

## 1KZIEJ3

Dit is een landelijke informatiecampaagne vanuit [113 zelfmoordpreventie](#). Suïcide is een onderwerp dat gevoelig ligt, zeker ook bij jongeren. Vanuit 113 zelfmoordpreventie is hieronder informatie te vinden met specifieke informatie voor scholen.

- Veel scholen worden een keer geconfronteerd met jongeren die denken aan zelfmoord. Soms ook met iemand die een poging doet of komt te overlijden door zelfmoord. Wat kan een school doen om jongeren te ondersteunen en de weg naar hulp te wijzen? Klik [hier](#).
- Leerlingen van wie de school al weet of dat er vermoedens zijn dat ze kwetsbaar zijn, zouden wat extra aandacht kunnen krijgen. In een gesprek kan dan ook gevraagd worden naar sombere gedachten, gedachten aan de dood, gedachten aan zelfdoding. Het is belangrijk dat jongeren hier actief naar worden gevraagd, omdat het moeilijk is om zelf over die drempel te stappen.
- Docenten en mentoren mogen vooral ook luisteren naar hun onderbuikgevoel. De ervaring is, is dat dat altijd een belangrijke raadgever is. Liever een keer te vaak gevraagd, dan te weinig.
- Scholen hebben vast al een stappenplan over wat te doen wanneer het niet goed gaat met jongeren. Ze kunnen kijken of hierin ook al aandacht is voor jongeren die denken aan zelfdoding en dit actief opnemen. Wat moet een mentor of docent doen wanneer er vermoedens zijn over gedachten aan zelfdoding? Wat doet hij/zij in het gesprek, naar wie verwijst hij/zij door? Wat doet de volgende in lijn? In dit [document](#) kunnen de scholen informatie vinden waar ze aan kunnen denken.
- Scholen kunnen de [suïcidepreventietraining gatekeeper](#) volgen. In deze gesprekst raining leer je hoe je suïcidale gedachten bespreekbaar maakt, hoe je de veiligheid van de jongere inschat en hoe je de jongere kan stimuleren om hulp te zoeken.
- Wanneer de school merkt dat het onderwerp speelt, dan is het goed om er wel wat over te zeggen en dan vooral aan te geven waar de jongeren hulp kunnen vinden en een boodschap van hoop te geven.
  - De meeste mensen met gedachten aan zelfdoding vinden de juiste hulp en deze gedachten verdwijnen dan ook weer.
  - Hulp is binnen de school te vinden via o.a. de mentor, ondersteuningscoördinator, schoolmaatschappelijk werker.
  - Ook is het goed om te benoemen waar jongeren buiten school terecht kunnen: bij ouders, ooms/tantes, burens, iedere volwassene bij wie ze zich redelijk veilig voelen, huisarts of de eigen behandelaar indien ze deze hebben.
  - Ook kan er natuurlijk gewezen worden op (de [chat](#) van) [www.113.nl](#).
- Landelijk worden bankjes met plaquettes geplaatst om aandacht te vragen voor het gesprek met elkaar. Het is een mogelijkheid voor scholen om deze plaquettes ook op schoolpleinen te plaatsen. Door het scannen van de QR-codes op de bankjes komt het onderwerp zelfdoding actief onder de aandacht van jongeren. Het dan ook goed om als school hier bedacht op te zijn, te luisteren naar geluiden in de wandelgangen.

### Concrete situatie

Bel met de hulpverleners van de [collegiale overleglijn van 113 zelfmoordpreventie](#). Zij zijn bereikbaar op werkdagen tussen 10.00 - 16.00 uur op 020 - 311 38 88.

### Meer informatie

Voor vragen of meer informatie is Tessa Visser, beleidsmedewerker Wmo, gemeente Alkmaar bereikbaar via 06 - 39 111 650 of via [t.visser@alkmaar.nl](mailto:t.visser@alkmaar.nl).