

Je bent opgenomen in dit ziekenhuis naar aanleiding van een crisis. Misschien was je wanhopig, zag je geen andere uitweg of was je in een uitzichtloze situatie terecht gekomen.

Je hebt teveel pillen genomen of op een andere manier een poging gedaan.

Soms leidt zo'n poging tot de dood.

Zelfdoding kan voorkomen worden.



## Hulp is mogelijk!

Oplossingen vind je  
stap voor stap.

Hiervoor is tijd nodig...

Neem de tijd om tot rust te komen en naar oplossingen te zoeken. De hulpverleners van het ziekenhuis zijn er voor je om te spreken over je problemen en om jouw vragen te beantwoorden.

**Professionele hulp** is beschikbaar, in en buiten het ziekenhuis. Samen kan je werken aan een **oplossing**.

Ondersteunende medicatie kan nodig zijn, eventueel in combinatie met een gespreksbehandeling bij een psychiater of psycholoog.

Indien mogelijk, praat dan over je poging met je partner, familieleden en/of vrienden. Laat je door hen steunen.

Zij kunnen zelf ook om hulp vragen.

Tijdens je opname in dit ziekenhuis zal een voorstel gedaan worden voor **verdere hulpverlening**.



Een verblijf in het **ziekenhuis** is meestal aangeraden. Hulpverleners gespecialiseerd in geestelijke gezondheidszorg zullen een behandeling voorstellen in samenspraak met jou en je familie. Misschien is een opname op een psychiatrische afdeling van het algemeen ziekenhuis of in een psychiatrisch ziekenhuis aangewezen.

Wanneer je terug naar huis gaat, kan men je voorstellen om verder in behandeling te gaan bij een **psychiater of psycholoog** in een centrum geestelijke gezondheidszorg of centrum algemeen welzijnswerk. Je kan ook hulp vragen bij een OCMW, thuiszorgdienst of andere diensten. In deze folder vind je enkele adressen.

Neem zeker contact op met je **huisarts**, wanneer je terug naar huis keert. Hij is er in crisismomenten en met hem kan je bespreken welke bijkomende hulp het meest geschikt is. Hij kan je adressen geven van hulpverleners in jouw buurt.

Voor verdere hulp kan je beroep doen op:

**Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW)**

CAW Sonar - Rozenstraat 28 - Hasselt - 011/85.99.20

CAW 't Verschil - Lombaardstraat 20 - Hasselt - 011/21.20.20

**Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG)**

VGGZ - Groenplein 5 - Hasselt - 011/22.30.10

LITP - Ilgatlân 11/2 - Hasselt - 011/28.68.40

**Psychiatrische Afdeling Algemeen Ziekenhuis**

Sint Franciskusziekenhuis

Pastoor Paqualaan 129 - Heusden - 011/57.91.11

**Psychiatrisch Ziekenhuis**

MC Sint Jozef

Abdijstraat 2 - Bilzen - 089/50.91.11

PC Ziekeren

Halmaalweg 2 - St.Truiden - 011/78.95.11

PZ Sancta Maria

Melverencentrum 111 - St.Truiden - 011/69.06.11

OPZ Rekem

Daalbroekstraat 106 - Rekem - 089/84.70.00

**SIMILES**

Vereniging voor familieleden van personen met psychiatrische problemen

011/22.05.65 - [www.similes.be](http://www.similes.be)

Meer info: [www.zelfmoordpreventievlaanderen.be](http://www.zelfmoordpreventievlaanderen.be)

Schrijf hier telefoonnummers en adressen van mensen die je kan contacteren als je het erg moeilijk hebt:

.....

.....

.....

.....

Huisarts: .....

Ziekenhuis: .....



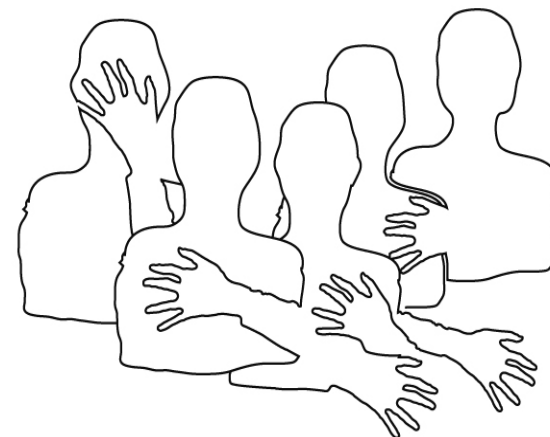
Voor een luisterend oor kan je dag en nacht gratis bellen naar:

**Teleonthaal: 106**

**Zelfmoordlijn: 026 499 555**

## Preventie van Zelfdoding

### Laat je helpen...



Verdere zorg:  
Waar?

