



## HANDREIKING OMGAAN MET SIGNALEN OMTRENT SUÏCIDE BIJ STUDENTEN

Opgesteld op basis van informatie van 113zelfmoordpreventie en de 113 [Gatekeeper training](#)

Dr. M.J. Fischer, Teamleider studentensychologen SOZ/SSS, Juli 2020

Gedachten aan, en pogingen tot zelfdoding komen relatief veel voor bij jongeren. In Nederland is suïcide onder jongeren tussen 10-20 jaar doodsoorzaak nummer 1. Ook aan onze Universiteit worden medewerkers incidenteel geconfronteerd met studenten die signalen omtrent zelfdoding afgeven. Helaas komt het in zeldzame gevallen voor dat een student zichzelf daadwerkelijk van het leven berooft. Onderzoek wijst uit dat wereldwijd ongeveer 10% van de studenten in het afgelopen jaar gedachten aan zelfdoding heeft gehad. Uiteindelijk doet 1% van alle studenten daadwerkelijk een, al dan niet succesvolle, suïcidepoging<sup>1</sup>. Een aangrijpende gebeurtenis de student zelf, voor familie en vrienden, maar uiteraard ook voor medestudenten en staf.

Suïcidepreventie is erop gericht signalen over zelfdoding vroegtijdig te onderkennen, bespreekbaar te maken en gericht professionele hulp te zoeken. Dit document geeft voor studentbegeleiders zoals docenten, tutoren, mentoren een aantal korte suggesties hoe te handelen wanneer een vermoeden van suïcidaliteit bij een student bestaat. We maken hierin gebruik van de adviezen en protocollen die door stichting 113 zijn opgesteld (zie referenties). We onderscheiden hierin vier taken: 1) herken de signalen, 2) bied een luisterend oor, 3) zorg voor veiligheid en zoek naar hulp, en 4) zorg voor jezelf.



### 1) Herken de signalen en maak deze bespreekbaar

Wanneer een student aan suïcide denkt, is dat uiteraard niet altijd observeerbaar. Gedachten en emoties van anderen zijn voor een groot deel aan ons zicht onttrokken. Daarnaast is het delen van gevoelens rondom suïcide een grote stap. Het is belangrijk alert te zijn op signalen die kunnen wijzen op suïcidaliteit.

Verbale signalen zijn uiteraard het meest concreet en moeten altijd serieus worden genomen, hoe onverschillig, ernstig, of overdreven ze ook mogen lijken. Voorbeelden zijn:

“Jullie zullen geen last meer van mij hebben”

“Van mij hoeft het allemaal niet meer, het heeft toch geen zin”

“Ik kan maar beter dood zijn”

“Ik denk niet dat je mij nog terug ziet”

“Ik zie het leven niet meer zitten”

“Ik ben wanhopig en bang dat ik mezelf iets aandoe”



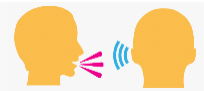
Gedragssignalen. Naast directe verbale uitingen van suïcidegedachten zijn er signalen in het gedrag van de student die hierop kunnen wijzen. Mensen die gedachten aan zelfdoding hebben, laten vaak een verandering in hun normale gedrag zien. Voorbeelden zijn:

- Somberheid, verdriet en apathie veroorzaakt door het gevoel van wanhoop
- Afzondering, terugtrekken. Niet op afspraken verschijnen, niet reageren op contact
- Roekeloos of impulsief gedrag vertonen
- Overmatig of toenemend, gebruik van middelen zoals drank en drugs
- Onregelmatig slaappatroon en vermoeidheid
- Verwaarlozing van gezondheid (bv. hygiëne, voeding, medicatie-inname), uiterlijk (bv. kleding, gebit, scheren) en (sociale) relaties en verplichtingen (rekeningen niet betalen)
- Afscheid nemen, bijvoorbeeld door zaken weg te geven, geld uit te geven, spullen weg te gooien, afscheidsbrieven te schrijven.

Bepaalde groepen studenten lopen een hoger risico op suïcidegedachten en -pogingen, wees bij deze groepen extra oplettend:

- Studenten met psychische problemen, waaronder studenten met autisme en ADHD
- Studenten met problemen rond gender en seksualiteit
- Studenten die gepest of gediscrimineerd worden
- Studenten die fysiek en/of seksueel misbruik hebben meegemaakt
- Studenten met een beperkt (beschikbaar) sociaal netwerk en een gespannen thuissituatie

Ook lijkt het risico op suïcidegedachten en -pogingen hoger onder vrouwelijke dan bij mannelijke studenten<sup>1</sup>.



## 2) Bied een luisterend oor

Als een student aangeeft aan zelfmoord te denken, vraag dan door naar de gevoelens, gedachten en plannen, hoe lastig dit onderwerp ook is om aan te kaarten. Het is beter het gesprek aan te gaan, dan het te verzwijgen. Veel mensen met gedachten aan suïcide geven achteraf aan dat het oplucht als ze met iemand erover hebben kunnen praten. Het kunnen bespreken ordent de gedachten en haalt vaak de druk van de ketel. Kies de vraag die bij jou past. Of sluit aan bij de woorden die de student gebruikt, maar let er wel op dat je duidelijk bent.

Vragen die je kunt stellen zijn bijvoorbeeld:

“Je zegt dat je het leven niet meer ziet zitten. Wat rot voor je. Hoe komt het dat je je zo voelt?”

“Wat moet je je wanhopig voelen. Klopt dat?”

“Ben je wel eens bang dat je jezelf iets aandoet?”

“Hoe vaak / hoe lang al heb je deze gedachten over de dood / over zelfdoding?”

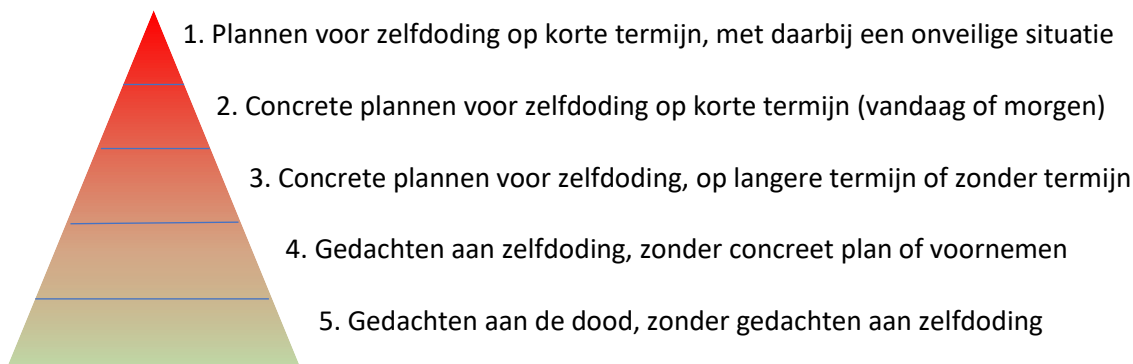
“Heb je ook nagedacht hoe je dat gaat doen?”



Denk hierbij aan de volgende tips:

- Luister open naar wat de student wil zeggen
- Vraag door om het perspectief van de student en de ernst van de situatie beter te kunnen begrijpen (“Wat bedoel je met: ‘Ik zie het allemaal niet meer zitten?’”)
- Reageer empathisch, maar wees ook helder over je eigen grenzen.
- Probeer niks op te lossen, blijf in je rol als docent/begeleider. Niet als hulpverlener.
- Oordeel niet, ook al ben je het niet met een student eens
- Ga niet de strijd aan, probeer een student niet te overtuigen
- Geef geen advies
- Beloof niet wat je niet kunt waarmaken (bijvoorbeeld over geheimhouding)

Om meer begrip te krijgen van de situatie is het goed suïcidaliteit niet te beschouwen als aanwezig of afwezig, maar als een variabele met gradaties van oplopende ernst en urgentie.



### 3 ) Zorg voor veiligheid en zoek samen de weg naar hulp

Als er sprake is van zelfmoordgedachten, is het belangrijk om het steunsysteem van de student in te schakelen. Bijvoorbeeld de ouders, huisarts of overige (crisis)hulpverlening. Onderstaande voorbeeldzinnen kunnen hier mogelijk bij helpen.

*“Ik maak me zorgen over je. Ik vind het belangrijk dat er nu hulp komt.”*

*“Deze gedachten zijn te zwaar om alleen te dragen, wie weet er nog meer hoe je je voelt? Wie zouden we op dit moment kunnen bellen?”*

*“Ik wil dat je je (huis)arts/hulpverlener laat weten dat je deze gedachten hebt. Zullen we die samen bellen, of ga je dit zelf doen?”*



Afhankelijk van de urgentie van de gedachten en plannen, en de onveiligheid van de situatie, zijn bepaalde stappen geëigend. We zullen deze hieronder bespreken.

### 1) Plannen voor zelfdoding op korte termijn én een onveilige situatie

Hiervan is sprake als de student dreigt met zelfmoord en waarin de context van het gesprek zeer onveilig is. De student zou tijdens of vlak na het gesprek een zelfmoordpoging kunnen doen. Denk hierbij aan verwardheid, agressie of intoxicatie van de student, de aanwezigheid van wapens of verdovende middelen, de afwezigheid van een informeel steunsysteem, of de student geeft aan dat hij zich op een zeer gevaarlijke plek bevindt (op het dak, bij het spoor etc), Kortom, elke seconde telt.

- ➔ Zeg tegen de student dat je hulp gaat inroepen
- ➔ Zorg voor je eigen veiligheid, schakel collega's in
- ➔ Alarmeer 112 (bij voorkeur doet een collega dit) en schakel BHV in (als de student in een universiteitsgebouw is)
- ➔ Blijf bij de student, indien deze fysiek aanwezig is. Blijf anders aan de telefoon totdat de hulpdiensten zijn gearriveerd.

#### Plannen voor zelfdoding op korte termijn

Als de student aangeeft op korte termijn zichzelf te doden, maar tegelijk goed aanspreekbaar is en coöperatief in het gesprek, dan is de situatie nog steeds zorgwekkend. Er is echter nog enige tijd om het steun- en zorgsysteem op korte termijn in te schakelen.

- ➔ Bespreek met de student dat jullie samen hulp gaan zoeken
- ➔ Zorg dat de student niet alleen is, blijf er zelf bij en laat iemand anders hulp bellen
- ➔ Bel, als het kan samen, naar huisarts/behandelaar/ouders of een andere persoon die de student vertrouwt
- ➔ Als de student geen hulp beschikbaar heeft (op korte termijn of afstand) kunnen studentenpsychologen crisisdienst inschakelen). Telefoonnr studentenpsychologen: 071-5278026
- ➔ Overleg met collega's en zorgprofessionals welke stappen er nu verder genomen moeten worden
- ➔ Draag de student over aan de ouders of de hulpverlenende instantie

### 2) Plannen voor zelfdoding zonder termijn, of op langere termijn

Hoewel de student niet van plan is op korte termijn zijn plan tot uitvoer te brengen, heeft deze er wel over nagedacht en is professionele hulp nog steeds noodzakelijk.

- ➔ Verken samen de mogelijkheden voor hulp
- ➔ Bel samen de huisarts en zorg dat de student op korte termijn een afspraak heeft
- ➔ Als de student al een psycholoog of psychiater heeft, laat de student deze dan bellen
- ➔ Betrek ouders of een andere persoon die de student vertrouwt, geef aan dat je het belangrijk vindt dat de student zijn/haar ouders informeert
- ➔ Verwijs naar [www.113.nl](http://www.113.nl) (telefoon: 113 / 0800-0113 / 0900-0113)
  - NB: de telefoonnummers van 113 zijn alleen bereikbaar met een Nederlandse telefoon. Studenten zonder NL telefoon kunnen wel wereldwijd met een medewerker chatten via [www.113.nl](http://www.113.nl).
  - Het callcenter van 113 voorziet uiteraard niet in alle talen. Nationale hotlines zijn te raadplegen via: [https://www.suicidestop.com/call\\_a\\_hotline.html](https://www.suicidestop.com/call_a_hotline.html)
- ➔ Consulteer het SOZ Adviespunt Zorgwekkend Gedrag (AZG) tijdens kantooruren via 071-5278026 of [adviespuntzg@sea.leidenuniv.nl](mailto:adviespuntzg@sea.leidenuniv.nl)
- ➔ Betrek de studieadviseur voor overleg



### 3) Gedachten aan zelfmoord, zonder concrete plannen

De student geeft aan dat de gedachten over zelfdoding wel eens door zijn hoofd gaan maar hij/zij heeft er geen concreet plan/termijn bij.

- ➔ Probeer de student te bewegen tot het zoeken/accepteren van hulp
- ➔ Stel voor dat de student contact zoekt met zijn huisarts
- ➔ Wijs op de mogelijkheden voor medische zorg buiten kantoor tijden (spoedposten SHR / SMASH)
- ➔ Als de student al een psycholoog of psychiater heeft, laat de student deze dan bellen
- ➔ Maak een afspraak met de studieadviseur om de situatie te bespreken
- ➔ Verwijs naar [www.113.nl](http://www.113.nl) (telefoon: 113 / 0800-0113 / 0900-0113)
  - NB: de telefoonnummers van 113 zijn alleen bereikbaar met een Nederlandse telefoon. Studenten zonder NL telefoon kunnen wel wereldwijd met een medewerker chatten via [www.113.nl](http://www.113.nl).
  - Het callcenter van 113 voorziet uiteraard niet in alle talen. Nationale hotlines zijn te raadplegen via: [https://www.suicidestop.com/call\\_a\\_hotline.html](https://www.suicidestop.com/call_a_hotline.html)
- ➔ Consulteer het SOZ Adviespunt Zorgwekkend Gedrag (AZG) tijdens kantooruren via 071-5278026 of [adviespuntzg@sea.leidenuniv.nl](mailto:adviespuntzg@sea.leidenuniv.nl)
- ➔ Houd een vinger aan de pols na dit gesprek

### 4) Gedachten aan de dood, zonder gedachten aan zelfdoding

Als de student meldt dat hij/zij aan de dood denkt, zonder daarbij aan zelfmoord te denken kan dit allerlei onderliggende oorzaken hebben. Gedachten aan de dood in combinatie met een sombere stemming kunnen wijzen op een onderliggende depressie, maar dat hoeft niet. Ook kunnen gedachten aan zelfdoding zich op een later moment ontwikkelen.

- ➔ Verwijs naar studentenpsychologen voor een oriënterend gesprek. Een afspraak maken kan via de studentenwebsite. Telefoonnr 071-5278026. Mail: [psychologen@sea.leidenuniv.nl](mailto:psychologen@sea.leidenuniv.nl)
- ➔ Laat de student zelf een afspraak maken bij de huisarts om uit te zoeken wat er speelt
- ➔ Wijs op ondersteuning op afstand
  - Stichting Korrelatie ([www.mindkorrelatie.nl](http://www.mindkorrelatie.nl)) 0900-1450
  - de Luisterlijn ([www.deluisterlijn.nl](http://www.deluisterlijn.nl)) 0900-0767
- ➔ Online begeleiding voor studenten met stemmingsklachten via Moodpep ([www.moodpep.nl](http://www.moodpep.nl))
- ➔ Houd een vinger aan de pols na het gesprek en geef aan dat een student ook op een later moment altijd met je kan praten



#### 4) Zorg goed voor jezelf

Wanneer een student vertelt dat hij of zij aan zelfmoord denkt heeft, zorgt dat vaak ook voor emoties of onzekerheid bij jezelf. Zorg daarom niet alleen goed voor de student, maar ook voor jezelf.

- Neem moeilijke beslissingen in overleg met een collega, leidinggevende of deskundige. Vraag advies voorafgaand aan een mogelijk beladen gesprek met student.
- Leg vast wat er is besproken in het gesprek met de student, en welke stappen je hebt gezet, wie er is betrokken, en wat er is besloten. Vraag de student (schriftelijk) om toestemming als je anderen wil inschakelen of informeren.
- Wees open over wat een student wel en niet mag verwachten van jou als begeleider. Voel je niet gedwongen te beloven dat je het verhaal van de student geheim houdt als zijn/haar gezondheid in gevaar is. Sluit geen bondje met de student dat je niets zult doorgeven en leg uit waarom.
- Wees eerlijk naar jezelf toe over waar jouw verantwoordelijkheid jegens de student begint en eindigt. Je bent alleen verantwoordelijk voor jouw eigen keuzes, niet die van een ander.
- Zorg ervoor dat je zelf steun hebt en dat je je verhaal kwijt kan. Bespreek wat je hebt meegemaakt met een collega of leidinggevende. Houdt hierbij uiteraard rekening met de privacy van de student. Een vertrouwenspersoon of bedrijfsarts kun je ook benaderen.
- Zorg voor ontspanning en afleiding.
- Algemene tips en tools voor het zorgen voor jezelf, of je nou medewerker of student bent, kun je vinden op: <https://www.universiteitleiden.nl/dossiers/coronavirus/healthy-university--at-home/mentale-gezondheid>



Gebruikte bronnen en materialen:

1. Mortier, P., Cuijpers, P., Kiekens, G., Auerbach, R., Demyttenaere, K., Green, J., . . . Bruffaerts, R. (2018). The prevalence of suicidal thoughts and behaviours among college students: A meta-analysis. *Psychological Medicine*, 48(4), 554-565. doi:10.1017/S0033291717002215
2. Zelfmoordpreventiewijzer. Stichting 113 Zelfmoordpreventie.  
<https://www.113.nl/sites/default/files/113/2020%20middelen/Zelfmoordpreventiewijzer.pdf>
3. Zelfmoordpreventiewijzer (English). Stichting 113 Zelfmoordpreventie.  
<https://www.113.nl/sites/default/files/113/2020%20middelen/Zelfmoordpreventiewijzer%20ENG.pdf>
4. Handreiking Zelfmoordpreventie voor scholen en universiteiten. Stichting 113 Zelfmoordpreventie.  
<https://www.113.nl/sites/default/files/113/2020%20middelen/Handreiking%20zelfmoordpreventie%20onderwijs.pdf>
5. Stappenplan suicidepreventie scholieren en studenten. Stichting 113 Zelfmoordpreventie.  
<https://www.113.nl/sites/default/files/113/2020%20middelen/Stappenplan%20scholieren%20en%20studenten.pdf>
6. Signaleringskaart Zelfmoordpreventie voor het onderwijs. Stichting 113 Zelfmoordpreventie.  
<https://www.113.nl/sites/default/files/113/2020%20middelen/Signaleringskaart%20onderwijs.pdf>
7. Factsheet Suicide: Facts and figures. Stichting 113 Zelfmoordpreventie.  
<https://www.113.nl/sites/default/files/113/2020%20middelen/Factsheet-suicide%20facts%20and%20figures.pdf>
8. Factsheet Suïcidaliteit onder jongeren. Stichting 113 Zelfmoordpreventie.  
<https://www.113.nl/sites/default/files/113/2020%20middelen/Factsheet-suïcidaliteit%20onder%20jongeren.pdf>
9. Factsheet Suïcidaliteit onder LHBT'ers. Stichting 113 Zelfmoordpreventie.  
<https://www.113.nl/sites/default/files/113/2020%20middelen/Factsheet%20Suïcidaliteit%20onder%20LHBT'ers.pdf>
10. Factsheet Suïcidaliteit en autisme. Stichting 113 Zelfmoordpreventie.  
<https://www.113.nl/sites/default/files/113/2020%20middelen/Factsheet%20autisme.pdf>