

# Suicide: hoe ga je er als school mee om?

Per jaar plegen zo'n zestig jongeren in Nederland suicide. Als het gebeurt, krijg je er als school meestal ook mee te maken. Hoe ga je ermee om? En hoe spoor je suicidale leerlingen op? Kun je een dergelijk incident mogelijk voorkomen? "Denk je wel eens aan de dood? Die vraag moet je durven stellen."

**Tekst Sigrid Starremans Beeld Len Munnik**

Op Twitter was het nieuws eerder bekend dan op school. Eind oktober vorig jaar kreeg de directeur van de Scholingsboulevard in Enschede verontrustende berichten binnen, die zijn zoon via dit medium kon bevestigen. Een zestienjarige leerling zou zichzelf om het leven hebben gebracht.

Ed Groothuis, zorgcoördinator van de vmbo-school: "Ik hoorde het 's avonds en ik ben meteen aan de slag gegaan. Je moet de volgende dag toch 650 leerlingen en docenten op school opvangen."

Het eerste wat Groothuis deed was het protocol zelfdoding erbij pakken, dat hij zes jaar daarvoor had opgesteld. Een dergelijk document, met een uitgebreid stappenplan, heeft een school echt nodig als er zoiets gebeurt, vindt hij. "Een zelfdoding van een leerling is zo'n beetje het ergste dat je als school kan overkomen. Het is een aardbeving, leerlingen zijn totaal van de kaart en het heeft een enorme impact op collega's. Zo'n protocol helpt de directie en de leerkrachten om daar richting aan te geven."

## Verbroken relatie

Groothuis was die nacht tot twee uur bezig. Er moest in allerijl een crisisteam worden samengesteld, waarvan in ieder geval de

directeur en een zorgcoördinator deel uitmaakten. Ook werd contact opgenomen met externe hulpverlening: slachtofferhulp, de GGD en schoolmaatschappelijk werk. Ze waren de volgende dag op school aanwezig om leerlingen, ouders en leerkrachten op te vangen. Er werd een gedenkhoek ingericht voor de overleden leerling. "Het ging om een jongen die nog maar een paar weken bij ons op school zat", zegt Groothuis. "Hij was in september teruggezet van 4-havo naar 4-vmbo. Wij hadden hem nog niet echt in het vizier, al was hij in het zorgteam besproken." Groothuis laat niet veel los over de achtergrond van de leerling maar hij wil wel wat vertellen: "Twee jaar geleden vond binnen het gezin een poging tot moord plaats. Een zeer traumatische, trieste situatie." De betreffende scholier behoort tot de ongeveer zestig jongeren onder de twintig jaar die een einde aan hun leven maken, per jaar. Bij jongeren tot en met vijftien jaar ligt dat aantal op tien. Zelfdoding is daarmee, na verkeersongelukken, de belangrijkste doodsoorzaak bij jongeren. Meer dan tienduizend jongeren per jaar doen een poging tot suicide.

De redenen om tot zelfdoding over te gaan, zijn heel divers. Het kan gaan om een moei-

lijke thuissituatie, geweld of incest, maar er zijn ook ogenschijnlijk luchtigere aanleidingen bekend, zoals het uitgaan van een verkering of tegenvallende schoolprestaties. "Maar meestal is er dan toch meer aan de hand", verklaart Erik Jan de Wilde, psycholoog bij het Nederlands Jeugd Instituut en gespecialiseerd in suicide. "Als je al een laag zelfbeeld hebt, komt het extra hard aan wanneer iemand naar wie je hunkert de verkering uitmaakt. Dat kan de spreekwoordelijke druppel zijn."

Evelien\*, psycholoog bij Stichting 113Online, een platform waar mensen die aan zelfdoding denken kunnen chatten of bellen met hulpverleners, vult aan dat de hersenen van een puber nog niet volgroeid zijn. "Ze overzien de consequenties van hun acties niet altijd. En een verbroken relatie kan voor hen echt een ramp zijn. Dat moet je serieus nemen. Ook al denk je als volwassene: Ach, dat komt wel weer goed."

## Erover praten

Uit een onderzoekje van Stichting 113Online bleek dat er in iedere klas een leerling zit die er wel eens aan heeft gedacht om zelfmoord te plegen. Hoe ernstig is dat? Eraan denken betekent immers nog niet daadwerkelijk tot actie overgaan. "Als jongeren er met niemand over kunnen praten en er alleen mee blijven rondlopen, dan kunnen die gedachten steeds ernstiger vormen aannemen", verklaart Evelien. "Praten over zelfdoding is een taboe. Scholen kunnen een rol spelen in het doorbreken daarvan."

Stichting 113Online biedt lespakketten aan om (gedachten over) zelfdoding op



LEN



scholen bespreekbaar te maken. Ook Marion Ferber, werkzaam bij GGD Den Haag, vindt dat de school een belangrijke taak heeft als het om het voorkomen van zelfdoding gaat. "School is school en geen hulpverleningsinstantie. Maar een vroege signalering vind ik echt een taak die bij de school hoort." Ferber heeft zelf jarenlang in het onderwijs gewerkt. Nu is ze projectleider van SuNa (Suïcidiepoging Nazorg), een soort maatjesproject in Den Haag waarbij jongeren die een zelfmoordpoging hebben gedaan of zichzelf ernstig hebben beschadigd, worden gestimuleerd om hulp te zoeken. De school daarover inlichten, al is het maar één persoon, is een onderdeel van het project. "Toen ik zelf vertrouwenspersoon was op een school, hoorde ik soms pas achteraf dat iemand een poging had gedaan", vertelt Ferber. "Ik had het prettiger gevonden als ik eerder op de hoogte was gesteld. Dan weet je dat er meer aan de hand is dan alleen een dipje."

Een goed signaleringssysteem en goede contacten met hulpverleningsinstanties zijn andere vereisten. Een docent wiskunde hoeft niet zelf in gesprek te gaan met een leerling van wie hij denkt dat het slecht met hem gaat. Maar hij moet zijn vermoedens wel ergens kunnen checken en melden. Verder vindt Ferber, evenals De Wilde en Evelien, dat zorgcoördinatoren, ver-

trouwenspersonen en andere schoolmedewerkers die zich bezighouden met het welzijn van leerlingen, veel vaker het onderwerp zelfdoding moeten aansnijden als dat mogelijk aan de orde is. Ferber: "Denk je wel eens aan de dood? Die vraag moet je durven stellen. Meestal zie je aan de reactie van de leerling of je de spijker op zijn kop hebt geslagen. Ze schrikken of trekken hun schouders op." Het veelgehoorde argument dat je mensen, en dus ook leerlingen, wel eens op een idee zou kunnen brengen als je over zelfdoding begint, blijkt allang weerlegd te zijn in onderzoek. De Wilde: "Voor een onderzoek heb ik met suïcidale jongeren gesproken. Het was voor hen meestal een enorme opluchting om erover te kunnen praten. Dat een begeleider op school die vraag vaak niet stelt, vonden ze juist teleurstellend."

### Kopieergedrag

Dat zelfdoding een precair onderwerp is, bleek ook bij de totstandkoming van dit artikel. Diverse scholen in het hele land die met (een poging tot) zelfdoding van een leerling te maken hadden gehad, werden benaderd voor een interview. Veel scholen weigerden hun medewerking. Het is toeval dat de tweede school die wel wilde meewerken ook in Enschede ligt.

## Mogelijke signalen

Leerlingen die denken over zelfdoding, geven niet altijd signalen af. Vaak zijn het juist de muurbloempjes, de brave leerlingen. Toch enkele signalen waaruit zou kunnen blijken dat een leerling slecht in zijn vel zit:

- Geen of weinig contact met klasgenoten
- Veel met de dood bezig zijn
- Plotselinge verandering van gedrag, bijvoorbeeld van heel druk naar heel stil of omgekeerd
- Extreem boos of agressief gedrag of juist heel teruggetrokken
- Verwaarloosd uiterlijk
- Lang op school blijven hangen
- Automutilatie. Uit onderzoek blijkt dat er een sterk verband is tussen jongeren die zichzelf beschadigen en die zelfmoord (willen) plegen.

**Nuttige websites:** [www.113online.nl](http://www.113online.nl), [www.jestaatnietalleen.nl](http://www.jestaatnietalleen.nl) (website voor allochtone suïcidale meiden), [www.ivonnevandenstichting.nl](http://www.ivonnevandenstichting.nl), [www.zelfbeschadiging.nl](http://www.zelfbeschadiging.nl)  
Vanaf april wordt de gesprekstraining Suïcidaal en zelfbeschadigend gedrag voor het onderwijs aangeboden. Voor meer informatie Sylvia Bartelds, [SBartelds@trimbos.nl](mailto:SBartelds@trimbos.nl).

In maart vorig jaar beroofde een vijftienjarige jongen van het Bonhoeffer College zich van het leven. "Het was een vrolijke jongen met veel vrienden", vertelt leerlingbegeleider Hannie Rohaan. "Het is voor iedereen, ook voor de familie, een raadsel gebleven waarom hij het heeft gedaan."

Ook op het Bonhoeffer College was die dag veel hulp voorhanden. Rohaan zag jongeren letterlijk in elkaar zakken van ellende, vreselijk huilen en wanhopig rondlopen. "Wat je ziet, is dat nare gebeurtenissen die kinderen in het verleden hebben meegeemaakt naar boven kunnen komen", vertelt ze. "In de gesprekken die toen met de hulpverlening zijn gevoerd, is bovendien aan het licht gekomen dat sommige jongeren zelf gedachten over zelfdoding hadden. Daar moet je heel alert op zijn. We hebben daar onmiddellijk hulpverlening op gezet." Groothuis van de Scholingsboulevard heeft soortgelijke ervaringen. Zes jaar geleden maakte hij ook een zelfdoding op zijn school mee. Nadien gingen geruchten door de school dat enkele andere leerlingen soortgelijke plannen hadden. "Het kan een signaal zijn dat zelfmoord de oplossing voor alle problemen is. We hebben het dondersdruk gehad om dat idee de kop in te drukken." Zijn advies is voorts om leerlingen bij een dergelijke gebeurtenis lang te blijven volgen. "Het kan maanden, jaren duren voordat zoiets tot ontploffing komt. Wij hadden vorige week nog een meisje dat opeens helemaal in tranen was."

Aan de andere kant gingen beide scholen weer snel over tot de orde van de dag. Zelfs op de eerste dag na de gebeurtenis werd zoveel mogelijk gewoon lesgegeven in de klassen die dat aankonden. Groothuis: "Je moet niet het signaal geven dat je alles platlegt als je zoiets doet." Rohaan: "Sommige klassen gaven zelf aan dat ze gewoon les wilden hebben. In de weken daarna hebben we de gedenkhoek langzaam afgebouwd. Daarmee wilden we niet aangeven dat het verdriet over moet zijn, maar je moet het ook niet met elkaar blijven creëren. Op een gegeven moment moet je als school weer verder." ▣

\* Evelien wilde alleen met haar voornaam in dit artikel. Cliënten bij 113 blijven anoniem, zo ook de hulpverleners.