Als naaste moet je ook ergens je verhaal kunnen doen voor je eigen welzijn. Wordt het bij jou te moeilijk, dan kun je je dierbare ook niet goed helpen.”*





Als iemand om wie je geeft niet meer wil leven, is dat ook voor jou moeilijk. Deel je zorgen en gevoelens met mensen die je vertrouwd zijn.

### **Familie en vrienden**

Vraag aan vrienden, buren of familieleden of ze je willen helpen. Ook als je niet precies weet hoe. Gewoon samen praten kan al helpen. Doe leuke dingen, ook als je er op dat moment geen zin in hebt. Denk ook aan andere gezinsleden. Broers, zussen of kinderen hebben ook steun nodig. Misschien willen andere familieleden of vrienden helpen.

### **Werk of school**

Vertel je werkgever of mentor over de situatie. Vraag om begrip en praktische hulp als je opeens niet kunt komen. Praat ook met collega's of klasgenoten als je dat wilt.



## Ontspanning

Je hebt ook een eigen leven. Het helpt niemand als jij jezelf vergeet. Bewaak je grenzen en blijf ook dingen doen waar je plezier in hebt, bijvoorbeeld wandelen, muziek, sporten, lezen, tuinieren, sociale contacten...



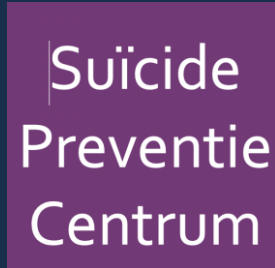
Vind jij het moeilijk hulp te vragen en/of te accepteren? De toolkit Vraagverlegenheid van Ypsilon kan je hierbij helpen.

Informatie en tips: [ypsilon.org/vraagverlegenheid](https://ypsilon.org/vraagverlegenheid)



<https://youtu.be/-LR5nFamMeQ>

Bij welke organisaties kun je als naaste terecht?



## Uit de chat: vragen en antwoorden



- **Hoe ontstaan gedachten aan zelfdoding? Ik kan me niet voorstellen dat iemand dood zou willen.** Zelfdoding is een manier om een einde te maken aan een ondraaglijke situatie. Mensen doen het omdat ze in hun beleving niet anders meer kunnen. De meeste mensen met suïcidale gedachten willen niet dood, maar het leven is voor hen ondraaglijk en daar willen ze uit. Mogelijke oorzaken van deze gevoelens zijn psychische aandoeningen, ingrijpende gebeurtenissen en/of grote tegenslagen.

Iemand kan ook wanhopig zijn door het verlies van een dierbaar persoon. Of door grote schaamte, eenzaamheid, isolement of andere uitzichtloze, sociale omstandigheden. Ook culturele factoren, geloof of geaardheid kunnen invloed hebben op suïcidaal gedrag. Mannen overlijden vaker door zelfdoding dan vrouwen, maar het aantal pogingen tot zelfdoding ligt hoger bij vrouwen.



## Uit de chat: vragen en antwoorden



- **Breng ik mijn dierbare niet juist op ideeën als ik vraagt of hij denkt aan zelfdoding?**

Lange tijd werd inderdaad gedacht dat je vooral niet met anderen over zelfdoding moet praten. Het zou mensen alleen maar op ideeën brengen. Die angst is, zo is inmiddels gebleken, niet terecht. Mensen doen een poging omdat ze zelf geen uitweg meer zien. Erover praten kan hen juist helpen. Als je er met je dierbare over kunt praten, krijg je ook antwoorden. Daar kun je wat mee: actie ondernemen, hulp aanbieden, anderen inschakelen.

- **Mijn dierbare is psychosegevoelig. Vergroot dat de kans op zelfdoding?**

Mensen met psychische problemen, waaronder psychosegevoeligheid, lopen een groter risico op het ontwikkelen van suïcidale gedachten. Het komt niet vaak voor dat iemand in een psychose zijn leven beëindigt. Het kan wel zo zijn dat iemand door de aandoening weinig perspectief ziet voor de toekomst en daardoor het leven niet meer ziet zitten.

## Uit de chat: vragen en antwoorden



- Ik wil wel met mijn dierbare over zijn gedachten praten. Maar hoe ga ik het gesprek aan met mijn psychosegevoelige familielid? Het is ingewikkeld om contact te maken.

Veel mensen zullen het herkennen: je ziet dat het niet goed gaat met je dierbare en wil daar samen over praten. Je dierbare vindt zelf dat er niets aan de hand is of kan en wil het er niet met jou over hebben. Dat maakt het contact heel lastig. De [brochure Ziek? Hoezo ziek?](#) van Ypsilon bevat voorbeelden van gespreksvaardigheden, tips en aanwijzingen over hoe je in gesprek kunt komen of blijven met je naaste. Blijft hij alles afwijzen? Schakel dan hulp in. Meer informatie: [ypsilon.org/crisis](https://ypsilon.org/crisis).

- Is zelfbeschadiging niet gewoon ‘aanstelleritis’?

Nee. 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. Meer informatie over zelfbeschadiging vind je op de [website](#) van Stichting Zelfbeschadiging.



## Uit de chat: vragen en antwoorden

- Mijn partner heeft gedachten aan zelfdoding. Kan ik mijn kinderen daarvan op de hoogte brengen en zo ja, hoe doe ik dat?

Kinderen hebben vaak veel meer door dan dat volwassenen denken. Kinderen van depressieve of suïcidale ouders lopen het risico om later dezelfde problemen als hun ouders te krijgen. Goede hulp, die aansluit bij de leeftijd van de kinderen, is dus belangrijk.

- Zijn er hulpmiddelen die mijn dierbare helpen om een crisis te zien aankomen? Of nog beter: om het te voorkómen?

In een crisis is het lastig om te bedenken wat je moet doen. Daarom zijn er verschillende hulpmiddelen om dat vast te leggen. Een signaleringsplan, veiligheidsplan, crisiskaart of hulpkaart kan helpen de eerste signalen te herkennen. Daarnaast kun je hierin vastleggen wat helpt om de situatie weer onder controle te krijgen en wat je wel of juist niet wil in geval van crisis. Ook de rol van de naasten kan hierin worden beschreven. Het [veiligheidsplan of de BackUp app](#) van 113 zijn gemakkelijk in te vullen.

## Uit de chat: vragen en antwoorden



- Mijn dierbare wil niet dat ik anderen erover vertel, maar daardoor neemt bij mij de eenzaamheid toe. Hoe ga ik hiermee om?

Het is niet niks als iemand om wie je geeft zegt niet meer te willen leven. Stop je gevoelens niet weg, blijf er niet in je eentje mee rondlopen. Maak je dierbare duidelijk dat jij het nodig hebt om er met anderen over te praten. Beloof niet om het voor je te houden. Dat is te zwaar voor jou alleen. Vertel hem/haar met wie jij je zorgen wil delen. Dat kunnen familieleden of vrienden zijn, maar ook hulpverleners. Je kunt er ook over praten met iemand die je dierbare niet kent.

- Ik ben hulpverlener en wil de naasten bij de behandeling betrekken. Mijn cliënt weigert echter dat ik zijn directe familie informeer. Wat nu?

Als professional mag je meer dan je denkt. Je mag niet alles *zeggen*, maar mag wel alles *vragen* aan naasten bijvoorbeeld. En samenwerken in de triade lukt alleen als je ook zaken deelt. Welke dat zijn, daarover kun je met cliënt en naaste elke afspraak maken die je wilt. En soms *moet* je zelfs dingen delen. In de [werkkaart Privacy](#) die hoort bij de [Zorgstandaard Naasten](#) wordt alles op een rijtje gezet. Ook de [handreiking Samenwerken met naasten bij suïcidaliteit](#) biedt veel praktische tips.

## Uit de chat: vragen en antwoorden

- Binnen mijn geloof is het moeilijk om over gedachten aan zelfdoding te praten. Bij wie kan ik terecht?

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 wil graag online met lotgenoten over dit onderwerp praten. Waar kan ik terecht?

Op [BovenJan](#), de eCommunity voor mentale gezondheid, vind je mensen die in dezelfde situatie zitten als jij. Door je aan te sluiten bij de [groep Zelfdoding en levenseinde](#) kun je je ervaringen delen met andere naasten.



## Uit de chat: vragen en antwoorden



- **Wanneer is euthanasie mogelijk?**

Uitzichtloosheid en ondraaglijk lijden zijn criteria die gelden voor euthanasie en voor hulp bij zelfdoding. De wet maakt geen onderscheid tussen lichamelijke en psychische ziekten. De euthanasieprocedure is lang. Veel psychiaters vinden het moeilijk de criteria objectief te beoordelen. 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 dierbare echter wel steunen: door zijn wens serieus te nemen, door te helpen zoeken naar informatie. Alleen dat al kan zijn lijden verlichten. De [NVVE](#) biedt meer informatie over een vrijwillig levenseinde.

- **Hoe ga je verder als naaste als je familielid wél suïcide gepleegd heeft?**

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. Wat je gevoelens ook zijn, erover praten helpt. Op [levennazelfdoding.nl](http://levennazelfdoding.nl) en de [website](#) van het Suicide Preventie Centrum vind je diverse ondersteuningsmogelijkheden voor nabestaanden van zelfdoding.

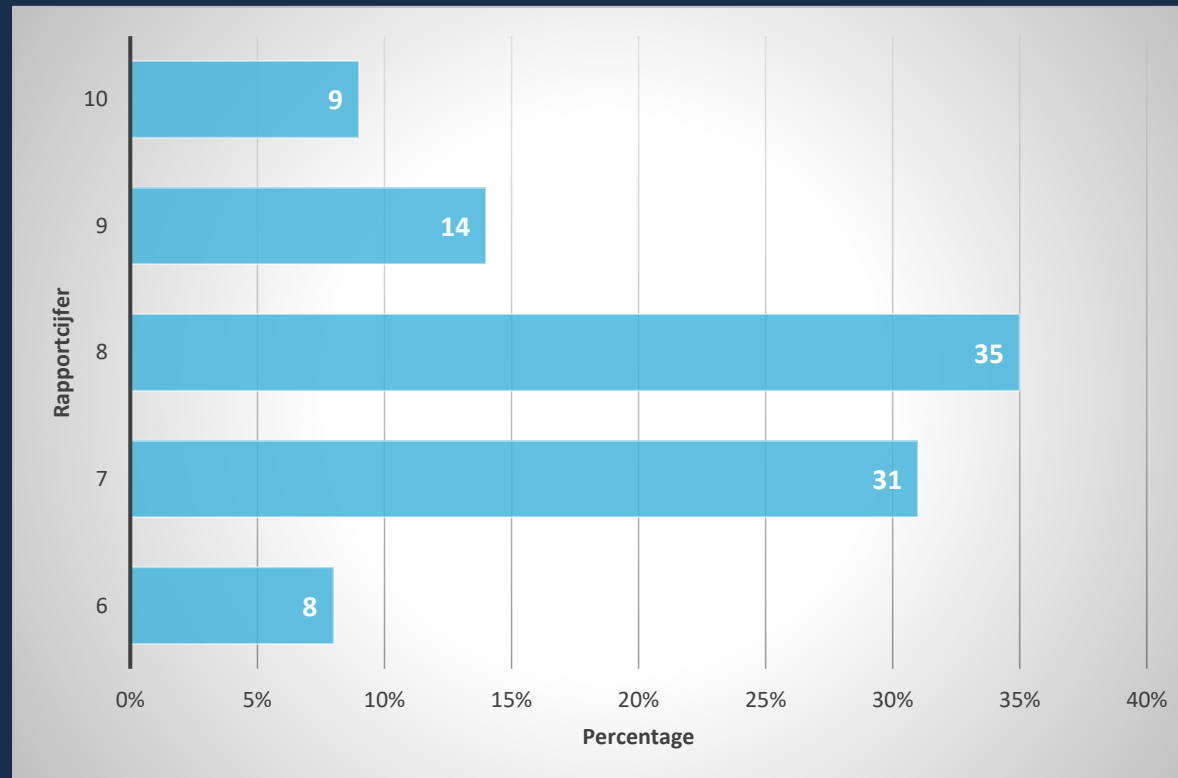


## Wat vonden de deelnemers van deze kennissessie?

*'DANK!'*

*'Verhelderend'*

*'Veel aan gehad'*



*'Zeer waardevol'*

*'Bedankt voor de openheid'*

*'Goed dat het bespreekbaar wordt gemaakt'*



## Meer themapublicaties inzien?

Download ze gratis via [ypsilon.org/webshop](https://ypsilon.org/webshop)

- Afbouw medicatie en de rol van naasten
- Anoiksis - vragen aan je naaste
- Autisme en psychose
- CGT bij psychose
- Clozapine
- De familie-ervaringsdeskundige
- Farmacogenetica (medicatie op maat)
- Generieke module Naasten
- Menslievende zorg
- Oog voor trauma bij psychose
- Rouw en levend verlies
- Samenwerken en privacy
- Samenwerken in de regio
- Verbindende gespreksvaardigheden
- Versterk je netwerk
- Wet langdurige zorg (Wlz)
- Zorgen voor morgen

# Steun Ypsilon

Help ons naasten van mensen met een (ernstige) psychische kwetsbaarheid te ondersteunen

---

[Steun ons](#)





Kijk voor meer informatie op [ypsilon.org](https://ypsilon.org)

of bel 088 000 21 20