

Suïcidaliteit

Suïcidaliteit of gedachten over zelfdoding worden in de DSM-IV als kenmerk of verschijnsel in meerdere classificaties beschreven. Te weten bij de stemmingsstoornissen en dan voornamelijk bij de depressie, bij persoonlijkheidsstoornissen, schizofrenie en bij verslavingen.

Definitie van het probleem en enkele wetenswaardigheden

Suïcidaliteit of gedachten over zelfdoding vormen signaalgedrag! Dit gedrag kan tot zelfdoding leiden. In 90% van de gevallen is een psychiatrische aandoening de oorzaak van de suïcidaliteit (en dan voornamelijk de depressie). Een uitzichtloze sociale thuissituatie, traumatische gebeurtenissen, sociale verliezen of ontwrichtingen, suïcidaal gedrag in de familie doen de kans op toe suïcidaliteit nemen.

Veel suïcidepogingen leiden niet tot de dood. Bij de meeste pogingen is er ook geen sprake van een definitieve doodswens maar van een schreeuw om hulp. Men zit hopeloos klem in zijn gedachten of problemen en om een einde te maken aan deze hopeloosheid lijkt zelfdoding de enige uitweg. Vaak geeft men signalen af in de periode voor de suïcide.

Wat zie ik in de klas, hoe herken ik dit gedrag / deze stoornis?

De leerling:

- ◇ heeft concentratie- en geheugenproblemen.
- ◇ begint te spijbelen of er is sprake van schoolverzuim.
- ◇ laat een opvallende verslechtering aan resultaten zien.
- ◇ heeft last van emotionele uitbarstingen.
- ◇ heeft een verandering van het sociale gedrag, trekt zich terug.
- ◇ geeft stille hints in gedichten/opstellen/werkstukken.
- ◇ uit zich negatief: het doet er allemaal niet meer toe.
- ◇ is zijn/haar interesse en zin in leuke activiteiten verloren.
- ◇ zegt zich voortdurend te vervelen.
- ◇ uit vage lichamelijke klachten.
- ◇ maakt zich niet meer druk om dingen die eerst belangrijk voor hem waren.
- ◇ heeft een verstoord eet- en slaappatroon.
- ◇ voelt zich aangetrokken tot alles wat met de dood te maken heeft.

Acute signalen zijn:

de leerling:

- ◇ praat daadwerkelijk over suïcide of suïcideplannen.
- ◇ vertoont impulsief en rebels gedrag.
- ◇ vertoont gewelddadige acties.
- ◇ loopt weg.
- ◇ weigert hulp.
- ◇ verwijt zichzelf een waardeloos persoon te zijn.
- ◇ spreekt over hopeloosheid, hulpeloosheid, reddeloosheid.
- ◇ wijst complimenten af.
- ◇ doet uitspraken als: binnenkort heb je geen last meer van me of je zult me niet meer zien.
- ◇ vertoont plotseling vrolijk en opgewekt gedrag na een depressieve periode (het besluit is genomen).
- ◇ geeft favoriete bezittingen weg.
- ◇ maakt een testament of afscheidsbrief.
- ◇ heeft een uitgewerkt suïcideplan (tijd, plaats, middelen).

De beste aanpak in de klas in bondige adviezen

De docent:

- ◇ neemt iedere opmerking over suïcide serieus.
- ◇ maakt de leerling duidelijk dat hij zich zorgen maakt en nodigt de leerling uit voor een gesprek.
- ◇ deelt zijn zorgen met collega's.
- ◇ vraagt expliciet naar gevoelens, gedachten en evt. plannen.
- ◇ onderzoekt de achterliggende pijn in de suïcidale gedachten en erkent deze.
- ◇ wijst de leerling niet af maar biedt veiligheid en vertrouwen.
- ◇ vraagt de leerling ook om vertrouwen.
- ◇ is bereid door te vragen als de leerling afhoudend reageert.
- ◇ toont de leerling betrokkenheid en laat deze merken er niet alleen voor te staan.
- ◇ legt uit dat depressiviteit behandeld kan worden en problemen opgelost kunnen worden.
- ◇ verzorgt een snelle verwijzing naar de hulpverlening.

Suïcidaliteit (vervolg)

- ◇ checkt hoe serieus de plannen van de leerling zijn.
- ◇ zorgt bij acuut gevaar voor een veilige omgeving, laat de leerling niet alleen en belt 1-1-2.
- ◇ informeert ouders.
- ◇ bewaakt de grenzen van de eigen (on-)mogelijkheden.

In ieder geval niet doen

- ◇ openlijk veroordelen van suïcidaliteit of zelfdoding.
- ◇ geheimhouding beloven.
- ◇ geen professionele hulpverlening inschakelen.

Ervaringen met deze handelingswijzer s.v.p. sturen naar cordys@cordys.nl