



HOE GA IK OM MET ZELFMOORDGEDACHTEN?

Door **Zelfmoord1813** | 11-24 jaar

Voel je je soms **zo wanhopig dat je aan zelfmoord denkt**? Je bent **niet alleen**. Zelfmoordgedachten komen vrij veel voor bij jongeren.

Deze gedachten kunnen **beangstigend** zijn. Zelfdoding lijkt soms nog de enige oplossing. Je wil niet meer denken of voelen en er moet iets veranderen.

Gelukkig zijn er **heel wat dingen die je zelf kan doen** om je gedachten wat meer onder controle te krijgen:

1. Zoek afleiding

Probeer je gedachten te verzetten. Dat helpt soms. **Vermijd dat je begint te piekeren.**

Bijvoorbeeld:

- Ga even naar buiten voor een **wandeling**
- Kijk één van je favoriete **films** of **series**
- Probeer even echt te **ontspannen**. Bijvoorbeeld door een bad te nemen, te sporten of [ademhalingsoefeningen](#) te doen

Dingen doen met anderen? Dat kan ook zonder te praten over je gevoelens. En ook online of via telefoon.

Bijvoorbeeld:

- Online **gamen** met vrienden
- **Bellen** met je grootouders of een vriend of vriendin
- Gaan **skaten** of naar een **park** gaan met klasgenoten

Tip: maak een plan op voorhand

Op het **moment** dat de zelfmoordgedachten je overvallen, is het **soms moeilijk om te bedenken wat je tot rust kan brengen**.

Een [Safety Plan](#) of veiligheidsplan helpt je om in 7 stappen door een crisis te raken. **Vul het in op een moment dat het beter gaat**, zodat je op een moment van crisis weet wat te doen.

Een Safety Plan kan je **alleen invullen** en gebruiken, maar je kan het ook **samen invullen** met een hulpverlener, een vriend of een vrijwilliger van [Zelfmoordlijn 1813](#).

Je kunt hiervoor ook de app [BackUp](#) gebruiken. De app is ontwikkeld voor jongeren **vanaf 18 jaar**.

PRAAT EROVER



Chat met Zelfmoord1813

Elke dag 17:00-00:00 uur



Bel met Zelfmoord1813

Op 1813, anoniem en gratis, 24/7



Mail met Zelfmoord1813

Antwoord binnen de 5 werkdagen

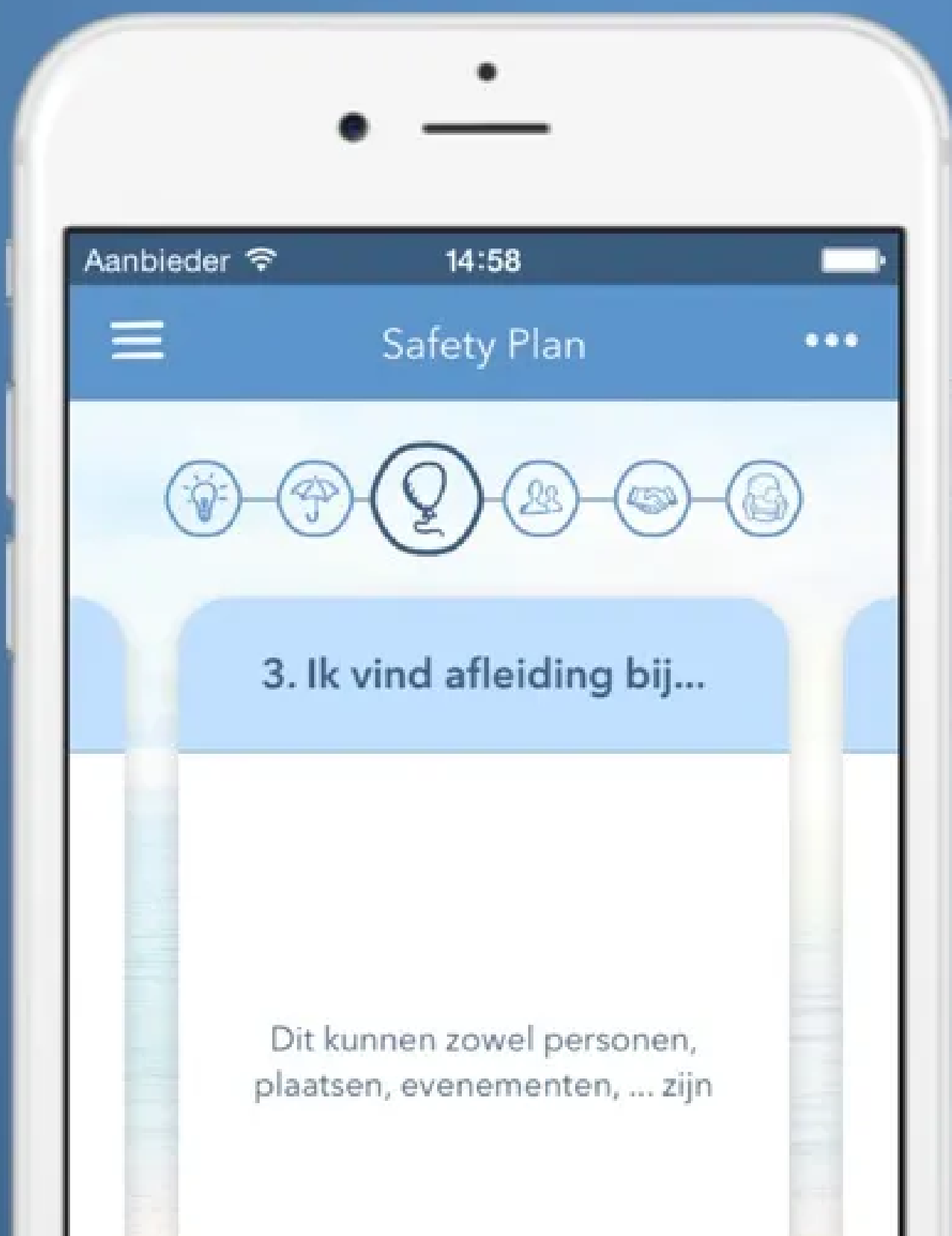


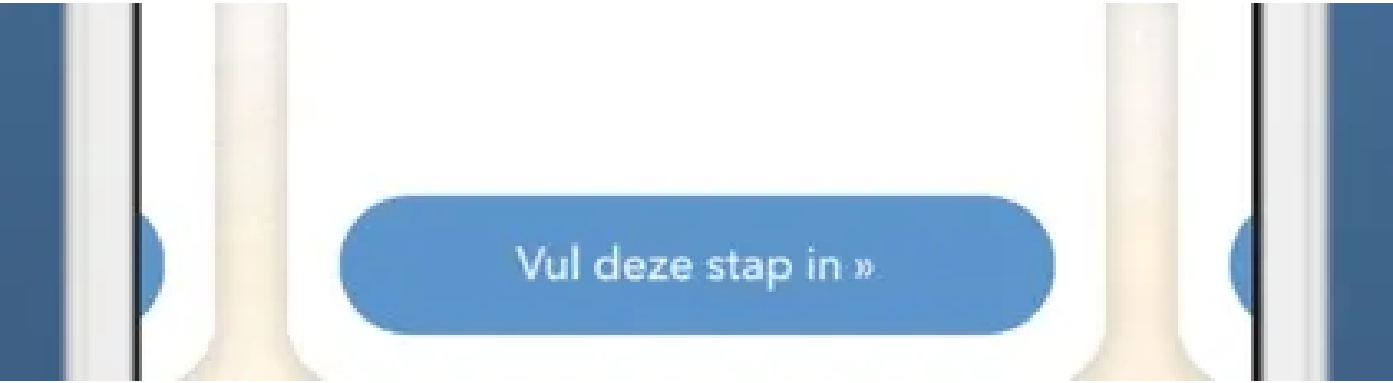
Bezoek het forum van Zelfmoord1813

Voor mensen die aan zelfmoord denken of gedacht hebben. Deel je verhaal, vind lotgenoten en steun anderen.

Wat maakt jou rustiger?

Stel een eigen veiligheidsplan op in 6 stappen.





Vul deze stap in »

In de app kan je **foto's**, **liedjes** en **quotes** opslaan die je weer hoop en een **goed gevoel geven**. Je kan ook **contactgegevens** toevoegen van mensen die je kan bereiken in nood.

Bekijk de app voor [iOS \(iPhone\)](#) en [Android](#)

Hoe zoeken andere jongeren afleiding?

Carrie (16) voelt zich altijd een stukje beter als ze **piano** speelt, **kookt** of in het park een **boek** gaat lezen.

2. Praat erover

Het kan erg moeilijk lijken om met iemand te praten over zelfmoordgedachten, maar dat **kan wel het verschil maken**.

Je kan praten met **iemand uit je omgeving**, zoals een vriend, familielid, leerkracht of collega. Je kan ook gratis contact opnemen met een anonieme een **anonieme luisterlijn** zoals [Zelfmoordlijn 1813](#) of [Awel](#).

Alleen al het delen van je gevoelens met iemand die jij vertrouwt, **geeft opluchting**. Als je veel pijn en verdriet hebt, kan het lastig zijn om zelf nog oplossingen te zien. Met iemand praten **helpt om je gedachten op een rijtje te zetten**. Zo kan een gesprek je helpen om je problemen op een andere manier te bekijken of bij het vinden van oplossingen.

Enkele **tips** om het **gesprek** aan te gaan:

- Praat met **iemand die je vertrouwt**
- Kies een **rustig moment**
- Probeer je **niet anders voor te doen** dan je bent of hoe je je voelt

Hoe praten andere jongeren hierover?

Maarten (18) zat niet goed in zijn vel en had het **gevoel dat hij hier met niemand over kon praten**. Tot hij op een dag begon te **chatten met Zelfmoord1813**:

3. Vind hulp

Alleen met je zelfmoordgedachten blijven zitten is geen goed idee. Weet dat je altijd hulp kan vragen, zowel [aan je omgeving](#) als bij [professionele hulpverleners](#).

Hulp vragen is **niet makkelijk**. Enkele **tips**:

- Het is een **teken van sterkte** om hulp in te roepen, niemand kan alles alleen!
- Ga op zoek naar **informatie**:
 - [Gratis en anoniem naar de psycholoog, kan dat?](#)
 - [Hoe zet je de stap naar een psycholoog?](#)
 - [Wat mag je van deze gesprekken verwachten?](#)
- Op **NokNok** staat [een handleiding](#) zodat je makkelijker naar iemand toe durft stappen.

Hoe vinden andere jongeren hulp?

Elise (17) had geen eetlust meer, leerde niet meer voor testen en kon niet meer slapen. Ze ging in **therapie** en **vond dat eerst verschrikkelijk**, maar ze merkte dat het begon te werken:

Doe je jezelf pijn?

Zie: [Ik snijd mezelf. Hoe kan ik omgaan met mijn gevoelens?](#)

Ziet iemand die je kent het niet meer zitten?

Zie: [Hoe help ik iemand die zich niet goed voelt?](#)

Niet gevonden wat je zocht?

Welke vragen heb je nog op deze pagina?

Dit is geen chat of mailformulier. Wil je met iemand praten? Je kan bellen, chatten of mailen via www.zelfmoord1813.be

STUUR JE VRAAG IN