

Bijlage 11. Ik wil ~~mijn werk maken over~~ zelfdoding

Bron: folder “Ik wil ~~mijn werk maken over~~ zelfdoding” - Centrum Ter Preventie van Zelfdoding

Leidraad voor leerkrachten

Vroeger maakten leerlingen werkjes over dino's en dolfijnen, vandaag komen vaak veel moeilijkere thema's aan bod: abortus, drugs, ... en ook zelfdoding.

Het thema 'zelfdoding' aan bod laten komen in de klas is niet eenvoudig.

Wat doe je als een leerling een werk over zelfdoding wil maken?

- **Omschrijf de doelstellingen van het werk**

Stel voor jezelf en de leerling de doelstellingen van dit werk voorop. Zo voorkom je verrassingen. Zelfdoding is geen louter informatief onderwerp. Het is een onderwerp dat heel persoonlijk is. Welke boodschap wil de leerling meegeven? Welke persoonlijke noot wil hij/zij aanbrengen? Overleggen met collega's kan in dit opzicht heel zinvol zijn. Als het de bedoeling is dat de leerling zijn werk naar voor brengt in de klas, vraag hem/haar dan of je het werk voordien mag nalezen. Zo kun je nagaan of het aan de vooropgestelde doelstellingen beantwoordt en of de inhoud de juiste informatie over zelfdoding geeft.

- **Denk goed na vooraleer je instemt**

Stel jezelf de vraag of de leerling en de klas het onderwerp aankunnen. Zorg ervoor dat je als leerkracht voldoende weet over de problematiek zodat je eventueel kunt bijsturen. Het kan ook zijn dat het thema bij jezelf te gevoelig ligt. Hou dan rekening met je eigen emoties. Vraag de leerling om het thema te verruimen (bv. naar depressie). Ga ten slotte na of het klimaat op school het mogelijk maakt om constructief over zelfdoding te praten.

- **Schenk extra aandacht aan risicoleerlingen**

Wees je bewust van leerlingen met een verhoogd suïciderisico. Wees daarom extra alert voor spijbelgedrag, plotse gedragsveranderingen, prikkelbaarheid, minder zelfzorg, agressiviteit, ... De volgende jongeren zijn ook risicoleerlingen:

- jongeren die reeds eerder getracht hebben zelfdoding te plegen: zij lopen een groter risico om dit opnieuw te doen;
- jongeren die té aanvaardend staan tegenover zelfdoding: voor hen wordt de drempel tot zelfdoding lager;
- jongeren die nabestaande zijn van zelfdoding: zij lopen een groter risico om dit gedrag te imiteren.

- **Vermijd dramatiseren, details, idealisering**

- Vermijd dramatisering: sensationeel beeldmateriaal gebruiken, dramatisch taalgebruik (bv. “ze sprong in een vlaag van waanzin onder de trein”), ...

- Vermijd beschrijvingen: in detail treden over gebruikte methodes en middelen, over concrete gevallen van zelfdoding, ...

- Vermijd idealiseren of romantiseren: de zelfdoding van bekende mensen romantiseren (bv. Kurt Cobain), zinnen gebruiken als “hij pleegde zelfmoord uit eergevoel”, ...

Uit onderzoek blijkt namelijk dat deze methoden bij jongeren aanleiding kunnen geven tot imitatiegedrag (= zelfdodingsgedrag imiteren).

- **Plaats zelfdoding in de juiste context**

Zorg ervoor dat de informatie over zelfdoding correct en goed gekaderd is. Leg bijvoorbeeld uit dat zelfdoding op zich geen ziekte is, maar wel vaak het gevolg is van een psychiatrische problematiek zoals een depressie. Schenk aandacht aan beschermende factoren en hulpzoekend gedrag bij leerlingen. Maak duidelijk waar leerlingen met psychische problemen en zelfdodingsgedachten terecht kunnen.

- **Maak tijd voor een klasgesprek**

Maak na een spreekbeurt tijd voor een klasgesprek, waarin ruimte is voor de emoties, vragen en onzekerheden van de jongeren. Zorg hierbij voor een open sfeer waar er respect is voor mekaar. Je kunt dit doen door vertrouwelijkheid bespreekbaar te maken in de klas (“alles wat er in deze klas gezegd wordt, blijft ook binnen deze vier muren”). Als zo’n klasgesprek niet mogelijk is, maak dan ruimte voor nazorg van leerlingen die het moeilijk hebben. Observeer de leerlingen tijdens de spreekbeurt en ga nadien met hen praten. Je kunt hen doorverwijzen naar de hulpverlening.