

Bijlage 4. Suïcidaliteit bespreekbaar maken

Het belang van bespreekbaar maken

De beste manier om het risico in te schatten en de gepaste zorg te kunnen bieden is via een gesprek met de jongere. Veel suïcidale personen zijn eenzaam bezig met hun zelfdodingsgedachten en durven of kunnen er niet rechtstreeks (meer) over praten. Ze voelen zich hopeloos en raken verstrikt in een vicieuze cirkel van negatieve zelfwaardering en angsten. Door te peilen naar de gemoedstoestand van de jongere, en te vragen naar doods- of zelfdodingsgedachten, kun je een opening creëren. Het is een essentiële stap naar het concreet en duidelijk bespreken van eventuele suïcidegedachten of -plannen.

Wees je bewust van je eigen attitudes en opvattingen: horen dat een leerling aan zelfmoord denkt, kan een emotionele schok teweegbrengen. Het is begrijpelijk dat mensen daar geschokt, veroordelend of ontkennend op reageren. Een dergelijke, door emoties bepaalde reactie, kan de leerling echter nog meer isoleren en ertoe leiden dat de weg naar hulpverlening geblokkeerd wordt. Daarom is het belangrijk empathie te tonen en de zelfmoordgedachten ernstig te nemen.

Enkele misvattingen weerlegd

Wanneer we vermoeden dat iemand aan suïcide denkt, aarzelen we vaak om dit vermoeden bij de persoon zelf te toetsen. Enkele (onbewuste) misvattingen kunnen hierbij een rol spelen.

'Breng ik hem/haar niet op ideeën?'

Mensen vrezen iemand op ideeën te brengen als ze naar suïcidegedachten vragen. Dit is onterecht. Het hebben van suïcidegedachten is een heel individueel proces, dat een buitenstaander niet zomaar tot stand brengt. Heel veel mensen krijgen ooit in hun leven te kampen met suïcidegedachten, die vrij snel weer weggaan. De meeste mensen kunnen deze gedachten dus zelf stopzetten. Sommigen kunnen dat niet en evolueren verder in het suïcidaal proces.

'Stel dat het niet zo is, choqueeer ik hem/haar dan niet?'

Een tweede misvatting betreft de bezorgdheid om iemand te beledigen door naar suïcidegedachten te vragen. De persoon aan wie je de vraag, al dan niet terecht, stelt, zal misschien schrikken, maar zal daarnaast in de eerste plaats een sterke betrokkenheid voelen, die hij/zij vaak waardeert. Deze persoon maakt immers een moeilijke periode door en de steun die hij/zij dan ervaart, is meestal zeer welkom.

Door deze vraag - ook al is het misschien ten onrechte - op dit moment te stellen, werk je tegelijk preventief. De vraag houdt immers de boodschap in dat suïcidaliteit bespreekbaar is.

'Geef ik de persoon op die manier niet de boodschap dat hij/zij het mag doen?'

Het bevragen van suïcidegedachten houdt geen waardeoordeel in. Het is een verkenning van de moeilijkheden en van de belevingswereld van de persoon. Deze verkenning heeft tot doel de communicatie mogelijk te maken en een gedetailleerder zicht te krijgen op de situatie.

‘Wat als hij/zij mijn vermoeden bevestigt?’

We vrezen soms niet onmiddellijk een antwoord te kunnen bieden wanneer iemand bevestigt suïcidegedachten te hebben. We hebben er geen tijd voor, we weten niet wat we ermee moeten aanvangen,... We worden meteen beladen met een enorm verantwoordelijkheidsgevoel dat we eigenlijk liever zouden willen ontlopen. Het klopt inderdaad dat jou als hulpverlener in een dergelijke situatie heel wat uitdagingen te wachten staan, maar de belangrijkste stap, namelijk het vragen naar de suïcidegedachten en openheid creëren, is alvast ondernomen. Bekijk samen met de persoon wie je hiervan nog op de hoogte kunt brengen, wie extra ondersteuning kan bieden, op wie jullie nog een beroep kunnen doen. Deel als betrokkene je verhaal met (andere) hulpverleners.

Hoe bespreekbaar maken?

Basishouding

Het is belangrijk om zo rustig mogelijk aan het gesprek te beginnen en de jongere en zijn doodswens ernstig te nemen. Als je begrip en empathie toont, voelt de persoon zich gewaardeerd (Kerkhof & Van Luyn, 2010; Meerdinkveldboom, 2011).

Zodra de jongere zijn verhaal heeft verteld, is het belangrijk om actief vragen te stellen. Het is de taak van de hulpverlener om suïcidegedachten en -plannen actief te bevragen. Probeer te concretiseren en vraag door. Dit kan een kalmerend en verhelderend effect hebben. Verder is het noodzakelijk dat je kadert waarvoor de persoon op jou een beroep kan doen. Bespreek vanuit jouw eigen functie wanneer en waarvoor je te bereiken bent. Geef aan wat je kunt of zult doen om de persoon verder te helpen, bijvoorbeeld contact opnemen met de schoolarts of met een andere hulpverlener. Hierbij is het belangrijk dat je steeds de toestemming van de jongere vraagt, in het kader van het beroeps- of ambtsgeheim.

Als leerkracht ben je verplicht om dergelijke info aan je directeur te melden. Bekijk welke doorverwijskanalen er binnen de school zijn. Afspraken rond doorverwijzen worden het best opgenomen in het draaiboek suïcidepreventie.

Bv.: “Ik zie dat het niet zo goed met je gaat. Kun je me zeggen wat er aan de hand is?”

“Als je zegt (...), bedoel je dan dat je liever dood wil zijn?”

“Heb je het gevoel dat je het niet volhoudt?”

“Denk je wel eens aan zelfmoord?”

Doorvragen naar suïcidegedachten is belangrijk om het risico te kunnen inschatten. Hoe concreter de plannen, hoe groter het risico op een suïcide(poging)!

Bv.: “Denk je daar vaak aan, of slechts af en toe?”

“Heb je al nagedacht over hoe je het zou doen, en wanneer?”

“Heb je al voorbereidingen getroffen om zelfmoord te plegen?”

“Als je aan je eigen dood denkt, voel je je dan triestig?”