

# Zelfmoord(gedachten): hoe gaan we er mee om?

## Wat is het?

Donkere gedachten kennen verschillende bronnen, maar één ding is duidelijk: ze komen niet van God. De oorzaken van deze gedachten kunnen erg variëren. Wanneer pijn, onheil of verdriet zo intens wordt, kan dit leiden tot zwaarmoedige en donkere gedachten. Deze kunnen evolueren naar zelfdodingsgedachten. Deze gedachten zijn een manier van ons lichaam om zichzelf te proberen beschermen tegen een onheilspellende toekomst. De reden dat een mens onbewust deze gedachten krijg is niet de dood zelf, maar het vinden van een uitweg uit een uitzichtloze situatie.

Wanneer deze gedachten zich blijven herhalen wordt het een kwelling waaraan niet meer ontsnapt kan worden. Het worden een automatische gedachten die leiden tot zwaarmoedigheid en depressie. Om terug vat te krijgen op deze gedachten moeten we leren om deze gedachten te beheersen. Vaak is professionele hulp hierin aan te raden.

## Leiding

## Basis houding

De basishouding is simpel samen te vatten: Merk je signalen op bij een kind of jongere? Vraag er naar en praat erover. Dit helpt de ernst van de situatie in te schatten, het isolement te doorbreken en de gedachten van de persoon te ordenen. Je hoeft niet bang te zijn om iets verkeerd te zeggen, we geven je graag enkele tips:

### The do's

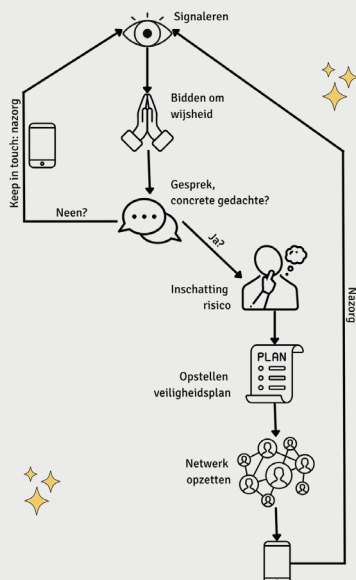
- Rustig en open praten over de donkere gedachten/verlangen om te sterven.
- Luisteren en proberen te begrijpen wat de jongere beleeft.
- Erkenning geven voor de gevoelens die de persoon op dat moment ervaart.
- Omgeving oproepen tot creëren vangnet: wie kunnen we bieden?
- Motieven bevragen en alternatieven bespreken.
- Aanmoedigen tot hulpverlening. Geen idee waar te beginnen? Bel de API!
- Transparant zijn in de te ondernemen stappen. Let uit met wie je wat deelt.
- Wees discreet: bespreek alleen het hoogstnodige en enkel met mensen die op hoogte moeten worden gebracht.

### The don'ts

- Veroordelen van gedachten, gevoelens en gedrag.
- Gevoelens negeren door meteen op positieve dingen te wijzen.
- Direct oplossingen aandragen.
- Valse hoop, beloften geven die je niet kan nakomen.
- Persoon wijzen op plicht om verder te leven voor nabestaanden.
- Zaken, die spelen, minimaliseren.
- Persoon uitdagen in zijn suïcidale gedachten.
- In discussie gaan over donkere gedachten, de zin van het leven, sterven

## Protocol: wat kan ik doen?

### Acht stappen in de zorgverlening



### 👁️ Stap 1: Signaliseren

Jongere met donkere gedachten kunnen expliciete en meer verborgen signalen geven. Fijnegevoeligheid o.l.v. van de Geest is iets waarvoor je kan bidden.

Er zijn vijf categorieën van signalen:

#### Waarschuwingssignalen

1. Verandering in emoties: plotse huilbuien, agressie uitbarstingen, prikkelbaar, somberheid, angst.
2. Verandering in gedrag: donkere kledij, onverzorgd uiterlijk, verwaarlozing in hygiëne.
3. Zich terugtrekken: niet meer naar activiteiten komen, wegloupedrag, verlies van interesse.

#### Urgente signalen

4. Zeggen dat het niet goed gaat: 'ik zie het niet meer zitten' of op sociale media een signaal geven.
5. Aanwezigheid van concrete gedachten of plannen: weggeven van spullen, afscheid nemen van belangrijke personen, voorbereidingen treffen.

### 🙏 Stap 2: Gebed

Neem tijd van gebed alvorens je in gesprek gaat. Vraag dat God je hierin leiden mag en Hij je de juiste woorden mag geven. Vraag medeleiding om te bidden, zonder het verhaal prijs te geven. Vraag of de jongere/kind het fijn vindt om samen te bidden.

Vraag aan God of jij het gesprek moet voeren of iemand anders. Als je te veel moeite ervaart om dit gesprek aan te gaan en deze vraag te stellen, ga dan op zoek naar iemand anders die dit gesprek kan voeren of je daarin ondersteunt. Soms kan het helpen dat iemand met wie het kind/jongere een goede band heeft, het gesprek voert. Soms voelt een kind/jongere zich er beter bij als ze de persoon in kwestie niet zo goed kennen. Best schakel je in ieder geval de API in. De API is zeker ook een luisterend oor voor jou als leiding, zo blijf je niet alleen zitten met zo'n heftig verhaal.

### 🗨️ Stap 3: Praat erover en vraag ernaar.

Neem de tijd om een gesprek aan te knopen op een rustig moment:

- Vraag hoe het gaat
- Benoem signalen die je ziet
- Vertel dat je je zorgen maakt en graaf wil weten vanwaar deze gedragsveranderingen komen
- Als er voldoende openheid en vertrouwen is kan je daarna ook gewoon echt vragen stellen aan het kind/ de jongere of hij / zij wel eens denk aan zelfmoord. Het concreet benoemen van de term 'zelfmoord' is belangrijk. Zo nee? Blijf contact houden en herhaal. Zo ja? Check fiche suïcide voor verdere stappen.

## **Stap 4: Inschatting hoe acuut de dreiging is**

**Het is raadzaam om vanaf deze stap de API te contacteren. Samen kunnen jullie het protocol doorlopen en een inschatting maken en zoeken naar gerichte hulpverlening.**

Het is belangrijk om zo snel mogelijk in te schatten hoe concreet de zelfmoordgedachten en -plannen zijn. Vragen die hierbij helpen zijn:

- Welk gevoel gaat er in je om?
- Welke gedachten zijn er aanwezig? Hoe lang al? Hoe vaak?
- Hoe sterk zijn de gedachten? Kan je ze uit je hoofd zetten? Wanneer wel/niet?
- Heb je al plannen gemaakt om uit het leven te stappen? Zijn deze plannen concreet? (bevraag hierbij middel, methode, tijdstip)
- Wat zou je willen bereiken met de zelfdoding?
- Is er iets wat je nog tegenhoudt? (pijlen naar twijfel, positieve elementen in het leven)
- Heb je al ooit iets ondernomen om jezelf pijn te doen/schade toe te brengen?
- Heb je hier al eens met iemand anders over gesproken?

Zelfs als hieruit blijkt dat de situatie niet zo acuut is, blijft het toch van belang om verdere stappen te ondernemen. Ook als je zelf met een onveilig gevoel achterblijft, is het goed om verdere hulp te zoeken.

**TIP: Weet dat het risico op een effectieve zelfmoordpoging groter is als er een openlijke dreiging/ uiting tot zelfdoding is, er heel concrete plannen of gedachten zijn, de gedachten rond zelfmoord regelmatig en lange tijd aanwezig zijn en er weinig twijfel is.**

## **Stap 5: Stel samen een veiligheidsplan op**

Een professionele hulpverlener of de API kan je helpen met het opstellen van een veiligheidsplan. Een veiligheidsplan is een plan bestaande uit een aantal stappen die de dreiging rond zelfmoord wat kan overbruggen. Het is een document dat je best invult op een rustig moment, wanneer het kind/ de jongere helder kan nadenken. Het zet het kind/ de jongere aan het denken over elementen die kunnen helpen om rustig te worden en zichzelf de nodige veiligheid te bieden wanneer de situatie uit de hand dreigt te lopen. Het is geen garantie, maar bouwt wel een extra veiligheid in. In tussentijd kunnen de volgende stappen in dit protocol doorlopen worden.

Het is goed als het kind/ de jongere en jijzelf een exemplaar van dit plan bijhouden. Zo kan je het kind/ de jongere er ook op aanspreken en aan helpen denken als je signalen begint op te merken.

## **Stap 6: Netwerk inschakelen en gepaste hulp zoeken**

Zorg dat er een netwerk van hulp rond het kind/de jongere en de dreigende situatie opgebouwd wordt. Met andere woorden: wie moeten we allemaal inlichten en inschakelen?

- API
- Ouders
- Hulpdiensten
- In acute situaties: 112

In deze stap is het van enorm belang om het kind/de jongere niet uit het oog te verliezen! Je praat veel over hen, maar ook met hen. Ze moeten ten alle tijden op de hoogte zijn van de verdere stappen die je gaat ondernemen en wie je gaat inlichten. Probeer steeds het kind/de jongere te stimuleren om zelf of samen met jou te praten over de situatie en ga in gesprek over waarom het kind/de jongere het zo moeilijk vindt om te spreken met ouders of anderen over wat er aan de hand is.

## **Stap 7: Blijf beschikbaar**

Wees een vertrouwenspersoon en ga op een rustig moment wanneer het past in gesprek om af te toetsen hoe het gaat. Hou ook tijdens activiteiten een extra oogje in het zeil.

## **Stap 8: Nazorg**



## **Wat te doen bij vragen?**

Bij vragen omtrent (pastorale) begeleiding van kinderen en jongeren, mag Veerle Kalkhuis gecontacteerd worden. Zij staat jullie, als Aanspreekpunt Integriteit bij EJv, graag bij.

Is er een acute situatie waarbij dringend de API gecontacteerd aarzelt dan niet om te bellen.



**Veerle Kalkhuis**  
Aanspreekpunt integriteit

veerle.kalkhuis@ejv.be  
+32 (0)4 84 06 38 09