

Werkblad 1: Suïcidaliteit zelf begrijpen¹

Het doel van dit werkblad is je dat jij en je behandelaar jouw suïcidaliteit beter gaan begrijpen. Je gaat je persoonlijke verhaal over dit thema uitschrijven, aan de hand van 9 vragen. De informatie van dit werkblad gebruik je om je behandelplan en je stabilisatieplan nog beter te maken.

Mijn persoonlijke verhaal over suïcidaliteit

1. Wanneer in je leven zijn gedachten aan de dood ontstaan? Kun je de eerste keer nog terughalen? Wat was er aan de hand?

2. Ken je andere mensen met suïcidale gedachten of suïcidaal gedrag? Op welke manier heeft dat invloed gehad op jou?

3. Hoe heeft je omgeving gereageerd op jouw suïcidale gedachten of gedrag? Op welke manier heeft dat invloed gehad op jou?

4. In welke periode(n) van je leven werden de suïcidale gedachten of plannen sterker? Waardoor kwam dat?

¹ Vrij naar het CAMS werkblad "THERAPEUTIC WORKSHEET: UNDERSTANDING YOUR SUICIDALITY" met gebruikmaking van elementen van het narratief interview van 113 zelfmoordpreventie, door C.C. Paauw

5. In welke periode(n) van je leven werden de suïcidale gedachten of plannen minder sterk? Waardoor kwam dat?

Focus bij vraag 6 t/m 9 op een moment dat je het dichtst bij zelfdoding was (een 'piekmoment').

6. Kun je dit moment beschrijven (waar was je, met wie, wat was er aan vooraf gegaan?)

7. Hoe probeerde je op dat moment met jouw pijn en problemen om te gaan?

8. Toen dat niet (voldoende) hielp, wat gebeurde er toen met je? Welke gedachten en gevoelens had je?

9. Welke dingen maakten het op dat moment moeilijker om een einde aan je leven te maken (obstakels)?

10. Als je met je behandelaar samen je antwoorden bij de vragen 1 t/m 9 doorleest, wat valt dan op?

11. Wat hiervan is belangrijk voor je CAMS behandelplan of voor je stabilisatieplan?
Let hierbij op welke dingen beïnvloedbaar zijn, en welke niet.