

*'Als ik kan
zeggen wat
ik denk'*

Handreiking

zelfmoordpreventie

voor scholen en universiteiten

Met tips om:

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

Inhoudsopgave

Inleiding	3
De noodzaak van signalering door school	3
Jij kunt iets doen	3
Over 113	3
1. Stappenplan om zelfmoordgedachten te herkennen en bespreekbaar te maken	5
Stap 1 Hoe herken je signalen en zelfmoordgedachten van een leerling?	5
Stap 2 Je vermoedens bespreekbaar maken	7
Onderzoek wat er aan de hand is	7
Praten over zelfmoord geeft geen suggestie tot zelfmoord	7
Een leerling/student kan zich schamen voor zelfmoordgedachten	7
Hoe breng je zelfmoord ter sprake?	7
Valkuilen en wat je beter niet kunt doen	8
Beloof nooit om niets door te vertellen	8
Stap 3 De weg naar hulp wijzen	9
Bij concrete zelfmoordplannen	9
Wel zelfmoordgedachten, maar geen concrete plannen	10
Ouders/verzorgers op de hoogte brengen	10
Zijn er geen zelfmoordgedachten?	11
Stap 4 Evalueer jouw gesprek met de leerling/student	12
Stap 5 Wat doe je na een zelfmoord of zelfmoordpoging?	13
2. Maak een zelfmoordpreventie-protocol voor de school	16
Waar kan de leerling/student binnen jullie school terecht?	16
Wie neemt contact op met wie?	16
Stem protocollen af	16
Maak het zelfmoordpreventie-protocol bekend	17
Check of het zelfmoordpreventie-protocol klopt	17
Bijlagen	18
Extra informatie over 113	18
Literatuurlijst	18
Verantwoording en dankwoord	19

Over 113

113 wil zelfmoord voorkomen.

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

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

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

Producten van 113

- Mogelijkheid tot consult over de manier waarop zelfmoordpreventie in de onderwijsinstelling kan worden gewaarborgd. Neem contact op met Evelien van Goor via: e.vangoor@113.nl
- Chat- en telefoonlijn voor mensen die denken aan zelfmoord en hier anoniem hun verhaal kunnen doen. 113 is 24/7 te bereiken op 0900-0113 of via www.113.nl
- Kortdurende anonieme therapie, voor mensen die denken aan zelfmoord via www.113.nl
- Spreekuur waarin professionals hun vragen kunnen stellen. Bel op werkdagen (niet op feestdagen) tussen 10.00 en 16.00 uur: 020 - 311 38 88

Inleiding

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

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

De noodzaak van signalering door school

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

Jij kunt iets doen

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

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

(N)iets zeggen

Knoop

Je denkt niet zomaar aan zelfmoord, lijkt me.
Dan zit je wanhopig in de knoop.
Een knoop die ik niet ken, maar wel zie.
Ik wil dat je uit jouw knoop komt.
Kan ik iets zeggen?

Ontwarren

Als ik niet praat, praat jij ook niet.
Ik hoop dat jij niks gek doet.
Je hoort te denken aan een leuk leven, de wereld ligt aan je voeten.
Geen kronkels in je hoofd.
Dan hoef ik ook niets te ontwarren en help ik je met andere dingen.

Toch

Wie ben ik voor jou?
Ik ben ook maar mezelf.
Anderen kunnen je vast beter helpen, maar ik doe mijn best om te ontwarren.
Soms is dat niet genoeg.
Ik zei wat ik kon zeggen.

Woordkeuze

113 wil niet alleen respectvol en empathisch, maar ook nuchter en direct communiceren. We gebruiken daarom woorden die de meeste mensen normaal vinden, gebruiken en snappen. Daarom gebruiken we het woord 'zelfmoord' in plaats van suïcide of zelfdoding. Dit is het woord dat jongeren die deze gedachten hebben, zelf het meest gebruiken. Als de leerling/student een ander woord gebruikt, kun je dit overnemen om beter aan te sluiten in het gesprek.

Gatekeeperstraining

Je kunt ook een gatekeeperstraining volgen om je deskundigheid op het gebied van gesprekstechnieken te vergroten. Het trainen van gatekeepers (door 113) is een effectieve manier van zelfmoordpreventie. Gatekeepers helpen jongeren de hulp te vinden die nodig is. Gatekeepers herkennen zelfmoordgedachten, weten hoe ze een gesprek over zelfmoordgedachten kunnen voeren en wanneer ze moeten doorverwijzen naar een (ggz-) specialist. Gatekeepers worden namelijk niet opgeleid tot hulpverleners.



Stappenplan om zelfmoordgedachten te herkennen en bespreekbaar te maken

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

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

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



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

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

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

(Leerling, 15 jaar)

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

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

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

De volgende signalen kunnen wijzen in de richting van zelfmoordgedachten:

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

- Verbetering van stemming die te mooi is om waar te zijn. Dit kan doordat de leerling/student de beslissing heeft genomen om zelfmoord te plegen. Dit geeft hem rust, waardoor het lijkt dat het goed met hem gaat. Het tegenovergestelde is waar: de dood was nog niet eerder zo dichtbij.
- Afscheid nemen door persoonlijke spullen weg te geven.
- Niet goed voor zichzelf zorgen, slecht eten of niet letten op hoe hij er uitziet.

Kwetsbaarheid, machteloosheid, hulpeloosheid, eenzaamheid, angst en (naar binnen gekeerde) woede kunnen een rol spelen bij zelfmoordgedachten. Een leerling/student kan denken: 'Ik ben alleen en hoor nergens bij, ik ben anderen tot last, ik ben niet bang voor de dood en kan mezelf doden'.

Meestal is het verlangen naar de dood niet het doel op zich, maar is zelfmoord een manier om problemen te stoppen. Bij jongeren die worstelen met hun seksuele identiteit bestaat een grotere kans dat zij gedachten aan zelfmoord hebben.

Als je één of meer van deze signalen bij een leerling/student opmerkt, kan dit betekenen dat hij aan zelfmoord denkt. Er kan ook iets anders aan de hand zijn, zoals depressie of verdriet. En tenslotte kan het ook een misplaatste grap zijn, of een manier om te choqueren. Maar iemand doet dit vaak niet voor niets. Meestal zit er toch een vorm van pijn verborgen onder dit soort gedrag.

.....



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

Stap 2

Je vermoedens bespreekbaar maken

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

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

.....

Onderzoek wat er aan de hand is

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

Praten over zelfmoord geeft geen suggestie tot zelfmoord

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

Een leerling/student kan zich schamen voor zelfmoordgedachten

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

Hoe breng je zelfmoord ter sprake?

Een gesprek heeft de volgende stappen:

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

Ik wil soms schreeuwen:

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

Maar ik kan ook heel wenselijk gedrag vertonen.

Valkuilen en wat je beter niet kunt doen

Het roept veel emoties bij je op als een leerling/student aan zelfmoord denkt. Je kunt er flink van in de stress schieten. Zo sterk dat je door je betrokkenheid verder gaat dan goed voor je is.

Bijvoorbeeld door de strijd aan te gaan over zelfmoord plegen, door je als hulpverlener te gedragen, door dingen te beloven die je niet waar kunt maken of door je sterker voor te doen dan je bent.

De eerste reflex die je kan hebben als iemand zegt aan zelfmoord te denken is: "Dat moet je niet doen. Doe geen domme dingen. Wees niet zo gek." Waarschijnlijk heeft een leerling dat ook tegen zichzelf gezegd. En toch is de gedachte er nog. Het heeft dan ook weinig zin om de gedachte aan zelfmoord te bekritisieren. Het is beter om begrip en medeleven te tonen.

Je kunt uiteraard wel duidelijk maken dat je aan de kant van hoop en leven staat en dat je het verschrikkelijk zou vinden als de leerling toch zelfmoord zou plegen.

Dat je er zelf van overtuigd bent dat er andere oplossingen zijn dan zelfmoord, en dat je begrijpt dat deze leerling zich wel heel ellendig en eenzaam moet voelen als hij denkt aan zelfmoord.

- 4 Vraag of de leerling/student wel eens aan zelfmoord denkt. Neem in het gesprek een 'onwetende houding' aan. De leerling/student kent zichzelf en de situatie beter dan jij. Jij bent nieuwsgierig en stelt vragen. Bijvoorbeeld:
 - "Betekent dit ook dat je er wel eens over denkt om een einde aan je leven te maken?"
 - "Denk je erover jezelf iets aan te doen of zelfmoord te plegen?"
 - "Vertel me er eens over, ik weet er niks van... Hoe komt het dat je je zo voelt?"
- 5 Wanneer een leerling/student aan zelfmoord denkt, vraag dan verder naar deze gedachten.
 - Hoe vaak heeft hij deze gedachten? Heeft hij al plannen? Hoe concreet zijn de plannen? Is er al een datum gepland?
 - Wat zijn de problemen waardoor iemand deze gedachten heeft? En wat hoopt hij dat de dood voor hem zal veranderen: rust, geen problemen, geen angst meer? Vermijd het woord "waarom", want dat geeft het idee van een oordeel.
- 6 Geef de leerling/student in dit gesprek het gevoel dat je ziet hoe moeilijk hij het heeft en dat hij wel heel erg wanhopig moet zijn om deze gedachten aan zelfmoord te hebben. Blijf open en onbevooroordeeld, laat weten dat deze gedachten niet gek zijn.
- 7 Vertel dat je mee wilt denken over andere opties dan zelfmoord.
- 8 Verwijs naar hulp.

Beloof nooit om niets door te vertellen

Beloof de leerling/student niet dat je nooit iets doorvertelt over wat hij jou vertelt. In de eerste plaats is het voor jou een te groot geheim om te bewaren, waardoor jij jezelf in een lastige situatie brengt. Ten tweede zijn gedachten aan zelfmoord te serieus om geheim te houden. Je zult de leerling/student dus moeten motiveren om het ook met anderen te gaan bespreken; praten helpt om zelfmoordgedachten te verminderen en steun te krijgen.

De situatie kan levensbedreigend zijn, bijvoorbeeld omdat de leerling/student al bezig is met een poging of dit op zeer korte termijn wil doen. Je enige optie is dan om verdere hulp in te schakelen. Wanneer je hebt beloofd niets te vertellen, breng je jezelf ook in de problemen.

"Ik heb ooit aan een leerling beloofd het er niet over te hebben. Dat doe ik niet weer, want dan zit je in een complot en wordt het er niet makkelijker op."

(Docent)

Wat als de leerling/student het wel vraagt?

Wanneer de leerling/student je wel vraagt om het geheim te houden, antwoord dan dat je begrijpt dat het voor de leerling/student heel angstig en moeilijk is. Toch kan je het niet geheimhouden, omdat dit zo'n ingrijpend plan is en ingrijpende gedachten zijn. Dat moet niemand alleen dragen. Wel ga je graag met hem op zoek naar hoe hij hierin het beste hulp kan vinden en wat er nodig is om deze stappen te zetten.

Belangrijk: Bespreek het gesprek met de leerling ook met je collega of zorgmedewerker. Dit zijn moeilijke onderwerpen en het is altijd goed om iemand anders te betrekken. Je kunt het niet alleen oplossen.



Stap 3

De weg naar hulp wijzen

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

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

.....

Bij concrete zelfmoordplannen

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

Is de leerling/student coöperatief met je in gesprek?

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

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

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



Ga bij concrete zelfmoordplannen altijd in overleg met collega's, leidinggevende en/of zorgmedewerkers. Zorg dat je de beslissing zorgvuldig met elkaar afweegt en leg de argumentatie vast over het wel of niet contact opnemen met ouders of hulpverleners. Hierdoor is op een later moment altijd helder waarom bepaalde keuzes zijn gemaakt en kan hier beter verantwoording over worden afgelegd.

Ook bij jongeren die volgens de wet volwassen zijn of toestemming moeten geven, kunnen er in levensbedreigende situaties andere regels gelden. Bespreek als onderwijsinstelling wanneer je wel of niet de ouders gaat inlichten. Doe dit nog voordat er levensbedreigende situaties spelen.

Wel zelfmoordgedachten, maar geen concrete plannen

Laat de leerling/student vooral vertellen over waarom hij dood wil. Hierdoor krijg jij meer zicht op de problemen en de ernst ervan.

- Geef aan dat je het waardeert dat hij er zo open met je over praat, dat je de wanhoop ziet en samen op zoek wil naar hulp. Vraag of de leerling/student dat goed vindt.
- Bespreek de eerste mogelijke stappen die nu gezet kunnen worden:
 - Leerling/student kan een afspraak maken bij de huisarts. Bel eventueel samen naar de huisarts. De huisarts kan dan samen met de leerling/student de volgende stappen bespreken.
 - Als de leerling/student al in behandeling is, dan neem je contact op met de behandelaar. De behandelaar kan dan samen met de leerling/student de volgende stappen nemen.
 - Indien mogelijk breng je samen met de leerling/student de ouders op de hoogte.
 - Bespreek bij wie de leerling/student nog meer ondersteuning kan vinden:
 - Familie
 - Vrienden
 - Buren
 - 113

Bespreek na afloop jouw ervaring wederom met een collega en/of zorgmedewerker. Dergelijke gesprekken zijn altijd moeilijk om te doen en het is belangrijk dat je zelf steun ervaart en erover praat.

Ouders/verzorgers op de hoogte brengen

Het is belangrijk om bij zelfmoordplannen of gedachten de ouders/verzorgers van de leerling/student in te lichten. Ook als ouders onderdeel van het probleem zijn, kan dit toch positief werken. Je moet dan wel zorgvuldig te werk gaan.

Als de leerling/student zelf pertinent niet wil dat ouders worden ingelicht, dan ontstaat er meestal twijfel. Op welke gronden je dan toch de ouders inlicht, moet de onderwijsinstelling zelf bepalen. Bij een leerling/student met zelfmoordgedachten is de scheidslijn wat wel/niet kan niet helder en zal je dat per situatie moeten bepalen. Daarom is ook hier het vastleggen van de argumenten bij de keuzes die je als school maakt belangrijk. Wanneer er later discussie of klachten ontstaan, dan is het in ieder geval helder dat zorgvuldig is afgewogen wat de opties waren en waarom voor de desbetreffende optie is gekozen.

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

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

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

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

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

Zijn er geen zelfmoordgedachten?

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

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



Stap 4

Evalueer jouw gesprek met de leerling/student

Evalueer jouw gesprek met de leerling/student zelf en met je team en leidinggevende.

.....

Leerling/student

Het gesprek met de leerling/student moet je goed afronden, maak afspraken over het vervolg. Ook na een doorverwijzing is het goed nog eens op jullie gesprek terug te komen. Niet als hulpverlener, wel als betrokkene uit het netwerk; als iemand die ziet en weet hoe moeilijk de leerling/student het heeft. Vraag hoe het gaat met de hulp die de leerling/student nu krijgt en of hij nog aan zelfmoord denkt.

Team en leidinggevende

Bespreek met je team het gesprek met de leerling/student. Wat ging er goed, waar had je moeite mee? Wat zou je een volgende keer graag anders willen?

Bespreek ook:

- Welke lijnen zijn er binnen de school? Waar kan de leerling/student naar worden doorverwezen? Werkt dit naar tevredenheid?
- Welke lijnen zijn er buiten de school? Waar kan de leerling/student naar worden doorverwezen? Werkt dit naar tevredenheid?
- Aan wie is de leerling/student overgedragen? Hoe verliep deze overdracht? Wordt de leerling/student nog steeds gezien door iemand van een hulpverlenende instantie?
- Hoe houd je als school het contact met deze leerling/student?
- Welke veranderingen moeten er worden doorgevoerd om de zelfmoordpreventie effectiever te laten werken?
- Hoe hou je als school contact met de hulpverlenende instantie?
- Wat te doen na een zelfmoordpoging en zelfmoord? Zie stap 5.

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

Stap 5

Wat doe je na een zelfmoord of zelfmoordpoging?

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

.....

Doe een zelfmoordpoging niet af als een schreeuw om aandacht

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

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

Wat bespreek je na een zelfmoordpoging met medeleerlingen/studenten?

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

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

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



Wanneer je een gesprek voert met alleen de medeleerlingen/studenten, dan bespreek je dat de leerling/student waarschijnlijk eenzaam en wanhopig was, benoem je dat er altijd andere uitwegen zijn en dat hulp mogelijk is. En geef aan dat als je iemand kent (of zelf bent) met dit soort gedachten, dat je dan met de mentor, een docent, of vertrouwenspersoon kunt komen praten.

Na het stilstaan bij zelfmoord en het bijbehorende verdriet is het ook goed om weer over te gaan tot de orde van de dag. Laat de leerlingen/studenten wel duidelijk weten waar ze terecht kunnen wanneer ze hier verder over willen praten.

Beperk imitatiegevaar

Bij zelfmoord is er imitatiegevaar. De leerlingen/studenten hebben nu in hun nabije omgeving gezien dat zelfmoord een mogelijke oplossing is om met problemen om te gaan. Wanneer de overleden leerling/student wordt neergezet als een 'held' dan is de kans groter dat dit imitatie-effect optreedt. Je beperkt het imitatiegevaar door een genuanceerd beeld van de leerling/student te geven (zie hieronder).

Nuanceer het beeld van de leerling/student

Wees genuanceerd over de leerling/student die zelfmoord heeft gepleegd en over zijn gedrag. Benoem niet alleen de positieve kanten van de leerling/student die zelfmoord heeft gepleegd. Zo wordt iemand geromantiseerd of verheerlijkt en levert de dood iets positiefs op. Dit kan een andere leerling/student misschien aanspreken en betekenen dat hij zelfmoord als een positieve optie gaat zien.

Nuance betekent aan de andere kant ook niet dat je alleen negatieve punten noemt, maar ook de positieve. Benadruk dat er andere oplossingen zijn en dat je graag samen op zoek gaat naar deze oplossingen.

Benoem zelfmoord, maar speculeer niet over de oorzaak

Er wordt veel over de leerling/student gepraat en de kans is heel groot dat iedereen weet dat de leerling/student door zelfmoord om het leven is gekomen; doe daarom niet alsof de leerling/student door een natuurlijke oorzaak is overleden.

Speculeer echter niet over wat de oorzaak was. Je weet namelijk nooit wat de waarheid hierover is en de kans bestaat dat je hiermee de oorzaak ergens legt, waar die niet hoort te liggen. Daarnaast is er meestal niet één oorzaak aan te wijzen. Het is van belang om eerlijk te zijn, maar niet tot in details en je van speculaties af te houden.

Weet daarom voorafgaand aan het gesprek over de zelfmoord wat je wilt gaan zeggen. Wees kort en krachtig. En geef aan waar leerlingen/studenten terecht kunnen wanneer ze het hier moeilijk mee hebben of zelf met gedachten aan zelfmoord rondlopen.

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

Zorg voor de groep en de individuele leerling/student

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

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

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

2

Maak een zelfmoordpreventieprotocol voor de school

Het is belangrijk om signalen van zelfmoordgedachten van leerlingen/studenten niet te negeren. Daarom stel je een zelfmoordpreventie-protocol op; een draaiboek voor jullie eigen school. Betrek hierbij sleutelfiguren uit de school (mentoren, docenten, zorgteam) en ook de directie. Zoek samenwerking met externe partners.

Hieronder vind je een aantal vragen om met sleutelfiguren binnen de school te beantwoorden.

.....

Waar kan de leerling/student binnen jullie school terecht?

Het is belangrijk dat leerlingen/studenten weten waar ze terecht kunnen wanneer ze wanhopig zijn en aan zelfmoord denken. Waar kunnen leerlingen/studenten binnen jouw school terecht met deze gedachten? Vaak durven ze er, vanwege schaamte, niet makkelijk uit zichzelf over te praten. Wie is dan de eerste laagdrempelige en al bekende contactpersoon voor de leerling/student?

Wanneer een leerling/student bij iemand terecht kan die hij al kent, wordt de stap makkelijker om te gaan vertellen over zijn gedachten aan zelfmoord.

- Besluit wie de eerste, laagdrempelige en al bekende contactpersoon is voor de leerlingen/studenten. Leg deze vast met naam, functie en hoe deze persoon te bereiken is.
- Hoe maak je dit binnen de school kenbaar aan leerlingen/studenten?

Wie neemt contact op met wie?

Denk na over wie wat doet bij een vermoeden van zelfmoord bij een leerling/student. Leg vast wat de juiste interne lijnen zijn. Maak een lijst met contactgegevens, zowel intern als extern.

- Wie neemt contact op met mentor, schoolpersoneel, hulpverlening intern/extern?
- Wie licht ouders in bij zelfmoordgedachten van een leerling/student, wanneer wel en wanneer niet? Voorkeur heeft om ouders altijd in te lichten.
- Na zelfmoord: wie brengt leerlingen/studenten, ouders/verzorgers op de hoogte?

Stem protocollen af

Binnen de school zijn er misschien verschillende protocollen, zoals een pestprotocol, protocol huiselijk geweld, protocol overleden leerling/student. Stem de verschillende protocollen en draaiboeken op elkaar af en maak ze daarmee onderdeel van het gehele gezondheidsbeleid van de school.

Consult en Contact

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

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

Maak het zelfmoordpreventie-protocol bekend

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

Check of het zelfmoordpreventie-protocol klopt

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

Extra informatie over 113

Stichting 113 is de nationale organisatie voor zelfmoordpreventie. Onze missie is een wereld waarin niemand zelfmoord pleegt. Wij zijn ervan overtuigd dat er jaarlijks honderden suïcides meer kunnen worden voorkómen wanneer zelfmoord beter bespreekbaar is en de zorg innovatiever en menselijker wordt georganiseerd. Mensen met gedachten aan zelfmoord en hun naasten kunnen 24x7 en anoniem een beroep doen op ons hulpaanbod met crisishulp lijnen, online therapie en een zelfhulpmodule. Dit aanbod wordt gerealiseerd door bevoegen professionals en stagiairs die werken vanuit onze vestiging in Amsterdam, en door vrijwilligers in het gehele land.

113 is niet alleen een onafhankelijke zorgaanbieder, maar ook een aanjager van suïcidepreventie in de samenleving en in de (geestelijke) gezondheidszorg. Wij ontwikkelen en verspreiden trainingen voor hulpverleners en gatekeepers. Samen met onze partners zetten we innovatieve landelijke projecten op binnen de zorg, in gemeenschappen en in de media.

We ontwikkelen ons continu door in samenwerking met de Vrije Universiteit ons werk te onderzoeken op effectiviteit en bereik. Hierdoor staan we wereldwijd bekend als koploper op het gebied van e-mental health voor mensen met ernstige en acute problematiek en nemen we deel aan internationale netwerken zoals de European Alliance Against Depression en de International Zero Suicide Movement.

Literatuurlijst

Als je nog meer wilt weten en informatie zoekt over zelfmoord, kijk dan op www.113.nl. Ook kun je de volgende publicaties opzoeken:

- Publicatie 'Als een ramp de school treft, omgaan met calamiteiten in het onderwijs'. Voor meer algemene informatie over wat te doen bij heftige gebeurtenissen. <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2012/12/10/als-een-ramp-de-school-treft-4e-herziene-druk>
- Andriessen, K., Krysinska, K. & Andries, C. (2014). Zelfdoding bij kinderen en jongeren. Leuven, België: Uitgeverij LannooCampus.
- Voor meer informatie over de kwetsbare doelgroep LHBT-jongeren: <http://www.iedereenisanders.nl/376/ondersteuners/#.Vjs2t7erTIU>
- Dijkstra, M. (2010). Factsheet preventie van suicidaliteit. Trimbos-instituut.
- Kerkhof, A., Van Spijker, B., (2012). Piekeren over zelfdoding. Amsterdam: Boom Uitgeverij.
- Meerdinkveldboom, J., Rood, I., Kerkhof, A. (2016): Handboek Suïcidaal Gedrag bij Jongeren: individuele en gezinsbenadering. Amsterdam: Boom Uitgeverij.
- Mokkenstorm, J. - Hoop doet leven (de 113Online suïcide survival guide).
- Speciale issue Lancet Psychiatrie met overzichtsartikelen in een digitaal flip book http://www.lancet-journals.com/psychiatry_preview/#/28/
- JGZ Tijdschrift voor jeugdgezondheidszorg, Volume 47, Issue 6, December 2015 <http://link.springer.com/journal/12452>

Verantwoording en dankwoord

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

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

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

*Zelfmoord,
praat erover!*