



Hoe besmet je iedereen met zelfmoordpreventie? Let's talk about it!

**ANABEL WANZEELE & CHLOË BATEN – ONDERZOEKERS EN LECTOREN AAN DE
HOGESCHOOL UCLL**

Het coronavirus is in het land. Het leven zoals we het kennen staat op zijn kop. We moeten 'in ons kot blijven', maar de mens is een sociaal wezen. Sociaal contact is belangrijk om mentaal sterk te zijn en net hier ligt de kern van de coronamaatregelen. Het lijkt erop te wijzen dat COVID-19 mensen die psychisch kwetsbaar zijn extra onder druk zet. Het isolement, de eenzaamheid, het gebrek aan sociale controle, het wegvallen van een bepaalde structuur ... Allemaal factoren die het leven nog meer kunnen bemoeilijken. Meer dan ooit is detectie van psychische kwetsbaarheid van belang! Sterker nog, wees alert voor zelfmoordpreventie. Misschien schrik je nu even, maar dit is de harde realiteit. Vlaanderen telt, ondanks verschillende sterke preventiecampagnes en initiatieven, dagelijks nog altijd drie overlijdens door zelfmoord.¹ Daarom voelen wij de noodzaak om het onderwerp ter sprake te brengen en concrete handvaten mee te geven.

Spreken over zelfmoord: een complexe zaak?

Spreken over zelfmoord is eigenlijk geen complexe zaak. We zijn ons er wel van bewust dat mensen dit een moeilijk gespreksonderwerp vinden, soms bang zijn of een bepaalde weerstand voelen. We willen in dit artikel onderlijnen dat zelfmoordpreventie staat of valt met het contact dat je maakt met de persoon. Dit is de belangrijkste stap binnen de preventie van zelfmoord. Een perfecte gesprekstechniek is dus niet nodig. Het gaat om een betekenisvol gesprek tussen mensen waarbij er ruimte is voor empathie en actief luisteren, waarbij de ander van tel is en zich aanvaard voelt.

De sleutel voor preventie

Actief luisteren is van cruciaal belang. Daarom lanceerde het centrum voor zelfmoordpreventie in Nederland in 2017 de campagne 'Stel de vraag van je leven'.² Wat schuilt er achter deze vraag? Heel eenvoudig: Hoe gaat het nu écht met je? En luister! Er bestaan veel fabels over zelfmoord. Zoals dat we mensen op het idee brengen zelfmoord te plegen als we erover spreken. Dit klopt niet! Juist door zelfmoord bespreekbaar te maken, geef je aan dat jij om deze persoon geeft. Bovendien zorgt het vaak voor opluchting, innerlijke spanning neemt af waardoor er ruimte komt om samen over mogelijke oplossingen na te denken. Laat de persoon ventileren over moeilijkheden en onderliggende gevoelens van kwaadheid, teleurstelling, verdriet ...

.1

¹ Zelfmoord1813 (2020), Cijfers over suicide en suïcidepogingen. Geraadpleegd op 7 mei 2020, via <https://www.zelfmoord1813.be/feiten-en-cijfers/cijfers-over-su%C3%AFcide-en-su%C3%AFcidepogingen>

² Zelfmoord113 (2020), Wat als je je zorgen maakt om iemand? Geraadpleegd op 7 mei 2020, via <https://www.113.nl/stel-de-vraag-van-je-leven>

Als je gesprekspartner vertelt zich niet goed te voelen en je vermoedt dat hij aan zelfmoord denkt, dan moet je doorvragen. Dit doe je best in je eigen woorden. Probeer zo concreet en duidelijk mogelijk naar de zelfmoordgedachten te vragen. Deze vragen kunnen hierbij helpen: Denk je soms wel eens aan zelfmoord? Denk je er soms aan dat het leven geen zin meer heeft? Denk je soms 'voor mij hoeft het niet meer' of 'zo wil ik niet meer verder leven'?

Misschien heb je al gemerkt dat we spreken over zelfmoord en niet over suïcide. Suïcide is een wetenschappelijke term. Zelfdoding, zelfmoord, een einde maken aan het leven ... zijn termen die we allemaal begrijpen en beter kunnen gebruiken. Beter nog, vraag hoe de betrokkene het wil benoemen.

Kortom, je hebt niets te verliezen. Zijn de zelfmoordgedachten niet aanwezig? Gelukkig maar. Jij toonde dat je bereid bent om over moeilijke thema's te spreken en je hoeft je geen zorgen te maken. Zijn de zelfmoordgedachten wel aanwezig, dan moet hierover gesproken worden en kun je helpen.

Sterke verbinding en inschatten van de ernst helpt iedereen vooruit

Twee zaken staan voorop tijdens het gesprek: verbinding maken met de persoon en inschatten van de ernst van de zelfmoorddreiging. Alvorens hierop in te gaan, situeren we enkele valkuilen waar we ons voor moeten hoeden. Allereerst: ga uit angst het onderwerp zelfmoord niet uit de weg. Wat niet weet, niet deert, is niet van toepassing. Te snel doorverwijzen is ook een valkuil. Ja, je leest het goed! Als je de persoon te snel doorverwijst, kan er een gevoel van onbegrip ontstaan. Het is belangrijk eerst in te zetten op goed contact en de dreiging rond zelfmoord in te schatten voor je doorverwijst. Dadelijk met oplossingen op de proppen komen, is een derde valkuil. Een stevige wandeling maken of wat minder werken biedt eveneens geen oplossing. Net als de controle overnemen. We vechten niet voor de persoon met zelfmoordgedachten door de controle over te nemen. Suïcidepreventie is gebaseerd op verbinding. Jullie moeten samenwerken en samen afspraken maken, anders bestaat het risico op een vals gevoel van veiligheid.

Actief luisteren naar het verhaal is van cruciaal belang om de verbinding aan te gaan en om het

zelfmoordrisico in te schatten. Deze inschatting maak je door zowel de risico- als de beschermende factoren te bespreken. Hou een open en rustig gesprek waarbij je het verhaal probeert te begrijpen. Vraag door naar de onderliggende gedachten en gevoelens, maar wees voorzichtig dat je geen druk zet. Dan pas ben je écht in staat de ernst van de zelfmoorddreiging in te schatten. Volgende vragen helpen je alvast vooruit: Heb jij concrete plannen? Heb je al voorbereidingen getroffen? Denk je vaak aan zelfmoord? Ben je bang dat de gedachten soms zo sterk zijn dat je de controle verliest en een poging zou doen? Wat betekent de dood voor jou? Ben je roekelozer geworden de laatste tijd? Wat geeft jou energie om te blijven leven (reasons for living)? Op wie kun je steunen? Wat geeft jou nog de kracht om te blijven leven, ondanks dat het enorm zwaar is? Hoe lukt het jou ondanks de moeilijkheden om iedere dag op te staan? Deze risico-inschatting dient op regelmatige basis herhaald te worden. De vraag 'Zie je het jezelf echt doen?' kan ook gesteld worden. Het antwoord op deze vraag is een sterke voorspeller van de zelfmoorddreiging.

Safety first: wat heb jij nodig?

Wat heb jij nodig om met de zelfmoordgedachten om te gaan en hoe kunnen we samen zorgen voor jouw veiligheid?

Deze afsluitende vraag opent de deur om de controle bij de persoon met zelfmoordgedachten te laten en benadrukt tegelijkertijd jullie samenwerking. Meer concreet kunnen volgende beschermende factoren bevestigd worden: Hoe kun je omgaan met de gedachten aan zelfmoord? Hoe herken je signalen van zelfmoordgedachten? Op welke plaatsen ben je veilig? Bij wie kun je terecht? Wat kun je doen om afleiding te zoeken? Ken je de zelfmoordlijn? Kun je op een vlotte manier terecht bij de hulpverlening? Wat kun je doen om jouw omgeving veilig te maken? Hoe kun je jezelf tot rust brengen? Heb je deze zelfmoordgedachten in het verleden al ervaren? Hoe ben je er toen mee omgegaan? Wat heeft jou toen geholpen? Wat heb je al geprobeerd? Deze vragen komen aan bod in het Safety Plan, opgesteld door het VLESP.³

Het is van belang de continuïteit van zorg te garanderen en snel een vervolgesprek in te plannen. Daarnaast ga je in samenspraak met de persoon op zoek welke steunfiguren kunnen helpen. We weten dat zij positief kunnen bijdragen om het risico op zelfmoord te verminderen. Het spreekt voor

³ Zelfmoord1813(2020), Safety Plan. Geraadpleegd op 7 mei 2020 via <https://www.zelfmoord1813.be/safetyPlan-info>

zich dat deze mensen voldoende ondersteund worden en dat het beroepsgeheim gerespecteerd wordt. Indien er een acuut gevaar is en de persoon geen veiligheids garanties kan geven, is meer gespecialiseerde hulp dringend nodig!

Omdat zelfmoordpreventie zo belangrijk is, wordt er in het expertisecentrum Health Innovation van de hogeschool UCLL, in samenwerking met het VLESP, onderzoek gedaan naar het ontwikkelen van een Virtual Reality-tool zodat hulpverleners en studenten kunnen oefenen rond deze gespreksvoering. Graag geven we jullie volgend jaar het resultaat mee.

Let's talk!

Denk je aan zelfmoord en heb je nood aan een gesprek, dan kun je terecht bij de Zelfmoordlijn op het nummer 1813 of via www.zelfmoord1813.be

Meer weten over de detectie en behandeling van zelfmoordgedachten en gedrag? Raadpleeg de richtlijnen en e-learning van VLESP op www.zelfmoord1813.be/sp-reflex



Gratis e-learningmodules psychische kwetsbaarheid

Ben je hulpverlener en wil je meer weten over zelfdoding om jouw rol (nog) beter te kunnen opnemen? Welke emoties spelen er? Hoe en wanneer kan je een gesprek over zelfdoding aangaan? Hoe reageer je op een gepaste manier?

VIEWZ en VORM (Probis Group) slaan de handen in elkaar om u nog beter te inspireren en informeren. Samen zijn we steeds op zoek naar nieuwe manieren om professionals uit de welzijns- en zorgsector nog beter te ondersteunen in het uitvoeren van hun job.

Het welzijn van uw medewerkers en cliënten ligt ons nauw aan het hart. Daarom bieden VIEWZ en VORM u e-learningmodules over psychische kwetsbaarheid aan. Exclusief en gratis voor VIEWZ-abonnees. Want we geloven rotsvast in de lerende organisatie en het investeren in levenslang leren. De eVorms richten zich tot medewerkers van zorg- en welzijnsorganisaties en behandelen vier prangende thema's: zelfdoding, psychose, depressie en psychische kwetsbaarheid. Elke module is opgebouwd rond levensechte casuïstiek, wat de inhoud ervan praktijkgericht maakt.

Volg deze e-learningmodules gratis via de QR-code of volg onderstaande link:

<https://vzwvorm.flowsparks.com/event/eVorm0620>



