



Actieplan
na een
zelfdoding
in het
Hoger
onderwijs
(HO)

Actieplan na een zelfdoding in het HO

Als een student overlijdt als gevolg van zelfdoding heeft dat grote impact op een onderwijsinstelling. Door het risico voor andere kwetsbare jongeren, de complexiteit van de rouw bij suïcide en de kwetsbaarheid van medewerkers is het belangrijk dat een onderwijsinstelling zorgvuldig en planmatig met deze specifieke situatie om gaat.

Een zelfdoding komt altijd onverwachts en vraagt om een snelle en tegelijkertijd zorgvuldige communicatie vanuit de onderwijsinstelling. Dit actieplan is ontwikkeld om onderwijsinstellingen te ondersteunen in het contact met de studenten en diens naasten, de communicatie rondom het incident binnen en buiten de onderwijsinstelling en de begeleiding van kwetsbare studenten. In vergelijking tot voortgezet onderwijs en middelbaar beroepsonderwijs, is er in het hoger onderwijs meer afstand tussen zowel studenten onderling als tussen studenten en docenten. Ook binnen het hoger onderwijs zijn er verschillen. Sommige stappen uit het protocol zijn wellicht niet van toepassing op jouw faculteit binnen jouw onderwijsinstelling in jouw specifieke situatie. Pas daarom naar behoefte het actieplan aan.

Inhoudsopgave

1.	Stel een crisisteam samen	3
2.	Acties van het crisisteam	5
2.1	Acties direct na een incident in of bij de onderwijsinstelling	6
2.2	Acties direct na de ontvangen melding	7
2.3	Acties dezelfde dag	8
2.4	Acties tussen overlijden en uitvaart	12
2.5	Acties na de uitvaart	14
2.6	Aandachtspunten op de lange termijn	16
3.	Achtergrondinformatie en bronnen	17
4.	Bijlagen	19
	Bijlage 1: Handreiking verantwoord communiceren over zelfdoding	19
	Bijlage 2: Mogelijk relevante externe partijen	22
	Bijlage 3: Voorbeeldteksten	23
	Bijlage 4: Omgaan met de media	26
	Bijlage 5: Samenstelling crisisteam	27
	Bijlage 6: Overzicht Actielijsten	28

Mocht het incident in of bij de onderwijsinstelling plaatsvinden ga dan direct naar [stap 2.1](#)

1. Stel een crisisteam samen

Vanwege de zwaarte van dit onderwerp is het niet wenselijk dat een medewerker of docent in z'n eentje verantwoordelijk is voor de uitvoer van het actieplan. Daarom is het belangrijk om een crisisteam op te stellen bij een incident. Wanneer duidelijk is wie welke actie uitvoert bij een crisis, zal de uitvoer en de communicatie veel efficiënter en doelbewuster verlopen.

Een crisisteam bestaat meestal uit 4 of 5 personen. Expertise die niet mag ontbreken in een crisisteam liggen onder andere op het gebied van logistiek, studentenzorg en mediawoordvoering. Daarnaast is het belangrijk dat er beslissingsbevoegdheid aanwezig is. Tot slot, is het belangrijk te zorgen voor een vervanger als iemand uitvalt.

Het is ook mogelijk dat een bestaand crisisteam de verantwoordelijkheden ten aanzien van een zelfdoding op zich neemt, maar gezien de emotionele belasting is het belangrijk dat een bestaand crisisteam hier van tevoren een beslissing over neemt.

Het crisisteam kan bestaan uit:

- Hoofd faculteit of vakgroep, opleidingsmanager/-coördinator
- Studentendecaan, studentenpsycholoog
- Studieadviseur/studie(loopbaan)begeleider/tutor/coach
- Communicatieadviseur
- Hoofd integrale veiligheid/security manager
- Ander personeel (zoals een docent van de student of personeel dat veel ervaring heeft met rouw en verdriet)

Specifieke rollen in het crisisteam:

- Voorzitter
- Contactpersoon voor personeel voor meldingen over een (poging tot) zelfdoding van een student
- Contactpersoon externe partijen
- Contactpersoon persvragen
- Contactpersoon voor zorgwekkende berichten sociale media
- Notulist

Samenstelling crisisteam

Noteer op de volgende pagina de namen, rollen en contactgegevens van de leden van het crisisteam. Voeg de contactgegevens van mogelijk relevante externe partijen toe. Benut hierbij de partijen die al in het zorgadviesteam van de onderwijsinstelling zitten. In de [bijlage 'Relevante externe partijen'](#) vind je een overzicht van deze partijen. Als je de samenstelling van het crisisteam online invult, vind je deze terug in [bijlage 5](#). Indien gewenst, kun je deze pagina printen en duidelijk zichtbaar ophangen of digitaal verspreiden onder de medewerkers.

Onderwijsinstelling: _____

Faculteit: _____

Locatie: _____

Heb je hulp nodig bij het uitvoeren van dit actieplan of wil je het er met iemand over hebben? Neem dan contact op met de kwartiermakers onderwijs van 113 op onderwijs@113.nl of bel met de overleg en advieslijn van 113 (op werkdagen bereikbaar tussen 10.00 en 16.00 uur op 020-3113 888).

Heb je zelf hulp nodig? Praten over zelfmoordgedachten kan met jouw huisarts of behandelaar of anoniem bij 113 Zelfmoordpreventie: Bel 113 (normaal tarief) of 0800-0113 (gratis) of start een chatgesprek van 113.nl.

Eerste aanspreekpunt: Naam: _____ Telefoon: _____

Leden crisisteam

Naam:

Functie:

Telefoonnummer:

(waarop 24/7 bereikbaar):

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Contactgegevens externe partijen

Organisatie

Wat kan de organisatie betekenen?

Naam contactpersoon (en functie)

Telefoon waarop 24/7 bereikbaar

Organisatie

Wat kan de organisatie betekenen?

Naam contactpersoon (en functie)

Telefoon waarop 24/7 bereikbaar

Organisatie

Wat kan de organisatie betekenen?

Naam contactpersoon (en functie)

Telefoon waarop 24/7 bereikbaar

Organisatie

Wat kan de organisatie betekenen?

Naam contactpersoon (en functie)

Telefoon waarop 24/7 bereikbaar

2. Acties van het crisisteam

Als het crisisteam eenmaal is samengesteld, of als jouw onderwijsinstelling al zo'n team heeft, is het belangrijk om bij elkaar te komen en een verdeling van de acties te maken. Zorg dat de acties aansluiten bij ieders kwaliteiten, ervaringen en de relatie met de studenten. Sommige acties kunnen veel impact hebben op de leden van het crisisteam. Houd daar rekening mee bij de verdeling van de acties. Bespreek binnen het crisisteam regelmatig hoe het met iedereen binnen het team gaat. Heb oog voor elkaars emoties. Stel ook vast op welke manier de leden elkaar op de hoogte houden en wie het overzicht over de acties houdt.

De periode na een incident is opgedeeld in 6 fasen. Bekijk per fase het overzicht van acties die er in die periode uitgevoerd moeten worden en verdeel de acties. Sommige acties zijn misschien niet van toepassing voor jouw onderwijsinstelling of situatie. Het actieplan biedt richting en handvatten, maar denk vooral ook zelf na wat jouw onderwijsinstelling en studenten nodig hebben.

Per fase vind je een actielijst. Hierop kun je noteren wie verantwoordelijk is voor welke actie en de actie afvinken als deze is uitgevoerd. Als je de actielijsten online invult, vind je een overzicht van alle ingevulde actielijsten in [bijlage 6](#). Op deze manier heb je alle actielijsten overzichtelijk bij elkaar. Uiteraard kun je het actieplan ook printen en de actielijsten handmatig invullen.

6 fasen

1. Direct na een incident op of rond onderwijsinstelling
2. Direct na ontvangen melding
3. Dezelfde dag
4. Tussen overlijden en uitvaart
5. Na de uitvaart
6. Op lange termijn

Verantwoord communiceren over zelfdoding

Bij zelfdoding spelen vaak veel emoties onder de naasten, studenten en het personeel. Verantwoorde communicatie en goede nazorg zijn op zo'n moment erg belangrijk voor het verwerkingsproces. Maar ook om imitatiegedrag te voorkomen, het stigma rondom zelfdoding te verminderen en -daar waar nodig- het zoeken van hulp te stimuleren. De 'Handreiking verantwoord communiceren over zelfdoding' biedt tips voor verantwoorde communicatie, het omgaan met mogelijke reacties, het signaleren van mogelijk kwetsbare personen en informatie over waar je terecht kan voor hulp. Zorg dat alle leden van het crisisteam en andere betrokkenen de tips en adviezen in deze handreiking in acht nemen. Je vindt de handreiking in [bijlage 1](#).

2.1 Acties direct na een incident in of bij de onderwijsinstelling

Vond de zelfdoding plaats in of bij de onderwijsinstelling, onderneem dan de volgende acties:

- **Zorg voor onmiddellijke veiligheid van al het personeel en studenten**
 - Verleen indien nodig eerste hulp.
 - Bel 112.
 - Waarschuw het crisisteam, indien aanwezig.
- **Isoleer de plaats van de zelfdoding**
 - Beperk de toegang voor studenten en onbevoegden met schermen, door gangen te blokkeren en ontruimingsprocedures toe te passen.
 - Verwijder geen voorwerpen en verstoor het gebied dat de politie moet onderzoeken niet.
 - Doe al het mogelijke om anderen te beschermen tegen het bekijken van de plaats.
 - Volg de protocollen voor noodgevallen van de onderwijsinstelling waar nodig.
- **Ondersteun getuigen**

Zijn studenten getuige geweest van het overlijden? Doe dan het volgende:

 - Breng de studenten naar een veilige locatie.
 - Zorg dat ze begeleid en ondersteund worden door een medewerker.
 - Neem contact op met hun familie en informeer hen over de situatie.
 - Onderhoud contact met de politie over verklaringen of andere vereiste acties.
 - Geef de studenten de mogelijkheid om opgehaald te worden door familie.
 - Bied ondersteuning door een professional (bijv. geestelijke gezondheidszorg, Slachtofferhulp of psychosociaal hulpverlener).

Zijn medewerkers getuige geweest van het overlijden? Doe dan het volgende:

 - Breng de medewerkers naar een veilige locatie.
 - Zorg ervoor dat ze indien nodig worden ondersteund door een ander personeelslid of een professional (bijv. geestelijke gezondheidszorg).
 - Onderhoud contact met de politie over verklaringen of andere vereiste acties.
 - Ontlast de medewerkers van dagelijkse taken en ga na welke ondersteuning er buiten de onderwijsinstelling voor hen is.

Actielijst zelfdoding in of bij onderwijsinstelling

Noteer hier wie welke acties op zich neemt

! Actie	👤 Wie?	✓ Uitgevoerd
Zorg voor onmiddellijke veiligheid van al het personeel en studenten		
Isoleer de plaats van de zelfdoding		
Ondersteun getuigen		

2.2 Acties direct na de ontvangen melding

Is de suïcide gemeld bij de onderwijsinstelling, onderneem dan de volgende acties:

- **Communiceer waar nodig dat je als de onderwijsinstelling nog onvoldoende weet en er eerst met de nabestaanden contact wordt opgenomen**
Is de melding niet van een betrouwbare bron afkomstig, zoals politie of nabestaanden, check dan hoe de melder aan deze geruchten/informatie is gekomen. Check of de melder van de geruchten ook ondersteuning nodig heeft op dat moment.
- **Neemt contact op met nabestaanden**
Verifieer de melding eerst bij de nabestaanden, als deze niet van hen afkomstig is. Betuig je medeleven en geef ruimte aan de gevoelens die er zijn. Leg uit dat verder contact tussen de onderwijsinstelling en nabestaanden de komende dagen wenselijk is en maak hierover afspraken met nabestaanden. Plan indien gewenst een huisbezoek.
- **Neem contact op met relevante hulpdiensten binnen de onderwijsinstelling of mogelijke relevante externe partijen**
- **Haal familieleden uit de klas/werkgroep en vang ze op**
Zorg dat ze op veilige en verantwoorde wijze thuis of bij familie terecht komen.
- **Plan een bijeenkomst met het personeel, zowel ondersteunend als onderwijzend**

Actielijst direct na de ontvangen melding

Noteer hier wie welke acties op zich neemt

! Actie	👤 Wie?	✓ Uitgevoerd
Communiceer waar nodig dat je als de onderwijsinstelling nog onvoldoende weet en er eerst met de nabestaanden contact wordt opgenomen		
Neem contact op met nabestaanden		
Neem contact op met relevante hulpdiensten binnen de onderwijsinstelling of mogelijk relevante externe partijen		
Haal familieleden uit de klas/werkgroep en vang ze op		
Plan een bijeenkomst met het personeel, zowel ondersteunend als onderwijzend		

2.3 Acties dezelfde dag

Onderneem op de dag van het incident of de melding de volgende acties:

Contact met nabestaanden

Contact met de nabestaanden vereist gevoeligheid en medeleven, gezien het verdriet van de familie. Contact met nabestaanden kan als belastend worden ervaren door medewerkers van de onderwijsinstelling. Mogelijk voelt niet iedere medewerker zich hiertoe in staat. Beleg deze actie daarom bij degene die zich daar comfortabel bij voelt. Het vermogen en de bereidheid tot communiceren kan variëren onder nabestaanden. Dit kan beïnvloed worden door de relatie tussen familie en de onderwijsinstelling, culturele of religieuze gebruiken rondom overlijden en zelfdoding, en of er broers of zussen op de onderwijsinstelling zitten.

- **Neem contact op met de nabestaanden om te bespreken wat er wel of niet gecommuniceerd mag worden**
 - Overleg welke informatie gedeeld mag worden met welke studenten, personeel en op (sociale) media. Leg uit hoe de onderwijsinstelling van plan is te communiceren (Let op: soms willen nabestaanden niet dat er gedeeld wordt dat er sprake was van zelfdoding).
 - Het is belangrijk de wens van de nabestaanden om wel of (nog) niet te spreken over zelfdoding te volgen. Mogelijk moet je uitleggen dat het nieuws over de zelfdoding wel bekend is bij anderen en dat de onderwijsinstelling deze berichten helaas niet kan tegenhouden. De onderwijsinstelling zal in ieder geval de informatie naar buiten brengen die de nabestaanden willen delen. De nabestaanden kunnen hun verhaal altijd op een later moment aanvullen.
 - Vraag of ze berichten aan studenten en eventuele berichten naar de media van tevoren willen inzien.
 - Geef aan wie de vaste contactpersoon is binnen de onderwijsinstelling en hoe zij die kunnen bereiken.
 - Vraag wat de onderwijsinstelling verder nog kan betekenen.
 - Spreek een tweede contactmoment af om verdere afspraken te maken.

Hoewel suïcidaliteit zeldzaam is, komt het relatief vaker voor bij internationale studenten. Doordat ouders relatief ver weg wonen, komen er meer taken onderwijsinstellingen te liggen. Indien er geen noodcontact is opgegeven, kan het moeilijk zijn om de ouders te bereiken. Ook cultuurverschillen maken de situatie anders. Mogelijk is er sprake van meer schaamte rondom zelfdoding, wat de communicatie met personeel en studenten ingewikkeld maakt. Denk verder aan contact rondom repatriëring.

Informatie en ondersteuning

Bij het informeren van studenten, personeel en andere betrokken is een goede voorbereiding belangrijk. Bekijk de handreiking verantwoord communiceren over zelfdoding en neem de tips die daarin staan in acht. Schrijf van tevoren uit wat je wil delen over de zelfdoding. Hierdoor waarborg je dat de informatie accuraat en consistent is en afgestemd is met de nabestaanden. Bedenk ook van tevoren hoe je om wilt gaan met de te verwachten emoties en reacties, zodat je hier niet door overvallen wordt en je accuraat kunt reageren.

- Schrijf van tevoren uit wat je wil delen over de zelfdoding. Hierdoor waarborg je dat de informatie accuraat en consistent is en afgestemd is met de nabestaanden.
- Deel kort en feitelijk de eerste informatie over de zelfdoding. Vertel alleen over zelf verkozen dood als je daar toestemming toe hebt van de nabestaanden.
 - Geef *wel* informatie over: wie, wanneer, zelf verkozen dood (na toestemming nabestaanden).
 - Geef *geen* informatie over: hoe (ooggetuigen van de zelfdoding kunnen hun verhaal kwijt na de bijeenkomst).
 - Geef *geen* informatie over: waarom, waar en door wie gevonden.

- Bedenk hoe je omgaat met de te verwachten emoties van studenten en personeel. Geef hierbij ruimte aan emoties, verhalen, geruchten, dingen gelezen op sociale media, schuldgevoelens, zorgen, angsten, boosheid.
- Neem de [bijlage 'Handreiking verantwoord communiceren over zelfdoding'](#) door. Deze biedt tips voor verantwoorde communicatie, het omgaan met mogelijke reacties, het identificeren van mogelijk kwetsbare personen en waar je terecht kan voor hulp.

Studiegenoten

- **Informeert in een bijeenkomst**
 - Reageer waar mogelijk met feitelijke informatie op geruchten. Benadruk dat geruchten pijn doen. Geef ook aan dat we niet alles weten en misschien ook niet te weten zullen komen. Deze onzekerheid moeten we met elkaar leren verdragen. Geef aan dat studiegenoten hierbij hulp kunnen krijgen. Gebruik eventueel een van de voorbeeldteksten. Deze zijn te vinden in de [bijlage 'Voorbeeldteksten'](#)
 - Vertel hoe het contact met nabestaanden verloopt.
 - Informeert ze over hoe de komende dagen eruit gaan zien en wanneer ze meer informatie kunnen verwachten. Bespreek hierbij ook regels over aanwezigheid.
 - Geef aan dat alle communicatie verloopt via de woordvoerder en dat journalisten naar de woordvoerder verwezen moeten worden.
 - Raad de studiegenoten af met de media te spreken.
 - Leg uit dat het belangrijk is om terughoudend te zijn op sociale media omdat je dan misschien onbedoeld verkeerde informatie vermeldt of anderen kunt kwetsen of schaden. Vraag studiegenoten verontrustende berichten op sociale media te melden bij hun mentor, bijvoorbeeld wanneer ze zich zorgen maken om iemand. Leg uit dat dit geen klikken is, maar zorgdragen voor elkaar. Vertel dat geheimhouding rondom dit onderwerp juist gevaarlijk kan zijn en een te zware last voor jezelf. Studiegenoten mogen altijd om hulp vragen.
 - Benadruk dat ze het bericht nog niet verspreiden voordat de andere studenten zijn geïnformeerd. Leg hierbij uit hoe en wanneer de onderwijsinstelling andere studenten informeert.
- **Ondersteun studiegenoten**
 - Geef aan bij wie studiegenoten terecht kunnen met vragen, zorgen en gevoelens. Laat diegene (indien mogelijk) aanwezig zijn bij de bijeenkomst.
 - Bespreek met de studiegenoten of er behoefte is aan een gedenkhoekje en wie dat op wil zetten.
 - Geef aan dat studiegenoten na de bijeenkomst mogen blijven zitten of later op de dag nog contact met je mogen zoeken.
 - Vraag studiegenoten hoe zij hun emoties willen uiten en bied mogelijk creatieve vormen aan (zoals tekenen, een filmpje opnemen, sporten).
 - Ga na hoe studiegenoten naar huis gaan en bekijk of er hulp nodig is.
 - Identificeer en ondersteun kwetsbare studenten om onder andere een imitatie-effect te voorkomen.

Personeel (zowel ondersteunend als onderwijzend)

- **Informeert**
 - Informeert docenten die dichtbij de student stonden tijdens een bijeenkomst. Gebruik eventueel een van de voorbeeldteksten. Deze zijn te vinden in de [bijlage 'Voorbeeldteksten'](#).
 - Introduceer het crisisteam en eventuele betrokken externe partijen en geef aan bij wie ze terecht kunnen voor vragen.
 - Vertel hoe het contact met nabestaanden verloopt.
 - Introduceer het plan van aanpak en de taken van het crisisteam voor de komende dagen en geef aan dat de onderwijsinstelling hierin zoveel mogelijk afstemt met de nabestaanden. Geef hierbij ook aan wanneer het personeel meer informatie kan verwachten.
 - Geef aan dat alle communicatie verloopt via de woordvoerder en dat journalisten naar de woordvoerder verwezen moeten worden.
 - Geef aan bij wie het werk en de eigendommen van de student kunnen worden ingeleverd.

- **Ondersteun**
 - Geef aan bij wie het personeel terecht kan voor ondersteuning. Benadruk ook dat het belangrijk is dat iedereen een beetje op elkaar let.
 - Communiceer heel duidelijk dat de situatie uitzonderlijk is en dat hulp en ondersteuning bij het voeren van gesprekken met studenten beschikbaar is. Geef aan bij wie ze daarvoor terecht kunnen. Ook kan een vervangende collega sommige taken op zich nemen.
 - Geef aan dat vervanging geregeld kan worden als docenten te overweldigd zijn om les te geven en/of de uitvaart willen bijwonen.
- **Instrueer**
 - Benadruk dat ze het bericht nog niet verspreiden voordat studenten zijn geïnformeerd.
 - Wijs iedereen op de Handreiking verantwoorde communicatie bij zelfdoding en adviseer deze door te nemen.
 - Deel een statement wat ze kunnen vertellen aan studenten. Neem hierbij de wensen van de nabestaanden in acht.
 - Vraag het personeel terughoudend te zijn met berichten op social media en verontrustende berichten op social media te melden bij het crisisteam.

Overige betrokkenen

- **Informeer indien nodig andere betrokkenen, zoals de stageplek**
 - Bespreek dat de stageplek andere stagiaires informeert.

Praktische zaken

- **Regel de eerste administratieve zaken**
 - Haal de student uit het onderwijssysteem en voorkom dat nieuwe e-mails, rekeningen en andere onderwijsberichten aan de nabestaanden worden gestuurd.
 - Regel eventuele roosterwijzigingen voor studenten en personeel.
 - Verzamel alle bezittingen van de student die op de onderwijsinstelling liggen.
- **Overleg met het communicatieteam en de woordvoerder en reageer indien nodig op berichten in de (social) media**
 - Bekijk de Handreiking omgaan met de media, [zie bijlage 4](#).

Actielijst dezelfde dag

Noteer hier wie welke acties op zich neemt

! Actie	👤 Wie?	✓ Uitgevoerd
Contact met nabestaanden		
Neem contact op met de nabestaanden om te bespreken wat er wel of niet gecommuniceerd mag worden		
Informatie en ondersteuning		
Informeer en ondersteun studiegenoten in een bijeenkomst		
Informeer, ondersteun en instrueer (zowel ondersteunend als onderwijzend) personeel		
Informeer en ondersteun de overige studenten		
Informeer en ondersteun ouders van studenten en andere studenten		
Informeer indien nodig andere betrokkenen, zoals de stageplek		
Praktische zaken		
Regel de eerste administratieve zaken		
Overleg met het communicatieteam en de woordvoerder en reageer indien nodig op berichten in de (social) media		
Organiseer een personeelsbijeenkomst aan het eind van de dag		

2.4 Acties tussen overlijden en uitvaart

Continueer zoveel mogelijk de gewone gang zaken en onderneem in de periode tussen overlijden en uitvaart de volgende acties:

Contact met nabestaanden

- **Leg opnieuw contact met nabestaanden**
 - Bespreek eventuele bezoekmogelijkheden van studiegenoten en andere studenten.
 - Vraag of het plaatsen van een rouwadvertentie op prijs wordt gesteld.
 - Vraag of een in memoriam (met foto?) op de website van de onderwijsinstelling op prijs wordt gesteld.
 - Vraag of de nabestaanden de teksten vooraf willen lezen.
 - Stem af over de gedenkhoek: Willen ze die bezoeken?
 - Bespreek de uitvaart: Wie van de studenten en het personeel mag deze bijwonen? Wie kan namens de onderwijsinstelling spreken?
 - Overleg wat de onderwijsinstelling eventueel kan doen tijdens de uitvaart.
 - Vraag wat de onderwijsinstelling verder nog kan betekenen.

Informatie en ondersteuning

- **Richt, samen met de studenten, een gedenkhoek in**

Denk aan een gepaste en rustige ruimte waar studenten een tijdje kunnen zitten en praten. Bied ze iets te drinken, zakdoekjes, kaarsen, teken- en schrijfmateriaal, een gedenkboek waarin de studenten iets voor de nabestaanden kunnen achterlaten, een “brievenbus” waar je post in kunt doen voor de nabestaanden, een inschrijfveld waar studenten kunnen aangeven dat ze aanwezig waren, folders met informatie waar studenten hulp kunnen vinden of gewoon even kunnen praten.

 - Zorg dat er altijd een medewerker of externe hulpverlener aanwezig is die de studenten kan opvangen.
 - Bepaal met de studenten tot welke datum de ruimte beschikbaar is en maak dit (subtiel) kenbaar in de ruimte zelf.
- **Informeer studenten over de gedenkhoek en mogelijkheden tot condoleren en/of bijwonen van de uitvaart**

Laat studenten ook weten waar ze terecht kunnen wanneer ze hierover willen praten. Benoem specifiek de mensen bij wie ze op de onderwijsinstelling terecht kunnen (bijv. slb'er, zorgcoördinator). Geef ze de mogelijkheid om over hun angsten, verdriet, boosheid te praten. En bijvoorbeeld (indien daar behoefte aan is) gezamenlijk iets te doen (bijv. een kaart schrijven) of te bespreken hoe de uitvaart zal zijn en hoe dit is voor de studenten.
- **Informeer personeel over de gedenkhoek en mogelijkheden tot condoleren en/of bijwonen van de uitvaart**

Praktische zaken

- Stuur een rouwkaart naar nabestaanden vanuit de onderwijsinstelling, het team en/of de klas/werkgroep
- Stel personeel in de gelegenheid om naar de uitvaart te gaan. Wijzig het rooster, regel vervanging
- Regel praktische zaken rondom de uitvaart:
 - Bloemen/rouwkrans.
 - Rouwadvertentie.
 - In memoriam op de website.
 - Vlag halfstok.
 - Opvang voor personeel en studenten na de uitvaart, eventueel met ondersteuning van interne en externe hulp.

Actielijst tussen overlijden en uitvaart

Noteer hier wie welke acties op zich neemt

! Actie	👤 Wie?	✓ Uitgevoerd
Contact met nabestaanden		
Leg opnieuw contact met nabestaanden		
Informatie en ondersteuning		
Richt, samen met de studenten, een gedenkhoek in		
Informeer studenten over de gedenkhoek en mogelijkheden tot condoleren en/of bijwonen van de uitvaart		
Informeer personeel over de gedenkhoek en mogelijkheden tot condoleren en/of bijwonen van de uitvaart		
Praktische zaken		
Stuur een rouwkaart naar nabestaanden vanuit de onderwijsinstelling/team en/of klas/werkgroep		
Stel personeel in de gelegenheid om naar de uitvaart te gaan. Wijzig het rooster, regel vervanging		
Regel praktische zaken rondom de uitvaart		

2.5 Acties na de uitvaart

Onderneem in de periode na de uitvaart de volgende acties. Bedenk op welke termijn deze acties plaats dienen te vinden.

Contact met nabestaanden

- **Leg opnieuw contact met nabestaanden en bespreek hierbij de volgende punten**
 - Ontvangen van het materiaal van de gedenkhoek.
 - Ontvangen van de bezittingen van de student.
 - Eventueel: bijwonen van de herdenkingsbijeenkomst op de onderwijsinstelling en de invulling hiervan.

Informatie en ondersteuning

- **Geef, indien gewenst, terugkoppeling over de afgelopen week aan studenten en personeel**
 - Gebruik hiervoor eventueel de voorbeeldteksten [zie bijlage 3 'Voorbeeldteksten'](#).
- **Bepaal met het crisisteam welke langetermijnacties er mogelijk en wenselijk zijn om de nabestaanden te ondersteunen (bijvoorbeeld: uitnodiging voor de diploma-uitreiking)**
- **Bied nazorg aan studenten en personeel**
 - Zoals individuele gesprekken (denk aan toestemming ouders bij minderjarige student), of een bijeenkomst.
 - Bied ouders de gelegenheid om contact te zoeken met de onderwijsinstelling bij zorgen over hun kind.
- **Herdenk iedere student op dezelfde manier en beperk je tot een feitelijk en terughoudende beschrijving van het incident. Wees je bewust van het risico op imitatiegedrag**
 - Herdenk iedere student op dezelfde manier.
 - Voorkom dat de student een heldenstatus krijgt.

Imitatiegedrag

Om de kans op imitatiegedrag te beperken is het belangrijk om de motieven of gevolgen van het incident niet te romantiseren of te dramatiseren. Lees bijvoorbeeld geen fragmenten uit het dagboek voor en citeer niet uit een afscheidsbrief. Hiermee voorkom je dat de student een heldenstatus krijgt of dat suïcide een acceptabele oplossing lijkt voor iemands problemen.

Praktische zaken

- **Administratieve afronding**
 - Regel de financiële afhandeling.
- **Ruim op een afgesproken moment, samen met de studenten, de gedenkhoek op**
- **Evalueer het proces met het crisisteam, maak indien nodig aanpassingen aan het protocol**
 - Laat hier de interne en externe hulpverlening bij aansluiten.

Actielijst na de uitvaart

Noteer hier wie welke acties op zich neemt

! Actie	👤 Wie?	✓ Uitgevoerd
Contact met nabestaanden		
Leg opnieuw contact met nabestaanden		
Informatie en ondersteuning		
Geef, indien gewenst, terugkoppeling over de afgelopen week aan studenten en personeel		
Bepaal met het crisisteam welke langetermijnacties er mogelijk en wenselijk zijn om de nabestaanden te ondersteunen		
Bied nazorg aan studenten, personeel en ouders		
Organiseer, indien gewenst, een herdenkingsbijeenkomst op de onderwijsinstelling		
Praktische zaken		
Administratieve afronding		
Ruim op een afgesproken moment, samen met de studenten, de gedenkhoek op		
Evalueer het proces met het crisisteam, maak indien nodig aanpassingen aan het protocol		

2.6 Aandachtspunten op de lange termijn

Besteed op de lange termijn aandacht aan de volgende punten. Bespreek hoe deze aandachtspunten te borgen en te evalueren.

- **Sta stil bij speciale gelegenheden als de nabestaanden en studiegenoten hier behoefte aan hebben**
 - Denk hierbij aan een herdenking, diploma-uitreiking, opname in het jaarboek. Let hierbij op dat de overleden student geen ‘heldenstatus’ krijgt.
- **Houd rekening met emoties rondom zelfdoding bij toekomstige activiteiten**
- **Houd de komende periode kwetsbare studenten en personeel in de gaten**
 - Vraag bijvoorbeeld rondom de overlijdensdatum en verjaardag hoe het gaat met studiegenoten en personeel die dicht bij de overleden student stonden.
 - Heb oog voor personeel (waaronder leden van het crisisteam).

3. Achtergrondinformatie en bronnen

In dit hoofdstuk vind je achtergrondinformatie over het belang van een goede reactie vanuit school en de functie van een actieplan. Daarnaast biedt het hoofdstuk achtergrondinformatie over zelfdoding. Tot slot geeft het hoofdstuk een overzicht van de bronnen waarop dit actieplan berust.

Een goede reactie is essentieel

Als een jongere overlijdt door zelfdoding, kan dit het risico op zelfdoding vergroten bij andere kwetsbare jongeren. Internationaal onderzoek laat zien dat zelfdoding als het ware 'besmettelijk' kan zijn voor andere jongeren. Door de ontwikkelingsfase en de sociale structuren waarin jongeren zich bevinden zijn zij extra gevoelig voor berichten over zelfdoding.

Ook is de impact van zelfdoding binnen een onderwijsinstelling en de rouw die daarbij hoort complex. Rouw is een dynamisch en gezond proces dat bij het leven hoort. Rouw is voor iedereen persoonlijk en uniek in intensiteit, duur, betekenis en uitingsvorm. Er is echter sprake van gecompliceerde rouw als rouw het gehele leven inneemt en de dagelijkse taken en algemeen functioneren bemoeilijkt. In het geval van zelfdoding kan dit te maken hebben met de plotselinge schok die volgt op zelfdoding, de gedachte dat het te voorkomen was en de moeite om te begrijpen waarom een jongere zelfdoding heeft gepleegd. Naasten kunnen schuldgevoel ervaren en zoeken naar verklaringen. Ook kan een verlies door zelfdoding leiden tot symptomen van een post-traumatische stressstoornis (PTSS).

Het personeel van de onderwijsinstelling kan evengoed kwetsbaar zijn in de periode na een zelfdoding. Zij kunnen geraakt worden door communicatie en acties naar aanleiding van het incident. Vaak is niet aan iemand te zien hoe diegene zich voelt waardoor het niet opvalt, dus wees je bewust van deze mogelijkheid. Misschien heeft een docent net een aanvaring gehad met de jongere of een onvoldoende gegeven. Een zelfdoding kan veel oproepen onder collega's die dit ook niet altijd zullen zeggen, omdat zij in dit geval de professionals en de volwassenen zijn.

Geen enkele reactie of ondersteuning biedt de garantie tot het voorkomen van zelfdoding. Vanwege het risico voor andere kwetsbare jongeren, de complexiteit van de rouw en de kwetsbaarheid van medewerkers is het desondanks essentieel om als onderwijsinstelling zorgvuldig en planmatig met deze specifieke situatie om te gaan.

Het belang van een actieplan

Zorgvuldig en planmatig reageren na een zelfdoding is mogelijk door gebruik te maken van een helder en goed gecoördineerd actieplan. Hierin staan de taken, rollen en verantwoordelijkheden van een crisisteam beschreven. Door als onderwijsinstelling goed te reageren op de zelfdoding, worden de gevolgen hiervan op de school beperkt en het risico op 'besmetting' bij andere studenten verminderd. Daarnaast helpt een actieplan om oog te hebben voor de impact van de zelfdoding op het personeel.

Ook als uw onderwijsinstelling nog nooit een zelfdoding heeft meegemaakt, kan het ontwikkelen van een actieplan helpen om de gevolgen van een dergelijke gebeurtenis te beperken als zij zich voordoet. Mogelijk kan het actieplan worden gebruikt als aanvulling op een bestaand crisisplan van de onderwijsinstelling, maar door de complexiteit is een actieplan specifiek gericht op een zelfdoding situatie essentieel.

Cijfers over zelfdoding

Uit cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) blijkt dat er in Nederland jaarlijks ruim 1800 mensen overlijden door zelfdoding. Dit zijn iedere dag vijf mensen. In 2020 stierven in Nederland 62 jongeren (jonger dan 20 jaar) door zelfdoding. In 2021 zijn 15% meer jongeren tot 30 jaar overleden door zelfdoding dan in de jaren ervoor. Daarmee is zelfdoding onder Nederlandse jongeren de grootste doodsoorzaak. De cijfers voor zelfdoding zijn bij jongeren het hoogst voor jongens, oudere jongeren, jongeren die een Nederlandse herkomst hebben en jongeren die alleen wonen.

Zelfdoding is complex

Als iemand overlijdt door zelfdoding, heeft dit nooit één oorzaak. Suïcidaal gedrag ontstaat door een wisselwerking tussen verschillende omgevingsfactoren en individuele eigenschappen. Veel mensen die overlijden door zelfdoding wilden niet dood, maar wilden vooral aan hun gedachten of situatie ontsnappen. Uit onderzoek naar de achtergronden van zelfdoding onder Nederlandse jongeren in 2017 bleek dat zes op de tien van deze jongeren op het moment van overlijden al in zorg was, vaak voor complexe en ernstige psychische problemen. Praten over zelfdoding kan lastig zijn, omdat het taboe is. We weten echter dat praten erover helpt.

Bronnen

Dit actieplan is met zorg samengesteld door 113 Zelfmoordpreventie in samenwerking met het Trimbos-instituut. Feedback, vragen of opmerkingen over dit actieplan? Stuur dit naar 113 Zelfmoordpreventie: onderwijs@113.nl

American Foundation for Suicide Prevention & Suicide Prevention Resource Center. (2018). After a suicide: A toolkit for schools (2nd ed.). Waltham, MA: Education Development Center

Be You. (2020). Suicide postvention resources: Complete toolkit. Commonwealth of Australia.

Spee, I., & Cornelissen, N. (2019). Als een ramp de school treft: Omgaan met calamiteiten in het onderwijs. Utrecht: Stichting School & Veiligheid.

Stichting School & Veiligheid. (2020). Omgaan met de media bij incidenten.

Van Leeuwen, L., & Wammes, A. (2018). Suïcide voorkomen via de media: Een handreiking voor mediaprofessionals. Utrecht: Trimbos-instituut. Zie: www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/pm0341-suicide-voorkomen-via-de-media



**Samen
Minder
Suïcide**

Dit actieplan is onderdeel van de Landelijke Agenda
Suïcidepreventie 2021-2025 - Samen Minder Suïcide
www.samenmindersuicide.nl

Bijlage 1: Handreiking verantwoord communiceren over zelfdoding

Bij (een poging tot) zelfdoding spelen vaak veel emoties onder de naasten, studenten en het personeel. Verantwoorde communicatie en goede nazorg zijn op zo'n moment erg belangrijk voor het verwerkingsproces. Maar ook om imitatie-gedrag te voorkomen, het stigma rondom zelfdoding te verminderen en -daar waar nodig- het zoeken van hulp te stimuleren. Deze handreiking biedt tips voor verantwoorde communicatie, het omgaan met mogelijke reacties, het signaleren van mogelijk kwetsbare personen en informatie over waar je terecht kan voor hulp.

Praten over zelfdoding

Praten over een zelfdoding binnen de onderwijsinstelling kent een aantal do's en don'ts.

Do's

- Vertel alleen over zelfverkozen dood als je daar toestemming toe hebt van de nabestaanden.
- Deel kort en feitelijk de eerste informatie over de zelfdoding. Houd hierbij rekening met de wensen van de nabestaanden.
- Wees terughoudend in je taal. Kies voor "overleden door zelfdoding" en leg niet te veel nadruk op de zelfdoding.
- Bespreek dat de student zich waarschijnlijk heel wanhopig heeft gevoeld dat de student geen andere uitweg meer zag. Schep een eerlijk beeld van de talenten en problemen van de student.
- Benoem dat het voor studenten en personeel een heftige ervaring kan zijn. Geef aan dat iedereen op zijn eigen manier reageert op de situatie. Dit is allemaal oké, zolang anderen niet gekwetst of geschaad worden.
- Verwijs naar betrouwbare informatie over zelfdoding, zoals 113 Zelfmoordpreventie, de Ivonne van de Ven Stichting, en het Trimbos-instituut.
- Geef informatie over hulpmogelijkheden binnen én buiten school. Verwijs bijvoorbeeld naar de huisarts of de hulplijn van 113 Zelfmoordpreventie. Ook als iemand zelf met gedachten aan zelfdoding rondloopt.
- Biedt ruimte voor zorgen, vragen en schuldgevoelens. Geef aan hoe, wanneer en met wie deze gedeeld kunnen worden. Benoem dat het normaal is om hier hulp bij te zoeken en dat hulp helpt.
- Bedenk hoe je omgaat met de te verwachten emoties van studenten, personeel en ouders. Geef hierbij ruimte aan emoties, verhalen, geruchten, dingen gelezen op sociale media, schuldgevoelens, zorgen, angsten, boosheid.

Don'ts

- Geef geen informatie over: hoe, waarom, waar en door wie gevonden.
- Romantiseren of dramatiseren (zoals het citeren uit een afscheidsbrief).
- Speculeren over dé oorzaak. Bij zelfdoding spelen vaak meerdere factoren een rol.



Voorbeeld eerste mondelinge mededeling:

“Ik heb een trieste mededeling voor jullie. ...is gisteren overleden. ... heeft een einde aan diens leven gemaakt. Ik begrijp dat er veel vragen zullen zijn over deze zelfdoding en waarom ... het gedaan heeft. Zelfdoding is een doodsoorzaak die moeilijk te vatten is; er zijn allerlei soorten vragen en de meest gestelde is ‘Waarom?’. We kunnen erover praten en misschien enkele van de vragen beantwoorden.”

Mogelijke reacties op het nieuws

Bedenk hoe je omgaat met de te verwachten (emotionele) reacties van studenten, personeel en ouders. Houd rekening met cultuurverschillen in hoe gerouwd wordt en omgegaan wordt met verdriet. Kijk op www.in-de-wolken.nl voor meer informatie. Hieronder een aantal te verwachten reacties en tips hoe je hiermee om kunt gaan.

- **Details.** Studenten, maar ook andere betrokkenen, vragen vaak naar meer details. Vaak weten ze ook al veel. Blijf in dat geval bij de grote lijn, details vertellen kan schadelijk zijn. Hoe iemand een einde aan diens leven heeft gemaakt, helpt niet in de verwerking. Leg uit hoe de nabestaanden erin staan en hoe moeilijk het voor hen is. Daarnaast kan je openstaan voor de verhalen van de studenten. Iedereen kan een andere ervaring of verhaal hebben en op zijn eigen manier met verdriet omgaan. Waarschijnlijk weet niemand wat er nu precies is gebeurd. Iedereen moet met die onzekerheid en met de eigen gedachten en gevoelens leren leven.
- **Schuldgevoelens.** Misschien waren mensen bekend met de plannen van de student. Misschien zijn er ruzies of peetsituaties die niet zijn uitgesproken. Geef aan dat zelfdoding complex is en dat er nooit één reden is, maar er vaak meerdere factoren een rol spelen. We weten gewoon niet wat er precies allemaal heeft gespeeld. Je kunt daarnaast nooit de schuld hebben aan een actie van een ander en bovendien, wat je ook hebt gedaan, was het nooit jouw bedoeling dat de ander zichzelf zou doden.
- **Boosheid.** Geef de ruimte om deze emoties te uiten maar probeer deze emoties ook te begrenzen. Vraag door over waarom iemand boos is. Voelt de student zich in de steek gelaten, heeft de student juist veel willen helpen en heeft nu het idee dat alles voor niks is geweest? Vertel dat deze emoties ook heel belangrijk zijn om te voelen en er met iemand over te praten.
- **Terugtrekken en niet uiten van emoties.** Nodig iemand ook uit voor een individueel gesprek. In een groep is het soms moeilijk om je te uiten. Probeer de student eventueel op andere manieren te betrekken als praten niet werkt, bijvoorbeeld met behulp van creatieve werkvormen.
- **Volledig in de gebeurtenis storten.** Bijvoorbeeld een student die overal mee wil helpen waardoor de student totaal niet meer bij zichzelf stil staat. Geef een student niet te veel verantwoordelijkheid voor taken, maar zorg dat dit gezamenlijk gedaan wordt.

Identificeren kwetsbare personen

Identificeer kwetsbare studenten. Doe dit om onder andere een imitatie-effect te voorkomen. Betrek bij minderjarige studenten (< 16) altijd hun ouders, tenzij dit voor de student een gevaar oplevert. Stem eventueel af met goede vrienden/collega's en broers/zussen. Denk aan personen die:

- Dichtbij de student stonden (familieleden/vrienden/relaties).
- Ruzie hadden met de student of diegene pestten.
- Ervaringen hebben met (gedachten aan) zelfdoding of verlies.
- Zelf of bij naasten (psychische) problemen ervaren.
- Een kwetsbare thuissituatie hebben.
- Ooggetuigen waren van het incident.
- Op de hoogte waren van (gedachten over) de zelfdodingsplannen van de student en zich hier mogelijk schuldig over voelen.

Zelfdoding is niet goed te voorspellen op individueel niveau. Houd daarom niet alleen bovenstaande punten aan, maar heb ook aandacht voor je intuïties en onderbuikgevoel: wanneer je denkt dat het niet goed gaat met een student, luister hier altijd naar en ga met de student in gesprek. Heb je twijfels? Neem dan contact op met [externe partijen](#).

Waar kan iemand heen voor hulp bij suïcidale gedachten?

Zelfdoding kan veel losmaken bij mensen. Als iemand hulp nodig heeft om deze gevoelens te bespreken, of als iemand zelf ook gedachten over de dood krijgt, zijn er verschillende mogelijkheden waar iemand terecht kan voor hulp.

Huisarts

De huisarts kan met iemand meedenken en diegene eventueel doorverwijzen naar de meest geschikte hulp. Buiten kantoor tijden biedt de huisartsenpost hulp.

GGZ

GGZ staat voor geestelijke gezondheidszorg. Deze zorg richt zich op het behandelen van psychische problemen, zoals suïcidaliteit. Het kan zijn dat iemand al in behandeling is.

113 Zelfmoordpreventie

Personen met suïcidale gedachten kunnen 24/7 terecht bij de gratis hulplijn van 113. Als bellen lastig is, is chatten ook mogelijk. Daarnaast biedt 113 ook andere gratis en anonieme hulp. Check [113.nl](https://www.113.nl) voor meer informatie.

Meer weten?

Wil je meer weten over hoe je het gesprek kan voeren met jongeren over gedachten aan zelfdoding en daarmee mogelijk iemand kan helpen? Dat kan met de 'Vraag Maar Online Training' over suïcidepreventie bij jongeren.

Vraag Maar

Als een jongere in je omgeving aan zelfmoord denkt, dan wil je graag helpen. Het is belangrijk dat iemand de juiste hulp krijgt. Je kan de jongere hierbij ondersteunen. Probeer het niet zelf op te lossen, daarvoor zijn de problemen vaak te zwaar. Wees duidelijk en transparant over je eigen rol. Vertel wat je wel en niet kunt bieden. 113 Zelfmoordpreventie biedt een gratis online zelfmoordpreventie training aan. In deze training ontdek en oefen je wat je kunt doen als je vermoedt dat iemand in je omgeving aan zelfdoding denkt. Kijk op vraagmaar.113.nl voor meer informatie of om de training te starten.

Bijlage 2: Mogelijk relevante externe partijen

Als onderwijsinstelling kun je signaleren, dingen bespreekbaar maken en studenten of personeel naar hulp verwijzen. Je kunt en hoeft als onderwijsinstelling niet alles alleen te doen. Ga daarom na wat externe partijen kunnen betekenen in de ondersteuning van studenten en personeel.

Mogelijk relevante externe partijen

113 Zelfmoordpreventie	Zij bieden advies en trainingen over hoe met studenten te praten over (gedachten aan) zelfdoding. De onderwijsinstelling kan studenten, personeel en ouders die zich zorgen maken doorverwijzen naar 113 voor een online/telefonisch gesprek. Ook bieden ze informatie over zorgwekkende signalen op sociale media.	Bel voor informatie 020-311 38 88 www.113.nl/onderwijs en hun pagina <i>Tips en tools</i>
Professionals geestelijke gezondheidszorg (GGZ)	GGZ-professionals bieden ook emotionele ondersteuning aan studenten en personeel. Dit kan in individuele gesprekken en in groepsbijeenkomsten. Zij richten zich vaker op de complexere problematiek.	
Psychosociale Hulpverlening bij ingrijpende gebeurtenissen (PSHi)	Het PSHi-team (via de GGD) kan inspringen als de invloed van de zelfdoding verder reikt dan de directe omgeving en er gecoördineerde inzet van extra hulpverleners en mogelijk andere professionals nodig is. Het team zorgt dan voor ondersteuning en de coördinatie van alle betrokken organisaties, zodat niemand langs elkaar heen werkt.	
(Studenten)Huisarts	Zij bieden een consulterende functie en kunnen eventueel verwijzen naar (POH-)GGZ. In sommige studentensteden zijn studentenhuisartsen met specifieke kennis over studenten(leven).	
Wijk- of buurtteam	Zij bieden emotionele ondersteuning aan studenten en personeel. Dit kan in individuele gesprekken en in groepsbijeenkomsten.	
Slachtofferhulp	Zij bieden emotionele ondersteuning aan studenten en personeel die geraakt zijn door de (poging tot) zelfdoding van de student. Ook kunnen ouders Slachtofferhulp bellen als zij zich zorgen maken over hun kind.	Bel voor informatie 088 – 746 07 46 www.slachtofferhulp.nl
Politie of wijkagent	Zij hebben meestal feitenkennis over de casus en de buurt. De politie ondersteunt de onderwijsinstelling door onrust in de buurt te peilen en te temperen.	
Studentenhuisvesting	Zij kunnen eventueel mogelijkheden tot hulp verspreiden als er sprake is van zelfdoding door een student uit een wooncomplex van een studentenhuisvesting.	
In de wolken	De website biedt brochures, boeken en andere materialen over rouw, ook specifiek voor op de onderwijsinstelling. Zij hebben daarnaast aandacht voor diverse culturele achtergronden.	www.in-de-wolken.nl

Bijlage 3: Voorbeeldteksten

Deze teksten zijn gebaseerd op voorbeeldbrieven van Stichting School & Veiligheid. Belangrijk is om deze teksten op maat te maken voor de onderwijsinstelling en huidige situatie. Stem de inhoud van de brief zoveel mogelijk af met de nabestaanden.

Voorbeeldtekst personeel

Beste docenten,

Ik moet jullie helaas mededelen dat ..., student uit het ... jaar van de opleiding ..., gisteren is overleden. [... is door zelfdoding om het leven gekomen.]*

Studenten uit [...] zijn/worden hierover per [...] geïnformeerd middels [...].

Zelfdoding is voor veel mensen moeilijk te begrijpen en te accepteren. We zullen nooit helemaal begrijpen waarom iemand de beslissing neemt een einde aan zijn leven te maken. Hierbij kunnen veel verschillende factoren een rol spelen. Mogelijk voelen sommigen van jullie je verdrietig, boos of verward of vraag je je af of je iets had kunnen doen om het te voorkomen.

Misschien heb je naar aanleiding van dit bericht behoefte om erover te praten. Zoek elkaar op en neem contact op met [...] als het niet goed met je gaat, maar ook als je gewoon even je verhaal wil doen ben je zeker ook welkom. Ook kan je altijd contact opnemen met 113 Zelfmoordpreventie als je denkt aan zelfdoding (www.113.nl, bellen kan naar 0800-0113). Om iedereen de gelegenheid te geven om ... te herdenken, is er een gedenkhoeke ingericht in/op ... van ... tot ...

Op [dag] is er een bijeenkomst op [onderwijsinstelling] om [tijd]. Een deel van de studenten en het personeel worden hiervoor uitgenodigd. Een deskundige op het gebied van rouw geeft informatie over zelfdoding, signalen waar men op moet letten en mogelijkheden tot hulp.

Steun en let op elkaar in deze moeilijke tijd en zoek elkaar op. Samen proberen we dit moeilijke verlies zo goed mogelijk te verwerken.

Met vriendelijke groet,

* Vertel alleen over de doodsoorzaak als daar toestemming voor is van de nabestaanden.

Voorbeeldtekst studenten

Beste studenten,

Ik heb een trieste mededeling voor jullie. ..., student uit het ... jaar van de opleiding ..., is gisteren overleden. [... is door zelfdoding om het leven gekomen.]*

Zelfdoding is voor veel mensen moeilijk te begrijpen en te accepteren, omdat het vragen oproept die misschien wel nooit helemaal beantwoord kunnen worden. We zullen nooit helemaal begrijpen waarom iemand de beslissing neemt een einde aan zijn leven te maken. Er spelen vele factoren mee die uiteindelijk leiden tot deze daad. Misschien voelen sommigen van jullie je erg verdrietig, boos of verward of vraag je je af of je iets had kunnen doen om het te voorkomen. Iedereen kan anders reageren en al deze gevoelens mogen er zijn. Het is belangrijk elkaar hierin te respecteren.

Misschien heb je naar aanleiding van dit bericht behoefte om erover te praten. Het is belangrijk hulp te zoeken als het niet goed met je gaat, maar ook als je gewoon even je verhaal wil doen ben je zeker ook welkom. De ... zijn voor jullie beschikbaar om te praten over gedachten, gevoelens en zorgen. Zij kunnen jullie verder helpen. Je kan er ook met je familie of vrienden over praten. Ook kan je altijd contact opnemen met 113 Zelfmoordpreventie als je denkt aan zelfdoding (www.113.nl, bellen kan naar 0800-0113). Verder kan je altijd contact opnemen met je huisarts als het niet goed met je gaat. Om iedereen de gelegenheid te geven om ... te herdenken, is er een gedenkhoeke ingericht in/op ... van ... tot ...

Er kunnen geruchten rondgaan, maar verspreid deze alsjeblieft niet verder. Geruchten kunnen onjuist zijn en veel pijn doen bij nabestaanden. Als je verontrustende berichten op sociale media (zoals ...) ziet, wil je die dan melden bij [...]? Wij doen ons best om jullie zo snel mogelijk de juiste informatie te geven in afstemming met de nabestaanden.

Aanstaande donderdag is er een bijeenkomst op onderwijsinstelling om uur. Studenten en personeel worden hiervoor uitgenodigd. Een deskundige op het gebied van rouw geeft informatie over zelfdoding, signalen waar men op moet letten en mogelijkheden tot hulp.

Steun en let op elkaar in deze moeilijke tijd en zoek elkaar op. Samen proberen we dit moeilijke verlies zo goed mogelijk te verwerken.

Met vriendelijke groet,

* Vertel alleen over de doodsoorzaak als daar toestemming voor is van de nabestaanden.

Voorbeeldtekst aan studenten (en mogelijk ook onderwijspersoneel) met terugkoppeling afgelopen tijd

Beste studenten,

Vorige week was een heftige week voor velen van ons. We hebben afscheid genomen van ... en nu gaat het 'gewone' leven weer door. Dat kost tijd. Bij de één wat minder tijd, bij de ander heel veel tijd. Hoeveel tijd het iemand kost, is niet belangrijk. Van belang is alleen dat we elkaar de komende dagen, weken en voor sommigen onder ons zelfs de komende maanden die tijd gunnen om elk onze eigen draai weer te vinden. Dat zal moeilijk zijn: ieders verwerkingstempo is anders. Daarmee zal ook de manier waarop ieder van ons de komende tijd hiermee omgaat anders zijn.

De manier waarop jullie de afgelopen dagen met elkaar zijn omgegaan, was voor de ouders van ... en ons team een hartverwarmende troost. Wij hopen dat het ons allemaal lukt de komende tijd aandacht voor elkaar te blijven houden en op een respectvolle manier met elkaars verdriet om te blijven gaan.

Toch moeten we nu proberen de draad weer op te pakken en ons leven voort te zetten: niet alsof er niets gebeurd is, maar met een nieuwe plek voor ... in ons hart en in onze herinnering. Probeer de komende dagen de 'waarom'-vraag los te laten. Waarschijnlijk krijg je geen antwoord en als je al een antwoord krijgt, roept dat waarschijnlijk alleen maar nieuwe vragen op. Het antwoord zal je ook niet helpen. Probeer eventuele schuldgevoelens los te laten. Er is geen sprake van schuld. Probeer je vooral allerlei leuke dingen van ... te herinneren, hoe pijnlijk dat misschien ook is. Samen met anderen leuke herinneringen aan ... ophalen, kan je helpen.

In principe kun je tot ... naar de stilte ruimte. Na ... ruimen we die ruimte samen met enkele studenten op. Binnenkort overhandigen we de schriften met jullie gedachten en gevoelens aan de ouders van ... overhandigen. Morgen gaan we proberen 'gewoon' les te geven en les te volgen.

Wij hopen dat jullie zelf en de medewerkers de komende tijd voor ieder ander dat luisterend oor kunnen zijn, dat elk van ons nog regelmatig nodig zal hebben. Loop nog steeds gerust binnen bij ... wanneer je je verhaal kwijt wil, je het idee hebt dat het met jezelf niet zo goed gaat of als je je zorgen maakt om een ander.

Bijlage 4: Omgaan met de media

Als de zelfdoding veel maatschappelijke impact heeft of binnen of rondom de onderwijsinstelling plaats heeft gevonden, zal de media er mogelijk veel aandacht aan schenken. Helaas heeft een school geen regie over wat de media oppikt. Wel heeft de school regie over de eigen boodschap die het naar buiten brengt. In deze bijlage vind je tips hoe met de media om te gaan in deze situatie.

Geef alleen een schriftelijke reactie te geven om zo de nieuwswaarde van een zelfdoding niet groter te maken. Vraag relevante externe partijen (zoals PSHi en 113) om hulp bij aandacht van de media en het voorbereiden van het persbericht.

Laat de nabestaanden altijd meedenken en/of meelesen met berichten aan de pers.

Over het persbericht:

- Schrijf de hoofdboodschap op:
 - Wat er is gebeurd (zonder methode, locatie en privacygevoelige informatie)
 - Hoe de school heeft gehandeld
 - Wat de school verder gaat doen
 - Welke instanties zijn ingeschakeld
 - Wie de woordvoerder is voor journalisten
 - Wanneer meer informatie wordt verstrekt
- Vertel een eerlijk en feitelijk verhaal, waarbij je rekening houdt met de wensen van de nabestaanden. Een reactie als “Er kan nog geen verdere informatie worden gedeeld” of “Deze informatie is niet bekend” is ook mogelijk. Je kunt de media ook voor meer informatie doorverwijzen naar externe partijen, zoals de politie of gemeente.
- Plaats, als er gecommuniceerd wordt over zelfdoding, een soortgelijke zin onder het persbericht: “Denk jij aan zelfmoord? Neem contact op met 113 Zelfmoordpreventie via www.113.nl”

Aandachtspunten:

- Bekijk de Handreiking verantwoord communiceren over zelfdoding ([bijlage 1](#)) om op een verantwoorde manier over dit onderwerp te communiceren en zo imitatiegedrag te voorkomen, het stigma rondom zelfdoding te verminderen, en het zoeken van hulp te stimuleren.
- Vraag de media de privacy van de student en nabestaanden te respecteren.
- Denk na over het gebruik van beelden, verspreid geen foto's van de student of de locatie.
- Een school is niet verplicht om journalisten te woord te staan.

Een mogelijke eerste (algemene) verklaring naar de media:

We zijn geraakt door het overlijden van één van onze studenten. Onze gedachten gaan op dit moment uit naar de familie, vrienden, en andere dierbaren. We richten ons nu op het ondersteunen van onze studenten en personeel. Camera's en journalisten zijn niet toegestaan in de school en op het schoolterrein. We vragen u de privacy van de nabestaanden, onze studenten en schoolpersoneel te respecteren. Voor vragen kunt u contact opnemen met: [naam woordvoerder].

Bijlage 5: Samenstelling crisisteam

Crisisteam



Onderwijsinstelling: _____

Faculteit: _____

Locatie: _____

Heb je hulp nodig bij het uitvoeren van dit actieplan of wil je het er met iemand over hebben? Neem dan contact op met de kwartiermakers onderwijs van 113 op onderwijs@113.nl of bel met de overleg en advieslijn van 113 (op werkdagen bereikbaar tussen 10.00 en 16.00 uur op 020-3113 888).

Heb je zelf hulp nodig? Praten over zelfmoordgedachten kan met jouw huisarts of behandelaar of anoniem bij 113 Zelfmoordpreventie: Bel 113 (normaal tarief) of 0800-0113 (gratis) of start een chatgesprek van 113.nl.

Eerste aanspreekpunt: Naam: _____ Telefoon: _____

Leden crisisteam

Naam:

Functie:

Telefoonnummer:

(waarop 24/7 bereikbaar):

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Contactgegevens externe partijen

Organisatie

Wat kan de organisatie betekenen?

Naam contactpersoon (en functie)

Telefoon waarop 24/7 bereikbaar

Organisatie

Wat kan de organisatie betekenen?

Naam contactpersoon (en functie)

Telefoon waarop 24/7 bereikbaar

Organisatie

Wat kan de organisatie betekenen?

Naam contactpersoon (en functie)

Telefoon waarop 24/7 bereikbaar

Organisatie

Wat kan de organisatie betekenen?

Naam contactpersoon (en functie)

Telefoon waarop 24/7 bereikbaar

Bijlage 6: Overzicht Actielijsten

Per fase vind je een actielijst. Hierop kun je noteren wie verantwoordelijk is voor welke actie en de actie afvinken als deze is uitgevoerd. Als je de actielijsten online invult, vind je hier een overzicht van alle ingevulde actielijsten. Op deze manier heb je alle actielijsten overzichtelijk bij elkaar. Uiteraard kun je het actieplan ook uitprinten en de actielijsten handmatig invullen.

Actielijst suïcide in of bij onderwijsinstelling

Noteer hier wie welke acties op zich neemt

! Actie	Wie?	✓ Uitgevoerd
Zorg voor onmiddellijke veiligheid van al het personeel en studenten		
Isoleer de plaats van de zelfdoding		
Ondersteun getuigen		

Actielijst direct na de ontvangen melding

Noteer hier wie welke acties op zich neemt

! Actie	Wie?	✓ Uitgevoerd
Communiceer waar nodig dat je als de onderwijsinstelling nog onvoldoende weet en er eerst met de nabestaanden contact wordt opgenomen		
Neem contact op met nabestaanden		
Neem contact op met relevante hulpdiensten binnen de onderwijsinstelling of mogelijk relevante externe partijen		
Haal familieleden uit de klas/werkgroep en vang ze op		
Plan een bijeenkomst met het personeel, zowel ondersteunend als onderwijzend		

Actielijst dezelfde dag

Noteer hier wie welke acties op zich neemt

! Actie	Wie?	✓ Uitgevoerd
Contact met nabestaanden		
Neem contact op met de nabestaanden om te bespreken wat er wel of niet gecommuniceerd mag worden		
Informatie en ondersteuning		
Informeer en ondersteun studiegenoten in een bijeenkomst		
Informeer, ondersteun en instrueer (zowel ondersteunend als onderwijzend) personeel		
Informeer en ondersteun de overige studenten		

! Actie	Wie?	✓ Uitgevoerd
Informeert en ondersteunt ouders van studenten en andere studenten		
Informeert indien nodig andere betrokkenen, zoals de stageplek		
Praktische zaken		
Regelt de eerste administratieve zaken		
Overlegt met het communicatieteam en de woordvoerder en reageert indien nodig op berichten in de (social) media		
Organiseert een personeelsbijeenkomst aan het eind van de dag		

Actielijst tussen overlijden en uitvaart

Noteer hier wie welke acties op zich neemt

! Actie	Wie?	✓ Uitgevoerd
Contact met nabestaanden		
Legt opnieuw contact met nabestaanden		
Informatie en ondersteuning		
Richt, samen met de studenten, een gedenkhoek in		
Informeert studenten over de gedenkhoek en mogelijkheden tot condoleren en/of bijwonen van de uitvaart		
Informeert personeel over de gedenkhoek en mogelijkheden tot condoleren en/of bijwonen van de uitvaart		
Praktische zaken		
Stuurt een rouwkaart naar nabestaanden vanuit de onderwijsinstelling/team en/of klas/werkgroep		
Stelt personeel in de gelegenheid om naar de uitvaart te gaan. Wijzig het rooster, regel vervanging		
Regelt praktische zaken rondom de uitvaart		

Actielijst na de uitvaart

Noteer hier wie welke acties op zich neemt

! Actie	👤 Wie?	✓ Uitgevoerd
Contact met nabestaanden		
Leg opnieuw contact met nabestaanden		
Informatie en ondersteuning		
Geef, indien gewenst, terugkoppeling over de afgelopen week aan studenten en personeel		
Bepaal met het crisisteam welke langetermijnacties er mogelijk en wenselijk zijn om de nabestaanden te ondersteunen		
Bied nazorg aan studenten, personeel en ouders		
Organiseer, indien gewenst, een herdenkingsbijeenkomst op de onderwijsinstelling		
Praktische zaken		
Administratieve afronding		
Ruim op een afgesproken moment, samen met de studenten, de gedenkhoek op		
Evalueer het proces met het crisisteam, maak indien nodig aanpassingen aan het protocol		