



Ankerpunten in hulpverlenend handelen

Deze ankerpunten zijn een samenvatting van de methodiek beschreven in het boek *Eigenlijk zegt u dat u dood wilt?!* van Paul van Hoek in Frans Brinkman. Het is een leidraad om bij de hand te hebben als je ineens iemand voor je neus hebt die mogelijk overweegt een einde aan het leven te willen maken.

uitgeverij De Graaff, Utrecht. 2017 isbn 978-90-77024-55-3

Stap 1

leidt ertoe dat de hulpverlener de suicidaliteit van de cliënt expliciet constateert: 'Eigenlijk zegt u dat u dood wilt?!' De cliënt dient de vraag te beantwoorden, de hulpverlener zal de bal voor het doel moeten leggen. Je houding is nieuwsgierig, onderzoekend, begripvol zonder mee weg te zakken in de wanhoop. Jij houdt in je achterhoofd dat doodgaan vrijwel nooit een adequate oplossing is.

Met **stap 2** van het gesprek ben je vanaf de aanmelding, dus ook voor het gesprek, al bezig. Pas na de constatering dat er sprake is van suicidaliteit komt de vraag op tafel hoe ernstig de doodswens is. De hulpverlener kan hier naar eigen inzicht zijn vermoedens formuleren, pas in het persoonlijke contact kan hij de ernst beoordelen. Je beweegt als het ware naar de wanhoop toe; het verdragen ervan is een zeer moeilijk element van het gesprek. Je laat de cliënt ervaren dat je hem begrijpt én je laat je niet meenemen in de uitzichtloosheid.

- Bij **stap 3** is het belangrijk dat de hulpverlener leiding neemt en directiever wordt. Hij stelt dat er een alternatief gezocht moet worden voor de doodswens. Hij zal de cliënt moeten zien te bewegen naar andere perspectieven. Wat hier moed kan geven aan de hulpverlener is de wetenschap dat mensen niet zozeer dood willen, maar een ondraaglijke gemoedstoestand willen opheffen. De boodschap van de hulpverlener is: 'Onze organisatie helpt mensen dagelijks bij rouw, eenzaamheid, depressie. Wanneer u zorgt dat u overleeft, beloof ik dat we met u een andere oplossing dan doodgaan zoeken. Als dat niet lukt kunt u altijd nog.... Die oplossing pakken we u niet af. Ik help u een mogelijk alternatief vinden.'

- **Stap 4** is een heel praktische stap, hier ben je directief en zorgzaam. Inmiddels weet je, met de cliënt, waar de gevaren schuilen. Alleen zijn, piekeren, slecht slapen en geen idee waar te beginnen met oplossen van de problemen worden een voor een voorzien van noodverbanden en spalken. De problemen worden gelabeld als oplosbaar of verdraagbaar als we de tijd maar hebben; overleven heeft prioriteit. Voor ieder risicovolle omstandigheid – in de komende uren, dagen – bedenk je een maatregel. Je doet dit in samenspraak met de cliënt, naasten en collega's. Alleen een stevig netwerk helpt suicide voorkomen.

Als jij je geen raad weet wijs je gesprekspartner dan minstens op de mogelijkheid anoniem contact te kunnen hebben met 113 via 113.nl of 0900-0113.

Je kunt hier ook als hulpverlener terecht.

113 zelfmoord
preventie



0900-0113