

Wat als iemand die je graag ziet aan zelfdoding denkt? Naasten getuigen in nieuwe podcast

10.9.2026 - Hanne Van Daele | Odisee Hogeschool

10 september: Werelddag Suïcidepreventie | Odisee-onderzoeker en auteur van Mee-leven lanceert podcast voor naasten.

Op Werelddag Suïcidepreventie lanceert Alexandre Reynders (Kenniscentrum Gezinswetenschappen, Odisee-hogeschool) de podcast *Mee-leven - Als iemand die je graag ziet aan zelfdoding denkt*. De podcast richt zich tot ouders, partners, kinderen, broers, zussen, vrienden en andere naasten. Zij spelen vaak een belangrijke rol wanneer iemand aan zelfdoding denkt, maar blijven met hun eigen vragen en noden nog te vaak op de achtergrond.

Wanneer iemand aan zelfdoding denkt, heeft dat ook een grote impact op de mensen rondom die persoon. Naasten proberen te helpen, zoeken naar de juiste woorden en zijn vaak erg waakzaam. Tegelijk leven ze met onzekerheid en angst. Hoe ernstig zijn de gedachten? Wat kan ik zeggen? Moet ik ingrijpen?

De podcast *Mee-leven* wil naasten ondersteunen bij deze vragen. Niet door eenvoudige oplossingen te beloven, maar door informatie te geven, concrete manieren aan te reiken om met zelfdodingsgedachten om te gaan en stil te staan bij wat langdurige zorg en bezorgdheid met naasten zelf doet.

Naasten zelf aan het woord

Een belangrijke plaats is weggelegd voor de ervaringen van naasten zelf. Zij getuigen doorheen de afleveringen over de onzekerheid, angst en machteloosheid die ze ervaren, maar ook over wat hen geholpen heeft. Hun getuigenissen maken duidelijk dat er niet één juiste manier bestaat om met de zelfdodingsgedachten van een dierbare om te gaan.

Van controleren naar verbinden

Een rode draad doorheen de podcast is dat naasten vaak een grote verantwoordelijkheid voelen om zelfdoding te voorkomen. Zeker wanneer zelfdodingsgedachten langere tijd aanhouden, kan het leven steeds meer in het teken komen te staan van waakzaamheid, controle en zorg. Daardoor kan ook de gewone relatie tussen ouder en kind, partners, vrienden of andere familieleden onder druk komen te staan.

Mee-leven zoekt daarom ook naar manieren om aanwezig te blijven zonder alles te moeten oplossen of controleren. Verbinding, open communicatie en veiligheid blijven belangrijk, maar er moet ook ruimte blijven voor vertrouwen, zelfstandigheid en de noden en grenzen van de naaste zelf.

De eerste vier afleveringen gaan over wat het betekent om naaste te zijn, wat het betekent om aan zelfdoding te denken, wat je als naaste kunt doen en welke impact dit alles heeft op naasten en hoe je hiermee kunt omgaan.

Over de maker en dit initiatief

De podcast werd ontwikkeld door dr. Alexandre Reynders, onderzoeker bij het Kenniscentrum Gezinswetenschappen van Odisee-hogeschool. De podcast maakt deel uit van het bredere initiatief *Mee-leven* om erkenning te bieden en ondersteuning toegankelijk te maken voor naasten van iemand die aan zelfdoding denkt. De podcast sluit aan bij het boek *Mee-leven met een dierbare die aan zelfdoding denkt* (2025, Acco) en de website mee-leven.be, onderdeel van zelfmoord1813.be.

De podcast *Mee-leven – Als iemand die je graag ziet aan zelfdoding denkt* is vanaf 10 september gratis te beluisteren via Spotify.

Wanneer je vragen hebt over zelfdoding kun je contact opnemen met de Zelfmoordlijn op het gratis nummer 1813 of via de website zelfmoord1813.be.

Podcast Mee-leven op Spotify

Website Mee-leven.be

Voor verdere vragen en interviews kun je contact opnemen met persverantwoordelijke Hanne Van Daele. Zij brengt je graag in contact met de betrokken Odisee-medewerkers.

<https://pers.odisee.be/wat-als-iemand-die-je-graag-ziet-aan-zelfdoding-denkt-naasten-getuigen-in-nieuwe-podcast>