

Suicidepreventie op school:

ADVIEZEN bij het gebruik van video, film, literatuur en theater

DEZE ADVIEZEN gidsen **scholen** in hoe ze het thema zelfdoding via **media** zoals video's, film, literatuur of een theatervoorstelling op een veilige manier kunnen aankaarten.

MEER INFO over zelfmoordpreventie in de schoolcontext vind je op zelfmoord1813.be/school

Uitgangspunt

Als school wens je leerlingen bewust te maken van actuele thema's en problematieken en media kunnen daarbij helpen. Zelfdoding is één van die problematieken, maar hoe pak je dit aan?

Het thema ligt dermate gevoelig dat **extra zorgvuldigheid is aangewezen**. Hoezo?

- Ook al blijft het vaak onopgemerkt, heel wat jongeren worstelen met zelfmoordgedachten of werden al geconfronteerd met zelfdoding. [Recente cijfers vind je hier](#).
- Onderzoek toont aan dat zelfdoding expliciet aankaarten leerlingen soms vooruit kan helpen, maar soms ook leerlingen kwetsbaarder kan maken.
- Het gebruik van sommige media (video's, film, theater...) over het thema kan bovendien de stap naar een zelfmoordpoging faciliteren. [Meer over dit 'imitatie-effect' leer je in deze video](#).

Daarom opteer je beter voor brede aandacht (en media) over het thema mentale gezondheid dan voor een expliciete les (en media) over het thema zelfdoding. Onderstaande tips helpen je op weg.

Zelfdoding aankaarten bij jongeren via media
kan baten, maar ook schaden.
Kies dus je inhoud en materialen zorgvuldig.



Tip 1: Screen media op voorhand

Het is essentieel om media op voorhand grondig door te nemen. Stel je daarbij volgende vragen:

- **Is de inhoud gepast voor de leeftijdsgroep?**

Voor televisie en film kan je dit nagaan op [Kijkwijzer](#).

- **Komen er zelfmoordmethodes aan bod of in beeld?**

Dit is een 'no-go'. Het beschrijven of tonen van methodes (of locaties) kan de drempel naar een zelfmoordpoging verlagen voor kwetsbare leerlingen.

- **Is de kernboodschap hoopgevend?**

Om preventief te kunnen werken dient de kernboodschap van de verhaallijn hoopgevend te zijn (bv. hulp is mogelijk bij zelfmoordgedachten) en niet deprimerend (bv. aan zelfdodingsgedachten kan je niks doen, ze gaan niet voorbij). Let er verder op dat zelfdoding niet geromantiseerd wordt (bv. zelfdoding is een uitweg, pijnloos, een verlossing van problemen) of simplistisch wordt voorgesteld als het gevolg van één oorzaak (bv. pesten).

- **Is er een alternatief?**

Vaak zal het meer aangewezen én preventiever zijn om te opteren voor een boek, film of theatervoorstelling die breder over mentaal welbevinden gaat en niet specifiek over zelfdoding.



Twijfel je of de inhoud gepast en veilig is?

Contacteer ons: info@vlesp.be



Tip 2: Zorg voor omkadering

Kies je er toch voor om zelfdoding expliciet aan bod te brengen, kader alles dan in de context van **mentaal welbevinden** en focus inhoudelijk op:

- Hoe je kan werken aan een sterke mentale gezondheid, veerkracht en coping.
- Hoe je psychische problemen bij jezelf kan herkennen en ermee kan omgaan.
- Hoe je psychische problemen bij anderen kan opmerken en hulp kan bieden.

Besteed bij voorkeur op geregelde basis doorheen het schooljaar aandacht aan deze zaken.

WAT VOORZIE JE VOORAF?

INTRODUCTIE	LINK NAAR INFO EN HULP	BENOEMEN
Bied een inleiding over hoe je je mentaal welbevinden kan versterken en hoe je kan omgaan met psychische problemen bij jezelf of anderen.	Geef mee waar leerlingen betrouwbare informatie en hulp kunnen vinden. Verwijs o.a. naar www.zelfmoord1813.be	Benoem dat zelfdoding aan bod zal komen. Voorzie een alternatief voor leerlingen die niet wensen te volgen. Informeert ook de ouders (zie voorbeeldbericht).

WAT VOORZIE JE NADIEN?

NABESPREKING	PSYCHO-EDUCATIE	HULP en TOOLS
Organiseer een nabespreking in klasverband (zie onderstaande tips).	Bied informatie over stress, psychische problemen en doorbreek mythes over zelfmoord.	Geef aan dat hulp mogelijk (en belangrijk) is en verwijst naar hulpbronnen en tools binnen en buiten de school.



TIPS VOOR EEN KLASGESPREK

- Zorg voor een **veilige** groep en omgeving. Maak afspraken (bv. het blijft in de klas; iets persoonlijk zeggen mag, maar hoeft niet; luisteren naar elkaar; ...). Breng deze les eventueel met twee leerkrachten.
- Pols naar hoe de leerlingen de film/het boek/de voorstelling hebben **ervaren**.
- Wees **alert** voor leerlingen die het moeilijk hebben en geef aan bij wie leerlingen terecht kunnen.
- Trek het thema breder en bespreek coping vaardigheden. Wat helpt de leerlingen vooruit in moeilijke momenten? [Hier](#) vind je een overzicht van handvatten en tools om hierrond te werken in de klas. Je kan ook direct aan de slag met deze materialen:
 - [Lesfiche](#) over coping en veerkracht
 - De werkvormen op het [Happy Snacks-platform](#).
 - [Lespakket](#) bij de game 'Silver'
 - [Kaartspel 'Donkere gedachten'](#)

- Wanneer het thema zelfdoding aan bod komt, focus op volgende **boodschappen**:
 - Zelfdoding ontstaat vanuit een complex samenspel van factoren en is nooit het resultaat van één oorzaak of trigger.
 - Zelfdoding is geen 'keuze'. Vaak willen mensen niet zozeer dood, maar ze voelen zich vastzitten in een ondraaglijke situatie of willen af van ondraaglijke mentale pijn.
 - Zelfmoordgedachten of -pogingen zijn steeds een signaal dat het niet goed gaat met iemand en moet je dus altijd ernstig nemen.
 - Zelfmoordgedachten en de onderliggende psychische problemen zijn vaak te behandelen, psychotherapie en/of medicatie kunnen bijvoorbeeld helpen.
- Bied **links en tools** aan waarmee jongeren aan de slag kunnen.



LINKS VOOR JONGEREN

[Watwat.be](#): een website waar jongeren informatie en advies vinden over tal van thema's.

[Noknok.be](#): een gratis, kwalitatieve website waar jongeren (12-16 jaar) informatie op maat vinden en zelfstandig kunnen werken aan hun mentaal welbevinden aan de hand van verhalen en oefeningen. Zijn je leerlingen ouder dan 16jaar? Dan kunnen ze terecht op [geluksdriehoek.be](#).

[Silvergame.be](#): een serious game die de mentale gezondheid van jongeren (12-16 jaar) versterkt en inzicht biedt in gedachten, gevoelens en gedrag.

[Awel.be](#): hulplijn voor kinderen en jongeren.

[Zelfmoord1813.be](#): platform voor mensen die aan zelfdoding denken en hun omgeving.

[Werkgroepverder.be](#): platform voor wie een dierbare verloor aan zelfdoding.



Omkader het thema altijd met informatie en tools over mentaal welbevinden.

Check meer tips op [gezondeschool.be](#)



Tip 3 : Zorg voor begeleiding

Het thema zelfdoding aankaarten kan veel emoties losmaken bij leerlingen die worstelen met zelfmoordgedachten of die geconfronteerd werden met zelfdoding. Zorg er daarom voor dat leerlingen bij iemand terecht kunnen voor een **persoonlijk gesprek**. Dit kan bijvoorbeeld een leerkracht, leerlingenbegeleider, zorgcoördinator of iemand van het CLB zijn.

Zorg ervoor dat deze sleutelfiguren over een goede basiskennis en gespreksvaardigheden beschikken. Raadpleeg hiervoor dit **stappenplan** over hoe je leerlingen met zelfmoordgedachten kan toeleiden naar gepaste hulp en check ons **vormingsaanbod**.

Ook voor jou als leerkracht kan het thema emotioneel of confronterend zijn. Bewaak je grenzen, denk aan **zelfzorg** en spreek erover met iemand uit je omgeving of een hulpverlener.



Voorzie iemand waarbij leerlingen en leerkrachten terecht kunnen.



Tot Slot

Gebruik maken van media over zelfdoding is erg delicaat. We kunnen helaas slechts weinig goede voorbeelden meegeven. Screen media dus goed vooraf en zorg voor omkadering en begeleiding.

- o Merk je onveilige media op? [Meld het hier](#).
- o Kwam je media tegen die je heel helpend vond? Laat het ons weten via info@vlesp.be

Maak verder werk van een sterk geestelijk **gezondheidsbeleid**, met aandacht voor suïcidepreventie. De Suïcidepreventiewerking van de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg begeleidt scholen in het opstellen van een suïcidepreventiebeleid. [Hier vind je tips en contactgegevens](#).

Deed er zich een suïcide voor op school of is iemand nabestaande na zelfdoding? Besteed dan voldoende aandacht aan nazorg. Voor advies hierover kan je terecht bij [Werkgroep Verder na Zelfdoding](#).



Meer weten?

Check zelfmoord1813.be/school



Over deze adviezen

Deze adviezen werden opgesteld door het **Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP)**, de partnerorganisatie van de Vlaamse Overheid voor de preventie en postventie van suïcide in Vlaanderen.

Laatste revisie: 06/06/2023

Verwijzen naar dit document? *Suïcidepreventie op school: adviezen bij het gebruik van video, film, literatuur en theater. Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie, 2023.*

Meer informatie of advies? Check zelfmoord1813.be/school

VLESP | Vlaams
Expertisecentrum
Suïcidepreventie

zelfmoord1813.be
voor info en hulp

1813
zelfmoord

 **CENTRA
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG**
PREVENTIEWERKING

 **werkgroep
verder**
na zelfdoding

 **Vlaanderen**
is zorgzaam en
gezond samenleven