

Poli Suïcidepreventie

Als u deze folder heeft gekregen bent u in contact gekomen met de huisarts, specialist in het ziekenhuis of een andere hulpverlener omdat u een poging heeft gedaan uzelf van het leven te beroven. Of omdat u de eerste (en grootste) stap heeft gezet hulp te zoeken vanwege uw gedachten een eind aan uw leven te willen maken. Misschien wilt u dood, misschien wilt u dat er een eind komt aan de problemen of klachten die u heeft. We weten dat het niet makkelijk is hier over te praten.

Gedachten, gevoelens of problemen kunnen zo ondraaglijk of langshepend worden dat ze u tot wanhoop drijven en u het beëindigen van het leven als enige uitweg ziet om hieraan te ontsnappen. Wanneer u hiermee te maken heeft of al een suïcidepoging heeft gedaan, is het belangrijk iemand in vertrouwen te nemen en dit te delen. Dit kan een naaste* zijn of een hulpverlener, het belangrijkste is dat u erover praat. Problemen zijn samen vaak beter te dragen dan wanneer u er alleen voor blijft staan.

* Daar waar u naaste(n) leest mag dit ook vervangen worden door familie, partner, vriend of vriendin.

Poli Suïcidepreventie

In deze folder geven we u graag meer informatie over wat u kunt verwachten van onze poli. De verwijzing naar de poli Suïcidepreventie gebeurt door de huisarts, specialist in het ziekenhuis of een andere hulpverlener, zelf aanmelden is niet mogelijk. Voor een verwijzing bent u 16 jaar of ouder en woonachtig in de regio Noord- en Midden-Limburg.

Wij bieden hulp aan mensen die op de huidige manier niet meer verder willen leven. Samen met u willen we de onderliggende problemen ophelderen en onderzoeken of er mogelijkheden zijn om weer perspectief te vinden in uw leven.

Allereerst bespreken en onderzoeken we bij u thuis, indien u dit wenst samen met uw naaste(n), de achtergronden en omstandigheden van uw suïcidaliteit en uw gedachten en gevoelens hierbij. Indien u niet in uw thuissituatie bezocht wil worden kunt u ook naar onze poli komen.

Na deze eerste fase kijken we samen met u of u meer grip kunt krijgen op uw problemen, gedachten en gevoelens en wat hier aan ondersteuning voor nodig is. Dit kan een kortdurende behandeling zijn gericht op het leren herkennen, hanteren en stoppen van negatieve gedachten. Als het nodig is ondersteunen we ook in het concreet aanpakken van praktische problemen zoals werk gerelateerde of financiële zorgen, huisvestingsproblemen of conflicten met familie of derden om u heen. Mocht er sprake zijn van onderliggende psychische problemen waarvoor behandeling noodzakelijk is, krijgt deze natuurlijk ook de nodige aandacht. We stellen hiervoor samen met u een plan van aanpak op in combinatie met een plan om uw veiligheid te waarborgen als u in crisis verkeert.

Ook willen wij - met uw toestemming - zoveel mogelijk uw naasten hierbij betrekken en hen zo goed mogelijk informeren over hoe ze u het best kunnen ondersteunen. Als u reeds een suïcidepoging heeft ondernomen zijn familie en vrienden vaak erg geschrokken, onzeker of

boos en hebben ze net als u ondersteuning nodig. Soms spelen problemen met anderen juist een belangrijke rol in het geheel en zullen we hier aandacht aan schenken. We weten dat het moeite kost deze stap te zetten, maar het lukt mensen na een suïcidepoging toch vaak om hun problemen en hun pijn samen met anderen aan te pakken en weer perspectief te gaan zien. Wij willen er alles aan doen u vanaf nu naar beste vermogen hiermee te helpen.

113Online

Is de stap naar onze poli nog te groot? Heeft uw wel behoefte om met iemand te praten? Praat u nu nog liever anoniem? Dat kan. Surf naar www.113online.nl of bel 0900 0113 (bereikbaar 24 uur per dag, 7 dagen per week).

Hulp voor de omgeving

Misschien praat uw naaste met u over zijn/haar doodswens of bent u bang dat hij/zij zichzelf iets aandoet. Misschien maakt zijn/haar lijden u machteloos, gaat u zich verantwoordelijk voelen voor diens veiligheid en weet u niet wat u het beste kunt doen. Misschien bent u al geconfronteerd geweest met een suïcidepoging van uw naaste. Als uw naaste bij ons in behandeling is kunt u, met toestemming van de cliënt, ook met uw vragen en voor ondersteuning bij ons terecht.

Wij kunnen u helpen in het herkennen van het risico op zelfdoding, het omgaan met de gevoelens die dat bij u oproept en u handvatten geven om hier met uw naaste over te praten. Het is wetenschappelijk aangetoond dat praten over suïcidegedachten de kans hierop niet vergroot, in tegendeel zelfs. Iedereen gaat anders om met gedachten over zelfdoding. De een praat vaak over de dood, de ander nooit. Maar risicosignalen van zelfdoding moeten altijd serieus genomen worden.

Hulpvraag (bij crisis)

Voor een hulpvraag bij suïcidaliteit adviseren wij u om contact op te nemen met uw huisarts. Als er sprake is van suïcidale gedachten of er heeft een suïcidepoging plaats gevonden, is dit het moment waarop de verwijzing naar de poli Suïcidepreventie plaats kan vinden.

Buiten kantooruren kunt u bellen met de huisartsenpost Noord-Limburg, tel.: 0800-8818. Daar kan de indicatie gesteld worden om de crisisdienst in te schakelen, deze dienst is 7 dagen per week, 24 uur bereikbaar.

Bij acute levensbedreigende nood, twijfel niet maar bel 112.

Contactgegevens

RC Venlo, poli Suïcidepreventie
Tegelseweg 210, 5912 BL Venlo
077 - 355 0 322

Praktische informatie

Tijdens het eerste gesprek krijgt u onze brochure 'Wegwijs tijdens uw behandeling' uitgereikt. In deze brochure vindt u onder andere meer algemene informatie over uw rechten en plichten tijdens een behandeling. De kosten worden geheel vergoed door uw zorgverzekeraar en vallen onder het basispakket. Er is geen eigen bijdrage verschuldigd behoudens het eigen risico dat u met uw zorgverzekeraar heeft afgesproken.

Meer informatie

Voor meer informatie over de poli Suïcidepreventie, algemene vragen over geestelijke gezondheid of ons (behandel)aanbod kunt u terecht bij het Informatiepunt Vincent van Gogh.

informatiepunt@vvgi.nl of 0478 - 527 066

maart 2014