

## Signaleren

### Wat signaleer je bij de leerling?

Somberheid, niet goed voor zichzelf zorgen, afzondering of juist luidruchtiger aanwezig, studieprestaties verminderen, afwezig zonder duidelijke reden, plotselinge verandering in gedrag of gevoel, verbetering van stemming. Leerling doet uitspraken over zelfmoord (vaag of concreet). Afscheid nemen door persoonlijke spullen weg te geven.

**Let op:**

Niet iedereen die denkt aan zelfmoord praat hier makkelijk over. Soms kunnen leerlingen hun wanhoop en zelfmoordplannen heel goed verbergen.

## Bespreekbaar maken

### Wat is er aan de hand?

- Vraag open hoe het gaat.
- Benoem signalen die jij ziet.

**Do:**

Wees nieuwsgierig en 'onwetend', blijf open en onbevooroordeeld.

**Don't:**

Ga geen strijd aan over het plegen van zelfmoord, beloof niets wat je niet kunt waarmaken, ga niet te ver in je betrokkenheid.

Vraag of de leerling aan zelfmoord denkt? En vraag door; hoe vaak zijn deze gedachten, welke problemen zijn er? Laat merken dat je ziet hoe moeilijk de leerling het heeft. Denk mee over andere opties dan zelfmoord. Verwijs leerling door naar hulp. Hoe je dat doet verschilt per situatie, is er een plan voor zelfmoord, zijn er alleen gedachten of is er geen sprake van zelfmoordgedachten?

## De weg naar hulp wijzen

### Concreet plan zelfmoord

Als je merkt dat de leerling een concreet zelfmoordplan heeft, weeg dan af of jullie coöperatief in gesprek zijn met elkaar.

#### Coöperatief in gesprek?

1. Bespreek met de leerling dat jullie samen hulp gaan zoeken.
2. Bel als het kan samen naar huisarts/behandelaar/crisisdienst/ouders. Overleg met hen welke stappen er NU verder genomen moeten worden.
3. Breng een collega op de hoogte.
4. Zorg dat de leerling niet alleen is, blijf er zelf bij en laat iemand anders hulp bellen.
5. Draag de leerling over aan de ouders of de hulpverlenende instantie.

#### Niet coöperatief in gesprek?

1. Uit je zorgen en benoem dat het verstandig is hulp in te schakelen.
2. Vertel over de stappen die je gaat nemen.
3. Ga indien mogelijk in overleg met collega's.
4. Indien mogelijk blijf bij de leerling en laat een collega huisarts/crisisdienst bellen.

**Bij zelfmoordplannen moet er meteen hulp komen!**

### Zelfmoordgedachten

Heeft de leerling wel gedachten aan zelfmoord, maar geen concrete plannen?

1. Laat de leerling vertellen over de reden waarom hij dood wil.
2. Zoek samen naar hulp en bespreek de mogelijkheden binnen en buiten de school (pedagoog, ouders, huisarts, crisisdienst).
3. Help de leerling met hulp te vragen bij bijv. huisarts.
4. Houd vinger aan de pols in de periode na dit gesprek.
5. Vergroot steunnetwerk van leerling.
6. Ga in overleg met collega's.

### Geen zelfmoordgedachten

Denkt de leerling niet aan zelfmoord en heb je ook geen aanwijzing voor zelfmoordgedachten?

1. Onderzoek wat de reden is voor veranderend gedrag
2. Geef aan dat als zelfmoordgedachten er later wel zijn, de leerling altijd met je kan komen praten.

## Evaluëren

Evalueer ook met collega's. Wat ging goed in het gesprek? Functioneren de lijnen en doorverwijzing binnen en buiten de school? Suggesties voor verbetering van zelfmoordpreventie-protocol?

Informeer op een later tijdstip nogmaals naar de zelfmoordgedachten. Hoe gaat het nu?

## Na een zelfmoord (poging)

**Geef ruimte aan verdriet. Neem de regie door openheid te bevorderen, geef richting aan de gesprekken:**

- Benoem de zelfmoord(poging), maar speculeer niet over de oorzaak.
- Noem niet de methode.
- Doe een zelfmoord(poging) niet af als een schreeuw om aandacht.
- Nuanceer het beeld van de leerling.
- Beperk imitatiegevaar.
- Zorg voor de groep en individuele leerlingen.
- Benoem waar leerlingen hulp kunnen vinden.

# Herken en bespreek!

**Meer weten?**  
**www.113.nl of bel 0900-0113**

## Signaleren

### Wat signaleer je bij de student?

Somberheid, 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. Student doet uitspraken over zelfmoord (vaag of concreet). Afscheid nemen door persoonlijke spullen weg te geven.

**Let op:**

Niet iedereen die denkt aan zelfmoord praat hier makkelijk over. Soms kunnen studenten hun wanhoop en zelfmoordplannen heel goed verbergen.

## Bespreekbaar maken

### Wat is er aan de hand?

- Vraag open hoe het gaat.
- Benoem signalen die jij ziet.

**Do:**

Wees nieuwsgierig en 'onwetend', blijf open en onbevooroordeeld.

**Don't:**

Vraag of de student aan zelfmoord denkt? En vraag door; hoe vaak zijn deze gedachten, welke problemen zijn er? Laat merken dat je ziet hoe moeilijk de student het heeft. Denk mee over andere opties dan zelfmoord. Verwijs student door naar hulp. Hoe je dat doet verschilt per situatie, is er een plan voor zelfmoord, zijn er alleen gedachten of is er geen sprake van zelfmoordgedachten?

Ga geen strijd aan over het plegen van zelfmoord, beloof niets wat je niet kunt waarmaken, ga niet te ver in je betrokkenheid.

## De weg naar hulp wijzen

### Concreet plan zelfmoord

Als je merkt dat de student een concreet zelfmoordplan heeft, weeg dan af of jullie coöperatief in gesprek zijn met elkaar.

#### Coöperatief in gesprek?

1. Bespreek met de student dat jullie samen hulp gaan zoeken.
2. Bel als het kan samen naar huisarts/behandelaar/crisisdienst/ouders. Overleg met hen welke stappen er NU verder genomen moeten worden.
3. Breng een collega op de hoogte.
4. Zorg dat de student niet alleen is, blijf er zelf bij en laat iemand anders hulp bellen.
5. Draag de student over aan de ouders of de hulpverlenende instantie.

#### Niet coöperatief in gesprek?

1. Uit je zorgen en benoem dat het verstandig is hulp in te schakelen.
2. Vertel over de stappen die je gaat nemen.
3. Ga indien mogelijk in overleg met collega's.
4. Indien mogelijk blijf bij de student en laat een collega huisarts/crisisdienst bellen.

**Bij zelfmoordplannen moet er meteen hulp komen!**

### Zelfmoordgedachten

Heeft de student wel gedachten aan zelfmoord, maar geen concrete plannen?

1. Laat de student vertellen over de reden waarom hij dood wil.
2. Zoek samen naar hulp en bespreek de mogelijkheden binnen en buiten de school (pedagoog, ouders, huisarts, crisisdienst).
3. Help de student met hulp te vragen bij bijv. huisarts.
4. Houd vinger aan de pols in de periode na dit gesprek.
5. Vergroot steunnetwerk van student.
6. Ga in overleg met collega's.

### Geen zelfmoordgedachten

Denkt de student niet aan zelfmoord en heb je ook geen aanwijzing voor zelfmoordgedachten?

1. Onderzoek wat de reden is voor veranderend gedrag
2. Geef aan dat als zelfmoordgedachten er later wel zijn, de leerling altijd met je kan komen praten.

## Evaluëren

Evalueer ook met collega's. Wat ging goed in het gesprek? Functioneren de lijnen en doorverwijzing binnen en buiten de school? Suggesties voor verbetering van zelfmoordpreventie-protocol?

Informeer op een later tijdstip nogmaals naar de zelfmoordgedachten. Hoe gaat het nu?

## Na een zelfmoord (poging)

Geef ruimte aan verdriet. Neem de regie door openheid te bevorderen, geef richting aan de gesprekken:

- Benoem de zelfmoord(poging), maar speculeer niet over de oorzaak.
- Noem niet de methode.
- Doe een zelfmoord(poging) niet af als een schreeuw om aandacht.
- Nuanceer het beeld van de student.
- Beperk imitatiegevaar.
- Zorg voor de groep en individuele leerlingen.
- Benoem waar studenten hulp kunnen vinden.

# Herken en bespreek!

Meer weten?  
[www.113.nl](http://www.113.nl) of bel 0900-0113