



Zelfdoding in
het jeugdwerk:

**Na een
zelfmoordpoging**

Een zelfmoordpoging van iemand uit je groep roept heel wat vragen op. Je bent zelf vaak emotioneel betrokken en aangeslagen. Daarom adviseren we om het aanspreekpunt van je organisatie te contacteren. Zij kunnen samen met je nadenken en voor de nodige ondersteuning zorgen. Je staat hierin niet alleen!

~~MYTHE~~

‘Een zelfmoordpoging is aandachttrekkerij’

Elke zelfmoordpoging moet serieus genomen worden. Het is een pijnkreet en een signaal dat het zo niet verder kan. Ingaan op de situatie is een kans op verandering en hulpverlening.



Wat kan je doen wanneer iemand van je groep een zelfmoordpoging heeft ondernomen?

Zo'n gebeurtenis kan een impact hebben op je begeleidingsploeg. Neem met de begeleiders voldoende tijd om hier rustig over te spreken en samen te zitten. Contacteer het aanspreekpunt van je organisatie om je hierin te ondersteunen.

Eén van de stappen die je kan zetten, is het contacteren van de jongere of ouders. Het is niet gemakkelijk voor de jongere om na een poging zelf terug de draad op te nemen. Bekijk

met de ploeg wie een goede band heeft met de jongere en het ziet zitten om het contact aan te gaan. Motiveer de jongere om terug te komen naar het jeugdwerk zodra deze er klaar voor is. Dit kan via korte berichtjes. Stel voor om de jongere op te pikken als die een eerste keer terugkomt. De jongere krijgt zo de boodschap dat hij of zij welkom is en warm zal worden ontvangen. Dit kan de stap om terug deel te nemen verkleinen.

Wat vertel je aan de groep jongeren?

Overleg indien mogelijk steeds met de ouders en de jongere die de poging ondernam. Vraag welke informatie je mag delen. Ga niet in op details over de methode van de poging.

Hoe kan je een gesprek met de groep starten?: “Wat er voorgevallen is, is niet niets. Wat weten jullie? Hoe voelen jullie zich hierbij?”

Vraag aan de groep wat ze weten over de gebeurtenis en welke vragen ze hebben. Dit geeft je de kans om foutieve informatie die leeft binnen de groep bij te stellen.

Laat je leiden door de reacties en vragen van de groep in het geven van informatie.

Beantwoord de vragen op een rustige, niet veroordelende manier. Belangrijk hierbij is dat je niet op alle vragen een antwoord moet hebben. Je kan gerust zeggen ‘Dit weet ik zelf ook niet’.



We raden aan om kort en bondig de vragen te beantwoorden. Waak erover dat er niet op een sensationele manier over het thema gesproken wordt.

Geef aan dat iedereen een eigen mening kan hebben over de gebeurtenis maar dat respect voor elkaar en de jongere in kwestie belangrijk is.

Wees eerlijk maar ga niet in op details rond de poging. Het is zinnvoller om aan te geven waar jongeren zelf terecht kunnen als ze zich niet goed voelen of bij wie ze terecht kunnen als ze vragen hebben.

Spreek op het niveau van de jongeren. Meer informatie vind je op de website van Zelfmoord 1813. Klik door op ‘Ik ben bezorgd om iemand’ en dan ‘Hoe spreek ik met mijn kind over een zelfmoordpoging in de familie?’

Welke reacties en vragen kan je verwachten m.b.t. de gebeurtenis?

Je krijgt heel uiteenlopende vragen en reacties:

Soms geven jongeren zichzelf de schuld omwille van dingen die ze gedaan of net niet gedaan hebben.

“Soms kan het aanvoelen alsof er dingen waren die we hadden moeten doen om dit te voorkomen. Heb je dat gevoel soms? Hoe ga je ermee om?”

Het kan dat ze niet direct willen praten over hun zorgen en gevoelens. Deze worden dan vaak op andere manieren geuit. Ze kunnen zich isoleren, niet praten met hun vrienden uit schaamte, ongemak of angst om niet begrepen of verworpen te worden.

“Het is oké als je het er nu niet over wil hebben. Misschien wil je later wel over een aantal dingen praten. Soms is het makkelijker om te praten met een vriend(in). Kan je het er misschien met Marie over hebben?”

Wat doe je als de jongere terugkomt?

Wees vooral jezelf in het contact met de jongere. Je kan de groep ondersteunen door vooraf samen met hen na te denken over wat ze kunnen vragen of hoe ze zich kunnen opstellen. Door vooraf te vragen aan de jongere hoe hij of zij wil dat de terugkomst verloopt, kan je de groep informeren. Stimuleer de groep om de jongere te motiveren om naar activiteiten te komen en benadruk dat ze vooral moeten doen waar ze zich goed bij voelen! Je samen amuseren met de jongere tijdens activiteiten blijft het belangrijkste. Het moet niet altijd gaan over de problemen waarmee iemand kampt. Vaak is er al begeleiding, wordt er thuis over gesproken en is het gewoon fijn om op te gaan in de groep en activiteiten. Blijf wel steeds alert voor signalen (ook bij andere deelnemers) en bespreek je bezorgdheid tijdig met de jongere(n). (🔔 fiche Signalen)

Wat als iemand uit onze ploeg een poging onderneemt? Kan hij of zij een taak als jeugdwerker blijven opnemen?

Geef de persoon de boodschap dat deze welkom blijft in de groep. Maar sta stil bij de draagkracht van de ploeg. In het jeugdwerk tracht je kinderen en jongeren een fijne vrije tijd te bezorgen. Ook voor jou is het jeugdwerk een engagement waar je vooral ontspanning en plezier kan vinden. Tracht een balans te vinden tussen de ondersteuning die je kan bieden als ploeg en extra ondersteuning van derden.

Wat als een jongere veel details vertelt over zijn of haar poging aan de andere jongeren van de groep?

Het is zinvol om hier aandachtig voor te zijn. Informatie en specifieke details over zelfmoordpogingen kunnen drempelverlagend werken bij jongeren die kwetsbaar zijn en zelf al eens gedacht hebben aan zelfdoding. We raden dan ook aan om een jongere die in detail spreekt over zijn of haar poging hierin te begrenzen. Ook jongeren die hierover vragen stellen aan de jongere die een poging ondernam, spreek je best aan. Geef de boodschap dat spreken over zelfdoding kan maar dat de details hierbij niet aan bod moeten komen. Tracht het gesprek om te buigen naar wat de jongere kan doen als hij of zij het moeilijk heeft en bij wie ze terecht kunnen voor hulp.

