



CENTRA
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG

PREVENTIEWERKING

Suïcidepreventie op school

Netwerkdag 4 mei 2022

Suïcidepreventiewerking van de CGG -
Marieke Van Malderen

Kinder- en jeugdpsychiatrie Tillia -
Evelyn Weyn

Aanbod CGG-SP naar scholen

- **Advies** en consult
- **Vorming** en bijscholing voor medewerkers
- Ondersteuning in het uitwerken van een **suicidepreventiedraaiboek**

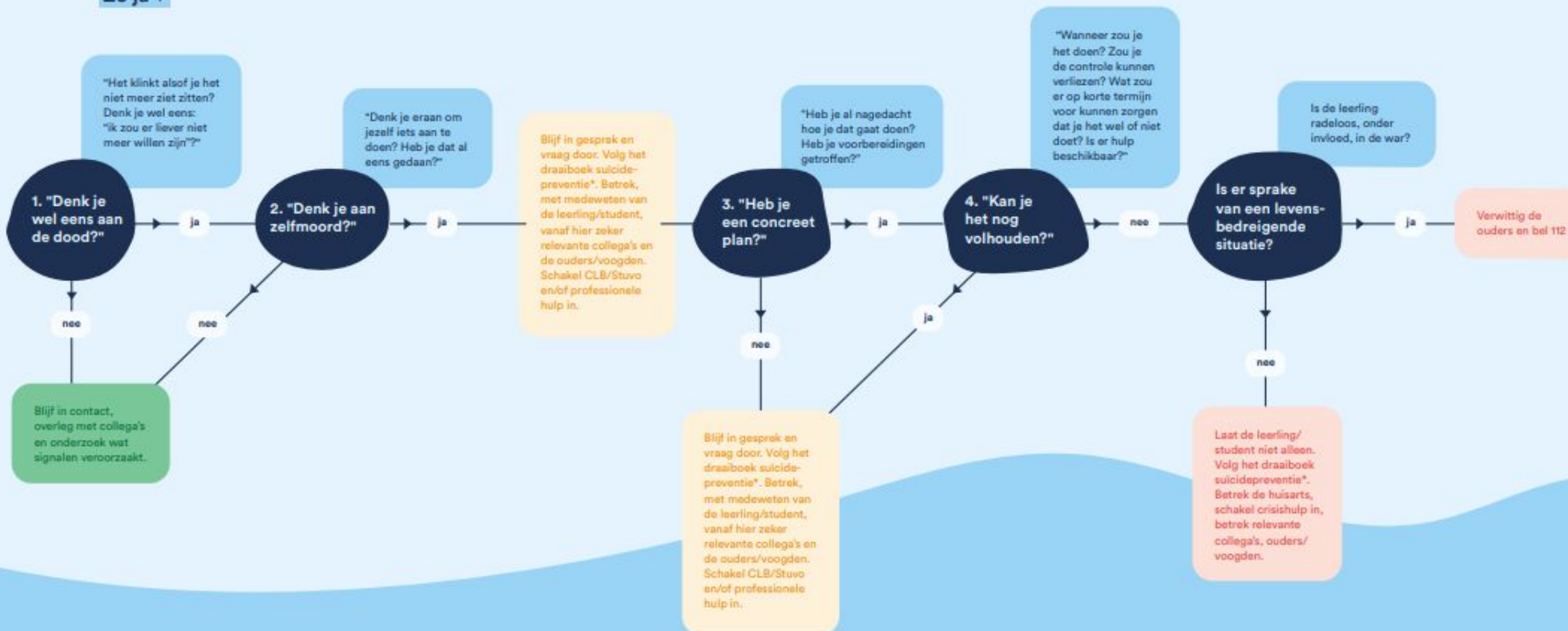
Stappenplan zelfmoordpreventie bij leerlingen/studenten

Toeleiding naar zorg

Merk je signalen op?

- ! Veranderingen in gedrag
- ! Isoleert zichzelf
- ! Verandering in emotie
- ! Zegt dat hij/zij zich slecht voelt

Zo ja ↓



Herken de signalen (zie zelfmoord 1813 en campagne 4 voor 12)

* Voor advies en vorming rond suicidaliteit en informatie over het opstellen van een draaiboek kan je terecht bij de [Suicidepreventiewerking van de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg](#).

5 basisfundamenten in goede zorg voor (suïcidale) leerlingen/studenten

1. Herken de signalen

Er zijn verschillende signalen die erop kunnen wijzen dat iemand aan zelfmoord denkt. Dit kunnen bepaalde uitspraken zijn, maar ook non-verbale signalen.

Gebruik het stappenplan bij één of meer van volgende signalen:

- 1 Spijbelen, verminderde prestaties, aandachtsproblemen, zichzelf verwaarlozen, alcohol en/of druggebruik, eetproblemen, opvliegendheid...
- 2 Huilbuien, kwaadheid, angst, irritatie, minder fut, stemmingschommelingen...
- 3 Terugtrekken, afzonderen, minder hobby's...
- 4 Uitspraken die wijzen op hopeloosheid, zoals "Het heeft allemaal geen zin meer", "Ik ben op", "Ik ben het beu"...



➤ Voorbeelden van signalen zijn te vinden op [Zelfmoord1813](#) en campagne 4 voor 12)

Maak contact met de leerling/student om te zien of er sprake is van suïcidaliteit.

2. Maak contact

Ga in gesprek, benoem de signalen, uit je bezorgdheid en luister naar wat de leerling/student brengt. Is er sprake van suïcidaliteit, breng de urgentie ervan in 4 vragen in kaart (zie flowchart)

"Ik merk de laatste tijd ... en ben bezorgd. Ik wil er graag met jou over praten. Kun je me vertellen wat er aan de hand is?"

Erkenning geven:

- ✓ "Het moet lastig voor je zijn"
- ✓ "Het lijkt zwaar om zulke gedachten te hebben"
- ✓ "Ik weet niet goed wat zeggen maar ik ben blij dat je dit aan mij vertelt"

Wat als het contact moeilijk gaat:

- ✓ "Misschien wil je er met mij niet over spreken, maar wel met iemand anders?"
- ✓ "Ik merk dat praten moeilijk is voor jou nu, wat zou het makkelijker kunnen maken?" (bijv. tekenen, schrijven, ...)
- ✓ "Praten lijkt nu moeilijk. Weet dat je bij mij terecht kan en ik zal je sowieso af en toe vragen hoe het gaat."

Vermijd:

- ✗ Snel oplossingen aan te reiken
- ✗ Schuldgevoelens aan te praten
- ✗ Veroordelen
- ✗ Eénzijdige beslissingen te nemen
- ✗ Minimaliseren



3. Installeer veiligheid

Geef aan dat de leerling/student kan bellen en/of online contact opnemen met de Zelfmoordlijn, Awel, JAC en CLB Chat.

➤ **Zorg ervoor dat iemand (bijv. leerlingenbegeleiding, CLB of Stuvo) een safety plan opmaakt, SAMEN met de leerling/student.**

- ✓ "Waarom merk je dat het minder goed gaat?"
- ✓ "Wat kan je dan alleen doen om je beter te voelen?"
- ✓ "Wat kan je samen met iemand anders doen?"
- ✓ "Hoe zorg je dat je veilig bent en blijft in tijden van crisis? Wie kan jou hierin helpen?"
- ✓ "Met wie kan je praten over hoe je je voelt?"
- ✓ "Bij welke professional kan je terecht?"

Maak de antwoorden zo concreet mogelijk en zorg dat de leerling/student ze altijd bij zich heeft (op papier, gsm, met online tools)

➤ **Nuttige online tools (Safety Plan, BackUp, On Track Again, Think Life)**

Besprek het risico van de beschikbaarheid van een middel, indien aanwezig.

Bij crisis: laat de leerling/student niet alleen, betrek een collega en laat hem verdere hulp inschakelen.

4. Betrek naasten

Belooft nooit geheimhouding aan de leerling/student, maar wees zorgvuldig met welke info je deelt met naasten.

Besprek met relevante collega's wie de ouders contacteert en met hen in gesprek gaat. Bespreek dit ook met de jongere. Betrek indien nodig de professionele hulpverleners.

- ✓ Wat kan je bieden als school?
- ✓ Zijn er andere naasten die betrokken moeten worden?
- ✓ Kunnen ouders/naasten mee voor veiligheid zorgen? Hoe?
- ✓ Welke vragen/bezorgdheden hebben zij?
- ✓ Is doorverwijzing voor de ouders/naasten nodig?

➤ **Meer info voor ouders [Zelfmoord1813](#). Meer info voor naasten [Zelfmoord1813](#).**

Sta stil bij de mogelijke impact op medeleerlingen/medestudenten en personeel.

➤ **Meer info als je bezorgd bent om iemand [Zelfmoord1813](#).**

5. Bied continuïteit in de zorg

Blijf rolvast, je signaleert en verwijst door, je hoeft het probleem niet op te lossen. Motiveer de jongere om professionele hulp te zoeken.

Bied toekomstperspectief:

- ✓ "Wanneer zien/horen we elkaar terug?"
- ✓ "Wie kan je wanneer contacteren als je meer aan zelfmoord gaat denken?"

Laat niet los

- ✓ Vraag geregeld hoe het gaat
- ✓ Verzeker je ervan dat de leerling/student professionele hulp blijft krijgen
- ✓ Vraag geregeld of school iets kan betekenen

Verwijs door

- ✓ "Deze gedachten zijn zwaar om alleen te dragen, wie zouden we nu kunnen bellen?"
- ✓ "Hoe brengen we je ouders op de hoogte? Zullen we ze nu samen bellen of ga je het ze zelf vertellen?"
- ✓ "Welke hulp heb je nodig? Welke professional kunnen we inschakelen? Wie kan je daar bij helpen?"



Dit stappenplan is in overeenstemming met de 'Multidisciplinaire richtlijn voor de detectie en behandeling van suïcidaal gedrag' ([www.zelfmoord1813.be/sp-reflex](#)) en is geïnspireerd op de signaleringskaart zelfmoordpreventie voor het onderwijs van [www.113.nl](#). Scholen kunnen op verschillende manieren bijdragen aan suïcidepreventie, check onze tips en tools op [zelfmoord1813.be/school](#).

Inhoud workshop

Cfr. Stappenplan

1. Herken signalen
2. Maak contact
3. Installeer veiligheid
4. Betrek naasten
5. Bied continuïteit in de zorg

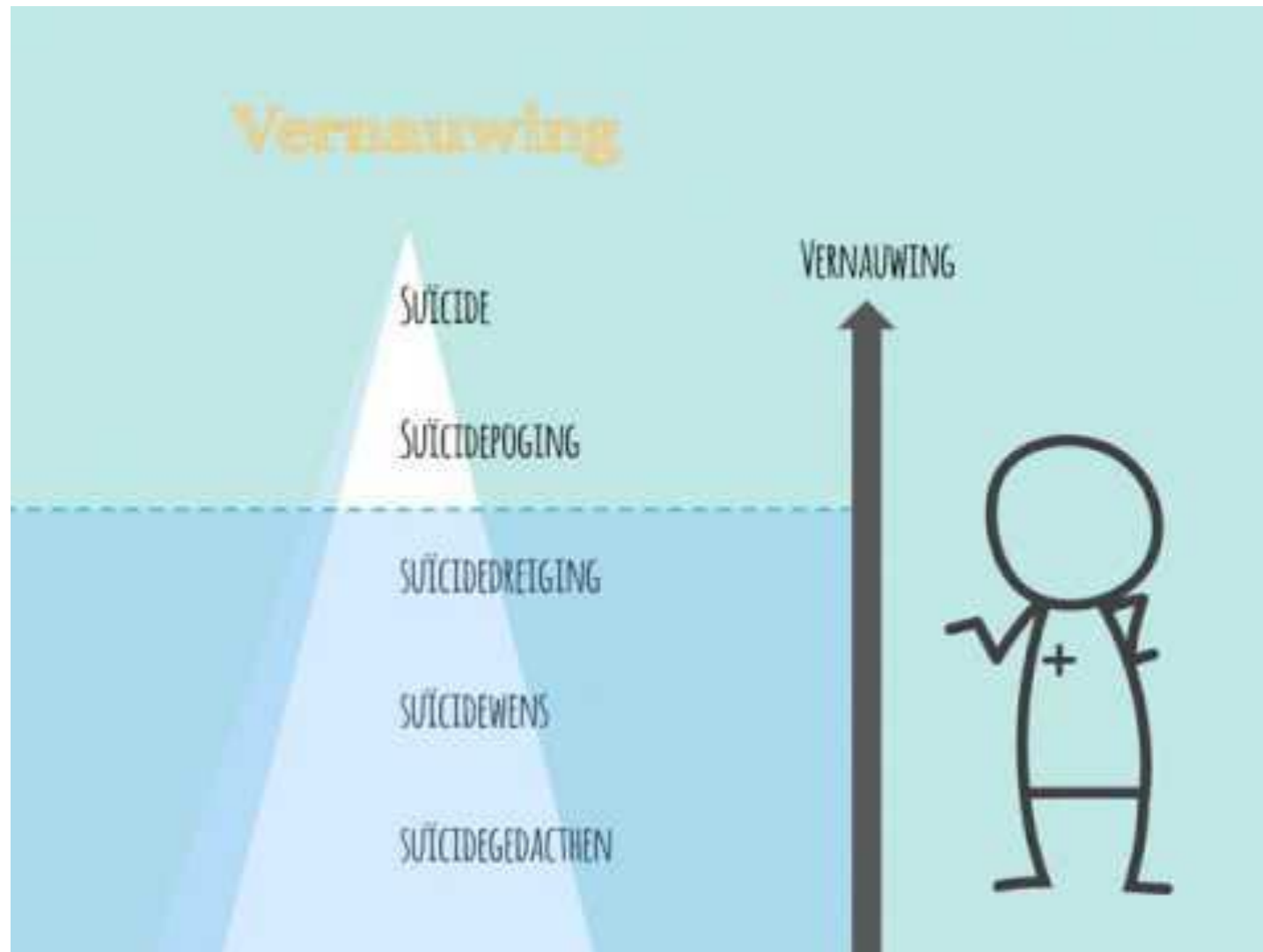
Hoe kunnen we het begrijpen?



”

**De meeste
zelfmoorden
gebeuren
impulsief.**

Suïcidaal proces



”

**Zelfmoord is een
eigen keuze.**



ZIE JIJ SOMS
GEEN UITWEG
MEER?

FAMILIE

HUIS
ARTS

CHAT
MAIL
BEL
1813

VRIENDEN

B. Lauwereys
N. Fonseca Gonzalez

”

**Hij maakte een
einde aan zijn leven
omdat hij gepest
werd.**





1. Herken signalen



Inleefoefening

Stel: Je voelt je de laatste tijd slecht in je vel. Er lopen heel wat zaken mis en je bent radeloos. Je begint je zelfs af te vragen hoe het zou zijn om in één klap van al je problemen verlost te zijn en je overweegt zelfdoding als oplossing. Je vraagt je af hoe je dat zou kunnen doen en hoe je omgeving zou reageren.

Welke signalen zou je aan je omgeving kunnen geven om aan te tonen dat er iets aan de hand is, dat je je slecht in je vel voelt en zelfs aan zelfdoding denkt?

Signalen bij jongeren

- Uiten emoties vaker in **gedrag** dan in woorden. Vaak gemaskeerde signalen.
- Brieven, gedichten, teksten,... met als thema suïcide/dood
- **Gedragsverandering zoals spijbelen, weglopen, verminderde schoolprestaties, vreemde ongelukken**, gecombineerd met **hopeloosheid, somberheid en depressie**
- Belangrijkste signalen: **suïcidegedachten, -plannen en pogingen**

2. Maak contact

Maak contact

Bespreekbaar stellen

Welke ervaring hebben jullie met de vraag:

“Denk je soms aan zelfmoord?”

Waarom bevragen?

- **Acuutheid inschatten!**
- Gevoel van **opluchting**
- **Doorbreken van isolement**
- ‘Ruimte’ scheppen om een beladen thema te bespreken: **taboe doorbreken.**
- Je geeft hiermee te kennen dat je niet bang bent om het onderwerp bespreekbaar te stellen
- Persoon kan gedachten over suïcide **ordenen**
- **Werkrelatie**

SPEEDDATE



Gradueel opbouwen

- Benoemen wat je opmerkt + bezorgdheid uiten
- Gradueel opbouwen
 - *“Ik merk dat het de laatste tijd niet zo goed met je gaat. Heb je soms momenten dat het je allemaal wat teveel wordt?”*
 - *“Denk je soms dat het zo niet meer hoeft voor jou, dat het leven de moeite niet meer waard is of dat je beter dood zou zijn?”*
 - *“Heb je er ooit aan gedacht om uit het leven te stappen?”*
 - *“Denk je dan aan zelfmoord?”*

Hoe concreter, hoe beter!

Vraag door

- **Aanwezigheid zelfmoordgedachten**

- *“Hoelang heb je deze gedachten al?”*
- *“Hoe vaak heb je deze gedachten?”*
- *“Hoe sterk zijn die gedachten?”*
- *“Hoe ervaar je die gedachten?”*
- *“Ben je bang om de controle over jezelf te verliezen?”*

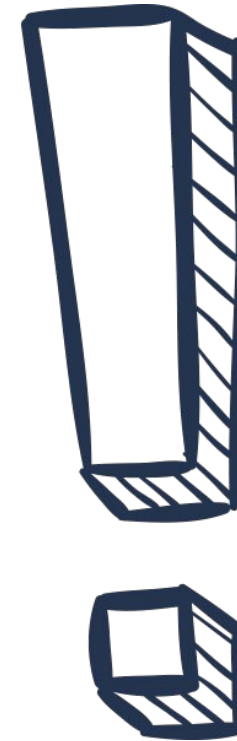
- **Concrete plannen**

- *“Heb je concrete plannen om zelfmoord te plegen?”*
- *“Hoe zien die plannen er uit?”*
- *“Welke methoden heb je overwogen?”*
- *“Welke voorbereidingen heb je getroffen?”*
- *“Hoeveel haast heb je om je plannen uit te voeren?”*

Risico inschatten

Risico is groter:

- Bij openlijke **dreigingen** tot zelfdoding
- Bij **concrete plannen/gedachten**
- Bij **regelmatige** gedachten
- Bij **weinig ambivalentie** of twijfel



3. Installeer veiligheid



Installeer veiligheid

Safety plan



Mijn Safety Plan



Dit geeft aan dat ik
aan zelfmoord denk



Dit kan ik doen om
rustiger te worden.



Hier vind ik afleiding.



Hier ben ik veilig.



Hier vind ik professionele hulp.

Algemeen noodnummer: **112**

Extra noodnummer:

Antigifcentrum: **070 245 245**



Hier kan ik terecht als ik het moeilijk heb.



Safety Plan is een initiatief van Zelfmoord1813
www.zelfmoord1813.be/SafetyPlan

Kan je BackUp.nl?

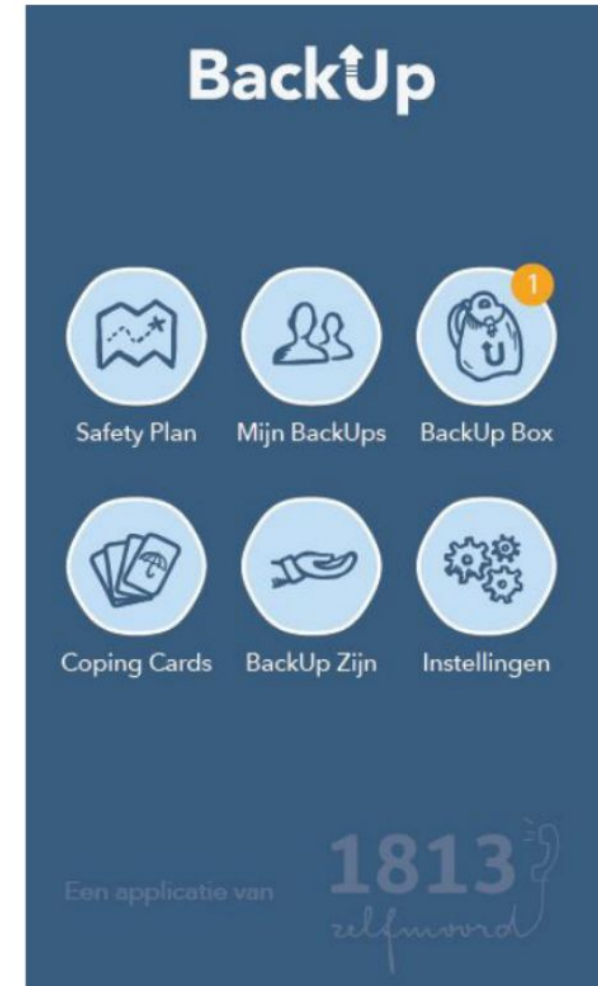
BackUp is onze mobiele applicatie die houvast wil bieden
bij zelfmoordgedachten.



Apps

BackUp

- Voor personen (+16) die aan zelfmoord denken + hun omgeving
- Tools om een crisis te overbruggen of voorkomen
- Wetenschappelijk onderbouwd
- Safety plan
- Hope Kit



Apps

On Track Again

- Specifiek voor jongeren na een suïcidepoging
- Getuigenissen
- Safety plan
- Mogelijk tot uploaden foto's,
- muziek, quotes
- Contacten



4. Betrek naasten



Ouders betrekken

- Beloof geen geheimhouding!
- Wel: zorgvuldig afwegen welke info je kan delen
- Motiveer de jongere om ouders op de hoogte te brengen
- Actieve samenwerking

Ondersteuning ouders

HELP! MIJN KIND DENKT AAN ZELFMOORD



MIJN **KIND**



MIJN **GEZIN**



IK ALS **OUDER**

4. Bied continuïteit in de zorg

Aandachtspunten

- Contact vasthouden!
 - Vraag regelmatig hoe het gaat
 - Wat kunnen wij als school voor jou betekenen?
- Indien nodig: warm doorverwijzen
 - Eerdere ervaringen met hulpverlening? Goed of slecht?
 - Samen met de leerling hulpmogelijkheden overlopen
 - Vertel wat de leerling daar kan verwachten

Bied continuïteit in de zorg

Nuttige info & consult



- Werkgroep Verder
- ASPHA 024 24 3000
- Netwerk RADAR www.radar.be/
- www.desocialekaart.be



Vragen?



Meer weten?

Open aanbod suïcidepreventie voor jongerenbegeleiders (leerlingenbegeleiders, CLB):
meer info via deze [link](#)

Evaluatie



Contact

Algemeen

www.zelfmoord1813.be

Suïcidepreventiewerking Oost-Vlaanderen

Regio Waas en Dender:

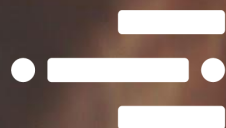
Marieke Van Malderen, marieke.vanmalderen@cggadentro.be, 0495/57 17 29

Kinder- en jeugdpsychiatrie Tillia

Evelyn Weyn, Evelyn.Weyn@aznikolaas.be



**Bedankt voor jullie
aandacht!**



CENTRA
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG

PREVENTIEWERKING