



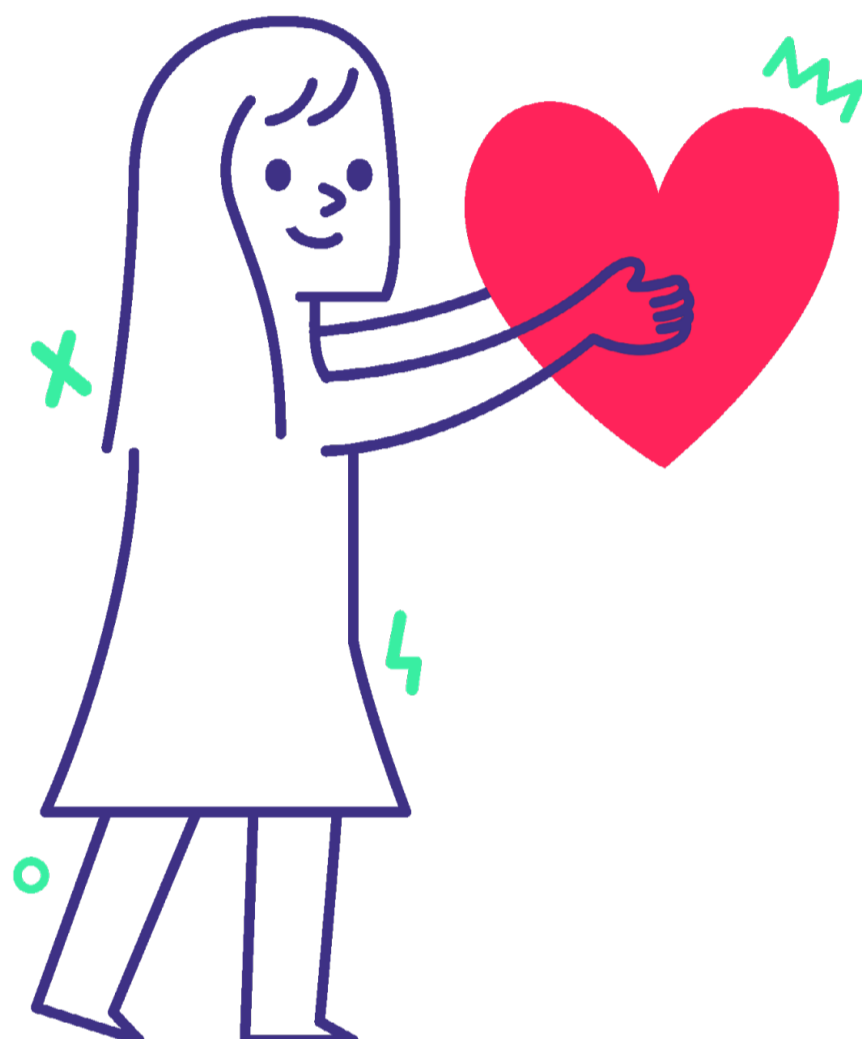
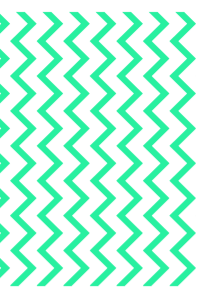
# OVER STOP

## TOOLKIT ZELFDODING

OVER  
STOP



 Koning  
Boudewijnstichting  
*Samen werken aan een betere samenleving*



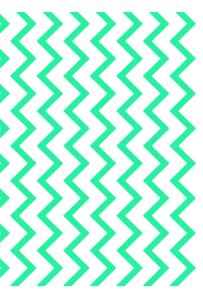
## ALS DOOD ZIJN DE ENIGE UITWEG LIJKT.

Alle jongeren zijn wel eens somber, bang of in de war. Maar soms zijn die gevoelens zo hevig of langdurig, dat dood zijn de enige manier lijkt om een einde te maken aan de ondraaglijke situatie. **Erover praten is cruciaal.** Met ouders, familie, vrienden en hulpverleners. Deze toolkit geeft zorgverstrekkers daarvoor enkele basisrichtlijnen.



# INHOUD

<b>Waar of niet waar?</b>	<b>3</b>
<b>Zo herken je signalen</b>	<b>4</b>
<b>Ben je bezorgd?</b>	<b>5</b>
<b>Na een poging tot zelfdoding</b>	<b>6</b>
<b>Na een zelfdoding</b>	<b>7</b>
<b>Preventie</b>	<b>8</b>



## WAAR OF NIET WAAR?

### “WIE PRAAT OVER ZELFDODING IS GEWOON EEN AANDACHTZOEKER”

- WAAR
- NIET WAAR

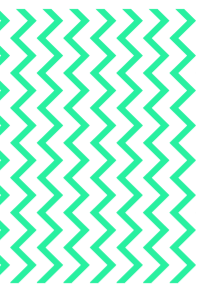
75 procent van wie aan zelfdoding gestorven is, heeft een signaal gegeven. Bewust of onbewust trekt iemand die praat over ‘dood willen’ aan de alarmbel: **hij of zij geeft daarmee aan niet meer te weten hoe ze verder moeten.**

### “ZELFDODING KAN JE TOCH NIET TEGENHOUDEN”

- WAAR
- NIET WAAR

De spreekwoordelijke druppel kan ervoor zorgen dat iemand een poging onderneemt. Maar dat gebeurt niet plots. Het begint met sombere gedachten, die evolueren naar een concreet plan. **Een goed gesprek kan dat proces omkeren.**





## ZO HERKEN JE SIGNALEN.

Zegt een jongere dingen waaruit blijkt dat het niet goed met hem of haar gaat? Of schrijft iemand verontrustende dingen op social media? Die betekenen niet per se dat hij of zij zelfdodingsplannen heeft.

**Maar het is goed alert te zijn voor bepaalde uitlatingen.**

“Ik wil niet meer leven”

“Ik wou dat ik dood was”

“Ik ga er een eind aan maken”

“Wat voor zin heeft mijn leven nog”

“Ik zie het niet meer zitten”

“Niemand kan mij helpen”

“Ik zou willen slapen en nooit meer wakker worden”

“Ik ben toch voor niks goed”

Vaak gaan jongeren die zich niet goed in hun vel voelen, **zich ook anders gedragen.**

**Zich afzonderen**

**Lusteloosheid**

**Concentratieproblemen**

**Slechtere schoolresultaten**

**Zich uiterlijk verwaarlozen**

**Veel alcohol drinken**

**Plotse huilbuien of woede-uitbarstingen**

**Spijbelen**

**Zelfverminking, krassen**

Signalen van suïcidaal gedrag beter oppikken? Lees meer op:

[www.zelfmoord1813.be/hulpverlening/signalen-herkennen-en-bespreken](http://www.zelfmoord1813.be/hulpverlening/signalen-herkennen-en-bespreken)

## **BEN JE BEZORGD? BLIJF PRATEN.**

### **Dit doe je beter wel:**

1. **Toon dat je ongerust bent** en erover wil praten. Zo kan de jongere zijn of haar verdriet of pijn kwijt. Dat neemt al veel druk weg.
2. Neem de zelfdodingsgedachte **ernstig**: "Ik begrijp dat je nu weinig uitwegen ziet".
3. Laat de jongere zijn verhaal doen en **luister zonder te oordelen**: "Ik krijg de indruk dat je je heel wanhopig voelt. Waarom zou je liever dood zijn?"
4. **Structureer** gevoelens en feiten. "Als ik jou bezig hoor, begrijp ik dat je..." Dat vermindert vaak de angst en verwarring en de jongere voelt zich begrepen.
5. Verwoord de zelfdodingsgedachten en **ga na hoe acuut** de dreiging is: "Ik hoor je zeggen dat je het leven beu bent, denk je soms ook aan zelfmoord? Wanneer denk je daar vooral aan?"
6. Ga op zoek naar "**reasons for living**": "Wat zorgt ervoor dat je het toch nog volhoudt?"
7. Zeg dat hij of zij **hulp moet zoeken** en leg uit wat dat inhoudt. Blijf contact houden.

### **Dit doe je beter niet:**

1. Ga niet **het leven verdedigen**. "Het leven blijft toch altijd de moeite waard."
2. **Minimaliseer** de feiten en gevoelens niet: "Herpak je, zo erg is het toch allemaal niet."
3. Formuleer **geen onmiddellijke oplossingen**: "Ga eens een avond sporten, dan gaat dat gevoel wel over."
4. Zeg niet dat zijn of haar woorden de **ouders of anderen veel verdriet** doet. Dat werkt vaak averechts.
5. Beloof niet dat je er **met niemand anders over zal praten**.
6. Geef **geen valse hoop**, enkel wat je echt kan.

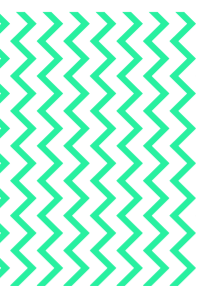


### **WELKE JONGEREN LOPEN MEER RISICO?**

Een combinatie van deze factoren maakt dat een jongere meer risico loopt op zelfdoding(sgedachten): impulsiviteit; perfectionisme; faalangst; psychiatrische ziekte; verlies van een dierbare; gezondheidsproblemen; grensoverschrijdend gedrag in het gezin; er niet bij horen; (poging tot) zelfdoding bij een naaste; psychische aandoening bij een familielid...

Lees meer over zelfdodingsgedachten bespreken:

[www.zelfmoord1813.be/hulpverlening/signalen-herkennen-en-bespreken](http://www.zelfmoord1813.be/hulpverlening/signalen-herkennen-en-bespreken)



# NA EEN POGING TOT ZELFDODING.

## Medische zorgen en veiligheid:

Na een poging tot zelfdoding moet je eerst medische zorg inschakelen en de veiligheid van de jongere garanderen. Bekijk samen welke maatregelen nodig zijn.

## Eerste gesprek:

Praat open en empathisch over de poging. De interesse die je laat blijken voor zijn gevoelens is al een vorm van preventie. Het helpt je ook het verdere risico in te schatten.

## Opvolging en doorverwijzing:

Bepaal wat de meest gepaste behandeling is. Hou zelf ook contact met de jongere. Vraag zijn netwerk om een warme omgeving te vormen. Verwijs naar de Zelfmoordlijn 1813.

Meer info over jongeren die een zelfmoordpoging ondernemen en hoe je hen kan opvangen:

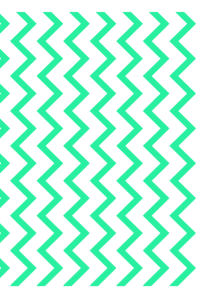
[www.zelfmoord1813.be/hulpverlening/behandeling-van-suicidaliteit](http://www.zelfmoord1813.be/hulpverlening/behandeling-van-suicidaliteit)

Wat doe je als leraar als een leerling een poging tot zelfdoding ondernam?

[www.klasse.be/4319/leerling-probeerde-zelfmoord-plegen-hoe-reageer/](http://www.klasse.be/4319/leerling-probeerde-zelfmoord-plegen-hoe-reageer/)

Wat als je kind aan zelfdoding denkt of een poging ondernam?

[www.zelfmoord1813.be/ik-ben-bezorgd-om-iemand/help-mijn-kind-denkt-aan-zelfmoord](http://www.zelfmoord1813.be/ik-ben-bezorgd-om-iemand/help-mijn-kind-denkt-aan-zelfmoord)



## NA EEN ZELFDODING.

Nabestaanden blijven achter met grote onzekerheid, onbeantwoorde vragen en intense gevoelens van afwijzing, schaamte en schuld. **Pols begripvol naar die emoties.**

Ze willen ook **het waarom begrijpen**. Zoeken naar antwoorden is essentieel voor de verwerking. Geef, binnen de grenzen van het beroepsgeheim, alle informatie die kan helpen.

**Normaliseer het rouwen.** Geef aan dat iedereen anders rouwt en dat de duur verschilt van persoon tot persoon. Loopt het toch moeilijker, verwijs dan door naar een rouwtherapeut.

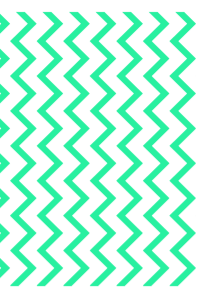
Nabestaanden lopen **zelf ook risico op zelfmoordgedachten**. Wees alert voor signalen in die richting en ga na of professionele nazorg of steun uit contact met lotgenoten nodig is.



### **VERGEET JEZELF NIET.**

Zelfdoding heeft ook een grote impact op zorgverstrekkers: je kan ontkenning, schaamte, boosheid, machteloosheid, verdriet of opluchting voelen, of gaan twijfelen aan je eigen competentie. Praat erover en vraag tijdig hulp.





## **ZELFMOORDPREVENTIE: “MAAK JONGEREN VEERKRACHTIG”**

**Waarom doen Vlaamse jongeren het slecht in internationale zelfmoordcijfers? Pamperen we ze te veel? “We moeten jongeren zélf leren omgaan met emoties en problemen”, zegt prof. Gwendolyn Portzky van de Eenheid voor Zelfmoordonderzoek (UGent).**

“Vlaamse jongeren pakken problemen, tegenslagen, ruzies vaak niet echt aan, maar gaan op zoek naar afleiding, naar manieren om zich beter te voelen. Ze vluchten bijvoorbeeld in alcohol en drugs. **Ze communiceren amper over hun problemen:** niet met hun ouders, niet met hun leraren. Wel met vrienden of via social media.

Jongeren hebben ook nog **veel vooroordelen over geestelijke gezondheid:** ‘uit een depressie geraak je zelf als je echt wil’ en ‘de psycholoog is voor als je gek bent’. De drempel om professionele hulp te zoeken ligt soms ook bij ouders nog hoog.

Het zit ook in onze ‘Vlaamse aard’: je moet sterk zijn, je hoofd niet laten hangen, hard werken. **Te vaak vergeten we te zeggen dat jongeren ook fouten mogen maken,** dat iedereen het eens moeilijk mag hebben.

Pamperen is echter geen oplossing als preventieve maatregel. We moeten jongeren vooral veerkrachtig maken: **ze zelf oplossingen leren zoeken,** ze niet afhankelijk of hulpeloos maken. ‘Je hebt nu dit probleem: hoe ga je dat aanpakken, wat doe jij en hoe kan ik je helpen?’ Dat is iets anders dan alles in hun plaats oplossen.”

Lees meer over zelfmoordpreventie:

[www.vlesp.be](http://www.vlesp.be)

Zo voer je een goed zelfmoordpreventiebeleid op school:

[www.zelfmoord1813.be/suicidepreventiebeleid](http://www.zelfmoord1813.be/suicidepreventiebeleid)



# OVER TOOP

Meer toolkits te vinden op:  
[overkop.be](https://overkop.be)

