

## Algemeen

Deze Q&A handelt rond automutilatie en suïcidepreventie. Wat als de tijd dringt? Wat als een lid om hulp smeekt? Wat als je je zorgen maakt? Dringende vragen met dringende antwoorden.

## Inhoud

### 1. Inleiding

Wat is het verschil tussen automutilatie en suïcide

- Automutilatie: zelfschadelijk gedrag, pijn om anderen onder controle te hebben
- Suïcide: dood is de enige uitweg

### 2. Vragen uit de groepsleiding en antwoorden van expert en/of interne expert

Vraag: Hoe voer je/begin je het gesprek over het onderwerp suïcide/automutilatie?

Begin met **signaalherkenning**, ik merk dat .... (Wat stiller bent, kwetsuren hebben, ik ben bezorgd). Zullen we daar over praten... Het is ook leeftijdsafhankelijk, afstemmen wie voor je zit: pas je taal aan van de persoon met wie je spreekt. Probeer het gesprek zo **open mogelijk** te houden. Transparantie i.p.v. geheimhouding, als het gaat over transparantie in combo met veiligheid kies je altijd voor veiligheid. Eigen grenzen bewaken is belangrijk. **Jullie zijn geen hulpverleners, jullie zijn wel signaalherkenners.**

Vraag: Wat zijn belangrijke principes wanneer er gewerkt wordt met deze onderwerpen voor een hulpverlener?

- Contact maken, in gesprek gaan, verbinding maken
- Veiligheid! Soms zeer onveilige situaties
- Naasten betrekken, ouders zijn vaak diegene die we het liefst bij betrekken
- Zorgcontinuïteit, wat met de nazorg ....

Vraag: Wat als dit zich voordoet op kamp of tijdens een activiteit?

Op kamp kan het voorkomen dat iemand zich niet goed voelt of een moeilijk moment doormaakt. Als leiding zijn we er om elkaar te steunen en te helpen. **Veiligheid primeert altijd. Bespreek** vooraf met de hele leidingsgroep wat te doen in verschillende situaties, zoals iemand die zich niet goed voelt of een poging onderneemt om weg te gaan. Maak **duidelijke afspraken** met de persoon in kwestie, zoals later aansluiten of eerder vertrekken, en bespreek hoe dit te signaleren bij de juiste personen. Neem vooraf **voorzorgsmaatregelen** en bekijk samen welke scenario's haalbaar zijn en welke niet. **Durf vragen te stellen** aan elkaar en overloop op voorhand verschillende scenario's. **Luister** naar elkaars moeilijkheden en behoeften. Bespreek welke momenten moeilijk kunnen zijn en wat nodig is om rust te vinden. Rust kan verschillen voor iedereen, dus **respecteer elkaars behoeften**. Vraag wat iemand ziet zitten qua activiteiten en houd rekening met hun voorkeuren. Maak duidelijk bij wie je terecht kunt

als je worstelt met zelfmoordgedachten. Wees open over hoe anderen dit kunnen opmerken en hoe ze kunnen helpen. Stel een **vertrouwenspersoon** of zorgleider aan binnen de groep, iemand die bereid is om 'zorggesprekken' te voeren en steun te bieden aan wie het nodig heeft.

Vraag: Wat als er een lid op voorhand alle scenario's met betrekking tot suïcideplannen overloopt?

Je kan niemand op gedachten brengen om suïcide te plegen. Belangrijk is wel om meer uit veiligheid een gesprek te voeren en te luisteren. Af te toetsen ook 'hoe komt dit bij jou binnen'- gesprek.

Vraag: Wat met ouders?

Context: soms zijn de ouders een probleem, of reageren ouders op een niet zorgzame manier. Ouders betrekken is in veel gevallen wel noodzakelijk. Daarom is de leidingploeg niet diegene die dit gesprek moeten voeren. **Je kan hier externe ondersteuning voor krijgen.** Wat als de persoon ouder is dan 18 jaar? Ook als ze volwassen zijn, is dit zeker nuttige info om de **zorgcontinuïteit** te bezorgen. Wettelijk gezien is dit niet van toepassing maar vanuit het zorgaspect is het wél belangrijk. Dat hoeft niet persé de ouder te zijn maar eventueel een tante of grootouder.

Vraag: Wat met de leiding? Als leiding naar ouders zouden gaan, zit je dan met een vertrouwensbreuk?

Je hebt geen zwijgplicht maar als een persoon in gevaar is heb je wel **de plicht om deze in veiligheid** te brengen. Spreek samen af wat je deelt met ouders of hoe (bijvoorbeeld: met een brief) om het gesprek samen te voeren.

Vraag: Wat is de grens tussen veiligheid en concrete plannen?

Suïcidale gedachten, poging, en suïcide = het is een suïcidaal proces, hoe concreter de plannen hoe onveilig. Eens dat er een concreet plan aanwezig is, moet er aan de **alarmbellen** getrokken worden.

Vraag: Wat als er iemand naar jou komt en je het zelf niet ziet zitten om dit gesprek te voeren?

Probeer toch even luisteren en een minimaal aan gesprek te houden. De vragen stellen: "ben ik de eerste tegen wie je dit zegt? Ik vind het knap dat je het tegen mij zegt. Wat was de reactie van anderen, dit is wel wat boven mijn petje gaat." **Aangeven bij wie de persoon wel het gesprek kan aangaan maar onderschat jezelf niet.**

Vraag: wat is het onderscheid tussen nice to know en need to know?

Het doorgeven van gevoelige informatie aan anderen gebeurt zoveel mogelijk op basis van het principe "need to know, not nice to know". Dit betekent dat **enkel informatie die op dat moment noodzakelijk is om de betrokkenen te begeleiden, kan worden doorgegeven.**

Vraag: Wat met leden die heel veel vragen op kamp?

Maak voor kamp duidelijke afspraken hoe ze ook op andere manieren kunnen ventileren of op pauze kunnen duwen. Maak op voorhand afspraken en een plan van aanpak waar je tijdens het kamp kan op terugvallen, zeker als leiding.

Vraag: zijn suïcidale mensen sowieso niet gevoeliger voor afwijzing?

Personen kunnen dan zelfs ook heel flexibel zijn. Persoon gevoel geven dat je naar hen wil luisteren maar wel echt wanneer je er tijd voor hebt, zo geef je aan dat het belangrijk is voor jou. Geef dan ook een alternatief; bijvoorbeeld "over een uur wil ik de tijd nemen om naar jou te luisteren".

### 3. Belang van preventie op kamp.

- Voorzorg van kamp of weekend is belangrijk.
- Idealiter zijn er allerlei dingen al geïnstalleerd, die je kan doortrekken op kamp.

- Allerlei scenario's op voorhand overlopen met persoon:
  - Wat kan ik voor jou betekenen? Is de beweging voor jou een veilige plaats om dingen te bespreken of is dit voor jou een plaats om alles te vergeten?
  - Vertrouwenspersoon/zorgleiding: is er in de leidingsgroep een vertrouwenspersoon? Hoe gaat dit in zijn werk, welke taken neemt deze persoon op?
  - Wat kan je van elkaar verwachten?
  - Wat zijn jouw signalen om aan te geven dat je het moeilijk hebt?
  - Heb je nood aan rust? Waar vind je rust in?
  - Kampschema overlopen, waar zijn de rustmomenten...
  - Wat als het misloopt? Wat zal de reactie zijn op verschillende scenario's? Weekend of kamp is niet de plaats waar je best bent wanneer er zelfdodingsgedachten zijn of plaats voor automutilatie.
  - Noodnummers (ouders, huisarts, psycholoog) zowel overdag als 's nachts.
  - Bij een rustmoment: komt de persoon zelf proactief terug bij de groep. Of komen we je halen?
  - Plan een één op één gesprek op voorhand preventief in. Met het lid afspreken als we ons zorgen maken wat het stappenplan is.

Vraag: wat bij een crisismoment?

- Zorgen dat die persoon **nooit alleen** is
- Volg het vooropgestelde stappenplan
- Bel hulpdiensten
- Bel zelfmoordlijn
- Bel huisarts van het lid of leiding (zij kunnen vaker iets doen dan psycholoog)
- Bel het noodnummer van KSA

Vraag: Welk afspraken kan je maken rond automutilatie

**Tegenhouden gaat niet want er is een functie gekoppeld aan de fysieke pijn.** Bijvoorbeeld om mentale pijn te kunnen hanteren. Begrens het. Als het lid niet kan garanderen dat het op kamp niet zal voorvallen, is het kamp misschien niet de beste plek voor dat lid. Gebruiksruimte voor zelfbeschadigend gedrag wordt in praktijkruimtes voorzien, op kamp hoort dat niet thuis. Op voorhand afspreken hoe daarmee om te gaan. Hoe kan het lid ook aangeven 'ik hou het niet meer'.

Vraag: Hoe kan je met leden, hoe jong dan ook een goede preventie in functie van mentaal welzijn opstarten?

**Breng mentaal welzijn zo vroeg mogelijk, op een positieve manier ter sprake.** Thema's zoals suïcide altijd in kleine groep bespreken, hoe breder/groter de groep hoe moeilijker de groep in de hand te houden is. Mentaal welzijn kan wel in grote groep besproken worden. Zorg dat het zo vroeg mogelijk een evidentie wordt. Open communiceren en info genereren zodat ze durven spreken over welzijn.

Vraag: Wat als er een lid te pas en te onpas praat over suïcide, als iets lachend?

Neem het altijd **serieus** en bevraag waarom het lid er over praat en welke reactie ze hierop verwacht. Bevraag ook welke invloed dit heeft bij de rest van de groep. Maak zeker ruimte zodat er een gesprek kan gehouden worden over het onderwerp.

#### 4. Andere input

- Bundel suïcide in het jeugdwerk: <https://www.zelfmoord1813.be/publicaties/zelfdoding-in-het-jeugdwerk-infofiches-ter-preventie> Infofiches die je kan helpen bij gesprekken vanaf de signalen die je opvallen tot na een ondernomen poging of een overlijden.
- Na een overlijden:
  - Bel de koepel!

- Rouwbundels: door het zure heen  
[http://www.netwerkvoorpastoraalmetjongeren.be/uploads/1/1/3/2/113297253/rouwmap\\_1\\_door\\_het\\_zure\\_heen.pdf](http://www.netwerkvoorpastoraalmetjongeren.be/uploads/1/1/3/2/113297253/rouwmap_1_door_het_zure_heen.pdf)  
 en [http://www.netwerkvoorpastoraalmetjongeren.be/uploads/1/1/3/2/113297253/door\\_het\\_zure\\_heen\\_gebroken-inhoudmap.pdf](http://www.netwerkvoorpastoraalmetjongeren.be/uploads/1/1/3/2/113297253/door_het_zure_heen_gebroken-inhoudmap.pdf)
- Werkgroep verder <https://www.werkgroepverder.be/> wat na een fatale zelfdodingpoging? Voor nabestaande en omgeving.
- Apps:
  - Backup: app van zelfmoordlijn 1813 om mensen te ondersteunen bij/ na zelfdodinggedachten ( stappenplannen die je op voorhand opstelt om uit deze gedachten te geraken, welke personen kan je bellen, ...) <https://www.zelfmoord1813.be/BackUp>
  - Houvast: app van het rode kruis voor psychische moeilijkheden en mensen te ondersteunen wanneer het moeilijk is <https://www.rodekruis.be/juridische-info/houvast-app/>
- Hulplijnen die je te hulp kunnen staan:
  - 112 hulpdiensten
  - 1813 zelfmoordlijn
  - 102 awel/ jongerentelefoon
  - JAC à kijk op de website voor regionale telefoonnummers
  - Huisartspraktijk van de persoon met zelfbeschadigend gedrag of suïcide gedachten, normaal te vinden op de medische Fiche van de deelnemers.
- CGG: <https://centrageestelijkegezondheidszorg.be/>