

TABOER

praten helpt

SUÏCIDE-
PREVENTIE

Herken de signalen

Je staat
er niet
alleen voor.

TABOER
spreekt
jouw taal.

taboer.nl

Maak je je echt zorgen om iemand?

TABOER wil helpen om het aantal zelfdodingen in de agrarische sector te verminderen. Uit de meest recente cijfers in Nederland blijkt dat er gemiddeld elk jaar 20–25 mensen die werkzaam zijn in de agrarische sector overlijden door zelfdoding. Elke suïcide raakt 135 mensen in zijn of haar omgeving door immens verdriet. Jij kunt voor agrariërs die klem zitten en overwegen om uit het leven te stappen hét verschil maken. Hoe? Deze flyer helpt je signalen te herkennen van iemand met suïcidale gedachten én om zelfmoord bespreek te maken.

"wat een boer niet zegt..."



Herken de signalen

Mensen die nadenken over zelfdoding gaan zich vaak anders gedragen. De volgende signalen kunnen zich voordoen toegespitst op mensen die werkzaam zijn in de agrarische sector:



- Vermijden van contact: komt niet meer naar bijeenkomsten, minder sociale contacten, komt afspraken niet na of zegt afspraken af, opeens geen koffie aangeboden krijgen.
- Verwaarlozing van hygiëne, van het vee en/of het erf: chaos in de stal, onregelmatige melktijden, aanwezigheid van parasieten, achterstallig onderhoud. Of juist ineens het erf spik en span maken.
- Vertonen vaker roekeloos gedrag: minder zorgvuldig in het doen van betalingen of in de boekhouding, neemt meer risico door uitstellen van noodzakelijke investeringen en vaker een korter lontje.
- Sombor of verdrietig: ziet geen toekomstperspectief, minder aandacht voor persoonlijke verzorging, besluiteloos, kinderen zijn minder vrolijk of laten zich minder zien, het werk niet afkrijgen.
- Uitspraken over uitzichtloosheid en machteloosheid als 'van mij hoeft het allemaal niet meer', 'jullie zullen geen last meer van me hebben' of 'niemand zal me missen'.



Wees ook alert op de risicofactoren als ingrijpende gebeurtenissen (waaronder wet- en regelgeving), verlies (van dierbaren of gezondheid) en/of eenzaamheid.

Luister, toon begrip en vraag door

Als iemand aangeeft over zelfdoding te denken of aangeeft zo niet verder te willen: vraag dan door, luister, blijf open en heb geen oordeel. Je kunt bijvoorbeeld vragen:

'Wat naar voor je. Welke problemen zijn er?'

'Wat zul je je wanhopig voelen. Klopt dat?'

'Heb je deze gedachten al lang?'

'Heb je ook nagedacht hoe je dat gaat doen?'

Laat merken dat je ziet hoe moeilijk de ander het heeft door dit te benoemen. Denk mee over andere opties dan zelfdoding en laat merken dat je er vertrouwen in hebt dat er een andere oplossing is. Als het mogelijk is, betrek dan een naaste.

Het is belangrijk om geen strijd aan te gaan over zelfdoding, je niets belooft dat je niet waar kunt maken (dus ook niet dat je het tegen niemand zult zeggen) en dat je niet het probleem op wil lossen.

Bekijk het hoofdstuk **Do's en don'ts in gesprek** voor meer do's en don'ts voor het gesprek.



Laat merken dat je ziet hoe moeilijk de ander het heeft door dit te benoemen.

Verwijs door

Verwijs door of schakel hulp in! Wat er nodig is en hoe je dat doet, verschilt per situatie.

Er is een concreet plan voor zelfdoding:

- Stel voor om samen hulp te gaan zoeken. Ga er niet vanuit dat iemand zelf hulp zoekt.
- Bel samen de huisarts of 113 Zelfmoordpreventie (24/7). Zij bieden hulp en kunnen meedenken wat de meest geschikte vorm van hulp is.
- Betrek een partner, familielid en/of naaste.
- Blijf bij degene om wie je je zorgen maakt.
- Bel bij levensbedreigende situaties 112.

Als iemand geen hulp wil en er wel een concreet plan voor zelfdoding is:

- Uit je zorgen en zeg dat het verstandig is om hulp te zoeken. Dat kan ook vertrouwelijk en anoniem via 113 Zelfmoordpreventie.
- Benoem de stappen die je gaat zetten.
- Overleg met een collega, contactpersoon, coach of bel zelf 113 Zelfmoordpreventie voor advies.
- Bel de huisarts of 112.

Bij concrete plannen voor zelfdoding, moet er meteen hulp worden ingeschakeld!

Er zijn wel gedachten over zelfdoding, maar geen concrete plannen:

- Zoek samen naar hulp en bespreek de mogelijkheden. Je kunt hiervoor het **verwijsschema van TABOER** gebruiken.
- Help met het vragen van hulp aan de huisarts.
- Help met het bespreekbaar maken met naasten.
- Schakel hulp/steun in van het sociale netwerk.
- Ga in overleg met collega's, contactpersonen, coach of bel zelf 113 Zelfmoordpreventie voor advies.

Er zijn geen gedachten aan zelfdoding:

- Bespreek de redenen van de zorgen/problemen.
- Zoek samen naar mogelijke hulp, ondersteuning of advies. Je kunt hiervoor het **verwijsschema van TABOER** gebruiken.
- Schakel het sociale netwerkwerk in.

Do's en don'ts in gesprek

Praten over zelfdoding kan levens redden.

Mensen willen vaak niet dood, maar willen een oplossing voor problemen, wanhoop en pijn. Een gesprek met een ander kan opluchten en geeft ruimte om tot andere inzichten te komen. Het vermindert druk en ordent gedachten. Een gesprek hierover kent een aantal do's en don'ts.



praten helpt

Do's

Benoemen. Het woord zelfdoding of zelfmoord gebruiken mag. Als je vermoedt dat de ander aan zelfdoding denkt, benoem het dan.

'Je zegt dat je het niet meer ziet zitten, bedoel je dat je aan zelfdoding denkt?'

'Als ik je goed begrijp, denk je aan zelfmoord. Klopt dat?'

Vraag door en concretiseer. Door verder te vragen, kom je er achter wat iemand precies bedoelt.

'Je zegt dat je er straks niet meer bent. Wat bedoel je met straks?'

'Je zegt dat je 'de kop vol hebt'. Waar maak je je zorgen over?'

Als iemand aangeeft gedachten aan zelfdoding te hebben, vraag dan uit hoe concreet deze gedachten zijn. Zo kun je een inschatting maken voor de verwijzing en hulp.

'Hoe lang heb je het gevoel iedereen tot last te zijn?'

'Heb je nagedacht hoe je de zelfdoding gaat doen?'

'Welke voorbereidingen heb je getroffen?'

'Heb je een specifieke datum in gedachten?'

'Wie of wat houdt je tegen om een einde aan je leven te maken?'

Zorg voor veiligheid. Help de ander om een veilige situatie te creëren.

'Wat heeft je de afgelopen dagen geholpen om je weer rustiger te voelen?'

'Denk je dat je vanavond veilig bent? Zo ja, hoe ga je dat doen?'

Bespreek de mogelijkheden voor hulp. Als er gedachten zijn over zelfdoding, is het belangrijk om naasten van de persoon in te schakelen. Je kunt denken aan familie, vrienden of een collega-boer. Check altijd of het contact tot stand is gekomen.

'Wat zou jij willen dat er nu gebeurt?'

'Deze gedachten zijn te zwaar om alleen te dragen.'

'Wie zullen we nu kunnen bellen?'

'Omdat deze gedachten zwaar zijn om alleen te dragen, is het belangrijk dat je naasten ervan weten. Hoe zullen we hen op de hoogte brengen?'

Don'ts

Praat niet mee. Liever geen zinnen als:

'Ik snap best dat je niet meer wilt leven.'

'Als ik in jouw situatie zat, zou ik het leven ook niet meer zien zitten.'

Adviseer niet. Voor iemand die het moeilijk heeft, kunnen dingen die jou eenvoudig lijken, een grote uitdaging zijn.

Liever geen zinnen als:

'Het zou goed zijn om wat minder te werken, denk ik.'

'Misschien moet je het even wat rustiger aan doen.'

Oordeel niet. Oordelen kan ervoor zorgen dat iemand niet verder wil praten. Er is geen goed of fout. Daarom liever geen zinnen als:

'Wat egoïstisch, weet je wel hoeveel verdriet je je familie aanandoet?'

'Dat kun je niet maken.'



praten helpt

Kom in gesprek

Probeer duidelijk te maken waar jouw zorg zit. Benoem wat je opvalt en stel open vragen om meer duidelijkheid te krijgen. Je kunt bijvoorbeeld zeggen:

'Ik heb je een paar keer gemist tijdens onze bijeenkomsten. Wat maakt dat je er niet was?'
'Ik heb de indruk dat je wat somber bent de laatste tijd. Waar maak je je zorgen over?'
'Ik zie dat het minder goed gaat met de dieren. Hoe gaat het met jou?'
'Ik hoor je zeggen 'Ik heb er geen zin meer in'. Wat bedoel je daar precies mee?'

Erover praten helpt juist om de eenzaamheid en spanning weg te nemen. Het kan de eerste stap naar hulp zijn.

Stel de vraag

Als je denkt dat iemand aan zelfdoding denkt, vraag er dan naar. Kies je eigen woorden en wees duidelijk. Je kunt bijvoorbeeld zeggen:

'Denk je wel eens: Van mij hoeft het niet meer?'
'Denk je wel eens aan zelfdoding?'
'Denk je er wel eens over om jezelf iets aan te doen?'
'Denk je wel eens: Ik wil zo niet verder leven?'

Praten over zelfdoding brengt iemand niet op ideeën. Door ernaar te vragen laat je zien dat alle gevoelens er mogen zijn. Door te luisteren laat je zien dat je om iemand geeft. Wees niet bang om een verkeerde vraag te stellen. Als je respectvol met de ander omgaat, kan er niet veel misgaan. Voor mensen met gedachten over zelfdoding, helpt praten erover juist om de eenzaamheid en spanning weg te nemen. Het kan de eerste stap naar hulp zijn.

Zorg goed voor jezelf

Het kan emotioneel veel van je vragen als je weet dat iemand in je omgeving aan zelfdoding denkt. Het is daarom erg belangrijk goed voor je zelf te zorgen. Het onderstaande helpt hierbij:

- Zorg ervoor dat je zelf steun hebt en je je verhaal kwijt kan bij familie, vrienden of je huisarts.
- Beloof niet dat je het verhaal van de ander geheim houdt. Daarmee wordt de last voor jezelf groter.
- Zorg voor ontspanning en afleiding.

Erfbetreder Niek: *'Zelf heb ik de training 'Suïcidiepreventie gatekeeper van 113 Zelfmoordpreventie gevolgd samen met andere erfbetreiders. Ik merkte op dat we als erfbetreiders best goed zien wanneer zaken anders gaan lopen op een erf of welke signalen zorgwekkend zijn bij agrariërs of bedrijven. Echter het daadwerkelijk benoemen en het woord zelfdoding in de mond nemen, vergt van jezelf de nodige aandacht en vooral ook oefening.'*

Wat kun je doen om jezelf bekwaam te maken in het bespreken van (gedachten over) zelfdoding?

- Doe de **online training VraagMaar van 113 Zelfmoordpreventie**. In deze training leer je het onderwerp zelfdoding ter sprake te brengen en wat je vervolgens kunt doen. De training is gratis en duurt een uur.  
- Download de **VraagMaar app** in de Playstore of AppStore.
- 113 Zelfmoordpreventie verzorgt **Suicidepreventie-training Gatekeeper** voor de agrarische sector. Trainingen van een dagdeel waarin je als erfbetreder, bestuurder of collega-boer leert hoe je signalen herkent, suïcidale gedachten bespreekbaar maakt en de ander stimuleert om hulp te zoeken. De training kan incompany verzorgd of individueel gevolgd worden en is gericht op de agrarische sector. **TABOER biedt deze trainingen** regelmatig aan. Kijk op de site voor meer informatie.
- De website van TABOER geeft veel informatie. Zij helpen erfbetreiders en collega-boeren bij het herkennen van de signalen, het aangaan van een gesprek en helpen met het **verwijsschema** de passende hulp te vinden.
- **113 Zelfmoordpreventie** is er voor iedereen die hulp nodig heeft (website, chat en telefoon 24/7) of zich zorgen maakt om iemand.

Ga voor het herkennen van de **signalen** direct naar: **taboer.nl/signalen**

Op de website vind je onder andere ook diverse **gesprekstips** en het **verwijsschema**.



Over TABOER

TABOER biedt als onafhankelijk loket een luisterend oor en helpt bij het vinden van passende hulp. TABOER is een initiatief van LTO Noord en Zorg om Boer en Tuinder.



088-8886608
info@taboer.nl

**praten
helpt**

- 088 888 66 08
- **taboer.nl**