

Bijlage Verdiepende vragen bij suïcidaliteit

Voorbeelden voor algemene vragen zijn:

Soms hebben mensen het gevoel dat het leven niet de moeite waard is. Kunt u mij vertellen hoe u zelf over uw eigen leven denkt?

- Kunt u vertellen welke zaken de moeite waard zijn om te leven? (reasons to live)
- Kunt u vertellen welke zaken voor u een reden kunnen zijn om te sterven? (reasons to die)
- Wens u een permanente ontsnapping uit het leven?
- Hoe zou dat voor u kunnen plaatsvinden? Wat kunt u doen om dat te bereiken?
- Wie uit uw omgeving staat het dichtst bij u, en met wie zouden we samen met u kunnen praten over uw suïcidaliteit?

Vervolg met aanvullende vragen.

- Denkt u aan uw eigen dood of hoe dat het beste kan plaatsvinden? Heeft u daar ook beelden bij?
- Heeft u er ooit aan gedacht uzelf iets aan te doen of geprobeerd uzelf van het leven te beroven?
- Denkt of voelt u zich momenteel zo?

Als de persoon aangeeft hier aan te denken en/of ambivalent hierover is kunt u de volgende vragen stellen:

- Wanneer begonnen deze gedachten, intrusies en/of gevoelens?
- Wat ging er aan vooraf?
- Was er een plotseling verlies of depressieve gedachten?
- Hoe vaak was dit?
- Zijn het voortdurende opdringende gedachten of intrusies?
- Hoe overheersend zijn ze?
- Kunt u ze beschrijven?
- Kunt u zichzelf ervan weerhouden? Kunt u zichzelf afleiden met activiteiten of positieve gedachten?
- Heeft u ooit naar aanleiding van deze gedachten/intrusies gehandeld?
- Zijn de gedachten gebiedend en moet je ernaar handelen?
- Als je er geen gevolg aan hebt gegeven, hoe dicht kwam je volgens jou bij een daad?
- Wat hield je tegen om ernaar te handelen?
- Bent u ooit begonnen, maar gestopt voordat u het daadwerkelijk deed? (Bijvoorbeeld, had u veel medicatie in u hand om in te nemen, maar stopte u, of ging u op een richel staan om te springen), maar stopte u?
- Denkt u dat u in de toekomst zou kunnen handelen en zichzelf iets kan aandoen?
- Wat zou u kunnen helpen om er niet naar te handelen?
- Als u dood gaat wat denkt u dat er na de dood gebeurt en ook voor de mensen die belangrijk voor u zijn?
- Heeft u nu een plan? Zo ja, beschrijf uw plan.
- Hoe is het voor u om te moeten leven, terwijl u eigenlijk dood zou willen zijn?
- Beschikt u over methoden om uzelf van het leven te beroven, zoals pillen die u zelf kunt innemen, andere methode die u gemakkelijk heeft?
- Heeft u zich voorbereid door een afscheidsbrief of een notitie te schrijven, een testament te maken, geoefend (denkbeeldig) met het plan, uw financiën op orde gebracht. Voor zodanige privacy zorgen dat u niet ontdekt kan worden?

Heeft u iemand vertelt over suïcidaliteit (gedachten, intrusies, plannen, poging) verteld en of u bijvoorbeeld plannen voor een poging heeft?

Als iemand een poging heeft gedaan of zichzelf heeft beschadigd, dan zijn er de volgende aanvullende vragen om de omstandigheden rond de gebeurtenis(sen) te kunnen beoordelen.

- Wat gebeurde er bij uw vorige pogingen? Wat was de aanleiding? Gebruikte u alcohol of andere middelen? Welke methode gebruikte u? Soms zijn er andere redenen om zichzelf iets aan te doen. Kunt u enkele redenen benoemen? Hoe ernstig waren de gevolgen?
- Wat waren uw gedachten en/of intrusies vlak voordat u zichzelf iets aandeed?
- Wat verwachtte u dat het resultaat zou zijn? Dacht u dat u daadwerkelijk zou sterven? Wat dacht u dat de reactie van anderen zou zijn?
- Waren er andere mensen aanwezig toen je dit deed?
- Hoe heeft u hulp gekregen? Heeft u die zelf gezocht of heeft iemand anders u geholpen?
- Verwachte u dat u gevonden zou worden voordat u zou sterven. Of werd u per toeval gevonden en was het per ongeluk eerder dan u had bedacht? Hoe voelde u zich na uw poging? Voelde u opluchting of heeft u spijt dat u nog leefde?
- Bent u na uw poging behandeld? Kreeg u medische en/of psychiatrische hulp? Waar werd u onderzocht?
- Hoe denkt en voelt u nu over uw leven? Zijn er dingen voor u veranderd? Ziet u uw leven op dezelfde manier of anders?
- Zijn er andere momenten in het verleden waarop u geprobeerd heeft uzelf iets aan te doen ((Zo ja, dan kunt u veel van deze vragen opnieuw stellen om na te gaan of de omstandigheden en voorstellingen vergelijkbaar of verschillend zijn).

Vragen voor personen met herhaalde suïcidale gedachten, intrusies en/of pogingen.

- Hoe vaak heeft u geprobeerd uzelf iets aan te doen of uzelf van het leven te beroven?
- Wanneer was het meest recente moment?
- Wat waren uw gedachten/intrusies/gevoelens op het moment dat u er aan dacht?
- Wanneer was uw meest serieuze poging?
- Wat gebeurde er vlak voordat u dit deed, en wat gebeurde er daarna

Beoordeel redenen om te leven of beschermende factoren voor deze persoon.

- Hoe denkt u nu over uw eigen toekomst?
- Wat zou helpen om uzelf positiever te voelen of te denken?