



## Ondersteuning voor geestelijke gezondheid: zelfmoordpreventie

We maken ons allemaal op verschillende momenten zorgen en worstelen met gevoelens. Veel mensen vragen zich af of ze psychische problemen hebben en sommigen zijn bang om om hulp te vragen. Dit is wat u moet weten.

Ze kunnen zich verdrietig of uitgelaten, angstig, depressief, overweldigd, angstig, gedesoriënteerd of vergeetachtig voelen. Relaties kunnen moeilijk worden. Werken lijkt moeilijker dan voorheen. Er voelt iets niet goed. Het leven kan een strijd zijn. Als gevoelens of symptomen uw leven beïnvloeden, overweeg dan om hulp te zoeken. Psychische aandoeningen kunnen met succes worden behandeld.



## Perspectief krijgen over zelfmoord?

Begrijp dat het geen karakterfout is om gedachten aan zelfbeschadiging te hebben of een verlangen om aan mentale angst te ontsnappen. Maar om u beter te voelen, moet u erkennen dat u hulp nodig heeft en contact zoeken met iemand.

Weet dat er enkele omstandigheden of toestanden zijn die uw risico op zelfmoord kunnen vergroten. Ze omvatten drugs- en alcoholgebruik, depressie, een familiegeschiedenis van zelfmoord of de recente zelfmoord of dood van een vriend.

Houd uw gevoelens in de gaten en zoek hulp. Er zijn mensen om u heen die om u geven en graag de kans krijgen om te helpen. Zelfmoordgedachten zijn meestal een ernstig symptoom van een behandelbare ziekte. De sleutel tot het omgaan met zelfmoordgedachten is de behandeling van de onderliggende ziekte.



Er zijn verschillende bronnen beschikbaar voor uzelf en uw dierbaren

Ons Critical Support Center biedt bronnen en informatie voor emotionele ondersteuning wanneer u die het meest nodig heeft. Vind een verscheidenheid aan onderwerpen, waaronder geestelijke gezondheid, traumatische gebeurtenissen, natuurrampen, rouw en verlies, ondersteuning van pubers in crisissituaties en meer.



## Manieren om hulp te zoeken

- **Een psychiater of een andere beroepsbeoefenaar in de geestelijke gezondheidszorg** is een uitstekende keuze. Zelfmoordgedachten moeten serieus worden genomen en zorgvuldig worden geëvalueerd. Als u in behandeling bent en suïcidaal bent, moet u onmiddellijk uw arts of therapeut bellen.
- **Zelfmoordhulplijnen zijn een andere bron van hulp voor u.** Ze zijn 24/7 beschikbaar en bieden een snelle manier om iemand te bereiken die om u geeft in de tijd die nodig is om te bellen. Een van de grootste voordelen van de hulplijnen is dat u anoniem kunt blijven; niemand hoeft te weten wie u bent of enige andere identificerende informatie te kennen.
- **Zoek online hulp als het voor u comfortabeler is,** maar kies de website zorgvuldig. Sommige zelfmoordfora hebben weinig verkeer en reageren mogelijk niet erg snel op uw behoeften, maar sommige websites kunnen u op den duur uitstekend ondersteunen.
- **Geestelijken, familieleden en vrienden** kunnen goede ondersteuningssystemen zijn, vooral degenen waar u voldoende vertrouwen in heeft. Vooral vrienden en familieleden hebben een emotionele investering in hun relatie met u en hebben veel te verliezen als u erin slaagt een einde aan uw leven te maken. Laat ze er voor u zijn wanneer u dat nodig heeft.



## Stappen die u kunt nemen

- **Bewaar medicijnen veilig** door een vriend of familielid te vragen ze bij zich te houden, zodat ze niet kunnen worden gebruikt voor een zelfmoordpoging
- **Bewaar telefoonnummers voor hulplijnen** en professionals in de geestelijke gezondheidszorg op een gemakkelijk toegankelijke plek.
- **Besteed aandacht aan uw stemmingen en gevoelens** en wees op uw hoede voor een terugval naar aanhoudende gedachten van zelfbeschadiging. Oefen zelfobservatie en herken wanneer u ondersteuning nodig heeft en waar u die kunt vinden.
- **Verwijder vuurwapens of andere items die dodelijk letsel kunnen veroorzaken** uit uw huis, zodat de middelen om uw leven te beëindigen niet snel voorhanden zijn.



Als u gedachten heeft om uzelf of anderen pijn te doen - of als u iemand kent die dergelijke gedachten heeft - zoek dan meteen hulp. Als u of iemand die u kent in direct gevaar verkeert, bel dan **112** - of ga naar de dichtstbijzijnde eerste hulppost. Om een getrainde crisisadviseur te bereiken, belt u de 113 Zelfmoordpreventie op **113 (normaal tarief)** of **0800-0113 (gratis)**. U kunt ook sms'en naar **113** of chatten op [www.113.nl](http://www.113.nl). De hulplijn biedt 24/7 gratis en vertrouwelijke ondersteuning.\*



### Echte mensen. Echt leven. Echte oplossingen.

Om toegang te krijgen tot specifieke informatie over voordelen, ga naar **LiveWell.Optum.com** en log in met je bedrijfscode:



### Bel voor ondersteuning naar

Uw Optum-voordeel biedt ondersteuning van speciaal opgeleide specialisten in de geestelijke gezondheidszorg om iedereen te helpen die overweldigd of depressief is of op zoek is naar antwoorden.

**Bel of sms 113** voor contact met de 113 Zelfmoordpreventie. Er is hoop.



### Essentiële steun wanneer u die nodig heeft

Ga naar **optumeap.com/criticalsupportcenter** voor aanvullende essentiële ondersteuningsmiddelen en informatie.



Als u gedachten heeft om uzelf of anderen pijn te doen - of als u iemand kent die dergelijke gedachten heeft - zoek dan meteen hulp. Als u of iemand die u kent in direct gevaar verkeert, bel dan 112 - of ga naar de dichtstbijzijnde eerste hulppost. Om een getrainde crisisadviseur te bereiken, belt u de 113 Zelfmoordpreventie op 113 (normaal tarief) of 0800-0113 (gratis). U kunt ook sms'en naar 113 of chatten op [www.113.nl](http://www.113.nl). De hulplijn biedt 24/7 gratis en vertrouwelijke ondersteuning.\*

\*De hulplijn biedt live telefoondiensten in het crisiscentrum in het Nederlands en Engels en is om technische redenen alleen te bereiken vanuit Nederland. Buiten Nederland kunt u met ons chatten op [www.113.nl](http://www.113.nl).

\*Als u zwanger bent, lichamelijk inactief bent of een gezondheidstoestand heeft, zoals artritis, diabetes of hartaandoening, raadpleeg dan uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint of uw activiteitsniveau verhoogt. Zij kunnen u vertellen welke soorten en hoeveelheden activiteiten veilig voor u zijn.

**Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. Bel in een noodgeval 112 of ga naar de afdeling spoedeisende hulp van het dichtstbijzijnde ziekenhuis.** Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Raadpleeg uw arts voor specifieke zorgbehoeften, behandelingen of medicijnen. Vanwege de kans op belangenverstremming wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven of een entiteit waarvan de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet in alle provincies of voor alle groepsgroottes beschikbaar en zijn aan wijzigingen onderhevig. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

Optum® is een gedeponerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. WF8463081 223388-092022 OHC