



Tips

voor

leerkrachten

en

ouders

over

13 REASONS WHY ►

De Netflixserie **13 Reasons Why** wordt wereldwijd veel bekeken. In 2017 verscheen het eerste seizoen van het Amerikaanse tienerdrama. Een jaar later volgde het tweede seizoen en inmiddels is ook het derde seizoen gelanceerd. De serie stipt diverse gevoelige thema's aan, waaronder zelfmoord. De inhoud kan door tieners als schokkend worden ervaren en daarom is het goed om hier voorbereid mee om te gaan. Hieronder staan een aantal tips voor leerkrachten en ouders die kunnen helpen bij het kijken en bespreken van de serie.

Tips

voor

leerkrachten

- ▶ Er wordt niet aangeraden om de serie in schoolverband te bekijken. Toch kan de serie een aanleiding zijn om moeilijke en gevoelige thema's (zoals pesten, seksueel misbruik, depressie en zelfmoord), en de manier waarop leerlingen hiermee omgaan, te bespreken.
- ▶ Merk je dat de serie leeft onder de leerlingen, dan is een klasgesprek rond de beleving van de serie aan te raden. Praat met de klas over wat je kan doen als je het moeilijk hebt, hoe zorg te dragen voor elkaar en waar je terecht kunt voor hulp.
- ▶ Luister naar de leerlingen, hun zorgen en bedenkingen. Wees bereid om hulp aan te bieden. Neem hierbij een open en niet-veroordelende houding aan.
- ▶ Geef aan dat (vertrouwens)leerkrachten, mentoren en andere schoolmedewerkers bereid zijn om hulp aan te bieden en in gesprek te gaan. Dit in tegenstelling tot het beeld dat geschetst wordt in de serie, waarbij de 'counselor' van de school op verschillende momenten tekort schiet en het gesprek niet aangaat wanneer leerlingen bij hem komen met hun zorgen.
- ▶ Wees alert voor signalen van suïcidaliteit. Een belangrijke taak van het onderwijs is de signaleringsfunctie. Lees meer hierover op www.113.nl/onderwijs.

Tips

voor

ouders

- ▶ Stel voor om samen te kijken als je kind de serie wil zien.
- ▶ Bespreek open met je kind of hij/zij de serie heeft gezien en wat dit met hem/haar doet. Vermijd het gesprek niet.
- ▶ Probeer zo open mogelijk en zonder oordeel te luisteren naar de opmerkingen en eventuele zorgen van je kind. Praat over de impact die de serie op je kind heeft.
- ▶ Maak je je zorgen dat je kind zelf aan zelfmoord denkt? Probeer hierover het gesprek aan te gaan en vraag hierbij expliciet naar zelfmoordgedachten.
- ▶ Het kan ook zijn dat je kind niet zelf met zelfmoordgedachten worstelt, maar wel goed kan begrijpen waarom jongeren in de serie zo reageren en zelfmoord wel als een optie zien. Probeer met je kind te bespreken wat de redenen kunnen zijn om zo'n besluit te nemen, maar nog belangrijker: wat de redenen zijn om te blijven leven.
- ▶ Leg je kind uit dat veel jongeren niet dood willen, maar vaak niet goed weten hoe zij met de problemen uit hun leven moeten omgaan. Ze zitten vast in een situatie die voor hen niet meer lijkt op te lossen. Belangrijk is dat je als ouder begrip toont en samen met je kind naar hulp zoekt.
- ▶ Kinderen kunnen zich erg verantwoordelijk voelen voor hun mede klasgenoten en vrienden. Vaak delen kinderen bepaalde informatie met elkaar die niet doorverteld mag worden. Benadruk dat je kind geen geheimhouding moet beloven en dat het goed is om de zorgen met een volwassene te delen.



- ▶ Als je kind aangeeft aan zelfmoord te denken, neem dit dan serieus. Probeer samen met je kind op zoek te gaan naar hoe hij/zij verder geholpen kan worden. Betrek hierbij de huisarts, psycholoog of een andere hulpverlener. I 13 Zelfmoordpreventie biedt gratis en anoniem advies van een hulpverlener. Zij kunnen je een aantal zinvolle handvatten geven voor het omgaan met iemand die aan zelfmoord denkt.
- ▶ Soms gebruiken kinderen voorbeelden van andere kinderen uit de klas om iets te vertellen, terwijl ze eigenlijk op zichzelf doelen. Ze gebruiken een omweg om over hun eigen gevoelens te praten. Belangrijk is dat je je kind serieus neemt en praat over de situatie waar hij/zij mee zit. Probeer ook verder te vragen of je kind zelf met dezelfde gedachten worstelt. Dit kan een opening zijn voor een gesprek over zijn/haar eigen gevoelens.