

# De gratis toolkit\* on Track Again kan helpen!

Deze hulpmiddelen werden speciaal gemaakt voor jongeren

\*Brochure



\*Website [www.ontrackagain.be](http://www.ontrackagain.be)



\*App On Track Again

Je vindt het demofilmpje op [www.ontrackagain.be](http://www.ontrackagain.be)



Meer informatie?

[zelfmoord1813.be](http://zelfmoord1813.be)  
voor info en hulp

**1813**  
zelfmoord

Neem contact op met de vrijwilligers van de zelfmoordlijn.  
Zij kunnen jou helpen om hiermee om te gaan.

De toolkit werd ontwikkeld in het kader van het Vlaams Actieplan Suïcidepreventie door de organisatie 'Zorg voor suïcidepogers' met de steun van Ga voor Geluk, Cera en de Vlaamse Overheid.

Verantw. Uitgever: Rita Vanhove, DAGG - Koning Leopoldlaan 159 - 3920 Lommel



 on track again

[zelfmoord1813.be](http://zelfmoord1813.be)  
voor info en hulp

**1813**  
zelfmoord

Hoe help je jouw kind  
terug op weg na een  
zelfmoordpoging?



## Hoe kon dit gebeuren?

Als ouder wil je altijd het beste voor je kind. Je hoopt dat je hem of haar met alles kan helpen en kan beschermen tegen pijn en verdriet. Nu lijkt dit mislukt te zijn en dat maakt je verdrietig, onzeker of misschien ook boos. Je zit met veel vragen.

*Waarom?*

*Had ik dit kunnen voorkomen?*

*Zal hij/zij dit opnieuw doen?*

*Hoe kan ik helpen?*

Antwoorden vind je samen. Door rustig en open met elkaar te spreken en vooral goed te luisteren naar elkaar.

Blijf je bezorgd? En heb je nood aan wat tips en advies? Surf dan zeker eens naar [www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be)

## Leer de signalen kennen

De weg naar herstel is niet eenvoudig. Sommige omstandigheden kunnen je kind extra kwetsbaar maken om een nieuwe poging te ondernemen. Maar er zijn meestal wel signalen.

Je kind:

- spreekt meer over zelfmoord;
- uit gevoelens van hopeloosheid, geen uitweg meer zien, "vast zitten";
- denkt een last te zijn voor anderen;
- grijpt (meer) naar alcohol of drugs;
- is vaker angstig of opgejaagd;
- slaapt te veel of te weinig;
- trekt zich terug uit sociale contacten of voelt zich alleen;
- is vaak erg kwaad;
- heeft last van stemmingswisselingen;
- ...

Leer die signalen bij jouw kind herkennen door erover te praten: Hoe is dat bij jou? En ... Hoe kan jij mij laten weten dat je het moeilijk hebt?

## Hoe kan jij helpen?

- Zorg goed voor jezelf! Ook voor jou is dit een zware emotionele periode. Zowel jij als je kind moeten even tot rust komen.
- Let op je eigen reacties. Probeer niet te paniker en of boos te worden.
- Luister naar je kind en mijd het onderwerp niet.
- Probeer je kind te helpen om routine in het dagelijkse leven op te bouwen. Voldoende slaap, beweging en gezonde voeding zijn belangrijk.
- Creëer een veilige omgeving. Maak afspraken over alcohol-, drugs- en/of medicijngebruik.
- Spreek samen af wat te doen en met wie, als het moeilijker gaat. Noteer dit in een 'safetyplan' dit is een veiligheidsplan voor crisissituaties. Kijk hiervoor op [www.ontrackagain.be](http://www.ontrackagain.be)
- Stimuleer sociaal contact met vrienden en leeftijdsgenoten. Het is belangrijk dat je kind niet geïsoleerd geraakt.
- Je kind heeft hulp nodig. Zoek professionele ondersteuning. Het is geen schande om naar de psycholoog, therapeut of psychiater te gaan.
- Werk samen met de professionele hulpverlening. Gebundelde krachten kunnen meer.

