

Woordje uitleg over zelfdoding

- Zelfdoding kan **voorkomen worden**.
- Aan zelfdoding gaat een **proces** van gedachten, wensen, plannen en voorbereidend gedrag vooraf.
- Mensen met zelfdodingsgedachten **willen niet zo-zeer dood zijn** maar verlangen naar een ander leven.
- Iemand die praat over zelfdoding geeft het signaal dat hij **emotionele pijn** ervaart en niet weet hoe hij verder moet.
- **Risicofactoren** van zelfdoding kunnen zijn: psychologische problemen (vb. depressie), negatieve levenservaringen (vb. misbruik, verlies), persoonlijkheidskenmerken (vb. negatief zelfbeeld), omgevingsfactoren (vb. beperkt sociaal netwerk), eerder suïcidaal gedrag,...
- **Beschermende factoren** zijn: een positief zelfbeeld, goed probleemoplossend gedrag, hulpzoekend gedrag, een ondersteunend netwerk, therapeutische begeleiding,...
- Er is **niet één oorzaak** voor zelfdoding. Het gaat om meerdere risicofactoren gecombineerd met de afwezigheid van beschermende factoren.
- **Praten** met iemand die aan zelfdoding denkt **werkt preventief**. Wees een luisterend oor en check de tips op zelfmoord1813.be

Hulpverlening

- **Zelfmoordlijn:** 1813 (24/24u) ook online bereikbaar op zelfmoord1813.be
- **Kinder- en jongerentelefoon AWEL:** 102, online bereikbaar op www.awel.be
- **Tele-onthaal:** 106 (24/24u) online bereikbaar op www.tele-onthaal.be
- **Overkophuis:** www.overkop.be
- **Werkgroep verder:** nabestaanden na zelfdoding www.werkgroepverder.be
- **Centrum leerlingbegeleiding:** CLB van de school
- **Jongerenadviescentrum:** JAC in de buurt www.jac.be
- **Centrum Geestelijke Gezondheidszorg** CGG in de buurt www.centrageestelijkegezondheidszorg.be
- **Tejo:** Therapeuten voor Jongeren www.tejo.be
- **De huisarts**

Meer info

www.zelfmoord1813.be
of de suïcidepreventiewerker van jouw regio
www.centrageestelijkegezondheidszorg.be/preventie

zelfmoord1813.be
voor info en hulp

1813
zelfmoord

Suïcidepreventie

*Ik wil
mijn werk
maken
over
zelfdoding*

 CENTRA
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING

Wat als jouw leerling een werk wil maken over zelfdoding?

Het thema zelfdoding aan bod laten komen in de klas is niet eenvoudig: daarom heeft de suïcidepreventiewerking van de CGG enkele richtlijnen opgesteld om leerkrachten hierbij te ondersteunen.

Tips voor schoolwerk

- Vanuit de literatuur wordt het afgeraden om specifiek een werk te maken rond zelfdoding. Je kan wel een werk laten maken rond geestelijke gezondheid.
- Denk goed na indien je toch instemt: houdt rekening met je eigen emoties en die van leerlingen.
- Sta stil bij de doelstellingen van het werk, wat wil deze leerling als boodschap meegeven?
- Wees alert voor signalen van zelfdodingsgedachten (vb. spijbelgedrag, plotse gedragsveranderingen, prikkelbaarheid, minder zelfzorg, agressiviteit,...) en praat erover.
- Geef concrete info over waar leerlingen met psychische moeilijkheden terecht kunnen (zie achteraan deze folder).
- Indien het werk voorgesteld wordt in klasverband: lees het dan zeker voordien na.

Wat als het werk wordt voorgesteld in de klas?

- Bespreek het brede thema geestelijke gezondheid (info vind je op www.tegek.be, www.noknok.be, www.vlaamse-logos.be).
- Maak ruimte voor emoties, vragen en onzekerheden.
- Zorg voor een open en veilige sfeer met respect voor elkaar.
- Maak afspraken over vertrouwelijkheid.
- Schenk aandacht aan beschermende factoren (sociale ondersteuning, goede copingvaardigheden,...) en hulpzoekend gedrag van leerlingen.
- Geef handvatten om hulp te zoeken en maak duidelijk waar ze binnen de school terecht kunnen als ze met vragen zitten.
- Let op risicoleerlingen en biedt gepaste ondersteuning.

CGG-SP maakt deel uit van:

zelfmoord1813.be
voor info en hulp

1813
zelfmoord

Ons aanbod vind je op
zelfmoord1813.be

Een suïcidepreventiebeleid

Kijk na of er een suïcidepreventiebeleid aanwezig is op je school. Indien niet: de CGG-SP medewerkers bieden gratis ondersteuning bij het uitwerken van een suïcidepreventiebeleid op maat. Zo'n beleid bestaat uit 5 luiken:

Luik 0: Geestelijk gezond klimaat

Luik 1: Herkennen van signalen van suïcidaliteit en organiseren van een adequate aanpak.

Luik 2: Crisisinterventie: hoe reageer je als school op een acute suïcidedreiging?

Luik 3: Na een poging: wat kan je doen na een suïcidepoging?

Luik 4: Na een zelfdoding: hoe kan je richtlijnen opstellen die een houvast bieden na een zelfdoding?

www.centrageestelijkegezondheidszorg.be/preventie