



**Zelfdoding in  
het jeugdwerk**

**Bespreekbaar  
maken**

**“Kan je wel vragen of iemand denkt aan zelfmoord?”**

**“Wat als hij of zij ‘ja’ antwoordt?”**

**“Kan je iemand choqueren of op ideeën brengen?”**

**“Wordt zelfmoord niet iets dat oké lijkt, net door erover te praten?”**

**“Zie je zo’n gesprek wel zitten?”**

Praten helpt als iemand het niet meer ziet zitten of aan zelfmoord denkt. Maar praten over zelfmoord is spannend, moeilijk, heftig... Bovenstaande vragen kunnen door je hoofd spoken. Durf de vraag “Denk je aan zelfmoord?” te stellen. Je zal niemand aanmoedigen, choqueren of op ideeën brengen.

## **Praten over zelfdoding kan in drie stappen**

*Zie je het zelf niet zitten om een gesprek over zelfmoordgedachten aan te gaan? Dat is oké! Zoek iemand die je kan bijstaan of die het gesprek in jouw plaats kan doen. Denk hierbij aan iemand binnen het begeleiderteam, een aanspreekpunt binnen je organisatie, een andere volwassene, je eigen ouder?*



### **Stap 1 - Stel de vraag**

#### **Wat is de juiste vraag? Hoe stel je die?**

Wanneer je je zorgen maakt over iemand is het zeer zinvol en ondersteunend om de vraag “Denk je soms aan zelfmoord?” te stellen. Dit is geen gemakkelijke opdracht maar tegelijkertijd is het stellen van deze vraag helpend voor iemand met zelfmoordgedachten. Je kan dit doen volgens onderstaande opbouw:

***“Je zegt dat het niet zo goed met je gaat.  
Zou je me willen vertellen  
wat er aan de hand is?  
Als je dat zegt, bedoel je dan  
dat je liever dood wil zijn?  
Denk je wel eens aan de dood?  
Denk je aan zelfmoord?”***

#### **Drempels bij praten over zelfmoord**

Mensen die denken aan zelfmoord vinden het moeilijk om hierover anderen aan te spreken. Vaak gaan volgende gedachten door het hoofd: “Gaan ze mij wel au sérieux nemen? Ben ik dan echt helemaal gek? Gaan ze het niet aan iedereen doorvertellen? Anderen hebben het toch ook wel eens zwaar? Moet ik

dan nog met mijn verhaal komen? Misschien vinden ze mijn verhaal wel heel stom?”

Het kan ontzettend helpend zijn als je aan iemand met zelfmoordgedachten laat weten dat je openstaat voor een gesprek. Je praat uiteindelijk over iets dat mogelijk elke dag aanwezig is in het leven van deze persoon. Een goed gesprek kan opluchten. Het geeft ruimte om alle gevoelens en gedachten ter sprake te brengen. Bovendien helpt het jou om in te schatten of je anderen bij het gesprek moet betrekken.

#### **Waar en wanneer stel je de vraag?**

Maak tijd voor een gesprek. Bekijk wie je taken kan overnemen indien je bezig bent met activiteiten. Ga op zoek naar een ruimte of plek waar je ongestoord kan praten met de jongere. Door tijd te nemen om een gesprek ongehinderd te voeren, kan je zelf rustiger luisteren naar de jongere. Bovenstaande zaken kunnen ervoor zorgen dat de jongere zich veiliger voelt om zichzelf kwetsbaar op te stellen.

## Stap 2 - Luister, toon begrip

Denkt je vriend, deelnemer, medebegeleider, ... inderdaad aan zelfmoord? Dan zijn je eerste gedachten misschien: "Hoe kan ik dit oplossen? Welke tips kan ik geven?" Onthoud dat je niet direct met een oplossing moet komen. Het belangrijkste is luisteren en begrip tonen voor iemands gevoel. Dit doe je door tijd te nemen en iemand rustig te laten vertellen. Probeer geen oordeel te vellen over wat iemand vertelt. Oordelen sluipen heel snel in reacties. Hieronder vind je enkele don'ts. Het kan geen kwaad om zo te reageren maar je helpt de ander er niet mee. Reageer op je eigen manier. Volgende do's dienen ter inspiratie.

## Do's

## Don'ts

**"Ik weet echt hoe je je voelt."**

**"Alles komt wel goed hoor."**

**"Als je je niet goed voelt, moet je wat sporten."**

**"Je hebt zoveel vrienden."**

**"Zo erg is het toch allemaal niet."**

**"Laat je hoofd niet zo hangen, probeer eens positief te denken."**

**"Ik weet niet goed wat te zeggen maar ik ben blij dat je het aan mij vertelt."**

**"Het lijkt heel lastig om zo'n verschrikkelijke gedachten te hebben. Wat zou het voor jou gemakkelijker kunnen maken?"**

**"Ik wil zeker samen met je zoeken naar wat je zou kunnen helpen. Lijkt je dat oké?"**

**"Ik word even stil van wat je me allemaal vertelt. Ik heb niet direct een antwoord of oplossing klaar. Ik wil er wel voor je zijn en samen zoeken naar wat je verder kan helpen."**

**"Ik hoor dat je het heel moeilijk hebt. Je praat er al over met mij, dat is een eerste goede stap."**

## Stap 3 - Zoek samen hulp

(☎ fiche Doorverwijzen  
en omgeving erbij betrekken  
& fiche Waar kan ik terecht?)

Besprek met de jongere wie je betreft om extra hulp te krijgen. Bekijk of de jongere de stap naar hulpverlening kan zetten. Een gesprek met jou alleen is vaak onvoldoende om de problemen die er zijn aan te pakken. Bespreek welke hulp de meest geschikte zou zijn en help om de eerste stap te zetten.

Onthoud dat je niet meer kan doen dan wat je zelf aankan. Zorg ervoor dat je zelf bij iemand terecht kan met je vragen, gevoelens van onmacht, twijfels, ...



**Houd niets geheim.**

**Praat erover met anderen!**

Als iemand je in vertrouwen neemt, vraagt die wel eens om alles voor jezelf te houden. Een hele opdracht voor jou om met al die gevoelens en gedachten van de andere te blijven rondlopen. Wanneer iemand met je spreekt over zelfmoordgedachten raden we aan om deze informatie altijd te delen met derden. Externe hulp is misschien wel het meest aangewezen. Bied aan om samen hulp te zoeken bij ouders, de huisarts, een psycholoog, een hulpverlener ... Deel je bezorgdheid met het aanspreekpunt binnen je organisatie.