



Zelfdoding in
het jeugdwerk

Signalen

Een zelfdoding of zelfmoordpoging gebeurt **niet zomaar**. Er gaat vaak een **langdurig proces** aan vooraf dat zich afspeelt in de emoties en gedachten van de jongere. Soms wordt dat proces zichtbaar voor de omgeving door bepaalde **signalen**.

We verdelen de signalen in vijf groepen. Spreek een jongere aan wanneer meerdere signalen aanwezig zijn in combinatie met moeilijkheden zoals conflicten thuis, falen op examens, een relatiebreuk, ... (👁️ fiche Bespreekbaar maken).

Hieronder vind je enkele voorbeelden van signalen die aangeven dat het niet zo goed gaat. Beschouw dit niet als een checklist waarbij de jongere moet voldoen aan alle signalen.

1. Veranderingen in emoties

- Plotse huilbuien
- Agressief of vervelend gedrag stellen
- Woede-uitbarstingen
- Somber zijn

2. Gedragsveranderingen

- Een opvallende verandering in het uiterlijk zoals verwaarlozing van hygiëne, donkere kleren dragen, ...
- Misbruik van alcohol of andere drugs
- Neiging om onverantwoorde risico's te nemen, kleine ongelukjes





3. Zich terugtrekken

Niet meer naar activiteiten komen
Wegloop- of zwerfgedrag

Zich afzonderen van familie en vrienden
Verlies van interesse in activiteiten

Minder actieve rol opnemen
binnen de begeleidingsploeg

4. Zeggen dat het niet goed gaat

“Ik wou dat ik dood was”,
“Ik ga er een eind aan maken”

“Voor mij hoeft het niet meer”, “Ik zie het niet
meer zitten”, “Ik kan toch niets goed doen,
laat me met rust!”

Naast signalen in groep of op kamp, kunnen
er ook signalen voorkomen in andere
contexten, bv. sociale media

5. Signalen die duiden op aanwezigheid van concrete zelfmoordgedachten of -plannen

Afscheid nemen van
belangrijke personen of plaatsen

Weggeven van persoonlijke spullen

Vorbereidingen treffen voor een
zelfmoordpoging door een methode
of een geschikte plaats te zoeken

Zelfmoordpoging

X MYTHE

‘Jongeren die zeggen dat ze zelfmoord willen plegen, doen het niet.’

Indien jongeren praten over hun zelfmoordgedachten, moeten we dit steeds ernstig nemen. Praten over zelfmoordgedachten toont aan dat deze jongere ernstig lijdt.. Op zo'n moment is het belangrijk te handelen. Je kan het gesprek aangaan of hulp inroepen. (👁️ fiche Bespreekbaar maken & fiche Doorverwijzen en omgeving erbij betrekken)

X MYTHE

‘Spreken over zelfmoord is aandachttrekkerij.’

Als een jongere spreekt over zelfdoding is dit in de eerste plaats een pijnkreet en in de tweede plaats een schreeuw om hulp. Spreken over zelfmoordgedachten is een belangrijk signaal dat aangeeft dat het niet goed gaat. Als een jongere praat over zelfdoding moet je die serieus nemen en aanspreken!

✓ FEIT

Wist je dat ...

70% van de personen die overleden door zelfmoord zond signalen uit. Bij 30% van de sterfgevallen merkte de omgeving vooraf niets. Het kan voor de directe omgeving moeilijk zijn om signalen te interpreteren omdat ze te nauw betrokken is. Vaak valt de puzzel pas achteraf in elkaar.

Je hoeft dus niet onmiddellijk te panikeren als er één signaal aanwezig is! Pas wanneer er verschillende signalen langere tijd aanwezig zijn, kan je je afvragen of de jongere aan zelfdoding denkt. Naast alle signalen is ook jouw buikgevoel superbelangrijk. Wanneer jij het gevoel hebt dat er iets niet pluis is, spreek dan de jongere aan! Lees onze tips. (👁️ fiche Bespreekbaar maken)