

**Zelfdoding in
het jeugdwerk**

**Infofiches
ter preventie**

Deze infofiches helpen je op weg wanneer je in aanraking komt met het thema zelfmoord in je jeugdwerkorganisatie.

Dit kan op verschillende manieren: een jongere spreekt je aan over zijn of haar zelfmoordgedachten, je merkt dat één van je deelnemers of mede begeleiders zich niet goed voelt en je maakt je zorgen, iemand uit je groep ondernam een zelfmoordpoging, op kamp wordt je onverwacht geconfronteerd met een deelnemer die aan zelfmoord denkt, één van je medebegeleiders stapt uit het leven, ...

Blijf je met vragen of twijfels zitten over zelfdoding, aarzel niet om contact op te nemen met Zelfmoordlijn 1813. Ook bij de suicidepreventiewerking van de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg kan je als jeugdwerker terecht voor advies. Laat jezelf ondersteunen door iemand uit je omgeving, het aanspreekpunt van je organisatie of een hulpverlener.

Je kan tips en informatie over verschillende onderwerpen lezen in onderstaande thematische fiches:

- ✓ *Signalen*
- ✓ *Bespreekbaar maken*
- ✓ *Doorverwijzen en omgeving erbij betrekken*
- ✓ *Waar kan ik terecht?*
- ✓ *Crisissituaties*
- ✓ *Op kamp, cursus, ...*
- ✓ *Na een zelfmoordpoging*
- ✓ *Na een overlijden*

Auteurs: Werkgroep suicidepreventie van de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg onder coördinatie van Charlotte Aertsen (CGG Andante).

Met dank aan: Kazou, KLJ, Koning Kevin, KSA, Vlaamse Dienst Speelpleinwerk, Chirojeugd Vlaanderen, Forum Jeugd Westhoek, De Ambrassade, FDGG, VLESP, VAD en Vlaams Instituut Gezond Leven.

Met steun van: de Vlaamse Overheid

Lay-out & Illustraties: www.jadejanssens.be

Verantwoordelijke uitgever: Uitgave in eigen beheer. Suicidepreventiewerking van de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg

© 2019

Contact: Suicidepreventiewerking van de Centra Geestelijke Gezondheidszorg, www.cgg-suicidepreventie.be

Het gebruik van (delen van) deze publicatie is toegestaan mits behoud van visie en doelstellingen van de publicatie, mits duidelijke bronvermelding en mits er geen financiële winst mee beoogd wordt.



Zelfdoding in
het jeugdwerk

Signalen

Een zelfdoding of zelfmoordpoging gebeurt **niet zomaar**.
Er gaat vaak een **langdurig proces** aan vooraf dat zich
afspeelt in de emoties en gedachten van de jongere.
Soms wordt dat proces zichtbaar voor de omgeving
door bepaalde **signalen**.

We verdelen de signalen in vijf groepen. Spreek een jongere aan wanneer meerdere signalen aanwezig zijn in combinatie met moeilijkheden zoals conflicten thuis, falen op examens, een relatiebreuk, ... (👁️ fiche Bespreekbaar maken).

Hieronder vind je enkele voorbeelden van signalen die aangeven dat het niet zo goed gaat. Beschouw dit niet als een checklist waarbij de jongere moet voldoen aan alle signalen.

1. Veranderingen in emoties

Plotse huilbuien
Agressief of vervelend gedrag stellen
Woede-uitbarstingen
Somber zijn

2. Gedragsveranderingen

Een opvallende verandering in het uiterlijk
zoals verwaarlozing van hygiëne, donkere
kleden dragen, ...
Misbruik van alcohol of andere drugs
Neiging om onverantwoorde risico's
te nemen, kleine ongelukjes





3. Zich terugtrekken

Niet meer naar activiteiten komen
Wegloop- of zwerfgedrag

Zich afzonderen van familie en vrienden
Verlies van interesse in activiteiten

Minder actieve rol opnemen
binnen de begeleidingsploeg

4. Zeggen dat het niet goed gaat

“Ik wou dat ik dood was”,
“Ik ga er een eind aan maken”

“Voor mij hoeft het niet meer”, “Ik zie het niet
meer zitten”, “Ik kan toch niets goed doen,
laat me met rust!”

Naast signalen in groep of op kamp, kunnen
er ook signalen voorkomen in andere
contexten, bv. sociale media

5. Signalen die duiden op aanwezigheid van concrete zelfmoordgedachten of -plannen

Afscheid nemen van
belangrijke personen of plaatsen

Weggeven van persoonlijke spullen

Vorbereidingen treffen voor een
zelfmoordpoging door een methode
of een geschikte plaats te zoeken

Zelfmoordpoging

X MYTHE

‘Jongeren die zeggen dat ze zelfmoord willen plegen, doen het niet.’

Indien jongeren praten over hun zelfmoordgedachten, moeten we dit steeds ernstig nemen. Praten over zelfmoordgedachten toont aan dat deze jongere ernstig lijdt.. Op zo'n moment is het belangrijk te handelen. Je kan het gesprek aangaan of hulp inroepen. (👁️ fiche Bespreekbaar maken & fiche Doorverwijzen en omgeving erbij betrekken)

X MYTHE

‘Spreken over zelfmoord is aandachttrekkerij.’

Als een jongere spreekt over zelfdoding is dit in de eerste plaats een pijnkreet en in de tweede plaats een schreeuw om hulp. Spreken over zelfmoordgedachten is een belangrijk signaal dat aangeeft dat het niet goed gaat. Als een jongere praat over zelfdoding moet je die serieus nemen en aanspreken!

✓ FEIT

Wist je dat ...

70% van de personen die overleden door zelfmoord zond signalen uit. Bij 30% van de sterfgevallen merkte de omgeving vooraf niets. Het kan voor de directe omgeving moeilijk zijn om signalen te interpreteren omdat ze te nauw betrokken is. Vaak valt de puzzel pas achteraf in elkaar.

Je hoeft dus niet onmiddellijk te panikeren als er één signaal aanwezig is! Pas wanneer er verschillende signalen langere tijd aanwezig zijn, kan je je afvragen of de jongere aan zelfdoding denkt. Naast alle signalen is ook jouw buikgevoel superbelangrijk. Wanneer jij het gevoel hebt dat er iets niet pluis is, spreek dan de jongere aan! Lees onze tips. (👁️ fiche Bespreekbaar maken)



**Zelfdoding in
het jeugdwerk**

**Bespreekbaar
maken**

“Kan je wel vragen of iemand denkt aan zelfmoord?”

“Wat als hij of zij ‘ja’ antwoordt?”

“Kan je iemand choqueren of op ideeën brengen?”

“Wordt zelfmoord niet iets dat oké lijkt, net door erover te praten?”

“Zie je zo’n gesprek wel zitten?”

Praten helpt als iemand het niet meer ziet zitten of aan zelfmoord denkt. Maar praten over zelfmoord is spannend, moeilijk, heftig... Bovenstaande vragen kunnen door je hoofd spoken. Durf de vraag “Denk je aan zelfmoord?” te stellen. Je zal niemand aanmoedigen, choqueren of op ideeën brengen.

Praten over zelfdoding kan in drie stappen

Zie je het zelf niet zitten om een gesprek over zelfmoordgedachten aan te gaan? Dat is oké! Zoek iemand die je kan bijstaan of die het gesprek in jouw plaats kan doen. Denk hierbij aan iemand binnen het begeleiderteam, een aanspreekpunt binnen je organisatie, een andere volwassene, je eigen ouder?



Stap 1 - Stel de vraag

Wat is de juiste vraag? Hoe stel je die?

Wanneer je je zorgen maakt over iemand is het zeer zinvol en ondersteunend om de vraag “Denk je soms aan zelfmoord?” te stellen. Dit is geen gemakkelijke opdracht maar tegelijkertijd is het stellen van deze vraag helpend voor iemand met zelfmoordgedachten. Je kan dit doen volgens onderstaande opbouw:

***“Je zegt dat het niet zo goed met je gaat.
Zou je me willen vertellen
wat er aan de hand is?
Als je dat zegt, bedoel je dan
dat je liever dood wil zijn?
Denk je wel eens aan de dood?
Denk je aan zelfmoord?”***

Drempels bij praten over zelfmoord

Mensen die denken aan zelfmoord vinden het moeilijk om hierover anderen aan te spreken. Vaak gaan volgende gedachten door het hoofd: “Gaan ze mij wel au sérieux nemen? Ben ik dan echt helemaal gek? Gaan ze het niet aan iedereen doorvertellen? Anderen hebben het toch ook wel eens zwaar? Moet ik

dan nog met mijn verhaal komen? Misschien vinden ze mijn verhaal wel heel stom?”

Het kan ontzettend helpend zijn als je aan iemand met zelfmoordgedachten laat weten dat je openstaat voor een gesprek. Je praat uiteindelijk over iets dat mogelijk elke dag aanwezig is in het leven van deze persoon. Een goed gesprek kan opluchten. Het geeft ruimte om alle gevoelens en gedachten ter sprake te brengen. Bovendien helpt het jou om in te schatten of je anderen bij het gesprek moet betrekken.

Waar en wanneer stel je de vraag?

Maak tijd voor een gesprek. Bekijk wie je taken kan overnemen indien je bezig bent met activiteiten. Ga op zoek naar een ruimte of plek waar je ongestoord kan praten met de jongere. Door tijd te nemen om een gesprek ongehinderd te voeren, kan je zelf rustiger luisteren naar de jongere. Bovenstaande zaken kunnen ervoor zorgen dat de jongere zich veiliger voelt om zichzelf kwetsbaar op te stellen.

Stap 2 - Luister, toon begrip

Denkt je vriend, deelnemer, medebegeleider, ... inderdaad aan zelfmoord? Dan zijn je eerste gedachten misschien: "Hoe kan ik dit oplossen? Welke tips kan ik geven?" Onthoud dat je niet direct met een oplossing moet komen. Het belangrijkste is luisteren en begrip tonen voor iemands gevoel. Dit doe je door tijd te nemen en iemand rustig te laten vertellen. Probeer geen oordeel te vellen over wat iemand vertelt. Oordelen sluipen heel snel in reacties. Hieronder vind je enkele don'ts. Het kan geen kwaad om zo te reageren maar je helpt de ander er niet mee. Reageer op je eigen manier. Volgende do's dienen ter inspiratie.

Do's

Don'ts

"Ik weet echt hoe je je voelt."

"Alles komt wel goed hoor."

"Als je je niet goed voelt, moet je wat sporten."

"Je hebt zoveel vrienden."

"Zo erg is het toch allemaal niet."

"Laat je hoofd niet zo hangen, probeer eens positief te denken."

"Ik weet niet goed wat te zeggen maar ik ben blij dat je het aan mij vertelt."

"Het lijkt heel lastig om zo'n verschrikkelijke gedachten te hebben. Wat zou het voor jou gemakkelijker kunnen maken?"

"Ik wil zeker samen met je zoeken naar wat je zou kunnen helpen. Lijkt je dat oké?"

"Ik word even stil van wat je me allemaal vertelt. Ik heb niet direct een antwoord of oplossing klaar. Ik wil er wel voor je zijn en samen zoeken naar wat je verder kan helpen."

"Ik hoor dat je het heel moeilijk hebt. Je praat er al over met mij, dat is een eerste goede stap."

Stap 3 - Zoek samen hulp

(☎ fiche Doorverwijzen
en omgeving erbij betrekken
& fiche Waar kan ik terecht?)

Bespreek met de jongere wie je betreft om extra hulp te krijgen. Bekijk of de jongere de stap naar hulpverlening kan zetten. Een gesprek met jou alleen is vaak onvoldoende om de problemen die er zijn aan te pakken. Bespreek welke hulp de meest geschikte zou zijn en help om de eerste stap te zetten.

Onthoud dat je niet meer kan doen dan wat je zelf aankan. Zorg ervoor dat je zelf bij iemand terecht kan met je vragen, gevoelens van onmacht, twijfels, ...



Houd niets geheim.

Praat erover met anderen!

Als iemand je in vertrouwen neemt, vraagt die wel eens om alles voor jezelf te houden. Een hele opdracht voor jou om met al die gevoelens en gedachten van de andere te blijven rondlopen. Wanneer iemand met je spreekt over zelfmoordgedachten raden we aan om deze informatie altijd te delen met derden. Externe hulp is misschien wel het meest aangewezen. Bied aan om samen hulp te zoeken bij ouders, de huisarts, een psycholoog, een hulpverlener ... Deel je bezorgdheid met het aanspreekpunt binnen je organisatie.

Zelfdoding in het jeugdwerk

**Doorverwijzen
en omgeving
erbij betrekken**

“Een psycholoog? Ik ben toch niet gek?!”
“Mijn ouders begrijpen niet hoe ik mij voel.”
“Niemand gaat mij kunnen helpen.”
“Dit blijft toch tussen ons, hé?”
“Ik wil mijn ouders niet tot last zijn.”

Jongeren ervaren heel wat drempels om hun omgeving in te lichten en de stap naar hulpverlening te zetten. Ze zijn onzeker over wat ze kunnen verwachten, ervaren angst of schaamte, hebben een negatief beeld van hulpverlening of geloven dat niemand hen kan helpen.

Gebruik onderstaande tips om ouders of een vertrouwenspersoon te betrekken bij de jongere en hen te motiveren om de stap naar hulp te zetten.

Tip 1

Beloof geen geheimhouding

Geef dit van in het begin duidelijk aan. Een jongere heeft vaak al zijn moed verzameld om je te vertellen over zijn zelfmoordgedachten. Hij ziet jou als een vertrouwenspersoon. Hem de boodschap geven dat je het nodig vindt om zowel een andere volwassene als hulpverlening te betrekken bij de situatie is dan niet gemakkelijk, maar wel noodzakelijk. Je kan als begeleider bang zijn dat het delen van de vertrouwelijke informatie je vertrouwensband met de jongere schaadt. Informeer daarom de jongere over de stappen die je zet. Bespreek met de jongere welke volwassene of hulpverlening je samen kan betrekken en op welke manier dit het best kan gebeuren.

Wat als de jongere aandringt om zijn verhaal geheim te houden?

Geef de jongere duidelijk de boodschap dat het belangrijk is om volwassenen zoals ouders, een vertrouwenspersoon of een andere begeleider te betrekken zodat de jongere de juiste hulp kan krijgen. Indien de jongere blijft weigeren om anderen te betrekken, vraag je naar wat hij of zij hierbij moeilijk vindt. Sommige jongeren willen anderen niet tot last zijn of zijn bang dat ze niet serieus genomen worden. Overtuig de jongere om toch het gesprek met anderen aan te gaan. De manier waarop dit gesprek zal gebeuren, kan je samen bepalen. Een jongere denkt bijvoorbeeld aan zelfmoord en worstelt met zijn geaardheid, maar is er nog niet klaar voor om dit laatste te delen met anderen. In het gesprek met ouders of hulpverleners kan deze info initieel achterwege gelaten worden. Het feit dat de jongere aan zelfmoord denkt, heeft hier prioriteit.

Tip 2 Breng ouders steeds op de hoogte

De basisregel is dat ouders altijd ingelicht moeten worden wanneer hun kind aan zelfmoord denkt. Ouders dragen de verantwoordelijkheid voor het welzijn van hun kind en hebben ook het recht om te weten hoe het met hun kind gaat. Laat de jongere weten dat je zijn of haar ouders inlicht. Zoek indien mogelijk samen naar een geschikte manier om de informatie te delen. Bespreek met de jongere of je het gesprek met beide ouders voert. Soms verkiest een jongere een gesprek met één van de ouders. Spreek af of jij het gesprek met de ouders alleen of samen met de jongere doet.



Wat als de jongere niet wil dat zijn ouders ingelicht worden?

Probeer de jongere te motiveren door aan te geven dat hij er niet alleen voor staat. Wanneer er ernstige redenen zijn om ouders niet in te lichten, kan je samen kijken welke andere volwassen vertrouwenspersoon uit de omgeving wel betrokken kan worden. Het belangrijkste is dat zowel de jongere als jezelf als jeugdwerker niet alleen staan met de informatie die de jongere gegeven heeft.

Wat als ouders een deel van het probleem vormen?

Soms komt een jongere uit een moeilijke thuissituatie of blijkt dat de ouders een deel van het probleem vormen. Volgende vraag kan door je hoofd gaan: 'Maken we de situatie niet erger voor de jongere als we de ouders inlichten?' Dit is een logische vraag die beslissingen moeilijk kan maken. Daarom raden we aan om contact op te nemen met een hulpverlener of verantwoordelijke van je organisatie. Zo kan iemand vanop afstand meedenken.

Tips voor het gesprek met ouders

- ✓ Ga indien mogelijk samen met de jongere in gesprek met de ouders.
- ✓ Vraag jezelf af of je het ziet zitten om zo'n gesprek te doen. Het is helemaal oké als dit niet zo is.
- ✓ Bekijk binnen je organisatie welke personen deze taak op zich willen nemen.
- ✓ Doe het gesprek niet alleen. Laat je ondersteunen.
- ✓ In het gesprek licht je de ouders in over je bezorgdheid en pols je naar hun mening.
- ✓ Vertel hen dat de jongere op de hoogte is van het gesprek dat je met hen hebt indien de jongere niet mee aan tafel wil zitten.
- ✓ Geef aan dat hulpverlening de jongere kan helpen. Geef eventueel contactgegevens van hulpverleningsinstanties mee. (🔗 fiche Waar kan ik terecht?)

Wees erop voorbereid dat de eerste reactie van ouders heel verschillend kan zijn, gaande van boosheid tot verdriet en ongelooft.

Tip 3

Probeer zicht te krijgen op de bestaande doorverwijskanalen

Het is handig om zelf te weten waar een jongere terecht kan die niet goed in zijn vel zit of die aan zelfmoord denkt. Ook als jeugdwerker kan je op sommige diensten beroep doen voor advies en ondersteuning. Naast hulpverleners (🐞 fiche Waar kan ik terecht?) kan je als jeugdwerker ook terecht bij het aanspreekpunt van je organisatie. Zij kunnen samen met jou de situatie bekijken en nadenken over de mogelijke stappen.

Wat als de jongere niet doorverwezen wil worden?

Jongeren die aan zelfmoord denken, hebben meer gespecialiseerde ondersteuning nodig. Dit reikt veel verder dan jouw rol als begeleider. Geef de jongere de boodschap dat hij er niet alleen voor staat, dat hulp beschikbaar is en geef enkele hulpbronnen mee. Als jij of de jongere een hulpverleningsorganisatie nog niet kennen, neem dan eens samen een kijkje op hun website. Het kan voor de jongere drempelverlagend werken als hij of zij op voorhand wat meer informatie heeft over de dienst.



Omgaan met een jongere die denkt aan zelfmoord is niet gemakkelijk. Lucht op tijd je hart. Blijf niet alleen zitten met je bezorgdheden of vragen.


Zelfdoding in het jeugdwerk

**Waar kan
ik terecht?**

Als je voor jezelf of iemand anders dringend hulp nodig hebt



Het **noodnummer “112”** is het enige noodnummer waarnaar je in heel Europa gratis kan bellen als je dringend hulp nodig hebt van de brandweer, een medisch team of de politie.

 **Bel: 112 (7/7, 24/24)**



Het **Belgische Antigifcentrum** biedt gratis telefonisch advies bij vergiftiging.

 **www.antigifcentrum.be**
 **Bel: 070 245 245 (7/7, 24/24)**

Informatie of een luisterend oor voor jezelf of iemand anders

zelfmoord1813.be
voor info en hulp

1813
zelfmoord

Heb je hulp nodig of maak je je zorgen om iemand? Praten kan helpen. Bij de **Zelfmoordlijn1813** staat er iemand voor je klaar. Elk gesprek is anoniem en gratis. Op de website kan je ook veel informatie over het thema terugvinden.

 **www.zelfmoord1813.be**
www.zelfmoord1813.be/forum

 **Bel: 1813 (7/7, 24/24)**
(vanuit het buitenland:
+32 2 649 95 55)

 **Chat: 7/7, 18u30-22u**

 **Mail: via website**
www.zelfmoord1813.be

awel
LUISTERT NAAR KINDEREN EN JONGEREN
TELE-ONTHAAL.BE

Awel luistert naar kinderen en jongeren. Elk gesprek is anoniem en gratis.

 **www.awel.be**
 **Bel: 102 (7/7, 16u-22)**
 **Chat: 7/7, 18u-22u**

BEL OF CHAT
106
TELE-ONTHAAL.BE

Zit je met iets? Praat met **Tele-Onthaal** over wat jou bezighoudt. Anoniem, voor kleine of grote zorgen.

 **www.tele-onthaal.be**
 **Bel: 106 (7/7, 24/24)**
 **Chat: 7/7, 18u-23u**
woe en zo vanaf 15u



Gaan de dingen niet zoals je wil? Het **JAC** geeft je raad en helpt je tijdens moeilijke momenten.

- 📍 www.jac.be
- ☎️ **Bel: Bekijk op de website welk JAC in jouw buurt ligt.**
- 💬 **Chat: ma-vrij, 13-19u**



Heb je vragen over **seksueel misbruik**? Word je seksueel lastig gevallen? Word je uitgescholden? Is er iemand die je fysiek pijn doet? Ken je iemand met zo'n probleem? Bij deze dienst kan je hierover anoniem, vertrouwelijk en gratis praten via chat.

- 📍 www.nupraatikerover.be
- 💬 **Chat: ma en woe, 19u-22u, di en do, 18u30-21u30**



Voor alle vragen over drank, drugs, pillen, gamen en gokken kan je terecht bij de **druglijn**.

- 📍 www.druglijn.be
- ☎️ **Bel: 078 15 10 20 (ma-vrij, 10u-20u)**
- 💬 **Chat: ma & vrij, 12u-20u, woe, 14u-17u**
- 📧 **Mail: antwoord binnen 5 werkdagen**



De **hulplijn misbruik, geweld en kindermishandeling** is er voor iedereen die geweld meemaakt of getuige is van geweld. Via het **telefoonnummer 1712** zet een professionele hulpverlener je onmiddellijk op het juiste spoor en wijst hij of zij je de weg naar de persoon of dienst die jou het best kan helpen, bij jou in de buurt.

- 📍 www.1712.be
- ☎️ **Bel: 1712 (ma-vrij, 9u-17u)**



Lumi luistert gratis en anoniem naar je verhaal en antwoordt op al je vragen over gender en seksuele voorkeur.

- 📍 www.lumi.be
- ☎️ **Bel: 0800 99 533 (ma, woe en do, 18u30-21u15)**
- 💬 **Chat: ma, woe en do, 18u30-21u15**
- 📧 **vrAGEN@lumi.be**



Voor **WAT WAT** is geen topic te gek en geen taboe te groot. **WAT WAT** is er voor jongeren van 11 tot 24 jaar. Het biedt eerlijke antwoorden op maat; échte, herkenbare en inspirerende verhalen van andere jongeren en contactkanalen die je meteen verder helpen.

- 📍 www.watwat.be

Bij deze diensten kan je langsgaan voor een gesprek



Gaan de dingen niet zoals je wil? Het **JAC** geeft je raad en helpt je tijdens moeilijke momenten.

➤ www.jac.be



Ben je tussen 10 en 20 jaar en zie je het even niet meer zitten? Spring bij **Tejo** binnen en krijg onmiddellijk therapeutische begeleiding, anoniem en gratis, met of zonder afspraak.

➤ www.tejo.be



In een **OverKop-huis** kan je als jongere tot 25 jaar gewoon binnen en buiten lopen en allerlei leuke activiteiten doen. Het is een veilige plek waar je ook een luisterend oor vindt en beroep kan doen op professionele therapeutische hulp.

➤ www.overkop.be



Praten over hoe je je voelt op school of thuis? Vragen over je studies, je gezondheid of het medisch onderzoek? Je kan gratis en anoniem terecht bij het **CLB** voor info of begeleiding.

➤ www.onderwijskiezer.be



De **huisarts** is een vertrouwenspersoon bij wie je terecht kan met alle medische of psychische klachten en vragen.

➤ www.huisarts.be



**Zelfdoding in
het jeugdwerk**

Crisissituaties

Je kan heel wat uiteenlopende crisissituaties tegenkomen waarbij iemand denkt aan zelfmoord, een poging onderneemt of dreigt een poging te doen. Het is meestal een hele uitdaging om te weten hoe je met de persoon en de rest van de groep kan omgaan. Neem sowieso contact op met het aanspreekpunt binnen je organisatie om je te laten ondersteunen. Je hoeft een situatie niet alleen op te lossen. Vanuit je rol kan je enkel een luisterend oor bieden en de signalen die je opvangt doorspelen naar de juiste personen. Weet je helemaal niet waar je terecht kan, wat te doen of ben je in paniek, bel dan de hulpdiensten. (📞 fiche Waar kan ik terecht?)

Tips die in elke crisissituatie van pas kunnen komen

Laat de jongere niet alleen.

Probeer een rustige plek weg van de groep te zoeken waar je met de jongere kan praten.

Zeg steeds wat je van plan bent te doen.

Geef aan dat je bezorgd bent: “Ik maak me zorgen om je. Zie je het zitten om samen hulp te zoeken?”

Bel de nooddiensten wanneer de veiligheid van iemand anders of jezelf in het gedrang komt.

Probeer zelf rustig te blijven. Praat duidelijk, op een rustige manier en op gewone snelheid. Dit helpt vaak om de jongere in kwestie rustig te laten worden.

Breng ouders, voogd of een andere volwassen vertrouwenspersoon op de hoogte van de situatie.

Geef aan dat hulp beschikbaar is en dat er samen gezocht kan worden naar andere mogelijkheden dan zelfmoord.

Indien mogelijk, probeer crisissituaties steeds met twee aan te pakken, zodat je er niet alleen voor staat.

Bekijk wie er voor de groep deelnemers kan zorgen.



Voorbeelden van enkele crisissituaties en mogelijke manieren om hiermee om te gaan.



Jef heeft teveel gedronken tijdens een feestje. Hij vertelt je over zijn concrete zelfmoordplannen.

Alcohol kan impulsief gedrag of ongeplande reacties in de hand werken. Remmingen vallen weg waardoor mensen de stap tot zelfdoding gemakkelijker zetten.

Geef Jef geen alcoholische drank meer. Luister maar ga niet te diep in op wat hij je vertelt. Het is zinvoller om een gesprek te voeren in nuchtere toestand.

Zorg ervoor dat hij veilig thuiskomt en breng zijn ouders bij aankomst op de hoogte.

Het is belangrijk om Jef de dag nadien hierover aan te spreken wanneer hij nuchter is.



Je treft Farah huilend en alleen aan. Ze is helemaal overstuur. Ze vertrouwt je toe dat ze het allemaal niet meer ziet zitten, dat ze soms wil dat alles maar eens gedaan is. Ze is bang dat ze de controle zal verliezen en zichzelf iets zal aandoen.

Zodra je merkt dat Farah de controle over zichzelf kwijt is, licht je onmiddellijk haar ouders of een andere vertrouwenspersoon in. Zij kunnen de situatie van je overnemen. (☎ fiche Doorverwijzen en omgeving erbij betrekken).

Zorg ervoor dat Farah niet alleen vertrekt.

Schakel onmiddellijk de hulpdiensten in wanneer: Farah toch alleen vertrekt, je niet weet waar ze naartoe is en je Farah of haar ouders niet kan bereiken.



Youssef stuurt je 's avonds de volgende sms: "Bedankt voor alles. Het betekende veel voor me. Nu ga ik mijn eigen pad alleen verder. Maak er een topkamp van dit jaar!"

Probeer Youssef te contacteren. Vraag waar hij momenteel is en hoe het met hem gaat. Bekijk samen of hij hulp nodig heeft en of hij bereid is die zelf te contacteren.

Wanneer je Youssef niet kan bereiken, contacteer je de hulpdiensten. Zij nemen de nodige stappen om Youssef te vinden en de situatie in te schatten.

Indien je Youssef wel kan bereiken en weet waar hij zich bevindt, geef dan aan dat je zodanig bezorgd bent dat je de hulpdiensten zal contacteren.

Als je contactgegevens hebt van de ouders of voogd van Youssef, tracht deze dan op de hoogte te brengen.



*Lise spreekt je in paniek aan:
“Marie denkt aan zelfmoord
en zegt dat ze ergens in de bossen is.
Ik probeer haar te bellen maar kan
haar niet bereiken.”*

Contacteer de hulpdiensten. Zij zullen op zoek gaan naar Marie.

Breng indien mogelijk de ouders van Marie op de hoogte.

Luister naar het verhaal van Lise die je de boodschap doorgaf. Tracht Lise te kalmeren en zeg dat zij de juiste stap heeft gezet om je op de hoogte te brengen.



*Je leest op sociale media volgend bericht van
Sophia: “Life is shit! Het is beter zonder mij.”
#ikgeefhetop*

Soms worden alarmerende signalen op sociale media genegeerd vanuit de insteek ‘iemand anders zal hier wel op reageren.’ Tracht Sophia altijd te bereiken en spreek haar aan over het bericht om de bedoeling te achterhalen.

Staat Sophia te ver van je als persoon, zorg er dan voor dat iemand die dichterbij haar staat wel contact opneemt.

Indien je haar niet kan bereiken, contacteer haar ouders of de hulpdiensten.

Indien je Sophia kan bereiken maar je blijft ongerust of ervaart een ‘niet pluis’-gevoel dan alarmeer je haar ouders of de hulpdiensten.

X MYTHE

‘Iemand die het echt wil, kan je toch niet tegenhouden.’

Hulp in de vorm van een luisterend oor, steun, ... is op eender welk moment zinvol. Er gewoon zijn voor iemand kan voor sommige personen het cruciale verschil maken.

De groep

Naast de jongere in crisis zijn er ook nog de andere deelnemers die zich vragen stellen, bezorgd zijn, dingen opvangen, ... Spreek af welke begeleiders de andere deelnemers zullen ondersteunen. Sta stil bij de informatie die je hen geeft tijdens of na een crisis.

**Uitgangspunt:
'Indien jongeren niets hebben opgevangen van de situatie, geef je hen geen uitleg.'**

De kans is echter klein dat jongeren niets weten. Pols naar wat ze weten en de vragen waarmee ze zitten.

'Ik heb gehoord dat jullie weten wat er met Mats gebeurd is en vraag me af wat jullie weten, welke vragen jullie hebben en welk gevoel jullie daarbij hebben.'

Geef kort en bondig de nodige informatie om foutieve geruchten de wereld uit te helpen.

Geef geen details over zelfmoordgedachten, zelfmoordplannen of de methode van een poging. Dit kan de drempel om een poging te doen verlagen bij jongeren die kwetsbaar zijn en denken aan zelfmoord. Vertel de groep dat je hier niet op ingaat.

Geef mee dat jongeren bij jou of andere volwassenen zoals ouders, hulpverleners, leerkrachten, ... terecht kunnen indien ze met iets zitten of zich niet goed voelen.

Een crisissituatie kan bij andere jongeren zaken losmaken. Houd dit in je achterhoofd en zorg dat je aandacht hebt voor signalen of gedragsveranderingen bij de jongeren. (🔍 fiche Signalen)

Crisis aan de gang tijdens een activiteit

Tracht de groep weg te houden van de crisis.

Beperk de sensatie.

Stel de jongeren gerust met de boodschap:

'Mats heeft het moeilijk, we vangen hem nu op en zorgen ervoor dat ouders ingelicht worden zodat Mats de nodige hulp kan krijgen.'

Vang indien nodig jongeren op die het lastig krijgen. Contacteer ouders indien de jongere erg overstuur is.

Het is aangewezen om met het aanspreekpunt van je organisatie te bekijken of en hoe je communiceert over de crisissituatie met de ouders van de leden.

Zelfdoding in het jeugdwerk

**Op kamp,
cursus, ...**

Op kamp of cursus gaan betekent: jongeren een onvergetelijke tijd bezorgen, de zotste dingen eerst proberen, een hechte groep creëren waarin iedereen zich thuisvoelt, ... maar ook een luisterend oor bieden aan een jongere die zich niet goed voelt, of een jongere die denkt aan zelfdoding ondersteunen. Dit laatste is niet altijd evident. Soms moet je even nadenken of de jongere wel mee op kamp kan gaan. Ook tijdens het kamp kan je onverwacht geconfronteerd worden met een jongere die aan zelfmoord denkt.

Belangrijke aandachtspunten

- ✓ Indien je ondersteuning nodig hebt, neem contact op met het aanspreekpunt van je organisatie, een hulpverlener of volwassene in je omgeving.
- ✓ Je doel als jeugdwerker op kamp of op cursus is om een groep jongeren een fijne vrije tijd bezorgen. De tijd en aandacht die naar een jongere met zelfdodingsgedachten gaat, heeft automatisch gevolgen voor de groep.
- ✓ Je draagt als jeugdwerker de verantwoordelijkheid voor een groep jongeren. Een jongere die denkt aan zelfdoding kan je verantwoordelijkheid en draagkracht overschrijden. Dit kan het geval zijn wanneer een jongere bijvoorbeeld wegloopt van de activiteit, te veel individuele zorg en aandacht vraagt, andere jongeren zich tijdens de activiteiten zorgen maken, ... Durf hierbij stil te staan.
- ✓ Doe wat je kan voor de jongere. Het is niet jouw verantwoordelijkheid om ten allen tijde de veiligheid te garanderen.
- ✓ Sta stil bij de emotionele impact op de andere jongeren. Dit kan andere zaken losmaken, jongeren kunnen ongerust zijn, ...

Als je weet dat een jongere denkt aan zelfmoord, stel dan de volgende vragen in aanloop naar het kamp of de cursus

1. Zie je het als ploeg zitten?

Als begeleider is het je opdracht om de hele groep jongeren een fijne vrije tijd te bieden. Je bent geen hulpverlener. Het is niet altijd vanzelfsprekend om een jongere met zelfmoordgedachten mee te nemen op kamp of op cursus. Heb je ondersteuning nodig in dit proces, neem dan contact op met het aanspreekpunt van je organisatie.

2. Wat zijn de verwachtingen van de jongere?

Bespreek open met de jongere jullie bezorgdheden en verwachtingen. Wat heeft de jongere nodig? Kan hij of zij de eigen situatie realistisch inschatten? Hoe reageert de jongere als je hierover praat? Wat zou voor de jongere een goed kamp zijn?

3. Is de balans draagkracht - draaglast in evenwicht?

Denk voldoende na over:

Hoe is de deelnemersgroep? *Groot aantal deelnemers of net een kleiner groepje, het aantal jongeren met psychische of fysieke problemen, veel conflicten of net niet, ...*

Wat is de belasting van het kamp of de cursus? *Weinig slaap, beperkte accommodatie, fysiek zwaar, deelnemer wordt geconfronteerd met eigen grenzen, ...*

Hoe is de begeleidingsploeg samengesteld? *Veel ervaring, minder ervaring, grote ploeg begeleiders of net niet, ...*

4. Schat volgende zaken in

Is het mogelijk om duidelijke afspraken te maken met de jongere en de ouders? *Kan je rustig in gesprek gaan met de jongere en ouders, worden afspraken altijd nageleefd, ...*

Is er risico op weggelooptgedrag? *Is er thuis sprake van weggelooptgedrag? Verdwijnt de jongere soms tijdens jullie activiteiten? Leeft de jongere de gemaakte afspraken na?*

Heeft de jongere frequent crisismomenten? *Zeer recente zelfmoordpoging, de jongere dreigt openlijk met zelfmoord, ...*

Is de jongere op dit moment in begeleiding bij een hulpverlener? *Staat deze hulpverlener achter de deelname aan het kamp of de cursus?*

Kan de jongere mee naar het kamp of de cursus?

Als jullie beslissen dat de jongere mee kan op kamp of cursus.

Stel samen met de jongere en zijn ouders een plan op zodat het kamp of de cursus goed kan verlopen. Volgende punten kunnen je hierbij helpen:

Maak afspraken over de bereikbaarheid van de ouders tijdens het kamp zodat de jongere indien nodig in de loop van het kamp of de cursus kan worden opgehaald.

Indien de jongere geen volledig kamp ziet zitten (bv. te vermoeiend, ...) kan je bekijken of de jongere later aansluit of vroeger naar huis gaat. Op deze manier is het toch mogelijk om mee te gaan.

Spreek af hoe de jongere duidelijk zal maken dat het niet goed gaat.

Leg aan de jongere uit dat niet iedereen een luisterend oor kan bieden als het gaat over zelfmoordgedachten. Bespreek vooraf bij welke begeleider(s) de jongere hiervoor terecht kan.

Leg de jongere uit dat er niet op elk moment tijd zal zijn voor een gesprek hierover. Geef aan dat er later tijd gemaakt zal worden om hierover te praten.

Als jullie beslissen dat de jongere niet mee kan op kamp of cursus.

Probeer dit in eerste instantie te bespreken met de jongere. Bekijk het thema ook met de ouders.

Trek hiervoor voldoende tijd uit zodat de jongere en de ouders al hun vragen kunnen stellen.

Bespreek het proces dat aan deze keuze vooraf is gegaan. Vaak is het zo dat een jongere niet mee op kamp of cursus kan omdat de nodige ondersteuning niet geboden kan worden door de begeleidingsploeg.

Geef de boodschap dat de jongere zeker welkom is op andere activiteiten.



Wat als er onverwacht op het kamp of de cursus iets gebeurt?

Onderstaande situaties kunnen zich voordoen:



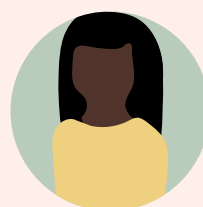
Mats, één van je medebegeleiders, vertrouwt je 's avonds op een rustig moment toe dat hij soms wel eens denkt aan zelfdoding.



Je verneemt van andere deelnemers dat Lucie zich al langer vreemd gedraagt. Zij blijkt 's nachts te zijn verdwenen. Na een zoektocht vinden jullie haar terug in het bos. Uit het gesprek dat je met haar hebt, blijkt dat zij eerder al een poging ondernam en nog steeds denkt aan zelfmoord.



Fien, een deelnemster die al een hele cursus zichtbaar afwezig is en geen connectie maakt met de anderen, vertelt je nadat je haar aanspreekt dat ze schrik heeft om de controle over zichzelf te verliezen. Ze spreekt over heel concrete zelfdodingsplannen.



Aya, een deelnemster die je vooraf niet kende, is al snel heel open over haar psychische problemen. Je komt te weten dat ze enkele weken voor het kamp nog opgenomen werd op een psychiatrische afdeling. Nu komt ze labiel over, ze claimt de begeidersploeg die tracht te luisteren naar haar verhaal, ... Dit escaleert en ze vertelt openlijk aan leden en leiding over haar zelfdodingsgedachten.

Wat kan je doen?

Bespreek met je begeleidersgroep hoe jullie de situatie zullen aanpakken.
Bekijk of de draagkracht in evenwicht is met de draaglast.
Kom samen tot een gedragen besluit.

1.

Neem de tijd om de situatie rustig te bespreken.
(👁️ fiche Crisissituaties & fiche Bespreekbaar maken)

2.

Neem contact op met het aanspreekpunt van je organisatie zodat hij of zij je vanop afstand kan ondersteunen en adviseren.

3.

Laat indien mogelijk de situatie inschatten door een professionele hulpverlener zoals bv. een huisarts (👁️ fiche Waar kan ik terecht?). Het is moeilijk om dit zelf als jeugdwerker te evalueren.

4.

Contacteer steeds de ouders of voogd wanneer het onderwerp zelfdoding naar boven komt in een gesprek met een jongere.
(👁️ fiche Doorverwijzen en omgeving erbij betrekken)

- Zijn de ouders hiervan al op de hoogte?
- Hoe schatten de ouders dit in?
- Is er al hulpverlening ingeschakeld?
- Leg uit hoe jullie de situatie ervaren.
- Bespreek wat een eerste stap kan zijn.

5.

Contacteer de ouders indien de situatie op kamp niet houdbaar is en maak praktische afspraken om de deelnemer te laten ophalen. Het kan aangewezen zijn dat het aanspreekpunt van de organisatie dit regelt.

Wat als je ondanks alle voorzorgsmaatregelen toch geconfronteerd wordt met een zelfmoordpoging op kamp of op cursus?

Een zelfmoordpoging tijdens een kamp of cursus is een acute crisissituatie die je kan overvallen. De eerste actie die je onderneemt, is het contacteren van hulpdiensten. Daarnaast is het belangrijk om jezelf bij te laten staan door iemand van je organisatie. Zij kunnen je ondersteunen of een aantal zaken overnemen zoals o.a. communicatie met ouders, pers, opvang van deelnemers en begeleiders, ... Samen kan je bekijken of en hoe het kamp of de cursus verdergezet kan worden of afgelast moet worden. (👁️ fiche Crisissituaties)



Zelfdoding in
het jeugdwerk:

**Na een
zelfmoordpoging**

Een zelfmoordpoging van iemand uit je groep roept heel wat vragen op. Je bent zelf vaak emotioneel betrokken en aangeslagen. Daarom adviseren we om het aanspreekpunt van je organisatie te contacteren. Zij kunnen samen met je nadenken en voor de nodige ondersteuning zorgen. Je staat hierin niet alleen!

~~MYTHE~~

‘Een zelfmoordpoging is aandachttrekkerij’

Elke zelfmoordpoging moet serieus genomen worden. Het is een pijnkreet en een signaal dat het zo niet verder kan. Ingaan op de situatie is een kans op verandering en hulpverlening.



Wat kan je doen wanneer iemand van je groep een zelfmoordpoging heeft ondernomen?

Zo'n gebeurtenis kan een impact hebben op je begeleidingsploeg. Neem met de begeleiders voldoende tijd om hier rustig over te spreken en samen te zitten. Contacteer het aanspreekpunt van je organisatie om je hierin te ondersteunen.

Eén van de stappen die je kan zetten, is het contacteren van de jongere of ouders. Het is niet gemakkelijk voor de jongere om na een poging zelf terug de draad op te nemen. Bekijk

met de ploeg wie een goede band heeft met de jongere en het ziet zitten om het contact aan te gaan. Motiveer de jongere om terug te komen naar het jeugdwerk zodra deze er klaar voor is. Dit kan via korte berichtjes. Stel voor om de jongere op te pikken als die een eerste keer terugkomt. De jongere krijgt zo de boodschap dat hij of zij welkom is en warm zal worden ontvangen. Dit kan de stap om terug deel te nemen verkleinen.

Wat vertel je aan de groep jongeren?

Overleg indien mogelijk steeds met de ouders en de jongere die de poging ondernam. Vraag welke informatie je mag delen. Ga niet in op details over de methode van de poging.

Hoe kan je een gesprek met de groep starten?: “Wat er voorgevallen is, is niet niets. Wat weten jullie? Hoe voelen jullie zich hierbij?”

Vraag aan de groep wat ze weten over de gebeurtenis en welke vragen ze hebben. Dit geeft je de kans om foutieve informatie die leeft binnen de groep bij te stellen.

Laat je leiden door de reacties en vragen van de groep in het geven van informatie.

Beantwoord de vragen op een rustige, niet veroordelende manier. Belangrijk hierbij is dat je niet op alle vragen een antwoord moet hebben. Je kan gerust zeggen ‘Dit weet ik zelf ook niet’.



We raden aan om kort en bondig de vragen te beantwoorden. Waak erover dat er niet op een sensationele manier over het thema gesproken wordt.

Geef aan dat iedereen een eigen mening kan hebben over de gebeurtenis maar dat respect voor elkaar en de jongere in kwestie belangrijk is.

Wees eerlijk maar ga niet in op details rond de poging. Het is zinnvoller om aan te geven waar jongeren zelf terecht kunnen als ze zich niet goed voelen of bij wie ze terecht kunnen als ze vragen hebben.

Spreek op het niveau van de jongeren. Meer informatie vind je op de website van Zelfmoord 1813. Klik door op ‘Ik ben bezorgd om iemand’ en dan ‘Hoe spreek ik met mijn kind over een zelfmoordpoging in de familie?’

Welke reacties en vragen kan je verwachten m.b.t. de gebeurtenis?

Je krijgt heel uiteenlopende vragen en reacties:

Soms geven jongeren zichzelf de schuld omwille van dingen die ze gedaan of net niet gedaan hebben.

“Soms kan het aanvoelen alsof er dingen waren die we hadden moeten doen om dit te voorkomen. Heb je dat gevoel soms? Hoe ga je ermee om?”

Het kan dat ze niet direct willen praten over hun zorgen en gevoelens. Deze worden dan vaak op andere manieren geuit. Ze kunnen zich isoleren, niet praten met hun vrienden uit schaamte, ongemak of angst om niet begrepen of verworpen te worden.

“Het is oké als je het er nu niet over wil hebben. Misschien wil je later wel over een aantal dingen praten. Soms is het makkelijker om te praten met een vriend(in). Kan je het er misschien met Marie over hebben?”

Wat doe je als de jongere terugkomt?

Wees vooral jezelf in het contact met de jongere. Je kan de groep ondersteunen door vooraf samen met hen na te denken over wat ze kunnen vragen of hoe ze zich kunnen opstellen. Door vooraf te vragen aan de jongere hoe hij of zij wil dat de terugkomst verloopt, kan je de groep informeren. Stimuleer de groep om de jongere te motiveren om naar activiteiten te komen en benadruk dat ze vooral moeten doen waar ze zich goed bij voelen! Je samen amuseren met de jongere tijdens activiteiten blijft het belangrijkste. Het moet niet altijd gaan over de problemen waarmee iemand kampt. Vaak is er al begeleiding, wordt er thuis over gesproken en is het gewoon fijn om op te gaan in de groep en activiteiten. Blijf wel steeds alert voor signalen (ook bij andere deelnemers) en bespreek je bezorgdheid tijdig met de jongere(n). (🔔 fiche Signalen)

Wat als iemand uit onze ploeg een poging onderneemt? Kan hij of zij een taak als jeugdwerker blijven opnemen?

Geef de persoon de boodschap dat deze welkom blijft in de groep. Maar sta stil bij de draagkracht van de ploeg. In het jeugdwerk tracht je kinderen en jongeren een fijne vrije tijd te bezorgen. Ook voor jou is het jeugdwerk een engagement waar je vooral ontspanning en plezier kan vinden. Tracht een balans te vinden tussen de ondersteuning die je kan bieden als ploeg en extra ondersteuning van derden.

Wat als een jongere veel details vertelt over zijn of haar poging aan de andere jongeren van de groep?

Het is zinvol om hier aandachtig voor te zijn. Informatie en specifieke details over zelfmoordpogingen kunnen drempelverlagend werken bij jongeren die kwetsbaar zijn en zelf al eens gedacht hebben aan zelfdoding. We raden dan ook aan om een jongere die in detail spreekt over zijn of haar poging hierin te begrenzen. Ook jongeren die hierover vragen stellen aan de jongere die een poging ondernam, spreek je best aan. Geef de boodschap dat spreken over zelfdoding kan maar dat de details hierbij niet aan bod moeten komen. Tracht het gesprek om te buigen naar wat de jongere kan doen als hij of zij het moeilijk heeft en bij wie ze terecht kunnen voor hulp.



**Zelfdoding in
het jeugdwerk**

**Na een
overlijden**

Ik verneem het nieuws dat iemand overleden is door zelfdoding

Luister naar het verhaal.

Plan zo snel mogelijk een eerste overleg met de hoofdbegeleider van je groep en je aanspreekpunt binnen de organisatie.

*Neem de tijd om zelf op adem te komen.
Weet dat je er niet alleen voor staat.*



Eerste overleg met de hoofdbegeleider en aanspreekpunt binnen je organisatie

Je hoeft nog niet alles tot in detail te organiseren. Overloop de punten die voor jullie belangrijk zijn.



Bespreek hoe de volgende topics aangepakt zullen worden:

1. Mededeling aan begeleidingsploeg
2. Bijeenkomst met begeleidingsploeg
3. Contact ouders overleden jongere
4. Communicatie deelnemers, ouders, ...
5. Opvang deelnemers
6. Afscheid
7. Planning komende activiteiten
8. Administratie
9. Nazorg in het dagelijkse ritme

Neem de tijd om je eigen emoties te plaatsen.

*Sta stil bij volgende vragen:
Wat is er al gebeurd?
Is de groep al samengekomen?
Hoe is de sfeer?
Welke vragen of onzekerheden leven er?*

Verdeel de eerste taken. Neem enkel taken op die je zelf ziet zitten op dat moment. Vorm samen een team!



Mededeling van het nieuws aan de begeleidersploeg

Meestal zal iedereen al op de hoogte zijn.

Indien niet iedereen op de hoogte is, zorg ervoor dat je niemand vergeet zoals begeleiding op Erasmus, de kookploeg en ex-begeleiders. Een contactlijst kan handig zijn.

Bespreek hoe iedereen ingelicht wordt. Telefonisch is de meest aangewezen manier.

Wie neemt dit op? Wie ziet dit zitten? Kan deze taak verdeeld worden?

Bijeenkomst van de begeleidersploeg

Plan zo snel mogelijk een bijeenkomst waarop volgende zaken aan bod komen:

Luister naar elkaar.

Bekijk hoe activiteiten verder georganiseerd worden.

Welke noden zijn er rond het afscheid? Je kan een mini-team samenstellen dat het afscheidsmoment vorm geeft.

Hoe zal er gecommuniceerd worden naar de deelnemers?

Wie gaat er langs bij de ouders van de overledene?

Ondersteuning kan geboden worden door:

Aanspreekpunt binnen je organisatie

Slachtofferhulp (CAW)

*Huis van de mens:
www.demens.nu*

Informatie en ondersteuningsmateriaal rond rouw na zelfdoding kan een meerwaarde zijn.

*Ga naar de website van Zelfmoord 1813 en klik op 'Verder als nabestaande':
www.zelfmoord1813.be*

*Bekijk de website van Werkgroep Verder:
www.werkgroepverder.be*



De ploeg zal elkaar automatisch opzoeken om de gebeurtenis samen te verwerken. Dit is positief!

Contact met de ouders van de overleden jongere

Het is zinvol om zo snel mogelijk met een klein groepje langs te gaan bij de ouders van de overleden jongere.

Wat kan je bespreken?

Medeleven betuigen

Herinneringen ophalen

Kort vragen wat de groep kan betekenen rond het afscheid

Dit is geen eenvoudige taak. Bekijk wie dit ziet zitten.

Laat je in de voorbereiding of tijdens het gesprek ondersteunen door je aanspreekpunt binnen de organisatie.



Weet dat ouders jullie bezoek appreciëren ook al kan het confronterend zijn.

Communicatie naar alle deelnemers

Maak een lijst van iedereen die op de hoogte gebracht moet worden.

Bekijk of je via ouders communiceert of rechtstreeks naar de deelnemers.

Denk na over de manier waarop je communiceert. Telefonisch contact kan een meerwaarde zijn. Ook de manier waarop jullie gewoonlijk communiceren (mail, facebook, ...) met ouders of deelnemers is goed.

Geef volgende inhoudelijke informatie zeker mee:

Geef aan dat de groep getroffen werd door een overlijden

Noem een aanspreekpunt

Verwijs hen door naar de website van Zelfmoord 1813 voor algemene informatie rond zelfdoding, rouw na zelfdoding of specifieke vragen

Eventuele wijzigingen in activiteiten

Informatie rond het afscheidsmoment

Vermijd indien mogelijk communicatie via sociale media wanneer deze toegankelijk is voor personen die geen band hebben met je organisatie.

Neem contact op met de suïcidepreventiewerking van de Centra Geestelijke Gezondheidszorg. Zij kunnen je verder helpen met het opstellen van je communicatiebericht.

Contactgegevens vind je op de website van Zelfmoord 1813. Klik op 'suïcidepreventiebeleid'. Klik verder op 'Suïcidepreventiebeleid in het jeugdwerk'

Pers:

Verwijs door naar de beroepskrachten van je jeugdwerkorganisatie

Lees de mediarijclijnen op de website van Zelfmoord 1813. Klik door op 'media'

Opvang deelnemers

Spreek af wat er wel of niet zal worden verteld.

Spreek open over het thema zelfdoding.

Nodig hen uit voor een afscheidsmoment.

Zorg voor een goede balans tussen 'stilstaan bij het overlijden' en 'de draad terug opnemen'.

Zorg ervoor dat de jongeren weten wie ze kunnen aanspreken en waar ze terecht kunnen als ze zelf ooit problemen hebben.

Vraag wat de deelnemers weten.

Corrigeer cowboyverhalen.

Ga niet in op details zoals de manier waarop zelfmoord gepleegd werd.

Het is oké om te zeggen dat je het antwoord niet weet op alle vragen.

Ga creatief aan de slag. Dit werkt vaak beter dan louter babbelen. Maak bijvoorbeeld samen een herinneringsboek.



Wees alert voor signalen rond zelfdoding bij andere deelnemers.
(👁️ fiche Signalen)

Afscheid

Bespreek of en hoe je een bijdrage kan leveren aan het officiële afscheidsmoment.

Bekijk of je met de hele groep een apart moment van afscheid inplant:

Nodig de ouders van de overleden jongere uit.

Nodig iedereen die betrokken is bij de organisatie uit.



Doe vooral wat de groep nodig heeft!

Verplicht niemand om naar het afscheidsmoment te komen.

Vraag of jullie aanspreekpunt binnen de organisatie aanwezig kan zijn.

Materiaal & methodieken:

Rouwkoffer
www.archief.ijd.be/rouwkoffer

Werkmappen online te vinden:

- Door het zure heen
- Door het zure heen gebroken

Planning activiteiten

Het is aangeraden om activiteiten te laten doorgaan, eventueel in aangepaste vorm.

Denk erover na of je een moment voorziet waarop ouders van leden, oud-begeleiders, de kookploeg, ... elkaar kunnen ontmoeten.

Speel in op wat de ploeg, de jongeren, de organisatie nodig hebben. Dit is het belangrijkste!

Samen activiteiten doen, kan helend werken. Het is voor sommige jongeren fijn om samen te zijn zonder dat er gesproken moet worden over de overleden jongere.

Probeer de draad weer op te nemen na het afscheidsmoment.

Administratie

Bekijk of de contactgegevens van de overleden jongere nog steeds in de communicatielijsten zijn opgenomen. Bespreek met de ouders van de overledene of ze nog mails, brieven, info willen ontvangen.

Is de jongere nog ingeschreven voor een cursus of een kamp? Annuleer deze inschrijving.

Informeer je organisatie over het overlijden zodat communicatie niet meer verstuurd wordt.

Nazorg


Sta stil bij de komende weken, maanden, jaren:

verjaardag van de overledene

kamp

start van het nieuwe werkjaar

Aandacht voor dichte vrienden, leeftijdsgenoten, broers of zussen, ook pesters, ex-liefjes, ...



Bewaak het gezonde evenwicht tussen 'erover blijven praten' en 'het er niet meer over hebben'.