

# 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. Daarom heeft het Centrum ter Preventie van Zelfdoding enkele richtlijnen opgesteld om leerkrachten hierbij te helpen.

## ■ 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. Dat voorkomt 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 aanbrengen? Overleg 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 dan of je het werkje voordien mag nalezen. Zo kan je nagaan of de vooropgestelde doelstellingen worden beantwoord en of de inhoud de juiste informatie over zelfdoding bevat.

### ■ 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 van de problematiek zodat je eventueel kan 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 (vb. depressie). Ga tenslotte na of het klimaat op school toelaat dat er constructief over zelfdoding wordt gepraat.

## ■ SCHENK EXTRA AANDACHT AAN RISICOLEERLINGEN

Wees je bewust van leerlingen met een verhoogd suïcide-risico. Wees daarom extra alert voor spijbelgedrag, plotse gedragsveranderingen, prikkelbaarheid, minder zelfzorg, agressiviteit,...

Andere risicoleerlingen zijn:

- Jongeren die reeds eerder getracht hebben zelfdoding te plegen: zij lopen een groter risico om dit opnieuw te proberen.
- 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 (vb. '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 (vb. Kurt Cobain), zinnen gebruiken als 'Hij pleegde zelfdoding uit eergevoel,' ...

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

## ■ PLAATS ZELFDODING IN DE JUISTE CONTEXT

(ZIE OOK 'WOORDJE UITLEG OVER ZELFDODING')

Zorg ervoor dat de informatie over zelfdoding correct en goed gekaderd is. Leg bijvoorbeeld uit dat zelfdoding op zich geen ziekte is, maar dat zelfdoding wel vaak het gevolg is van een psychiatrische problematiek zoals een depressie. Schenk aandacht aan beschermende factoren en hulpzoekend gedrag van 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 waarin respect is voor mekaar. Je kan 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 kan hen doorverwijzen naar de hulpverlening waarvan je de adressen achteraan deze folder vindt.

## WOORDJE UITLEG OVER ZELFDODING

- Zelfdoding kan **voorkomen** worden.
- Aan zelfdoding gaat een **proces** van gedachten, wensen, plannen en voorbereidend gedrag vooraf.
- Zelfdoding is **geen keuze**, het is veelal een wanhoopsdaad.
- Zelfdoding is géén normale reactie op een **abnormale situatie**. Het is een abnormale reactie op een normale situatie: iedereen kan in stresssituaties terecht komen, maar niet iedereen gaat daarom over tot zelfdoding.
- Mensen met zelfdodingsgedachten **willen niet zo zeer dood zijn**, maar ze willen niet op die manier verder leven.
- **Risicofactoren** van zelfdoding zijn: een psychiatrische aandoening (vb. depressie), negatieve levenservaringen (vb. misbruik, verlies), persoonlijkheidskenmerken (vb. negatief zelfbeeld), omgevingsfactoren (vb. gebrek aan sociaal netwerk), eerder suïcidaal gedrag,...
- **Beschermende factoren** zijn: een positief zelfbeeld, goed probleemoplossend gedrag, hulpzoekend gedrag, een ondersteunend netwerk, een omgeving waarin aandacht is voor gezonde probleemoplossers, ...
- Er is **niet één oorzaak** voor zelfdoding. Het gaat om meerdere risicofactoren gecombineerd met de afwezigheid van beschermende factoren. Een spreekwoordelijke druppel (een verlieservaring, een ruzie, ...) kan dan een concrete aanleiding zijn, maar kan nooit als dé oorzaak worden aanzien.
- **Praten** met iemand die aan zelfdoding denkt, **verhoogt het risico op zelfdodingsgedrag niet**, zelfs niet bij mensen met concrete zelfmoordplannen.
- Praten over zelfdoding of zelfdodingsgedrag is **geen aandachtstrekkerij**; het zijn signalen en hulpkreten die aangeven dat de persoon door de (emotionele) pijn die hij ervaart, niet weet hoe hij verder moet.

V.U.: Huib Crauwels, Steenvweg op Heindonk 62, 2801 Mechelen

## MEER INFO

- Het Centrum ter Preventie van Zelfdoding vzw [www.preventiezelfdoding.be](http://www.preventiezelfdoding.be)
- Werkgroep Verder (voor nabestaanden na zelfdoding) [www.zelfdoding.be](http://www.zelfdoding.be)
- Suïcidepreventiewerking van de CCG'S [www.suicidepreventievlaanderen.be](http://www.suicidepreventievlaanderen.be)
- Eenheid Zelfmoordonderzoek (Universiteit van Gent): [www.eenheidvoorzelfmoordonderzoek.be](http://www.eenheidvoorzelfmoordonderzoek.be)
- het tijdschrift Klasse voor leerkrachten: [www.klasse.be/eerstelij](http://www.klasse.be/eerstelij) (klik zelfmoord aan)

## BELANGRIJKE HULPVERLENING

- gratis Zelfmoordlijn (02/649 95 55): 24/24 uur online bereikbaar op [www.zelfmoordlijn.be](http://www.zelfmoordlijn.be)
- gratis Kinder- en Jongerentelefoon (102) 16.00 – 22.00 uur (niet op zondag) online bereikbaar op [www.kjt.org](http://www.kjt.org)
- gratis Tele-Onthaal: (106): 24/24 uur online bereikbaar op [www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be)
- Werkgroep Verder (nabestaanden na zelfdoding) [www.werkgroepverder.be](http://www.werkgroepverder.be)
- Centrum Leerlingbegeleiding (CLB) van de school [www.ond.vlaanderen.be/CLB/](http://www.ond.vlaanderen.be/CLB/)
- Jongeren Advies Centrum (JAC) in de buurt (gratis) [www.jac.be](http://www.jac.be)
- Centrum voor Geestelijke Gezondheid (CGG) in de buurt met een team kinderen/jongeren [www.suicidepreventievlaanderen.be/links08.php](http://www.suicidepreventievlaanderen.be/links08.php)

## ONS SECRETARIAAT

Centrum ter Preventie van Zelfdoding vzw  
Ferdinand Lenoirstraat 27-31, 1090 Brussel (Jette)  
Tel secretariaat: 02/649 62 05  
e-mail secretariaat: [cpz@preventiezelfdoding.be](mailto:cpz@preventiezelfdoding.be)  
website: [www.preventiezelfdoding.be](http://www.preventiezelfdoding.be)

