

Gesprekskaart suïcidepreventie jongeren (o.a. onderwijs)

Gedachten aan zelfmoord bespreekbaar maken, hoe doe je dat?



1.

Vraag hoe het met de jongere gaat en laat de jongere vertellen over wat er speelt in diens leven. Vraag door als er sprake is van wanhoop of klem zitten. Stel dan de vraag of deze aan zelfmoord denkt:

- > Hoe gaat het met je?
- > Denk je wel eens, voor mij hoeft het allemaal niet meer?
- > Wat is er aan de hand in je leven dat je je nu zo wanhopig voelt?
- > Denk je wel eens aan zelfmoord?



2.

Probeer een beeld te krijgen van hoe deze gedachten eruitzien (benoemen en concretiseren):

- > Vertel eens wat meer over deze gedachten, hoe zien ze eruit?
- > Ik kan me voorstellen dat je je erg wanhopig, eenzaam, somber voelt: Vertel er eens wat meer over.
- > Wanneer was je deze week het dichtst bij zelfdoding? Wat was er toen aan de hand?
- > Heb je al eens een poging gedaan? Vertel er eens wat meer over. Wie of wat heeft je toen geholpen?



3.

Ga na welke redenen er zijn om voor het leven te kiezen en wie in de omgeving van de jongere al op de hoogte is van deze gedachten/plannen:

- > Wie of wat is een reden om te blijven leven? Wie zou jou het meeste missen?
- > Wat of wie heeft je tot nu toe het meest geholpen?
- > Met wie heb je deze gedachten aan zelfmoord al besproken (ouders/steunfiguren, vrienden, docenten)?
- > Weet je huisarts of behandelaar van deze gedachten? Welke afspraken heb je met hen gemaakt?



4.

Maak afspraken met de jongere, vergroot diens veiligheid en maak een vervolgafpraak om te bespreken hoe het gaat.

- > Het is zwaar deze gedachten alleen te dragen. Daarom is het belangrijk dat jouw ouders/steunfiguren hiervan weten. Hoe brengen we hen hiervan op de hoogte? Bellen we ze nu samen of ga je het ze zelf vertellen? Wanneer gaan we dit doen?
- > Het is goed om ook jouw behandelaar te laten weten dat je deze gedachten (weer) hebt. Bellen we samen jouw huisarts/behandelaar, of ga je dit zelf doen? Wanneer gaan we dit doen?
- > Spreek met de jongere af waar diegene hulp gaat zoeken indien de gedachten aan zelfmoord sterker en concreter worden. Maak dit concreet met naam en contactgegevens;
- > Hoe is het je gelukt om de afgelopen dagen/weken je af en toe wat rustiger te voelen?
- > Laten we elkaar morgen/ volgende week weer spreken, wanneer en hoe laat zullen we afspreken?

Herken de signalen

Niet iedereen die aan zelfmoord denkt, praat erover. Er zijn signalen die erop kunnen wijzen dat iemand aan zelfmoord denkt. Dit kunnen uitspraken zijn, maar ook non-verbale signalen. Stel de vraag bij de leerling/student die:

- Regelmatig lessen verzuimt;
- Verminderd presteert;
- Plotseling ander gedrag laat zien;
- Zorgen oproept bij medestudenten/medeleerlingen;
- Zelf direct of indirect zegt een eind aan zijn leven te willen maken, zich opmerkelijk gedraagt in het contact, afscheid neemt of dingen weggeeft
- Sombler is;
- Ernstig piekert en slaapproblemen heeft, die het verlangen uit om rust te willen. Let hierbij op geagiteerd gedrag en een gevoel van uitputting;
- Aangeeft klem te zitten, wiens pijn en problemen leiden tot wanhoop en bijna geen uitweg meer zien (bijvoorbeeld door de studiedruk en/of sociale druk en/of financiële druk;
- Aangeeft dat diegene nergens bij hoort, iedereen tot last is en niet meer bang is voor de dood;
- Eerder een poging deed, zelfbeschadigend gedrag vertoont en/of familieleden heeft met gedachten aan zelfmoord of die overleden zijn door zelfmoord.

Meer informatie

Kijk voor meer informatie over zelfmoordpreventie op www.113.nl/onderwijs

113 zelfmoord
• • • •
preventie

Do's & Don'ts

Praten over zelfmoord kan levensreddend zijn. Het vermindert druk en ordent gedachten. Het is de eerste stap naar een oplossing. Een gesprek over zelfmoord kent een aantal do's en don'ts.



Benoemen

- “Je zegt dat je het niet meer ziet zitten, bedoel je dat je aan zelfmoord denkt?”
- “Als ik je goed begrijp, denk je aan zelfmoord, klopt dat?”

Concretiseren

- “Je zegt dat je er straks niet meer bent, wat bedoel je met straks?”
- “Je zegt dat het allemaal ellendig is voor je. Wat is er precies zo ellendig voor je?”

Veiligheid

- “Hoe is het je gelukt om je de afgelopen dagen/weken weer rustiger te voelen?”
- “Wat kun je doen zodat je deze avond en nacht veilig doorkomt?”



Meepraten/instemmen

- “Nou ik snap het best waarom je niet meer wilt leven...”
- “Tja, als ik in jouw schoenen zou staan, zou ik het misschien ook opgeven...”

Een oordeel vellen

- “Dat kun je niet maken!”
- “Wat egoïstisch zeg, denk eens aan je familie en/of je vrienden.”

Snel adviseren

- “Het zou goed zijn om te stoppen met uitgaan, lijkt mij.”
- “Waarom ga je niet vaker lekker sporten?”

Doorverwijzen

Als er sprake is van zelfmoordgedachten is het belangrijk om het steunsysteem van de jongere in te schakelen: deze gedachten zijn te zwaar om alleen te dragen. Bijvoorbeeld de ouders/steunfiguren, belangrijke andere volwassenen in het leven van de jongere of bestaande hulpverlening. Indien de jongere anderen niet wil betrekken (vaak vanuit het gevoel dat ze hen niet willen belasten): leg duidelijk het doel uit en stel de vraag zoals het voorbeeld onder stap 4.

Kwaliteit van contact

Veiligheid

- Is de situatie acuut onveilig, laat de jongere niet alleen, betrek een collega waar mogelijk en laat hem verdere hulp inschakelen, bijvoorbeeld via 112 of huisarts;
- Beloof geen geheimhouding, beloof zorgvuldigheid;
- Blijf rolvast, je signaleert en verwijst door, je hoeft het probleem niet op te lossen;
- Betrek altijd ouders, doe dit in overleg met het zorgteam. Leg vast waarom je dit doet.

Nazorg

- Check of contact met de jongere en ouders/hulpverlening tot stand komt;
- Houd contact met de jongere;
- Bespreek met de jongere en ouders/verzorgers wat de rol van de onderwijsinstelling/organisatie is;
- Bespreek met collega's ook wat het bij jou oproept, je hoeft dit niet alleen te doen.

Zorgstructuur

- Zorg voor suïcidepreventiebeleid dat is opgenomen in het zorgprotocol/sociaal veiligheidsbeleid/beleid studentenwelzijn;
- Zorg dat de zorgstructuur helder is, welke medewerkers hebben welke functie en wanneer betrek je elkaar;
- Maak afspraken met jeugdgezondheidszorg en GGZ.

Bronnen

- Alliantie kwaliteit geestelijke gezondheidszorg ([Akwa GGZ](#))
- [Kwaliteitsdocument ketenzorg bij suïciditeit](#)
- [De \(samenvatting\) van de Multidisciplinaire richtlijn Diagnostiek en behandeling van suïcidaal gedrag](#)

Deze gesprekskaart is tot stand gekomen met behulp van de VO-raad, MBO-raad, het ISO, de LVSA en BiOND.