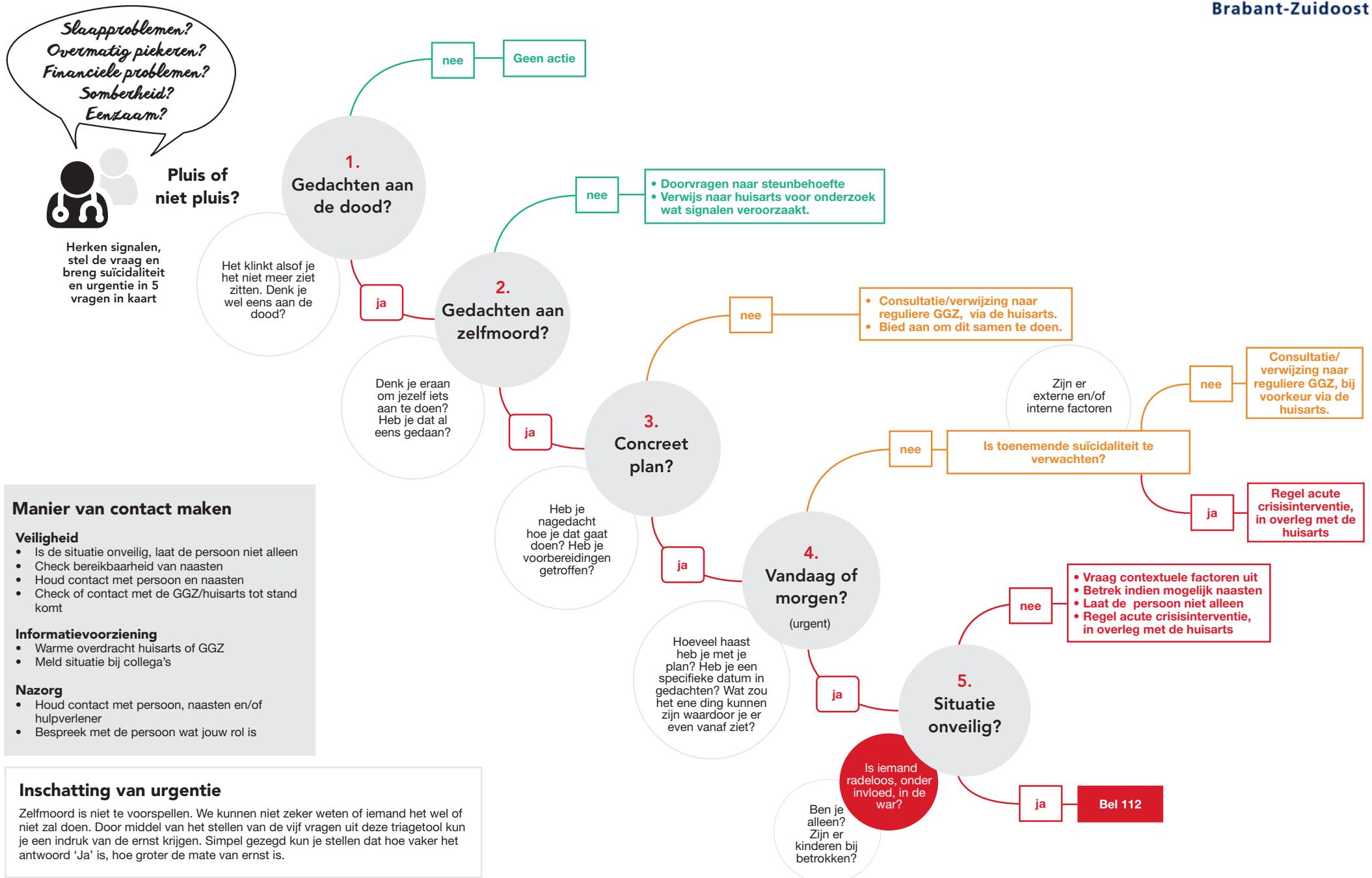


Triagetool Zelfmoordpreventie voor het Sociaal domein regio Brabant-Zuidoost

5 vragen voor toeleiding naar de juiste ondersteuning



Manier van contact maken

Veiligheid

- Is de situatie onveilig, laat de persoon niet alleen
- Check bereikbaarheid van naasten
- Houd contact met persoon en naasten
- Check of contact met de GGZ/huisarts tot stand komt

Informatievoorziening

- Warme overdracht huisarts of GGZ
- Meld situatie bij collega's

Nazorg

- Houd contact met persoon, naasten en/of hulpverlener
- Bespreek met de persoon wat jouw rol is

Inschatting van urgentie

Zelfmoord is niet te voorspellen. We kunnen niet zeker weten of iemand het wel of niet zal doen. Door middel van het stellen van de vijf vragen uit deze triagetool kun je een indruk van de ernst krijgen. Simpel gezegd kun je stellen dat hoe vaker het antwoord 'Ja' is, hoe groter de mate van ernst is.

Herken de signalen

Niet iedereen die aan zelfmoord denkt praat erover. Er zijn verschillende signalen die erop kunnen wijzen dat iemand aan zelfmoord denkt. Dit kunnen bepaalde uitspraken zijn, maar ook non-verbale signalen.

Stel de vraag bij de persoon die:

- zelf direct of indirect zegt een eind aan zijn leven te willen maken, afscheid neemt of dingen weggeeft.
- somber is, met een depressie of depressieve klachten leeft.
- risico's neemt, bijvoorbeeld door veel drank of drugs te gebruiken, roekeloos te rijden of teveel geld uit te geven.
- zich uitbundig gedraagt, bijvoorbeeld extreem uitgelaten, hyperactief of opgefokt. Hierbij kunnen ook sterke stemmingswisselingen optreden.
- zich plotseling anders gedraagt, bijvoorbeeld opgelucht in vergelijking met eerder zwaarmoedig gedrag.
- onverschillig lijkt, nauwelijks reageert of ongeïnteresseerd overkomt.
- aangeeft dat hij nergens bij hoort, iedereen tot last is en niet meer zo bang is voor de dood.
- eerder een poging deed of zelfbeschadigend gedrag vertoont.
- zich opmerkelijk gedraagt in het contact.
- regelmatig verzuimt op school of werk.
- verminderd presteert op school, werk of andere bezigheden.

Do's & Don'ts

Praten over zelfmoord kan levensreddend zijn. Het vermindert druk en ordent gedachten. Het is de eerste stap naar een oplossing. Een gesprek over zelfmoord kent een aantal Do's en Don'ts.



Benoemen

- “Je zegt dat je het niet meer ziet zitten, bedoel je dat je aan zelfmoord denkt?”
- “Als ik je goed begrijp, denk je aan zelfmoord, klopt dat?”

Concretiseren

- “Je zegt dat je er straks niet meer bent, wat bedoel je met straks?”
- “Je zegt dat het allemaal ellendig is voor je. Wat is er precies zo ellendig voor je?”

Veiligheid

- “Hoe denk je dat je vanavond veilig kunt blijven?”
- “Hoe is het je gelukt om je de afgelopen dagen/weken weer rustiger te voelen?”

Meepraten/instemmen

- “Nou ik snap het best waarom je niet meer wilt leven...”
- “Tja, als ik in jouw schoenen zou staan, zou ik het misschien ook opgeven...”

Een oordeel vellen

- “Dat kun je niet maken!”
- “Wat egoïstisch zeg, denk eens aan je kinderen.”

Snel adviseren

- “Het zou goed zijn om minder te gaan werken, lijkt mij.”
- “Waarom ga je niet vaker lekker sporten?”



Download de VraagMaar app

Wil je meer tips over hoe je een gesprek over zelfmoord voert? Download dan de VraagMaar app.

Bronnen

De Triagetool is gebaseerd op:

- 113 Zelfmoordpreventie (2018). Triagetool zelfmoordpreventie voor de huisartsenpraktijk. Amsterdam. www.113.nl

Vraag door

Wanneer de persoon zelfmoordgedachten of -plannen heeft, kunnen onderstaande vragen helpen hierover het gesprek aan te gaan. Hiermee krijg je een indruk welke hulp op dat moment het meest passend is.

1. Hoe acuut en concreet zijn de gedachten?

- Denk je eraan om jezelf iets aan te doen?
- Heb je plannen om zelfmoord te plegen?
- Heb je nagedacht hoe je dat gaat doen? Welke methoden heb je overwogen?
- Welke voorbereidingen heb je getroffen?
- Hoeveel haast heb je met je plan? Heb je een specifieke datum in gedachten?

2. Steunsysteem verkennen

- Met wie heb je deze gedachten aan zelfmoord al besproken?
- Met wie nog meer?
- Weet je huisarts of behandelaar van deze gedachten?
- Welke afspraken heb je met hen gemaakt?
- Bij wie zou je nog meer je verhaal kwijt kunnen/wie zou jou ook kunnen helpen/ondersteunen in deze moeilijke tijd?

Doorverwijzen

Als er sprake is van zelfmoordgedachten is het belangrijk om het steunsysteem van de persoon in te schakelen. Bijvoorbeeld de ouders, huisarts of bepaalde hulpverlening. Onderstaande vragen kunnen hierbij helpen. Check altijd of het contact tot stand is gekomen.

Steunsysteem/hulpverlening inschakelen

- “Deze gedachten zijn te zwaar om alleen te dragen, wie zouden we nu kunnen bellen?”
- “Omdat het zo zwaar is deze gedachten alleen te dragen, is het belangrijk dat ook jouw ouders hiervan weten. Hoe zullen we jouw ouders hiervan op de hoogte brengen? Zullen we ze nu samen bellen of ga je het ze zelf vertellen?”
- “Nu is een goed moment om jouw behandelaar te laten weten dat je deze gedachten (weer) hebt. Zullen we samen jouw behandelaar bellen, of ga je dit zelf doen?”