



Vragen uit het webinar ‘Een goed gesprek is ook luisteren’

De vragen 1 tot en met 18 gaan over Luisteren. Op vragen 19 tot en met 23 is een antwoord gegeven door Sander en Leanne.

1. Wat kun je allemaal doen om je oordeel uit te stellen?

In elk gesprek neem je automatisch je eigen gedachten, ervaringen en aannames mee. Dat is heel normaal. Maar als je echt wilt luisteren, helpt het om daar even bewust afstand van te nemen. Zie het als het uittrekken van je schoenen: je zet jouw wereld even aan de kant, zodat er ruimte ontstaat voor die van de ander.

Wat helpt, is om niet meteen advies te geven of conclusies te trekken. Stel liever open vragen. Bijvoorbeeld: “Hoe is dat voor jou?” of “Wat maakt dat je het zo beleeft?” Daarmee nodig je de ander uit om diens verhaal te vertellen.

Ook stiltes zijn belangrijk. Ze kunnen ongemakkelijk voelen, maar ze geven de ander juist de tijd om na te denken en verder te praten. Tot slot: herhalen en samenvatten wat de ander zegt, helpt om echt aanwezig te blijven. Het voorkomt dat je invult of conclusies trekt, en laat zien dat je luistert – zonder oordeel.

2. Mijn ervaring is dat mensen in een gesprek graag begrepen willen worden en soms wat geïrriteerd reageren op vragen die ik stel om de ander beter te begrijpen. Hoe ga je hier goed mee om?

Soms werken goedbedoelde vragen averechts. De ander kan het gevoel krijgen dat je hem onderbreekt of in twijfel trekt – terwijl jij probeert te begrijpen wat er speelt. Daar zit vaak spanning.

Wat kan helpen, is om je bewust te zijn van het verschil tussen luisteren naar en *luisteren met*. Als je luistert naar iemand is de kans groot dat je structuur aanbrengt en daarom snel doorvraagt om grip te krijgen. Dat kan alleen voelen als een kunstje. Bij *luisteren met* geef je ruimte aan het verhaal van de ander. Je hoeft niet alles meteen te begrijpen. Het gaat erom dat de ander voelt: “Ik mag er zijn, met alles wat ik meedraag.”

Een kleine aanpassing in je reactie kan al verschil maken. In plaats van te reageren door direct een vraag te stellen, kun je eerst spiegelen wat je hoort: “Ik hoor dat dit je enorm



bezighoudt.” Zo voelt de ander zich gehoord. Daarna kun je rustig een open vraag stellen, bijvoorbeeld: “Wil je me vertellen wat dit voor jou zo lastig maakt?”

Let ook op het tempo. Stel niet te snel meerdere vragen achter elkaar. Stiltes voelen misschien ongemakkelijk, maar geven ruimte om zelf verder te praten. Merk je dat de ander geïrriteerd raakt? Dan kan dat een teken zijn dat jouw tempo of manier van vragen niet past. Doe dan een stapje terug. Soms is ‘er gewoon zijn’ al genoeg.

En onthoud: je hoeft het niet allemaal te snappen. *Luisteren met* betekent: ik loop even met je mee. Dat haalt de druk weg – en maakt jouw vragen eerder steunend dan storend.

3. Je wilt de ander graag begrijpen maar hiermee loop je het risico al dingen in te vullen voor de ander. Is begrip altijd belangrijk in een gesprek?

Als je goed wilt luisteren, denk je misschien dat je alles moet begrijpen. Dat je het verhaal van de ander moet kunnen volgen en verklaren. Maar dat hoeft niet altijd. In de hulplijn van 113 richten wij ons op het aansluiten bij degene die contact opneemt. Dit betekent dat onze hulpverleners kijken naar wat er in het hier en nu speelt, ze gaan in op hoe de zwaarte voor iemand voelt.

Weet dat er een kans is dat mensen die worstelen met ziekte, trauma of gedachten aan zelfdoding hun verhaal in stukjes vertellen. Soms chaotisch en zonder duidelijke lijn. Dit kan begrip en grip krijgen op het gesprek lastig maken. Als je (te snel) probeert om er een logisch verhaal van te maken, kun je de ander onbedoeld het gevoel geven dat jij de regie overneemt. Als je aansluit beweeg je mee met wat de ander op dat moment kan vertellen.

Daarmee laat je merken: “Jouw verhaal mag er zijn, precies zoals het nu komt”. Een eenvoudige reactie als “Ik ben bij je” of “Ik hoor je” kan dan veel meer betekenen dan een slimme samenvatting.

4. Is er een verschil tussen het gevoel begrijpen en de situatie begrijpen?

Als je luistert naar iemand die het moeilijk heeft, wil je misschien weten wat er precies gebeurd is. Je stelt vragen, probeert te begrijpen, zoekt naar structuur. Wat vaak méér helpt, is aansluiten bij het gesprek.

Je laat merken dat je ziet of hoort wat het met de ander doet. Dat hoeft niet ingewikkeld te zijn. Een eenvoudige reactie als: “Ik hoor dat dit je bang maakt” of “Ik zie dat dit je raakt” is vaak al genoeg. Je hoeft niet alles te weten of te snappen. Het gaat erom dat je het gevoel erkent.

Als je te veel focust op het inhoudelijke, kun je de ander het gevoel geven dat z'n ervaring er niet mag zijn. Ons advies is om die behoefte aan grip even los te laten. Echt luisteren is niet: "ik begrijp precies wat je bedoelt" maar: "ik ben bij je, precies waar jij nu bent."

Een mooie metafoor hiervoor is een ballon onder water proberen te duwen. Als de ballon (in dit geval gevuld met emotie) nog vol zit kan je duwen wat je wilt maar de ballon schiet iedere keer weer omhoog. Als je voldoende aandacht hebt gegeven aan het gevoel loopt de ballon ietwat leeg en ontstaat er ruimte om te praten over de inhoud.

5. Wat zijn concrete manieren om te laten zien dat je er bent voor de ander, naast luisteren en vragen stellen?

Je hoeft niet altijd iets te zeggen om te laten merken dat je er bent. Een stilte laten vallen kan krachtig zijn. Daarmee communiceer je: "Ik hoef niets op te lossen, ik blijf gewoon bij je". Veel mensen voelen zich daardoor juist meer gezien en gesteund.

Ook je houding maakt verschil. Denk aan een rustige, open uitstraling en oogcontact dat niet te indringend is. Ook helpt het om ontspannen adem te halen. Zulke signalen geven veiligheid.

Soms kun je met een kleine aanraking veel zeggen. Een hand op iemands arm of schouder. Een knuffel als je de ander goed kent. Alleen al het er zijn, zonder woorden, kan troost geven.

Ook kleine gebaren maken uit. Bijvoorbeeld iemand zonder reden even bellen of deze een kort berichtje sturen. Langsgaan en samen iets doen, zoals koken, wandelen en koffiedrinken. Niet om dingen op te lossen, maar om te laten merken: je bent niet alleen.

Wil je toch iets zeggen? Houd het simpel. Zoals: "ik zie dat dit je raakt" en "ik hoor hoeveel moeite dit je kost." Zo geef je erkenning – en dat is vaak precies wat iemand nodig heeft.

Ten slotte geef je in je vraag aan wat je kan doen om te laten zien dat je er voor de ander bent, naast luisteren en vragen stellen. Toch willen wij hier het belang van vragen stellen benadrukken. Vraag bijvoorbeeld: "Wat kan ik doen om je te helpen?" Dit kan een eerste concrete actie zijn om verdere stappen naar hulp te ondernemen.

6. Wat doe je als iemand tips aan je vraagt en/of vraagt wat te doen?

Soms kijkt iemand je aan en vraagt: "Wat zou jij doen?" Misschien wil je meteen helpen en advies geven. Deze vraag om advies is vaak eigenlijk een vraag om steun. Je kunt de vraag terugleggen, zonder de ander los te laten door te vragen: "Wat zou voor jou helpend zijn?" en "Wat heb je zelf al overwogen?" Blijft de vraag staan? Vraag dan door, door bijvoorbeeld te vragen: "Waar hoop je op als je om een tip vraagt?" Blijft iemand ernaar vragen dan mag



je best meedenken. Houd het alleen open: “Ik kan delen wat ik denk dat zou kunnen helpen, maar jij voelt het beste wat bij jou past.” Zo laat je ruimte in de opties en blijft de ander eigenaar van diens keuze. Vaak help je niet door het antwoord te geven maar wel de ander te helpen om zelf een antwoord te vinden.

7. Hoe voorkom en herken je empathie-moeheid zodat je nieuwsgierig en aanwezig kunt blijven, én hoe reageer je consequent, steunend en begrenzend op iemand die dagelijks suïcidale uitingen doet—zonder jezelf uit te putten en met behoud van veiligheid?

Elke dag horen dat iemand niet meer wil leven, het is normaal dat dat iets met je doet. Het is normaal dat je soms frustratie of machteloosheid voelt. Dit soort gesprekken voeren vraagt veel. Zeker als verhalen zich herhalen, of als iemand steeds in dezelfde pijn blijft hangen. Wat helpt, is het gevoel benoemen zonder te oordelen: “Ik hoor hoe zwaar dit voor je is, en dat dit elke dag terugkomt.” Langzaam kan empathie-moeheid erin sluipen, dat merk je als je sneller geprikkeld bent of dat verhalen minder met je doen dan je gewend bent. Empathie-moeheid ontstaat vaak als je structureel meer geeft dan je aankunt.

Goed luisteren kan alleen als jij genoeg ruimte in jezelf hebt. Zorg dus goed voor jezelf. Denk aan genoeg rust nemen voor, tijdens en na je werk. Denk aan bewegen maar neem ook tijd voor jezelf. Praat erover als het contact echt te veel voor je wordt, met bijvoorbeeld je collega's. Je hoeft het niet alleen te doen. Mensen die dagelijks met suïcidale gedachten worstelen, hebben vaak meer nodig dan één luisterend oor. Kijk samen naar wie er nog meer kan helpen. Zijn er andere professionals die bij kunnen springen? Denk ook aan een crisisdienst of familieleden.

8. Hoe balanceer je niet-oordelend luisteren met je verantwoordelijkheid voor veiligheid bij (acute) suïcidaliteit—vooral wanneer iemand ambivalent is of al heeft besloten tot zelfdoding? Wanneer ga je van luisteren naar actief ingrijpen?

Wat wij hiervoor al schreven geldt ook voor deze vraag: mensen die worstelen met ziekte, trauma of gedachten aan zelfdoding vertellen hun verhaal vaak in stukjes. Soms chaotisch. Soms zonder duidelijke lijn. Met ambivalentie: aan de ene kant is het leven met deze problemen moeilijk te dragen maar aan de andere kant wil diegene ook niet dood. Dat zien en horen wij ook in de hulplijn van 113. Het helpt vaak om juist dat te benoemen: “Ik hoor dat je het hier enorm moeilijk mee hebt. Je hebt heel veel verdriet en tegelijkertijd ben je op zoek naar een luisterend oor.” Dat kan genoeg houvast geven om het gesprek te vervolgen.



In gesprekken met mensen in crisis wil je zonder oordeel luisteren. Tegelijk moet je soms inschatten of iemand veilig is. Je kunt dit gerust benoemen: "Ik wil je goed horen. Tegelijk is het mijn taak om te kijken hoe veilig je bent." Je vragen zijn er niet om te controleren, maar om te helpen. Blijf dus transparant over je rol en wees nieuwsgierig in plaats van oordelend. Dit doe je door dicht bij de ander te blijven in je toon en houding. Zo kan iemand zich gehoord voelen, zelfs als jij wel een oordeel moet vormen over risico's.

Als iemand in een diepe crisis zit, kan het nodig zijn om meer te doen dan er 'gewoon' zijn. Je kan dit zeggen: "Ik hoor dat je besloten hebt om een einde te maken aan je leven. Dat betekent dat ik nu samen met jou wil kijken hoe we voor jouw veiligheid kunnen zorgen." Denk dan aan het betrekken van collega's of van een crisisdienst. Bij 113 zeggen we dat als iemand in acuut gevaar zit degene naar 112 moet bellen, die hebben de middelen om in te grijpen als de situatie daar om vraagt.

9. Hoe ga je om met iemand die dreigt met zelfdoding om jou onder druk te zetten?

Bedenk allereerst dat er achter de dreigende woorden pijn en angst schuilt. Zoals de angst voor verlies, eenzaamheid of afwijzing. En bedenk ook dat luisteren iets anders is dan meegaan in wat de ander zegt. Zeg bijvoorbeeld: *'Ik hoor dat je veel pijn hebt'* of *'Ik merk dat je je wanhopig voelt'*. Zo geef je de ander erkenning en laat je merken dat je luistert, zonder mee te gaan in dreiging of beschuldiging.

Je mag ook benoemen wat zo'n dreigement met jou doet.

'Het raakt me dat je dit zegt. Ik wil luisteren naar je verhaal, maar ik kan geen verantwoordelijkheid dragen voor jouw gedrag.'

Zo stel je een grens, zonder oordeel. Op deze manier kun je de toon van het gesprek veranderen: van dreiging naar ruimte om de dieperliggende behoefte van de ander te achterhalen.

Zorg goed voor jezelf en schakel hulp in als de dreigende uitspraken niet stoppen. Vraag bijvoorbeeld een collega, goede vriend, familielid of een hulpverlener om mee te denken. Je staat er niet alleen en bent niet verantwoordelijk voor het leven van de ander.

10. Wat doe je als iemand in paniek ophangt en zegt "iets" te gaan doen?

Als iemand op die manier het contact verbreekt, kun je je daardoor machteloos voelen. Je neemt aan dat iemand dringend hulp nodig heeft, maar checken is op dat moment niet mogelijk. Ondanks het verbroken contact, zijn er toch nog dingen die je kunt doen. Probeer opnieuw te bellen of stuur een kort bericht, bijvoorbeeld: *'Ik hoor dat je in paniek bent. Ik maak me zorgen om je. Ik hoop dat je veilig bent. Ik ben er als je weer contact wilt.'* Zo laat je merken dat je er nog steeds voor iemand bent om te luisteren.



Bovendien is het in een crisissituatie belangrijk om hulp in te schakelen, van collega's, familie, crisisdienst of alarmnummer 112. Zorg in deze situatie goed voor jezelf; je staat er niet alleen voor. Samen actie ondernemen om te zorgen voor de veiligheid van de ander, voelt meestal een stuk prettiger. En onthoud: je kunt een ander niet redden, maar wel doen wat binnen je mogelijkheden ligt. Dat betekent blijven aangeven dat je er bent om te luisteren, zonder verantwoordelijk te worden voor het leven van de ander. Wil je meer weten over hoe je als professional omgaat in deze lastige situatie? In [dit artikel](#) lees je meer.

11. Ik zie in de GGZ dat veel mensen bezig zijn met het volgen van protocollen en processen. Ze zijn bang voor klachten als ze het niet goed doen. Ik heb het idee dat ze daardoor niet meer goed luisteren. Wat vinden jullie daarvan?

In de zorg spelen protocollen en registraties een grote rol. Ze zijn bedoeld om kwaliteit te waarborgen en risico's te beperken. Maar als regels de overhand krijgen, gaat het échte luisteren soms verloren. Luisteren vraagt om beschikbaarheid en nieuwsgierigheid. Een patiënt voelt zich niet gezien door een formulier, maar door iemand die er echt is. Dat lukt niet als je vooral bezig bent met: "Doe ik dit wel volgens de richtlijn?" Protocollen zijn nuttig als kader, zolang ze het echte contact niet in de weg staan.

Goed luisteren en veiligheid sluiten elkaar niet uit. Integendeel: door echt te luisteren ontstaat vaak meer vertrouwen en betere informatie. Dat versterkt de zorg én verkleint de kans op klachten.

12. Wat kun je doen als je zo geraakt bent dat je moet huilen tijdens het luisteren?

Je denkt misschien dat je als luisteraar sterk en onaangedaan moet blijven. Gelukkig is dat niet zo. Je mag best laten merken dat je geraakt bent door wat de ander vertelt. Bovendien kan het verbindend werken als jij je emoties laat zien. Een traan maakt voor de ander zichtbaar dat het verhaal je veel doet en dat je met volle aandacht aanwezig bent. Dat kan steunend voelen.

Belangrijk is wel dat je je emotie niet op de voorgrond zet. Zeg er kort iets over en geef vervolgens de ander weer de ruimte om verder te vertellen. Houd daarbij je eigen grenzen in de gaten. En zeg het eerlijk tegen de ander als je emoties je in de weg staan. Dat is een teken om een stapje terug te doen en om steun te vragen bij anderen, zoals een collega.

13. Wat doe je als iemand in een crisis verkeert en vaak suïcidale neigingen uit, terwijl je zelf het leven ook niet altijd ziet zitten?

Als het leven jou zwaar valt, heeft dat invloed op je manier van luisteren. Goed voor jezelf zorgen is dan het allerbelangrijkste. Neem je gedachtes en gevoelens serieus en zoek steun bij iemand die je vertrouwt; een collega, goede vriend of een therapeut. In de meeste gevallen vind je wel iemand om je verhaal mee te delen. Je staat er niet alleen voor.

Het is ook belangrijk dat je eerlijk bent naar de ander toe. Je hoeft niet te doen alsof jij altijd sterk bent en erken dat ook jij het soms zwaar hebt. Probeer vervolgens de focus bij de ander te houden. 'Ik hoor hoe moeilijk het voor je is, en dat raakt me. Ik wil graag naar je luisteren, zodat je kunt vertellen wat er speelt.' Als je vervolgens voelt dat dit teveel voor je is, is het juist krachtig om een stap terug en andere hulp in te schakelen. Luisteren is van grote betekenis voor iemand met suïcidale gedachten, zolang het niet ten koste van gaat jezelf.

14. Kan het in sommige situaties functioneel zijn om toch een oordeel te geven als luisteraar?

Echt luisteren doe je met een open en nieuwsgierige houding. Je bent je bewust van je oordelen en zet dat oordeel opzij. Toch zijn er momenten waarop een oordeel wél nodig is. Niet omdat je de ander niet de oprechte aandacht wilt geven, maar om veiligheid te waarborgen en jouw grenzen te bewaken.

Als iemand met concrete plannen voor zelfdoding een gevaar is voor zichzelf en/of voor anderen, dan is het belangrijk om functioneel te luisteren. Je beoordeelt de situatie en bepaalt of je moet ingrijpen.

Ook in een relatie met de ander kan het nodig zijn om een functioneel oordeel te geven. Stel dat je steeds over je eigen verhaal wilt beginnen. Of iemand probeert je met dreigende woorden te manipuleren, dan is het goed om dat te benoemen. Dat is een vorm van oordeel, maar het komt de relatie uiteindelijk ten goede.

Om je eigen grenzen te bewaken moet je soms vaststellen dat een situatie te ingewikkeld is, en dat het belangrijk om de hulp van iemand anders in te roepen. Daarmee trek je een grens die zowel jou als de ander beschermt.

15. Is de methode 'Focusing' een goede manier van luisteren naar iemand met suïcidale gedachten of gedrag?

Focusing is luisteren naar wat je diep vanbinnen voelt. Niet naar losse gedachten, maar naar wat je lijf je vertelt. Zoals een knoop in je maag of een brok in je keel. Deze luistermethode

helpt om dat soort gevoelens beter te begrijpen, ook als je er geen woorden voor hebt. Mensen met suïcidale gedachten voelen vaak een innerlijke tweestrijd. Ze willen niet dood, maar ook niet verder met het leven zoals het nu is.

Focusing helpt om die tegenstrijdige gevoelens voorzichtig te verkennen. Door te luisteren naar wat je voelt, ontdek je soms wat er écht speelt. Dat geeft opluchting en helderheid. Focusing is geen wondermiddel. Het is vooral een aanvulling op het gesprek over zelfdoding. Daarom is het belangrijk om dit te doen met iemand die hierin is getraind, zoals een hulpverlener of behandelaar.

16. Hoe kun je een gesprek waarin iemand heeft verteld over zijn suïcidale gedachten het beste afsluiten?

Laat merken dat je hebt gehoord wat er speelt, bijvoorbeeld door te zeggen: *“Je vertelde hoe zwaar je het hebt en dat die gedachten steeds terugkomen. Dat neem ik serieus mee.”* Zo voelt de ander dat het onderwerp niet wegvalt zodra het gesprek eindigt.

Maak daarna een concrete brug naar de toekomst. Dat hoeft niet groot te zijn, maar het helpt als de ander weet dat er ook na dit gesprek steun is. Je kunt bijvoorbeeld afspreken wanneer jullie elkaar weer spreken of benoemen wie bereikbaar is als het tussendoor te veel wordt: *“We spreken elkaar morgen weer. Als het tussendoor te zwaar wordt, kun je altijd bellen.”*

Tot slot kun je, zonder de zwaarte weg te nemen, een sprankje hoop meegeven. Zeg bijvoorbeeld: *“Ik zie hoe moeilijk dit nu voor je is. Je hoeft hier niet alleen in te blijven.”* Daarmee erken je de pijn, maar laat je ook voelen dat er steun is. Vergeet niet om ook je eigen rol en grenzen te benoemen: *“We stoppen hier voor nu, maar ik ben er weer op ... We pakken het later verder op.”* Zo blijft duidelijk dat het gesprek onderdeel is van een groter geheel, en dat de ander niet alleen achterblijft.

17. Wat verstaat men onder “ingrijpen” na het gesprek?

Ingrijpen klinkt misschien zwaarder dan het is. Het gaat erom wat je ná het gesprek afspreekt voor de veiligheid van de ander en die van jezelf. En dat kan op verschillende manieren. Als heeft verteld aan zelfdoding te denken, maar geen concreet plan heeft, kun je een vervolgesprek plannen of afspreken dat de ander zelf of samen met jou contact opneemt met de huisarts. Of je maakt samen afspraken maken over te doen bij crisis, die je opschrijft in een veiligheidsplan.

Als iemand een concreet plan of middelen voorhanden heeft, dan betekent ingrijpen iets anders. Je schakelt bijvoorbeeld de crisisdienst in, belt 112 bij direct gevaar, en laat de ander niet alleen. Je neemt dus veiligheidsmaatregelen om de ander te beschermen.

Als een gesprek jou te zwaar belast, kan ingrijpen betekenen dat je dit deelt met een collega, supervisor of in intervisie. Goed luisteren betekent immers ook dat jij je eigen draagkracht serieus neemt.

18. Ik begeleid een jongere die suïcidaal is. Ik merk dat ik werk en privé erg lastig gescheiden kan houden. Ik ben er constant mee bezig en check regelmatig bij hem in buiten werktijd. Hoe zorg ik ervoor dat ik werk en privé gescheiden houdt?

Het is begrijpelijk dat de zorgen blijven hangen als je met iemand praat die suïcidale gedachten heeft. Juist daarom is het belangrijk om bewust je eigen grenzen te bewaken – niet alleen voor jezelf, maar ook voor de ander.

Goed luisteren begint bij goed voor jezelf zorgen. Dat betekent dat je niet 24 uur per dag beschikbaar kunt zijn. Het lijkt misschien zorgzaam om steeds te blijven checken, maar dat kan twee nadelen hebben: de ander kan afhankelijk worden van jouw voortdurende aanwezigheid en jij raakt zelf uitgeput, waardoor het lastiger wordt om met een open, heldere blik te blijven ondersteunen.

Wees daarom duidelijk over wanneer je er wél en niet bent. Je kunt bijvoorbeeld aangeven: *“Tijdens onze afspraken ben ik er voor je. Als het tussendoor niet gaat, kun je altijd terecht bij [crisisdienst/hulplijn/andere contactpersoon].”* Zo voelt de ander zich gesteund, maar ligt de verantwoordelijkheid niet alleen op jouw schouders.

Voor jezelf kan het helpen om een overgang te creëren tussen werk en privé. Dat kan iets kleins zijn, zoals een korte wandeling, even muziek luisteren of opschrijven wat je wilt loslaten. Zo geef je je hoofd het signaal dat je de zorgen voor nu neerlegt. Blijven de gedachten toch hangen? Bespreek dit dan met een collega, je leidinggevende of in een intervisiegroep, zodat je er niet alleen mee blijft rondlopen.

Door je eigen grenzen te respecteren en andere steunstructuren in te schakelen, bied je uiteindelijk betere en duurzamere steun. Je hoeft niet de enige reddingslijn te zijn buiten werktijd.

Vragen voor Sander en Leanne

19. Sander, wat heb je gemist in die periode waar je het meest behoefte aan had (van externen en/of je moeder)?

Antwoord van Sander:

Ik heb niet zozeer iets gemist van mijn naasten, maar meer moeite gehad met de manier waarop ze het proces met mij bewandelden. De mensen om mij heen wilden juist heel veel doen om me te helpen. Wat juist niet hielp dus. Als iedereen mij wilde helpen voelde het meer als een extra last op mijn schouders, omdat ik hen niet nog eens teleur wilde stellen.

20. Sander, wil je de muzieknummers delen die jou hebben geholpen?

Antwoord van Sander:

[Falling Down – XXXTENTACION](#)

[Hate Myself – NF](#)

[Verdriet Voor Twee – Goldband](#)

[Alone With Me – Hopsin](#)

[Last Resort – Papa Roach](#)

21. Sander, wat heeft jou geholpen waardoor je nu niet meer suïcidaal bent?

Antwoord van Sander:

Het is een heel lang proces van therapie en doorzetten geweest. Je kan niet opeens een oplossing vinden voor de mentale problemen die je hebt. Het is een soort 'gevecht' dat je dag in dag uit moet voeren met jezelf en je gedachten. Uiteindelijk lukte het voor mij om steeds meer activiteiten uit te voeren, bijvoorbeeld sporten of simpelweg een rondje lopen. Buiten het huis komen helpt enorm met even een pauze nemen van het constante denken. Langzaam kreeg ik hier weer een gevoel van euforie uit. Zodra je weet dat je dat gevoel weer kan voelen is het een stuk makkelijker om ook weer uit de slechtere gevoelens te komen. Daarnaast is therapie een manier om lessen te leren die je uit je eigen perspectief waarschijnlijk nooit zult ontdekken.

22. Sander, heb jij tips voor ons als we in gesprek komen met iemand die suïcidale gedachten heeft? Waar kunnen we dan op letten, en wat is goed om wel of juist niet te zeggen of doen?

Antwoord van Sander:

Het is naar mijn mening het belangrijkste om goed aan te geven dat je er bent voor deze persoon. Je kan soms vrij weinig actief doen om te helpen aangezien het echt een intern proces is voor de meesten. Als outsider kan je misschien dus zelf het beste vragen wat de persoon van jou verwacht zonder daar zelf teveel in te zeggen.

23. Hoe ga je als moeder om met de angst die toch nog overblijft, ook al gaat het nu goed met je zoon?

Antwoord van Leanne:

Het klinkt misschien gek, maar ik heb geaccepteerd dat het een onderdeel is van mij dat niet meer helemaal weggaat. Het duurt lang, maar hoe meer ik zie dat het goed met Sander gaat, hoe beter ik ook kan omgaan met dat vlammetje dat af en toe aanwakkert en dat ik niet meer constant alert hoef te zijn.