



HOE KAN IK OMGAAN MET DONKERE GEDACHTEN?

Denk je soms weleens “het hoeft allemaal niet meer voor mij” of “ik wil er liever niet meer zijn”? Zulke donkere gedachten worden door vele studenten wel al eens ervaren. Je bent dus niet alleen. Desondanks delen de meeste studenten hun donkere gedachten niet met anderen omdat ze bang zijn om niet serieus genomen of begrepen te worden.

Toch is het erg belangrijk om hierover te praten. Het kan namelijk een hele opluchting zijn wanneer deze gedachten gehoord en begrepen worden. Daarnaast kan een gesprek met een dicht(e) vriend of familielid er ook voor zorgen dat je je minder eenzaam voelt, meer steun ervaart, en je je minder hopeloos voelt. Hieronder vind je vier tips terug over hoe je kan omgaan met donkere gedachten.

“HELP, IK HEB DONKERE GEDACHTEN”

PRAAT EROVER

Praten over je donkere gedachten met iemand uit je omgeving kan een hele opluchting zijn. Wees hierbij zo concreet mogelijk (vb. waar worstel je mee, hoe vaak heb je die gedachten,...?). Op die manier wordt het bespreken van je gedachten gemakkelijker en krijg je er meer vat op.

BESCHERM JEZELF

Het is belangrijk om gevaarlijke plekken en middelen te vermijden. Dit wil niet zeggen dat je jezelf moet opsluiten, maar ervoor kan zorgen dat er steeds iemand weet waar je bent. Om je hierin bij te staan, bestaat de anonieme ‘BackUp-app’. Deze kan je downloaden via www.zelfmoord1813.be/backup. Een ander hulpmiddel om jezelf te beschermen, is een ‘safety plan’ opmaken. Dit kan je raadplegen via <https://www.zelfmoord1813.be/SafetyPlan>.

“HELP, IK KEN IEMAND DIE DONKERE GEDACHTEN HEEFT”

✓ WAT KAN JE DOEN?

Ga in gesprek met die persoon over de gedachten en luister begripvol, zonder oordeel te vellen. Houd het contact gaande. Vergeet tot slot niet om ook voor jezelf te zorgen en draag dit dus niet alleen. Betrek de omgeving en ga samen op zoek naar professionele hulp.

✗ WAT HELPT NIET?

Het is niet helpend wanneer het gedrag veroordeeld wordt of ingeprikt wordt op het schuldgevoel van de persoon. Ook helpt het niet wanneer de problemen die zich voordoen geminimaliseerd worden of wanneer directe oplossingen aangeboden en beloofd worden. Tot slot helpt het niet om te beloven dat je er met niemand over zal praten.

Meer tips vind je terug op <https://www.zelfmoord1813.be/ik-benbezorgd-om-iemand>.

🚩 SIGNALLEN

Als de persoon die je kent aangeeft dat het echt niet goed gaat, neem dit dan serieus. Dit kan namelijk wijzen op donkere gedachten. Probeer hierover dan te praten zodat de persoon hiermee niet alleen zit. Wees niet bang dat je de persoon hierdoor op nog meer donkere gedachten zal brengen.

🔍 WAAR KAN IK TERECHT?

Heb je donkere gedachten of ken je iemand die donkere gedachten heeft en wil je hierover met iemand anoniem praten? Dit kan gratis via chat (zelfmoord1813.be), e-mail (zelfmoord1813.be) en telefoon (1813) van de Zelfmoordhulplijn. Bel bij nood aan dringende hulp naar de hulpdiensten via het nummer 112, het Antigifcentrum (0470 245 245) of de huisarts (www.mediwacht.be).

Referenties

Zelfmoord 1813. Babbel van je leven. Opgehaald via https://www.zelfmoord1813.be/sites/default/files/CPZ_Babbelvanjeleven_Folder.pdf