

Stappenplan (preventie) zelfdoding studenten 'De vraag van je leven'

1. Signaleren			
<p>Wat signaleer je bij de student? Somberheid, depressieve gevoelens, niet goed voor zichzelf zorgen, afzondering of juist luider aanwezig, studieprestaties verminderen, afwezig zonder duidelijke reden, plotselinge verandering in gedrag of gevoel, verbetering van stemming (omdat de beslissing om zelfdoding te plegen rust kan geven). Student doet uitspraken over zelfdoding (vaag of concreet). Afscheid nemen door persoonlijke spullen weg te geven. Machteloosheid, eenzaamheid.</p>		<p>Let op: Niet iedereen die denkt aan zelfdoding, praat hier makkelijk over. Soms kunnen studenten hun wanhoop en zelfdodingsplannen goed verbergen.</p> <p>Let wel: alle genoemde signalen kunnen ook wijzen op sociaal emotionele problematiek zonder dat er sprake is van zelfdodingsplannen! Overleg met collega's en met het Loopbaancentrum hoe de signalen te duiden.</p>	
2. Bespreekbaar maken met de student; stel 'de vraag van je leven'			
<p>Wat is er aan de hand? Vraag open hoe het gaat, benoem signalen die je ziet en geef aan dat je je zorgen maakt.</p> <p>Vraag of de student aan zelfdoding denkt. En vraag door; hoe vaak zijn deze gedachten, welke problemen zijn er? Laat merken dat je ziet hoe moeilijk de student het heeft en neem de student serieus. Verwijs de student door naar hulp door het Loopbaancentrum in te schakelen.</p>		<p>DO: Luister en toon begrip. Wees nieuwsgierig en 'onwetend', blijf open en onbevooroordeeld, neem de tijd. Praten over zelfdoding geeft geen suggestie tot zelfdoding, het helpt juist om het te voorkomen. Betrek een collega en stel je teammanager op de hoogte. Vraag het Loopbaancentrum om advies.</p> <p>DON'T: Ga geen strijd aan over het plegen van zelfdoding, beloof nooit om niets door te vertellen, ga niet te ver in je betrokkenheid, gedraag je niet als hulpverlener.</p>	
3. De weg naar hulp zoeken (Loopbaancentrum inschakelen)			
<i>Concreet plan zelfdoding</i>		<i>Gedachten over zelfdoding</i>	<i>Geen gedachten over zelfdoding</i>
<p>Bij concrete plannen moet er meteen hulp komen; betrek het Loopbaancentrum en/of bel 112</p>			
<p>Student wil in gesprek</p> <ol style="list-style-type: none"> Bespreek dat jullie samen hulp gaan zoeken. Betrek een collega en stel je teammanager op de hoogte. Schakel (als het kan samen) het Loopbaancentrum in. Gebruik evt. de crisistelefoonlijst. Bespreek met hen welke stappen er nu ondernomen moeten worden. Zorg dat de student niet alleen blijft en niet alleen naar huis gaat. Draag de student over aan het Loopbaancentrum. 	<p>Student wil niet in gesprek</p> <ol style="list-style-type: none"> Uit je zorgen en benoem dat het verstandig is hulp in te schakelen. Benoem de stappen die je gaat nemen. Betrek een collega en stel je teammanager op de hoogte. Schakel het Loopbaancentrum in en bespreek met hen wat te doen (bijv. het inlichten van de huisarts). Laat de student pas vertrekken nadat je met het Loopbaancentrum hebt gesproken en je zeker weet dat de student veilig is. 	<p>Heeft de student wel gedachten aan zelfdoding, maar geen concrete plannen?</p> <ol style="list-style-type: none"> Laat de student vertellen over de reden waarom hij niet verder wil leven en waarom dit een oplossing is voor hem/haar. Help de student met hulp te vragen en schakel samen het Loopbaancentrum in. Houd vinger aan de pols in de periode na dit gesprek. Betrek een collega en stel je teammanager op de hoogte. 	<p>Denkt de student niet aan zelfdoding en heb je ook geen aanwijzing voor zelfdodingsgedachten?</p> <p>Onderzoek wat de reden is voor het veranderend gedrag en schakel evt. het Loopbaancentrum in.</p>
<p>Het is belangrijk dat bij zelfdodingsplannen of –gedachten de ouders/verzorgers op de hoogte gebracht worden. Hier dient zorgvuldig te werk te worden gegaan; in een enkele situatie kan het echter beter zijn de ouders niet (meteen) in te lichten. Bespreek daarom altijd met het Loopbaancentrum of en zo ja door wie en hoe dit gebeurt.</p>			

4. Evalueren

Evalueer met collega's en het Loopbaancentrum. Wat ging goed/minder goed, o.a. in het proces en gesprek met de student? Functioneren de lijnen en doorverwijzing naar het Loopbaancentrum? Blijf in contact met de student.

5. Na een (poging tot) zelfdoding

M.b.t. de betreffende student:

Een poging tot zelfdoding is geen schreeuw om aandacht. Het is serieuzer dan dat. Doorloop stappen 2 en 3; belangrijk is zo snel mogelijk **het Loopbaancentrum in te schakelen** en te bespreken wat te doen.

M.b.t. (mede)studenten en docenten:

Wanneer een medestudent zelfdoding heeft gepleegd of een poging heeft gedaan, maakt dit veel emoties los bij de overige studenten en docenten. Geef hier ruimte aan. Het is belangrijk om als school de regie te nemen, openheid te bevorderen en richting te geven aan de gesprekken.

Schakel het Loopbaancentrum in. De specialist van het Loopbaancentrum zal samen met de studieloopbaanbegeleider:

1. Vorm geven aan het (nazorg)proces in de klas en bij medestudenten:
 - Van belang is de (poging tot) zelfdoding te benoemen, niet over de oorzaak te speculeren, de methode niet te noemen, een (poging tot) zelfdoding niet af te doen als een schreeuw om aandacht, het beeld van de student te nuanceren, imitatiegevaar te beperken en te zorgen voor de groep en individuele leerlingen.
 - Benoemen waar studenten hulp kunnen vinden: het Loopbaancentrum.
2. Het team informeren.
3. De afdeling Communicatie betrekken.
4. Studenten met een mogelijk risico in beeld brengen (imitatiegevaar beperken).

Doel van het stappenplan en achtergrondinformatie

Zoals de meeste scholen, wordt ook ROC van Twente geconfronteerd met studenten met zelfdodingsgedachten, studenten die een poging tot zelfdoding ondernomen hebben of studenten die overleden zijn door zelfdoding. (Eén op de 10 jongeren, tussen de 12 en 25 jaar, heeft zelfdodingsgedachten.) Als dat gebeurt, heeft dat een grote impact op andere studenten en medewerkers. Een preventie- en stappenplan is ervoor bedoeld dat de juiste stappen genomen worden en de juiste (na)zorg wordt geboden.

In het stappenplan hierboven lees je hoe jij als medewerker van ROC van Twente kunt handelen als je in aanraking komt met een student die zelfdodingsgedachten heeft. Jij kunt voor de student de eerste persoon zijn om een gesprek mee te voeren. Schaamte voor zelfdodingsgedachten maakt het voor een 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 jij de aangewezen persoon bent om na zo'n (eerste) gesprek de student verder te helpen. Belangrijker is dat je alert bent op de signalen en op tijd doorverwijst naar het **Loopbaancentrum**. Natuurlijk kun je hen ook om advies vragen. M.a.w.: **probeer de student niet zelf te 'redden', maar verwijst door naar het Loopbaancentrum!**

Risicofactoren bij jongeren

In het stappenplan hierboven zijn diverse signalen beschreven. Soms kunnen studenten hun wanhoop en zelfdodingsplannen echter heel goed verbergen. Er bestaat een verhoogd risico bij jongeren die te maken krijgen met een combinatie van risicofactoren. Voorbeelden van risicofactoren zijn jongeren die lijden aan depressies; met een alcohol/drugsprobleem; die geen raad weten met het feit dat ze homo, lesbisch, bi, transgender zijn; die reeds eerder een poging hebben ondernomen of hebben meegemaakt in hun omgeving; die een obsessief inzicht hebben in de onoplosbaarheid van wereldproblemen; die gepest worden en sociaal geïsoleerd raken; die zwanger zijn of denken dat ze zwanger zijn; die bewust worden dat ze vroeger misbruikt zijn; waarbij zijn familie/sociale omgeving uiteen valt.

Nuttige informatie is te vinden op www.113.nl

Loopbaancentrum: Locatie Hengelo: 074 852 5225
 Locatie Almelo: 0546- 809139
 Locatie Enschede: 053 851 8695

Zie ook de crisistelefoonlijst op de Plaza-pagina van het Loopbaancentrum.

Is niemand bereikbaar, dan: Margo Gaemers (manager Loopbaancentrum): 06-21413822

Stappenplan preventie zelfdoding ROC van Twente 28 september 2018