

# Signalenlijst

*Elke plotse gedragsverandering gedurende een langere tijd kan betekenisvol zijn, zeker tegen een achtergrond van hopeloosheid, somberheid en depressie.*

(In)direct verbale boodschappen die wijzen op **hopeloosheid** en/of een **negatieve** kijk op zichzelf/omgeving/toekomst

- vb. “Ik zie het niet meer zitten”  
“Ik kan er gewoon niet meer tegen”  
“Ik heb er genoeg van”  
“Zo hoeft het voor mij niet meer”  
“Over mij hoef je je binnenkort geen zorgen meer maken”  
“Ik zou willen slapen en nooit meer wakker worden”  
“Ik wou dat ik dood was”  
“Ik maak er een eind aan”

## Online signalen



vb.



## Signalen aan depressie gelinkt

- Zich isoleren, terugtrekken, stiller zijn
- Lusteloosheid, futloosheid
- Rusteloosheid
- Sombere stemming
- Interesseverlies; de neiging om activiteiten die men vroeger graag deed te verwaarlozen
- Slaapstoornissen: te veel/te weinig
- Concentratiestoornissen, vergeetachtigheid
- Plotse huilbuien
- Zichzelf verwaarlozen

## Gedragmatige signalen

- Opduikende problemen met belangrijke vrienden
- Vaker afwezig zijn, weglopen, spijbelen
- Agressief en vervelend gedrag stellen
- Mondelinge en/of schriftelijke aanwijzingen waaruit blijkt dat men het leven somber inziet en veel bezig is met de dood/zelfdoding
- Plotse huilbuien
- Stelen of ander delinquent gedrag
- (vermeerderd) alcohol- en druggebruik
- Woede-uitbarstingen
- Interesse in bepaalde boeken/muziek/internetsites

## Specifieke signalen

- Neiging om onverantwoorde risico's te nemen, kleine ongelukjes
- Afscheid nemen van belangrijke personen en/of plaatsen
- (Vermeerderd) alcohol- en druggebruik
- Weggeven van persoonlijke spullen
- Voorbereidingen treffen voor een suïcidepoging bv. geschikte plaatsen en/of middelen zoeken
- **Zelfmoordpoging**

75% van de suïcidale personen zendt signalen uit. Dit wil zeggen dat ¼ van de suïcidale personen geen signalen geeft en je hun problemen dan ook niet kan detecteren. In dat geval is er vaak sprake van een gemaskeerde depressie.

Voor de dichte omgeving van een suïcidale persoon is het niet altijd evident om signalen op te pikken omdat je er vaak te dichtbij staat. Na een incident (vb. poging, zelfdoding) vallen de puzzelstukjes voor de omgeving vaak in elkaar. Dan wordt gedrag vaak in achterafbeweging herkend als signalen.