



DaCapo College

Protocol

Zelfmoordpreventie

DaCapo College VMBO

Bij nood zie direct stappenplan Hoofdstuk 7, blz. 12

Mei 2024

dacapokijktnaarmij.nl

Contactadres

Havikstraat 5
6135 ED Sittard
+31 (0)46 7820800
info@dacapo-college.nl

VMBO

Havikstraat 5
6135 ED Sittard
+31 (0)46 7820800

Milaanstraat 125
6135 LH Sittard
+31 (0)46 7820750

Inhoudsopgave

1.	Inleiding	3
2.	Signaleren	4
2.1.	Hoe herken je signalen en zelfmoordgedachten van een leerling?	4
3.	Bespreekbaar maken	6
3.1.	Je vermoedens bespreekbaar maken	6
3.2.	Hoe breng je zelfmoord ter sprake?	6
3.3.	Beloof nooit geheimhouding	7
3.4.	Wat als de leerling het wel vraagt?	7
4.	Doorverwijzen	8
4.1.	De weg naar hulp wijzen	8
4.2.	Actieve suïcidaliteit	8
4.3.	Passieve suïcidaliteit	9
4.4.	Ouders/verzorgers op de hoogte brengen	9
4.5.	Zijn er geen zelfmoordgedachten?	10
5.	Evaluatie en vervolg	11
5.1.	Medewerker	11
5.2.	Leerling en ouders	11
5.3.	Evaluatie protocol en uitvoering	11
6.	Zelfmoord of zelfmoordpoging	11
	Wat doe je na een zelfmoord of zelfmoordpoging	11
7.	Stappenplan signalering suïcidaliteit	12

1. Inleiding

Eén op de 10 jongeren, tussen de 12 en 25 jaar, heeft zelfmoordgedachten. Op school kunnen dus meerdere leerlingen rondlopen die aan zelfmoord denken. 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.

Vaak merk je het niet of een leerling overweegt om een eind aan zijn leven te maken. Daarnaast weten we dat, hoewel veel mensen gedachten hebben aan zelfmoord, de meesten hier goed doorheen komen. Elk gesprek kan een belangrijk onderdeel vormen van het proces om hier goed doorheen te komen. Uit onderzoek blijkt dat preventie en screening van risicovolle groepen het risico op zelfmoord aantoonbaar vermindert. Veel jongeren die door zelfmoord om het leven zijn gekomen, waren niet in behandeling en hebben daardoor ook niet de kans gehad om samen met een hulpverlener of specialist te zoeken naar andere oplossingen dan de dood. Juist op school 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 op school voor de leerling de juiste persoon zijn om een eerste gesprek mee te voeren. Voor de leerling vertrouwd, maar toch op afstand. Schaamte voor zelfmoordgedachten maakt het voor een leerling namelijk niet makkelijk om in gesprek te gaan met vrienden, ouders of familie. Luisteren helpt en praten kan levensreddend zijn. Wat moet je dan doen wanneer een leerling jou vertelt over zijn gedachten aan zelfmoord?

In dit protocol en het bijbehorende het stappenplan lees je hoe jij als medewerker van het DaCapo College een leerling met zelfmoordgedachten en/of zelfmoordplannen signaleert en welke verdere acties er vervolgens nodig zijn.

In het laatste hoofdstuk is een stroomdiagram opgenomen met een stappenplan. Deze kan in elke personeelkamer worden opgehangen.

Om het protocol te implementeren is het belangrijk dit onder de aandacht te brengen met een voorlichting van bijvoorbeeld 113 over suïcidaliteit.

2. Signaleren

2.1. Hoe herken je signalen en zelfmoordgedachten van een leerling?

Docenten, mentoren, en overige medewerkers pikken altijd signalen op, hoe klein ze soms ook zijn. Signalen kunnen komen van de leerling zelf, maar ook van andere leerlingen of berichten via de social media. In het algemeen geldt dat hoe meer signalen iemand afgeeft hoe groter het risico op zelfmoord is. Dus dat betekent dat elk signaal een signaal is waar een medewerker alert op moet zijn. Het is belangrijk om op het "onderbuikgevoel" af te gaan.

Niet iedereen die denkt aan zelfmoord praat hier over. Soms kunnen leerlingen hun wanhoop en zelfmoordplannen heel goed verbergen. Soms zijn signalen van somberheid duidelijk, soms zijn ze verkapt of laat een leerling helemaal niets merken en lijkt het goed te gaan.

De volgende signalen kunnen wijzen in de richting van zelfmoordgedachten:

- Isoleren, afzonderen, terugtrekken, stiller zijn
- Lusteloosheid, sombere stemming
- Leerling is juist luidruchtiger aanwezig
- Huilbuien
- Slaapproblemen
- Verwaarlozing van uiterlijk
- Niet goed voor zichzelf zorgen, slecht eten
- Stoppen met leuke activiteiten zoals sport/hobby
- (toename van) Alcohol- en drugsgebruik
- Concentratieproblemen, vergeetachtigheid
- Verwardheid
- Interesse in de dood/het hiernamaals enz.
- Onverantwoorde risico's nemen
- Veel 'ongelukjes'
- Weggeven van persoonlijke spullen
- Opvallende gedragsverandering
- Onverklaarbaar opgewekte stemming (de beslissing om zelfmoord te plegen kan rust geven)
- Opgewonden zijn/kort lontje hebben
- Uitspraken over 'er niet meer zijn'
- Leerling is helemaal afwezig zonder duidelijke reden, en dit komt vaker voor.
- Schoolprestaties verminderen
- Plotselinge verandering in gedrag of gevoel
- Leerling doet uitspraken, vaag of concreet 'van mij hoeft het allemaal niet meer' tot 'ik ga vandaag een einde aan mijn leven maken'
- Leerling neemt "afscheid" door spullen of bezittingen weg te geven.
- Eerdere zelfmoordpoging

Als je één of meer van deze signalen bij een leerling 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.



Kwetsbaarheid, machteloosheid, hulpeloosheid, eenzaamheid, angst en (naar binnen gekeerde) woede kunnen een rol spelen bij zelfmoordgedachten. Een leerling 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.

3. Bespreekbaar maken

3.1. Je vermoedens bespreekbaar maken

Ga het gesprek met de leerling aan en aarzel niet om het ter sprake te brengen. Het is beter om een verkeerde inschatting te maken dan er niet naar te vragen. **Wees niet bang dat de leerling op gedachten wordt gebracht.** Praten over zelfmoord helpt juist om een zelfmoord te voorkomen. Veel overlevenden vertellen hoe opgelucht ze waren toen eindelijk iemand vroeg of ze dachten aan zelfmoord.

Neem de tijd voor een gesprek. Wanneer een leerling merkt dat er haast is in het gesprek, verkleint dat de kans dat hij vertelt over zijn gedachten.

En let op: **Doe nooit de uitspraak tegen de jongeren dat je het niet zult doorvertellen**

3.2. Hoe breng je zelfmoord ter sprake?

Een gesprek met de leerling kan als volgt verlopen:

- Het is al belangrijk dat een leerling aandacht krijgt en zich gehoord voelt.
- Vraag open hoe het met de leerling gaat.
- Benoem de signalen die je hebt gezien en vraag of de leerling deze herkent.
- Geef aan dat je je zorgen maakt en vraag door naar wat er aan de hand is.
- Vraag of de leerling weleens aan zelfmoord denkt (wees niet bang dat de leerling op gedachten wordt gebracht.) Neem in het gesprek een 'onwetende houding' aan. De leerling kent zichzelf en de situatie beter dan jij. Je kunt vragen stellen als:
 - "Betekent dit ook dat je er weleens over denkt om een einde aan je leven te maken?"
 - "Denk je er over 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?"
 - Zijn er wel eens momenten dat je niet meer wakker zou willen worden of er niet meer zou willen zijn?
 - Gaan die gedachten wel eens verder, dat het in je opkomt om je zelf wat aan te doen?
 - Heb je jezelf wel eens iets aangedaan?
 - Heb je wel eens voorbereiding getroffen, informatie opgezocht op internet om jezelf wat aan te doen of spullen gekocht of klaargelegd hiervoor?
- Probeer onderscheid te maken tussen actieve of passieve suïcidaliteit. Wanneer een leerling aan zelfmoord denkt, vraag dan verder naar deze gedachten:
 - Heb je momenteel een plan om jezelf wat aan te doen?



- Hoe vaak denkt de leerling aan zelfmoord? Heeft hij al plannen? Hoe concreet zijn de plannen? Is er een datum gepland?
- Door welke problemen denkt hij aan zelfmoord? Wat hoopt hij dat de dood voor hem zal veranderen: rust, geen problemen, geen angst meer?
Vermijd het woord "waarom", dat geeft het idee van een oordeel.
- Geef de leerling het gevoel dat je ziet hoe moeilijk hij het heeft en hoe wanhopig hij moet zijn. Geef geen oordeel en laat weten dat deze gedachten niet "gek" zijn.
- Oordeel niet.
- Zeg niet dat "het vast allemaal niet zo erg is" of "dat het vanzelf wel weer goed komt".
- Vertel dat je mee wilt denken over andere opties dan zelfmoord en volg het stappenplan. Deze is terug te vinden in hoofdstuk 4, of op één A4 in hoofdstuk 7.

Als iemand zelfmoordgedachten heeft, is de eerste reactie om te proberen te helpen, advies te geven en de eigen ervaringen te delen. **Mensen met zelfmoordgedachten hebben geen behoefte aan antwoorden of oplossingen.** Geef in dit gesprek de leerling een veilige plaats waar ze hun angst en bezorgdheid kunnen uiten. Wees voorzichtig met het dieper doorpraten over eventuele ingrijpende achterliggende problemen, want iemand kan daardoor verder uit balans raken. Belangrijk is om door te verwijzen, zie hoofdstuk 4.

3.3. Beloof nooit geheimhouding

Beloof de leerling niet dat je niets doorvertelt over wat hij jou vertelt. 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 dus moeten aangeven dat jij moet doorverwijzen. Leg uit dat praten helpt om zelfmoordgedachten te verminderen en steun te krijgen. De situatie kan levensbedreigend zijn, bijvoorbeeld omdat de leerling al bezig is met een poging of dit op zeer korte termijn wil doen.

Het is belangrijk dat een leerling zich gehoord voelt en dat hij het gevoel krijgt dat hij/zij geholpen kan worden. Het is van belang dit in samenspraak met de leerling te doen, maar heel duidelijk aan te geven dat je het niet geheim kunt houden. Je moet de leerling immers helpen.

3.4. Wat als de leerling het wel vraagt?

Wanneer de leerling je wel vraagt om het geheim te houden, antwoord dan dat je begrijpt dat het voor de leerling heel angstig en moeilijk is. Toch kan je het niet geheim houden, omdat dit zo'n ingrijpend plan is en ingrijpende gedachten zijn. Dat kan niemand alleen dragen. Wel geef je aan graag samen met de leerling de volgende stappen te zetten. Daarvoor heb je meer mensen nodig dan alleen de leerling en jijzelf.

Belangrijk: Dit zijn moeilijke onderwerpen, je kunt het niet alleen oplossen. Het is altijd goed om volgens het stappenplan de zorgfunctionaris, zorgcoördinator (of directie) te betrekken. **Laat de leerling niet alleen.**

4. Doorverwijzen

4.1. De weg naar hulp wijzen

Tijdens het gesprek over zelfmoordgedachten komt aan bod of de zelfmoordplannen concreet zijn, (nog) niet concreet zijn of dat er helemaal geen zelfmoordgedachten zijn. Hoe handel je in deze verschillende situaties?

4.2. Actieve suïcidaliteit

Bij concrete zelfmoordplannen spreken we over actieve suïcidaliteit. In het gesprek kan op tafel komen dat de leerling een concreet plan heeft voor zelfmoord en/of een datum op korte termijn.

Geef aan dat zelfmoord een oplossing is voor de problemen, maar ook een definitieve oplossing. Dood is onomkeerbaar. Je kunt op zoek gaan naar andere oplossingen die ook kunnen helpen. Laat merken dat je wilt helpen zoeken naar deze oplossingen en volg onderstaand stappenplan.

Stappenplan:

1. Laat de leerling niet alleen!
2. Leg contact binnen school met de zorgfunctionaris of zorgcoördinator en pak gezamenlijk onderstaande stappen op. Mochten zij niet aanwezig zijn, betrek dan MT of directie.
3. Neem contact op met de crisisdienst.
Crisisdienst Jeugd Sittard- Geleen: 043-6045777
OF
Indien er reeds een hulpverlener in beeld is, bel je deze en meld je de concrete plannen.
4. Gelijktijdig worden ouders gebeld. Zij moeten direct naar school komen en worden geïnformeerd.
5. Crisisdienst of huidige hulpverlener pakt de zorgvraag op. Zij maken de inschatting wanneer het voor de leerling veilig is om terug te kunnen keren naar school. Pas dan kan de leerling weer onderwijs volgen op het DaCapo College.

4.3. Passieve suïcidaliteit

Wanneer er wel zelfmoordgedachten zijn, maar (nog) geen concrete plannen, spreken we van passieve suïcidaliteit. Geef aan dat je het waardeert dat de leerling er zo open met je over praat, dat je de wanhoop ziet en samen op zoek wil naar hulp.

Stappenplan:

- Laat de leerling niet alleen!
- Leg contact binnen school met de zorgfunctionaris of zorgcoördinator en pak gezamenlijk onderstaande stappen op. Mochten zij niet aanwezig zijn, betrek dan MT of directie.
- Ouders moeten direct naar school komen en worden geïnformeerd.
- Indien er reeds een hulpverlener in beeld is, bel je deze en meld je de signalen.
OF
Ouders gaan met hun kind, dezelfde dag nog, naar de huisarts om de signalen hier neer te leggen.
- Hulpverlening of huisarts maken de inschatting wanneer het voor de leerling veilig is om terug te kunnen keren naar school. Pas dan kan de leerling weer onderwijs volgen op het DaCapo College.

Bespreek na afloop jouw ervaring met de reeds betrokken collega's. Dergelijke situaties en gesprekken zijn altijd moeilijk. Het is belangrijk dat je zelf ook steun ervaart en erover praat. Daarnaast is het van belang dat iemand anders het proces van de leerling kan blijven monitoren mocht je onverwacht een tijd afwezig zijn (bijvoorbeeld door ziekte).

4.4. Ouders/verzorgers op de hoogte brengen

Het is belangrijk om bij zelfmoordplannen of gedachten de ouders/verzorgers van de leerling 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 niet wil dat ouders worden ingelicht. Toch licht DaCapo ten alle tijden ouders in.

Als er in het gesprek met de leerling signalen naar voren komen over een onveilige thuissituatie, dan moet de "meldcode huiselijk geweld" gevolgd worden. Je dient namens school goed schriftelijk te beargumenteren welke afwegingen je maakt in het belang van de leerling.

4.5. Zijn er geen zelfmoordgedachten?

Er kan ook iets anders aan de hand zijn, waardoor het gedrag van de leerling je is opgevallen. Ga op zoek naar de redenen voor het veranderde gedrag. Wat is er met de leerling aan de hand? Is er bijvoorbeeld sprake van pesten of is er sprake van huiselijk geweld? Volg dan de handreikingen uit die protocollen en/of bespreek je zorgen met de desbetreffende zorgfunctionaris.

Ben je er toch niet van overtuigd dat de leerling helemaal geen zelfmoordgedachten heeft? Geef dan aan dat als deze gedachten er later wel zijn, de leerling hier altijd met je over kan praten. Koppel de signalen en vermoedens terug naar de zorgfunctionaris.

5. Evaluatie en vervolg

5.1. Medewerker

Evalueer het gelopen proces, en dit protocol met de betrokken medewerkers. Dit is waarschijnlijk de zorgfunctionaris of zorgcoördinator. Zorgfunctionarissen voeren collegiale consultatie.

5.2. Leerling en ouders

Rond het gesprek met de leerling en ouders goed af en maak afspraken over het vervolg. Zorgfunctionaris plant een KPO om de ontwikkelingen rondom de leerling te monitoren.

5.3. Evaluatie protocol en uitvoering

Zorgfunctionaris, zorgcoördinator, medewerker en directie bespreken met elkaar:

- Welke lijnen zijn er binnen de school? Waar kan de leerling naar worden doorverwezen? Werkt dit naar tevredenheid?
- Welke lijnen zijn er buiten de school? Waar kan de leerling naar worden doorverwezen? Werkt dit naar tevredenheid?
- Aan wie is de leerling overgedragen? Hoe verliep deze overdracht? Wordt de leerling nog steeds gezien door iemand van een hulpverlenende instantie?
- Hoe houd je als school het contact met deze leerling?
- Welke veranderingen moeten er worden doorgevoerd om de zelfmoordpreventie effectiever te laten werken?

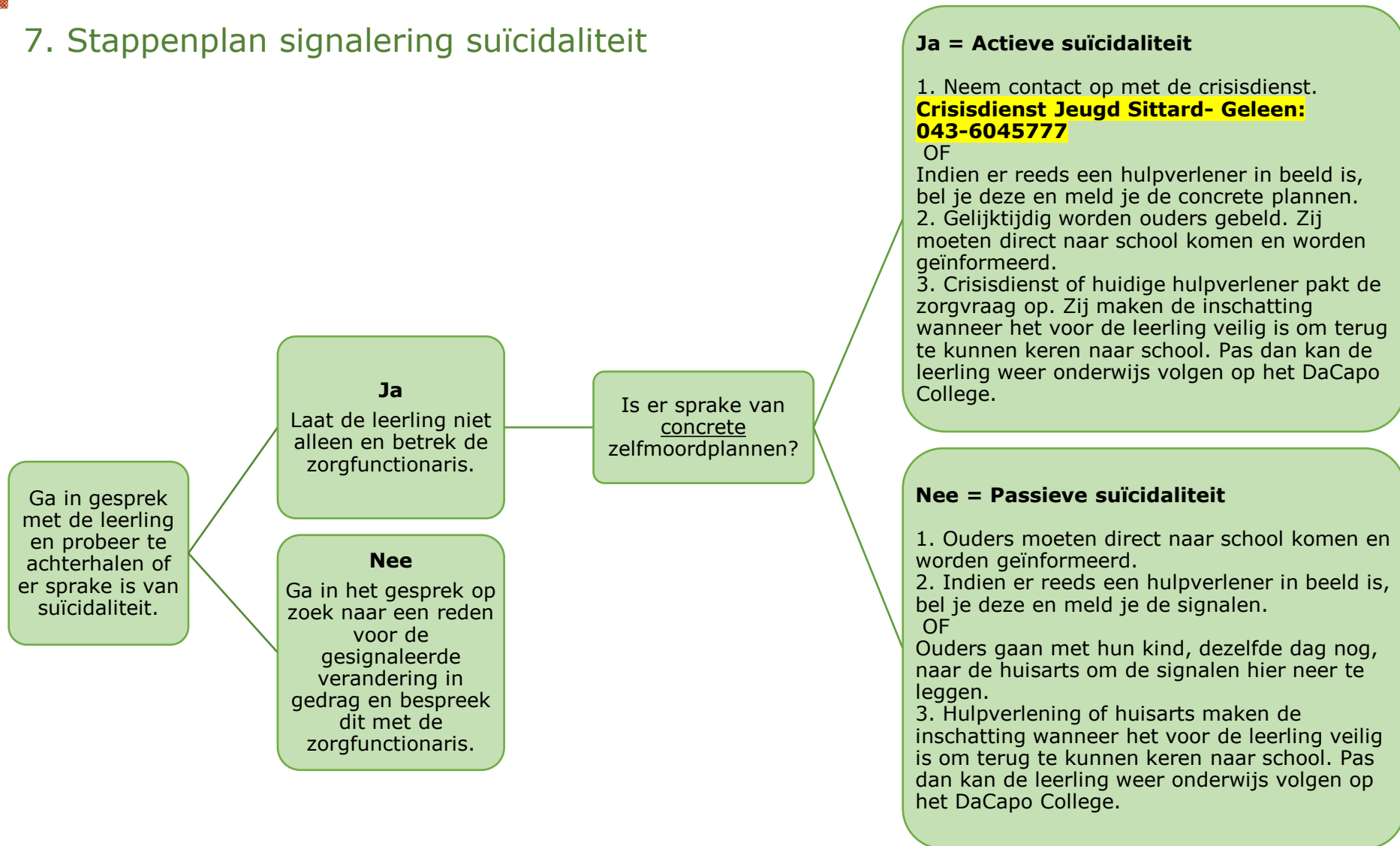
6. Zelfmoord of zelfmoordpoging

Wat doe je na een zelfmoord of zelfmoordpoging

Zie protocol 6.5: Omgaan met een schokkende gebeurtenis of calamiteit.

In geval van zelfmoord, is er specifieke nazorg door Mondriaan in de klas mogelijk.

7. Stappenplan signalering suïcidaliteit



Wanneer de zorgfunctionarissen niet aanwezig zijn ga je naar de zorgcoördinator, en vervolgens naar een MT/directielid.