

# Stappenplan zelfmoordpreventie bij leerlingen/studenten

## Toeleiding naar zorg

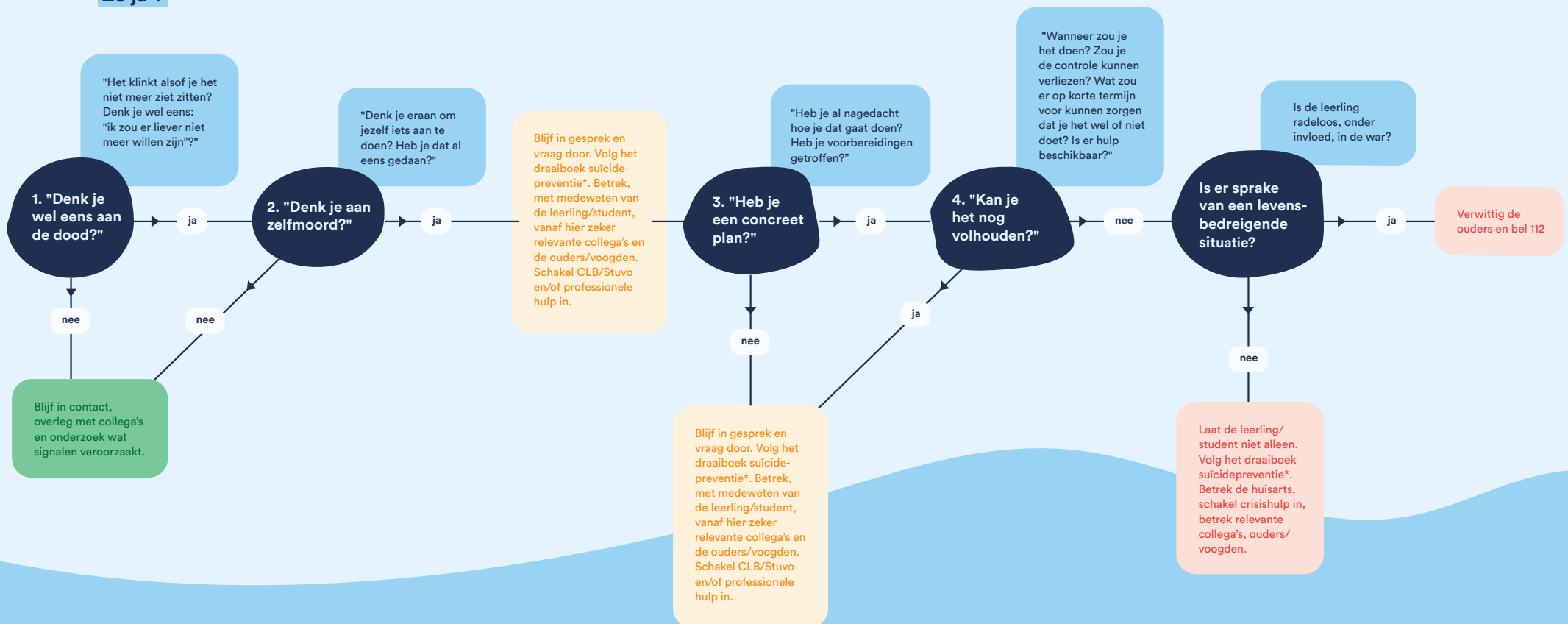
### Merk je signalen op?

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

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](#).

### Zo ja ↓



# 5 basisfundamenten in goede zorg voor (suicidale) 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:

- ! Spijbelen, verminderde prestaties, aandachtsproblemen, zichzelf verwaarlozen, alcohol en/of druggebruik, eetproblemen, opvliegenderheid...
- ! Huilbuien, kwaadheid, angst, irritatie, minder fut, stemmingschommelingen...
- ! Terugtrekken, afzonderen, minder hobby's...
- ! 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 suicidaliteit.**

## 2. Maak contact

Ga in gesprek, benoem de signalen, uit je bezorgdheid en luister naar wat de leerling/student brengt. Is er sprake van suicidaliteit, 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)**

Bespreek 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.

Bespreek 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?"*