



LeiderschapsLab

Ontwikkel jezelf als
leidinggevende in
het voortgezet onderwijs



Welkom

Wie zijn wij en
waar gaan we het vandaag
over hebben?



Heb je vragen? Zet ze in de chat!



Zelfdoding

Suicide

Zelfmoord

Uit het leven stappen

Zelfmoord in cijfers

Elke dag
overlijden

5

mensen door
zelfdoding

Zelfmoord in cijfers – Jongeren

Zelfdoding is
doodsoorzaak nummer

1

onder jongeren van
10 tot 30 jaar

LHBT jongeren
doen gemiddeld

4x

vaker een poging dan
de algemene
volwassen populatie

Zelfmoord in cijfers – Jongeren (10-20 jaar) in 2023

Overleden bijna

2x

zoveel jongens als
meisjes door
zelfdoding

Overleden

54

jongeren door
zelfdoding

Dacht

1 op de 5

jongeren wel
eens aan
zelfdoding

Zelfmoord in cijfers

Elke zelfdoding treft
gemiddeld

135

mensen

1 op 3

van de basis en middelbare
schooldocenten verliest ten
minste 1 leerling aan suïcide

1 op de 5

jongeren heeft een zelfdoding
in de directe omgeving
meegemaakt



Acties

- Maak suïcidepreventiebeleid,
 - Wie heeft welke taak?
 - Naar wie verwijst je door?
 - Wanneer betrek je ouders/naasten?
 - Wat doe je na een suïcide(poging)?
- Maak een overzichtelijk stappenplan zodat elke medewerker weet wat hij moet doen wanneer er bij een leerling of student suïcidale gedachten spelen (of er een vermoeden van is).
- Zorg dat medewerkers kennis en vaardigheden hebben rondom suïcidepreventie, passend bij de taak die zij hebben:
 - Vraag maar online training:
 - Voorlichting/workshops
 - Suïcidepreventietraining Gatekeeper
- Ga het gesprek aan met de jongere en volg hierin het stappenplan en de gesprekskaart ter ondersteuning in het gesprek.



Signaleer

Uitspraken

Gedrag

Risicofactoren



Signaleer

Uitspraken

- ‘Voor mij hoeft het zo niet meer...’
- ‘Ik wil niet meer...’
- ‘Het komt nooit meer goed...’
- ‘Jullie zullen geen last meer van mij hebben...’
- ‘Niemand zal me missen...’



Signaleer

Zichtbaar afwijkend gedrag bij jongeren

- Slaapgedrag
- Verzuim, terugtrekken uit gezin, sociale contacten
- Mindere school- of werkresultaten
- Extreem gedrag (verslaving, uitgavenpatroon)
- Uitingen op social media
- Somberder, emotioneler, meer stress
- Onverzorgd, moe, lege blik, geen oogcontact
- Opgelucht

Jongere gedraagt zich anders dan anders

Wees extra waakzaam na teleurstellingen



Signaleer

Berichten op internet en social media

- Expliciete uitspraken
- Cryptische uitspraken
- Emotionele uitingen
- Negatieve emoticons
- Verwijzingen naar roekeloos en impulsief gedrag
- Tekst of beeld van manieren om zichzelf te doden



Signaleer

Risicofactoren voor jongeren

- eerdere zelfmoordpogingen (!)
- psychische gezondheid
- gespannen thuissituaties
- prestatiedruk of sociale druk
- LHBTIQ
- sociale media imitatie effecten
- jeugdtrauma
- eenzaamheid of sociale isolatie
- middelenmisbruik

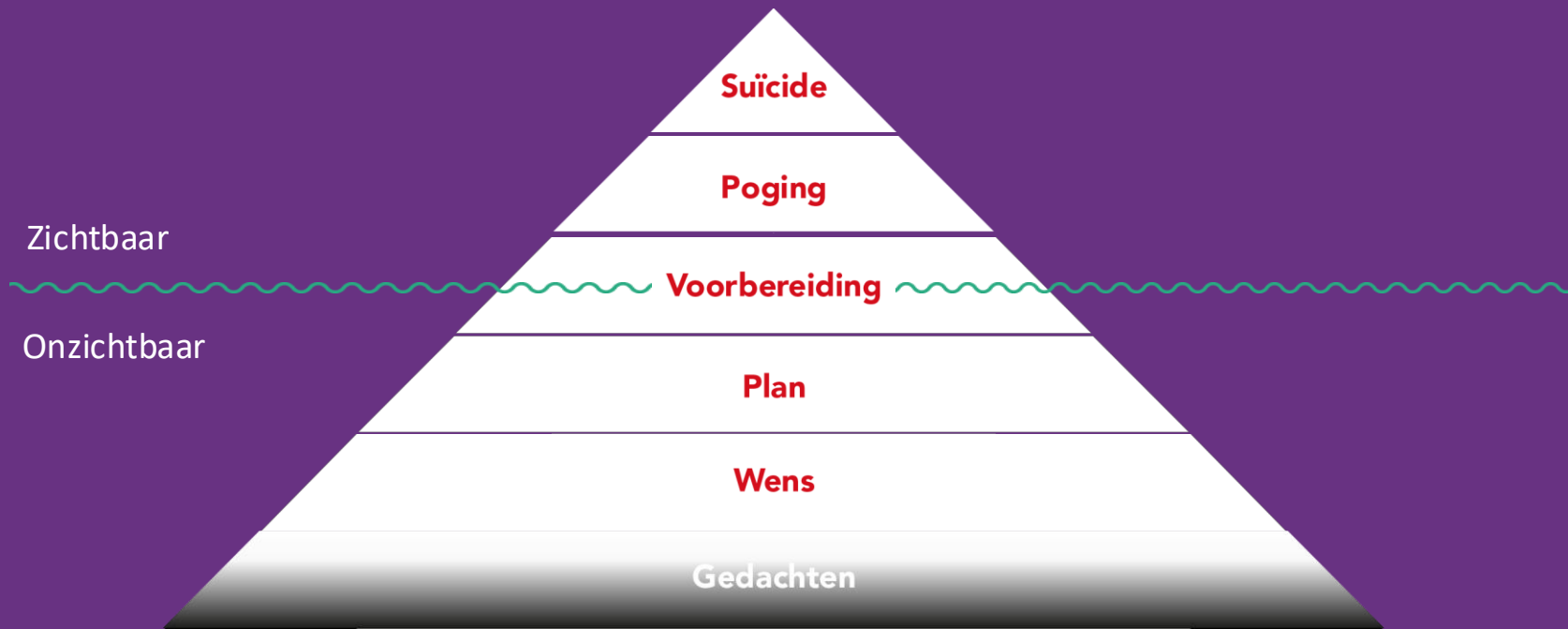
Hoe ontstaan zelfmoordgedachten?



Over
zelfmoord



Van denken naar doen



Preventie en Postventie

Weet wat je kan doen wanneer:

- Een leerling aan zelfdoding denkt
- Een leerling een poging heeft gedaan binnen of buiten de school
- Een leerling is overleden door zelfdoding

Stappenplan Preventie

Leg vast:

- Wie heeft welke taak?
 - ☐ Herkennen
 - ☐ Bespreekbaar maken
 - ☐ Doorverwijzen)
- Naar wie verwijst je door?
 - ☐ Intern (bijv. zorgcoördinator)
 - ☐ Extern (bijv. ouders/huisarts)
- Wanneer betrek je ouders/naasten?



Stappenplan suïcidepreventie organisaties

Dit stappenplan is een leidraad waarmee je een stappenplan suïcidepreventie voor de eigen organisatie kan vormgeven. Het doel van dit stappenplan is dat elke medewerker in de organisatie weet wat te doen wanneer er bij een klant/cliënt/leerling/student sprake is van suïcidaliteit.

Dit stappenplan maakt duidelijk welke medewerkers welke verantwoordelijkheden hebben en welke stappen er gezet worden op het moment dat er een situatie met betrekking tot suïcidaliteit speelt. Door voorafgaand afspraken te maken en helderheid te verschaffen over taken en verantwoordelijkheden, is het voor de medewerker eenvoudiger om te handelen in een moeilijke situatie.

Je vult zelf het stappenplan in. Dit stappenplan is een leidraad waarmee je je eigen stappenplan kunt maken. Voeg stappen toe of laat ze weg, al naar gelang er behoefte aan is in de organisatie.

Het stappenplan bestaat uit vier stappen. Elke stap kent eigen taken en verantwoordelijkheden. Het is aan de organisatie om te bepalen welke medewerker de desbetreffende taken en verantwoordelijkheden heeft. Na de vier stappen wordt een aantal onderwerpen besproken die ook van belang zijn in het kader van suïcidepreventie.

Stappenplan na een poging of zelfdoding

- Taken, rollen en verantwoordelijkheden van een crisisteam beschrijven
- Hiermee worden de gevolgen op de school beperkt en het risico op 'besmetting' bij andere leerlingen verminderd
- Oog hebben voor impact op het personeel.

Actieplan
na een poging
tot zelfdoding
in het
**Voortgezet
onderwijs**
(VO)

Stappenplan na een poging

- Vorm een crisisteam
- Onderscheid tussen:
 - Acties bij poging in of rondom de school
 - Zorgen voor veiligheid
 - Isoleer de plaats van het incident
 - Ondersteun getuigen
 - Acties na het ontvangen van de melding
 - Neem handreiking verantwoorde communicatie door
 - Neem contact op met de leerling en wie voor diegene zorgt
 - Informeer/ondersteun klasgenoten en medewerkers
 - Informeer eventueel ouders van klasgenoten

Actieplan
na een poging
tot zelfdoding
in het
Voortgezet
onderwijs
(VO)

Stappenplan na een zelfdoding

- Vorm een crisisteam
- Acties op verschillende momenten:
 - Direct na een incident op of rond de school
 - Direct na ontvangen melding
 - Dezelfde dag
 - Tussen overlijden en uitvaart
 - Na de uitvaart
 - Op lange termijn



Wat biedt 113?



- www.113.nl/onderwijs
- [Trainingen](#)
- [Informatie over risicogroepen](#)
- **Hulplijn – 24/7**
- **Coaching/Therapie**



Zelfhulpkursus



Apps

113 zelfmoord
preventie

Denk je aan zelfdoding?

Neem dan 24/7 gratis en anoniem contact op:

Chat via [113.nl](https://www.113.nl)

Bel 113 of bel gratis 0800-0113

Suïcidepreventie



Signaleer



Praat erover



Zoek samen hulp



Contact met
wanhoop



Do's bij contact met wanhoop

- Het hoeft allemaal niet meer, zeg je. Bedoel je daarmee ook dat je aan zelfmoord denkt?
- Wat heb je allemaal op je bord?
- Wat is voor jou het meest lastig?
- Kan je me daar wat meer over vertellen?
- Pieker je veel? Slaap je nog?
- Loop je al lang met zelfmoordgedachten?
- Hoe is dit voor jou?
- Heb je een concreet plan? Hoe ziet dat plan eruit?

*Luisteren en
empathisch zijn*



Contact met
hoop



Do's bij contact met hoop

Onderzoek

- Wat of wie houdt je tegen om zelfmoord te plegen?
- Met wie heb je goed contact?
- Wat zou je graag willen?

Vraag door

Geef een tweezijdige samenvatting: aan de ene kant voel je je..... aan de andere kant is dit belangrijk voor je...



Zoek samen
hulp

Bespreek samen welke hulp nodig is

- Ouders betrekken
- Stel voor samen hulp te zoeken: huisarts, behandelaar, familie
- Spoed? 112 of crisisdienst bellen

Dank je wel voor je aandacht!

Vragen?

leiderschapslab@cnv.nl





LeiderschapsLab

Terugkijken van dit webinar vanaf 20 november en meer webinars en trainingen vind je op

www.cnv.nl/leiderschapslab



CNV Onderwijs, AOb en Schoolleiders VO (partner van de VO-raad) - de sociale partners in het voortgezet onderwijs - zijn samen aan de slag om schoolleiders, van teamleider tot rector, in het VO te versterken. Voor deze programma's ontvangen we een structurele financiering van het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap.