

## Bijlage 3. Signalen van suïcidaliteit

Vroegdetectie en signaalherkenning zijn cruciaal in de opvang van iemand die aan suicide denkt. Snel en gepast de signalen herkennen kan ervoor zorgen dat de jongere sneller gepaste zorg krijgt. Suïcidaliteit of suïcidedgedachten opmerken is niet zo eenvoudig, aangezien de signalen soms weinig suïcidespecifiek zijn en gemakkelijk verkeerd geïnterpreteerd kunnen worden.

We moeten alert zijn voor signalen waaruit blijkt dat de jongere zich psychisch niet goed voelt. We moeten die signalen benoemen en tegelijk moeten we doorvragen naar eventuele suïcidedgedachten en -plannen. Dit is de enige manier om zicht te krijgen op het suïcidaal proces.

### Verbale signalen

*Directe:* 'Ik wou dat ik dood was', 'Ik ga er een eind aan maken', 'Ik hang mij op'...

*Indirecte:* 'Ik kan het niet meer aan', 'Voor mij hoeft het niet meer', 'Ik zie het niet meer zitten', 'Ik ben toch voor niets goed', 'Ik wil slapen en nooit meer wakker worden', ...

### Gedragssignalen

- Een opvallende verandering in het uiterlijk, bv. verwaarlozing, donkere kleren dragen...
- Verminderd concentratievermogen en geheugen
- Daling in de schoolse prestaties
- Verandering van gedrag, bv. plotselinge uitbarstingen van energie, gevolgd door nietsdoen
- Verandering in sociaal gedrag, bv. emotionele uitbarstingen, veel huilen of veel lachen
- Extreme vermoeidheid, verveeld en ongeïnteresseerd zijn
- Plotseling spijbelen. Wegloop- of zwerfgedrag
- Aanwijzingen dat de leerling veel bezig is met de dood of met zelfdoding (bv. werkstuk, voordracht)
- Zich terugtrekken van bij familie en vrienden. Interesse in activiteiten verliezen
- Persoonlijke bezittingen weggeven
- Wisselende stemmingen (agressief, koppig, opstandig, down, weerspanning, nors...)
- Neiging om onverantwoorde risico's te nemen
- Misbruik van alcohol en drugs
- Meer of minder eten
- Psychosomatische klachten
- Vermoeidheid, lusteloosheid, slaapproblemen

Veel signalen komen ook voor bij depressie. Vaak worden jongeren minder snel als depressief/suïcidaal opgemerkt omdat bij hen een depressie vaak gemaskeerd wordt door gedragsproblemen (bv. veel conflicten, stelen, spijbelen...).

De meeste mensen die suïcide plegen, hebben vooraf signalen getoond. Het is vooral belangrijk te weten dat elke gedrags*verandering* betekenisvol kan zijn, zeker tegen een achtergrond van somberheid, hopeloosheid en depressie. De belangrijkste signalen zijn suïcidedachten, -plannen, -voorbereidingen en -pogingen.