

*'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 eigen suïcidepreventieprotocol te maken

Inhoudsopgave

Over 113	2
Inleiding	3
De noodzaak van signalering door school	4
Jij kunt iets doen	4
Woordkeuze	4
1. Stappenplan om zelfmoordgedachten te herkennen en bespreekbaar te maken	5
Stap 1: Hoe herken je signalen en zelfmoordgedachten van een leerling/student?	6
Stap 2: Je vermoedens bespreekbaar maken	7
Stap 3: De weg naar hulp wijzen	9
Stap 4: Evalueer jouw gesprek met de leerling/student	11
2. Crisisprotocol	12
3. Maak een zelfmoordpreventieprotocol voor de school	15
4. Schoolbrede preventie	16
5. De begeleiding aan (kwetsbare) leerlingen/studenten	18
Bijlagen	19
Extra informatie over 113 zelfmoordpreventie	19
Literatuurlijst	19
Verantwoording en dankwoord	19

Over 113 zelfmoordpreventie

113 zelfmoordpreventie 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 kunnen denken of mee bezig zijn. Open contact vormt het vertrekpunt om de leerling te helpen andere oplossingen te vinden.

Inleiding



Eén op de 10 jongeren, tussen de 12 en 25 jaar, heeft zelfmoordgedachten. Op school kunnen dus meerdere leerlingen/studenten rondlopen die aan zelfmoord denken. Dit betekent dat in elke klas of groep een jongere kan zitten met gedachten aan zelfmoord. Merk jij het als een leerling/student overweegt om een eind aan zijn leven te maken? Vaak waarschijnlijk niet, want praten over zelfmoordgedachten is taboe. Dat taboe wil 113 zelfmoordpreventie doorbreken met deze handreiking. In het stappenplan lees je hoe jij als docent, mentor, maatschappelijk werker, studiebegeleider, dekaan, pedagoog, zorgcoördinator of directie van de school een leerling/student met zelfmoordgedachten en/of zelfmoordplannen signaleert, in gesprek gaat en doorverwijst indien nodig. Daarnaast weten we dat, hoewel er veel mensen gedachten aan zelfmoord hebben, de meesten hier goed doorheen komen. Elk gesprek kan een belangrijk onderdeel vormen van het proces om hier goed doorheen te komen.

Zelfmoord is één van de belangrijkste doodsoorzaken onder jongeren. 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.

Binnen het VO, MBO, HBO en WO is er aandacht voor het sociale veiligheidsklimaat en/of studentenwelzijn. Om te kunnen leren en zich te kunnen ontwikkelen zijn veiligheid en welzijn van de jongere belangrijke voorwaarden. Zelfmoordpreventie is een onderwerp dat binnen dit sociale veiligheidsklimaat en studentenwelzijn wordt opgenomen. Op deze manier is ook zelfmoordpreventie geborgd binnen de onderwijsinstelling, zonder dat er een geheel nieuw plan moet worden gemaakt.

1 op de 10 jongeren tussen de 12 en 25 jaar heeft zelfmoordgedachten

Diensten van 113 zelfmoordpreventie

Voor professionals:

- Mogelijkheid tot consult over de manier waarop zelfmoordpreventie in de onderwijsinstelling kan worden opgezet en/of verbeterd en gewaarborgd. Neem contact op met Evelien van Goor via: e.vangoor@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

Voor jongeren:

- Chat- en telefoonlijn voor mensen die denken aan zelfmoord en hier anoniem hun verhaal kunnen doen. Praten over zelfmoordgedachten kan anoniem: chat via 113.nl, bel 113 of bel gratis 0800-0113.
- Kortdurende anonieme therapie, voor mensen die denken aan zelfmoord via 113.nl
- zelfhulp cursus

Deskundigheidsbevordering

- **Suicidepreventietraining gate-keeper:** deze training leert je hoe je de gedachten aan zelfmoord bespreekbaar maakt, hoe je de veiligheid inschat en de ander kan stimuleren om hulp te zoeken.
- **Vraagbaar app:** Veel mensen vinden het moeilijk om over zelfmoord te praten, maar het kán wel. De VraagMaar app helpt je erbij, met uitleg, oefeningen en tips & tricks. Met een gesprek kan jij het verschil maken.
- **Online training suicidepreventie:** In deze online training suicidepreventie ontdek en oefen je wat je kunt doen als je vermoedt dat iemand in je omgeving aan zelfdoding denkt. De training bestaat uit 3 lessen: signaleer, praat erover, zoek samen hulp

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. Niet alle jongeren die door suïcide om het leven zijn gekomen, waren in behandeling. Juist deze groep is via signalering op school te vinden. 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 behandeling.

Jij kunt iets doen

Jij kunt, als docent, mentor, studiebegeleider, decaan, 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. In de praktijk zullen het vooral de mentor, studiebegeleider of schoolmaatschappelijk werker zijn die de gesprekken met de leerlingen over gedachten aan zelfdoding voeren. 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.

Woordkeuze

113 zelfmoordpreventie 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' naast 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.

1. Stappenplan om zelfmoordgedachten te herkennen en bespreekbaar te maken

Docenten of studiebegeleiders pakken altijd veel signalen op, soms ook onbewust, 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? We leggen hieronder uit hoe je dit binnen jouw onderwijsinstelling kan gaan doen.

Stap 1



Herken de signalen

Stap 2



Stel de vraag

Stap 3



Verwijs door naar hulp

Stap 4



Evalueer





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

“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
probleem-geval
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)



“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. Hier kom je pas achter als je gedachten aan zelfmoord bespreekbaar maakt.



Stap 2: Je vermoedens bespreekbaar maken

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



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.

(Leerling, 15 jaar)

Je gaat het gesprek aan vanuit 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.

“Maar... als ik over zelfmoord begin, breng ik de leerling/student misschien op het idee?”

(Docent VO)

✘ Dit is niet waar.

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 of vanuit schaamte voor hun gedachten, verwachten deze leerling/studenten dat ze misschien als ‘gek’ of ‘gestoord’ beschouwd worden. Er is dus een drempel tot openheid. Mensen die denken aan zelfmoord, 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.

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.
9. Houd contact/vinger aan de pols

Beloof nooit geheimhouding

Beloof de leerling/student zorgvuldigheid in plaats van geheimhouding. 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, en bovendien te gevaarlijk. 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 kan 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. Daarvoor heb je meer mensen nodig dan alleen de leerling/student en jijzelf.

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. 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. Het gaat hier om de afweging tussen privacyrecht en zorgplicht. In sommige gevallen gaat de zorgplicht boven het privacy-recht, bijvoorbeeld in gevallen waar het om leven en dood gaat.

Maak een afweging: is de privacy zo belangrijk dat iemand hierdoor niet de zorg krijgt die hij op dat moment nodig heeft en misschien komt te overlijden door zelfmoord? Bespreek als onderwijsinstelling wanneer je wel of niet de ouders gaat inlichten. Doe dit het liefst 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 zelfmoordpreventie

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 altijd zorgvuldig te werk gaan.

Het kan zijn dat de leerling/student pertinent niet wil dat ouders worden ingelicht. De onderwijsinstelling moet zelf bepalen op welke gronden je de ouders dan toch inlicht. Bij een leerling/student met zelfmoordgedachten is de scheidslijn wat wel/niet kan niet altijd 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.

Denk je tóch dat de leerling/student 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

Rond het gesprek met de leerling/student goed af en 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 hoofdstuk 2.



2. Crisisprotocol

Wanneer een leerling/student een zelfmoordpoging heeft gedaan of zelfmoord heeft gepleegd, maakt dit veel emoties los bij de overige leerlingen/studenten en medewerkers. Geef ruimte aan dit verdriet en andere gevoelens. 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?

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.

Doe een zelfmoordpoging niet af als een schreeuw om aandacht

Een zelfmoordpoging is geen schreeuw om aandacht. De wens om dood te gaan is vooral een teken dat iemand wil stoppen met de huidige manier van leven. 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.

Naast de punten die al genoemd zijn in hoofdstuk 1 is het goed om nog specifiek aandacht te geven aan wat te doen tijdens een crisis. In dit hoofdstuk komen verschillende onderdelen aan bod. De informatie is gehaald uit Handboek Suïcidaal gedrag, tweede herziene druk (2019), Kees van Heeringen, Gwendolyn Portzky, Derek de Beurs en Ad Kerkhof (redactie). In dit boek staat meer informatie.

Voorafgaand aan crisis

Het is belangrijk om voorafgaand aan een crisissituatie al in kaart te hebben gebracht welke acties moeten worden uitgevoerd. Door dit vooraf te doen, geven de geplande en uitgeschreven procedures structuur en verminderen ze de kans op twijfel, conflicten of het niet nemen van beslissingen. Onder andere door:

- het vormen van een crisisteam
- het opleiden van onderwijsmedewerkers in herkennen van signalen, bespreekbaar maken van gedachten aan zelfmoord en doorverwijzen (laatste twee afhankelijk van de taak zoals omschreven in het zelfmoordpreventieprotocol, niet iedereen zal misschien het gesprek aangaan)
- het leggen van samenwerking tussen organisaties rondom de school/universiteit (GGZ, GGD, jeugdzorg enz.)

Crisisteam

Zorg ervoor dat er een crisisteam is dat kan worden ingeschakeld op het moment dat het nodig is. Het crisisteam activeert het crisisplan, bereidt hetgeen gecommuniceerd wordt voor, zorgt voor evaluatie achteraf. Elke onderwijsmedewerker kan in principe deelnemen aan dit team. Zorg voor een niet te groot team en niet te kleine team, waarin iedereen helder heeft wat zijn of haar taken zijn. Deze teamleden kunnen worden getraind in kennis over suïcide en rouwverwerking bij jongeren.

Wat te doen na een suïcide

De eerste actie is het crisisplan en het crisisteam in werking stellen. De volgende stap is al het personeel op de hoogte brengen, waarbij ook het crisisplan wordt gedeeld zodat iedereen weet wat er verwacht wordt. Verder moeten docenten ondersteund worden in wat ze de leerlingen/studenten gaan vertellen. Informatie over hoe eventuele risico-leerlingen/studenten te herkennen en waarheen door te verwijzen moet ook gedeeld worden.

Mededeling aan leerlingen/studenten

De volgende stap is de leerlingen/studenten op de hoogte brengen, hen bij te staan, te begeleiden en te monitoren. Doe dit het liefste in kleine groepen, bij voorkeur door iemand die ze goed kennen. Vertel de leerlingen/studenten over de verschillende (rouw)reacties, over de

Niet pluis?
Laat de patiënt niet alleen en neem direct contact op met de huisarts.

Levens-
bedreigende
situatie?

Alarmeer de
huisarts of bel

112

mogelijkheden tot het delen van hun eigen gevoelens en welke veranderingen er zullen zijn in de dagelijkse routine.

Zoals al eerder benoemd, geef geen details over de zelfmoord en speculeer niet over oorzaken. Benadruk dat zelfmoord geen normale reactie is op stress. Hoe moeilijk een probleem ook lijkt, er is een oplossing voor en er zijn veel mensen die willen helpen. Geef wel algemene informatie over gedachten aan zelfmoord en hoe je met moeilijke problemen om kunt gaan. Vertel ook concreet waar de leerlingen/studenten naar toe kunnen gaan wanneer ze het hier moeilijk mee hebben of wanneer ze zich zorgen maken om iemand anders.

Monitoren van leerlingen/studenten

Het is vooral belangrijk aandacht te hebben voor de leerlingen/studenten die dicht bij de overledene stonden. Zij maken nu een zeer moeilijke periode door. Indien er signalen lijken te zijn die wijzen op depressie of op gedachten aan zelfmoord, is het belangrijk het gesprek met hen aan te gaan en externe hulpverlening in te schakelen.

Ook is het belangrijk copycatgedrag te herkennen en hierop te handelen. Wanneer een leerling/student zich identificeert met de overledene (bijvoorbeeld gelijksoortige problemen of persoonlijkheid) of alleen aandacht heeft voor de 'positieve' effecten van de zelfmoord (bijvoorbeeld jaarboek wordt aan leerling/student opgedragen) is er een risico op copycatgedrag. Ga in gesprek en verwijst indien nodig door naar hulpverlening en schakel ouders in.

Steunbetuigingen aan familie van overledene

Een lid van het crisisteam neemt namens de school/universiteit contact op met de familie. Dit lid heeft kennis over de hulpverlening. Naast de condoleances en steunbetuigingen kan er eventueel gevraagd worden of de familie hulp wil bij de uitvaart.

Ouders informeren

Vaak worden de ouders van leerlingen/studenten via een brief op de hoogte gesteld. Hierin wordt dan ook aangegeven wat de stappen vanuit school/universiteit zijn. Ook wordt hierin informatie opgenomen wat te doen wanneer een ouder zich zorgen maakt over zijn eigen kind. Informatie over waar hulp te krijgen kan meegestuurd worden, bijvoorbeeld dat men contact op kan nemen met de eigen huisarts, ook kan de [zelfmoordpreventiewijzer](#) van 113 zelfmoordpreventie meegestuurd worden.

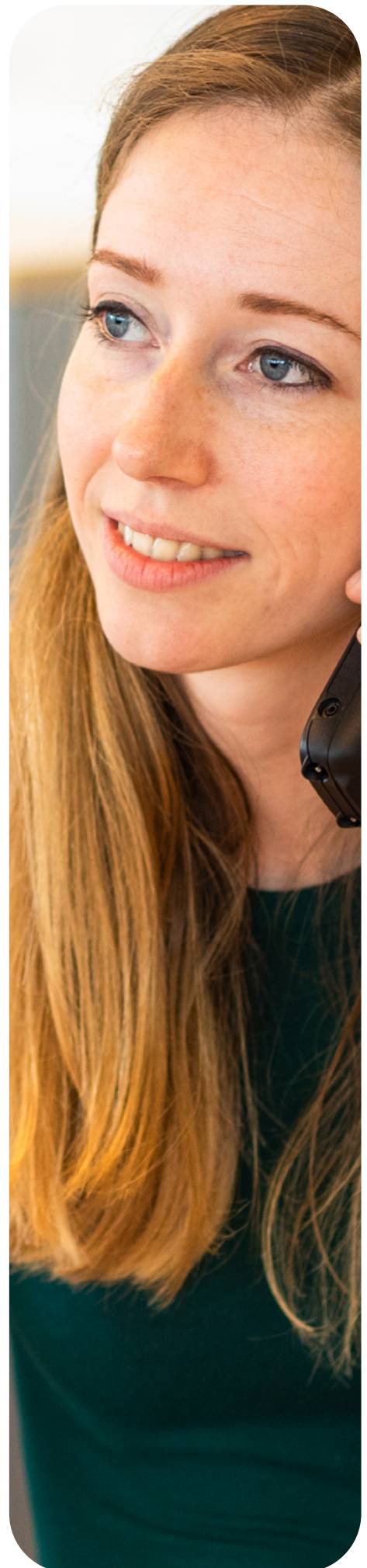
Richtlijnen media

Stel één persoon aan die het contact met de media zal doen. Geef in deze contacten geen gedetailleerde informatie over de methode, de problemen en het karakter van de jongere. Ga ook niet speculeren, maar geef alleen feiten.

[Zie ook de tien tips voor journalisten](#)

Opvolging

Leerlingen/studenten waarvan verwacht wordt dat ze risico lopen worden gevolgd. Ook onderwijspersoneel wordt verder begeleid indien nodig. Leerlingen/studenten die zijn verwezen naar externe hulp worden ook gevolgd. Bij voorkeur zijn er afspraken met leerling/student, ouders en hulpverlening gemaakt over ieders taken en verantwoordelijkheden. Ook een evaluatie van de situatie is belangrijk. Zie hiervoor ook het voorbeeld evaluatie ([Suïcidepreventiepakket voor organisaties](#))



Zorg voor de groep en de individuele leerling/student

Het bespreken individueel of 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.
- Ook het maken van een inschatting welke actie je wanneer doet is belangrijk. Jongeren die verder af staan van de persoon die is overleden, hebben vaak minder behoefte aan ondersteuning dan jongeren die dichtbij stonden.
- 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 en ouders. Wanneer de leerlingen/studenten (nog) niet durven te vertellen over hun eigen gedachten, dan kunnen ze bij 113 zelfmoordpreventie anoniem hun verhaal kwijt.
- Nodig mensen uit om te vertellen over zelfmoordgedachten. Laat eventueel 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. Doe dit alleen wanneer ook de medewerkers voldoende getraind zijn om eventuele vervolgesprekken naar aanleiding van deze verhalen te kunnen opvangen.

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.

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

3. Maak een zelfmoordpreventieprotocol voor de school

Het is belangrijk om signalen van zelfmoordgedachten van leerlingen/ studenten niet te negeren. Daarom stel je een zelfmoordpreventieprotocol 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. Zie verder ook, het suïcidepreventie pakket voor organisaties. Dat materiaal geeft nog concretere handvaten om het protocol mee vorm te geven.

Waar kan de leerling/student binnen jullie school terecht?

Het is belangrijk dat leerlingen/studenten weten waar ze terecht kunnen wanneer ze het niet goed met ze gaat, ze wanhopig zijn en/of aan zelfmoord denken. Vaak durven ze er, vanwege schaamte, niet makkelijk uit zichzelf over te praten. Wie is 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 suïcide: wie brengt leerlingen/studenten, ouders/verzorgers op de hoogte?

Consult en Contact

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

Neem contact op met Evelien van Goor via: e.vangoor@113.nl
Algemene nummer 113: 020 - 311 3883.

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 sociale veiligheidsklimaat of studentenwelzijn van de school.

Maak het suïcidepreventieprotocol bekend

De sleutelfiguren maken het suïcidepreventieprotocol 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 suïcidepreventieprotocol klopt

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

4. Schoolbrede preventie

Om zelfmoordpreventie zo effectief mogelijk in te zetten, is het belangrijk dat dit is ingebed binnen het gezondheidsbeleid op school en in een schoolbrede aanpak (bijvoorbeeld het sociaal veiligheidsklimaat of studentenwelzijn). Er zijn verschillende acties die kunnen worden uitgevoerd, op verschillende niveaus binnen de school of universiteit. De acties zijn gericht op leerlingen/studenten, op onderwijsmedewerkers en op de gehele schoolomgeving.

Acties gericht op leerlingen

Voor leerlingen/studenten is het belangrijk dat de acties zich richten op:

- Het verkrijgen van meer kennis over geestelijke gezondheid en hierover een positieve houding ontwikkelen. Het meest effectief is psycho-educatie over geestelijke gezondheid en niet alleen over zelfmoord. Ook is het hierin belangrijk dat de leerlingen/studenten leren waar en hoe ze hulp kunnen zoeken. Ook belangrijk is dat enige kennis over risicofactoren en waarschuwingssignalen van suïcidaal gedrag essentieel is, aangezien veel jongeren een ervaring hebben met suïcidaal gedrag (in hun omgeving).
- Trainen van vaardigheden in hoe ze omgaan met lastige situaties, problemen en emoties
- Stimuleren van zelfhulp, verminderen van het stigma op hulpzoeken
- Besteed aandacht aan kwetsbare leerlingen/studenten
- Screenen van depressie en/of suïcidaliteit

Acties gericht op medewerkers binnen de school/universiteit

Voor onderwijsmedewerkers zijn de volgende acties van belang:

- Zorg dat de medewerkers getraind worden, zodat zij de signalen kunnen herkennen, zelfmoord bespreekbaar kunnen maken en de weg naar hulp kunnen wijzen.
- Biedt de medewerkers ondersteuning wanneer zij met jongeren in gesprek gaan over gedachten aan zelfmoord en het proces wat hierop volgt
- Zorgdragen voor een gezonde en veilige werkplek
- Besteed aandacht aan kwetsbare onderwijsmedewerkers

Acties gericht op schoolomgeving

De school staat niet alleen in de maatschappij, vandaar dat het belangrijk is om ook te kijken naar acties die gericht zijn op de omgeving van de school. Je kan denken aan:

- De toegang tot dodelijke middelen beperken.
- Samenwerking met GGZ/jeugdzorg/GGD. Korte lijnen hebben/onderhouden met de GGZ helpt bijvoorbeeld om snel te handelen als dat nodig is.
- Schoolcultuur verbeteren, door bijvoorbeeld projecten gericht op samenwerking, respect voor elkaar.

Uit: Euregenas Toolkit zelfmoordpreventie, -interventie en -postventie op school

Schoolgebaseerde suïcidepreventieprogramma's

Bovenstaande acties kun je ook zien binnen zelfmoordpreventieprogramma's. Deze kunnen universeel gericht of selectief zijn. Universele programma's zijn gericht op iedereen en hebben als doel de kans op het ontstaan van ziekte of risicofactoren te verminderen en gezondheid te bevorderen. Selectieve programma's hebben als doel specifieke hoog-risicogroepen te identificeren en gericht preventieprogramma's uit te voeren. Bovengenoemde acties zijn over het algemeen acties die passen binnen universele programma's (psycho-educatie, vaardigheidstraining, peer-heling programma's). Het is ook binnen de school of universiteit mogelijk om selectieve acties uit te voeren. Denk aan screening van de jongeren of de suïcidepreventietraining gatekeeper.

Handboek Suïcidaal gedrag, tweede herziene druk (2019)

Kees van Heeringen, Gwendolyn Portzky, Derek de Beurs en Ad Kerkhof (redactie)

Voorbeeld STORM

Een voorbeeld van een schoolgebaseerd preventieprogramma is het STORM-project (Strong Teens and Resilient Minds). Dit is er om somberheidsklachten bij middelbare scholieren vroegtijdig te signaleren en aan te pakken. Dit met als doel om depressie en zelfdoding onder jongeren te voorkomen. Het project stimuleert de ontwikkeling van veerkracht, positief zelfbeeld en weerbaarheid van jongeren.

Het project STORM is een samenwerking tussen GGZ Oost Brabant, GGD, het Trimbos instituut, 113 zelfmoordpreventie, scholen voor voortgezet onderwijs, gemeenten en regionale ketenpartners.

Screening van de jongeren en een suïcidepreventietraining gatekeeper voor de leerkrachten is net zoals een vaardigheidstraining onderdeel van dit project. De afgelopen jaren is hier onderzoek naar gedaan en de eerste resultaten zijn positief.



5. De begeleiding aan (kwetsbare) leerlingen/studenten

Soms weet je aan het begin van de opleiding of studie dat je te maken hebt met een kwetsbare leerling of student. Onderstaande aandachtspunten* zijn dan extra belangrijk. Je kunt deze ook lezen als uitgangspunt voor de contacten met elke leerling/student. Bij kwetsbare leerlingen/studenten is samenwerking met ouders of verzorgers zeer belangrijk, omdat je samen meer kan dan alleen.

1. Interesseer je voor de mens achter de leerling/student.

Leer hem/haar kennen. Stel belangstellende vragen en vraag door bij zaken die opvallen. Straal uit dat de persoon waarmee je een tijdje mag oplopen de moeite waard is. Zeg wat je doet en doe wat je zegt. Verwacht dat ook van je leerling/student. Daarmee bouw je een (samen)werkrelatie op, op basis van wederzijds vertrouwen.

2. Geef de leerling/student regie.

Maak de leerling/student eigenaar van zijn/haar eigen onderwijs- en ontwikkelproces. Zoek samen naar een passend perspectief en een gezonde balans tussen vrijheden en verantwoordelijkheden. Ondanks kwetsbaarheden is hij/zij vaak tot meer in staat dan je denkt.

3. Geef de leerling/student vertrouwen in eigen kracht en kunnen.

De leerling/student is volop in ontwikkeling. Benoem niet steeds de zorgen en aandachtspunten, maar focus je op de kracht en kwaliteiten van de student. Denk in groeikansen.

4. Maak eventuele zorgsignalen concreet.

Het is ongepast en overbodig om in gesprekken diagnoses/stoornissen als argument of te benoemen ('Door je PDD-NOS lukt het je niet om ...'). Maak gedrag en houdingsaspecten concreet ('Het valt me op dat je bij het vak X na 20 minuten afgeleid raakt') en vraag na ('Herken je dat?') voordat je samen mogelijke oorzaken en oplossingen bespreekt.

5. Leer ouders/verzorgers en belangrijke steunfiguren kennen.

Zorg dat je over de contactgegevens beschikt. Informeer de leerling/student wanneer je van plan bent contact te leggen en vertel in grote lijnen de reden en je doel. Op deze manier blijf je transparant en betrouwbaar.

6. Neem ouders/verzorgers en steunfiguren nadrukkelijk mee in het onderwijsproces.

Communiceer niet alleen via digitale (volg)systemen, maar kies, m.n. bij bijzonderheden, voor rechtstreeks telefonisch contact. Wanneer er een belangrijk evaluatiegesprek of keuzemoment volgt, neem dan de moeite dit met de contactpersonen te delen. Zoek afstemming over wanneer/hoe je welke boodschap de leerling/student wilt meegeven, zodat ouders/verzorgers weten wat er speelt en een ondersteunende vertaalslag kunnen maken.

7. Laat je informeren over de context.

Wat speelt er in het leven van een leerling/student? Belangrijke thema's zijn vaak van grote invloed op het welbevinden en (schoolse) functioneren. Wanneer je hierover in grote lijnen geïnformeerd bent, kan hier desgewenst rekening mee worden gehouden.

8. Denk in stappen en mogelijkheden.

Wat is helpend? Vraag het de leerling/student. Die komt vaak met verrassende persoonlijke ideeën en opties. Wat zou er vervolgens samen bedacht en georganiseerd kunnen worden om de voortgang te verbeteren? Stel daarbij het probleemoplossend vermogen van de leerling/student zelf centraal. Verdeel de taken, monitor het proces, evalueer de uitkomsten.

*geschreven door schoolmaatschappelijk werkster Mw. Olde Riekerink.

Bijlage: Extra informatie over 113 zelfmoordpreventie

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 hulplijnen, online therapie en een zelfhulpmodule. Dit aanbod wordt gerealiseerd door bevlogen professionals en stagiairs die werken vanuit onze vestiging in Amsterdam.

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 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>
- 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>
- Euregenas Toolkit zelfmoordpreventie, -interventie en -postventie op school
- Handboek Suïcidaal gedrag, tweede herziene druk (2019)
- Kees van Heeringen, Gwendolyn Portzky, Derek de Beurs en Ad Kerkhof (redactie)

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 suïcidepreventie is geregeld.

*Zelfmoord,
praat erover!*