

## Elke 40 seconden: Laten we zelfmoord bespreekbaar maken – en voorkomen



Gedurende de tijd die u nodig hebt om 's ochtends uw tanden te poetsen, heeft iemand zelfmoord gepleegd. Gedurende de tijd die nodig is om een thee- of koffiepote te vullen, is iemand anders gestorven. Het zijn duizelingwekkende statistieken. Elke 40 seconden ontnemt iemand ergens ter wereld zich op deze manier van het leven.<sup>1</sup> Voor elke persoon die sterft, overleven er ongeveer 20 een zelfmoordpoging.<sup>2</sup>

Zelfmoord is een wereldwijd gezondheidsprobleem. Maar het wordt niet vaak openlijk besproken. Stilte, of zelfs praten op gedempte toon, kunnen het stigma versterken. Hierdoor kunnen mensen die een zelfmoordpoging overleefden of iemand verloren als gevolg van zelfmoord zich schamen. Het is daarentegen belangrijk om anderen te tonen dat we om hen geven. We zullen luisteren zonder te oordelen en hen helpen om de steun te krijgen wanneer ze deze nodig hebben.

Vraag je je af wat je moet zeggen of doen als je je zorgen maakt over iemand? Wil je iemand in je gemeenschap ondersteunen? Hier zijn enkele ideeën om aan de slag te gaan.

### Ken de waarschuwingstekens

Wanneer iemand overweegt om zelfmoord te plegen, dreigen ze hier misschien mee en zoeken ze naar manieren en middelen. Ze kunnen dingen zeggen zoals, "Niemand zal me missen als ik er niet meer ben." Ze nemen misschien afscheid van familie en vrienden en geven dingen weg die hen na aan het hart liggen.<sup>4</sup> Je kunt ook extreme stemmingswisselingen, toegenomen angst of toegenomen woede of razernij merken.<sup>5,6</sup>

**Er zijn ook enkele risicofactoren die niet uit het oog mogen verloren worden:<sup>4</sup>**

- Een depressie doormaken of een stoornis met betrekking tot misbruik van een middel
- Een vorige zelfmoordpoging overleefd hebben
- Sociaal geïsoleerd zijn
- Een slopende ziekte op pijn hebben
- Misbruik, trauma, oorlog, geweld of discriminatie ervaren hebben
- Ernstig verdriet ervaren, zoals een scheiding of het verlies van een dierbare



Zelfmoord is de **vierde grootste oorzaak** van overlijden voor mensen tussen 12-29.<sup>2</sup>

.....  
**1 op 100**

mensen sterven door zelfmoord.<sup>3</sup>

**Ken je iemand die de laatste tijd steeds meer geïsoleerd raakte?**

**Kijk hoe het met ze gaat.**

De pandemie maakt het moeilijke om relaties te onderhouden. Een helpende hand reiken kan een groot verschil maken.

## Zoek naar manieren om te helpen in jouw gemeenschap

Overweeg vrijwilligerswerk bij een organisatie voor zelfmoordpreventie. Ze hebben misschien mensen nodig om telefoontjes te beantwoorden. Je kunt misschien ook op andere manieren helpen, zoals het verhogen van het bewustzijn op gemeenschaps evenementen. Zoek andere organisaties die misschien ook mensen helpen die risico lopen. Jeugdorganisaties, mogelijkheden voor begeleiding en herstelprogramma's kunnen goede plaatsen zijn om contacten te leggen.

## Bereid je voor op een moeilijk gesprek

Als je denkt dat iemand zelfmoord overweegt, stel hen dan vragen. Iemand rechtstreeks vragen, "Heb je gedacht aan jezelf kwetsen of zelfmoord plegen?" zal hen niet op dat idee brengen. Het is belangrijk om meelevend te praten en luisteren, zonder te oordelen. Zelfmoord kan voorkomen worden.<sup>4,6</sup> Spel niemand de les over de waarde van het leven en vertel niemand dat zelfmoord goed of fout is.<sup>6</sup> Luister in plaats daarvan. Je kunt vragen stellen indien nodig, maar onderbreek zeker niemand.<sup>6</sup>

## Zoek professionele hulp

Als de persoon je vraagt om het geheim te houden, leg dan uit waarom het belangrijk is dat ze de zorg krijgen die ze onmiddellijk nodig hebben. Terwijl met jou praten hen kan helpen, moet je het niet allemaal alleen doen. Moedig de persoon met wie je praat aan om professionele hulp te zoeken. Ze zouden met een dokter of een mentale gezondheidszorgprofessional kunnen praten.<sup>4</sup> Als je je zorgen maakt dat ze gevaar lopen, laat hen dan niet alleen. Zoek hulp bij een noodlijn of hulpdiensten en verwijder alle methodes die gebruikt zouden kunnen worden om schade te veroorzaken.<sup>4,6</sup>

Met meer bewustzijn en inspanningen om zelfmoord te voorkomen, zouden we niet elke 40 seconden iemand verliezen. Neem even de tijd om na te denken over wat je zou kunnen doen om een positief verschil te maken.

**Samen kunnen we een verschil maken.**



Scan deze code voor meer informatie over zelfmoordpreventie op [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com). Gebruik uw bedrijfstoegangscode om aan de slag te gaan.

# Optum

1. World Health Organization (WHO). Suicide: One person dies every 40 seconds. [who.int/news/item/09-09-2019-suicide-one-person-dies-every-40-seconds](https://www.who.int/news/item/09-09-2019-suicide-one-person-dies-every-40-seconds). September 9, 2019. Accessed June 28, 2022.

2. WHO. Suicide prevention. [who.int/health-topics/suicide#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/suicide#tab=tab_1). Accessed June 28, 2022.

3. WHO. One in 100 deaths is by suicide. [who.int/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide](https://www.who.int/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide). June 17, 2021. Accessed June 28, 2022.

4. WHO. Do you know someone who may be considering suicide? [cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/depression/suicide-04-handouts-depression.pdf?sfvrsn=7c5eaac4\\_2](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/depression/suicide-04-handouts-depression.pdf?sfvrsn=7c5eaac4_2). Accessed June 28, 2022.

5. Centers for Disease Control and Prevention. #BeThere to help prevent suicide. [cdc.gov/injury/features/be-there-prevent-suicide/index.html](https://www.cdc.gov/injury/features/be-there-prevent-suicide/index.html). Last reviewed February 24, 2022. Accessed June 28, 2022.

6. 988 Suicide & Crisis Lifeline. Help someone else. [suicidepreventionlifeline.org/help-someone-else/](https://suicidepreventionlifeline.org/help-someone-else/). Accessed June 28, 2022.

**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 belangenverstrengeling wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven, of een entiteit via welke de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet op alle locaties en voor elke groepsomvang beschikbaar en zijn onderhevig aan wijzigingen. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.