

Zelfdoding Praat erover!

- SWV Amsterdam
- 01-04-2025
- Evelien van Goor



Acties rondom suïcidepreventie in het onderwijs

- Zorg voor Suïcidepreventiebeleid als onderdeel van welbevinden en/of sociaal veiligheidsbeleid
- Maak een overzichtelijk stappenplan
- Zorg dat medewerkers getraind zijn
- Ga het gesprek aan met de jongere
- Geef voorlichting aan de jongeren over het thema welbevinden
- Netwerksamenwerking

Stappenplan suicidepreventie



Stappenplan suïcidepreventie organisaties

Dit stappenplan is een leidraad waarmee je een stappenplan suïcidepreventie voor de eigen organisatie kan vormgeven. Het doel van dit stappenplan is dat

- Wie heeft welke taak? (herkennen, bespreekbaar maken, doorverwijzen)
- Naar wie verwijst je door? Intern en extern, netwerksamenwerking
- Wanneer betrek je ouders/naasten?

Wat doe je na een suicide(poging)?

- Crisisteam samenstellen
- Acties direct na incident of melding
- Acties dezelfde dag
- Acties tussen overlijden en uitvaart
- Aandachtspunten op de langere termijn
- Verantwoord communiceren
- Voorbeeldteksten



Stappenplan

Maak een overzichtelijk stappenplan zodat elke medewerker weet wat hij moet doen wanneer er bij een leerling of student (een vermoeden is van) suïcidale gedachten spelen.

Stappenplan suïcidepreventie scholieren

113 zelfmoord
• • • c
preventie

Signaleren

Wat signaleer je bij de leerling?

Somberheid, niet goed voor zichzelf zorgen, afzondering of juist luidruchtiger aanwezig, studieprestaties verminderen, afwezig zonder duidelijke reden, plotselinge verandering in gedrag of gevoel, verbetering van stemming. Leerling doet uitspraken over zelfmoord (vaag of concreet). Afscheid nemen door persoonlijke spullen weg te geven.

Let op:

Niet iedereen die denkt aan zelfmoord praat hier makkelijk over. Soms kunnen leerlingen hun wanhoop en zelfmoordplannen heel goed verbergen.

Bespreekbaar maken

Wat is er aan de hand?

- Vraag open hoe het gaat.
- Benoem signalen die jij ziet.

Do:

Wees nieuwsgierig en 'onwetend', blijf open en onbevooroordeeld.

Don't:

Ga geen strijd aan over het plegen van zelfmoord, beloof niets wat je niet kunt waarmaken, ga niet te ver in je betrokkenheid.

Vraag of de leerling aan zelfmoord denkt? En vraag door; hoe vaak zijn deze gedachten, welke problemen zijn er? Laat merken dat je ziet hoe moeilijk de leerling het heeft. Denk mee over andere opties dan zelfmoord. Verwijs leerling door naar hulp. Hoe je dat doet verschilt per situatie, is er een plan voor zelfmoord, zijn er alleen gedachten of is er geen sprake van zelfmoordgedachten?

De weg naar hulp wijzen

Concreet plan zelfmoord

Als je merkt dat de leerling een concreet zelfmoordplan heeft, weeg dan af of jullie coöperatief in gesprek zijn met elkaar.

Coöperatief in gesprek?

1. Bespreek met de leerling dat jullie samen hulp gaan zoeken.
2. Bel als het kan samen naar huisarts/behandelaar/crisisdienst/ouders. Overleg met hen welke stappen er NU verder genomen moeten worden.
3. Breng een collega op de hoogte.
4. Zorg dat de leerling niet alleen is, blijf er zelf bij en laat iemand anders hulp bellen.
5. Draag de leerling over aan de ouders of de hulpverlenende instantie.

Niet coöperatief in gesprek?

1. Uit je zorgen en benoem dat het verstandig is hulp in te schakelen.
2. Vertel over de stappen die je gaat nemen.
3. Ga indien mogelijk in overleg met collega's.
4. Indien mogelijk blijf bij de leerling en laat een collega huisarts/crisisdienst bellen.

Bij zelfmoordplannen moet er meteen hulp komen!

Zelfmoordgedachten

Heeft de leerling wel gedachten aan zelfmoord, maar geen concrete plannen?

1. Laat de leerling vertellen over de reden waarom hij dood wil.
2. Zoek samen naar hulp en bespreek de mogelijkheden binnen en buiten de school (pedagoog, ouders, huisarts, crisisdienst).
3. Help de leerling met hulp te vragen bij bijv. huisarts.
4. Houd vinger aan de pols in de periode na dit gesprek.
5. Vergroot steunnetwerk van leerling.
6. Ga in overleg met collega's.

Geen zelfmoordgedachten

Denkt de leerling niet aan zelfmoord en heb je ook geen aanwijzing voor zelfmoordgedachten?

1. Onderzoek wat de reden is voor veranderend gedrag.
2. Geef aan dat als zelfmoordgedachten er later wel zijn, de leerling altijd met je kan komen praten.

Gesprekskaart en voorlichting

- Ga het gesprek aan met de jongere en volg hierin het stappenplan en de gesprekskaart ter ondersteuning in het gesprek.
- Geef voorlichting aan de jongeren over het thema welbevinden:
 - Wanneer gaat het goed
 - Herkennen van problemen
 - Wat kunnen ze zelf doen
 - Waar kunnen ze hulp vinden

Gesprekskaart suïcidepreventie jongeren (o.a. onderwijs)
Gedachten aan zelfmoord bespreekbaar maken, hoe doe je dat?

113 zelfmoord
• • • • •
preventie



Trainingen

Zorg dat medewerkers kennis en vaardigheden hebben rondom suïcidepreventie, passend bij de taak die zij hebben:

- Vraag maar online training: In gesprek met een jongere
- Voorlichting/workshops
- Suïcidepreventietraining Gatekeeper

Netwerksamenwerking

- Zoek partijen in de regio waarmee een samenwerking mogelijk is op het gebied van:
 - Doorverwijzen
 - Sparren over specifieke situaties
 - Samenwerking rondom universele of geïndiceerde preventie binnen de school vanuit gespecialiseerde kennis vanuit bijvoorbeeld de GGZ
- Mogelijke samenwerkingspartners:
 - GGD
 - GGZ
 - Gemeente
 - Samenwerkingsverband Passend Onderwijs PO/VO

A photograph of three young people sitting outdoors on a balcony or terrace. On the left, a young man with light brown hair wears a blue baseball cap, a plaid shirt over a black t-shirt, and has earbuds in. In the middle, a young woman with dark hair in a bun wears a green jacket with a fur-lined hood and black leggings. On the right, a young man with dark hair wears a black beanie, sunglasses, a plaid shirt, and a black bomber jacket. They are all smiling and looking towards each other.The logo for 'STORM AANPAK' is located in the bottom left corner. It consists of a white circle containing the word 'STORM' in large, bold, black capital letters, with 'AANPAK' in smaller, bold, black capital letters below it. The text is surrounded by several overlapping, colorful abstract shapes in shades of green, pink, blue, and purple.

STORM
AANPAK

De STORM-aanpak stimuleert zelfvertrouwen,
weerbaarheid en veerkracht bij jongeren

De STORM-aanpak

- Een wetenschappelijk onderbouwde depressie- en suïcidepreventie-aanpak
- Ketensamenwerking:

- Onderwijs (VO en MBO)



- Jeugdhulpverlening / GGZ



- GGD



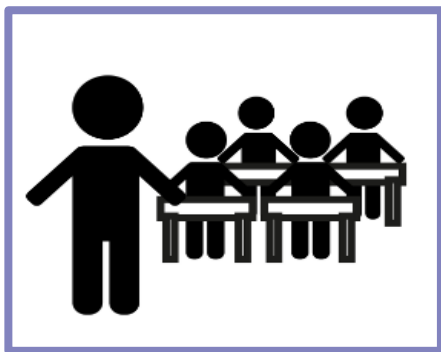
- Gemeenten



De STORM-aanpak

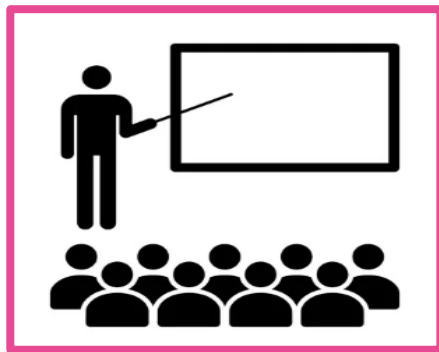
De vier interventies

Bewustwording en kennis opdoen over mentale gezondheid

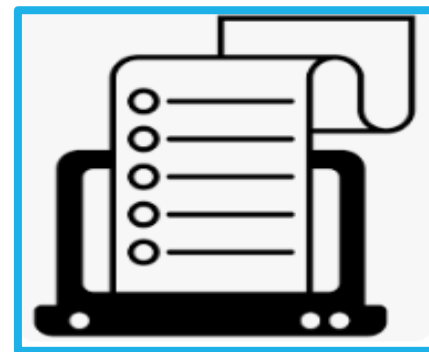


Mental Health programma
voor leerlingen

Vroegtijdig signaleren en bespreekbaar maken van (mentale) klachten



Gatekeepertraining
voor mentoren/docenten



Vroegsignalering door GGD

Preventieve training

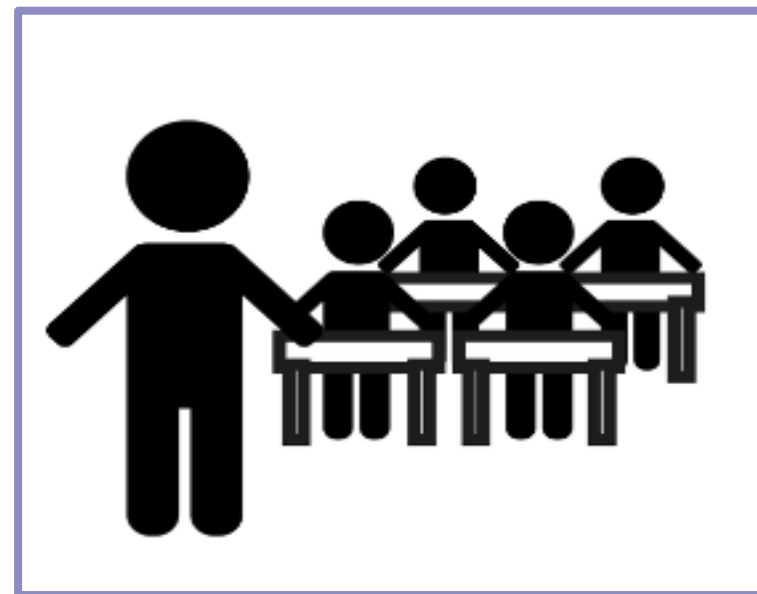


Op Volle Kracht
vaardigheidstraining voor leerlingen

Mental Health programma

Doel: *meer bekendheid over mentale gezondheid, herkennen van klachten bij zichzelf en anderen en hulpzoekend gedrag bevorderen*

- Onderbouw: 2 lessen
- Bovenbouw: 1 les
- MBO: 1 les

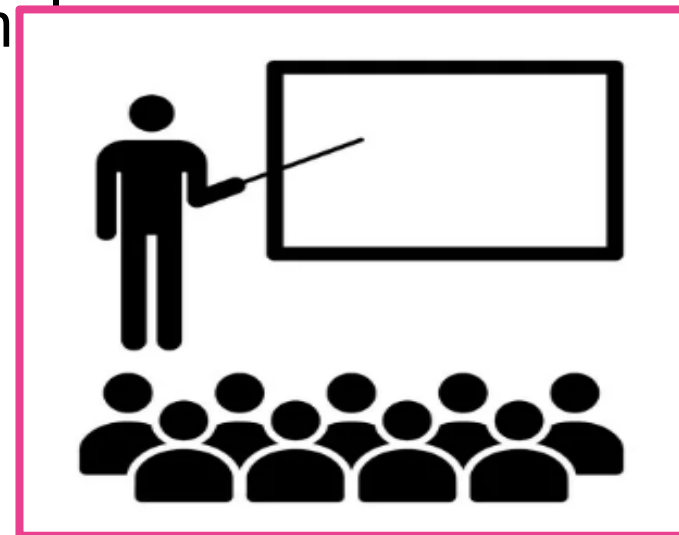


Gatekeepertraining STORM

*voor mentoren, docenten en
onderwijsondersteunend personeel*

Doelen

- Herkennen van en omgaan met **signalen** depressie en suïcidaliteit
- Met concrete handvatten en zonder schroom een **gesprek aangaan**
- Verantwoord doorvragen
- Wanneer en hoe **doorverwijzen** naar professionele hulp



Vroegsignalering door de GGD

- Aan het gezondheidsonderzoek van de GGD zijn in het kader van STORM twee vragenlijsten over somberheid en suïcidaliteit aan toegevoegd.
 - Ouders ontvangen voorafgaand een informatiebrief vanuit de GGD.
- Leerling vult vragenlijsten in op school.
- Indien de antwoorden van een leerling hier aanleiding toe geven, wordt een gesprek met de leerling ingepland.
 - Indien nodig vindt ook een gesprek met ouders plaats.
 - Indien nodig wordt passende hulp ingezet.

- ☐ Ik doe de meeste dingen goed.
- ☐ Ik doe veel dingen fout.
- ☐ Ik doe alles fout.

- ☐ Ik heb plezier in veel dingen.
- ☐ Ik heb plezier in sommige dingen.
- ☐ Ik heb nergens plezier in.

Voorbeeldvraag uit de CDI-2

Op Volle Kracht-training

- Vaardigheidstraining gericht op het leren herkennen van en leren omgaan met emoties en negatieve gedachten.
- Voor leerlingen met o.a.: onzekerheid, negatief zelfbeeld, negatieve gedachten, angstklachten, sombere stemming.
- Deze training wordt op school in een kleine groep gegeven door twee OVK-trainers.



Heb je interesse in deelname aan de STORM-aanpak op jouw school?

- Neem dan contact op met de projectleider van STORM Amsterdam.
- Adèle Diepenmaat
- GGD Amsterdam
- adiepenmaat@ggd.amsterdam.nl
- Tel: 06-33861799



Conferentie Suïcidepreventie in het vo, mbo, hbo en wo

📅 mei 15, 2025 ⌚ 08:00

📍 Utrecht, Utrecht - Nederland

HIER AANMELDEN!

55	21	17	53
DAGEN	UREN	MINUTEN	SECONDEN



Praten kun je trainen!

De suïcidepreventie trainingen van de 113 Academy zijn bedoeld voor iedereen die op z'n werk of privé in aanraking kan komen met mensen die worstelen met suïcidale gedachten. In de trainingen krijg je handvatten over hoe dat gesprek over zelfdoding te voeren. Van mens tot mens.

Meer informatie

Kijk voor meer informatie over de Academy op www.113.nl/academy of scan de QR-code.



113 Academy aanbod

Gatekeepertraining

Vaardigheidstraining van een dagdeel (4 uur). Het leren voeren van een gesprek met een jongere met suïcidale gedachten staat centraal. Dit gesprek bestaat uit vijf fasen: signaleren, de vraag stellen, uitvragen van wanhoop, uitvragen van hoop en verwijzen en veiligheid. In tweetallen wordt geoefend met de vaardigheden.

Overige trainingen

Informatieve training

1 - 1,5 uur

Interactieve training

2 - 2,5 uur

Hart voor de zaak training

4 uur

Opfrustrainingen

3 uur

Train de Trainer

2 dagen

(opleiden van interne trainers)