

Omgaan met depressie

Mogelijke vragen bij ernstinschatting van het suïciderisico



- ✓ Voel je je vaak hopeloos?
- ✓ Hoe wanhopig voel je je? (met vlagen, voortdurend, erger dan ooit?)
- ✓ Waarover ben je het meest wanhopig?
- ✓ Ben je bang om de controle over jezelf te verliezen? Heb je jezelf in de hand?
- ✓ Denk je tijdens die sombere momenten weleens dat het leven niet meer de moeite waard is of dat het leven voor jou niet meer hoeft, of dat je liever dood wilt zijn?
- ✓ Speelt het door je hoofd hoe, waar, wanneer?
- ✓ Hoe vaak denk je aan suïcide? (af en toe, dagelijks, voortdurend?)
- ✓ Hoe intens denk je aan suïcide? (als vluchtige gedachten, als obsessie, als nachtmerrie?)
- ✓ Komen er in je gedachten ook beelden van suïcide naar boven? (heldere beelden van mogelijke methoden of alleen gedachten)
- ✓ Hoe indringend zijn gedachten en beelden van zelfmoord? (overweldigend, oncontroleerbaar of vluchtig, voorbijgaand en controleerbaar. Beangstigen deze gedachten of beelden je?)
- ✓ Heb je impulsen om toe te geven aan je verlangen om zelfmoord te plegen?
- ✓ Wat is aantrekkelijker voor jou: de gedachte om door te zullen leven of om te zullen sterven? (zou je liever door willen leven of leef je alleen nog maar in afwachting van je sterven?)
- ✓ Als je aan je eigen dood denkt, heb je dan veel verdriet, moet je dan veel huilen? (de persoon kan onverschillig zijn/liken of juist heel aangedaan)
- ✓ Heb je een plan gemaakt over hoe je een eind aan je leven zou kunnen maken? (heb je een voorkeur voor een methode, voor een plaats, voor een datum?)

Mogelijke vragen bij ernstinschatting van het suïciderisico

- ✓ Heb je voorbereidingen getroffen in die richting? (tijden genoteerd dat treinen een spoorwegovergang passeren, medicijnen gespaard, touw klaargelegd, afscheidsbrief geschreven, al een keer boven op de flat gestaan ter voorbereiding?)
- ✓ Hoeveel haast heb je met je wens om zelfmoord te plegen? (Is er nog enige tijd of is er grote haast om vandaag nog zelfmoord te plegen?)
- ✓ Welke dingen houden je tegen om zelfmoord te plegen? (familieleden, nog enige hoop op verbetering, eerst nog zaken afmaken?)
- ✓ Wat zou je bereiken als je zelfmoord zou plegen? (eindelijk rust, overleden dierbare terugzien, geen pijn meer voelen, het voor anderen makkelijker maken, wraak nemen, anderen duidelijk maken hoe wanhopig je bent?)
- ✓ Welke zijn de consequenties van je zelfmoord voor anderen? (ernstig leed voor achterblijvenden, goed voor hen dat ik er niet meer ben, laat me koud?)