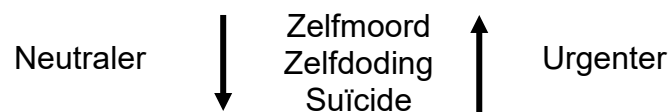


Bijlage 34: Suïcidale gedachten

Wanneer iemand zichzelf het leven beneemt, dat heet dat officieel suïcide of zelfdoding. Hoewel de term zelfmoord veel meer ingeburgerd is en ook instanties van overheidswege deze term nog steeds bezigen (zoals 113 zelfmoordpreventie) kiezen wij toch voor de neutrale term suïcide. De term zelfmoord insinueert namelijk dat iemand die zichzelf het leven beneemt, eigenlijk een moord begaat, waardoor er over het slachtoffer wordt gesproken als ware diegene een dader.

Niettemin klinkt het woord zelfmoord wel veel urgenter dan het woord suïcide. Om die reden raden we aan om het woord zelfmoord toch niet te schuwen wanneer in persoonlijke communicatie het belangrijk is om de urgentie van een situatie over het voetlicht te brengen.



Waarom een protocol?

Suïcide onder jongeren is een veel groter probleem dan veelal wordt gedacht. Ongeveer 1 op de 10 jongeren heeft wel eens suïcidale gedachten. Van hen doet 3% een poging tot suïcide of beschadigt zichzelf. Dagelijks belanden er gemiddeld wel 10 jongeren op de afdeling Spoedeisende Hulp na een zelfmoordpoging. Suïcide is één van de belangrijkste doodsoorzaken onder jongeren.

Let wel, iemand met suïcidale gedachten verlangt niet naar het sterven of naar de dood, maar diegene verlangt ernaar dat bepaalde psychologische worstelingen stoppen die dagelijks een te zware wissel trekken op hun welbevinden. Wanneer het niet lukt om die psychologische worstelingen te laten stoppen, dan vergroot dat in toenemende mate de kans op zowel zelfbeschadiging als suïcide.

Veel gehoorde oorzaken van suïcidale gedachten zijn langdurige psychologische worstelingen op het gebied van:

- De eigen identiteit (bv gender, seksualiteit). LHBTQ-jongeren doen 5 keer vaker een zelfmoordpoging
- Sociale interactie (bv gepest worden, misbruik, huiselijk geweld)
- Mentale druk (bv schoolprestaties, sociale druk)
- Verlies (bv relatiebreuk, overlijden, doubleren)

Stap 1: Signaleren

Welbekende signalen:

- Somber / down / depressief
- Afgezonderd / teruggetrokken / stil
- Herhaaldelijk verzuim zonder duidelijke reden
- Verminderde schoolprestaties
- Aangeven klem te zitten / vast te lopen
- Aangeven iedereen tot last te zijn
- Zelfbeschadiging

Minder bekende signalen:

- Verminderde zelfverzorging, zoals slecht eten of het stoppen met lichamelijke verzorging
- Uitspraken van een suïcidale strekking. Van 'voor mij hoeft het allemaal niet meer' tot 'ik ga een einde aan m'n leven maken'. Ga niet uit van aandachtzoekerij.
- Persoonlijke spullen weggeven (omdat men afscheid neemt)
- Een plotselinge ongeloofwaardige verbetering van het gemoed. Het besluit om zelfmoord te plegen, kan opluchten.

Wanneer iemand meerdere van bovenstaande signalen vertoont, dan kan het betekenen dat diegene wel eens aan suïcide denkt. Hoewel er ook iets anders aan de hand kan zijn, zoals depressie of verdriet, is het verstandig om met deze persoon een gericht gesprek aan te gaan.

Stap 2: In gesprek gaan

Uitgangspunten:

- Ook als er geen sprake blijkt te zijn van zelfmoordgedachten, kan er ander psychologisch lijden boven water komen.
- In gesprek gaan over zelfmoord zet een ander er niet toe aan, maar het geeft diegene juist de mogelijkheid om ervan af te zien.
- Neem de tijd voor een gesprek, spreek ontspannen en zeg de ander dat je alle tijd voor diegene neemt. Elk signaal wat wijst op haast, zal de ander zichzelf doen afsluiten.
- Beloof nooit geheimhouding, maar beloof zorgvuldigheid, transparantie en samenwerking.

Fasen:

1. Vraag hoe het met de ander gaat.
2. Benoem de waargenomen signalen en vraag of je dat goed hebt gezien.
3. Geef aan dat je je zorgen maakt en vraag door naar wat er aan de hand is.
4. Vraag concreet of de ander er wel eens aan denkt om een einde aan het leven te maken.
5. Wanneer de ander bevestigend antwoordt:
 - Hoe vaak heb je die gedachten?
 - Wat hoop je dat de dood voor je zal veranderen?
 - Hoe zie je de suïcide voor je?
 - Heb je een concreet plan?
 - Heb je al een moment in gedachten?

Fasen kortgezegd:

1. Hoe gaat het?
2. Signalen
3. Zorgen
4. Zelfmoordgedachten?
5. Details

Stap 3: Begeleiden

Wanneer er wél sprake is van zelfmoordgedachten, maar daartoe géén concrete plannen zijn:

1. Laat blijken dat je de gedachten begrijpt en ze niet veroordeelt, maar dat je graag wil meedenken over andere opties dan suicide.
2. Bespreek bij wie de leerling ondersteuning kan vinden, zoals bij familie, vrienden of het noodnummer voor zelfmoordpreventie 113.
3. Verwijs naar concrete hulp. Bel bijvoorbeeld samen naar de huisarts. Mocht de leerling reeds onder behandeling zijn, neem dan samen contact op met de behandelaar.
4. Breng het liefst samen de ouders op de hoogte over het gesprek en de genomen stappen.
5. Maak op korte termijn een vervolgspraak, bijvoorbeeld een week later.

Wanneer er wél concrete zelfmoordplannen zijn:

1. Bespreek samen een doorverwijzing binnen de school naar de vertrouwenspersoon, de orthopedagoog, de maatschappelijk werker of het zorgteam. Maak hierbij duidelijk dat het jou erom te doen is dat de leerling de beste zorg krijgt, zodat het doorverwijzen niet voelt als afwijzen of afschuiven. Zorg voor een inhoudelijke overdracht.
2. Als de leerling niet meewerkt aan stap 1 of als je de indruk hebt dat de leerling na jullie gesprek zelfmoord zal gaan plegen, blijf dan bij de leerling, schakel interne hulp in en bel 112.
3. Breng het liefst samen de ouders op de hoogte van het gesprek en de genomen stappen.

Wel of niet de ouders informeren

Ouders moeten worden geïnformeerd als:

- de jongere nog niet de leeftijd van 16 jaar heeft bereikt (=wettelijke leeftijdsgrens in de context van een behandeling)
- er concrete plannen tot suicide zijn. Ook bij leerlingen die volgens de wet reeds volwassen zijn want levensbedreigende situaties zijn een wettige reden om de zorgplicht voorrang te geven boven het recht op privacy.

In alle andere gevallen kun je in je afweging meenemen:

- De ernst /concreetheid van de geuite zelfmoordgedachten
- De wens van de jongere

Hulplijnen

113 zelfmoordpreventie

- Spreekuur waarin professionals hun vragen kunnen stellen. Bel op werkdagen (uitgezonderd feestdagen) tussen 10.00 en 16.00 uur 020 - 311 38 88
- Anonieme telefoonlijn voor jongeren: bel 113
- Anonieme chat via 113.nl

De Kindertelefoon. Anonieme telefoonlijn voor minderjarigen, elke dag van 11.00 tot 21.00 via 0800-0432