

# VROEGDETECTIE EN CRISISINTERVENTIE BIJ SUÏCIDAAL GEDRAG VAN JONGEREN

## DRAAIBOEK VOOR SECUNDAIRE SCHOLEN

<b>1</b>	<b>Inleiding</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Algemeen kader</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>Waarom een draaiboek suïcidepreventie?</b>	<b>6</b>
<b>4</b>	<b>Model voor een draaiboek?</b>	<b>9</b>
	<b>Luik 1 vroegdetectie</b>	<b>10</b>
	<b>Luik 2 bij acute dreiging</b>	<b>11</b>
	<b>Luik 3 na een zelfmoordpoging</b>	<b>12</b>
	<b>Luik 4 na zelfdoding</b>	<b>14</b>
	<b>A. Stappenplan</b>	
	1 Het bericht komt binnen	15
	2 Directie is op de hoogte	15
	3 Crisisteam	15
	4 Contacten met de ouders van de overleden leerling	15
	5 Slecht nieuwsmelding personeel van de school	16
	6 Opvang leerkrachten	16
	7 Slecht nieuwsmelding aan de leerlingen	16
	8 Eerste opvang medeleerlingen en info zelfdoding	17
	9 Risicoleerlingen	17
	10 Contacten met de ouders van de andere leerlingen	17
	11 Organisatorische aandachtspunten	18
	12 Administratieve zaken	18
	13 Begeleiding tussen overlijden en uitvaart	18
	14 Nazorg	18
	<b>B. Materiaal voor jongeren en begeleiders voor omgaan met verlies.</b>	
	1 Gedeeld verdriet. Werkmap	19
	2 Wat nooit verloren gaat.	19
	3 Het leven duurt een leven lang. Werkmap	19
	4 Soms dan moet ik even huilen (2005) lesmap	19
	5 Rouwkoffers	20
	6 Groeien na verlies. Werkpakket	20
	7 Interessante websites	20
	<b>C. voorbeeld brieven</b>	<b>21</b>
<b>5.</b>	<b>Ondersteunende diensten</b>	
	A. Slachtofferhulp - Centra Algemeen Welzijnswerk	23
	b. JongerenAdvies Centrum (JAC)	23
	c. Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg	23
	d. De suïcidepreventiewerking van de Centra voor Geestelijke gezondheidszorg.	23
	e. Werkgroep Verder, Nabestaanden na Zelfdoding	23
	f. Tele-diensten	23

Dit document is één van de resultaten van het project "locoregionale uitvoering van het Vlaams actieplan suïcidepreventie". Het is een aanzet voor scholen die een draaiboek suïcidepreventie willen maken, aangepast aan de realiteit van de eigen school.

In een eerste deel wordt het algemeen kader geschetst waarbinnen dit project zich situeert: het Vlaams actieplan suïcidepreventie. Binnen het Vlaams actieplan suïcidepreventie wordt heel wat aandacht besteed aan de doelgroep "jongeren" en hierop aansluitend aan scholen.

Er wordt in dit deel stilgestaan bij het onderwerp "geestelijk gezondheidsbeleid op school" en de plaats die suïcidepreventie en de draaiboeken hierbij innemen.

Verder in dit document wordt ingegaan op het waarom van een draaiboek suïcidepreventie. Wat zijn de preventieve effecten van zo'n draaiboek en wat is de meerwaarde ervan?

Daarna wordt toelichting gegeven bij de 4 luiken waaruit een draaiboek suïcidepreventie bestaat:

- vroegdetectie en signaalherkenning;
- acute dreiging en crisisinterventie;
- een leerling heeft een suïcidepoging ondernomen;
- een leerling is overleden ten gevolge van zelfdoding.

In elk van deze luiken worden praktische aanbevelingen gedaan, en worden vragen en aandachtspunten voor het draaiboek geformuleerd.

Tenslotte is er een bijlage toegevoegd met contactgegevens en informatie over mogelijke externe organisaties die betrokken kunnen worden bij de concrete invulling van het draaiboek.

**Meer info: Preventio, Astrid Alders**  
p.a. CGG PassAnt vzw, afdeling Leuven  
Sint Geertrui Abdij 6, 3000 Leuven - tel.: 016 31 99 99  
preventio@passant.be

### 1. VLAAMS ACTIEPLAN SUÏCIDEPREVENTIE

Vlaanderen doet het slecht als het op het aantal zelfdodingen aankomt. Jaarlijks sterven 17 per 100.000 inwoners aan zelfdoding, het gemiddelde in de Europese Unie ligt op 11,5 per 100.000 (wat ook al erg hoog is). Zelfdoding is de belangrijkste doodsoorzaak bij twintigers en dertigers, bij mannen ook bij veertigers. Het aantal suïcidepogingen ligt nog veel hoger. Zo waren er in Vlaanderen in 2006 165 per 100.000 inwoners die minstens één suïcidepoging deden.

In 2002 vond, op initiatief van de toenmalige minister van Welzijn Mieke Vogels, een gezondheidsconferentie in verband met de preventie van depressie en zelfdoding plaats.

Hieruit kwam de 6de gezondheidsdoelstelling naar voren: "De sterfte door zelfdoding bij mannen en vrouwen moet tegen 2010 verminderd zijn met 8% ten opzichte van 2000." Ook werden 3 subdoelstellingen geformuleerd: de daling van het aantal suïcidepogingen, minder mensen met zelfmoordgedachten en de daling van het aantal depressies.

In 2006 werd een actieplan (het Vlaams actieplan suïcidepreventie) uitgeschreven, dat een pakket initiatieven omvat die de realisatie van de 6de gezondheidsdoelstelling mogelijk moet maken.

#### Het Vlaams actieplan suïcidepreventie bestaat uit 5 strategieën:

1. Het bevorderen van de geestelijke gezondheid met betrekking tot individu en maatschappij
2. Het bevorderen van laagdrempelige telezorg
3. Het bevorderen van de deskundigheid van professionelen en het optimaliseren van de netwerking
4. Het uitlokken van zelfdoding tegengaan
5. De aandacht voor specifieke doelgroepen

In 2007 werd Preventio in het leven geroepen om dit Vlaams Actieplan te vertalen naar de noden op gebied van suïcidepreventie in de Vlaams Brabantse situatie. Preventio is een provinciaal samenwerkingsverband tussen

- de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG PassAnt, CGG Ahasverus en CGG VBO)
- het Vlaams-Brabants Overlegplatform Geestelijke Gezondheid (VLABO),
- het Lokaal Gezondheidsoverleg (LOGO Pajottenland-Zennevallei, Centrumlogo en LOGO Hageland)
- en de Provincie Vlaams-Brabant.

Preventio engageert zich om te werken aan een geestelijk gezondheidsbeleid in de scholen van de regio d.m.v. het organiseren van vorming voor leerkrachten, leerlingbegeleiders en ouders en het opstellen draaiboeken. Voor het opstellen van draaiboeken wil deze tekst een hulpmiddel zijn.

### 2. PROBLEEMOPLOSSINGSVAARDIGHEDEN

Eén van de doelgroepen waarnaar binnen het Vlaams actieplan suïcidepreventie bijzondere aandacht gaat, zijn jongeren. In dit verband wordt gestreefd naar een geïntegreerde werking voor een geestelijk gezondheidsbeleid op school steunend op 5 pijlers:

1. Een gezondheidsbevorderende omgeving creëren: het organiseren van activiteiten die kunnen bijdragen aan de bevordering van de geestelijke gezondheid en het creëren van een positieve sfeer op school;
2. Educatie van leerlingen (sociale, communicatieve en probleemoplossingsvaardigheden), leerkrachten (deskundigheidsbevordering in verband met risicodetectie voor verminderd welbevinden) en ouders (informatiebijeenkomsten);
3. Signaalherkenning en vroegdetectie;
4. Begeleiding binnen de school en de schoolbegeleidingsdiensten;
5. Behandeling buiten de school.

In dit document wordt stilgestaan bij de opmaak en invulling van het draaiboek, voortbouwend op de expertise en ervaring die hieromtrent al door de suïcidepreventiewerking van de CGG werd ontwikkeld. Uiteraard is een draaiboek alleen niet voldoende, maar het is in ieder geval een belangrijke aanzet in het kader van het werken rond de bevordering van geestelijke gezondheid op school.

Teruggrijpend naar de 5 pijlers van een geïntegreerd geestelijk gezondheidsbeleid op school komen in een draaiboek de pijlers signaalherkenning en vroegdetectie, begeleiding binnen de school en de schoolbegeleidingsdiensten, en behandeling buiten de school aan bod. Het is echter van groot belang dat binnen de school ook gewerkt wordt rond de andere pijlers.

Hiervoor wordt verwezen naar het document "geestelijk gezondheidsbeleid op school" en het aanbod driedaagse vorming suïcidepreventie (zie [www.preventio.be](http://www.preventio.be))

### 3 WAAROM EEN DRAAIBOEK SUÏCIDEPREVENTIE?

Elke school kan geconfronteerd worden met een leerling die zelfmoordgedachten heeft, een poging onderneemt of sterft door zelfdoding. Daarnaast wordt elke school geconfronteerd met jongeren die een verhoogd suïciderisico hebben.

Het is dan ook belangrijk dat een school een degelijk preventiebeleid opstelt. Hoe bereid je je school voor op een dreigende crisis of een effectieve zelfdoding van een leerling? Hoe zorg je er in je school voor dat risicoleerlingen gedetecteerd worden en de zorg krijgen die ze nodig hebben?

Naast de belangrijke elementen van algemene preventie op school waar een goed klimaat van de school centraal staat, is een degelijk draaiboek ter preventie van zelfdoding een belangrijke preventieve maatregel om volgende redenen:

### **1. Voorkomen van paniekgevoelens omdat er van te voren een plan is opgesteld**

Indien er zich op school een suïcideproblematiek voordoet, is het heel menselijk en begrijpelijk dat men in paniek raakt: men is er immers niet op voorbereid. Het is logisch dat men in eerste instantie bang is om het verkeerd aan te pakken. Angst is echter een slechte raadgever. Beter is het om tevoren in alle rust een goed plan op te stellen, waarin aan zowel de emotionele als de praktische aspecten aandacht wordt geschonken. De wetenschap dat er een dergelijk plan klaarligt, is onmiskenbaar een goed middel om de paniek in te dammen.

### **2. Voorkomen van - in paniek genomen - verkeerde beslissingen**

Gemakkelijk kan in een crisissituatie de (verkeerde) gedachte ontstaan dat het maar beter is om niets te doen en de ontwikkelingen af te wachten. Achter deze gedachte gaan vaak bewuste of onbewuste vooroordelen schuil zoals "iemand die suïcide wilt plegen, is daar toch niet van af te brengen" en "je kunt er maar beter over zwijgen, anders breng je anderen misschien op een idee".

Of er wordt wél gehandeld, maar verkeerd, b.v. als na een suïcide(poging) besloten wordt de school te sluiten omdat er in zo'n emotionele sfeer van lesgeven die dag toch niets meer terecht komt. Een dergelijke beslissing leidt ertoe dat leerlingen die emotioneel erg aangeslagen kunnen zijn, die dag niet worden opgevangen en in een (suïcidale) crisis terecht kunnen komen.

### **3. Het kan voorkomen dat een leerling een poging doet, door signaalherkenning, risico-inschatting en tijdige interventie.**

Indien men onverwacht wordt geconfronteerd met een suïcidale leerling, is de kans groot dat men in paniek reageert vanuit eigen - vaak onbewuste - vooroordelen ten aanzien van suïcidaliteit of vanuit bestaande, onjuiste opvattingen, "mythen" (Diekstra, 1981). Zo kan men de opvatting hebben dat iemand die suïcidaal is uiteindelijk toch niet te helpen is, of dat iemand die zegt er een eind aan te zullen maken, dat toch niet zal doen.

Door zo te reageren is de kans groot dat de suïcidale leerling in een nog groter isolement komt en daardoor een stap dichterbij een werkelijke suïcidepoging of suïcide. Ook is het een begrijpelijke - maar niettemin onjuiste - reactie om inderhaast een deskundige binnen of buiten de school

te gaan zoeken en daardoor de leerling alleen te laten. Een draaiboek zal dus richtlijnen moeten geven rond hoe men dient te handelen bij een onverwachte confrontatie met suïcidaal gedrag.

### **4. Voorkomen dat de leerling ten gevolge van een poging blijvend lichamelijk letsel heeft of zelfs overlijdt**

Indien de situatie zich voordoet dat een leerling op school een poging tot zelfdoding onderneemt, is het goed dat iemand het hoofd koel houdt en de juiste EHBO-maatregelen kan nemen. Een draaiboek voor dergelijke situaties zal moeten vermelden welke functionarissen op school over een geldig EHBO-diploma beschikken.

### **5. Het voorkomt ernstige emotionele schade bij de suïcidale leerling omdat de juiste zorg kan aangeboden worden.**

Als de kritieke fase voorbij is, komt er een moment dat de leerling deskundige hulp dient te krijgen. Zeker als de oorzaak van (een deel van) de problemen op school te zoeken is, kan de school vaak actief bijdragen aan het bepalen van de inhoud van de hulp. Maar ook als de oorzaak van de problemen geheel buiten de school ligt, is er voor de school een taak: de leerling zal vroeg of laat weer op school terugkomen. Het is wenselijk dat de school met de betrokken leerling, de ouders en de hulpverleners, overlegt hoe de terugkeer van de leerling op school zo goed mogelijk te begeleiden is. Hiermee kan worden voorkomen dat de leerling in een geïsoleerde positie en daardoor opnieuw in ernstige emotionele problemen verzeild geraakt.

### **6. Voorkomen van emotionele crises (en eventueel navolging van het suïcidaal gedrag) bij de medeleerlingen. Het voorkomt emotionele crises bij medeleerlingen doordat deze opgevangen en begeleid worden.**

Indien in de bovengeschetste situatie besloten wordt om maar af te wachten en de zaak toe te dekken, kan dat ertoe leiden dat andere leerlingen (die ook met existentiële vragen zitten) ongewenste conclusies trekken, zoals "een suïcide(poging) is nog de enige weg om je problemen op te lossen". De verantwoordelijke opvoeders wijzen immers niet op andere methoden. Een gevolg daarvan kan zijn dat suïcidaliteit bij een aantal andere jongeren toeneemt en dat er meer pogingen of zelfs daadwerkelijke suïcides gaan plaatshebben (Nieboer, 1985).

De vaak niet uitgesproken gedachte dat door er over te praten andere leerlingen misschien aangemoedigd worden tot een suïcidepoging, gaat niet op: er wordt tóch over gesproken, men kan een suïcide(poging) nu eenmaal niet

doodzwijgen. Daarom is het niet de keuze om er niet of wel over te praten, maar wel er zonder of met begeleiding - dus verantwoord ! - over praten. De organisatie van deze begeleiding kan in het draaiboek geregeld zijn, inclusief de afspraken hierover met hulpverlenende instanties.

### 7. Samenwerking met andere instanties

Een school die kiest voor een draaiboek, kan in dit draaiboek de samenhang met het schoolbeleid ten aanzien van sociaal-emotionele aspecten verwerken en daardoor aangeven waarom bepaalde keuzes gemaakt zijn. Zo kan handelen in crisissituaties gestoeld zijn op beproefde vormen van samenwerking (zowel met interne als met externe instanties en personen) in minder crisisachtige situaties. Dat dit door de betere samenhang en samenwerkingsstructuur kans biedt op een betere hulpverlening hoeft geen betoog. Bovendien wordt door een planmatig beschreven organisatie in een dergelijk draaiboek de preventieve werking ervan goed duidelijk: afspraken rond wie voor welke taken verantwoordelijk is (bvb opvang van leerlingen die door het gebeurde erg aangeslagen zijn), kunnen verdere escalatie van suïcidaal gedrag of andere emotionele problemen bij andere leerlingen helpen voorkomen.

### 8. Voorlichting aan de ouders

Tenslotte is er een meer algemeen aspect: hoe staan ouders tegenover een school waar aandacht wordt gegeven aan suïcidaal gedrag? Er bestaat de vrees dat de school voor veel ouders hierdoor een negatief imago zou krijgen. ("Er zullen op die school wel veel problemen zijn, als er zoveel suïcidale leerlingen zijn."). De verstandige ouder kan echter inzien, dat een school die planmatig deze zaken aanpakt, juist extra vertrouwen verdient. Een belangrijke voorwaarde is wel dat ouders hierbij betrokken worden. Voorlichting over het waarom van bepaalde keuzes en over de samenhang tussen het draaiboek voor suïcidale crises en het schoolwerkplan aangaande leerlingbegeleiding zal het draagvlak voor een planmatige aanpak van suïcidepreventie vergroten. Een school die ook aandacht besteedt aan emotionele opvoeding en psychohygiëne, zal bij de meeste ouders ongetwijfeld een zeer positief imago krijgen (Nieboer, 1985).

#### Een leerlingbegeleider uit een secundaire school vertelt:

“ Een eerste belangrijke stap in het opmaken van een draaiboek was het sensibiliseren en motiveren van de directie. Ik maakte een bundeltje met redenen waarom het belangrijk is om een draaiboek te hebben in een school en ook cijfergegevens met hoe vaak we geconfronteerd werden met deze problematiek. ”

## 4. ZELFDODING BIJ JONGEREN

Het vroegtijdig herkennen en detecteren van suïcidaal gedrag bij jongeren is een eerste belangrijke stap in een kwaliteitsvol preventiebeleid. Achterhalen of een leerling suïcidaal is en voorkomen dat een leerling overgaat tot zelfdoding is niet eenvoudig. Leerkrachten en leerlingbegeleiders kunnen echter een belangrijke rol vervullen door alert te zijn voor signalen die aangeven dat het niet goed gaat met een jongere en door leerlingen te helpen om hun zelfdodingsgedachten kenbaar te maken. Het bieden van een gepaste hulp kan voorkomen dat zelfdoding als enige oplossing overblijft.

### 1. Factoren die een rol spelen bij suïcide

Op de vraag waarom jongeren zelfmoord plegen is geen eenduidig antwoord te geven. Zelfdoding is een complex probleem en suïcidaal gedrag ontstaat altijd vanuit samenspel van verschillende oorzaken. Verscheidene risicofactoren kunnen een persoon kwetsbaarder maken voor het ontwikkelen van suïcidaal gedrag.

#### Risicofactoren:

- biologische kwetsbaarheid: erfelijkheidsfactoren of vroege, traumatische levenservaringen zoals bv. verwaarlozing, misbruik, ...
- psychologische factoren: persoonlijkheidskenmerken zoals impulsiviteit, zwart-wit denken, gevoel van hopeloosheid, ...
- psychiatrische stoornissen: depressie, middelenmisbruik, eetstoornissen, ...
- sociale stressoren/recente ingrijpende levensgebeurtenissen: verlies van een dierbaar persoon, gezinsproblemen, pesten, ongewenste zwangerschap, ...

Daarnaast zijn er enerzijds beschermende factoren die de drempel naar suïcide kunnen verhogen en anderzijds drempelverlagende factoren:

#### Beschermende factoren:

- goede sociale relaties (thuis, school, vrienden)
- sociale steun van belangrijke anderen
- positief zelfbeeld, zelfvertrouwen, goede sociale en communicatievaardigheden, adequate probleemoplossende vaardigheden (bv. hulp en advies vragen bij moeilijkheden)
- zich ingebed weten in een zinvol geheel, sociale integratie (bv. jeugd- of sportbeweging)
- toegankelijkheid van hulpverlening
- vertrouwen in hulpverlening

#### Drempelverlagende factoren:

- alcohol en/of drugs
- eerder suïcidaal gedrag
- voorbeelden van suïcidaal gedrag in de omgeving
- beschikbaarheid van middelen

## 2. Suïcidaal proces

Voor een jongere tot zelfdoding overgaat, heeft hij een hele weg afgelegd. Aan zelfdoding gaat steeds een suïcidaal proces vooraf. Dit proces begint in eerste instantie met vage suïcidegedachten ('ik zou willen dat ik er niet meer was'), die alsmat concreter en dwingender worden en kunnen evolueren naar een uitgewerkt suïcideplan ('hoe, wanneer en met welk middel zal ik het doen'). Een spreekwoordelijke laatste druppel kan iemand dichterbij de realisatie van het plan brengen en uiteindelijk leiden tot een zelfmoordpoging of een geslaagde suïcide.

Moeilijkheid is dat slechts een gedeelte van het suïcidaal proces zichtbaar is voor de omgeving. Suïcidaal gedrag (effectieve suïcides en suïcidepogingen) is observeerbaar, maar gedachten en plannen zijn dat veelal niet. De grens tussen zichtbaar en onzichtbaar kan men verlagen door met jongeren het gesprek aan te gaan. Door suïcide bespreekbaar te maken zullen gedachten en plannen zichtbaar worden, waardoor men sneller kan ingrijpen en suïcidale jongeren beter geholpen kunnen worden.

Niet iedereen met zelfdodingsgedachten gaat over tot het maken van plannen en niet iedereen met plannen voert deze effectief uit. Het suïcidaal proces is omkeerbaar en op elk moment te stoppen, wat preventie van zelfdoding mogelijk maakt.

Het is wel zo dat iedereen die tot zelfdoding overgaat, in eerste instantie van zelfdodingsgedachten is vertrokken. Dit betekent dat het van belang is om alert te zijn en elk signaal ernstig te nemen, hoe vaag of onbelangrijk het ook lijkt.

## 3. Signalen die kunnen wijzen op suïcidaliteit

Meer dan 70 % van de mensen die overgaan tot zelfdoding heeft vooraf signalen uitgezonden. Veelal speelt het proces zich echter volledig af zonder dat de omgeving signalen ervan opmerkt of (h)erkend. Onderstaande signalen kunnen er op wijzen dat jongeren problemen hebben en dat er sprake is van suïcidaliteit.

#### • Verbale signalen:

- Directe verbale boodschappen: 'ik wil niet meer leven', 'ik wou dat ik dood was', 'ik ga er een eind aan maken', 'het leven is de moeite niet meer waard', 'jullie zullen me nog missen', 'ik zal jullie laten voelen wat het betekent als ik er niet meer ben', ...
- Indirecte verbale boodschappen: 'ik kan niet meer', 'ik zie het niet meer zitten', 'niemand kan mij helpen', 'ik ben toch voor niets goed', 'ik zou willen slapen en nooit meer wakker worden', 'ik ben een hopeloos geval', 'het hoeft voor mij niet meer', 'over mij hoeft je je binnenkort geen zorgen meer te maken', ...

- Gedragmatige, non-verbale signalen: Zich isoleren en terugtrekken, verminderde concentratie, verslechteren van schoolprestaties, weggeven van persoonlijke spullen, verwaarlozen van het hygiëne en uiterlijk, alcohol- en drugmisbruik, plotseling spijbelen of afwezig zijn, onverantwoorde risico's nemen, mondelinge of schriftelijke aanwijzingen dat de leerling veel bezig is met de dood, agressief gedrag, ...

Belangrijk is op de signalen te reageren en mogelijke suïcidaliteit bespreekbaar te maken. Iedere jongere zal op een bepaald moment wel één of meerdere van deze signalen vertonen. Dit hoeft niet noodzakelijk op het ergste te wijzen. Het risico op suïcidaal gedrag is wel groter als er meerdere signalen tegelijkertijd optreden en als ze zich voor een langere periode manifesteren. Vooral plotse gedragsveranderingen kunnen een belangrijk signaal zijn, bv. een leerling die doorgaans heel sociaal is en zich nu plots heel stil en teruggetrokken gedraagt. Jongeren uiten hun emoties ook makkelijker via hun gedrag dan met woorden en zullen dus vaker non-verbale dan direct verbale signalen uitzenden.

Alert zijn voor signalen betekent niet dat je suïcidaal gedrag steeds kan voorspellen. Signalen kunnen onduidelijk zijn en worden veelal pas achteraf als dusdanig herkend. Wel kan men aan risico-inschatting doen en beschermende factoren activeren.

#### 4. Inschatten van het suïciderisico

Als meerdere signalen gelijktijdig optreden is het van belang om hierover met de leerling een gesprek aan te gaan. De negatieve spiraal waarin suïcidale jongeren terecht komen, kan maar doorbroken worden door erover te praten. Om het risico op suïcide adequaat in te schatten is het bovendien van belang om in kaart te brengen hoe acuut de dreiging is, m.a.w. te achterhalen waar een leerling zich ergens in het suïcidaal proces bevindt. Is er sprake van af en toe vage gedachten of heeft de leerling al concrete plannen? Dit kan je enkel te weten komen door er expliciet en rechtstreeks naar te vragen.

Sommige mensen vermijden om zelf over zelfdoding te beginnen spreken, uit vrees dat dit mensen op verkeerde gedachten zou kunnen brengen. Deze veronderstelling is niet juist. Jongeren voelen veelal opluchting wanneer je ernaar vraagt, omdat ze er zelf niet over durven beginnen spreken. Openlijk over zelfdodingsgedachten praten kan jongeren helpen zich begrepen te voelen en uit hun isolement te raken. Door naar zelfdodingsgedachten te vragen geef je bovendien aan dat je suïcide geen taboe vindt.

Het bespreekbaar maken van mogelijke zelfdodingsgedachten en -gedrag boezemt veel mensen angst in en voelt veelal onwennig. Een aantal concrete vragen kan helpen als houvast om inzicht te krijgen hoe acuut de dreiging is:

- Bevraag suïdegedachten: 'Je zegt dat je alles beu bent. Betekent dat ook dat je het leven beu bent en aan zelfmoord denkt?', 'Loop je al lang met deze gedachten aan zelfmoord rond?', 'Ben je vaak bezig met gedachten aan de dood?'
- Bevraag of de jongere een concreet plan uitgewerkt heeft (hoe concreter het plan, hoe groter het risico!): 'Heb je al nagedacht hoe je het zou doen of wanneer?', 'Heb je al voorbereidingen getroffen?'; 'Heb je hiervoor middelen in huis?'
- Bevraag vroegere suïcidaliteit (dit is immers een belangrijke voorspeller voor toekomstig suïcidaal gedrag!): 'Heb je al eens eerder geprobeerd om zelfmoord te plegen?', 'Hoe heb je dat toen gedaan?'; 'Hoe lang is dat geleden?', 'Wie heeft er jou toen geholpen?'

#### Wat je beter niet doet:

- onderschatten of minimaliseren: 'zo erg zal het toch allemaal niet zijn', 'het zal wel beteren'
- schuldgevoelens aanpraten: 'dat kan je je ouders toch niet aandoen'
- veroordelen: 'zoiets mag je niet doen'
- positieve dingen des levens opsommen: 'het leven is toch zo schoon', 'je bent nog zo jong, je hebt nog een heel leven voor je'
- simplistische oplossingen of kant-en-klare geluksrecepten aanreiken: 'probeer eens te gaan wandelen'
- onvoorwaardelijke geheimhouding beloven
- valse hoop geven

#### Wat je wel kan doen:

- Zelfmoord bespreekbaar maken
- Ruimte bieden om gevoelens van wanhoop, hopeloosheid en hulpeloosheid te uiten
- Begrip tonen
- Ernstig nemen
- Rustig blijven

## 5. MODEL VOOR EEN DRAAIBOEK

Dit document is een model, met aanbevelingen en informatie over hoe een draaiboek op te stellen. Uiteraard is het niet voldoende dit document in de kast te hebben liggen. Wel moet voor elke school een draaiboek op maat ontwikkeld worden. Dit kan gebeuren met behulp van dit model. Scholen kunnen hiervoor een beroep doen op de medewerkers van de suïcidepreventiewerking van de CGG.

Tussen scholen bestaan verschillen in het type onderwijs, de religieuze of wereldlijk-filosofische grondslag, de omvang van de leerlingpopulatie, de samenstelling van het leerkrachtencorps, de sociaal-economische samenstelling van de buurt of plaats waar de school ligt, enzovoort. Dit zijn belangrijke factoren, die mede het klimaat op school bepalen. Daarom is het ook logisch, dat er grote verschillen bestaan in de structuur van de leerlingbegeleiding. Ook verschilt de omgeving van de school sterk: het netwerk van externe instanties kan per plaats of per wijk erg verschillend zijn. Zo zal er in een grote stad/gemeente beroep gedaan kunnen worden op verscheidene voorzieningen, bijvoorbeeld een Jongeren Advies Centrum of een Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg. In een kleinere stad/gemeente daarentegen valt men vooral met betrekking tot acute (medische) situaties op de huisarts terug.

Een draaiboek voor interventie bij crisissituaties kan er dan ook niet voor elke school hetzelfde uitzien. In dit model dat door de scholen te gebruiken is als uitgangspunt voor het invullen van een op maat gesneden draaiboek, worden de elementen en keuzemomenten genoemd waarmee een school in een crisissituatie te maken kan krijgen.

Een draaiboek ter preventie van zelfdoding bestaat uit vier luiken:

- 1. Vroegdetectie**
- 2. Bij acute dreiging**
- 3. Na een zelfmoordpoging**
- 4. Na een zelfdoding.**

De opdracht van de school bestaat erin om voor elk luik zeer concreet te bekijken en af te spreken hoe ze te werk gaan in dergelijke situaties. Hoe kunnen we het organiseren dat signalen opgevangen worden en daar een juiste reactie op komt? Wat als een leerling acuut suïcidaal is? Hoe vangen we medeleerlingen, leerkrachten op als een leerling overlijdt door zelfdoding?

### Elk luik bevat telkens:

#### - Afspraken i.v.m. de coördinatie en de communicatielijnen.

Wie neemt contact op met wie?  
Welke personen worden betrokken, intern en extern?  
Wie is verantwoordelijk en coördineert al de te nemen stappen?

#### - Richtlijnen voor het concrete handelen:

Wie doet wat?  
En voor wie? Leerlingengroep, individuele leerlingen, leerkrachten, ouders.

#### - Evaluatie van het draaiboek en overlegmomenten

Om een draaiboek op te stellen is het belangrijk dat er in de school een werkgroep wordt samengesteld waar minimaal volgende mensen aanwezig zijn: directie, leerlingbegeleiding, CLB. Deze werkgroep kan het draaiboek uitwerken, specifiek voor de situatie van hun school. In een latere fase moet dit bekend gemaakt worden aan het hele lerarenkorps.

## Het opstellen van een draaiboek is een heel proces:

“ Het opstellen van een draaiboek heeft echt tijd nodig. Het is meer dan gewoon een bundeltje maken met daarin wat er dient te gebeuren bij zelfmoordgedrag van een jongere. Het is echt belangrijk dat het door heel de school en zeker de directie gedragen wordt.

Mensen sensibiliseren, motiveren, overtuigen van het nut en de noodzaak van zo'n draaiboek vraagt tijd. Een vraag die vaak gesteld wordt is: gaan ouders niet bang worden als ze horen dat er in onze school zo'n draaiboek is? Moeten we echt aan dit onderwerp zoveel aandacht geven? Laten we het niet beter zoals het is? Eens onze directie goed geïnformeerd was en meermaals aangesproken, werden ze zich ook bewust van het nut van zo'n draaiboek. ”

## Situatie:

Een aantal leerkrachten maken zich zorgen over het gedrag van Jonas. Hij let niet op in de les, spijbelt steeds vaker en haalt steeds meer onvoldoendes. Hij gedraagt zich erg nonchalant. Sinds enkele weken loopt hij er nogal onverzorgd bij.

Een eerste stap in zelfmoordpreventie is een algemene waakzaamheid voor signalen die erop kunnen wijzen dat het niet goed gaat met een jongere. Leerkrachten moeten deze signalen kennen, herkennen en weten hoe ze ermee om moeten gaan.

Jongeren stappen niet zo gauw op eigen initiatief naar de hulpverlening. Des te belangrijker dus dat de school jongeren met problemen kan detecteren en ervoor zorgen dat jongeren de hulp krijgen die ze nodig hebben.

Deze vroegdetectie veronderstelt een goede samenwerking tussen leerkrachten, leerlingbegeleiders, CLB, schoolarts, directie en duidelijke afspraken over de taak van elke partner.

### **Belangrijke vragen om een duidelijke manier van werken te installeren in de school:**

- Op welke manier zorgen we ervoor dat leerkrachten weten
  - welke signalen jongeren kunnen geven?
  - hoe ze met deze signalen kunnen omgaan?
  - dat ze geen geheimhouding kunnen beloven?
  - aan wie ze deze signalen moeten melden?
- Wie is het centrale meldpunt?
- Welke stappen worden genomen na melding?

Eens een werkgroep een manier van handelen heeft uitgestippeld is het belangrijk dat leerkrachten een basisvorming krijgen over signaalherkenning en dat ze leren adequaat door te verwijzen. Ook moeten leerkrachten duidelijk geïnformeerd worden over de functie van het draaiboek en hun belangrijke positie en taak daarin.

“ We gingen samen zitten met een aantal leerlingbegeleiders, directie, de projectmedewerker zelfmoordpreventie CGG en het CLB werd ook van in het begin erbij betrokken.

We hebben eerst lang gesproken over suïcidaal gedrag bij jongeren, hoe we daar mee om konden gaan en ook wat dit met onszelf deed als we ermee geconfronteerd werden.

Daarna begonnen we met de concrete uitwerking van een stappenplan.

Het eerste luik van het draaiboek: vroegdetectie, heeft de meeste tijd in beslag genomen. We stelden ons de vraag wat leerkrachten moesten weten en doen. We waren van mening dat deze signalen moesten herkennen en dan doorverwijzen naar leerlingbegeleiding. We werkten een signalenlijst uit. Een lijst met signalen die er allemaal op kunnen wijzen dat het niet goed gaat met een jongere. In onze school speelt de klasleerkracht een zeer belangrijke rol.

Hij/zij verzamelt de signalen van de collega's en noteert ze op de meldingsfiche. Zo gaat er niets van informatie verloren. Soms wordt er ook een klassenraad georganiseerd om de juiste gegevens weer te geven. Op deze meldingsfiche wordt ook gevraagd welke stappen er reeds gezet zijn en welke zorgen de leerkrachten hebben. Vervolgens komt de meldingsfiche bij de leerlingenbegeleiding en/of pedagogisch directeur terecht.

De leerlingbegeleiding verbindt zich ertoe om binnen de week een gevolg hieraan te geven. Als er een melding binnenkomt van signalen die in verband staan met suïcidaal gedrag, wordt dit sneller opgevolgd.

Leerkrachten worden gevoeliger gemaakt voor signalen van jongeren op deze manier. De vorming van leerkrachten is de afgelopen jaren sterk gericht op het observeren van signalen. Leerkrachten ervaren meer en meer het nut ervan. Ze worden betrokken in de opvolging en merken dat de op gang gebrachte hulp inderdaad zinvol is en goede resultaten oplevert.

## Situatie:

Een leerling treuzelt na de les extra lang om naar buiten te gaan. De leerkracht ziet dat er iets scheelt en vraagt of de leerling erover wil praten. De leerling barst in tranen uit zegt "voor mij hoeft het allemaal niet meer, ik kan toch niets goeds doen, ik wou dat ik er niet meer was."

Het is altijd een emotionele schok te horen dat iemand een eind aan zijn/haar leven wil maken. Het is begrijpelijk dat men daarop soms geschokt, misschien wel veroordelend of zelfs ontkennend reageert. In een eerste reactie zegt men vaak: "Zo erg zal het toch allemaal wel niet zijn, het zal zo'n vaart wel niet lopen...". Door te ontkennen of te minimaliseren bestaat de kans dat de suïcidale jongere, die vaak al denkt dat niets of niemand hem nog kan helpen, in een nog groter isolement geraakt. Het gebeurt ook dikwijls dat de suïcidale jongere geheimhouding vraagt, wat het in gang trekken van een goede hulpverlening kan belemmeren.

### **Hoe kan je dan als leerkracht het best reageren? Wie, wanneer en hoe moet je iemand betrekken?**

Een goed draaiboek waarin alle te nemen stappen genoemd zijn, evenals wie waarvoor verantwoordelijk is, betekent een belangrijke houvast in een situatie die -door alle emoties- anders snel in paniek kan ontwaarden.

Elke leerkracht die geconfronteerd wordt met een zelfmoordproblematiek bij een leerling, meldt dit aan directie en/of leerlingbegeleiding. Het is belangrijk dat leerkrachten geen geheimhouding beloven en dus niet alleen met de leerling op weg gaan. Een leerkracht kan een zeer belangrijke steunfiguur zijn, maar de zorg moet gedragen worden door meer mensen. Samen met leerlingbegeleiding en CLB kan bekeken worden welke bijkomende hulp aangeboden wordt en welke ondersteuning nodig is voor de leerkracht.

Belangrijk om een werkbaar model te kunnen hanteren is dat de cirkel rond wordt gemaakt. Hier wordt mee bedoeld dat, als een leerkracht in contact komt met een suïcidale leerling, hij dit meldt aan de directie. Dit zou een afspraak moeten zijn in een school. Zo wordt tevens het probleem van de geheimhouding weggewerkt, omdat de leerkracht geen geheimhouding kan beloven aan de jongere. De directie heeft de taak om al dan niet het CLB in te schakelen of te consulteren. Daarna is het belangrijk dat de ouders ingelicht worden. Hoe men dit het best kan doen, kan besproken worden met directie, leerkracht en CLB.

Bij dit alles is het zeer belangrijk dat de jongere altijd op de hoogte wordt gebracht van de stappen die ondernomen zullen worden. Niets doen achter zijn rug of zonder zijn medeweten, is de boodschap.

### **Voor het opstellen van een draaiboek is het belangrijk dat volgende stappen genomen worden:**

- Bepaal aan wie het signaal gemeld moet worden, wie is m.a.w. de interne meldpost.
- Bepaal wie de coördinatie op zich neemt en beslist welke stappen er genomen dienen te worden.
- Bepaal wie de leerling zal uitnodigen voor een gesprek. Deze persoon moet opgeleid zijn om een gedegen risico-inschatting te doen.
- Bepaal wie er in acute situaties bij de leerling blijft. Een van de belangrijkste stelregels is dat de leerling bij een acute suïcidale crisis nooit alleen mag gelaten worden en dat eventuele middelen, waarmee suïcide gepleegd kan worden, verwijderd moeten worden.
- Maak concrete afspraken met externe hulpverleners zodat duidelijk is waarvoor je op wie beroep kan doen. Maak een lijst met contactpersonen en waar ze te bereiken zijn.
- Bepaal wie verantwoordelijk is voor contact met externe hulpverleners.
- Bepaal wie contact neemt met de ouders om hen in te lichten en om de noodzaak van het inschakelen van de hulpverlening toe te lichten.
- Bepaal wie de leerling eventueel overdraagt aan een externe hulpverlener.
- Wie volgt de verwijzing verder op en maakt afspraken over de nazorg? Deze nazorg is er voor de leerling zelf (opvang als deze weer op school komt, in geval van opname), maar ook voor leerlingen die van het gebeurde op de hoogte zijn.
- Maak een lijst van alle genoemde personen en instanties (namen, adressen, telefoonnummers van het werk, een privénummer).

“Dan het tweede luik hebben we genoemd: Bij acute dreiging. Van vage gedachten tot acute situatie. Wat doet een leerkracht als hij geconfronteerd wordt met een leerling met suïcidale gedachten?”

We hebben samen met directie, CLB en projectmedewerker zelfmoordpreventie CGG alle stappen doorlopen en bepaald wie die verschillende taken op zich neemt. Het is zeer belangrijk om een heel duidelijk draaiboek te maken, en bij elke mogelijke taak een naam te zetten! Op die manier wordt het draaiboek zeer concreet en gedragen door verschillende personen.”

## Situatie:

Een meisje van 16 jaar doet een poging met medicatie. Ze overleeft de poging maar haar toestand is kritiek.

De medeleerlingen zijn ontredderd. Het gonst van de geruchten op school. Waarom deed ze het? Wisten medeleerlingen dat ze problemen had? Was de poging aangekondigd? Wie wist het? Had dit kunnen voorkomen worden? Wat kunnen de leerlingen nu doen? Op bezoek gaan in het ziekenhuis? Op bezoek gaan bij haar ouders?

De schooldirectie stelt zich vragen: Wat kunnen wij hierover communiceren aan de leerkrachten en leerlingen? Wat denken de ouders hierover? Wat als de ouders niet wensen dat erover gepraat wordt op school? Kunnen we de ouders voorstellen dat leerlingen op bezoek komen?

Directie, leerkrachten, leerlingen zijn geschokt, ontredderd, verdrietig, voelen zich machteloos en onzeker. Vragen naar schuld en verantwoordelijkheid sluimeren onderhuids. De situatie is zo complex, erover praten lijkt bijna onmogelijk. Sommige leerkrachten doen een poging om een gesprek aan te gaan met leerlingen in de klas. Maar wat zeggen zij dan? Leerlingen komen thuis en doen het verhaal. Ze weten niet precies wat er gebeurd is, er zijn gissingen, geruchten. Weten ouders hoe ze hierop kunnen reageren?

De grootste risicogroep voor zelfmoord wordt gevormd door jongeren die al eens eerder een poging hebben ondernomen. In dit opzicht is het belangrijk dat deze jongeren goed opgevangen en opgevolgd worden.

Als je als leerkracht, directie te horen krijgt dat een leerling een zelfmoordpoging gedaan heeft, roept dit altijd heel wat gevoelens op. Mensen zijn vaak geschokt en de ernst van het letsel bepaalt vaak de emotionele reacties van leerkrachten, medeleerlingen. Als in dergelijke situatie een draaiboek klaarligt, waar op voorhand in alle rust is over nagedacht, kan dit een hele steun zijn op een moment waar gevoelens vaak de bovenhand hebben.

Wanneer niemand van de medeleerlingen op de hoogte is van de poging en de betrokkenen wensen dit ook niet, is het best de andere leerlingen niet in te lichten.

Meestal is er echter wel iemand op de hoogte en gaat zo'n nieuws snel rond. Dan is het nodig hierover met de medeleerlingen te praten. Bekijk dan met de ouders welke informatie wel en welke niet gebruikt mag worden. Welk standpunt de ouders daarin ook nemen, de school heeft de verantwoordelijkheid om de andere leerlingen zo goed mogelijk op te vangen.

## Hier volgen enkele aandachtspunten voor een gesprek met de klas:

- Geruchten, roddels en misvattingen moeten ontkracht worden.
- Als de school een van de redenen is van het suïcidaal gedrag bvb. Pesten, problemen met leerkrachten, studieproblemen, disciplinaire problemen... dan moet dat worden aangepakt.
- In het klasgesprek is het van belang de leerlingen zelf te laten spreken over wat ze weten en hoe ze zich daarbij voelen.
- Er moet uitleg gegeven worden over waarom jonge mensen een poging kunnen ondernemen, wat de betekenis ervan kan zijn. Hierbij moet men opletten zelfmoord niet te verheerlijken of te dramatiseren. Zelfmoord komt voort uit lijden en veroorzaakt op zich ook lijden.
- Overloop met de leerlingen hoe ze kunnen reageren als de leerling terugkomt.
- In een gesprek alert zijn voor die leerlingen die het zelf ook erg moeilijk hebben.
- Bespreken wat alternatieven zijn voor suïcidaal gedrag: wat kan je doen als je het moeilijk hebt?
- Bespreken hoe en aan wie ze hulp kunnen vragen en wat ze ervan kunnen verwachten (wie aanspreken, wanneer).
- Afspreken hoe zijzelf kunnen omgaan met signalen van medeleerlingen. Het probleem van geheimhouding aankaarten.

Soms gebeurt het dat een school denkt: moeten we nu echt zoveel aandacht hieraan besteden? Maken we het probleem dan niet groter? Dit is dus NIET zo!! Door de juiste opvang en gepaste aandacht, kunnen problemen voorkomen worden, en tijdig herkend.

Gesprekken voeren met leerlingen over emotioneel beladen onderwerpen als doodgaan en suïcidaal gedrag moet verantwoord gebeuren. Het zou een goede zaak zijn als scholen hiervoor bepaalde leerkrachten de gelegenheid zouden geven zich hierin te bekwamen door middel van bijscholing.

Een gesprek met leerlingen heeft tot doel uitbreiding van suïcidaal gedrag te voorkomen en de terugkeer van de betrokken leerling voor te bereiden.

Deze activiteit moet zo snel mogelijk plaats vinden, voorbereid en geleid worden door leerlingbegeleiders van de school. Na de activiteit moet men alert blijven voor eventuele problemen bij leerlingen (waar het eerste luik weer zeer belangrijk is); bij de betrokken leerling, maar ook bij vrienden, klasgenoten, ... Het is niet denkbeeldig dat leerlingen met emotionele problemen bang zijn

om zelf ook zo ver te geraken dat ze een poging doen. Ze vergelijken zich: "Als hij dat doet, mijn problemen zijn erger, waarom zou ik dat dan niet doen?" Geconfronteerd worden met suïcidaliteit van medeleerlingen maakt jonge mensen erg bang en onzeker. Hoe moet ik omgaan met die leerling? Wat kan ik zeggen?

De school heeft de opdracht de terugkomst van de leerling na een zelfmoordpoging goed voor te bereiden. Het is belangrijk dat de school met de leerling, ouders, mogelijke externe hulpverleners en medeleerlingen overlegt hoe dit zo goed mogelijk kan gebeuren. Zo kan men voorkomen dat de leerling in een geïsoleerde positie geraakt doordat medeleerlingen niet goed weten hoe met hem om te gaan en daardoor nog extra belast wordt. Overleg met de ouders en de leerling zelf is meestal noodzakelijk. Het is belangrijk om te weten of nazorg al op gang is gebracht. Wanneer het nog moet geregeld worden, gebeurt dit best in samenspraak met het CLB. Het is de bedoeling dat de leerling zich begrepen en gesteund voelt en zo "normaal" mogelijk zijn studies kan verder zetten. Wanneer het functioneren op school mede aan de oorsprong van de poging lag, dringt de aanpak van deze problemen zich op: pesten, te grote studiedruk, problemen met leerkrachten of medeleerlingen.

### De volgende taken en verantwoordelijkheden moeten in een draaiboek geregeld zijn:

#### Indien de poging op school plaatsvindt:

- Bepaal wie de interne meldpost is en wie de te nemen stappen coördineert.
- Wie staat in voor de EHBO?
- Wie blijft er bij de leerling?
- Wie zorgt voor medische hulp?
- Wie neemt contact met de huisarts?
- Wie is verantwoordelijk voor opvang van medeleerlingen en leerkrachten?
- Maak een mogelijk scenario van een gesprek met de klas, wat daarbij wel en niet kan verteld worden.
- Wie is verantwoordelijk voor de verdere begeleiding van de betreffende leerling (verdere opvolging, contact externe hulpverleners, voorbereiding terugkeer naar school)?

#### Indien de poging niet op school plaatsvindt, maar men via de betrokkene, de ouders, of anderen op de hoogte wordt gebracht:

- Wie communiceert met de betrokkene, ouders?
- Wie bereidt terugkomst naar school voor?
- Wie zorgt voor emotionele opvang van de leerlingen (groepsopvang en voorkomen dat suïcidaal gedrag zich uitbreidt)?
- Wie neemt contact op (mits toestemming) met externe hulpverlener?
- Wie is verantwoordelijk voor de verdere begeleiding van de betreffende leerling (verdere opvolging, contact externe hulpverleners, voorbereiding terugkeer naar school)?

### Opvang van klasgenoten en andere leerlingen die van het gebeurde op de hoogte zijn

- Wie gaat de klas in om de klasgenoten op de hoogte te stellen: klastitularis, leerlingenbegeleiders? Eventueel met begeleiding van een hulpverlener: de schoolpsycholoog, schoolarts, medewerker van een CGG met wie daarover tevoren afspraken zijn gemaakt.
- Wat kan daarbij wel en wat niet verteld worden?
- Geeft men de leerlingen daarbij de kans om op het gebeurde te reageren en zo ja, hoe (in groepjes onder elkaar, klassikaal, hoe signaleert men leerlingen die zich er moeilijk over uiten maar er toch erg door aangeslagen kunnen zijn)?
- Wanneer mogen de leerlingen naar huis?
- Kan er en/of moet er voor bepaalde leerlingen voor begeleiding gezorgd worden bij het naar huis gaan? Denk bijvoorbeeld aan leerlingen die op weg naar huis langs het huis van de betrokken leerling moeten of langs de plek waar de suïcidepoging heeft plaatsgehad en aan leerlingen die erg aangedaan zijn door het gebeurde.
- Wat organiseert men eventueel voor andere (parallel)klassen?
- Wat organiseert men voor die leerlingen die niet in dezelfde klas zitten, maar toch nauwe banden hebben met de betrokken leerling? Dit geldt uiteraard voor broers en zussen, maar ook voor goede vrienden in andere klassen.
- Wat onderneemt men op lange termijn als vorm van nazorg? Te denken valt daarbij aan het extra alert zijn van alle leerkrachten voor leerlingen die signalen van emotionele problemen uitzenden, maar ook aan gerichte voorlichting aan het schoolteam (welke signalen en hoe ermee om te gaan), aan de leerlingen (aangeven dat de school wil helpen als leerlingen het ergens moeilijk mee hebben, wijzen op het leerlingbegeleidingssysteem, eventueel een open brief) en voorlichting aan de ouders (in overeenstemming met die aan de leerlingen; eventueel beleggen van een ouderavond).

Een zelfdoding van een leerling of van een lid van het schoolteam brengt een grote schok teweeg in een school, zowel bij leerlingen, leerkrachten en directie. In het leven van kinderen en jongeren neemt de school een grote plaats in. Wanneer het leven op school ontwricht wordt door het plotse verlies van een leerling of leerkracht, kan de schoolorganisatie een zeer belangrijke rol opnemen in het omgaan met die schok. Het uitgangspunt is dat in de eerste plaats de mensen op school zélf, "(vertrouwens-) leerkrachten", CLB-medewerkers, directie,... opvang kunnen bieden aan de leerlingen en het schoolteam.

Leerkrachten en directie kunnen echter zelf ook in emotionele nood komen door deze schokkende gebeurtenis. In de crisisperiode laat het, gewoonlijk wel aanwezige organisatievermogen, leerkrachten en directie wel eens in de steek. Of doordat een leerling sterft door zelfdoding ontstaat er vaak vertwijfeling in de school waardoor er soms nood is aan externe ondersteuning. Hulpverleners/ externen kunnen dan een coachende rol spelen. Het is niet de bedoeling dat externe hulpverleners de opvang in de school uit handen nemen, maar wel dat ze de school zodanig ondersteunen dat deze zelf de zorg voor hun leerlingen en voor elkaar kunnen dragen. De gevolgen van een zelfdoding strekken zich uit over langere termijn. De (vertrouwens)-leerkrachten en CLB-medewerkers kennen hun leerlingen, en zijn daardoor goed geplaatst om, eventueel met ondersteuning door externen, de nodige opvang te voorzien.

De opvang vlak na de schokkende gebeurtenis mag niet beperkt blijven tot crisisopvang op korte termijn, maar wordt best ingebed in een lange termijnvisie waarin ruimte is voor preventie en nazorg. Dit kan worden geconcretiseerd in het uitwerken van een draaiboek. Een school die kan terugvallen op een draaiboek dat in situaties zoals een suïcide voorziet, heeft het grote voordeel dat de praktische beslissingen al tevoren zijn overdacht. Hierdoor ontstaat meer ruimte om aandacht te schenken aan de emotionele aspecten van opvang en zorg voor de nabestaanden,

vrienden en klasgenoten en voor de nazorg en preventie. Suïcidepreventie is nog belangrijker in een school waar een suïcide heeft plaatsgevonden, gezien kinderen en jongeren die nabestaande worden, alsook andere risicopersonen, kwetsbaar zijn en een verhoogd suïciderisico lopen.

In eerste instantie kan een school beroep doen op een CLB dat ter plaatse directie, leerkrachten en leerlingen kan ondersteunen. Daarnaast kan een school contact nemen met een dienst Slachtofferhulp. Zij kunnen fungeren als coach, beschikken over een stappenplan dat samen overlopen kan worden en reiken materialen aan om samen met de jongeren te praten en rouwrituelen uit te werken.

Ook de suïcidepreventiewerking van de CGG en Werkgroep Verder zijn partners die ervaring hebben in postventie, o.a. in scholen. CGG-medewerkers kunnen samen met directie en CLB bekijken welke preventieve maatregelen er genomen kunnen worden in de eerste opvang van medeleerlingen en tijdens de maanden erna. Het meemaken van een zelfdoding van een medeleerling kan andere jongeren ook suïcidaal maken of drempelverlagend zijn voor jongeren die al suïcidaal waren. Zo zijn er een aantal risicojongeren waar extra aandacht voor moet zijn de maanden volgend op de zelfdoding.

Suïcidepreventiewerkers bekijken samen met directie of er in de school een voldoende netwerk is waarin deze jongeren kunnen opgevangen worden. Indien nodig kunnen ook info-avonden, vormingsmomenten voorzien worden voor personeel, ouders over dit thema. Het gaat dan over de nazorg en preventie op langere termijn.

We streven er naar om samen te werken bij de opvang in scholen na een zelfdoding en zo optimaal gebruik te maken van ieders expertise en mogelijkheden.

**Adressen vindt u achteraan.**

## Draaiboek bij een overlijden van een leerling door zelfdoding.

Onderstaand stappenplan wil een leidraad zijn voor scholen in zo'n moeilijke tijd. Het geeft een overzicht van welke stappen genomen dienen te worden en waar aandacht voor moet zijn, zeker als de doodsoorzaak zelfdoding is, wat toch een aantal specifieke vragen met zich meebrengt.

### 1 Het bericht komt binnen

Het bericht kan op verschillende manieren de school bereiken: via geruchten, telefonisch, media... Indien een leerling komt met het bericht van overlijden van een medeleerling, moet er direct worden gezorgd voor opvang en aandacht voor deze leerling. Bij telefonische melding wordt dit direct doorgegeven aan directie.

### 2 Directie is op de hoogte

Als het bericht niet afkomstig is van de familie, wordt dit eerst nagetrokken. Dit dient zo snel mogelijk te gebeuren om twijfels, gissingen te voorkomen. Er wordt bekeken wie contact opneemt met de ouders. De directie roept een crisisteam samen.

### 3 Crisisteam

Stel zo snel mogelijk een crisisteam samen dat de verdere stappen bespreekt. Directie, klastitularis, leerlingbegeleider, CLB-medewerker, dienen deel uit te maken van dit team.

#### Dit team is verantwoordelijk voor:

- informeren van de betrokkenen (schoolpersoneel, leerlingen, klas, vrienden...)
- organisatorische aanpassingen
- contacten met ouders
- opvang van leerlingen en leerkrachten
- bepalen risicoleerlingen, extra zorg
- regelingen ivm rouwbezoek en uitvaart
- administratie
- nazorg van de betrokkenen

#### Het team gaat na wie geïnformeerd moet worden:

- leerkrachten van de klas van de overleden jongere
- de rest van het personeel
- de klas van de leerling
- familieleden die op school zitten
- ex-klasgenoten
- vrienden, vriendinnen die in een andere klas zitten
- overige leerlingen?
- chauffeur van de bus en leerlingen die de schoolbus nemen
- ouders en het oudercomité
- schoolbestuur
- CLB
- ...

Er wordt afgesproken wie wie informeert en welke info er gegeven wordt.

### 4 Contacten met de ouders van de overleden leerling.

Het is belangrijk dat directie zo snel mogelijk contact opneemt met de ouders.

Tijdens dit eerste gesprek wordt zeker besproken welke info doorgegeven mag worden, wat mag er gezegd worden over de zelfdoding van hun kind?

Openheid over de doodsoorzaak en dat er vrij over gesproken mag worden is voor medeleerlingen zeer belangrijk. De ouders spelen hier een belangrijke rol. Het kan zijn dat de ouders niet willen dat de boodschap over zelfdoding naar buiten gaat. Dat betekent dat de school geen openheid mag bieden over de dood van haar leerling. Hier ligt een taak voor de school om met de ouders overleg te voeren. Ouders die hun kind verliezen door zelfdoding moeten in korte tijd belangrijke beslissingen nemen, en daarbij of en wat er naar buiten mag komen. Deze beslissingen worden genomen in een tijd van wanhoop, verdriet, chaos... De omgeving kan helpen door met de ouders de alternatieven te overlopen. Ze kunnen de steun van mensen die met iets meer afstand kunnen kijken goed gebruiken.

Openheid is belangrijk om roddels, geruchten te ontkrachten en om medeleerlingen te helpen bij het verlies. Dit kan zeker ook zo naar de ouders toe gebracht worden.

Als ouders ondanks alles toch kiezen voor een verullend verhaal, heeft de school dat te accepteren. Dit kan naar de leerlingen overgebracht worden. De school blijft wel verantwoordelijk voor het welzijn van alle leerlingen op school.

Als de ouders wel akkoord zijn en er afspraken gemaakt kunnen worden over welke boodschap aan de medeleerlingen gegeven zal worden, moet de school een plan maken over de manier waarop leerlingen worden ingelicht en hoe de leerlingen kunnen opgevangen worden.

#### **Eerste contact:**

- de directie neemt nog dezelfde dag contact op.
- vraag of je dezelfde dag langs mag komen
- spreek met de ouders af welke informatie aan de leerlingen mag gegeven worden.
- het crisisteam bekijkt wie met de directie op bezoek gaat bij de ouders
- houd er rekening mee dat tijdens het eerste bezoek vooral gevoelens uitgewisseld worden
- vraag op het einde van je bezoek of je een tweede bezoek mag brengen om verder afspraken te maken.

#### **Een tweede contact:**

Vraag welke verwachtingen de ouders hebben naar de school toe. Overleg met de ouders over:

- of ze er iets op tegen hebben dat de andere ouders van de leerlingen op de hoogte gebracht worden met een brief.
- bezoekmogelijkheden van leerlingen
- afscheid nemen van de overleden leerling
- bijdragen aan en bijwonen van de uitvaartdienst
- afscheidsdienst op school
- geef info over hulpverlening en gespreksgroepen voor nabestaanden na zelfdoding ([www.zelfdoding.be](http://www.zelfdoding.be))

Spreek af wie verder contact onderhoudt met de ouders.

### **5 Slechtnieuwsmelding aan het personeel van de school**

In eerste instantie worden de leerkrachten van de klas van de overleden jongere ingelicht (en eventueel klasvrij gemaakt). Later het ander personeel van de school, als dit mogelijk is. (denk ook aan afwezige leerkrachten)

#### **Het doel van deze briefing aan het personeel is:**

- boodschap overbrengen
- ruimte geven voor reacties, emoties
- info geven over wat de school verder gaat doen (praktische gang van zaken en afspraken),
- info geven over waar leerlingen terecht kunnen,
- wat zeg je tegen de leerlingen?,
- samenwerking met externe diensten

Met klastitularis en andere leerkrachten van de overleden jongere kan bekeken worden wie naar de klas gaat, wie de eerste melding doet en de opvang daarna.

Na de eerste opvang is het belangrijk dat leerkrachten info krijgen over hoe ze risicoleerlingen kunnen detecteren, signaleren en aan wie ze signalen moeten melden. Het is zeer belangrijk dat de maanden na een zelfdoding leerkrachten extra alert zijn, wegens het "besmettelijk"

karakter dat een zelfdoding kan hebben. Na een zelfdoding worden er altijd meer zelfmoordgedachten vastgesteld bij medeleerlingen.

Vanuit preventief standpunt is het dus zeer belangrijk dat de leerkrachten weten wat signalen zijn en hoe ze ermee kunnen omgaan.

### **6 Opvang van de leerkrachten**

Soms wordt onderschat wat het voor een leerkracht betekent om geconfronteerd te worden met een zelfdoding van een leerling. Vaak hebben leerkrachten al veel energie gestoken in leerlingen die geen gelukkige indruk geven. Of soms is het gebeven bij een vaag ongerust gevoel: deze leerling zit niet goed in zijn vel. Soms gebeurt het dat een leerkracht of leerlingbegeleider al eindeloze gesprekken met de leerling gevoerd heeft.

Het kan leerkrachten ook onzeker maken. Angst, waaromvragen, schuld, ... zijn gevoelens die ook bij hen kunnen spelen.

Het is nodig na een zelfdoding dat er bekeken wordt hoe betrokken leerkrachten dit ervaren hebben. Het gebeuren gezamenlijk overlopen en nagaan of er extra interventies hadden kunnen gebeuren, wordt vaak als helpend ervaren. Een info-avond over dit onderwerp, kan een mogelijkheid zijn om het thema te bespreken onder collega's en samen te bekijken hoe er in de toekomst mee omgegaan wordt.

### **7 Slechtnieuwsmelding aan de leerlingen**

Het is belangrijk dat de klastitularis, leerkracht dit zelf doet, maar het is emotioneel een zware opdracht. Het is belangrijk dat een leerkracht zich hierin gesteund voelt door een CLB-medewerker of een externe hulpverlener en met deze ook overleg hierover kan hebben.

Er is iemand nodig die naar de klas gaat van de overleden leerling. Daarnaast moet bekeken worden of er andere leerlingen (vrienden, familie) apart genomen kunnen worden om hen in te lichten in een apart lokaal en wie dit op zich zal nemen.

#### **Aandachtspunten voor de mededeler/leerkracht:**

- ga voor jezelf na of je dit alleen aankunt. Vraag indien nodig een collega, leerlingbegeleider, CLB-medewerker om je hierbij te ondersteunen, en eventueel samen naar de klas te gaan.
- Bereid je zorgvuldig voor: wat ga je zeggen en hoe, welke reacties kan je verwachten, wat kan je doen na de slechtnieuwsmelding...
- Wees erop voorbereid dat deze situatie andere verlieservaringen kan reactiveren, zowel bij leerlingen als bij leerkrachten.

- Zorg dat een leerlingbegeleider, CLB-medewerker beschikbaar is die ingeschakeld kan worden wanneer leerlingen extra opvang nodig hebben of erg overstuurd zijn (en voorzie iets voor leerlingen die graag alleen zijn, of extreem overstuurd zijn)
- Bij een zelfdoding komen vaak andere vragen, gevoelens naar boven dan bij een andere doodsoorzaak: waarom?, kwaadheid, angst, schuld,... Het is belangrijk dat deze besproken kunnen worden.

#### **De mededeling:**

- Begin met een inleidende zin, maar breng vervolgens het slechte nieuws zonder eromheen te draaien.
- Vertel wat er gebeurd is, hoe, wanneer, waar
- Geef in eerste instantie alleen de meest noodzakelijke informatie, kort
- Maak voldoende tijd en ruimte voor het uiten van emoties
- Laat hen ventileren: wat denken, wat voelen ze?

### **8 Eerste opvang van de medeleerlingen en info over zelfdoding**

#### **Wanneer de eerste emoties geluwd zijn, in een later stadium, als er voldoende ruimte is gemaakt voor de eerste reacties:**

- Het is belangrijk in een klasgesprek te benadrukken dat zelfdoding plaatsvindt in een toestand van lijden, dat deze mensen echt lijden en geen andere uitweg meer zagen. Het is aan de leerkracht om deze boodschap duidelijk over te dragen en zich zoveel mogelijk te onthouden van eigen oordelen. Vandaar ook dat het belangrijk is dat zo'n gesprek wordt voorbereid met derden.
- Wat als je het moeilijk hebt (wat kan je dan doen)? Bij wie kan je terecht (familie, vrienden,... )?
- Bij wie kunnen ze terecht in de school? Mogelijkheden hulpverlening overlopen en uitleg geven. Het is zeer belangrijk om in dit gesprek mogelijkheden te bieden voor leerlingen die het moeilijk hebben. De leerlingen moeten duidelijk weten bij wie ze terecht kunnen. Bij voorkeur is dit iemand van de school zelf (een vertrouwensleerkracht of CLB-medewerker) die wel overleg kan plegen met externe hulpverleners. De stap naar hulpverlening is voor jongeren vaak bijzonder hoog en het helpt als de persoon een vertrouwd gezicht is.
- Hebben jongeren signalen opgevangen? Wist iemand dat hij/zij zich niet goed voelde, problemen had? Er moet zeker besproken worden wie eventueel op de hoogte was van de plannen van de leerling. Met deze leerlingen moeten gesprekken worden gevoerd, waarin daarover gepraat kan worden en hun eventueel schuldgevoel een plaats kan krijgen.

- Focus op de medeleerlingen, hun reactie, hun toekomst
  - Reacties kaderen als "normaal", behorend bij een rouwproces.
  - Wat kunnen ze doen als ze signalen van medeleerlingen opvangen?
  - Praktische info over het verdere verloop van de dag en de komende dagen
  - Vertel dat alle ouders via een brief op de hoogte gebracht worden van de feiten.
  - Gelegenheid tot uitspreken, neerschrijven anekdotes, herinneringen aan de overleden leerling. Dit kan in het herdenkingsschrift.

### **9 Risico leerlingen**

Het crisisteam heeft de taak om te bepalen welke "risicojongeren" er in de school zitten. Dit zijn jongeren die het naar aanleiding van de zelfdoding extra moeilijk zouden kunnen krijgen of die meer risico lopen om ook suïcidaal te worden.

#### **Risicojongeren kunnen zijn:**

- familie
- vrienden
- leerlingen uit dezelfde klas
- leerlingen die in conflict lagen met de overledene
- leerlingen die het wisten of zagen aankomen.
- In die zelf kampen met psychische problemen, zelfmoordgedachten, ooit een poging hebben gedaan.
- In die zelf ooit iemand verloren hebben door zelfdoding.
- leerlingen die een grote gedrags/emotionele verandering laten zien.

Het is belangrijk dat er personen in de school verantwoordelijk zijn voor de individuele opvang van leerlingen als dit nodig is. Ook kunnen de ouders van bepaalde leerlingen opgebeld worden als de school zich zorgen maakt.

### **10 Contacten met de ouders van de andere leerlingen**

Informeert de ouders met een brief (te bespreken met de ouders van de overleden leerling). De inhoud van deze brief kan uit volgende items bestaan:

- Kort de feiten, benoem de doodsoorzaak
- Gang van zaken in de school
- Mogelijkheden hulpverlening
- Belang van erover praten met kind
- Wie kunnen ze contacteren in school met vragen of bezorgdheid? Gespreksavond? Hoe kan zoiets gebeuren? Hoe kan ik mijn kind daarbij helpen?

Het crisisteam moet ook bekijken of het nodig is om bepaalde ouders van jongeren die het extra moeilijk hebben, of van een aantal risicojongeren persoonlijk op te bellen.

## 11 Organisatorische aandachtspunten

- Laat de jongeren niet zomaar naar huis gaan. Soms wordt er gedacht dat de jongeren in school niks meer kunnen doen, omdat ze door de emoties toch geen les kunnen volgen. Zeer begrijpelijk maar zo kan de school ook geen opvang bieden aan de leerlingen en worden ze 'alleen' gelaten. Het is beter om samen te blijven en te praten over het verlies. (zie ook materialen, die gebruikt kunnen worden in verliessituaties)
- Wanneer leerlingen echt naar huis willen: ga na of de ouders thuis zijn, breng hen op de hoogte en vraag hen om de jongere op te halen of laat de jongere thuisbrengen.
- Bekijk de activiteiten van de volgende dag kritisch en overweeg eventueel het uitstellen of aflasten van bepaalde activiteiten.
- Regel eventueel een afscheidsdienst op school voor de overleden leerling en breng de ouders hiervan op de hoogte.
- Stel een lokaal ter beschikking waar jongeren zich in alle rust kunnen terugtrekken.
- Maak een herdenkingstafeltje met een herdenkingsschrift.

## 12 Administratieve zaken

- Blokkeer alle uitgaande post betreffende de overleden jongere.
- Blokkeer de schoolrekening en stuur ook geen rekeningen meer op, behandel die persoonlijk met de ouders.
- Ga zorgvuldig om met alles wat er van de overleden jongere nog op school is, voor ouders zijn dit heel waardevolle zaken. Op vraag van ouders of tijdens latere contacten kunnen deze overhandigd worden.

## 13 Begeleiding tussen overlijden en uitvaart

- Besteed zeer veel aandacht aan de gevoelens en het gedrag van de leerlingen
- Creëer een centrale herinneringsplek in de school
- Creëer eveneens een herinneringsplek in de klas zelf. Neem de lege stoel niet meteen weg. Bespreek met de klas hoe de overledene het best herdacht wordt: foto, kaars, bloemen, tekeningen...
- Maak ruimte en tijd voor de vragen waarmee leerlingen zitten. Leerlingen die verbaal (nog) niet sterk genoeg zijn, uiten zich misschien beter op een creatieve manier, bijvoorbeeld door tekeningen te maken. In de klas kan expliciete aandacht besteed worden aan het praten met de leerlingen over hun gevoelens en aan het werken rond afscheid nemen (zie voor mogelijke manieren om het te bespreken in de klas bij materialen)
- Stimuleer klasgenootjes om langs te gaan bij de ouders van de overleden leerling.
- Ga, na overleg met de ouders, met de jongeren na welke bijdrage ze willen leveren aan de afscheidsdienst op school en de begrafenis. Maak voldoende tijd voor de uitwerking ervan.

- Laatste groet
  - Ga eerst zelf het lichaam van de overleden leerling groeten, zodat je aan de betrokken leerlingen kan uitleggen hoe het lichaam eruit ziet. Bereid het groeten van het lichaam zeer goed voor.
  - Iedereen gaat mee naar het funerarium, maar iedereen wordt vrij gelaten of ze een laatste groet willen brengen.
  - zorg voor voldoende opvang achteraf. Men gaat er samen naar toe en men komt samen terug. Men moet ook samen kunnen napraten achteraf (eventueel samen eten).
- Begrafenis
  - "Samen heen - samen terug"
  - Voorbereiding in de klas

## 14 Nazorg

- Creëer een blijvende plek voor de overledene maar toon ook dat het leven doorgaat.
- Probeer de eerst schooldag na de uitvaartplechtigheid opnieuw te starten met het 'normale' verloop van de lessen.
- Organiseer ook na de uitvaartplechtigheid nog activiteiten die het rouwproces kunnen bevorderen zoals tekenen, schrijven, een groepsgesprek of het werken rond gevoelens.
- Let op signalen van jongeren die het moeilijk hebben en heb speciale aandacht voor risicoleerlingen
- Bied individuele ondersteuning aan jongeren die het moeilijk hebben met de verwerking van het verlies.
- Blijf aandacht hebben voor speciale dagen zoals de verjaardag en sterfdag van de overleden leerling. Dit zowel in de klas als naar het gezin van betrokken leerling.
- Denk er ook aan dat schoolreizen, ouderavonden, schoolvoorstelling en dergelijke moeilijke momenten zijn voor de ouders, broers en zussen van de overleden leerling. Ook op dergelijke momenten kan een kaartje, brief, tekening of ander gebaar een steun betekenen voor het gezin.
- Organiseer op het einde van het schooljaar een afrondingsritueel met de klas van de leerling.
- Blijf steeds oog houden hebben voor de broers en zussen van de overleden leerling.
- Geef aan de ouders van de overleden leerling persoonlijke bezittingen zoals boeken, schriften en werkstukken terug.

### 1 Gedeeld Verdriet. / Werkmap



Riet Fiddelaers-Jaspers

Een praktische handleiding voor het opzetten en begeleiden van rouwgroepen voor jongeren. Speciaal katern met richtlijnen voor scholen die een lotgenotengroep willen starten. In de map zit een dvd met fragmenten uit de theaterproductie 'Rouw op je dak'. De map 'Gedeeld verdriet' vervangt de eerdere map 'Rouw op je dak' en is uitgebreid met tal van oefeningen.

Zie link:

[http://www.in-de-wolken.nl/product\\_detail.php?id=179](http://www.in-de-wolken.nl/product_detail.php?id=179)

### 2 Wat nooit verloren gaat. / Leefsleutels

Dit boek is een persoonlijk dagboek voor jongeren wiens leven doorkruist werd door de dood van een dierbare, een vriend(in), broer of zus, ouder, grootouder, of wie dan ook... Het boek wil rust brengen, helpen in het zoeken naar steun en houvast, de weg wijzen door het land van rouw. Wanneer een school getroffen wordt door een overlijden en er verschillende jongeren samen in rouw zijn, kan het boek ook in klasverband zinvol gebruikt worden.



Zie link: <http://leefsleutels.be/cms/secundair/publicaties/watnooitverloren gaat/>

### 3 Het leven duurt een leven lang. / Werkmap



Annet Weijers, Petra Penning

Een boek om kinderen en jongeren te helpen bij een verlies, een praktisch boek, een boek vol methoden, concrete handvaten. Bedoeld voor ouders, leerkrachten, familie, artsen... Voor alle mensen die graag willen weten hoe ze rouwende kinderen en jongeren kunnen helpen en begeleiden.

Zie link:

[http://www.hetlevenduurteenlevenlang.nl/over\\_boek/index.php](http://www.hetlevenduurteenlevenlang.nl/over_boek/index.php)

### 4 Soms dan moet ik even huilen (2005) / Lesmap

[www.leesweb.be](http://www.leesweb.be)

Afscheid nemen doet pijn. Verhuizen, de dood van een huisdier, een vriend die ongeneeslijk ziek wordt, een familielid dat sterft... Verdriet snijdt diep, bij grote en kleine mensen. Kinderen en jongeren helpen om verdriet een plaats te geven, is een belangrijke opdracht voor leerkrachten. Je kunt als leerkracht in je lessen preventief aandacht besteden aan rouw en verdriet. Iemand écht voorbereiden op een verlieservaring kan natuurlijk nooit, maar werken rond dit thema zorgt ervoor dat leerlingen steviger in hun schoenen staan als ze met afscheid nemen geconfronteerd worden.

Deze lesmap vormt het antwoord op vele vragen van leerkrachten en vormingsmedewerkers. De lesmap bevat een grote variëteit aan lesonderwerpen en lessuggesties rond verdrietervaringen en afscheid nemen, voor leerlingen van de kleuterschool tot de laatste graad secundair onderwijs. Elke les is opgebouwd rond een tekst, een boek of een film. Bij elk boek streven lessuggesties naar dieper tekstbegrip. De teksten of film dienen ook als uitgangspunt om individueel verdriet en persoonlijke gevoelens in een breder kader te plaatsen, een aanzet tot verwerking te geven. Op deze manier biedt "Soms dan moet ik even huilen" gevarieerd en inleefbaar lesmateriaal voor elke leerkracht en klas.



## 5 Rouwkoffers

Een rouwkoffer is een koffer die jou als jongerenbegeleider ideeën, materiaal en informatie aanreikt om in een jeugdbeweging, plussersgroep, jeugdpastorale werking, op school, ... te werken rond leven en dood, jongeren te begeleiden na verlies. De rouwkoffer is er ook voor jou als begeleider én voor jongeren zelf met een schat aan verhalen, teksten, poëzie, liturgie, muziek, symbolen, ... om zelf een afscheidsviering of herdenkingsmoment in elkaar te steken.

### De rouwkoffers kunnen uitgeleend worden op de volgende adressen:

IJD Brussel  
Vlasfabriekstraat 14 - 1060 Brussel  
02/533 29 20 - [ijdb Brussel@ijd.be](mailto:ijdb Brussel@ijd.be)

IJD Vlaams-Brabant  
Varkensstraat 6 - 2800 Mechelen  
015/29 84 56 - [caroline.decanniere@ijd.be](mailto:caroline.decanniere@ijd.be)

De Oase  
Kerkplein 3 - 1850 Grimbergen  
0499/21 44 82 - [erik.van.vaerenbergh@ijd.be](mailto:erik.van.vaerenbergh@ijd.be)

Bezinningshuis Salvator  
Molenweg 54 - 3270 Scherpenheuvel  
013 77 51 69  
[marijn.loozen@ijd.be](mailto:marijn.loozen@ijd.be) of [judith.ardinois@ijd.be](mailto:judith.ardinois@ijd.be)

Jeugdpastoraal Centrum Jonatan  
Alsebergsesteenweg 130 - 1501 Buizingen  
02 356 04 99 - [Kristl.van.cleemput@ijd.be](mailto:Kristl.van.cleemput@ijd.be)

Meer info vind je op: [www.rouwzorgvlaanderen.be](http://www.rouwzorgvlaanderen.be)  
(doorklikken naar jongeren)

## 6 Groeien na verlies./ Werkpakket

Dit boek wil een concreet en praktisch instrument zijn om leerkrachten in staat te stellen gericht te handelen bij verliessituaties waarmee men in de klas geconfronteerd wordt. Het wil direct bruikbaar zijn om vlug actie te kunnen ondernemen zowel in klascontext, als individueel naar een leerling toe.

[http://ond.vlaanderen.be/schooldirect/BL501/rouw\\_materiaal.pdf](http://ond.vlaanderen.be/schooldirect/BL501/rouw_materiaal.pdf)

## 7 Interessante websites

[www.achterderegenboog.nl](http://www.achterderegenboog.nl)  
[www.rouwzorgvlaanderen.be](http://www.rouwzorgvlaanderen.be)  
[www.zelfdoding.be](http://www.zelfdoding.be)  
[www.kuleuven.be/thomas/pastoraal/rouwen\\_op\\_school/](http://www.kuleuven.be/thomas/pastoraal/rouwen_op_school/)

Voorbeeldbrief aan leerlingen:

xxxxxx, XX/XX/XX

Beste leerling,

De tragische gebeurtenissen van de laatste dagen hebben bij jou wellicht een reeks vragen opgeworpen waar je zelf geen antwoord op weet; misschien ben je zo erg onder de indruk dat je met je gevoelens geen blijf weet.

Weet dat op dit ogenblik heel wat mensen met dezelfde vragen en gevoelens zitten. We kunnen je helpen bij het verwerken van deze gevoelens en bij het beantwoorden van die vragen.

In deze brief vind je een aantal adressen en telefoonnummers waar jij – en je vrienden, je ouders – altijd terecht kunt.

Op school kan je steeds beroep doen op de directie (.....,) leerlingbegeleider. Je kan ook altijd je klasleraar of een andere leraar aanspreken.

Ook ..... van het CLB is in onze school op ....., en je kan bij haar langsgaan of een afspraak maken (tel.....)

Andere telefonische diensten bij wie je (24 uur per dag, gratis en anoniem) terecht kan zijn:

Tele-Onthaal (106)

Kinder- en jongerentelefoon: 102

Zelfmoordlijn: 02/649 95 55

Daarnaast kan je beroep doen op deze centra:

CGG.....

JAC.....

In deze centra kan je je verhaal kwijt aan gespecialiseerde medewerkers. Je moet wel telefonisch een afspraak maken.

Aarzel niet om met een van deze medewerkers of diensten contact op te nemen. Zij staan klaar om naar jouw verhaal te luisteren.

Vriendelijke groeten,

Voorbeeld brief aan ouders:

xxxxxx, XX/XX/XX

Beste ouders,

In de school van uw zoon / dochter is een leerling (jongen/meisje) gestorven door zelfdoding. Misschien heeft uw zoon /dochter het daar reeds met u over gehad.

Het lijkt ons belangrijk om u daarvan op de hoogte te stellen aangezien dit momenteel nogal wat gevolgen heeft voor het normale schoolse verloop. Ook de emotionele impact die dit heeft op jongeren (en volwassenen) is aanzienlijk.

Het is dan ook zeer belangrijk om -indien uw zoon /dochter dit wenst- de nodige tijd te besteden aan deze ontwikkelingen en eventueel op een aantal vragen een antwoord te proberen geven.

U kan steeds contact opnemen met de directie van de school voor verdere inlichtingen of vragen (de heer -directie school- tel: xx/xxx.xx.xx.)

Ook -CLB-medewerker- van het Centrum voor Leerlingenbegeleiding staat ter uwer dienst. U kan hem /haar bereiken op het nummer xx/xxx.xx.xx.

Soms is het zo dat jongeren (en volwassenen) heel erg aangeslagen zijn en behoefte hebben aan een gesprek met andere hulpverleners, U kan in de regio terecht in:

\* CGG  
contactpersoon:

\* CGG  
contactpersoon:

Aarzel niet om bij eventuele vragen of problemen contact op te nemen!

Met vriendelijke groeten,

De directie

## 5. Ondersteunende Diensten

### a. Slachtofferhulp - Centra Algemeen Welzijnswerk (CAW)

Wanneer iemand zelf of iemand uit de omgeving van een persoon geconfronteerd werd met een misdrijf, een verkeersongeval of zelfdoding, kan men terecht bij Slachtofferhulp. Slachtofferhulp werkt gratis met zowel beroepskrachten als vrijwilligers, in groep en individueel, voor kinderen en volwassenen. Slachtofferhulp praat met de persoon in kwestie over wat er gebeurd is, geeft informatie en advies, kan eventueel doorverwijzen, etc.

#### **Caw Archipel - Groot eiland - slachtofferhulp (voor regio Halle-Vilvoorde)**

Groot Eiland 84, 1000 Brussel  
02/ 514.40.25 - 02/ 512.65.35 (F)  
grooteiland.slh@archipel.be  
www.slachtofferhulp-brussel.be

#### **Caw Leuven - Slachtofferhulp**

Redingenstraat 6, 3000 Leuven  
016/ 21.01.03 - 016/ 22.98.44(F)  
slachtofferhulp@cawleuven.be - www.cawleuven.be

### b. JongerenAdvies Centrum (JAC)

Het JAC geeft informatie, hulp en advies aan jongeren van 12 tot 25 jaar. Het is gratis, werkt niet met wachtlijsten en is anoniem. Er wordt geen informatie doorgegeven aan anderen als de jongere in kwestie dit niet wenst. Er is een JAC in Diest, Aarschot, Landen, Tienen, Leuven, Haacht, Tervuren, Halle, Vilvoorde, Asse.

[www.jac.be](http://www.jac.be)

### c. Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg

Een Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG) is gespecialiseerd in de behandeling en preventie van problemen op het terrein van de geestelijke gezondheid. Je kan er op afspraak terecht voor gespecialiseerde psychologische, sociale en psychiatrische hulp. Je kan er bij voorkeur terecht op verwijzing, bv. door het CLB of de huisarts. Je kan ook zelf contact opnemen. Dit gebeurt bij voorkeur telefonisch.

#### **Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg PassAnt, vzw met afdelingen te Dilbeek, Haacht, Leuven en Halle**

Hoofdzetel Afdeling Halle - Beertsestraat 21 - 1500 Halle  
Tel 02 361 21 28 - fax 02 361 77 17 - [www.passant.be](http://www.passant.be)

#### **Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg Ahasverus Met vestigingen te Asse, Halle, Grimbergen en Vilvoorde**

Hoofdzetel: CGG Ahasverus  
Muurveld 38 - 1730 Asse - Tel 02.306.03.65  
[www.ahasverus.be](http://www.ahasverus.be)

#### **Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg Vlaams-Brabant Oost Met vestigingen te Leuven, Tienen, Aarschot, Diest, Sterrebeek**

Kapucijnenvoer 35/2 - 3000 Leuven  
Tel: 016 33 7117

### d. De suïcidepreventiewerking van de Centra voor Geestelijke gezondheidszorg.

De suïcidepreventiewerkers van de CGG zijn gespecialiseerd in de preventie van zelfdoding. Het project biedt deskundigheidsbevordering aan verschillende groepen van professionelen aan. Ook kunt u op de medewerkers van het project een beroep doen bij het opstellen van een suïcidepreventiedraaiboek.

[www.suicidepreventievlaanderen.be](http://www.suicidepreventievlaanderen.be)

### Contactpersonen voor Vlaams-Brabant:

#### **Joke Vandenhoute - CGG PassAnt vzw, afdeling Halle**

Beertsestraat 21 - 1500 Halle  
Tel 02 361 21 28 - fax 02 361 77 17  
Email: [joke.vandenhoute@passant.be](mailto:joke.vandenhoute@passant.be)

#### **Ellen Aerts**

#### **CGG PassAnt vzw, Afdeling Leuven**

St. Geertrui Abdij 6 - 3000 Leuven - Tel 016 31 99 99  
Email: [ellen.aerts@passant.be](mailto:ellen.aerts@passant.be)

#### **Annemie Durang - CGG Ahasverus**

Muurveld 38 - 1730 Asse - Tel 02 452 52 94  
Email: [annemie.durang@ahasverus.be](mailto:annemie.durang@ahasverus.be)

### e. Werkgroep Verder, Nabestaanden na Zelfdoding

Werkgroep Verder is een organisatie die de belangen van nabestaanden na zelfdoding behartigt. Op de website: [www.werkgroepverder.be](http://www.werkgroepverder.be) vind je informatie over nabestaanden na zelfdoding, gespreksgroepen, een forum en doorverwijsadressen, webwinkel... Je kan ook op hen beroep doen voor advies bij een zelfdoding van een jongere in de school.

#### **Werkgroep Verder**

Beertsestraat 21 - 1500 Halle - Tel 02 361 21 28  
e-mail: [werkgroepverder@skynet.be](mailto:werkgroepverder@skynet.be)  
contactpersoon: Nico De fauw

### f. Tele-diensten

**Tele-onthaal 106** [www.teleonthaal.be](http://www.teleonthaal.be) 24/24 geopend Ook chatdienst, bijna dagelijks (uren beschikbaar op site) Anonieme telefonische hulplijn waarnaar gebeld kan worden om te praten over de meest uiteenlopende onderwerpen, onder andere zelfdoding.

**Zelfmoordlijn 02/649 95 55** [www.zelfdodingspreventie.be](http://www.zelfdodingspreventie.be) 24/24 geopend Ook chatdienst, iedere avond tussen 19u en 21u30 (behalve woensdag en zaterdag) Anonieme telefonische hulplijn voor mensen met moeilijkheden en zelfdodingsgedachten, voor nabestaanden, voor mensen die denken dat een vriend of familielid speelt met de idee van zelfdoding.

**Kinder- en jongerentelefoon 102** [www.kjt.org](http://www.kjt.org) dagelijks 16-22u (behalve zon- en feestdagen) Ook chatdienst, woensdag tussen 18u en 21u Anonieme telefonische hulplijn waarnaar kinderen en jongeren kunnen bellen met de meest uiteenlopende vragen over allerlei onderwerpen, waaronder zelfdoding.