

# **Poging tot zelfdoding**

Spoed Eisende Hulp IJsselland Ziekenhuis

U bent naar het ziekenhuis gekomen of gebracht omdat u een poging tot zelfdoding gedaan heeft. Veel mensen denken wel eens aan de dood, sommigen doen ook echt een poging om zichzelf te doden. Soms lukt het om zélf de achterliggende problemen op te lossen, meestal is daarvoor professionele hulp nodig.

## **Behandeling op de Spoedeisende Hulp**

Op de spoedeisende hulp wordt u opgevangen, onderzocht en behandeld.

- Afhankelijk van uw lichamelijke en geestelijke toestand kan opname in ons ziekenhuis nodig zijn.
- Is er geen medische noodzaak voor ziekenhuisopname, dan mag u in principe weer naar huis, maar er heeft altijd eerst een gesprek plaats met de psychiater.

De psychiater beoordeelt of het verantwoord is dat u, na uw behandeling op de spoedeisende hulp, weer naar huis gaat. De psychiater kan u bijvoorbeeld:

- Aanmelden bij een externe hulpverlenende instantie.
- Adviseren contact op te nemen met uw huisarts voor verdere hulpverlening.
- Soms is direct opname in een instelling voor geestelijke gezondheidszorg noodzakelijk. De psychiater gaat dat dan onmiddellijk voor u regelen.

## Opname in het ziekenhuis

Wordt u opgenomen in ons ziekenhuis, dan kan uw behandelend arts -met uw instemming- medisch maatschappelijk werk of de geestelijke verzorging voor u inschakelen.

### Heeft u thuiswonende kinderen?

Dan zal de coördinator kind verzorg van ons ziekenhuis contact met u opnemen en -samen met u- bekijken of extra ondersteuning voor de kinderen nodig is. Zij kan daarin ook bemiddelen.

## Erover praten helpt

U kunt natuurlijk ook altijd anoniem met iemand praten:

### □ **113online**

Telefonische hulplijn **0900 – 113 0 113** (€ 0,05 p/min), dag en nacht bereikbaar, of e-mail en chat via [www.113online.nl](http://www.113online.nl).

### □ **Psychische Gezondheidslijn**

Telefonische hulplijn **0900 – 903 903 9** (€ 0,20 p/min), maandag t/m vrijdag 10.00 – 16.00 uur.

### □ **Pandora Depressielijn**

Telefonische hulplijn **0900 – 61 20 909** (€ 0,05 p/min), maandag t/m donderdag 13.30–15.30 en 19.00–21.00 uur.

**Z.O.Z**

Ook al is uw probleem meestal niet meteen opgelost, het zal altijd opluchten erover te **praten**.

Het kan ook helpen om op te **schrijven** wat u voelt en denkt. Als praten niet lukt of te zwaar is, kunt u dit aan iemand laten lezen.

Het is goed op moeilijke momenten **afleiding** te zoeken een wandeling maken, een dvd kijken, muziek luisteren, chatten, sporten. Uw gedachten afleiden helpt altijd.

**Let op met alcohol of drugs.** Hoewel ze korte tijd voor een roesje kunnen zorgen, versterken ze de sombere stemming.