



Published on Dyzo (<https://www.dyzo.be>)

[Home](#) > Als het je allemaal teveel wordt?

Als het je allemaal teveel wordt?

Ondernemers en zelfstandigen zijn mensen met een ondernemende geest, veel energie, ideeën, capaciteiten en verantwoordelijkheden.

Het zijn ook *maar* mensen, geen supermannen of -vrouwen die alles aan kunnen en alles kunnen oplossen. Ook ondernemers en zelfstandigen kunnen kampen met persoonlijke moeilijkheden thuis, in de familie, vriendenkring, op het werk en in het bijzonder in tijden van crisis of faillissement. Bij ondernemers lopen werk en privé dikwijls door elkaar.

Dit kan ervoor zorgen dat het vermogen om met problemen om te gaan (tijdelijk) onder druk komt te staan, alsof het allemaal te veel wordt. Positieve stress, wordt negatieve werk ?en prestatiedruk. De emmer loopt langzaam vol en één druppel kan genoeg zijn om deze te doen overlopen,?

Dit overlopen kan zich uiten onder allerlei vormen. Een alarmsignaal is dat je problemen je volledige gezichtsveld innemen, alsof er daarbuiten niets meer van belang is. Andere alarmsignalen zijn : je vindt niets nog de moeite waard, of je hebt helemaal geen energie meer, of je vlucht in alcohol of drugs,?Als je dit bij jezelf herkent heb je hulp van buitenaf nodig.

Sommigen doen ook een (poging tot) zelfdoding. Een zelfdoding is een uiting van ondraaglijke psychische pijn, een drastische oplossing voor een vaak tijdelijk probleem. Maar ook een oplossing die er niet echt één is. Het is een stopzetten, wegvluchten van de pijn. Hopeloosheid en hulpeloosheid zijn dan kernwoorden. Externe hulp is in zo'n geval dringend noodzakelijk.

Soms weet je niet waar je terecht kan voor deskundige hulp, vaak durf je ook niet aangeven (toegeven?) dat je het niet meer aan kan en niet zelf kan oplossen. Ondernemers zijn ook dagdagelijkse problem-solvers en doe-het-zelvers, maar ook dat is soms niet voldoende. Hulp vragen is als je denkt aan zelfmoord is echt geen teken van zwakte, integendeel!

Waar kan je terecht voor hulp?

Dyzo levert eerstelijnsopvang. Wij kunnen goed luisteren, maar dit volstaat niet steeds voor wie te diep in de put zit. Wij raden dus ten stelligste aan om professionele hulp te zoeken! Het is niet zo eenvoudig om te vinden waar je wanneer terecht kan voor welke vorm van hulp. We zetten ze daarom hieronder op een rij. Uiteraard willen we je ook graag persoonlijk helpen

bij het zoeken en vinden van de gepaste zorg en hulp.

Er is een portaalsite waar je een overzicht vindt van wat er zoal bestaat inzake zelfmoordpreventie, de site www.zelfmoord1813.be [1] .

Die heeft 3 invalshoeken :

1. [Je hebt zelf hulp nodig](#) [2]
2. [Je bent bezorgd om iemand](#) [3]
3. [Je moet verder als nabestaande](#) [4].

Ook hulpverleners, studenten, geïnteresseerden, journalisten enz. vinden daar juiste en begrijpelijke info.

Als je die portaalsite verkend hebt, hoef je het onderstaande niet verder na te lezen. Wie via Dyzo.be wil nagaan wat kan, leest verder.

Telefonische en on-line ondersteuning:

[Tele-Onthaal](#) [5]: 106 (24/24u, gratis en anoniem) of [De Zelfmoordlijn](#) [6]: 02 649 95 55 (24/24u, anoniem)

Hulpverlening in jouw buurt:

[Centra voor Algemeen Welzijnswerk](#) [7] of [Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg](#) [8]

Het gaat om netwerken die verspreid over heel Vlaanderen kantoren hebben. Je kunt er terecht (op afspraak) voor een persoonlijk gesprek met een deskundige hulpverlener. Deze zijn gebonden door het beroepsgeheim. In principe zijn deze diensten kosteloos.

Geconfronteerd met een zelfdoding?

Werkgroep Verder, Nabestaanden na Zelfdoding: www.werkgroepverder.be [9] of info@werkgroepverder.be [10]

(Er zijn naast de richtlijnen voor de media, ook handvatten om binnen een onderneming om te gaan met zelfdoding en de collega's-werknemers op te vangen)

Uiteraard kan je ook steeds terecht bij **jouw huisarts**, hij/zij kan ook samen met jou op zoek gaan naar de geschikte hulpverlening.

Bron-URL: <https://www.dyzo.be/als-het-je-allemaal-teveel-wordt%E2%80%A6>

Links

[1] <http://www.zelfmoord1813.be>

[2] <http://www.zelfmoord1813.be/ik-heb-hulp-nodig>

[3] <http://www.zelfmoord1813.be/ik-ben-bezorgd-om-iemand>

[4] <http://www.zelfmoord1813.be/nabestaanden>

[5] <http://www.tele-onthaal.be/>

[6] <http://www.preventiezelfdoding.be/index.php?f=zml>

[7] <http://www.caw.be/>

[8] <http://www.zorg-en-gezondheid.be/Nieuws/Uniforme-tarieven-voor-centra-geestelijke-gezondheidszorg/#waar>

[9] <http://www.werkgroepverder.be/>

[10] <mailto:info@werkgroepverder.be>