



*Actieplan*  
na een poging  
tot zelfdoding  
in het  
**Hoger  
onderwijs**  
(HO)

## *Actieplan* na een poging tot zelfdoding in het HO

Als een student een suïcidepoging doet dan kan dat grote impact hebben op studenten en medewerkers van je onderwijsinstelling. Het is belangrijk om elke poging tot zelfdoding serieus te nemen. De juiste bejegening en begeleiding van de betreffende student is dan ook belangrijk, daarnaast moet er ook oog zijn voor de behoeften van andere studenten en betrokkenen binnen de onderwijsinstelling.

Een poging tot 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 school 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
3.	Achtergrondinformatie en bronnen	9
4.	Bijlagen	11
	Bijlage 1: Handreiking verantwoord communiceren over zelfdoding	11
	Bijlage 2: Mogelijk relevante externe partijen	14
	Bijlage 3: Samenstelling crisisteam	15
	Bijlage 4: Overzicht Actielijsten	16

Mocht het incident op 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 poging tot 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 3](#). 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](mailto: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](https://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.

Het actieplan biedt een overzicht van acties die er in de periode na een incident uitgevoerd moeten worden. 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.

Bij de acties 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 actielijst online invult, vind je deze terug in [bijlage 4](#). Uiteraard kun je het actieplan ook printen en de actielijst handmatig invullen.

### 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 poging tot 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 het incident**
  - 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 incident? 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 incident? 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 incident 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 het incident		
Ondersteun getuigen		

## 2.2 Acties direct na de ontvangen melding

### Acties

Is de poging tot zelfdoding gemeld bij de onderwijsinstelling, onderneem dan de volgende acties:

- **Neem de handreiking verantwoorde communicatie door, [zie bijlage 1](#)**  
Deze biedt tips voor verantwoorde communicatie, het omgaan met mogelijke reacties, het identificeren van mogelijk kwetsbare personen en waar je terecht kan voor hulp.
- **Neem contact op met de student**  
Verifieer de melding eerst bij de student, als deze niet van hem/haar afkomstig is. Bedenk hierbij dat zorgplicht boven de privacy van de student gaat. Bespreek de volgende punten:

Communicatie:

- Breng de student op de hoogte van eventuele geruchten die rondgaan.
- Vraag wat er wel en niet gecommuniceerd mag worden naar docenten, studiegenoten en in het studentendossier.
- Houd rekening met de zichtbaarheid van de poging: als studiegenoten de poging hebben gezien of iets anders is opgevallen, dan moet in ieder geval iets worden gecommuniceerd en hen ondersteuning worden aangeboden. Leg dit uit en bespreek met de student wat wel gecommuniceerd mag worden.

Begeleiding:

- Vraag of hij/zij vermoedt dat bepaalde aspecten op school een rol hebben gespeeld. Bijvoorbeeld: pesten, werkdruk op school, gebrek aan ondersteuning op school.
  - Leg eventueel contact met de huisarts en/of behandelaar van de student (bij toestemming). Onder andere om af te stemmen wat de school kan doen, waar op te letten of wat juist niet te doen. Of benoem dat het verstandig is om (professionele) hulp in te schakelen.
  - Hoe en wanneer de student lessen en stage kan hervatten. Begeleiding van student bij het oppakken van schoolzaken en terugkeer op de school. Bespreek dit ook met relevante docenten en begeleiders.
  - Verwachtingen van de student over wat de onderwijsinstelling kan betekenen. Wees duidelijk en realistisch over wat wel en niet mogelijk is binnen de schoolcontext.
  - Maak een vervolgspraak. Blijf de student aankomende tijd monitoren.
- **Informeel en ondersteun de klas en/of docenten**  
Indien de student wil dat de studenten en/of docenten op de hoogte worden gebracht van de poging, bespreek samen de reden waarom de student dit wil, wat de inhoud van de boodschap is en op welke wijze deze gedeeld mag worden.
    - Bespreek dat de student waarschijnlijk zo wanhopig was dat de student geen andere uitweg meer zag.
    - Bespreek dat veel mensen die overlijden door zelfdoding niet dood willen, maar vooral aan hun gedachten of situatie willen ontsnappen.
    - Geef geen details over de methode en locatie van de poging.
    - Maak geen beschuldigingen.
    - Benoem dat het voor studenten een heftige ervaring kan zijn.
    - Geef aan dat iedereen op zijn eigen manier reageert op de situatie. Dit is allemaal okay. Wel is het belangrijk om anderen niet te kwetsen of te schaden, bijvoorbeeld door geruchten te verspreiden, het bericht te bagatelliseren of te overdrijven.
    - Bied in het gesprek ruimte voor emoties, verhalen, geruchten, dingen gelezen op sociale media, schuldgevoelens, zorgen, angsten.



- Benadruk dat gedachten aan zelfdoding (meestal) voorbijgaan en verspreid daarmee een boodschap van hoop.
- Bespreek waar studenten hulp kunnen krijgen binnen en buiten school (zoals 113, huisarts, Slachtofferhulp en de regionale hulpinstanties).
- Leg uit dat het belangrijk is om terughoudend te zijn op sociale media omdat je dan onbedoeld verkeerde informatie kunt vermelden of anderen kunt kwetsen of schaden.
- Aangeven wat de studenten nu kunnen verwachten van school.
- Identificeer kwetsbare studenten en personeelsleden. Doe dit om onder andere een imitatie-effect te voorkomen.

## Actielijst direct na de ontvangen melding

Noteer hier wie welke acties op zich neemt

! Actie	👤 Wie?	✓ Uitgevoerd
Neem de handreiking verantwoorde communicatie door, <a href="#">zie bijlage 1</a>		
Neem contact op met de student én met iemand die voor de student zorgt of betrokken is (de ouder of als dit niet verstandig is een vertrouwenspersoon)		
Informeer en ondersteun de klas en/of docenten		



## 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](mailto: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](http://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](http://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](http://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](https://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 <a href="http://www.113.nl/onderwijs">www.113.nl/onderwijs</a> 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 <a href="http://www.slachtofferhulp.nl">www.slachtofferhulp.nl</a>
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.	<a href="http://www.in-de-wolken.nl">www.in-de-wolken.nl</a>

# Bijlage 3: 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](mailto: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](https://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 4: 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 incident 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 het incident		
Ondersteun getuigen		

### Actielijst direct na de ontvangen melding

Noteer hier wie welke acties op zich neemt

! Actie	Wie?	✓ Uitgevoerd
Neem de handreiking verantwoorde communicatie door, <a href="#">zie bijlage 1</a>		
Neem contact op met de student én met iemand die voor de student zorgt of betrokken is (de ouder of als dit niet verstandig is een vertrouwenspersoon)		
Informeer en ondersteun de klas en/of docenten		