

## OMGAAN MET SUÏCIDE



### **Preventie- en handelingsplan rond suïcide**

*Bij vragen over deze handreiking kunt u contact opnemen met  
Ellen de Graaf, Hoofd Deelnemers Informatie & Advies (DIA) - [A.E.deGraaf@HorizonCollege.nl](mailto:A.E.deGraaf@HorizonCollege.nl)*

## Inhoud

<b>1. Doel van het handelingsplan</b> .....	3
<b>2. Preventief: een student heeft suïcidegedachten</b> .....	3
2.1 Vermoeden van suïcide.....	3
2.2 Hoe breng je suïcide ter sprake bij de student? .....	5
<b>3. Acute poging tot suïcide</b> .....	6
<b>4. Na een mislukte suïcidepoging of na een suïcide</b> .....	7
4.1 Na een mislukte suïcidepoging .....	7
4.2 Na een suïcide.....	7
4.3 Studenten met mogelijk risico in beeld brengen (sneeuwbaaleffect voorkomen) .....	8
4.4 Nazorg .....	9

## 1. Doel van het handelingsplan

Zoals de meeste scholen wordt ook het Horizon College geconfronteerd met studenten met suïcidale gedachten, studenten die een suïcidepoging ondernomen hebben of studenten die overleden zijn door suïcide. Als het gebeurt, heeft dit een grote impact op de medewerkers en studenten van het Horizon College. Een preventie- en handelingsplan suïcide zorgt ervoor dat:

- preventief de juiste stappen genomen kunnen worden;
- beslissingen niet overhaast genomen worden;
- de juiste zorg wordt geboden aan studenten.

*Voor wie is het handelingsplan bedoeld?*

Het handelingsplan is bedoeld voor mentoren en opleidingsteams. Immers, veel jongeren die suïcidale gedachten hebben zijn niet in behandeling en hebben daardoor ook niet de kans gehad om samen met een hulpverlener te zoeken naar een andere oplossing. Als mentor/docent zou je voor de leerling een eerste aanspreekpunt kunnen zijn: vertrouwd maar toch op afstand.

Het handelingsplan is opgesteld door DIA in overleg met medewerkers in diverse onderwijssectoren. DIA kan, in samenwerking met schoolmaatschappelijk werk, ook professionele ondersteuning bieden. Wanneer nodig worden externe, gespecialiseerde instanties ingeschakeld.

*Wat is de relatie met de procedure bij overlijden van het Horizon College?*

De procedure bij overlijden van het Horizon College staat op het portaal onder de volgende [link](#). Dit document is een aanvulling op de procedure bij overlijden als het gaat om de suïcide van een student. De nadruk ligt op de (na)zorg. Daarnaast wordt er aandacht besteed aan signalering en het handelen bij vermoedens van suïcidegedachten.

## 2. Preventief: een student heeft suïcidegedachten

### 2.1 Vermoeden van suïcide

*Hoe kan een medewerker inschatten of iemand serieuze suïcideplannen heeft?*

Signalen kunnen komen van de student zelf, maar ook van andere studenten of berichten via de social media. In het algemeen geldt dat hoe meer signalen iemand afgeeft hoe groter het risico op suïcide is. Dit laat niet onverlet dat elk signaal een signaal is waar een medewerker alert op moet zijn. Het is belangrijk om op het "onderbuik gevoel" af te gaan.

### Mogelijke signalen

Eerdere suïcidepoging	Isoleren, terugtrekken, stiller zijn
Lusteloosheid, sombere stemming	Huilbuien
Slaapproblemen	Verwaarlozing van uiterlijk
Stoppen met leuke activiteiten zoals sport/hobby	(toename) Alcohol- en drugsgebruik
Concentratieproblemen, vergeetachtigheid	Verwardheid
Interesse in de dood/het hiernamaals enz.	Onverantwoorde risico's nemen
Veel 'ongelukjes'	Weggeven van persoonlijke spullen
Opvallende gedragsverandering	Onverklaarbaar opgewekte stemming (de beslissing om suïcide te plegen kan rust geven)
Opgewonden zijn/kort lontje hebben	Uitspraken over 'er niet meer zijn'

### Wat kun je doen?

Ga het gesprek met de student aan en aarzel niet om het ter sprake te brengen: het is beter om een verkeerde inschatting te maken dan er niet naar te vragen. Wees niet bang dat de student op gedachten wordt gebracht. Veel overlevenden vertellen hoe opgelucht ze waren toen eindelijk iemand vroeg of ze dachten aan zelfmoord.

Als iemand suïcidedgedachten heeft, is de eerste reactie om te proberen te helpen, advies te geven en de eigen ervaringen te delen. Mensen met suïcidedgedachten hebben geen behoefte aan antwoorden of oplossingen. Geef in dit gesprek de student een veilige plaats waar ze hun angst en bezorgdheid kunnen uiten.

Wees voorzichtig met het dieper doorpraten over eventuele ingrijpende achterliggende problemen, want iemand kan daardoor verder uit balans raken. Een docent of mentor is geen hulpverlener. Haal niet meer open dan je zelf kunt afhechten.

Beloof de student nooit om niets door te vertellen. De student kan in een levensbedreigende situatie verkeren. Leg uit dat je geheimhouding niet kan garanderen, maar niets buiten de student om zal doen. Een mentor heeft geen geheimhoudingsplicht.

### En verder...

Evalueer het gesprek met de student met team en leidinggevende. Geef je beperkingen aan en schakel zo snel mogelijk via DIA professionele hulp in. De hulplijn [www.113online.nl](http://www.113online.nl) of 0900 – 113 is er ook voor de preventie van suïcide. Overleg met leidinggevende, collega's en/of medewerkers van DIA over verder handelen. Bespreek met hen ook de opstelling naar ouders/verzorgers en de klasgenoten. Blijf contact houden met de student.

## 2.2 Hoe breng je suïcide ter sprake bij de student?

Een gesprek met de student kan als volgt verlopen:

- Het is al belangrijk dat een student aandacht krijgt en zich gehoord voelt;
- Vraag open hoe het met de student gaat;
- Benoem de signalen die je hebt gezien en vraag of de student deze herkent;
- Geef aan dat je je zorgen maakt en vraag door;
- Vraag of de student wel eens aan suïcide denkt (wees niet bang dat de student op gedachten wordt gebracht.) Je kunt vragen stellen als:  
"Betekent dit ook dat je er wel eens over denkt om een einde aan je leven te maken?"  
"Denk je er over jezelf iets aan te doen of suïcide te plegen?"
- Vraag verder naar deze gedachten:  
"Hoe vaak denkt de student aan suïcide?"  
"Heeft hij al plannen?"  
"Is er een datum gepland?"  
"Door welke problemen denkt hij aan suïcide?"  
"Wat zal veranderen door suïcide?"  
Vermijd het woord waarom, dat geeft het idee van een oordeel;
- Geef de student het gevoel dat je ziet hoe moeilijk hij het heeft en hoe wanhopig hij moet zijn. Geef geen oordeel en laat weten dat deze gedachten niet "gek" zijn;
- Vertel dat je mee wilt denken over andere opties dan suïcide;
- Verwijs naar hulp, bijvoorbeeld naar DIA, de huisarts of behandelaar;
- Maak een afspraak met de student over een vervolg.

### *Contact met ouders*

Het is afhankelijk van de ernst van de situatie of er contact met de ouders wordt gezocht. Na het gesprek met de student kan de mentor met collega's en de opleidingsmanager hierin een afweging maken. Ook de vertrouwenspersoon kan hierin een rol spelen en DIA kan advies geven. In gezamenlijkheid kan beslist worden hoe/of de ouders en/of verdere professionele hulp wordt ingeschakeld. Beloof geen geheimhouding, ook ter bescherming van de mentor. Een mentor heeft geen geheimhoudingsplicht.

### 3. Acute poging tot suïcide

Ik kreeg een telefoontje van een van mijn mentorstudenten: ik sta bij het spoor en ik ga voor de trein springen. Ik wist niet wat ik moest doen.

Het is een grote emotionele schok te horen dat iemand een einde aan zijn leven wil maken. Dit is een probleem dat niet door de mentor zelf opgelost kan worden. Het is belangrijk om onmiddellijk hulp in te roepen. De volgende tips kunnen van toepassing zijn, maar elke situatie is natuurlijk anders:

#### *Tips:*

- Reageer vanuit je professionele achtergrond als mentor: blijf kalm en reageer niet emotioneel;
- Bij een acute poging: de onmiddellijke dreiging wegnemen en 112 bellen. Houd contact met de student;
- Zorg voor een achtervang: een collega mentor of bijvoorbeeld de opleidingsmanager die je advies kan geven en kan steunen.

#### *In het contact met de student:*

- Vraag naar de locatie van de student en vraag of er mensen in de buurt zijn;
- Zorg, als het mogelijk is, dat er iemand bij de student blijft/de student snel bereikt;
- Vertel de student dat hij/zij niet alleen is;
- Schakel de ouders van de student in en vertel dat ook aan de student;
- Vraag of hij/zij vrienden of familie in vertrouwen kan nemen;
- Informeer de opleidingsmanager;
- Schakel via DIA professionele hulp in (binnen schooltijden);
- Buiten schooltijden: [www.113online.nl](http://www.113online.nl) of 0900 – 113: altijd (online) ondersteuning bij suïcide gedachten;
- Sensor: 0900 - 0767: hulplijn bij (o.a.) suïcide.

Ik hoor van een medestudent dat een van mijn mentorstudenten erover dacht om suïcide te plegen. Hoe pak ik dat aan?

- Als er nog geen contact is met de student zelf: probeer de student (telefonisch) en/of ouders te bereiken;
- Begin het gesprek met te zeggen dat je je zorgen maakt.

#### *In het algemeen:*

- Reageer niet veroordelend of ontkennend;
- Minimaliseer het probleem niet. Hierdoor kan de suïcidale student, die vaak al denkt dat niemand of niets hem kan helpen, in een nog groter isolement raken;
- Beloof geen geheimhouding. Een mentor heeft geen geheimhoudingsplicht. Leg uit dat je geheimhouding niet kan garanderen, maar niets buiten de student om zal doen.

#### *Mentor is geen 24-uurs hulpverlener*

Het is belangrijk om te realiseren dat het mentoraat ook beperkingen heeft. Een mentor is geen hulpverlener en kan niet 24 uur per dag voor de studenten van zijn mentorklas klaarstaan of bereikbaar te zijn. De verantwoordelijkheid voor de suïcide ligt bij de suïcide plegger, niet bij de mentor. Een suïcide is niet altijd te voorkomen!

## 4. Na een mislukte suïcidepoging of na een suïcide

### 4.1 Na een mislukte suïcidepoging

#### *Wel doen*

Geef ruimte aan het verdriet en de schok. Als de student en behandelaar akkoord zijn, kan in een kleine groep met student en medestudenten (bijvoorbeeld de mentorgroep) gesproken worden over de impact van de poging. DIA kan hierbij betrokken worden. Spreek van te voren af welke onderwerpen ter sprake gaan komen, zoals de wanhoop van de student en het verdriet van de medeleerlingen. Hoe de poging is uitgevoerd is geen geschikt onderwerp van het gesprek. Zorg dat de studenten duidelijke handvatten krijgen over wat ze kunnen doen en waar ze terecht kunnen als ze nog vragen hebben of verder willen spreken.

Ook hier kun je verwijzen naar Sensoor: 0900 - 0767: hulplijn bij (o.a.) suïcide.

#### *Tips:*

Doe de suïcidepoging niet af als een schreeuw om aandacht. Neem de gevoelens en het gedrag van de student serieus.

### 4.2 Na een suïcide

Het Horizon College heeft een procedure bij overlijden. Ook als een student suïcide pleegt wordt deze procedure gevolgd. Dit handelingsplan is een **aanvulling op deze procedure** met extra aandachtspunten vanuit de (na) zorg voor studenten en medewerkers bij een suïcide. Het is dus geen vervanging van die procedure.

#### *Procedure bij zelfdoding student<sup>1</sup>*

*Bij een suïcide is het erg belangrijk om de boodschap helder te krijgen en dat de berichtgeving zorgvuldig gebeurt. De opleidingsmanager en de mentor zijn de belangrijkste aanspreekpunten, de opleidingsmanager is verantwoordelijk voor de procesgang.*

*De melding van het overlijden komt binnen zoals beschreven in de procedure overlijden.*

*Bij een suïcide is het (nog) belangrijk(er) van te voren te controleren:*

*Wat is er gebeurd?*

- *Wie is er overleden?*
- *Klopt het bericht (zeker als niet de politie of de ouders de bron van het bericht zijn)*
- *Wat wil de familie bekend maken?*

*Voordat het nieuws verder wordt gecommuniceerd:*

- *Stel een duidelijk bericht samen in overleg met CMA (medewerker communicatie) of bij verhindering C&O: dit wordt ook de basis van de (eventuele) brief aan de ouders van de overige studenten;*
- *Licht DIA in en bespreek mogelijkheden voor ondersteuning door bijvoorbeeld schoolmaatschappelijk werk;*
- *Bespreek of een gedenkruimte wenselijk is (foto student, bloemen). De ruimte kan 2 weken beschikbaar gesteld worden als dat wenselijk is.*

---

<sup>1</sup> De cursieve tekst is identiek aan de tekst in de procedure overlijden m.u.v. kleine tekstuele aanpassingen (zoals verwijzingen).

### *Informeer het team*

- *Geef de boodschap kort en krachtig. Speculeer niet over de oorzaak;*
- *Geef ruimte voor reacties en vragen;*
- *Maak afspraken over wie geïnformeerd moet worden (mentorklas, andere studenten, familie op school), door wie en hoe;*
- *Bespreek met het team of/hoe ze ondersteuning willen van DIA tijdens het informeren van de studenten en daarna;*
- *Bespreek hoe de studenten in kleinere groepen verder kunnen spreken over de suïcide;*
- *Maak afspraken over studenten die naar huis willen;*
- *Bespreek mogelijke reacties van studenten en waar op gelet kan worden; (input DIA)*
- *Zorg in de eerste week voor een dagelijks moment waarop er verder over wordt gesproken.*

### *Hoe bespreek je een suïcide met studenten in de (mentor) klas?*

- *Geef de boodschap kort en krachtig. Speculeer niet over de oorzaak;*
- *Geef ruimte voor reacties en vragen;*
- *Geef aandacht aan verdriet, pijn en boosheid;*
- *Vertel de studenten waar ze hulp kunnen krijgen, bij DIA of bijvoorbeeld via een doorverwijzing van de huisarts;*
- *Maak suïcide gedachten bespreekbaar en leg uit dat je daarbij geen geheimhouding kan beloven.*

### **4.3 Studenten met mogelijk risico in beeld brengen (sneeuwbaaleffect voorkomen)**

Wanneer een school wordt geconfronteerd met suïcide van een student, is er zorg nodig voor de studenten die de overledene goed hebben gekend. Daarbij is extra zorg gewenst voor de zogenaamde risicostudenten. Het definiëren van de risicostudenten kan gedaan worden in samenspraak met DIA.

- Vrienden en vriendinnen van de student die een einde aan zijn leven heeft gemaakt, maar ook de "pestkoppen";
- Studenten met depressieve buien, stille en teruggetrokken studenten;
- Studenten die al eens eerder met suïcide/dood te maken hebben gehad;
- Studenten die zelf ooit een poging ondernomen hebben;
- Studenten die wellicht iets van de plannen tot suïcide hebben geweten en zich tot geheimhouding hebben laten dwingen of de boodschap niet serieus genoeg hebben genomen;
- Studenten die opvallend reageren: extreem boos/agressief of zich extreem terugtrekken.



#### **4.4 Nazorg**

##### *Voor studenten*

Bij suïcide is nazorg heel belangrijk. Blijf in contact met de groep/vriendenkring binnen het Horizon College om te vragen hoe het gaat en hoe iedereen het verlies verwerkt. Voor de vriendenkring buiten het Horizon College kunnen bijvoorbeeld de wijkteams ingeschakeld worden. (in samenwerking met GGZ, ingeschakeld door DIA). Controleer na vier tot zes weken in ieder geval hoe iedereen omgaat met het verdriet. Dit kan in samenwerking met DIA.

Het is van belang te voorkomen dat studenten door het collectieve verdriet en de aandacht die er is ook voor suïcide kiezen in de hoop dezelfde aandacht te krijgen. Aandacht voor de trieste omstandigheden en de eenzaamheid waarin suïcide vorm krijgt is daarbij van groot belang<sup>2</sup>. Het is bekend dat veel (media-)aandacht voor suïcide een sneeuwbal effect kan hebben. Beperk het imitatiegevaar door een genuanceerd beeld van de student te geven en geen "held" van de student te maken. Dit betekent dat er geen eenzijdig beeld van de student wordt gegeven: zowel de positieve als negatieve eigenschappen worden genoemd. Verheerlijking van de student kan leiden tot een geromantiseerd beeld van een suïcide. Benadruk dat er andere oplossingen zijn.

##### *Voor medewerkers*

Daarnaast kan het bericht van de suïcide ook voor medewerkers een extra zware belasting zijn.

Medewerkers die in hun omgeving al eerder te maken hebben gehad met suïcide kunnen worden geconfronteerd met emoties die zij bij die eerdere gebeurtenis hebben gevoeld.

Medewerkers die het contact verzorgen met de ouders van de overleden student en de klasgenoten begeleiden hebben een zware taak. Vaak komen zij pas na afloop van dit proces toe aan een eigen rouwproces.

Medewerkers die, voor de suïcide, de overleden student hebben begeleid, hebben soms veel inspanning geleverd in de sociaal-emotionele begeleiding. Ze kunnen last krijgen van schuldgevoelens of frustratie en verdriet omdat de begeleiding niets heeft opgeleverd.

Het is belangrijk dat de leidinggevende aandacht heeft voor deze medewerkers. De medewerker moet ook tijdig aangeven ondersteuning nodig te hebben. Het is goed mogelijk dat de behoefte aan ondersteuning pas enige tijd na de gebeurtenis ontstaat. De leidinggevende kan de medewerker verwijzen naar de bedrijfsarts of de bedrijfspsycholoog.

---

<sup>2</sup> Media-aandacht voor bijvoorbeeld suïcide op school kan het Werther-effect in de hand werken, genoemd naar de hoofdpersoon uit een roman van Goethe uit 1774. In 'Die Leiden des jungen Werther' schiet de hoofdpersoon zichzelf een kogel door het hoofd omdat zijn grote liefde onbeantwoord blijft. Werthers daad zou heel wat jonge mannen geïnspireerd hebben om hetzelfde te doen.