



Omgaan met zelfmoordrouw

Wanneer een dierbare sterft door zelfmoord, is het gewoon om je geschokt, verward, boos, verdrietig of een combinatie van emoties te voelen. Degenen die achterblijven, hebben er vaak niet alleen moeite mee om te gaan met het verlies van iemand die dicht bij hen staat, maar ook met de uitdaging om in het reine te komen met hoe en waarom het is gebeurd.



Zelfmoord kan alle geslachten, leeftijden, etniciteiten en gemeenschappen treffen. Bepaalde groepen lopen mogelijk een hoger risico dan andere, maar zelfmoord discrimineert niet. Het rouwproces na zelfdoding is complex. Soms lijkt het alsof er geen einde aan komt en dat er geen vooruitgang wordt geboekt. Er kunnen tegenslagen en moeilijke dagen zijn, maar als u of iemand die u kent, verdriet heeft over zelfmoord, troost u dan met de wetenschap dat er stappen zijn waarmee u die last kunt helpen verlichten.

Bepaalde groepen lopen mogelijk een hoger risico dan anderen, maar zelfmoord discrimineert niet.



Hoe u uzelf kunt helpen omgaan met zelfmoordrouw

- Zoek een steungroep. Er zijn veel bronnen beschikbaar en deze zijn te vinden via instanties zoals de American Foundation for Suicide Prevention, die online toegankelijk is op www.afsp.org.
- Druk uw gevoelens uit wanneer dat nodig is, zwijg wanneer u dat wilt.
- Zoek professionele hulp. Blijf niet in een hoekje zitten.
- Neem alle tijd die u nodig heeft om te rouwen. Wees geduldig. Wees niet te hard voor uzelf.
- Uw verdriet is uniek; niemand kan bepalen wat u moet voelen of hoe lang het rouwproces gaat duren.
- Haast u niet in het nemen van belangrijke, levensveranderende beslissingen.



Hoe anderen te helpen omgaan met zelfmoordrouw

- Wat kunt u zeggen: Simpele, oprechte en directe dingen zoals "Uw verlies spijt me zo voor u" of "Wat kan ik doen om te helpen?"
- Wat moet u niet zeggen: Inhoudloze, ongemakkelijke dingen zoals "Ik weet precies hoe u zich voelt", "Hij lijdt tenminste niet meer" of "Maak u geen zorgen, u vindt wel iemand anders."
- Bied aan om te helpen met alledaagse klusjes en verplichtingen zoals boodschappen doen, huisdieren voeren of uitlaten, het gras maaien enz.
- Houd er rekening mee dat hun verdriet voorbij lijkt te zijn, maar dat ze uw hulp en steun mogelijk nog voor langere tijd nodig hebben.
- Begrijp dat ze een groot aantal gecompliceerde emoties tegelijk kunnen ervaren.
- Blijf in contact. Zelfs als u niet helemaal weet wat u moet zeggen of doen, wees gewoon aanwezig en heb regelmatig contact.

Als iemand zelf tekenen vertoont van suïcidaal gedrag (of zelfs zelfmoordgedachten meldt), raadt de American Foundation for Suicide Prevention u aan dit te doen.



Voer een eerlijk gesprek

1. Praat privé met hen
2. Luister naar hun verhaal
3. Vertel hen dat u om hen geeft
4. Stel rechtstreeks de vraag of ze aan zelfmoord denken
5. Moedig hen aan om een behandeling te zoeken of contact op te nemen met hun arts of therapeut
6. Vermijd discussies over de waarde van het leven, het bagatelliseren van hun problemen of het geven van advies



Als een persoon zegt zelfmoord te overwegen

- Neem de persoon serieus
- Blijf bij hen
- Help ze dodelijke middelen te verwijderen
- Bel met de 113 Zelfmoordpreventie door te bellen naar 113 of 0800-0113.
- Sms 113 om gratis te sms'en of chat op www.113.nl met een getrainde crisisadviseur, 24/7
- Begeleid hen naar diensten voor geestelijke gezondheidszorg of een spoedeisende hulp. Zoals eerder vermeld, is het rouwproces na zelfmoord complex.



Als u met gedachten loopt 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. De hulplijn biedt 24/7 gratis en vertrouwelijke ondersteuning.*



Essentiële steun wanneer u die nodig heeft

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

Optum

Als u met gedachten loopt 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. 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.

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

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