

*'Wat als het
perspectief
ontbreekt...'*

Handreiking zelfmoordpreventie

voor personen die werkzaam zijn in het
sociaaleconomisch domein

Met handvatten om in jouw praktijk:

- Iemand met zelfmoordgedachten te herkennen
- In gesprek te gaan over zelfmoordgedachten
- Iemand door te verwijzen naar de juiste zorg

Handreiking voor wie?

Deze handreiking is ontwikkeld voor personen die werkzaam zijn in het sociaaleconomisch domein.

Denk aan klantmanagers, incassomedewerkers, invorderaars, schuldhulpverleners, gerechtsdeurwaarders, wijkbeheerders van woningcorporaties, sociale wijkteams, sociaal raadslieden, vakbondmedewerkers, maatschappelijk werkers, vrijwilligers, opvang etc.

Inhoudsopgave

Inleiding	5
• Feiten en cijfers	5
• Zelfmoordpreventie in het sociaaleconomisch domein	6
• Suicide, zelfdoding of zelfmoord?	6
• Spanningsveld	6
• Vergroot je deskundigheid	7
• Zelfmoordpreventie in jouw organisatie en netwerk	7
Over zelfmoord	8
• Hoe ontstaan zelfmoordgedachten?	8
• Stapelen van negatieve gedachten	9
• Waarom zijn juist de mensen die we tegen komen in het sociaaleconomisch domein extra kwetsbaar?	9
• Zelfreflectie	10
• Misverstanden over zelfmoord	11
Acties voor zelfmoordpreventie	12
• Stap 1: Herken de signalen	13
• Stap 2: Stel de vraag	14
• Stap 3: Luister, toon begrip	15
• Stap 4: Verwijs door naar hulp	16
Dreigen met zelfmoord	17
Over 113	18

Inleiding



Feiten en cijfers

Zelfmoord komt meer voor onder mannen dan onder vrouwen. Wel doen vrouwen vaker een poging dan mannen. Dit geldt voor nagenoeg alle landen van de wereld. In 2020 overleden in Nederland 1823 mensen door zelfmoord, waarvan 1229 mannen en 596 vrouwen. Zelfmoord komt dus in Nederland ongeveer 2 keer vaker voor onder mannen dan onder vrouwen. Dit is een beeld dat we al lange tijd zien.

Zelfmoord komt het meest voor onder mannen van middelbare leeftijd. In 2020 zijn 677 mannen tussen de 40 en 70 jaar overleden door zelfmoord. Zowel onder mannen als onder vrouwen gaat het relatief vaak om alleenstaanden door scheiding, overlijden van de partner of mensen die altijd alleen zijn geweest. Ook verlies van werk, arbeidsongeschiktheid en schulden zijn belangrijke risicofactoren.

Elke dag plegen **5** mensen suïcide



'Ik gebruik meestal het woord zelfmoord. Mijn ervaring is dat hoe duidelijker ik de vraag stel, hoe duidelijker ook het antwoord is dat ik terugkrijg'

Karen, vrijwilliger hulplijn 113

Zelfmoordpreventie in het sociaaleconomisch domein

Klanten die hun baan hebben verloren en in de schulden zijn geraakt, gescheiden mannen en vrouwen, mensen die meerdere verlieservaringen achter elkaar voor hun kiezen krijgen, personen die wanhopig zijn en geen perspectief meer zien. Herkenbaar?

Per jaar denken maar liefst 500.000 mensen na over het plegen van zelfmoord. En in het sociaaleconomisch domein bevinden zich veel mensen die extra risico lopen. De kans is dan ook groot dat jij deze mensen tegenkomt. Zelfmoord is het trieste eindpunt van een eenzame weg. Praten helpt. Door over zelfmoordgedachten te praten ontstaat er in iemands hoofd rust en ruimte voor ordening en wordt het mogelijk om hulp te zoeken. Het is natuurlijk best een stap om zo'n gesprek te beginnen. Hoe zie je dat iemand aan zelfmoord denkt? En hoe praat je erover? Deze handreiking helpt je hierbij.

Suicide, zelfdoding of zelfmoord?

113 Zelfmoordpreventie wil niet alleen respectvol en empathisch, maar ook nuchter en direct communiceren. We gebruiken daarom woorden die de meeste mensen normaal vinden, gebruiken en snappen. Onderzoek heeft uitgewezen dat mensen die last hebben van zelfmoordgedachten, het woord zelfmoord gebruiken. Ons beleid is om aan te sluiten bij woordkeuze van de mensen met wie wij in contact staan. Daarom spreken wij over zelfmoord. Wanneer een klant een ander woord gebruikt, zoals suicide of zelfdoding, kunt je dit natuurlijk overnemen om beter aan te sluiten in het gesprek.

Spanningsveld

Zelfmoord bespreekbaar maken brengt soms dilemma's mee. Niet iedereen uit het sociaaleconomisch domein ziet zichzelf als hulpverlener. Hoever moet je doorvragen vanuit jouw rol? Waar stopt die? Binnen de incassopraktijk en schuldhulpverlening zien we daarbij een extra spanningsveld dat het oplossen van schulden ogenschijnlijk in de weg staat.



Anne van der Kaaden, teamcoördinator schuldhulpverlening bij een gemeente:

‘Eerzijds zien we een kwetsbare inwoner met een zak vol schulden en uiteenlopende emoties. Anderzijds hebben we de zakelijke opdracht om binnen de wet en gestelde termijnen tot een praktische en rationele oplossing te komen. Dat is al een spagaat op zich. Als we doorvragen op zelfmoordgedachten, kan er van alles bovenkomen.

Je onderbuikgevoel zegt dat je dat gesprek moet voeren, als professional weet je dat het dan heel ingewikkeld wordt om tot een snelle oplossing te komen. Dat voelt als kiezen tussen twee kwaden. Of je vraagt door in de wetenschap dat je wellicht niet verder kan, omdat de persoonlijke situatie te instabiel is.

Of je vraagt er juist niet naar, omdat je dan gewoon je werk kunt doen en mensen wél verder kan helpen. In een goed scenario creëer je dan op korte termijn rust op het schuldstuk, maar achterliggende oorzaken blijven liggen. En die komen ontegenzeggelijk op een later moment weer terug, met de kans dat je traject alsnog mislukt.

Waar we naar toe moeten is een mindset van ‘En-En-En’. En je vraagt in een vroeg stadium naar wat er speelt en hoe het met iemand gaat, én je zoekt naar mogelijkheden om iemand verder te helpen, én als tijdens het traject alsnog persoonlijke omstandigheden aan het licht komen die invloed hebben

op het traject, ga dan op zoek naar maatwerkoplossingen. Soms schuren die wat met de wet- en regelgeving. Dat vraagt om lef en soms net even buiten de kaders denken. Maar mensen die zo diep zitten dat ze denken aan zelfmoord, hebben geen kaders nodig, maar échte hulp en iemand die luistert’.

Juist door dit soort spanningen te bespreken in de organisatie, ervaren medewerkers dat het goed mogelijk is om beide doelen te bereiken: aandacht te hebben voor wanhoop en met succes tot een oplossing voor de schulden te komen.



Als we doorvragen op zelfmoordgedachten, kan er van alles bovenkomen.

Vergroot je deskundigheid

Naast deze handreiking heeft 113 allerhande compact foldermateriaal dat direct gratis te downloaden is op 113.nl. 113 ontwikkelde ook de VraagMaar app, een app die je leert hoe je een gesprek over zelfmoord voert. Ook geeft 113 Zelfmoordpreventie voorlichting, workshops en trainingen voor iedereen die in zijn werk te maken kan krijgen met mensen die aan zelfmoord denken. Dat kan een gerechtsdeurwaarder zijn bij een uithuisplaatsing, een casemanager bij wie een klant aangeeft dat hij het leven niet meer ziet zitten of een baliemedewerker die te maken krijgt met iemand die dreigt zelfmoord te plegen als hij niet nú geholpen wordt. Kijk voor meer informatie over voorlichting, workshops en trainingen op 113.nl of neem contact op met academy@113.nl.

Zelfmoordpreventie in jouw organisatie en netwerk

Een organisatie kan zelfmoordpreventie van zijn klanten (en de eigen medewerkers, zie ook de tekst in het kader hiernaast) versterken door een zelfmoordpreventieprotocol, een soort draaiboek, op te stellen. Daarnaast is het belangrijk om sleutelfiguren binnen een organisatie te trainen in het signaleren en bespreekbaar maken van zelfmoord. En tot slot is het maken van afspraken met ketenpartners, zoals huisartsen in de regio en de ggz, helpend om goed door te kunnen verwijzen.

Wat kan 113 doen?

113 Zelfmoordpreventie biedt op-maat informatiemateriaal, advies, ondersteuning, voorlichting en training aan organisaties en professionals in het sociaaleconomisch domein. Wil je suïcidepreventie in jouw organisatie of gemeente versterken?

Neem dan contact met ons op via academie@113.nl of 020-311 38 83.

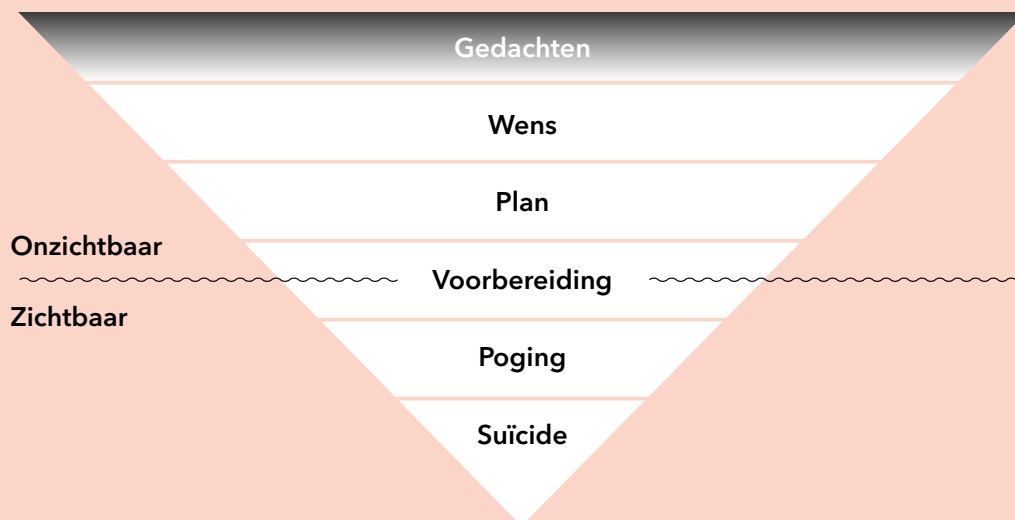
Over zelfmoord

Hoe ontstaan zelfmoordgedachten?

Mensen plegen zelfmoord omdat ze klem zitten, omdat hun problemen ondraaglijk, onoplosbaar en oneindig lijken, ze het gevoel hebben waardeloos te zijn en zelfmoord de enige oplossing lijkt.

Mensen met zelfmoordgedachten piekeren veel, kunnen nergens anders meer aan denken, slapen slecht en delen vaak niet hun werkelijke gedachten, of houden die steeds meer voor zichzelf. Ze raken langzaam het contact met anderen kwijt en zien steeds minder oplossingen voor hun problemen. Mensen komen in een fuik terecht. Er treedt een soort tunnelvisie op waardoor het idee dat zelfmoord de enige manier is om van de pijn en wanhoop af te komen versterkt wordt.

Van denken naar doen



Een zelfmoordpoging lijkt vaak heel plotseling, maar tussen de eerste gedachte aan zelfmoord en de uiteindelijke poging zit bijna altijd een, veelal onzichtbaar, proces. Dat kan kort of lang zijn, eenmalig zijn of zichzelf herhalen. De gedachten worden steeds intenser, en vaak is er een druppel die de emmer doet overlopen.



“Het liefst blijf ik in mijn bed liggen. Ook al weet ik dat ik daar somberder van word. Ik ging wel naar mijn werk om zo min mogelijk te laten opvallen dat het slecht met me ging.”

Stapelen van negatieve gedachten

De meeste mensen die aan zelfmoord denken, willen uiteindelijk geen zelfmoord plegen. Iemand heeft een verhoogd risico als deze drie gedachten aanwezig zijn:

'Ik hoor nergens bij'

Zelfmoordgedachten gaan meestal samen met het gevoel dat iemand nergens meer bij hoort, alles te veel is, dat wat diegene aan het doen is in het leven toch geen zin heeft.

'Ik ben iedereen tot last'

Vervolgens komt er een moment waarop iemand denkt dat anderen hem ook niet meer zullen missen, dat hij anderen tot last is en niet meer gezien wordt. Een gedachte die niet rationeel is en zeker niet op waarheid berust, maar wel wordt geloofd door degene die aan zelfmoord denkt.

'Ik ben niet meer bang voor de dood'

Op het moment dat daar ook nog bij komt dat iemand niet meer bang is voor de dood en een plan maakt hoe hij zelfmoord kan plegen neemt de kans op een zelfmoord(poging) toe.



Waarom zijn juist de mensen die we tegen komen in het sociaaleconomisch domein extra kwetsbaar?

1 op de 5 huishoudens in Nederland heeft problematische schulden, waarvan 1.2 miljoen huishoudens niet in beeld zijn bij schuldhulpverlening. Bijna 605.000 mensen leven langdurig in armoede. Dit zijn niet alleen mensen met een uitkering. Het zijn ook werkenden met een laag inkomen, zowel in loondienst als zzp-ers.

De langdurige stress die armoede veroorzaakt, zorgt ervoor dat mensen zich vaak meer laten leiden door de acute omstandigheden dan door rationele afwegingen en consequenties voor de lange termijn. Mensen die chronisch zorgen hebben leven van dag tot dag en zijn vaker impulsief en emotioneler in hun gedrag. Dit kan mede worden verklaard doordat chronische stress een negatieve invloed heeft op (de ontwikkeling van) die hersenfuncties die een rol spelen bij ordenen en plannen, impulscontrole en het reguleren van emoties (tot 10 tellen en relativeren).

Ironisch genoeg zijn het juist deze hersenfuncties die van cruciaal belang zijn om met ingewikkelde situaties zoals armoede en schulden, of suïcidaliteit om te gaan. De meest recente inzichten uit de neurowetenschappen onderstrepen dat het voor mensen moeilijk is om uit armoede te ontsnappen. De veranderde hersenfuncties versterken juist de neerwaartse spiraal.



Zelfreflectie

Sta eens stil bij je eigen reactie op een stressvolle dag of een heftige gebeurtenis.

“Het verkeer zit na een lange werkdag tegen, op weg naar de kinderopvang. Je moet die avond nog van alles doen, maar komt erachter dat je je laptop op het werk bent vergeten. Op dat moment belt je man. Je zoon heeft een ongeluk gehad en is door een ambulance vervoerd naar het ziekenhuis. Het is onduidelijk hoe hij eraan toe is. Welke emoties gaan op zo'n moment door je heen? Welke keuze maak je en hoe reageer je op de mensen in het verkeer om je heen?”

Grote kans dat je keuze in eerste instantie wordt ingegeven door je emotie. Waarschijnlijk lukt het je ook om uiteindelijk een verstandig besluit te nemen en datgene te doen wat voor jou het belangrijkste is. Daar zit het verschil met mensen die langdurig stress ervaren, die verliezen dat vermogen. En toch moeten zij dagelijks tientallen keuzes maken, die allemaal even belangrijk

zijn en onmogelijk lijken. Tel daarbij op dat perspectief steeds meer ontbreekt en dat er geen netwerk is om te helpen en je weet hoe moeilijk mensen met schulden het hebben en hoe klem ze kunnen komen te zitten.

Als je continu zorgen hebt, betekent dit niet dat je deze zorgen ook met anderen deelt. Mensen schamen zich ervoor en houden ze verborgen. Mensen proberen vaak zo lang mogelijk zelf hun problemen op te lossen en wachten tot het laatst met het vragen om hulp. Naarmate ze meer en meer klem komen te zitten, neemt de chaos en wanhoop in hun hoofd alleen maar toe en komen ze in een vicieuze cirkel van kwetsbaarheid en stress. Om uit die situatie te kunnen komen hebben ze hulp van buitenaf nodig. De stap richting hulp is moeilijk en het duurt lang voordat mensen die maken.



Misverstanden over zelfmoord

Over zelfmoord bestaan veel misverstanden. Hieronder vind je er een paar.

“Praten over zelfmoord brengt iemand alleen maar op een idee”

✘ Dit is niet waar.

Het brengt een ander niet op ideeën, je laat zien dat je oprecht betrokken bent bij iemand. Erover praten kan juist helpen bij het vinden van een andere oplossing dan de dood. Bovendien verlaagt praten vaak de spanning.

“Als iemand uitbundig is en grapjes maakt, of juist boos en agressief overkomt, dan gaat hij echt geen zelfmoord plegen”

✘ Dit is niet waar.

Mensen denken vaak dat iemand die aan zelfmoord denkt, voortdurend teruggetrokken, timide en verdrietig is. Hoe iemand zich uit, verschilt per persoon en geeft niet altijd weer hoe iemand zich voelt. Achter uitgelaten of boos gedrag, kan een boel verdriet of frustratie liggen.

“Klanten die zeggen dat ze zelfmoord gaan plegen, doen het niet”

✘ Dit is niet waar.

Meer dan de helft van de mensen die zelfmoord plegen, hebben vooraf signalen gegeven, bijvoorbeeld door iemand te bellen of een bericht te sturen. Een uitspraak als “Ik maak er een einde aan” is eerder een schreeuw om hulp dan manipulatie of aandachttrekkerij. Neem dit serieus.

Acties voor zelfmoordpreventie

Soms zie of merk je dat iemand het moeilijk heeft. Maar hoe praat je over zelfmoord? Het begint met de juiste vraag. Maar wat is de juiste vraag? En hoe stel je die? En wat als iemand inderdaad aan zelfmoord denkt? Wat zeg je dan? En waar kunnen ze terecht voor hulp?

Jij kan helpen. Onderstaande acties helpen je hierbij. De acties zijn uitgewerkt in de volgende stappen:

- 1) Herken de signalen
- 2) Stel de vraag
- 3) Luister, toon begrip
- 4) Verwijs door naar hulp

Stap 1



Herken de signalen

Stap 2



Stel de vraag

Stap 3



Luister, toon begrip

Stap 4



Verwijs door naar hulp





Stap 1: Herken de signalen

Niet iedereen die aan zelfmoord denkt praat erover. Er zijn vaak wel signalen. Dit kunnen uitspraken zijn, maar ook non-verbale signalen. Door deze signalen te herkennen is sneller ingrijpen mogelijk. Ook vergroten bepaalde situaties of omstandigheden de kans op zelfmoord.

Gedrag

Mensen die aan zelfmoord denken, gaan zich vaak anders gedragen. Iemand:

- Heeft plots sterke wisselingen van stemmingen.
- Komt vermoeid of juist hyperactief over.
- Neemt afscheid, geeft spullen weg.
- Verdooft eigen emoties, bijvoorbeeld door alcohol en drugs te gebruiken.
- Kijkt je niet aan, maar kijkt naar de grond of kijkt weg.
- Ziet er onverzorgd uit.
- Kijkt verdrietig of huilt.
- Reageert nauwelijks op je.
- Komt ongeïnteresseerd of juist roekeloos over.
- Is extreem vrolijk en uitgelaten.

Uitspraken

Behalve aan het gedrag van iemand, kun je soms aan bepaalde uitspraken merken dat mensen wanhopig zijn en het leven niet meer zien zitten:

- “Julie zullen geen last meer van mij hebben.”
- “Ik hoef geen nieuwe afspraak, volgende week ben ik er toch niet meer.”
- “Ik kan maar beter dood zijn.”
- “Ik maak er een eind aan.”

Risico's

De volgende gebeurtenissen en omstandigheden vergroten de kans dat iemand zelfmoord pleegt.

- Eerdere zelfmoordpogingen
- Schulden, in combinatie met psychiatrische problemen, depressie of verslaving
- Het hebben van een arbeidsongeschiktheids- of een bijstandsuitkering
- Verlieservaringen, zoals verlies van baan, eigen bedrijf, partner, status, of financiële mogelijkheden door schulden
- Verandering van medicatie (denk bijvoorbeeld aan antidepressiva)
- Uitzichtloze, onoplosbare situaties, bijvoorbeeld door fraude of niet saneerbare boetes
- Geslacht: mannen plegen ruim twee keer zo vaak zelfmoord als vrouwen
- Sociaal isolement, het ontbreken van steun van familie of vrienden.

Risicomomenten in het sociaaleconomisch domein

Besluitvorming die een afwijzing bevat voor een klant is een belangrijk moment waarop zelfmoord aan de orde kan komen, dan wel een meer ernstige of acute vorm aan kan nemen. Ook op andere 'transitiemomenten' zijn mensen extra kwetsbaar en is het risico op zelfmoord hoger dan normaal. Denk hierbij aan:

- Huisuitzetting
- Terugkomen in de thuissituatie na een opname, behandeling, TBS of detentie
- Verlies van baan, thuis komen te zitten
- Echtscheiding, verlies van partner
- Stopzetten omgangsregeling kinderen
- Afwijzing voor een schuldenregeling
- Tussentijdse, negatieve beëindiging van een schuldenregeling
- Alles weer zelf moeten doen na het einde van een schuldenregeling
- Einde beschermingsbewind
- Een eerste eigen woning na een periode van dak- of thuisloos te zijn geweest
- Faillissement, verlies van eigen bedrijf
- Armoedeval, drastische terugval in inkomen.

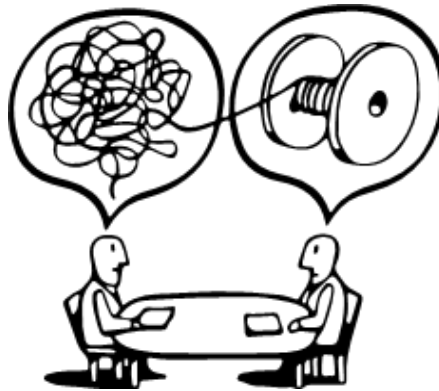
Niet-pluis gevoel?

Heb je een niet-pluis gevoel bij een klant, raadpleeg dan een collega om je zorgen te delen. Je kan bij twijfel ook altijd contact opnemen met 113 Zelfmoordpreventie. 113 heeft voor professionals en organisaties een collegiale overleglijn, waarop hun hulpverleners dagelijks bereikbaar zijn. Ze zijn op werkdagen bereikbaar via 020-311 38 88 tussen 10:00 en 16:00 uur.



Stap 2: Stel de vraag

Heb je op basis van de signalen of een niet plus gevoel het idee dat er sprake zou kunnen zijn van zelfmoordgedachten, bespreek dit dan met de klant. Iemand laten praten over zijn zelfmoordgedachten en betrokken luisteren kan levensreddend zijn. Het is het begin van het ontwarren van de kluwen aan gedachten en zorgen die in iemands hoofd spelen.



Soms is het moeilijk voor jezelf om met de ander direct over zelfmoord te beginnen. Doe het op een manier die voor jou en je klant goed aanvoelt. Maak het niet onnodig ingewikkeld. Gebruik bijvoorbeeld de volgende stappen:

Vraag er gewoon naar. Want wat kan er misgaan?

Optie 1: je vergist je. Dit is een opluchting voor jou. Je zorgen zijn onterecht.

Optie 2: je hebt gelijk. Een opluchting voor de ander. Hij kan eindelijk zijn gedachten delen en eerste stap naar hulp is gezet.

Vraag open hoe het met iemand gaat

Gewoon, een simpel "Hoe gaat het met je?".

Benoem de signalen die je opmerkt en vraag na of de ander dit herkent

Vraag bijvoorbeeld:

- "Ik zie dat je een vermoeide indruk maakt. Slaap je wel goed?"
- "Ik merk dat je er met je gedachten niet echt bij bent. Is er iets waar je over piekert?"

Geef aan dat je je zorgen maakt en vraag door wat er aan de hand is.

Wacht niet te lang met de vraag of iemand weleens over zelfmoord denkt

Veel mensen wachten op de juiste gelegenheid om iets moeilijks aan te kaarten. Die gelegenheid is er eigenlijk nooit. En hoe langer je wacht hoe moeilijker het wordt en hoe langer iemand in stilte met zijn wanhoop rondloopt. Stel de vraag, dat kan gewoon. Veel mensen die ooit aan zelfmoord dachten, vertellen hoe opgelucht ze waren toen iemand er eindelijk naar vroeg.

Bijvoorbeeld:

- "Betekent dit ook dat je er weleens over denkt om een einde aan je leven te maken?"
- "Denk je er over jezelf iets aan te doen of zelfmoord te plegen?"
- "Denk je weleens van mij hoeft het zo niet meer?"

Neem in het gesprek een 'onwetende houding' aan. De klant kent zichzelf en de situatie beter dan jij.



Stap 3: Luister, toon begrip

Stel je voor dat je de vraag hebt gesteld en iemand zegt "Ja, ik denk weleens aan zelfmoord". Wat dan? Als iemand inderdaad weleens aan zelfmoord denkt, is het belangrijk dat je open en respectvol luistert, begrip toont en doorvraagt. Dan krijgt de ander ruimte om over zijn zelfmoordgedachten te vertellen, waardoor je samen kan zorgen voor een goed vervolg.

Safety first: Bel bij acuut gevaar meteen 112 en laat de klant niet alleen.

Vraag door

Het is normaal dat je schrikt, maar het is belangrijk dat je in gesprek blijft.

Vraag bijvoorbeeld:

- "Wat rot voor je, Hoe komt het dat je je zo voelt?"
- "Wat moet je je wanhopig voelen. Klopt dat?"
- "Hoe vaak denk je aan zelfmoord?"
- "Heb je ook nagedacht over hoe je het gaat doen?"
- "Van welke gedachte heb je het meest last? Welke zou je willen stopzetten door zelfmoord te plegen?" "Wat zou je bereiken als je zelfmoord zou plegen?"

'Ik ben echt iedereen tot last, ze zijn beter af zonder mij.'

'Dat moet heel eenzaam voelen, klopt dat?'

'Ja, maar misschien verdien ik niet anders.'

'Ja, ik denk weleens aan zelfmoord.'

'Beangstigt deze gedachte je?'

'Meestal wel, maar ik kan er ook rustig van worden.'

Gesprekstips

- Gun de ander tijd, zijn gedachten maken overuren. Het is misschien wel de eerste keer dat hij praat over een probleem waar hij al heel lang mee worstelt.
- Probeer het woord "waarom" te vermijden in je vragen, want dat geeft het idee van een oordeel. Maar wees ook niet te bang om een verkeerde vraag te stellen. Als je respectvol met de ander omgaat, hoef je daar niet bang voor te zijn.
- Probeer de ander te begrijpen. Ga niet meteen geruststellen, maar probeer wel te begrijpen waarom iemand zich zo wanhopig voelt.
- Kom niet te snel met oplossingen, dit kan een averechts effect hebben en ervoor zorgen dat klanten zich van je afsluiten. Luister in eerste instantie vooral en blijf op je handen zitten, dan bereik je meer voor de klant en voor jezelf.
- Geef de klant in dit gesprek het gevoel dat u ziet hoe moeilijk hij het heeft en dat hij wel heel erg wanhopig moet zijn om deze gedachten aan zelfmoord te hebben. Blijf open en onbevooroordeeld, laat weten dat deze gedachten niet gek zijn.
- Vertel dat je mee wilt denken over andere opties dan zelfmoord. Maar laat de ander eerst vertellen voordat je begint over wat hij kan doen of waar hij hulp kan vinden.
- Rond het gesprek goed af. Vraag wat iemand nu gaat doen. Niet alleen op de lange termijn, maar ook direct na dit gesprek.



Stap 4: Verwijs door naar hulp

Als iemand aan zelfmoord denkt, is het belangrijk dat diegene de juiste hulp krijgt. Hulp helpt. Ga er niet vanuit dat iemand zelf hulp zoekt of vanzelf beter wordt zonder hulp. Mensen die kampen met zelfmoordgedachten vermijden het zoeken naar hulp, vaak spelen schaamte en angst hier een rol in. En wanneer ze wel op zoek gaan naar hulp komen ze vaak allerlei obstakels tegen. Stel daarom voor om samen te kijken op welke manier je iemand kan helpen de weg naar hulp te vinden.

Privacy en klanten met zelfmoordgedachten

Binnen het sociaal domein hebben meerdere partijen te maken met specifieke regels voor het delen van informatie van klanten. Wij krijgen dan ook regelmatig een vraag hierover, bijvoorbeeld in onze trainingen. Privacyregels vormen geen belemmering om door te verwijzen naar de juiste hulp of om hulp in te schakelen bij een (mogelijk) levensbedreigende situatie.

Privacy is de laatste jaren zo'n hot issue dat medewerkers van organisaties zich soms ongemerkt te terughoudend opstellen in het doorverwijzen naar hulp. Het is zinvol om intern in de organisatie het thema van privacy in relatie tot (mogelijk) suïcidale klanten/burgers te bespreken en op te nemen in een protocol.

Wanneer een klant een zelfmoordpoging doet, al dan niet met fatale afloop, is dat vreselijk voor alle betrokkenen. Dit maakt ook bij jou emoties los. Je zorgt dan goed voor jezelf door:

- Ruimte te geven aan je emoties door erover te praten met je collega's, leidinggevende of de vertrouwenspersoon van je organisatie.
- Steun te zoeken bij en je verhaal te delen met vrienden, familie of je huisarts.

Safety first

Bel bij acuut gevaar meteen 112 en laat de klant niet alleen.

Gebruik het steunsysteem

Het is zwaar voor iemand om met deze gedachten alleen rond te lopen. En voor jou is het niet makkelijk om de klant naar passende hulp te krijgen zonder de inzet van zijn steunsysteem. Ga samen met de klant na of er al steun is of wie hem kan ondersteunen en betrek in overleg met de klant zijn naasten.

Doorverwijzen

De eerste stap naar een oplossing is wanneer iemand zijn problemen deelt met zijn partner, collega, vriend of iemand anders die hij vertrouwt. Maar vaak is dat niet genoeg. Dan is er meer hulp nodig, professionele hulp. De huisarts en 113 Zelfmoordpreventie bieden hulp en kunnen ook meedenken over wat de meest geschikte vorm van hulp is.

Nazorg

Heb je terugkerend contact met de klant, kom dan terug op de gedachten die hij in een vorige afspraak heeft gedeeld en blijf betrokken. Check altijd of het contact met klant en hulpverlening tot stand is gekomen.

En als iemand niet wil?

Sommige mensen geven aan dat ze geen hulp willen. Misschien willen ze anderen niet tot last zijn, weten ze niet hoe ze erover moeten praten of denken ze dat er toch geen oplossing is. Wat kun je dan doen?

- Wanneer er sprake is van een levensbedreigende situatie, zul je toch moeten handelen door 112 te bellen (bij acuut gevaar) of door de huisarts of naasten in te lichten (zie ook 'Privacy in relatie tot klanten met zelfmoordgedachten').
- Benadruk het belang van hulp en bespreek de mogelijkheden voor hulp. Vertel dat iedereen anoniem en vertrouwelijk contact op kan nemen met de hulplijn van 113. Zo weet degene waar hij terecht kan, mocht hij zich bedenken.

Zorg altijd goed voor jezelf

Contact met iemand die aan zelfmoord denkt vraagt emotioneel veel van je. Zorg daarom goed voor jezelf. Je zorgt goed voor jezelf door:

- De klant altijd te wijzen op de mogelijkheid om zijn huisarts of 113 te bellen. Dit is goed voor je eigen gemoedsrust.
- Niet te beloven dat je het verhaal van een ander geheim houdt, daarmee leg je alle druk en verantwoordelijkheid bij jezelf en die is te groot om op je te nemen in dit geval.
- Je niet als een zorgprofessional te gaan gedragen, maar in je eigen rol te blijven. Je signaleert en verwijst door, je hoeft het probleem niet op te lossen.
- Geen dingen te beloven die je niet waar kunt maken.
- Zelf steun te zoeken bij collega's of je vrienden en je ervaring te delen.
- De collegiale overleglijn van 113 te bellen als je twijfelt of je het goede hebt gedaan, of advies wil.

Dreigen met zelfmoord

Klanten die dreigen er een eind aan te maken, manipuleren vooral.

✔ Dit is wel waar. ✘ Dit is niet waar.

Klanten dreigen soms met zelfmoord, maar is dit een emotionele manier van aandacht vragen, of is het echt waar? Ze hopen in ieder geval dat er beter naar ze wordt geluisterd, maar vaak is het tegenovergestelde het geval. Het helpt om aan te geven dat iemand dreigend op je over komt en dat je beter kunt luisteren, als je op een andere manier met elkaar kunt praten.

Neem het serieus en vraag of iemand het meent (“Goh, daar zeg je nogal wat! Moet ik me zorgen maken?”). Elke vorm van suïcidaal gedrag betekent een verhoogd risico op zelfmoord. Mensen uiten zich vaak boos, maar achterliggend is er vaak wanhoop en verdriet. Probeer daarachter te komen door ernaar te vragen.

Bij een vermoeden van instrumentele dreiging is het belangrijk dat je naast de klant blijft staan, begrip toont, maar wel in je rol blijft. Geef je eigen grenzen aan door duidelijk te maken wat je wel en niet kunt doen. Hou voor ogen dat chronische stress door armoede of schulden gedrag beïnvloedt.

Collegiale overleglijn

Wil je overleggen hoe je dit gesprek kunt voeren, of napraten hoe een gesprek is gegaan? Neem dan contact op met de collegiale overleglijn voor (zorg)professionals en organisaties van 113 Zelfmoordpreventie. Hier kun je je vragen voorleggen aan de hulpverleners van 113. De collegiale overleglijn is op werkdagen bereikbaar via 020-311 38 88 tussen 10:00 en 16:00 uur.

Over 113 Zelfmoordpreventie

Deze handreiking is met grote zorgvuldigheid samengesteld door 113 Zelfmoordpreventie.

113 Zelfmoordpreventie wil zelfmoord voorkomen. Ons doel is dat niemand in Nederland eenzaam en radeloos om het leven komt door zelfmoord. Dit doen we door zelfmoord en de achtergronden daarvan bespreekbaar maken. Dat kan alleen door volledig te accepteren dat sommige klanten hieraan denken en mee bezig zijn. Open contact vormt het vertrekpunt om de klant te helpen andere oplossingen te vinden.

Kwartiermakers, regio en achtergrondinformatie

113 werkt met deskundige en bevlogen kwartiermakers. Zij zijn in alle delen van het land en in verschillende sectoren actief om suïcidepreventie in de regio vorm te geven. Er zijn o.a. kwartiermakers voor de GGZ, onderwijs en het sociaaleconomisch domein. Daarnaast vindt er doorlopend onderzoek plaats. Informatie en cijfers hiervan staan op de website van 113.

Kijk voor het sociaal economisch domein op 113.nl/ses, of neem contact op via 020-311 38 83.

Producten en diensten van 113 Zelfmoordpreventie

Op 113.nl vind je meer informatie over onderstaande diensten en producten. Via de site zijn veel van deze producten te downloaden of te bestellen.

- Hulplijn voor mensen die denken aan zelfmoord en anoniem en vertrouwelijk kunnen praten over zelfmoordgedachten chat via 113.nl, bel 113 of bel gratis 0800-0113. *113 Zelfmoordpreventie blijft ook bereikbaar via 0900-0113.*
- Kortdurende anonieme therapie voor mensen die aan zelfmoord denken via 113.nl
- Collegiale overleglijn. Hier kun je je vragen voorleggen aan de hulpverleners van 113. De collegiale overleglijn is op werkdagen bereikbaar via 020-311 38 88 tussen 10:00 en 16:00 uur.
- BackUp Zelfmoordpreventie app voor mensen met zelfmoordgedachten en hun naasten
- Overleglijn voor mensen met zelfmoordgedachten en hun naasten. Als iemand twijfelt of online therapie bij 113 bij hem past, heeft iemand advies nodig of wil hij een keer rustig met een van onze hulpverleners overleggen? Dan kan hij onze hulpverleners op werkdagen bellen tussen 10:00 en 16:00 uur op 020 - 311 38 88.
- Gatekeepertraining om te leren hoe je het gesprek over zelfmoord voert. De trainingen zijn er voor iedereen die in zijn omgeving met suïcide te maken kan krijgen. Dit kan op een beroepsmatige manier zijn, bijvoorbeeld als je werkt met kwetsbare doelgroepen.
- Voorlichting en workshops, waaronder de workshop 'Wat doe je bij zelfmoordsignalen van klanten?' Daarin komt ook het dreigen met suïcide aan bod.
- Handvatten die je helpen het gesprek aan te gaan met iemand die aan zelfmoord denkt, zoals de zelfmoordpreventiewijzer en de VraagMaar app.
- Gratis online training suïcidepreventie (113.nl/vraagmaar): ontdek en oefen je wat je kunt doen als je vermoedt dat iemand in je omgeving aan zelfdoding denkt. De training duurt ongeveer een uur.



*Zelfmoord,
praat erover!*