

## 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.

Vraagt u zich af wat u moet zeggen of doen als u zich zorgen maakt over iemand? Wilt u iemand in uw 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> U 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 van mensen tussen 12-29.<sup>2</sup>

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

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

**Kent u iemand die de laatste tijd steeds meer geïsoleerd raakte?**

**Kijk hoe het met ze gaat.**

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. Ze hebben misschien mensen nodig om telefoontjes te beantwoorden. U kunt misschien ook op andere manieren helpen, zoals het verhogen van het bewustzijn op gemeenschapsevenementen. 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 u voor op een moeilijk gesprek

Als u denkt dat iemand zelfmoord overweegt, stel hen dan vragen. Iemand rechtstreeks vragen, "Heeft u gedacht uzelf te kwetsen of zelfmoord te 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> Lees 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. U kunt vragen stellen indien nodig, maar onderbreek zeker niemand.<sup>6</sup>

## Zoek professionele hulp

Als de persoon u 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 u het niet allemaal alleen doen. Moedig de persoon met wie u praat aan om professionele hulp te zoeken. Ze zouden met een dokter of een mentale gezondheidszorgprofessional kunnen praten.<sup>4</sup> Als u zich 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 zichzelf iets aan te doen.<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 u 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://livewell.optum.com). Gebruik uw bedrijfstoegangscode om te beginnen.

# 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 28 June 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 28 June 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 28 June 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 28 June 2022.

6. 988 Suicide & Crisis Lifeline. Help someone else. [suicidepreventionlifeline.org/help-someone-else/](https://www.suicidepreventionlifeline.org/help-someone-else/). Accessed 28 June 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, behandeling 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 op alle locaties en voor elke groepsvomvang beschikbaar en zijn onderhevig aan wijzigingen. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.