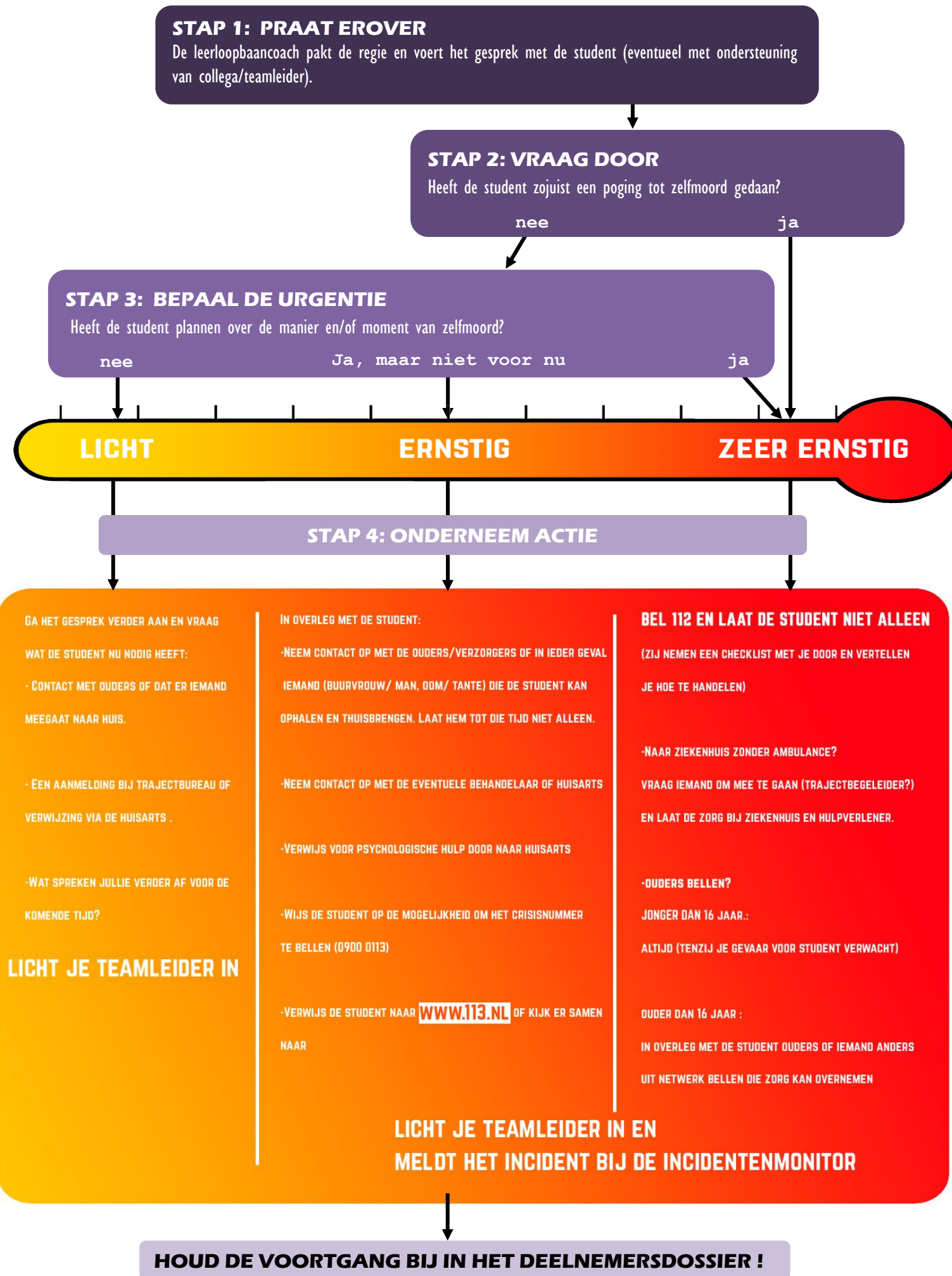


# STAPPENPLAN BIJ SIGNALLEN VAN ZELFMOORD

# BEGELEIDENDE TIPS BIJ HET STAPPENPLAN



Versie 7.0 juni 2017

Rijn-IJssel 2017 – stappenplan bij signalen van zelfmoord. Werkgroep Suicidpreventie; Arno v Dorland, Jeanneke Smeets, Monique Samsen.

## STAP 1: PRAAT EROVER

- Studenten die nadenken over zelfmoord willen eigenlijk niet dood: ze voelen zich heel vervelend. Wat ze willen bereiken is van die vervelende gevoelens of rotsituatie afkomen. Ze zien zelfmoord vaak nog als laatste en enige oplossing. Leg uit dat er méér oplossingen zijn (zoals hulp zoeken). Los de rotsituatie niet op of probeer de student niet op te beuren.
- Neem studenten altijd serieus en luister met aandacht en zonder oordeel. Ze voelen zich gehoord, begrepen, gesteund en minder eenzaam. Zeg dat het goed is dat de student jou dit vertelt, ondanks de schuld en schaamte die hij misschien voelt.
- Praten met een student over zelfmoord en plannen daarvoor, kan een ongemakkelijk gevoel geven. Dat hoort er bij. Vraag tóch e.e.a. uit en wees niet te voorzichtig of vul niet teveel in (“hij zal wel bedoelen dat..”).
- Praten over zelfmoord verhoogt **niet** het risico erop, zelfs niet bij studenten met concrete zelfmoordplannen.
- Luister aandachtig, zonder oordeel, probeer de student niet op te beuren, te moraliseren, het probleem op te lossen.
- Beloof geen geheimhouding: bij acuut gevaar voor zelfmoord (ernstig en zeer ernstig), moet je die geheimhouding namelijk kunnen doorbreken.

## STAP 2: VRAAG DOOR

- Je wilt zo snel mogelijk weten of er sprake is van acuut gevaar of niet. Stel deze vraag zo vroeg mogelijk of constateer dat er sprake is van een poging. (Dit zal overigens meestal niet het geval zijn).
- Zijn er pillen ingenomen (zo ja, welke, hoeveel en wanneer? Verpakking aanwezig: bij je houden)
- Is er sprake van letsel aan het lichaam, dat je zou kunnen verbinden?

## STAP 3: BEPAAL DE URGENTIE

- Vraag rechtstreeks naar suïcidale gedachten. Bijvoorbeeld: “Als je zegt dat het niet meer hoeft, bedoel je dan dat je liever dood zou zijn? Denk je dan aan zelfmoord?”
- Terwijl je met de student in gesprek bent, benoem je wat je ziet, hoort of hebt gehoord van derden. Ga na of je interpretatie klopt. Bijvoorbeeld: “ik vind je somber eruit zien. Klopt dit?”, “Ik heb gemerkt dat.....”

### Uitvragen zelfmoordplannen:

- Heb je nagedacht over de manier waarop je het wilt gaan doen, de plek en/of een datum, moment van de dag?
- Heb je al voorbereidingen getroffen in die richting? Denk aan: afscheidsbrief, medicijnen gespaard, touw klaargelegd, bij flat gaan kijken, etc.

### Uitvragen suïcidale gedachten:

- Hoe vaak heb je deze gedachten? Hoe lang heb je deze gedachten al? Wanneer heb je er voor het laatst aan gedacht?
- Komt het ergens door, is er een oorzaak of een reden om niet meer te willen leven?
- Wat weerhoudt je ervan om zoiets te doen?
- Wat zou je met zelfmoord bereiken? Heb je weleens iets ondernomen om jezelf schade/pijn aan te doen?
- Heb je al met iemand anders hierover gesproken? Heb je hulp hiervoor? Is er een veiligheidsplan opgesteld met een hulpverlener?

## STAP 4: ONDERNEEM ACTIE

- Studenten kunnen over zelfmoord nadenken of alleen al aangeven ‘het niet meer te zien zitten’, zonder direct plannen te hebben. Toch heeft ook dit een oorzaak: ruzies thuis, slechte cijfers, negatief zelfbeeld, verbroken relatie etc. Bekijk of je zelf met de student hierover in gesprek gaat of dat je hem doorverwijst richting trajectbureau of externe hulpverlening.
- De student heeft geen plannen voor nu – dit moment, maar wel voor de hele korte termijn (morgen, volgende week of heeft al een datum). Vaak roept dit bij hemzelf ook angst op voor zichzelf: ontken dat niet, maar wees empathisch en doorloop de concreet te nemen stappen.
- Voor contact met de hulpverlener of huisarts heb je de toestemming van de student nodig. Wil hij dit niet geven, dan kun je helaas niet zo heel veel voor hem betekenen. Uitzondering hierop is acuut gevaar voor zelfmoord (ernstig en zeer ernstig).