

# WEBINAR:

# In gesprek over doodsgedachten

**Paula Ramos**

**Moeder met ervaring**

**Diana de Oliveira Ramos**

**Ervaringsdeskundige**

**Jonas Stroink**

**Psychiater**





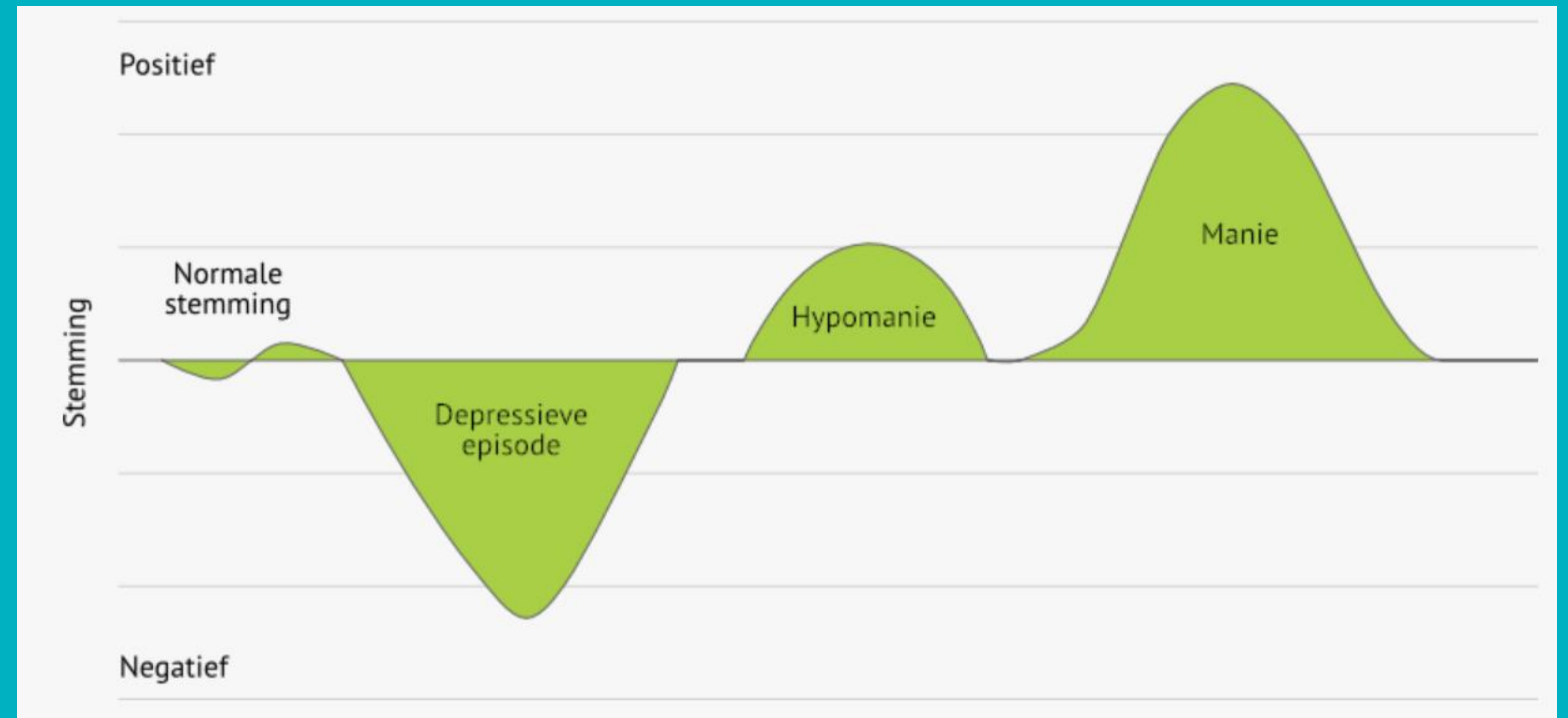
# Introductie

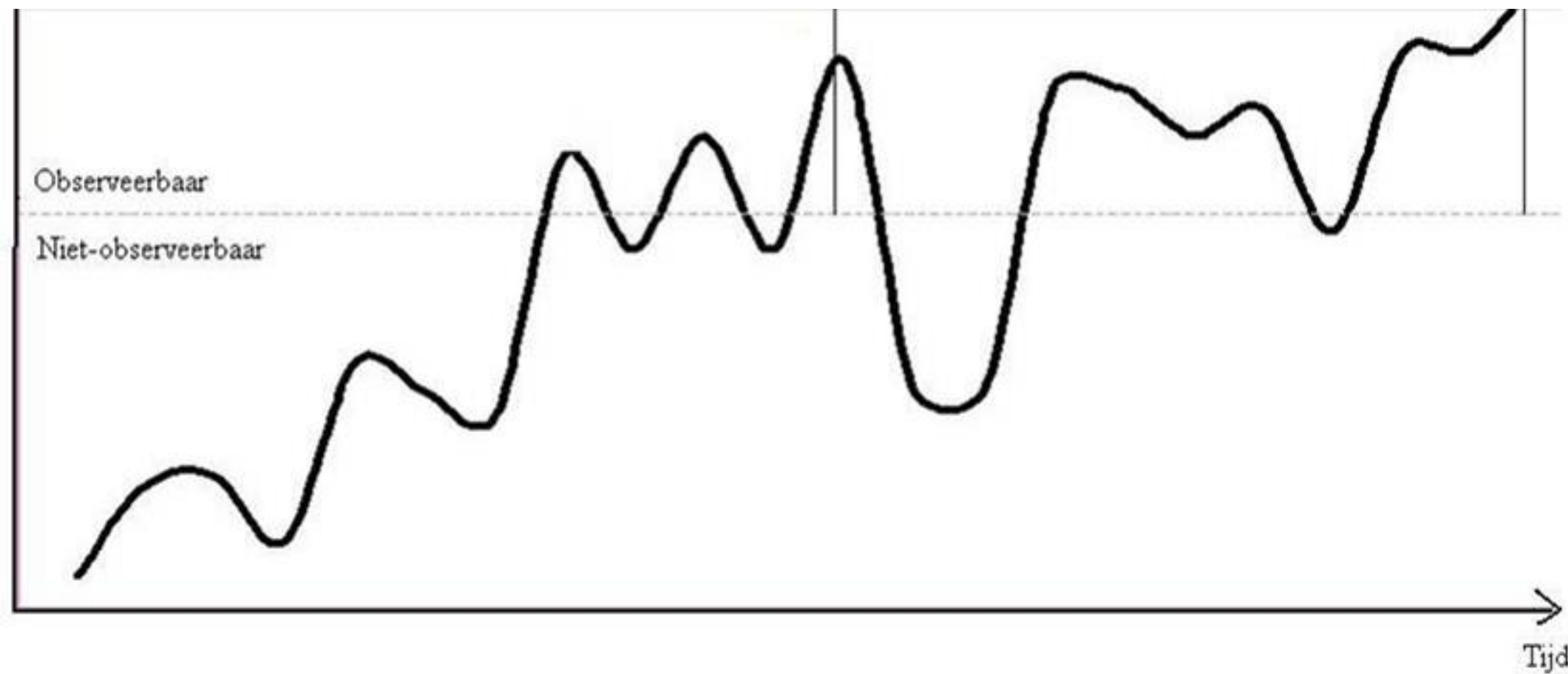
---

0800-0113

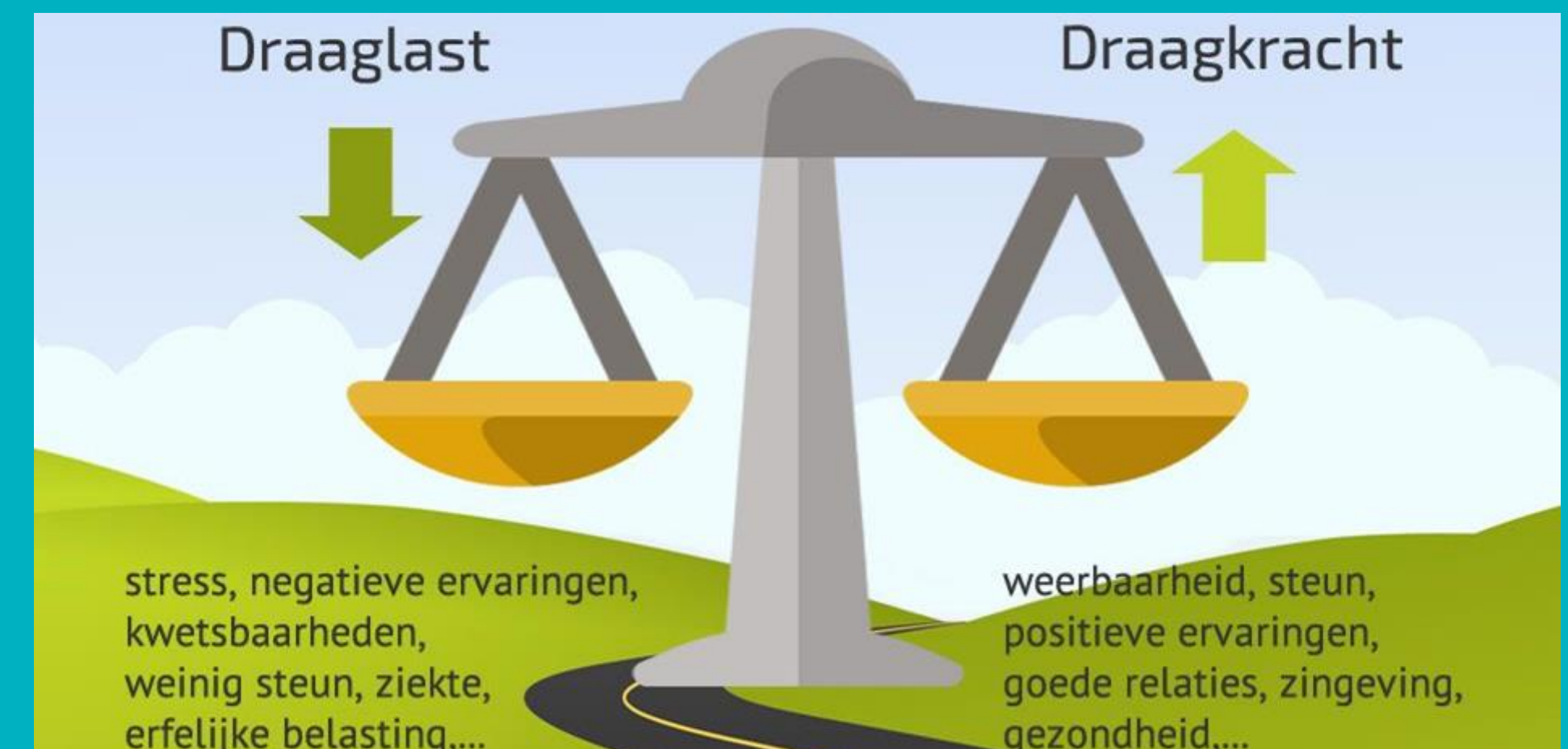
**113** zelfmoord  
• • • •  
preventie

# Wat is een bipolaire stoornis?





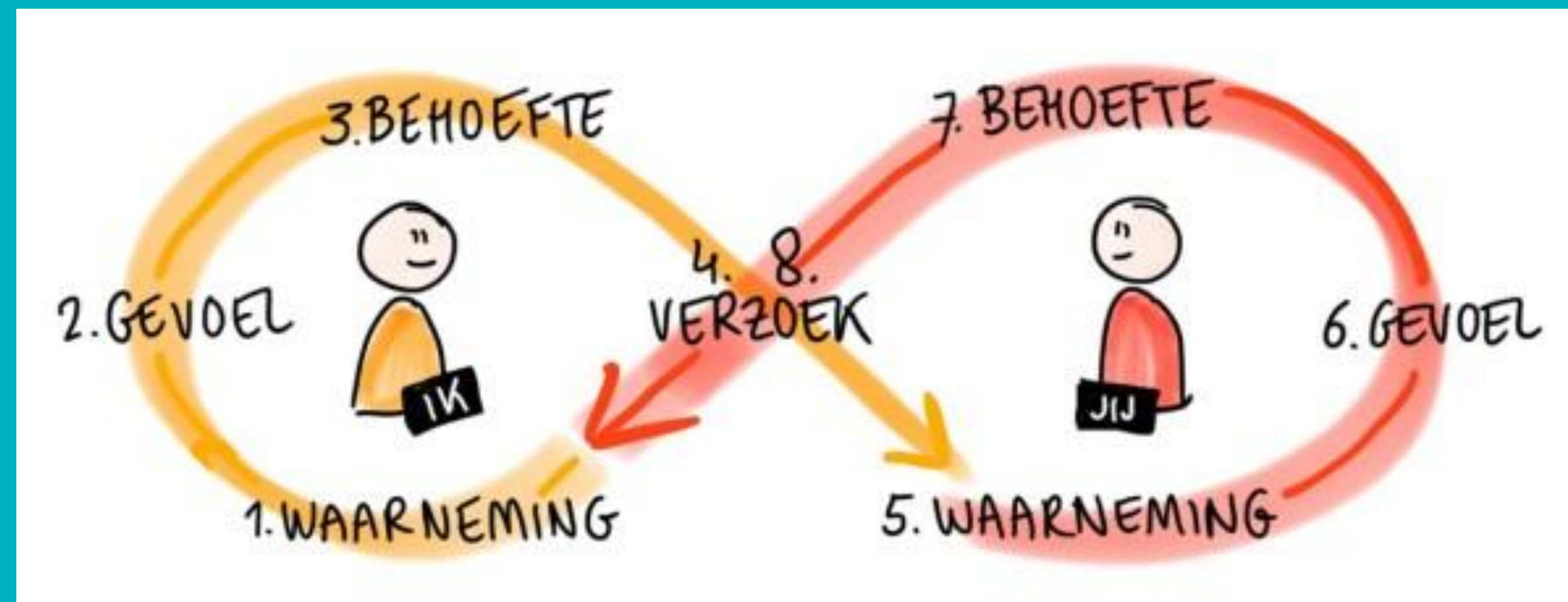
- **Stress/spanning**
- **Het gevoel van controleverlies**
- **Isollement/eenzaamheid**



# Hoe ontstaan suïcidale gedachten

Suïcidale gedachten ontstaan (vaak) in reactie op de omgeving

Maar kunnen ook vanuit een stoornis ontstaan





# Hoe maak je contact?





# Hoe maak je contact?

Ik moet voorkomen dat jij zelfmoord pleegt, dus jij moet nu beloven dat je geen zelfmoord gaat plegen anders word ik boos en/of verdrietig!

VS

Zullen we samen praten over jouw doodsgedachten zodat we de last samen kunnen dragen?



*Wat jammer dat mensen  
hun problemen niet  
kunnen ruilen. Iedereen  
weet namelijk die van  
anderen op te lossen.*

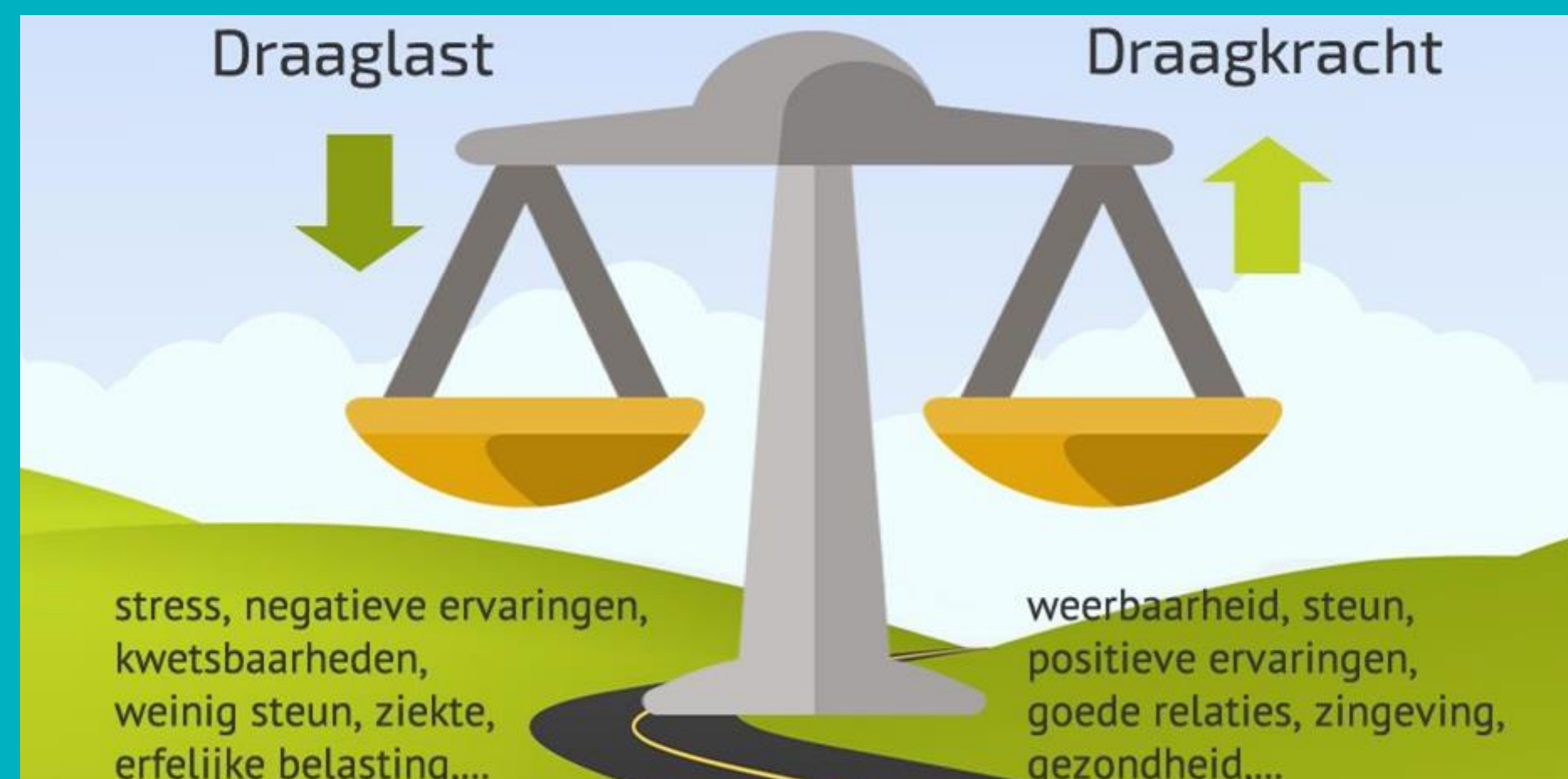
- 1. Luisteren**
- 2. Geen ongevraagd advies**
- 3. Negatief gevoel mag er zijn**
- 4. Je hoeft het niet te snappen**



# Waar kan je beginnen

Het bestrijden van:

- Stress
- Controleverlies
- Isolement





# Waar kan je beginnen

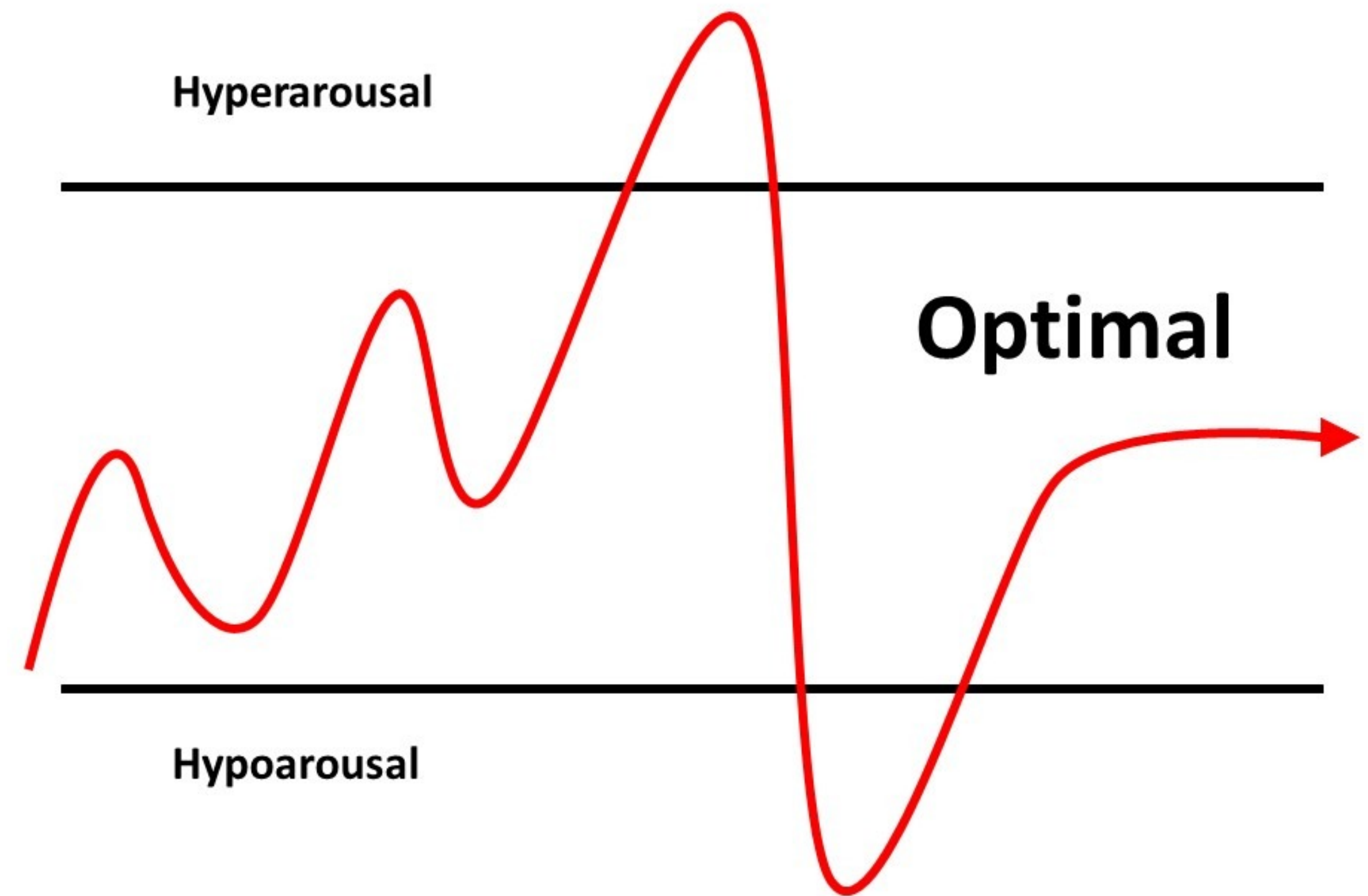
1. Dagstructuur
2. Gezond eten
3. Bewegen (in de buitenlucht)
4. Geen alcohol of drugs
5. Contact met naasten
6. Iets fijns en nuttigs doen





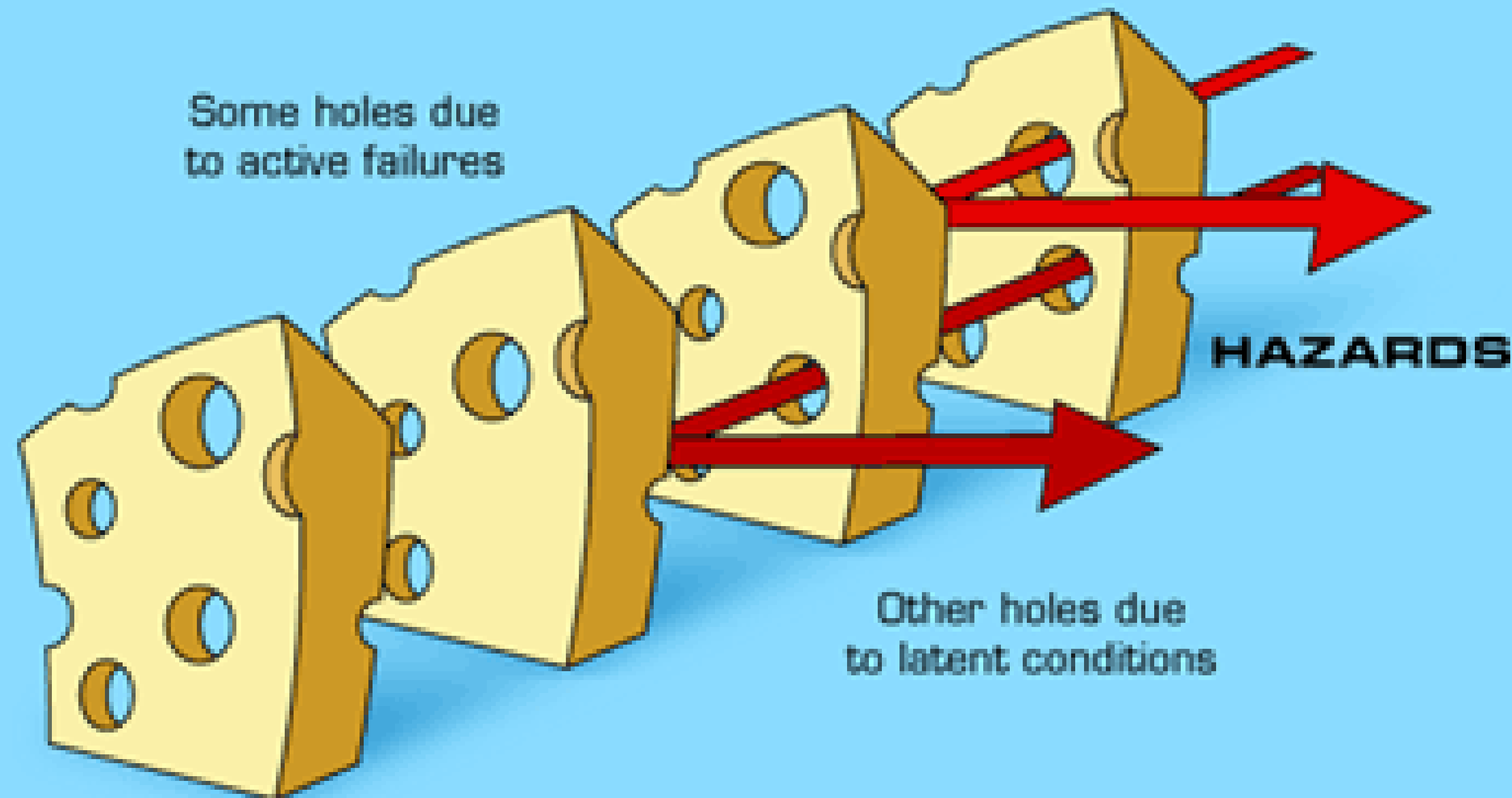
# Wat te doen in crisis?

- Ventileren
- Valideren
- Verdragen





# Veiligheid



**SUCCESSIVE LAYERS OF DEFENSES**

Voorkomen dat iemand in een opwelling zelfmoord pleegt

Een half uur uitstel is vaak al genoeg

Maar! contact maken en houden blijft belangrijker

# Werkt een opname?

Wat is de functie van een opname afdeling?

Is die functie te gebruiken voor iemand die suïcidaal is?





# Werkt een opname?

Opname zorgt voor:

- Stress
- Controle verlies
- Isolement



# Take Home

1. Luisteren is genoeg
2. Window of tolerance
3. Tijd is je vriend
4. Beweging, slapen en contact is de beste behandeling



# BEDANKT VOOR HET KIJKEN

Meer weten? kijk op [www.ggz-nhn.nl](http://www.ggz-nhn.nl)

