# Shownotes op een rijtje;

1. Links uit de podcast
2. Zinnen die genoemd worden in de podcast
3. Plaatjes ter verduidelijking

# Link naar eerdere podcasts

**Suicidepreventie:**

**Deel #1 Casus 1, het verhaal van Riekie**

<https://open.spotify.com/episode/1iAKxRcv0IKIXzf9RTYylm?si=cavQXIMFTZ2rss4c46VACA>

**Deel #2 Casus 2, het verhaal van Klaas Jan**

<https://open.spotify.com/episode/2V1ec38J4ZPRnX8YY0BW1m?si=3PYLrIdeTG2QpLmYEUxiQg>

**Deel #3, Cijfers, risicogroepen en risicofactoren**

<https://open.spotify.com/episode/5xStOzapDtDvBu0Wb4z0GB?si=ZdnX38eDQ9WhGEHO4PDhmQ>

**Deel #4, Bespreking met psychiater en huisartsen**

<https://open.spotify.com/episode/5CoV2a6QnFkhTPuwI3MGOU?si=7rJwka6tTleU_lRT39C_PQ>

**Deel #5, Rouw na suicide**

<https://open.spotify.com/episode/7eKoBmMK8WVhWnDOlRwkq2?si=asELwaGPTv2QyiRiNHhwsw>

# Andere links:

# **Brené Brown, Empathy vs Sympathy:**

[Https://www.youtube.com/watch?v=KZBTYViDPlQ](https://www.youtube.com/watch?v=KZBTYViDPlQ)

**Veiligheidsplan - 113**

<https://www.113.nl/maak-je-je-zorgen-om-iemand/wat-je-kunt-doen-voor-een-ander/backup-app>

**Training - 113**

<https://www.113.nl/wat-kan-ik-doen/ik-werk-de-zorg/huisartsen/huisartsenpraktijk>

# Zinnen die genoemd worden in de podcast

*Wat is de betekenis van de situatie voor je?*

*En wat heb je nog meer mee te dragen?*

Voor een compleet beeld en mildheid over de impact

**Stap 1, signaleren**

**Stap 2, stel de vraag**

*Als ik je dit hoor zeggen, denk je dan ook wel eens aan zelfmoord?*

Duidelijk en liefdevol.

**Uit je hoofd en meevoelen.**

*Waar zit dat gevoel?*

*Vertel me daar eens over?*

*Wat maakt het zo wanhopig voor je?*

*Waar zit dat gevoel van klem zitten?*

**Stap 3, contact met de wanhoop**

*Wat was nou het aller moeilijkste moment in de afgelopen week?*

*Is er nog meer? Zijn er nog meer dingen? Wat zijn de gedachten? Wat zijn de gevoelens?*

*Als dit allemaal door je heen gaat, maak je dan ook wel eens een plan?*

(zijn er alleen maar gedachten of een wens of echt een plan?)

*Wil je me daar wat over delen?*

**Stap 4, contact met de hoop**

*Je hebt me net verteld over de wanhoop -samenvatting- mag ik je eens een hele andere vraag stellen? Stel dat je er niet meer zou zijn, wie zou jou het meest missen?*

*“Niemand!”*

*Niemand?*

*“X”*

*Wat maakt de X zo belangrijk voor je? Wat betekent X voor je?*

Om weer contact te maken met de andere kant van de medaille, het autobiografisch geheugen, de betonnen laag tussen hoofd en hart te doorbreken.

**Stap 5, hoe verder?**

*Je hebt me zo veel verteld -samenvatting-, hé en nu dan?*

*Mag ik eens met je meedenken?*

Afsluiting:

*Hoe ziet je dag er vandaag uit?*

# Plaatjes ter verduidelijking

**Sympathie – Empathie - Samenvloeien**



**Onzichtbaarheidslijn**



**Hoe ontstaan suïcidale gedachten**

