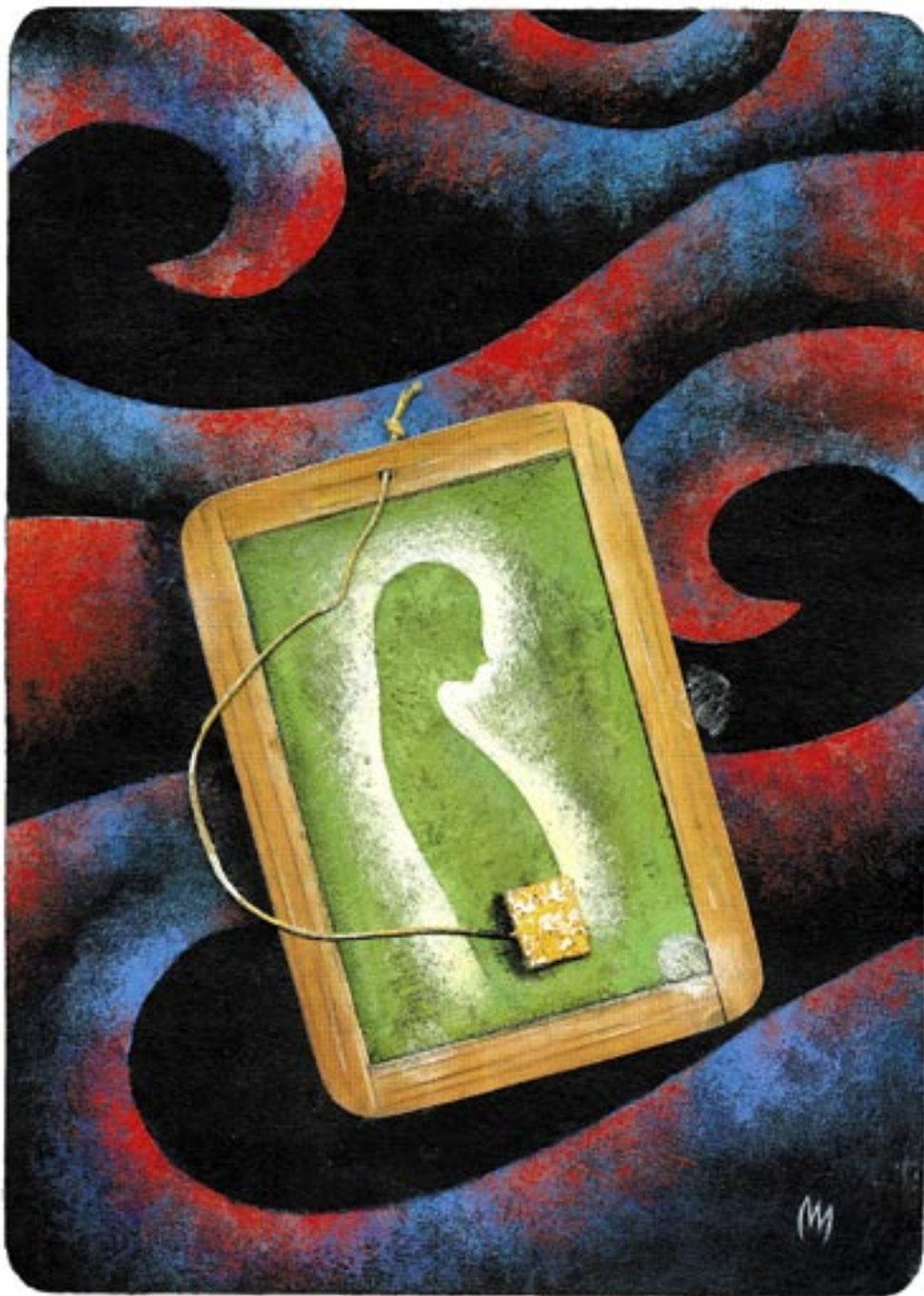


Zelfmoord

7

DE EERSTE LIJN



Als je plots wordt geconfronteerd met zelfmoord(neigingen) in de klas heb je geen tijd om een dik boek te lezen. Wel om de preventiemap De Eerste Lijn te nemen. En beter nog: de adviezen ervan toe te passen voor het te laat is.

Elke week één leerling

Minstens éénmaal per week pleegt een leerling zelfmoord in België. Bij 15 procent van de lagerschoolkinderen en 30 à 40 procent van de leerlingen in de secundaire school stelden onderzoekers zelfmoordgedachten vast. Meer bij jongens dan bij meisjes. Na het verkeer is zelfmoord bij ons de tweede doodsoorzaak voor jongeren van 10 tot 24 jaar.

Drie op vier slachtoffers van zelfmoord maakten hun opzet weken voordien kenbaar. Niemand had de signalen gemerkt of ernstig genomen. Ook hun leerkrachten niet...

Marc, klasleraar:

«Een film in mijn hoofd»

«Je gelooft zoiets niet. Jongeren staan toch voor gretigheid, voor het leven, voor blijheid en geluk? Ik kon alleen nog voor me uitstaren. Dat Wouter zoiets had kunnen doen. Waarom toch? Wat nu? Hoe vertel ik het aan de klas? Hoe moet dat verder met een klas zonder Wouter? Een film draaide in mijn hoofd van mijn laatste contacten met hem. Waarom had ik niet gezien wat Wouter bezighield? Had ik dit niet kunnen vermijden? Hoe zet ik die film af?»

Er is intussen op school veel veranderd. Ik vind het verschrikkelijk erg dat daar eerst iemand voor moet sterven. Het is allemaal te laat voor Wouter. Of misschien had in zijn geval niets nog kunnen helpen. Vroeger wisten alleen de directeur en de prefect het als leerlingen thuis problemen hadden. Nu komt er een speciale klassenraad. Er staat niets van op papier, maar iedereen weet het. Zo blunderen we bijvoorbeeld niet als de leerling in kwestie wat laat is met een taak of minder goed oplet. We duwen hem niet nog dieper de put in. De sfeer op school is veranderd. Iedereen weet dat dit niet meer mag gebeuren en dat we daaraan kunnen werken. Wie open staat voor elke leerling en er echt naar kijkt, kan heel wat problemen vlug opsporen, ook als iemand met zelfmoordneigingen zit. Ik ben geen therapeut geworden, maar wel een andere leerkracht.»

wat?

POGING TOT LEVEN

- Zelfmoord en zelfmoordpogingen vormen het zichtbare gedeelte van *suïcidaal gedrag*. Het is een breed spectrum waar ook doodswensen, zelfmoordgedachten en -plannen bij horen.
- Een zelfmoordpoging is een signaal, een teken dat iemand met problemen zit («*Er is iets met mij, het gaat niet*»). Dat maakt hij aan de omgeving kenbaar. Het is een uiting van de pijn waar een eind aan moet komen. Hij vraagt op een indringende manier dat iets zou gebeuren («*Help mij*»). Zelfmoord is voor hem de oplossing voor een onoplosbaar probleem.

waarom?

GEEN UITWEG

- Een leven zonder problemen bestaat niet. In de meeste gevallen vinden leerlingen wel oplossingen voor hun problemen. Soms zien ze geen uitweg en mislukt alles wat ze proberen.
- Zelfmoord is een proces. Alvorens het leven af te wijzen heeft de leerling allerlei manieren geprobeerd om een oplossing te vinden.
- Suïcidaal gedrag is steeds het resultaat van een opeenstapeling van risicofactoren die mekaar onderling beïnvloeden:
 - Relationele problemen:** problematische of conflictueuze relatie of stoornissen in communicatie met ouders, leerkrachten, vrienden... of gewoon het gebrek aan voor hem belangrijke personen
 - Situationele factoren:** 70 procent van de risicofactoren houdt verband met het gezin
 - suïcidale kinderen hebben meer dan andere kinderen één van hun ouders verloren door scheiding of overlijden; het verlies zelf kan aanleiding zijn voor zelfmoordneigingen, maar ook de kwaliteit van de relatie met de overblijvende ouder
 - onstabiele thuissituatie: veel ruzie, geweld
 - kindermishandeling en incest
 - rigide gezinsstructuur met onduidelijke ouder-kindrelatie
 - Persoonlijkheidsfactoren:** impulsiviteit, moeilijk losmakingsproces van de ouders, gebrek aan eigenwaarde, problematisch leven en omgaan met een handicap, problematische ervaring van de seksuele identiteit, depressie, zwart-wit denken...
 - Sociale factoren:** uitzichtloze loopbaanontwikkeling, toenemende concurrentiestrijd of gebrek aan gevoelens kan leiden tot onzekerheid, eenzaamheid...

wie?

MEER JONGENS

- **Niet elke leerling** die in een crisis geraakt, denkt aan zelfmoord. Hoe hij reageert hangt af van de situatie, van wie hij is, van wat hij al meemaakte, van de steun die hij al dan niet vindt...
- De **gemiddelde leeftijd** waarop zelfmoordgedrag aanvangt is in de loop van de voorbije decennia gedaald. Dat heeft te maken met de puberteit die vroeger ingaat.
- **Jongens** plegen meer zelfmoord dan meisjes. Omdat jongens impulsiever zijn en omdat de maatschappelijke verwachtingen naar jongens hoger liggen. Ze leren zich sterk houden terwijl meisjes zich meer mogen uiten en een emotioneel netwerk uitbouwen.
- **Homoseksuele jongeren** ondernemen vijf keer meer zelfmoordpogingen dan heteroseksuele. Zelfmoord is voor hen een belangrijke mogelijkheid om hun 'probleem' op te lossen.
- Suïcidaal gedrag is niet gebonden aan een bepaalde **onderwijsvorm**. Het komt overal voor.

Mogelijke signalen van een leerling met zelfmoordgedachten

Wie over zelfmoord praat, voert de daad nooit uit. Dat zegt het volksgeloof. De realiteit toont aan dat het anders is. We moeten de signalen ernstig nemen en niet afdoen als een chantagepoging of een manier om zich af te reageren.

kinderen:

- weglopen, spijbelen, de ouders vermijden, zich agressief gedragen, zichzelf pijn doen, gestoord speelgedrag, slaap- en eetstoornissen, grote faalangst...
- specifiek gedrag als *bijna* onder een auto lopen, *bijna* van een grote hoogte vallen, kunnen een signaal zijn dat het kind ten einde raad is
- de genoemde signalen gaan vaak samen met fantaseren over de dood

jongeren ondergaan meestal drie stappen in hun innerlijke gevoelsleven:

- vernauwing: de denk- en gevoelswereld wordt kleiner, wat vroeger belangrijk was, is dat nu niet meer
- zelfmoordfantasieën: «Het zou beter zijn als ik er niet meer was»
- agressie: zowel tegen zichzelf als tegen anderen. De gedachte aan zelfmoord en de innerlijke strijd kunnen van lange duur zijn, maar de overgang van denken naar doen kan vrij plots komen

signalen:

1. De leerling reageert snel met **verdriet en tranen** op kleine incidenten.
2. Hij is **passief**, trekt zich terug, verveelt zich in de groep.
3. Hij is **gesloten**, uit zijn boosheid of verdriet niet in de vertrouwde omgeving.
4. Hij legt moeilijk contact en ontwikkelt methodes om toch de **aandacht** op zich te vestigen: herhaalde ongelukjes, wegnemen van bezittingen, impulsief agressief gedrag, slechtere schoolprestaties...
De signalen kunnen onduidelijk zijn en soms zelfs tegenstrijdig.

Als opvoeders signalen negeren of verkeerd begrijpen, kunnen zelfmoordgedachten overgaan in plannen en pogingen. Elke poging verhoogt het risico op een geslaagde zelfmoord, aangezien het gedrag dan 'geleerd' is en tot het gedragsrepertorium van een individu behoort.

Bea (13):

«Ik ben een vergissing»

«Over twee maanden word ik 14. Misschien. Mijn vader ken ik niet, nog nooit gezien. Mijn moeder hangt de hele dag op café, die kijkt niet naar me om. En als ze naar me kijkt, word ik bang. Zonder woorden weet ik dat ze me haat. Dat ik te veel ben. Maar 't is mijn schuld toch niet dat ik geboren ben. Sinds mijn oma dood is, is er niemand die om me geeft. Ik ben toch maar een vergissing, een last. Ik kan er beter niet meer zijn.»

Dit is één getuigenis. Maar ook kinderen uit welstellende en goed draaiende gezinnen plegen zelfmoord.





LUISTEREN EN DOEN

Elke zelfmoorddreiging kan je niet vlug even naar gespecialiseerde diensten doorschuiven. Bij een noodkreet doet iemand in de eerste plaats een beroep op de ontvanger van die boodschap. Een zelfmoordsignaal is veeleer een zoektocht naar begrip dan naar actief ingrijpen. Luisteren is vaak belangrijker dan doen. Met doorverwijsmogelijkheden achter de hand voel je veiliger om in te gaan op de vraag. Maar doorverwijzen geeft al vlug de verkeerde indruk van afwijzing of bevestigt het gevoel van hulpeloosheid («Ook die kan niets doen voor mij»). Onderzoek toont aan dat suïcidalen een lage doorverwijstrouw hebben. Ze geloven niet dat iemand hen nog kan helpen.

De school kan niet de schuld krijgen voor wat fout loopt in gezin of samenleving. Maar ze heeft wel de plicht om kinderen goed te begeleiden, noodsignalen op te vangen en hulp te bieden waar nodig. Een goed schoolklimaat is de beste vorm van preventie. Dat zal echter niet verhinderen dat een aantal leerlingen toch suïcidaal is, wordt of blijft. Het is daarom belangrijk dat de school een preventiebeleid uitstippelt dat deel uitmaakt van de totale leerlingenbegeleiding.

a. Doel van het preventiebeleid:

- voorkomen dat er paniek is of verkeerde beslissingen worden genomen
- voorkomen dat een leerling een (nieuwe) poging doet
- ervoor zorgen dat een poger zo weinig mogelijk letsel overhoudt
- ervoor zorgen dat de nabestaanden (leerlingen en leerkrachten) geen letsel overhouden
- voorkomen dat andere leerlingen suïcidaal gedrag overnemen

b. Een dergelijk plan werkt rond **drie grote luiken**: wat doen vóór een mogelijke poging, wat na een zelfmoordpoging, wat na zelfmoord?

c. Omgaan met zelfmoord is een zware taak die de school niet kan en mag alleen opnemen. Samenwerken met **externe hulpverleners** is noodzakelijk: kort bij de school (CLB); andere (Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg, Comités Bijzondere Jeugdzorg, Centra voor Ambulant Welzijnswerk, de huisarts, het ziekenhuis).

JE VERMOEDT DAT EEN LEERLING SUÏCIDAAL IS

1. **Praat met de leerling** over de signalen die hij uitstuurt en de vermoedens die jij hebt. Als je je niet gewapend voelt voor zo'n gesprek, zorg dan dat iemand anders het doet. Enkele richtlijnen voor het gesprek.

Wel doen: begrijpen

- Praat open en rustig over het verlangen om te sterven.
- Neem de zelfmoordgedachte ernstig en toon dat ook.
- Erken de moeilijkheden die de leerling ervaart.
- Kruip in zijn vel: luister naar gevoelens en feiten.
- Structureer zijn gevoelens en feiten. Dat helpt de angst en verwarring van de leerling al verminderen.
- Expliciteer zijn zelfmoordgedachten: hoe vaak denkt hij eraan, hoe concreet zijn zijn plannen, peil naar belangrijke of mogelijke crisismomenten vandaag en in de nabije toekomst.
- Geef geen valse hoop, beloof niet meer dan wat je echt kan.

Niet doen: preken

- Verdedig de waarde en de schoonheid van het leven.
- Formuleer onmiddellijk oplossingen.
- Minimaliseer de feiten en belevingen van de leerling.
- Zeg dat de leerling zijn ouders of anderen veel verdriet doet.
- Beloof dat je er met niemand anders zal over praten.
(*Hoewel al deze reacties vaak goedbedoeld zijn, gaan ze voorbij aan de beleving van de leerling en wordt hij nog dieper in de put geduwd.*)

2. **Zoek steun**. Niet alleen voor de leerling, maar ook voor je eigen veiligheid en gezondheid. Als je er onderdoor gaat (omdat het je te zwaar is geworden), ervaart de leerling dat als een afwijzing of een bewijs dat niemand kan helpen. Beloof daarom nooit absolute geheimhouding. Zeg tegen de leerling wel met wie je erover zult praten en waarom. Verwittig de directeur, de coördinator of een vertrouwenspersoon. Zij kunnen dan op hun beurt stappen zetten naar de ouders en naar hulpverleners. Volg de zaak op.

3. Vergewis je ervan dat de leerling ook **buiten de schooluren** opvang heeft.

EEN LEERLING PROBEERT ZELFMOORD TE PLEGEN:

10 tot 12 procent van de leerlingen die een zelfmoordpoging onderneemt, pleegt later zelfmoord. 2 tot 3 procent zelfs binnen het jaar. Na één jaar doet 15 tot 20 procent van de jongeren een nieuwe poging en bijna de helft na meerdere jaren. Een goede opvang is van levensbelang. Mogelijk is de leerling voor medische of psychiatrische zorg een tijdje niet naar school gekomen.

1. **Bespreek de terugkeer** en opvang van de leerling in de klas met de ouders, de reeds betrokken hulpverleners en indien mogelijk de leerling zelf.

2. Zorg ervoor dat de leerling zo gewoon mogelijk, **niet als een geval**, zijn schoolperiode kan voortzetten:

- Deze bekommernis moet ook een rol spelen in de keuze om al dan niet leerkrachten en schoolpersoneel in te lichten. Hen wél betrekken verhoogt de mogelijkheden voor toezicht en opvang.
- De medeleerlingen:
 - als de school een van de redenen is van het suïcidaal gedrag (pesten), moet dat worden aangepakt
 - als niemand van de andere leerlingen op de hoogte is van de poging en de betrokken leerling dit ook niet wenst, is het beter de andere leerlingen niet in te lichten
 - als andere leerlingen wel op de hoogte zijn (of er bestaat een vermoeden) is het nodig hierover te praten

3. De school **blijft alert** voor suïcidale signalen in de betrokken klas, maar ook bij vrienden en vijanden. Zij kunnen zich erg schuldig voelen.

4. De geboden hulp na een zelfmoordpoging blijft vaak puur medisch. De kans dat hij opnieuw probeert is dus erg groot. Samen met gespecialiseerde diensten kan **meer hulp** worden geboden:

- verminder zijn psychologische en sociale problemen of zijn isolement
- verbeter zijn zelfbeeld
- help bevredigende sociale relaties vinden
- stimuleer andere probleemoplossende strategieën dan suïcidaal gedrag





EEN LEERLING PLEEGT ZELFMOORD

Een zelfmoord van een leerling is één van de meest aangrijpende gebeurtenissen die een school en een klas kunnen meemaken. Er moet snel een crisisplan (draaiboek) in werking worden gesteld. Het plan omschrijft de initiatieven en wie van het schoolpersoneel hieraan zal meewerken:

1. **Wat is er gebeurd**, waar en hoe, omstandigheden, redenen? Dit kan de school te weten komen via de familie, arts of politie.
2. **Ga na** welke broers, zussen, vrienden en vijanden de leerling op school had.
3. **Zorg voor informatie en opvang**:
 - Bepaalde leerlingen zullen *individueel* moeten worden ingelicht en hebben individuele opvang nodig. De klas kan in groep worden opgevangen. Betrek specialisten.
 - Het is niet de taak van de school om de ouders te begeleiden. Maar *ouders* waarderen meestal wel warmte en steun van de school, niet alleen de dagen na het verlies, ook op langere termijn, wanneer voor iedereen het leven weer verder gaat.
 - Informeer andere ouders waar de kinderen terecht kunnen voor *professionele hulp*.

Je kan meer over zelfmoord lezen in:

Het Klasedossier op www.klasse.be/dossier/zelfmoord
Voor informatie en vorming kan je terecht bij het **Centrum ter Preventie van Zelfmoord** - cpz@zelfmoordpreventie.be - www.zelfmoordpreventie.be
Dossier zelfdoding - G. Broeckx - DBO - Naamssesteenweg 37 - 3001 Heverlee - tel. 016 29 00 48
Werkgroep verder, nabestaanden na zelfdoding - tel. 02 361 21 28 - info@werkgroepverder.be - www.werkgroepverder.be
De bibliotheek bij het SISO-nummer 418.12 (trefwoord zelfmoord)

Noodnummers:

Kinder- en Jongerentelefoon: **078-15 14 13** - www.kjt.org
Centrum ter Preventie van Zelfmoord: **02-649 95 55** (permanent nummer)
Tele-Onthaal: **106** (permanent nummer) - www.tele-onthaal.be
Voor meer ondersteuning neem je contact op met de schoolbegeleiding of het CLB dat aan de school verbonden is.

Tips voor de klas- en schoolpraktijk:

- Schuif de lessen aan de kant. Laat iedereen zijn **emoties uiten**. Het is de eerste stap naar de verwerking van wat is gebeurd.
- Een leerkracht hoeft zijn **eigen gevoelens** niet weg te steken. Een leerkracht die triest is, toont dat hij met zijn leerlingen begaan is. Leerlingen worden uitgenodigd om hun eigen gevoelens te laten zien.
- **Praat** over zelfmoord. Wees niet bang dat het onderwerp suïcidaal gedrag zal stimuleren. Er is geen wetenschappelijke basis voor deze vrees.
- De **houding van de leerkracht** heeft een grote invloed op de stemming en het verloop van het gesprek. Het zijn vooral de leerlingen die aan bod moeten komen. De leerkracht is gespreksleider.
- Een kringgesprek rond dood vraagt **meer dan één lesuur**. Het is ook aangewezen om de ruimte aan te passen.
- Over het sterfgeval praten betekent **correcte informatie** geven. Dat voorkomt wilde verhalen en fantasieën. Waarschijnlijk komen er ook vragen over de dood. Leerlingen mogen ook leren dat er op sommige vragen geen antwoorden zijn.
- Ban niet alles van de overledene uit de klas. Je kan niet doen alsof er niets is gebeurd. Een **lege bank** blijft het best een lege bank. Het geeft aan leerlingen het gevoel dat een mens niet vergeten wordt.
- **Afscheid nemen** is belangrijk: het helpt om de dood van iemand als realiteit te erkennen. Probeer in overleg met de ouders naar de uitvaart te gaan.

PREVENTIEVE OPVOEDINGSSTIJLEN

- De preventie van suïcidaal gedrag bij kinderen en jongeren is een taak van de samenleving, het gezin en de school. De school, als onderdeel van de samenleving heeft een eigen, maar **bepaalde taak**. Taboe doorbreken en vroegtijdige detectie werken preventief, maar zijn weinig doeltreffend als kinderen en jongeren nergens heen kunnen met hun problemen.
- Suïcidaliteit bij jongeren kan een toegangspoort zijn om het **menselijke klimaat van de school te bevragen**:

- B brengen we naast kennis ook **vaardigheden bij**: communicatie, weerbaarheid, assertiviteit, omgaan met gevoelens, aanpakken van problemen, hulp vragen voor zichzelf of een vriend...?
- Staan we in de les ook stil bij bepaalde problemen (maatschappelijk hete hangijzers, kopbrekers) en bij **probleemoplossend gedrag** (spijbelen, druggebruik, masker opzetten, hulp vragen, depressief worden, zelfmoordgedrag...)?
- Beschouwen we de leerling als een evenwaardige gesprekspartner? Dan pas lukt echte en eerlijke **communicatie**.
- Biedt de school **een structuur** waardoor problemen worden gesignaleerd (groene leerkracht, de zorg wordt verdeeld over verschillende leerkrachten)? Wordt er een plan opgesteld in samenwerking met leerkracht en CLB?
- Laten we leerlingen leerlingen zijn? Leerlingen moeten geen **problemen** hebben om normaal te zijn. Ze zijn echter ook niet abnormaal als ze moeilijkheden krijgen of zich rot voelen. Dat besef kan al een hele opluchting zijn.
- Krijgen leerlingen **informatie** over sociale netwerken? Voor elk probleem kan je hulp vragen.
- Werken we aan een **goede verhouding** tussen leerling en leerkracht (het goede voorbeeld geven, aanmoedigen...)?

Gwen (18):

SPARVARKEN

«Als ik er de pest in heb, dan trek ik de stad in en dan ga ik me eens lekker verwennen met een boek of een cd of een leuk bloesje. Dat heb ik van mijn moeder geleerd. Ze heeft een apart 'Groot Troost Sparvarken' voor dagen als de mist niet optrekt.»

