

The background features abstract, organic shapes in orange and blue. A large orange shape is in the top left, and a blue shape is in the bottom right. The rest of the background is light blue.

**Zelfdoding in
het jeugdwerk**

Crisissituaties

Je kan heel wat uiteenlopende crisissituaties tegenkomen waarbij iemand denkt aan zelfmoord, een poging onderneemt of dreigt een poging te doen. Het is meestal een hele uitdaging om te weten hoe je met de persoon en de rest van de groep kan omgaan. Neem sowieso contact op met het aanspreekpunt binnen je organisatie om je te laten ondersteunen. Je hoeft een situatie niet alleen op te lossen. Vanuit je rol kan je enkel een luisterend oor bieden en de signalen die je opvangt doorspelen naar de juiste personen. Weet je helemaal niet waar je terecht kan, wat te doen of ben je in paniek, bel dan de hulpdiensten. (🔥 fiche Waar kan ik terecht?)

Tips die in elke crisissituatie van pas kunnen komen

Laat de jongere niet alleen.

Probeer een rustige plek weg van de groep te zoeken waar je met de jongere kan praten.

Zeg steeds wat je van plan bent te doen.

Geef aan dat je bezorgd bent: “Ik maak me zorgen om je. Zie je het zitten om samen hulp te zoeken?”

Bel de nooddiensten wanneer de veiligheid van iemand anders of jezelf in het gedrang komt.

Probeer zelf rustig te blijven. Praat duidelijk, op een rustige manier en op gewone snelheid. Dit helpt vaak om de jongere in kwestie rustig te laten worden.

Breng ouders, voogd of een andere volwassen vertrouwenspersoon op de hoogte van de situatie.

Geef aan dat hulp beschikbaar is en dat er samen gezocht kan worden naar andere mogelijkheden dan zelfmoord.

Indien mogelijk, probeer crisissituaties steeds met twee aan te pakken, zodat je er niet alleen voor staat.

Bekijk wie er voor de groep deelnemers kan zorgen.



Voorbeelden van enkele crisissituaties en mogelijke manieren om hiermee om te gaan.



Jef heeft teveel gedronken tijdens een feestje. Hij vertelt je over zijn concrete zelfmoordplannen.

Alcohol kan impulsief gedrag of ongeplande reacties in de hand werken. Remmingen vallen weg waardoor mensen de stap tot zelfdoding gemakkelijker zetten.

Geef Jef geen alcoholische drank meer. Luister maar ga niet te diep in op wat hij je vertelt. Het is zinvoller om een gesprek te voeren in nuchtere toestand.

Zorg ervoor dat hij veilig thuiskomt en breng zijn ouders bij aankomst op de hoogte.

Het is belangrijk om Jef de dag nadien hierover aan te spreken wanneer hij nuchter is.



Je treft Farah huilend en alleen aan. Ze is helemaal overstuur. Ze vertrouwt je toe dat ze het allemaal niet meer ziet zitten, dat ze soms wil dat alles maar eens gedaan is. Ze is bang dat ze de controle zal verliezen en zichzelf iets zal aandoen.

Zodra je merkt dat Farah de controle over zichzelf kwijt is, licht je onmiddellijk haar ouders of een andere vertrouwenspersoon in. Zij kunnen de situatie van je overnemen. (☎ fiche Doorverwijzen en omgeving erbij betrekken).

Zorg ervoor dat Farah niet alleen vertrekt.

Schakel onmiddellijk de hulpdiensten in wanneer: Farah toch alleen vertrekt, je niet weet waar ze naartoe is en je Farah of haar ouders niet kan bereiken.



Youssef stuurt je 's avonds de volgende sms: "Bedankt voor alles. Het betekende veel voor me. Nu ga ik mijn eigen pad alleen verder. Maak er een topkamp van dit jaar!"

Probeer Youssef te contacteren. Vraag waar hij momenteel is en hoe het met hem gaat. Bekijk samen of hij hulp nodig heeft en of hij bereid is die zelf te contacteren.

Wanneer je Youssef niet kan bereiken, contacteer je de hulpdiensten. Zij nemen de nodige stappen om Youssef te vinden en de situatie in te schatten.

Indien je Youssef wel kan bereiken en weet waar hij zich bevindt, geef dan aan dat je zodanig bezorgd bent dat je de hulpdiensten zal contacteren.

Als je contactgegevens hebt van de ouders of voogd van Youssef, tracht deze dan op de hoogte te brengen.



*Lise spreekt je in paniek aan:
“Marie denkt aan zelfmoord
en zegt dat ze ergens in de bossen is.
Ik probeer haar te bellen maar kan
haar niet bereiken.”*

Contacteer de hulpdiensten. Zij zullen op zoek gaan naar Marie.

Breng indien mogelijk de ouders van Marie op de hoogte.

Luister naar het verhaal van Lise die je de boodschap doorgaf. Tracht Lise te kalmeren en zeg dat zij de juiste stap heeft gezet om je op de hoogte te brengen.



*Je leest op sociale media volgend bericht van
Sophia: “Life is shit! Het is beter zonder mij.”
#ikgeefhetop*

Soms worden alarmerende signalen op sociale media genegeerd vanuit de insteek ‘iemand anders zal hier wel op reageren.’ Tracht Sophia altijd te bereiken en spreek haar aan over het bericht om de bedoeling te achterhalen.

Staat Sophia te ver van je als persoon, zorg er dan voor dat iemand die dichterbij haar staat wel contact opneemt.

Indien je haar niet kan bereiken, contacteer haar ouders of de hulpdiensten.

Indien je Sophia kan bereiken maar je blijft ongerust of ervaart een ‘niet pluis’-gevoel dan alarmeer je haar ouders of de hulpdiensten.

X MYTHE

**‘Iemand die het echt wil,
kan je toch niet
tegenhouden.’**

Hulp in de vorm van een luisterend oor, steun, ... is op eender welk moment zinvol. Er gewoon zijn voor iemand kan voor sommige personen het cruciale verschil maken.

De groep

Naast de jongere in crisis zijn er ook nog de andere deelnemers die zich vragen stellen, bezorgd zijn, dingen opvangen, ... Spreek af welke begeleiders de andere deelnemers zullen ondersteunen. Sta stil bij de informatie die je hen geeft tijdens of na een crisis.

**Uitgangspunt:
'Indien jongeren niets hebben opgevangen van de situatie, geef je hen geen uitleg.'**

De kans is echter klein dat jongeren niets weten. Pols naar wat ze weten en de vragen waarmee ze zitten.

'Ik heb gehoord dat jullie weten wat er met Mats gebeurd is en vraag me af wat jullie weten, welke vragen jullie hebben en welk gevoel jullie daarbij hebben.'

Geef kort en bondig de nodige informatie om foutieve geruchten de wereld uit te helpen.

Geef geen details over zelfmoordgedachten, zelfmoordplannen of de methode van een poging. Dit kan de drempel om een poging te doen verlagen bij jongeren die kwetsbaar zijn en denken aan zelfmoord. Vertel de groep dat je hier niet op ingaat.

Geef mee dat jongeren bij jou of andere volwassenen zoals ouders, hulpverleners, leerkrachten, ... terecht kunnen indien ze met iets zitten of zich niet goed voelen.

Een crisissituatie kan bij andere jongeren zaken losmaken. Houd dit in je achterhoofd en zorg dat je aandacht hebt voor signalen of gedragsveranderingen bij de jongeren. (🔍 fiche Signalen)

Crisis aan de gang tijdens een activiteit

Tracht de groep weg te houden van de crisis.

Beperk de sensatie.

Stel de jongeren gerust met de boodschap:

'Mats heeft het moeilijk, we vangen hem nu op en zorgen ervoor dat ouders ingelicht worden zodat Mats de nodige hulp kan krijgen.'

Vang indien nodig jongeren op die het lastig krijgen. Contacteer ouders indien de jongere erg overstuur is.

Het is aangewezen om met het aanspreekpunt van je organisatie te bekijken of en hoe je communiceert over de crisissituatie met de ouders van de leden.