



**O-utrecht** / mei 2018 / 113 / Hoe dan? / smarticle origineel

**Praten over zelfmoord – hoe doe je dat?**

*Zou jij vragen of iemand denkt aan zelfmoord? Kan je dat zomaar doen of werkt het juist averechts? Anke Wammes van 113 Zelfmoordpreventie legt uit wat waar en niet waar is.*

Elke dag sterven er in ons land vijf mensen door zelfmoord. Hoe verkleinen we dat aantal? Op praten over zelfmoordgedachten rust nog een groot taboe. Terwijl een gesprek juist het verschil kan maken. Maar veel mensen vinden het moeilijk om er over te beginnen. Volgens Anke Wammes van 113 Zelfmoordpreventie komt dat door drie fabels.

**Fabel 1: je brengt iemand op het idee**

Anke: “Sommige mensen zijn bang dat ze iemand op het idee brengen door te vragen of hij of zij aan zelfmoord denkt. Dat is niet zo. Dat idee ontstaat niet doordat jij erover begint. De kans is groot dat iemand blij is dat je erover begint, omdat hij of zij dan eindelijk zijn gedachten kan delen.”

**Fabel 2: mensen die erover praten doen het niet**

Anke: “Je hoort ook weleens dat mensen die praten over zelfmoord plegen, juist niet degenen zijn die het doen. Dat is niet waar; helaas voeren ook mensen die erover praten hun plan soms uit.”

**Fabel 3: iemand die het wil, doet het toch**

Anke: “Mensen denken vaak dat iemand die van plan is om zelfmoord te plegen er niet meer vanaf te brengen is. Ook dat klopt niet. Een gesprek kan enorm opluchten. Het kan de start zijn van hulp, waardoor het langzaam weer de goede kant op gaat.”

**Hoe voer je zo'n gesprek?**

Anke: “Je kan met een open vraag beginnen. Bijvoorbeeld: 'Ik maak me zorgen om je, hoe gaat het nu echt met je?' Of benoem het juist direct: 'Denk je weleens aan zelfmoord?' Als iemand 'ja' zegt, kan je daar erg van schrikken. Probeer niet te oordelen, maar geef iemand ruimte om zijn of haar verhaal te doen. Je hoeft het niet direct op te lossen. Neem de tijd om te luisteren en respecteer het gevoel van de ander. Je kan daarna samen hulp zoeken bij de huisarts, een psycholoog of contact opnemen met [113.nl](https://www.113.nl).

Het gesprek bestaat dus eigenlijk uit drie delen: de vraag stellen, luisteren zonder oordeel en samen hulp zoeken. Met die eerste vraag kan je echt het verschil maken. Daarom noemen wij dit ‘de vraag van je leven’”

Zoek je hulp voor jezelf of een ander? Neem dan contact op met 113 Zelfmoordpreventie op [113.nl](https://www.113.nl) of bel 0900 – 0113.