

## Dringende hulp nodig?

- Hulpdiensten (112)
- Huisarts (van wacht) (1733)
- Spoeddienst
- Antigifcentrum (070 245 245)
- Zelfmoordlijn (1813)

## Weet dat je hier ook terecht kan:

- Tele-Onthaal, Awel en Te Gek!?
- Huisarts en andere zorgverstrekkers
- Centra Geestelijke Gezondheidszorg (CGG)
- Het Centrum voor Algemeen Welzijnswerk (CAW)
- .....
- .....

## Ken je iemand die volgens jou hulp kan gebruiken?

- Merk je dat het niet goed gaat met iemand?
- Durf het gesprek aangaan
- Houd contact
- Moedig de persoon aan om hulp te zoeken
- Zorg ook voor jezelf
- Meer informatie over hoe je dit doet vind je op [www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be)

[zelfmoord1813.be](http://zelfmoord1813.be)  
voor info en hulp

**1813**  
zelfmoord

## VRAGEN OVER ZELFMOORD? NOOD AAN EEN LUISTEREND OOR?

Je apotheker helpt je mee op weg!



V.U. : VAN (Vlaams Apothekers Network), Hilde Deneeyer, Koning Leopold I-straat 24 • 3000 Leuven.

## Zeg/denk je wel eens?

- *"ik wil dood", "ik zie het niet meer zitten", "van mij zullen ze geen last meer hebben", ...*

## Of merk je dat je ...

- je meer isoleert
- meer drinkt of medicatie of drugs gebruikt
- slechter slaapt
- meer aan de dood denkt
- je angstig of boos voelt
- je hopeloos voelt

## Hoe kan je goed voor jezelf zorgen?

- Blijf er niet alleen mee zitten: praat met iemand uit je omgeving, neem contact op met een (anonieme) hulplijn.
- Zoek (professionele) hulp.
- Naast professionele ondersteuning kan afleiding (bv. een wandeling, sport, lezen, ...) tijdelijk helpen.
- Dagelijkse structuur is belangrijk (neem extra rust, eet regelmatig en gezond, slaap voldoende en probeer te ontspannen bv. door te bewegen).

## Wat kan je apotheker voor je doen?

- Je apotheker staat klaar om naar je te luisteren vanaf de eerste signalen en gedachten.
- We kunnen je juiste adviezen meegeven over de geneesmiddelen die je gebruikt.
- Samen met jou kunnen we je medicatie beheren.
- Indien je daarna nog nood hebt aan een uitgebreider gesprek kunnen we samen kijken bij wie je terecht kan.



Weet dat je niet alleen bent.  
Praat er met ons over in vertrouwen.