

STAPPENPLAN SUÏCIDALITEIT

Red degenen die ter dood gegrepen zijn,
want zij wankelen ter doding zo gij u
onthoudt.

Spreuken 24:11



Ga o.a. op onderzoek als een jongere:

- Slecht slaapt, veel piekert, zich zorgen maakt.
- Een geheim met zich mee lijkt te dragen.
- Verlangt naar rust.
- Aangeeft zich wanhopig te voelen, geen hoop op verbetering meer te verwachten of geen uitweg meer ziet.
- Zich alleen voelt, het idee heeft nergens aansluiting te vinden.
- Zich tot last voelt of teveel voelt.
- Niet bang (meer) is voor de dood.
- Plotseling ander gedrag laat zien.
- Geen motivatie meer heeft voor school, hobby's en/of vrienden. En die bijvoorbeeld niet meer naar school gaat, veel spijbelt of minder presteert.
- Leeftijdsgenoten aangeven zich zorgen te maken om de jongere.
- Vrienden of familie heeft die kampen met suïcidaliteit of depressie.
- Automutileert.
- Eerder een poging deed.



WEL doen:

Benoemen:

- Je zegt Bedoel je daarmee dat je aan suïcide denkt?

Concretiseren:

- Je zegt dat je het niet meer ziet zitten. Wat is het dat je niet meer ziet zitten?

Veiligheid vergroten:

- Welke dingen hebben je (de afgelopen week) geholpen om vol te houden?

NIET doen:

Meepraten/instemmen:

- Als ik hoor wat jij hebt meegemaakt, dan snap ik wel dat je niet meer wil leven.

Oordeel vellen:

- Wat egoïstisch om dat te doen.

Te snel adviseren:

- Waarom ga je niet vaker sporten?



Hoe acuut en concreet is de wens?

- Denk je eraan om jezelf iets aan te doen?
- Heb je nagedacht over hoe je dat gaat doen? Welke methoden heb je overwogen?
- Welke voorbereidingen heb je getroffen?
- Hoeveel haast heb je met je plan? Heb je een specifieke datum in gedachten?

Bronnen van steun

- Met wie heb je deze gedachten al besproken?
- Wie zijn er op de hoogte?
- Weet je huisarts of hulpverlener van deze gedachten?
- Bij wie zou je nog meer je verhaal kwijt kunnen/wie zou jou ook kunnen helpen/ondersteunen in deze moeilijke tijd?

Tip: op www.113.nl vind je meer signalen, tips en adviezen wat je kunt vragen en hoe je een gesprek hierover kunt voeren.



Veiligheid bewaken

- Is de situatie acuut onveilig, laat de jongere niet alleen.
- Spreek met de jongere af welke hulp hij inschakelt als de gedachten aan zelfmoord sterker en concreter worden. Maak dit zo concreet mogelijk met naam en contactgegevens ('Als ik me zo voel, dan bel/app ik met ...').
- Beloof geen geheimhouding, beloof zorgvuldigheid.
- Bespreek je zorg met anderen. Loop er niet zelf mee rond.
- Betrek altijd de ouders.
- Bid voor de jongere. Vraag eventueel anderen om mee te bidden (houd de jongere anoniem).



Steunbronnen inschakelen

- Deze gedachten zijn te zwaar om alleen te dragen. Wie zouden we NU kunnen bellen?
- Omdat het zo zwaar is, is het belangrijk dat je ouders weten dat je met deze gedachten/wens worstelt. Hoe zullen we ze op de hoogte brengen? (concreet maken: wie, hoe, wanneer en terugkoppelen).

Hulpverlening betrekken

- 113 Zelfmoordpreventie: 0800 113 of www.113.nl
- Huisarts
- Huisartsenpost
- Acute hulp: 112
- Crisisinterventie Team (CIT): jeugdbescherming eigen regio
- Politie: 0900 8844