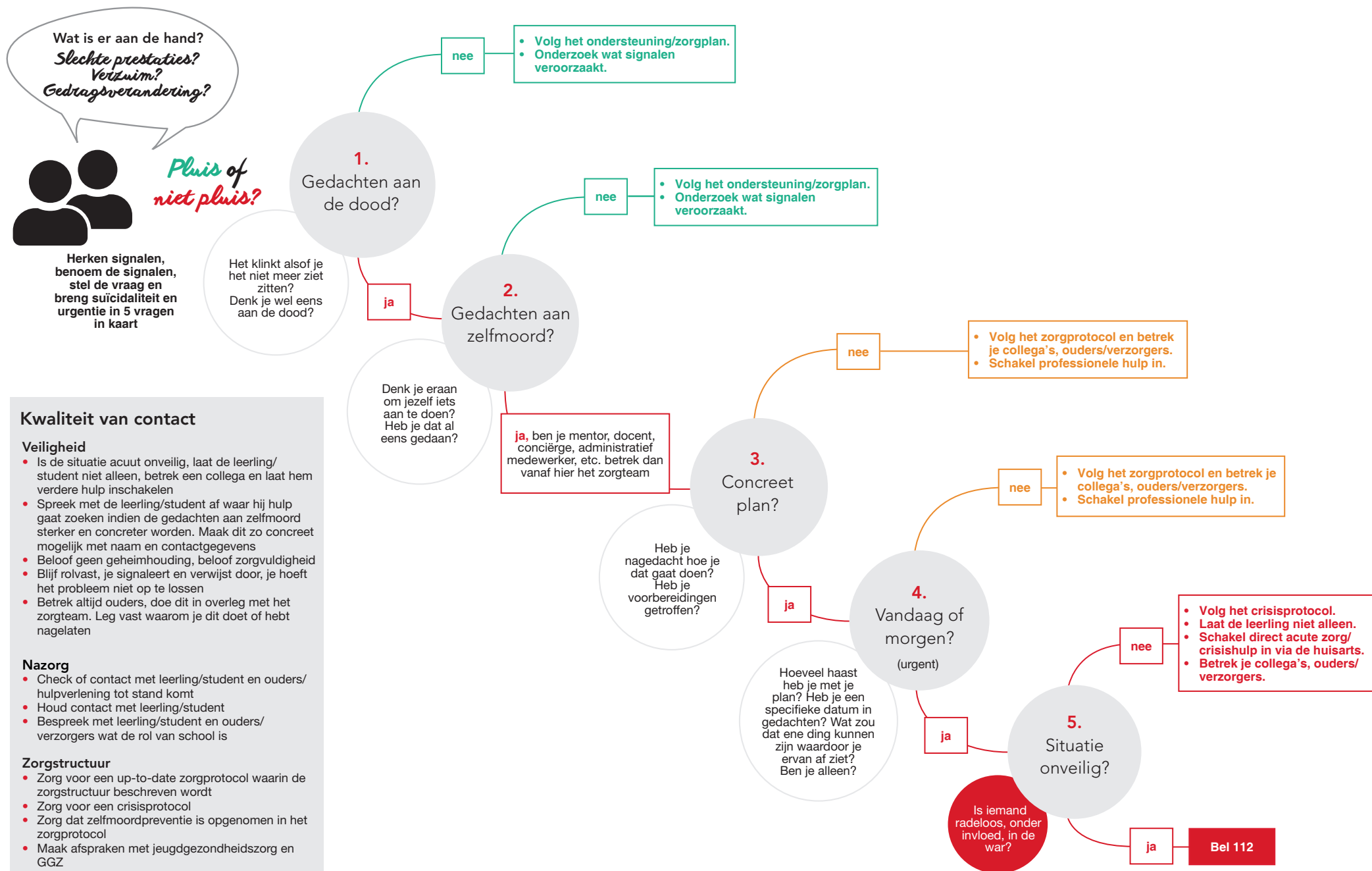


Signaleringskaart Zelfmoordpreventie voor het onderwijs

5 vragen voor toeleiding naar de juiste zorg



Herken de signalen

Niet iedereen die aan zelfmoord denkt, praat erover. Er zijn verschillende signalen die erop kunnen wijzen dat iemand aan zelfmoord denkt. Dit kunnen bepaalde 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
- Somber 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 zo wanhopig maken dat hij bijna geen uitweg meer ziet. Dit kan bijvoorbeeld zijn door de ervaren studiedruk en/of sociale druk en/of financiële druk
- Aangeeft dat hij 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 die bekend zijn met gedachten aan zelfmoord of overleden zijn door zelfmoord

Meer informatie

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

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 creëren

- “Hoe is het je gelukt om je de afgelopen dagen/weken weer rustiger te voelen?”
- “Hoe denk je dat je vanavond veilig kunt blijven?”



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 ouders en je vrienden.”

Snel adviseren

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

Bronnen

- Netwerk Kwaliteitsontwikkeling GGZ (2017) Generieke module Acute psychiatrie. Utrecht. www.kwaliteitsontwikkelingggz.nl
- Ketenzorgdocument: <https://assets.trimbos.nl/docs/50e2705a-07bf-465f-89f6-91a8078f3a29.pdf>
- NVvP, NIP en V&VN (2012) Multidisciplinaire richtlijn Diagnostiek en behandeling van suïcidaal gedrag. Utrecht. www.kwaliteitsontwikkelingggz.nl
- Zelfdoding bij kinderen en jongeren, preventie en hulpverlening bij suïcidaal gedrag. Andriessen, Krysinska, Andries
- Handboek suïcidaal gedrag bij jongeren. Meerdinkveldboom, Rood, Kerkhof

Vraag door

Wanneer de leerling/student zelfmoordgedachten of -plannen heeft, kunnen onderstaande vragen helpen hierover het gesprek aan te gaan. Hiermee krijg je een indruk welke hulp op dat moment het meest passend is.

1. Hoe acuut en concreet zijn de gedachten?

- Denk je eraan om jezelf iets aan te doen?
- Heb je plannen om zelfmoord te plegen?
- Heb je nagedacht over hoe je dat gaat doen? Welke methoden heb je overwogen?
- Welke voorbereidingen heb je getroffen?
- Hoeveel haast heb je met je plan? Heb je een specifieke datum in gedachten?

2. Steunsysteem verkennen

- Met wie heb je deze gedachten aan zelfmoord al besproken?
- Met wie nog meer (ouders, vrienden, docenten?)
- Weet je huisarts of behandelaar van deze gedachten?
- Welke afspraken heb je met hen gemaakt?
- Bij wie zou je nog meer je verhaal kwijt kunnen/wie zou jou ook kunnen helpen/ondersteunen in deze moeilijke tijd?

Doorverwijzen

Als er sprake is van zelfmoordgedachten is het belangrijk om het steunsysteem van de leerling/student in te schakelen. Bijvoorbeeld de ouders, huisarts of bestaande hulpverlening. Onderstaande vragen kunnen hierbij helpen. Check altijd bij de jongere of het contact tot stand is gekomen.

Steunsysteem/hulpverlening inschakelen

- “Deze gedachten zijn te zwaar om alleen te dragen, wie zouden we nu kunnen bellen?”
- “Omdat het zo zwaar is deze gedachten alleen te dragen, is het belangrijk dat ook jouw ouders hiervan weten. Hoe zullen we jouw ouders hiervan op de hoogte brengen? Zullen we ze nu samen bellen of ga je het ze zelf vertellen?”
- “Nu is een goed moment om jouw behandelaar te laten weten dat je deze gedachten (weer) hebt. Zullen we samen jouw behandelaar bellen, of ga je dit zelf doen?”