

Signaleren

Wat signaleer je bij de leerling?

Somberheid, niet goed voor zichzelf zorgen, afzondering of juist luider aanwezig, studieprestaties verminderen, afwezig zonder duidelijke reden, plotselinge verandering in gedrag of gevoel, verbetering van stemming. Leerling doet uitspraken over zelfmoord (vaag of concreet). Afscheid nemen door persoonlijke spullen weg te geven.

Let op:

Niet iedereen die denkt aan zelfmoord praat hier makkelijk over. Soms kunnen leerlingen hun wanhoop en zelfmoordplannen heel goed verbergen.

Bespreekbaar maken

Wat is er aan de hand?

- > Vraag open hoe het gaat.
- > Benoem signalen die jij ziet.

Vraag of de leerling aan zelfmoord denkt? En vraag door; hoe vaak zijn deze gedachten, welke problemen zijn er? Laat merken dat je ziet hoe moeilijk de leerling het heeft. Denk mee over andere opties dan zelfmoord. Verwijs leerling door naar hulp. Hoe je dat doet verschilt per situatie, is er een plan voor zelfmoord, zijn er alleen gedachten of is er geen sprake van zelfmoordgedachten?

DO: Wees nieuwsgierig en 'onwetend', blijf open en onbevooroordeeld.

DON'T: Ga geen strijd aan over het plegen van zelfmoord, beloof niets wat je niet kunt waarmaken, ga niet te ver in je betrokkenheid.

De weg naar hulp wijzen

Concreet plan zelfmoord

Als je merkt dat de leerling een concreet zelfmoordplan heeft, weeg dan af of jullie coöperatief in gesprek zijn met elkaar.

Coöperatief in gesprek?

1. Bespreek met de leerling dat jullie samen hulp gaan zoeken.
2. Bel als het kan samen naar huisarts/behandelaar/crisisdienst/ouders. Overleg met hen welke stappen er NU verder genomen moeten worden.
3. Breng een collega op de hoogte.
4. Zorg dat de leerling niet alleen is, blijf er zelf bij en laat iemand anders hulp bellen.
5. Draag de leerling over aan de ouders of de hulpverlenende instantie.

Niet coöperatief in gesprek?

1. Uit je zorgen en benoem dat het verstandig is hulp in te schakelen.
2. Vertel over de stappen die je gaat nemen.
3. Ga indien mogelijk in overleg met collega's.
4. Indien mogelijk blijf bij de leerling en laat een collega huisarts/crisisdienst bellen.

Bij zelfmoordplannen moet er meteen hulp komen!

Zelfmoordgedachten

Heeft de leerling wel gedachten aan zelfmoord, maar geen concrete plannen?

1. Laat de leerling vertellen over de reden waarom hij dood wil.
2. Zoek samen naar hulp en bespreek de mogelijkheden binnen en buiten de school (pedagoog, ouders, huisarts, crisisdienst).
3. Help de leerling met hulp te vragen bij bijv. huisarts.
4. Houd vinger aan de pols in de periode na dit gesprek.
5. Vergroot steunnetwerk van leerling.
6. Ga in overleg met collega's.

Geen zelfmoordgedachten

Denkt de leerling niet aan zelfmoord en heb je ook geen aanwijzing voor zelfmoordgedachten?

1. Onderzoek wat de reden is voor veranderend gedrag
2. Geef aan dat als zelfmoordgedachten er later wel zijn, de leerling altijd met je kan komen praten.

Evaluëren

Evalueer ook met collega's. Wat ging goed in het gesprek? Functioneren de lijnen en doorverwijzing binnen en buiten de school? Suggesties voor verbetering van zelfmoordpreventie-protocol?

Informeer op een later tijdstip nogmaals naar de zelfmoordgedachten. Hoe gaat het nu?

Na een zelfmoord (poging)

Geef ruimte aan verdriet. Neem de regie door openheid te bevorderen, geef richting aan de gesprekken:

- > Benoem de zelfmoord(poging), maar speculeer niet over de oorzaak.
- > Noem niet de methode.
- > Doe een zelfmoord(poging) niet af als een schreeuw om aandacht.
- > Nuanceer het beeld van de leerling.
- > Beperk imitatiegevaar.
- > Zorg voor de groep en individuele leerlingen.
- > Benoem waar leerlingen hulp kunnen vinden.

Herken en bespreek!

Meer weten?
www.113.nl of
bel 0900-0113

113

ZELFMOORD? PRAAT EROVER.

Landelijke Agenda Suicidepreventie

De afgelopen 6 jaar is het aantal doden door zelfmoord met 30% gestegen. De Minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) heeft daarom samen met belangrijke veldpartijen een Landelijke Agenda Suicidepreventie opgesteld. Betrokken organisaties in de zorg, het onderwijs, het sociaal-economische domein, de verkeers- en vervoersector en de media participeren vanuit een sterke overtuiging dat mensen niet eenzaam en radeloos door zelfmoord mogen sterven.

De Landelijke Agenda richt zich op de invoering van werkzame, preventieve maatregelen om het aantal suicides te laten afnemen. Het ministerie van VWS heeft 113Online aangewezen als aanjager, ondersteuner en coördinator van de Landelijke Agenda. 113Online en Handicap + Studie trekken samen op in het onderwijsveld.

Onderwijspartijen betrokken

Onder meer de VO-raad, de MBO Raad, de Vereniging Hogescholen en de Vereniging van Nederlandse Universiteiten (VSNU) hebben aangegeven het signaleren van suicidaliteit onder hun leerlingen een belangrijk onderwerp te vinden en zij staan positief tegenover het aanbieden van gatekeeperstrainingen voor professionals die in aanraking komen met leerlingen en studenten met (psychische) problemen.

Kwetsbare LHBT-jongeren op school
Info en tips voor leerlingenbegeleiders en mentoren www.movisie.nl

Stayin' Alive

Voorkom zelfmoord onder LHBT-jongeren www.movisie.nl

Preventie suïcidaal gedrag allochtone meiden

www.movisie.nl

Expertisecentrum Handicap + studie

www.handicap-studie.nl

Meer informatie of contact?

113Preventie

<http://preventie.113.nl> of mail naar preventie@113online.nl

Suicide in het onderwijs

Signaleren en begeleiden van jongeren met gedachten aan zelfmoord

Informatie voor het onderwijs 2015

Zelfmoord, doodsorzaak nummer 1 onder jongeren (in 2013)

In 2013 hebben 146 jongeren in de leeftijd van 10 tot 25 jaar zelfmoord gepleegd. Ruim 10% van de jongeren heeft gedachten aan zelfmoord. Dit betekent dat in elke klas of groep er minstens één jongere kan zitten die aan zelfmoord denkt.

Onder sommige groepen jongeren komen gedachten aan de dood en zelfmoord vaker voor. Denk aan jongeren met een multiculturele achtergrond en LHBT-jongeren (lesbische, homo, biseksuele en transgender jongeren). Maar liefst 50% van deze jongeren hebben gedachten aan zelfmoord. Het is daarom extra belangrijk om aandacht te hebben voor deze groepen en te weten hoe je op een effectieve manier het gesprek voert over suïcide.

Praten over zelfmoord helpt

Uit wetenschappelijk onderzoek en uit ervaring weten we dat praten over (gedachten aan) zelfmoord zorgt voor opluchting en ruimte om ook naar andere oplossingen te kijken. Veel mensen hebben nog steeds het idee dat je beter niet naar gedachten aan zelfmoord kan vragen, want daarmee zou je mensen op een idee brengen. Gelukkig is dit niet het geval.

Gespreksvaardigheden kan je leren

Iedereen die beroepsmatig in aanraking komt met jongeren met suïcidale gedachten, kan naar gedachten aan zelfmoord vragen en vanuit dit contact de jongere naar adequate hulpverlening verwijzen. Goede contactvaardigheden kunnen bijdragen aan het ombuigen van de trend van stijgende suïdecijfers in Nederland.

Volg de gatekeeperstraining

Wanneer je het moeilijk vindt om een gesprek met een leerling of student aan te gaan over gedachten aan zelfmoord, kan je een gatekeeperstraining volgen. Het doel van deze training is om zelfmoordgedachten bij leerlingen en studenten te herkennen en de jongere in een vroeg stadium te begeleiden naar zorg.

De training is er niet op gericht om van docenten en begeleiders in het onderwijs hulpverleners te maken maar om hen gespreksvaardigheden te leren en meer vertrouwen te geven om met zelfmoordgedachten om te gaan. Getrainde gatekeepers zijn in staat met jongeren in gesprek te gaan en van daaruit de toegang tot zorg te verbeteren.

Kijk voor meer informatie over de gatekeeperstrainingen op <http://trainingen.113.nl>.

'Als ik kan
zeggen wat
ik denk'

Handreiking

zelfmoordpreventie

Met tips om:

- › met een leerling/student in gesprek te gaan
- › een zelfmoordpreventie-protocol op maat te maken

113 zelfmoord
• • • •
preventie



Over 113

113 wil zelfmoord voorkomen.

Ons doel is dat niemand in Nederland eenzaam en radeloos om het leven komt door zelfmoord.

Dit doen we door zelfmoord en de achtergronden daarvan bespreekbaar te maken.

Dat kan alleen door volledig te accepteren dat leerlingen hieraan denken en ermee bezig zijn. Open contact vormt het vertrekpunt om de leerling te helpen andere oplossingen te vinden.

Producten van 113

- › Mogelijkheid tot consult over de manier waarop zelfmoordpreventie in de onderwijsinstelling kan worden gewaarborgd. Neem contact op met Evelien van Goor via: e.vangoor@113.nl
- › Chat- en telefoonlijn voor mensen die denken aan zelfmoord en hier anonim hun verhaal kunnen doen. 113 is 24/7 te bereiken op 0900-0113 of via www.113.nl
- › Kortdurende anonieme therapie, voor mensen die denken aan zelfmoord via www.113.nl
- › Spreekuur waarin professionals hun vragen kunnen stellen. Bel op werkdagen (niet op feestdagen) tussen 11.00 en 12.00 uur: 020 - 311 38 88

Inleiding

Eén op de 10 jongeren, tussen de 12 en 25 jaar, heeft zelfmoordgedachten. Op school kunnen dus zeker meerdere leerlingen/studenten rondlopen die aan zelfmoord denken. Dit betekent dat we allemaal wel zo iemand kennen. Merk jij het als een leerling/student overweegt om een eind aan zijn leven te maken? Vaak niet, want praten over zelfmoordgedachten is taboe. Dat taboe wil 113 doorbreken met deze handreiking. In het stappenplan lees je hoe jij als docent, mentor, maatschappelijk werker, pedagoog, zorgcoördinator of directie van de school een gesprek voert met een leerling/student over zelfmoordgedachten en zelfmoordplannen.

Zelfmoord is één van de belangrijkste doodsoorzaken onder jongeren (Dijkstra, 2010). Van de jongeren die aan zelfmoord denken, doet 3% een zelfmoordpoging of beschadigt zichzelf. Onder homo-, lesbische, biseksuele en transgenderjongeren komen zelfmoordgedachten en pogingen schrikbarend vaak voor. Daarom bevat deze handreiking een aantal vragen die helpen om een zelfmoordpreventie-protocol voor de school op te zetten.

De noodzaak van signalering door school

De school of universiteit is een aangewezen plek om preventieprogramma's tegen zelfmoord te introduceren. Uit onderzoek blijkt dat preventie en screening van risicovolle groepen het risico op zelfmoord aantoonbaar vermindert. Want veel jongeren die zelfmoord plegen, zijn niet in behandeling en hebben daardoor ook niet de kans gehad om samen met een hulpverlener of specialist te zoeken naar andere oplossingen dan de dood. Juist op school of de universiteit kun je deze jongeren steunen om hun isolement te doorbreken en hulp te zoeken; door te signaleren, met ze te praten, ze te verwijzen en samen te werken met hulp binnen en buiten het onderwijs (huisarts of GGZ). Je biedt een alternatief voor hun wanhoop en helpt ze op weg naar een goede behandeling.

Jij kunt iets doen

Jij kunt, als docent, mentor, studiebegeleider, maatschappelijk werker of zorgcoördinator voor de leerling/student de juiste persoon zijn om een gesprek mee te voeren. Voor de leerling/student vertrouwd, maar toch op afstand. Schaamte voor zelfmoordgedachten maakt het voor een leerling/student namelijk niet makkelijk om in gesprek te gaan met vrienden, ouders of familie.

Luisteren helpt en praten kan levensreddend zijn. Dat betekent niet dat iedere docent altijd met iedere leerling/student over zelfmoord hoeft te praten. Vaak is dat de mentor/docent, studiebegeleider of maatschappelijk werker. Wat moet je dan doen wanneer een leerling/student jou vertelt over zijn gedachten aan zelfmoord? Binnen de school of universiteit bepalen sleutelfiguren hoe de zorgstructuur rondom zelfmoordpreventie is geregeld.



Stappenplan om zelfmoordgedachten te herkennen en bespreekbaar te maken

Docenten of studiebegeleiders pikken altijd signalen op, hoe klein ze soms ook zijn. Een leerling/student valt je op, je hebt het gevoel dat er problemen zijn, hij speelt zich met bepaald gedrag in de kijker of er klopt iets niet aan het totaalplaatje dat jij hebt van de leerling/student. Luister altijd naar je onderbuikgevoel en ga in gesprek met de leerling/student.

Als je bezorgd bent om de ander, omdat je denkt dat hij zelfmoord kan gaan plegen, dan kun je dat het beste bespreken. Veel mensen schrikken daar voor terug, uit angst dat dit de ander juist op het idee kan brengen om zelfmoord te plegen. Dit is echter nooit aangetoond.

Veel overlevers vertellen hoe ontzettend opgelucht ze waren toen eindelijk iemand vroeg of ze dachten aan zelfmoord. Wat je het beste kunt doen is er naar vragen. Maar hoe? Met de onderstaande stappen geven we je een handreiking.

.....

"Ik had het idee dat mijn klasgenoten met andere dingen bezig waren; toetsen, uitgaan, vriendjes en dat soort dingen. Ik was vooral bezig met 'Hoe kan ik er een einde aan maken?', wat voor afscheidsbrief schrijf ik, wat voor muziek wil ik op mijn begrafenis.' Dat had ik allemaal voor mezelf opgeschreven.

*Ik dacht vooral...
als ik er niet
meer ben, dan
missen mensen
me ook niet. Een
probleemgeval
minder.*

Ik weet nog dat ik de straat overstak, zonder uit te kijken. Omdat het toch niet erg zou zijn als ik overreden werd. Ik liep gewoon."

(Leerling, 15 jaar)

Stap 1 Hoe herken je signalen en zelfmoordgedachten van een leerling/student?

"Het liefst blijf ik in mijn bed liggen. Ook al weet ik dat ik daar somberder van word. Ik ging wel naar school om zo min mogelijk te laten opvallen dat het slecht met me ging."

Niet iedereen die denkt aan zelfmoord praat hierover. Soms kunnen leerlingen/studenten hun wanhoop en zelfmoordplannen heel goed verbergen. Soms zijn signalen van somberheid duidelijk, soms zijn ze verkapt en soms laat een leerling/student helemaal niets merken en lijkt het goed te gaan.

De volgende signalen kunnen wijzen in de richting van zelfmoordgedachten:

- › Somberheid; de leerling/student is langere tijd down, depressief.
- › Afzondering; leerling/student trekt zich meer terug, is stiller dan normaal.
- › Leerling/student is juist luidruchtiger aanwezig.
- › Leerling/student is helemaal afwezig zonder duidelijke reden, en dit komt vaker voor.
- › Schoolprestaties verminderen.
- › Plotselinge verandering in gedrag of gevoel.
- › Leerling/student doet uitspraken, vaag of concreet 'van mij hoeft het allemaal niet meer' tot 'ik ga vandaag een einde aan mijn leven maken'.



Het helpt als ik het kan uitspreken. Als ik kan zeggen wat ik denk, hoe ik denk, hoe verdraaid mijn gedachten zijn.

Stap 2

Je vermoedens bespreekbaar maken

Luisteren en praten over zelfmoord kan levensreddend zijn; het vermindert druk, brengt gedachten op een rij en helpt in het ontdekken van andere oplossingen.

Je gaat het gesprek aan vanuit een gezonde nieuwsgierigheid en betrokkenheid, waarbij je tevens ook je gezond verstand gebruikt. Dat klinkt vanzelfsprekend en dat is het ook; in normale communicatie maak je daar ook gebruik van.



Onderzoek wat er aan de hand is

Ga op zoek naar wat er aan de hand is, wanneer je bij een leerling/student signalen herkent. Wat is de reden voor veranderend gedrag? Pas als je hiernaar vraagt, dan weet je wat er speelt. Neem de tijd voor een gesprek. Wanneer een leerling/student merkt dat er haast is in het gesprek, verkleint dat de kans dat hij vertelt over zijn gedachten.

Praten over zelfmoord geeft geen suggestie tot zelfmoord

"Maar... als ik over zelfmoord begin, breng ik de leerling/student misschien op het idee?" (Docent VO)
Dat is onjuist. Praten over zelfmoord helpt juist om zelfmoord te voorkomen. Het kan de spanning verlagen; er kan naar oplossingen worden gezocht. Als iemand niet aan zelfmoord denkt, dan breng je hem ook niet op het idee van zelfmoord door er naar te vragen.

Ik wil soms schreeuwen:

*"Het gaat helemaal niet goed met mij...
Ik vind deze wereld kut, ik vind alles kut, ik vind mezelf kut..."*

Maar ik kan ook heel wenselijk gedrag vertonen.

Een leerling/student kan zich schamen voor zelfmoordgedachten

Vanuit hun strenge oordeel over zichzelf verwachten deze leerling/studenten dat ze misschien als 'gek' of 'gestoord' beschouwd worden. Er is dus een drempel tot openheid. Mensen die met zelfmoord bezig zijn, schamen zich om over hun zelfmoordgedachten te praten. Vaak zijn ze bang dat het praten hierover voor nog meer pijn of narigheid kan zorgen. Volstrekt onterecht verwachten zij vaak geen begrip of empathie van de ander.

Hoe breng je zelfmoord ter sprake?

Een gesprek heeft de volgende stappen:

- 1 Vraag open hoe het met iemand gaat.
- 2 Benoem de signalen die je hebt gezien en vraag na of de leerling/student dit herkent.
- 3 Geef aan dat je je zorgen maakt en vraag door naar wat er aan de hand is.



Stap 3

De weg naar hulp wijzen

In het gesprek verwijst je de leerling/student naar hulp; wees daar open en transparant over. Het is te zwaar voor de leerling/student alleen. Je helpt de leerling/student op weg naar hulpverlening. Wanneer een leerling/student aan zelfmoord denkt, is het belangrijk om het steunnetwerk van de leerling/student te vergroten. Naast ouders/verzorgers kunnen dit ook andere volwassenen zijn die belangrijk zijn voor de leerling/student. Geef de leerling/student ook een keuze hoe hij hulp kan zoeken. Wat heeft zijn voorkeur; samen met jou hulp zoeken, met maatschappelijk werk, of met de ouders?

Tijdens het gesprek over zelfmoordgedachten komt aan bod of de zelfmoordplannen concreet zijn, (nog) niet concreet of er helemaal geen zelfmoordgedachten zijn. Hoe verwijst je in deze verschillende situaties de weg naar hulp?

.....

Bij concrete zelfmoordplannen

In het gesprek kan op tafel komen dat de leerling/student een concreet plan heeft voor zelfmoord en een datum op korte termijn. Wat doe je dan?

Is de leerling/student coöperatief met je in gesprek?

- › Geef aan dat zelfmoord een oplossing is voor de problemen, maar ook een definitieve oplossing. Dood is onomkeerbaar. Kun je op zoek gaan naar andere oplossingen die ook kunnen helpen? Laat merken dat je zeker mee wilt denken en helpen zoeken naar deze oplossingen.
- › **Bespreek samen verschillende opties en voer ze uit:**
 - › Verwijs binnen school naar de orthopedagoog, maatschappelijk werker of het zorgteam. Let op dat doorverwijzen voor een leerling/student niet als 'afwijzen' voelt en dat de leerling/student de juiste zorg krijgt. Zorg dus voor een goede overdracht.
 - › Vind een manier om ouders te betrekken, het gaat hier om leven en dood. Bij voorkeur stel je samen met de leerling/student de ouders op de hoogte.
 - › Breng de huisarts/crisisdienst op de hoogte. Is er een behandelaar in beeld? Bel deze en meld de concrete plannen. Laat de leerling/student bellen of kies er voor om samen contact te zoeken (bij voorkeur met ouders).

Als de leerling/student niet coöperatief met je in gesprek is:

- › Geef aan dat je je ernstig zorgen maakt en dat jij het belangrijk vindt, uit zorg voor de leerling/student, om hulp in te schakelen.
- › Wil de leerling/student dit niet, geef dan toch aan dat jij dit wel nodig vindt, omdat je merkt dat hij het nu zo moeilijk heeft en dit niet alleen zou moeten dragen. Vertel de leerling/student over de stappen die je gaat nemen.
- › Bel 112 als je het idee hebt dat de leerling/student de zelfmoordpoging kort na jullie gesprek wil uitvoeren.
- › Blijf, als het kan, bij de leerling/student en schakel ondertussen hulp in (ouders en hulpverlening).

Als er in het gesprek met de leerling/student signalen naar voren komen over een onveilige thuissituatie, dan moet de school de meldcode huiselijk geweld volgen.

Ga bij concrete zelfmoordplannen altijd in overleg met collega's, leidinggevende en/of zorgmedewerkers. Zorg dat je de beslissing zorgvuldig met elkaar afweegt en leg de argumentatie vast over het wel of niet contact opnemen met ouders.

Wanneer je twijfelt over het op de hoogte brengen van de ouders, is het goed om te kijken naar:

- ⤴ De leeftijd van de leerling/student; jonger of ouder dan 16 jaar.*
- ⤴ De ernst van de gedachten aan zelfmoord of het gedrag.
- ⤴ De mate waarin direct handelen noodzakelijk is.
- ⤴ De wensen van de leerling/student zelf.
- ⤴ Jouw oordeel over de mogelijkheden van de leerling/student om de situatie juist in te schatten.

** Minderjarig/meerderjarigheid is van invloed vanwege de privacywet en dus op de toestemming om met ouders te praten. Bij jongeren onder de 16 gelden er wettelijk andere regels dan bij jongeren ouder dan 16 in geval van een behandeling. Op school is er natuurlijk geen sprake van behandeling, maar je kunt de richtlijnen daarvan wel als school meenemen. Voorkom hiermee dat je als school denkt niets tegen ouders te mogen zeggen.*

Zijn er geen zelfmoordgedachten?

Er kan ook iets anders aan de hand zijn, waardoor het gedrag van de leerling/student je is opgevallen. Ga op zoek naar de redenen voor het veranderde gedrag. Wat is er met de leerling/student aan de hand? Is er bijvoorbeeld sprake van pesten of is er sprake van huiselijk geweld? Volg dan de handreikingen uit die protocollen.

Ben je er toch niet van overtuigd dat de leerling/student helemaal geen zelfmoordgedachten heeft? Geef dan aan dat als deze gedachten er later wel zijn, de leerling/student hier altijd met je over kan praten.



Zorg dat de leerlingen/studenten het gesprek verlaten met duidelijke handvatten over wat ze kunnen doen en waar ze terecht kunnen wanneer het niet goed gaat.

Stap 5

Wat doe je na een zelfmoord of zelfmoordpoging?

Wanneer een leerling/student een zelfmoordpoging heeft gedaan of zelfmoord heeft gepleegd, maakt dit veel emoties los bij de overige leerlingen/studenten en docenten. Geef ruimte aan dit verdriet. Het is na een zelfmoord belangrijk om als school de regie te nemen, openheid te bevorderen en richting te geven aan de gesprekken. Maar hoe doe je dat?

Doe een zelfmoordpoging niet af als een schreeuw om aandacht

Een zelfmoordpoging is geen schreeuw om aandacht. Je moet het serieuzer nemen dan dat. Het komt namelijk niet veel voor dat iemand aan een zelfmoordpoging begint zonder te weten of hij wil leven of sterven. Diegene wil op dat moment dood gaan. Toch kan het ertoe leiden dat hij aan een poging begint, maar halverwege spijt krijgt en hulp inschakelt.

Ook kunnen pogingen om praktische redenen mislukken, terwijl iemand erop gericht was dood te gaan. De wens om dood te gaan is vooral een teken dat iemand in ieder geval wil stoppen met de manier van leven nu. Wanneer je in gesprek gaat met de leerling/student en zijn medeleerlingen/studenten neem dan gevoelens en gedrag serieus en vraag naar wat de leerling/student had gehoopt dat er anders zou worden.

Wat bespreek je na een zelfmoordpoging met medeleerlingen/studenten?

Als de leerling/student die de zelfmoordpoging gedaan heeft er voor openstaat, en de behandelaar van de leerling/student vindt dit ook goed, dan kun je in kleine groepen met elkaar praten over de impact van de poging, bijvoorbeeld in de eigen mentorgroep. Zo'n gesprek, met leerlingen/studenten en medeleerlingen/studenten tegelijkertijd, moet altijd vooraf gegaan worden door een individueel gesprek met de leerling/student die de poging heeft gedaan. Bespreek daarin samen hoe het gesprek met de medeleerlingen/studenten zal gaan.

Sprek af dat er niet wordt besproken over hoe de poging is uitgevoerd. De onderwerpen die wel besproken kunnen worden, zijn dat de leerling/student zich **wel heel erg wanhopig moet hebben gevoeld. Dat het voor de klasgenoten ook een heftige ervaring was.** Wanneer er ruimte is geweest voor deze gevoelens van pijn en verdriet, is het belangrijk om te bespreken wat je kan doen wanneer je je zo naar en wanhopig voelt.

Zorg dat de leerlingen/studenten het gesprek verlaten met duidelijke handvatten over wat ze kunnen doen en waar ze terecht kunnen wanneer het niet goed gaat.

**Geef aandacht
aan verdriet,
pijn en boosheid
zodat deze
geventileerd
kunnen worden.**

Zorg voor de groep en de individuele leerling/student

Wanneer je ervoor kiest om alle leerlingen/studenten toe te spreken in de aula, geef dan vervolgens ook voldoende kans tot het bespreken in kleinere groepen. Het is namelijk het meest effectief om de zelfmoord in kleine groepen te bespreken, onder leiding van bijvoorbeeld de mentor. Daar kan ruimte voor verdriet, pijn en boosheid zijn. Naast deze gesprekken moet je ook alert zijn op goede individuele nazorgmogelijkheden. Het bespreken in kleine groepen heeft de voorkeur boven het toespreken van een grote groep.

- › Geef aandacht voor verdriet, pijn en boosheid zodat deze geventileerd kunnen worden. Bespreek dat dit een heftige situatie is, waarin deze leerling/student helaas voor de dood heeft gekozen. Dat je je kunt voorstellen dat er misschien meer leerlingen/studenten deze gedachten hebben, en dat je dat graag zou willen horen. Je kunt samen op zoek gaan naar andere oplossingen naast de dood. Want die zijn er zeker ook.
- › Bespreek in kleine groepen wat de zelfmoord(poging) oproept. Zo kun je individuele reacties van leerlingen/studenten oppikken en gaan verhalen geen eigen leven leiden. Begeleid leerlingen/studenten eventueel in individuele gesprekken.
- › Bespreek ook geheimhouding. Wat zou de leerling/student doen als een vriend tegen hem zegt dat hij dood wil? Geef aan dat niet geheimhouden belangrijk is, want een dergelijk probleem is te groot om alleen te dragen. Het is belangrijk de leerlingen/studenten te stimuleren wel te praten. Verwijs leerlingen/studenten naar hulp binnen de school.
- › Benoem waar de leerlingen/studenten nog meer hulp kunnen vinden, zoals bijvoorbeeld bij de huisarts. Wanneer de leerlingen/studenten (nog) niet durven te vertellen over hun eigen gedachten, dan kunnen ze bij 113 anoniem hun verhaal kwijt. Dat kan ook een eerste stap zijn op weg naar hulp.
- › Nodig mensen uit om te vertellen over zelfmoordgedachten. Laat mensen die ook aan zelfmoord hebben gedacht en dit achter zich hebben kunnen laten, erover vertellen. Vooral een ervaringsverhaal door iemand die dicht bij de doelgroep staat werkt positief.

Zorg voor docenten is eveneens belangrijk. Zij moeten de gesprekken met hun leerlingen/studenten kunnen voorbereiden, voeren, nabespreken, en ook ergens een plek krijgen voor hun eigen emoties.

Consult en Contact

113 geeft de mogelijkheid tot een consult over de manier waarop zelfmoordpreventie in de onderwijsinstelling kan worden gewaarborgd.

Neem contact op met Evelien van Goor via: e.vangoor@113.nl

Mak het zelfmoordpreventie-protocol bekend

De sleutelfiguren maken het zelfmoordpreventie-protocol vervolgens bekend en verspreiden dit binnen de school. Je kunt het digitaal verspreiden, bespreken met docenten en tijdens een teamoverleg op de agenda zetten. Bepaal ook hoe leerlingen/studenten weten waar ze terecht kunnen. Hoe komen zij aan de juiste informatie?

Check of het zelfmoordpreventie-protocol klopt

Ga na of het draaiboek werkt, zeker na een zelfmoord. Ook als er geen incidenten zijn geweest is het belangrijk jaarlijks te evalueren en actualiseren.



De dankwoord

Deze handreiking en bijbehorend stappenplan om zelfmoordgedachten te herkennen en bespreekbaar te maken is met grote zorgvuldigheid samengesteld door 113. We gebruikten hiervoor verschillende wetenschappelijke publicaties (zie literatuurlijst), de expertise die we de afgelopen jaren hebben opgedaan en ervaringen uit de onderwijspraktijk.

Deze handreiking kan professionele hulpverlening nooit vervangen maar jij kunt, als docent, mentor, studiebegeleider, maatschappelijk werker of zorgcoördinator voor de leerling/student de juiste persoon zijn om een gesprek mee te voeren. Dat betekent niet dat iedere docent altijd met iedere leerling/student over zelfmoord hoeft te praten. Vaak is dat de mentor/docent, studiebegeleider of maatschappelijk werker, maar een leerling/student kan ook jou in vertrouwen nemen. Binnen de school bepalen sleutelfiguren hoe de zorgstructuur rondom zelfmoordpreventie is geregeld.

Onze dank gaat uit naar de inzet van Corrie Pijnenburg (ROC Graafschap), Jeanneke Smeets (ROC RijnIJssel), Sandra Hubers (scholengemeenschap Marianum) en Sijn van Santvoort (Opwaal).