


Psycho Sociale Morele en Religieuze steun in Defensie en daarbuiten


Het Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg van het Militair Hospitaal (CGG)


Het CGG van het Militair Hospitaal biedt begeleiding aan militairen en aan het burgerpersoneel van Defensie die te maken hebben met psychische en/of psychosociale problemen. Een multidisciplinair team samengesteld uit gespecialiseerde verplegers, psychologen en psychiaters luisteren naar u en kan u helpen.


 02/ 443 19 93 van maa tot vrij van 08u tot 16u

Sociale Dienst – CDSCA

De Sociale Dienst van CDSCA bestaat uit een team van maatschappelijk assistenten en juridisch raadgevers die steeds ter beschikking zijn om te luisteren, te informeren en ondersteunen waar nodig. De maatschappelijk assistenten zijn bereikbaar via de verschillende regionale sociale diensten. Indien nodig is het ook mogelijk een bezoek aan huis te vragen.

 02/ 443 25 06


 <https://www.cdsc-ocasc-website.be/diensten/sociale-dienst/>


 Opening: van maa tot vrij van 09 u tot 15 u

De Zelfmoordlijn

Toegankelijk 24/24 voor zowel mensen met zelfmoordgedachten als voor hun omgeving, gratis en anoniem

 1813

 www.zelfmoord1813.be

 mail@zelfmoordlijn.be

1813
zelfmoord


De Dienst voor Religieuze en Morele Bijstand (DRMB)

De Dienst voor Religieuze en Morele Bijstand biedt zowel specifieke hulp om uw vragen te beantwoorden in verband met uw individuele religieuze en morele overtuiging als algemene steun om u te oriënteren en u te helpen de gebeurtenissen die u doormaakt te boven te komen door een spirituele-existensiële bril.

 DGHWB-SARM-DRMB@mil.be

De Interne Dienst voor Preventie en Bescherming op het werk- psychosociale aspecten (IDPBW-PsySoc)

Bij de IDPBW-PsySoc kan u terecht bij moeilijkheden/vragen in verband met werkvoorwaarden, inhoud van het werk, de werkomstandigheden, arbeidsrelaties en arbeidsorganisatie.

 0800/96.459 van maa tot vrij van 08u tot 17u

Tele-onthaal

Deze dienst is erkend als gratis dienstverlener.

 106

 www.tele-onthaal.be

Urgentiediensten

 112

Verantwoordelijke uitgever : DG H&WB - IFEC/MentFit



ZELFDODING



In België sterven dagelijks 6 à 7 personen door zelfmoord. Geschat wordt dat er twintig keer meer pogingen gebeuren dan overlijdens door zelfmoord. Defensie ontsnapt niet aan het fenomeen, en wil zijn personeelsleden bewust maken van het probleem.

Waarom gaat iemand over tot zelfmoord?

Suïcidaal gedrag is voornamelijk een pijnkreet en een roep om hulp. De suïcidale persoon wil in de eerste plaats een einde maken aan de ondraaglijke situatie of aan wat hij of zij ervaart als ondraaglijk: die persoon verlangt naar een ander leven en niet zozeer naar de dood.

Ook als het enkel om een zelfmoordpoging gaat, wijst dit op een probleem van de persoon en/of diens omgeving, en is dit niet uitsluitend een vraag naar aandacht. De dreiging met zelfmoord of een poging ertoe is een teken dat er iets grondig mis is.

Het fenomeen zelfmoord

Signalen die een zelfmoord kunnen voorafgaan

Een belangrijke voorwaarde om zelfdoding bij suïcidale personen te voorkomen, is het leren herkennen van signalen zodat het suïcidaal proces tijdig kan worden gestopt. Immers, 75% van de personen die overlijden door zelfdoding blijken vooraf verbaal of gedragsmatig bewust of onbewust, uitingen hebben gegeven van zelfmoordgedachten.

Direct verbale boodschappen:

Ik wil er een eind aan maken

Ik wil dood

Het leven is de moeite niet meer waard

Indirect verbale boodschappen:

Ik zie het niet meer zitten

Ik ben een last voor jullie

Ik heb mijn testament gemaakt

Gedragsmatige signalen:

Afzondering

Overdreven gebruik van alcohol en/of medicatie

Weggeven van persoonlijke spullen

Emotionele signalen:

Een sombere depressieve of melancholische stemming

Zich schuldig, nutteloos, gekwetst, gefrustreerd voelen

Plotse sterke gedragsverandering

Kan zelfmoord voorkomen worden

In de meeste gevallen wordt zelfmoord voorafgegaan door zelfmoordgedachten en een voorbereidingsproces. Dit proces is in principe omkeerbaar wanneer de persoon een uitweg uit de impasse ziet, bijvoorbeeld door een gesprek met een naaste of bijstand door een professionele hulpvelener

Enkele raadgevingen:

- Geef aandacht aan de signalen
- Spreek met de persoon, ook zeer concreet, over zelfmoord. Spreken erover verhoogt het risico niet
- Neem de bedreiging van zelfmoord ernstig en reageer met empathie op het lijden, de wanhoop
- Spreek met collega's, familieleden of vrienden
- Motiveer de persoon om contact op te nemen met professionele hulp

Wat als je soms zelf denkt aan zelfmoord ...

Als je met zware en langdurige problemen kampt, kan het zijn dat je je wanhopig en machteloos voelt. Zelfmoord kan dan de enige of beste oplossing lijken. Door een einde te maken aan je leven, sluit je echter ook eventuele andere mogelijkheden uit. De meeste mensen met zelfmoordgedachten kunnen worden geholpen, ook al kun je dat nu zelf niet geloven. Zoek hulp, praat erover met iemand die je vertrouwt.

