

# Informatieblad Suïcidepreventie



*Is er sprake van een acute levensbedreigende situatie? Bel dan 112. Denk je aan zelfmoord of maak je je zorgen om iemand? Praten over zelfmoord helpt en kan anoniem via de chat op [www.113.nl](http://www.113.nl) of telefonisch op 0800-0113.*

**Steeds meer jongeren kampen met mentale problemen. Bij Scouting merken we dat jongeren zich vaak thuis voelen, ze voelen zich vrij om te zijn wie ze zijn. Dat is heel goed en mooi. Dan kan het voorkomen dat een jeugdlid zich bij Scouting veilig genoeg voelt om te delen waar ze mee zitten. Leiding biedt een luisterend oor, maar wat als het over suïcidaliteit gaat? Via dit informatieblad willen we wat handvaten meegeven, die je in kan zetten als je merkt dat een jeugdlid niet zichzelf is, als je een onderbuik gevoel hebt, wanneer een jeugdlid zelf aangeeft te kampen met suïcidaliteit.**

In dit document spreken we over 'jeugdlid' en 'ouder', in plaats hiervan kun je ook 'leider' of 'volwassen leden' lezen. Elke situatie is anders, bekijk per situatie wat er passend is. Overall waar ouder(s) staat kan ook gelezen worden: wettelijke vertegenwoordiger.

Suïcidaliteit is een heftig onderwerp. Je mag best even aangeven dat je ervan schrikt, maar blijf wel rustig. Beloof geen geheimhouding, maar geef aan dat je zorgvuldig omgaat met de informatie. Zo laat je zien dat het erover mag gaan, dat het jeugdlid bij jou terecht kan en dat je het aankan wat het jeugdlid vertelt.

Wanneer er sprake is van suïcidaliteit, is het belangrijk om het gesprek aan te gaan. In zijn algemeenheid zijn er drie stappen, signaleren, praat erover en zoek samen hulp.

De informatie die we hier bespreken is ook te volgen in een online training: <https://vraagbaar.113.nl/> (gratis, duurt ongeveer 1 uur).

## Signaleren

Suïcidaliteit kun je aan de buitenkant van jeugdleden niet zien. Veranderingen in gedrag en stemmingswisselingen kunnen wél veelzeggende signalen zijn. Bespreek (als het kan) met een medestaflid of de vertrouwenspersoon of deze jouw gevoel en waarnemingen herkent.

Dit zijn een paar belangrijke signalen. Het jeugdlid:

- trekt zich terug uit contacten;
- functioneert minder goed op Scouting;
- gaat minder naar Scouting;
- doet onredelijk, reageert prikkelbaar tot agressief;
- zorgt slecht voor zichzelf;
- doet uitlatingen als "Ik zie geen toekomst meer" en "Mijn leven is niet de moeite waard";
- geeft persoonlijke bezittingen weg;
- gebruikt (meer) alcohol en drugs;
- laat riskant gedrag zien, beschadigt zichzelf of heeft kleine ongelukjes en schrikt daar niet van;
- vertoont wegloop- of zwerfgedrag;
- is veel met de dood bezig.

### *Algemene aandachtspunten:*

- Let op positieve en negatieve veranderingen in het gedrag. Bijvoorbeeld het jeugdlid lijkt na een sombere periode opeens weer positiever te functioneren;
- Wees extra alert als er iets gebeurt dat het jeugdlid uit balans brengt, zoals een ernstig verlies of een grote verandering in het leven van het jeugdlid.

Natuurlijk kan suïcidaliteit ook spelen zonder dat de genoemde signalen zich voordoen. Bij iedereen zien de signalen er anders uit. Wees je daarom ook bewust van je eigen 'niet-pluis gevoel'.

Als je vermoedt dat een jeugdlid aan suicide denkt, is het belangrijk om dit ook bij dit jeugdlid na te vragen. De signalen die je hebt herkend, kunnen namelijk wijzen op gedachten aan suicide, maar ook op andere problemen. Zorg dat je zo snel mogelijk in gesprek gaat met het jeugdlid. Durf over de suïcidaliteit te praten zonder het jeugdlid over te halen het niet te doen. Soms is alleen praten over suïcidaliteit al helpend. Belangrijk is dat je gedurende het hele gesprek in contact blijft met het jeugdlid, verbaal maar ook non-verbaal.

### **Praat erover**

Ga een dergelijk gesprek bij voorkeur met z'n tweeën aan, dan kun je steun hebben aan elkaar en de verantwoordelijkheid delen. Je kan bijvoorbeeld een medeleiding, de vertrouwenspersoon of de groepsbegeleider bij het gesprek uitnodigen. Indien dit moeilijk is voor het jeugdlid, kan je afspreken dat de tweede persoon alleen aanwezig is in de ruimte, maar niet actief deelneemt in het gesprek.

Soms is het voor een jeugdlid prettiger om iets te doen tijdens het gesprek, denk aan het opruimen van het lokaal, een wandeling maken, de afwas doen, etc. Bied deze optie aan als je merkt dat daar behoefte aan is.

Hoe ga je het gesprek aan over suïcidaliteit?:

- Wees oprecht en geïnteresseerd;
- Geef aan dat je je zorgen maakt;
- Benoem de signalen die je ziet;
- Stel de vraag: "Denk je weleens aan zelfmoord?";
- Raak niet in paniek en blijf rustig in het gesprek;
- Uit gevoelens van schrik transparant maar beheerst;
- Vraag uit wat er is gebeurd waardoor het lid suïcidegedachten heeft. Probeer het jeugdlid zo goed mogelijk te begrijpen en leg eventueel je eigen gedachten aan het jeugdlid voor over wat er zou kunnen spelen. Oordeel niet en zeg niet dat 'het allemaal niet zo erg is';
- Zorg dat je weet welke risicofactoren en beschermende factoren van suïcidaliteit aanwezig zijn bij het jeugdlid en/of vraag ernaar in het gesprek;
- Vraag uit hoe sterk de suïcidegedachten zijn;
- Vraag hoe vaak de gedachten er zijn en hoe concreet ze zijn. Is er een concreet plan en/of datum? Zijn er middelen binnen handbereik?;
- Vraag of het jeugdlid al eerder suïcidegedachten heeft gehad en zo ja, wat het jeugdlid dan deed. Wat hielp om deze gedachten te verminderen?;
- Vraag altijd wie de belangrijkste familieleden en vrienden zijn en op welke manier zij betrokken kunnen worden (zie ook, zoek samen hulp);
- Probeer het netwerk te vergroten: vraag aan wie hij het verder zou kunnen vertellen (denk aan ouders, familie, vrienden, huisarts);
- Probeer het jeugdlid niet over te halen het niet te doen;
- Praat iemand geen schuldgevoel aan. Laat merken dat suïcidegedachten er mogen zijn;
- Bevestig dat je de emoties kan voorstellen, maar zeg niet: "Ik begrijp dat je zelfmoordgedachten hebt." Zo voorkom je bevestiging van de suïcidaliteit;

- Belof geen geheimhouding, belof zorgvuldigheid. Leg uit dat het te zwaar voor het jeugdlid is om alleen met de gedachten aan suïcide rond te blijven lopen;
- Overleg met het bestuur en/of vertrouwenspersoon van je groep over de te nemen stappen. Hoe concreter de antwoorden op de vragen naar een plan en datum (vandaag of morgen), des te acuter is de situatie. Overleg deze stappen ook met het jeugdlid, maar zorg dat je zelf de regie houdt.

Bespreek met het jeugdlid dat het belangrijk is hulp te krijgen. Deze gedachten zijn te zwaar om alleen te dragen. Overleg met het jeugdlid over de te nemen stappen. Denk aan de ouders opbellen, samen in een ruimte zitten om te kalmeren of samen gaan wandelen. Het is heel belangrijk dat je het jeugdlid niet alleen laat als je je grote zorgen om de jongere maakt.

Het is ook belangrijk dat je als leiding niet blijft lopen met de gedachten over een jeugdlid. Zorg dat je je zorg deelt met bijvoorbeeld het groepsbestuur of de vertrouwenspersoon. Indien dat niet mogelijk is, is het ook altijd mogelijk om een beroep te doen op Landelijk team Sociale veiligheid via [socialeveiligheid@scouting.nl](mailto:socialeveiligheid@scouting.nl)

### **Zoek samen hulp**

Wanneer je een gesprek hebt met een jeugdlid over suïcidale gedachten, dan is het goed om direct te kijken waar het netwerk van het jeugdlid een rol kan nemen.

#### *Zwijgplicht/beroepsgeheim*

Bij Scouting geldt geen beroepsgeheim of zorgplicht. Het is wel belangrijk om samen met het jeugdlid te bespreken hoe je ouders of een ander betreft bij het verhaal. Doe dit niet achter de rug om van het jeugdlid, dat kan het vertrouwen schaden.

Met wie neem je contact op?:

- Bij een acute levensbedreigende situatie bel je 112;
- Neem contact op met naasten. Zij kunnen een rol vervullen in de zorg voor de jongere en je van extra informatie voorzien. Vooraf bespreek je met de jongere wat je zegt. Denk bij naasten aan ouders, andere gezinsleden, familieleden, vrienden;
- Je kan ook contact opnemen met de huisarts of huisartsenpost als er een grote urgentie is buiten kantooruren;  
*Is het jeugdlid jonger dan 16, dan moeten ouders betrokken worden als er contact wordt gelegd met de huisarts. Vanaf 16 jaar kan een jeugdlid zelfstandig naar de huisarts (dan is het nog steeds wenselijk om wel ouders te betrekken indien mogelijk).*

Als je zelf behoefte hebt om je verhaal te delen, dan benader je het bestuur en/of vertrouwenspersoon. Net zoals de jongere niet in zijn eentje met suïcidedgedachten en gevoelens moet worstelen, hoef je als leiding de situatie niet in je eentje te dragen.

### **Meer informatie?**

Voor meer informatie over suïcide en preventie kan je contact opnemen met 113; <https://www.113.nl/>

Daarnaast is het ook altijd mogelijk om contact op te nemen met Landelijk team Sociale veiligheid voor advies of ondersteuning: [socialeveiligheid@scouting.nl](mailto:socialeveiligheid@scouting.nl)

113 heeft een handige app gemaakt, de Vraag Maar app. Hierin heb je in een handomdraai de informatie bij de hand die je nodig kan hebben tijdens een gesprek of als je twijfel over signalen. Meer informatie over de app: <https://vraagmaar.113.nl/>.

