



## ➔ Zelfmoordgedachten bespreekbaar maken: ‘Draai niet om de hete brij heen, maar vraag het’

**Praten over zelfmoordgedachten helpt. Het is belangrijk dat professionals in het sociaal domein het onderwerp niet uit de weg gaan. “Je brengt mensen echt niet zomaar op ideeën”.**

‘Soms hoeft het voor mij allemaal niet meer’ of ‘Ik zie geen uitweg meer’. Dit soort uitspraken kunnen belangrijke signalen zijn. Signalen van mensen die met zelfmoordgedachten rondlopen. Voor veel professionals een lastig onderwerp om aan te snijden. Toch is het bespreekbaar maken van dit soort gedachten erg belangrijk, zegt Karen Keukelaar. Ze is trainer en adviseur a.i. bij 113 Zelfmoordpreventie. Regelmatig geeft ze workshops en ze kent het ongemak en handelingsverlegenheid rondom het onderwerp maar al te goed. Toch kunnen mensen enorm geholpen zijn door de ene professional die ‘de vraag’ durft te stellen. Elke dag overlijden vijf mensen in Nederland door zelfdoding.

### Stress

En juist mensen die werkzaam in het sociaal domein, komen regelmatig cliënten tegen bij wie de problemen boven het hoofd

groeien. “Je merkt het in een gesprek dat mensen hoofd- en bijzaken niet meer zo goed kunnen scheiden, van de hak op tak springen, emotioneel zijn. Ze overzien het allemaal niet meer en er is sprake van heel veel stress.”

In zo’n situatie kan een professional volgens Keukelaar het onderwerp vrij direct op tafel leggen. “Vraag het recht op de man af, dan krijg je meestal ook direct antwoord. *‘Ik zie dat u het heel moeilijk heeft, er ligt veel op uw bordje, overweegt u wel eens om uit het leven stappen?’*”

Professionals zijn soms bang dat mensen op ideeën worden gebracht, maar die angst is onterecht. “Zo werkt het echt niet. Als iemand overtuigend deze vraag ontkennend beantwoord, dan kun je het ook laten. Als iemand echter beaamt wel eens aan zelfdoding te denken, dan is het zaak om door te vragen.”

### Gevoelens

En waarschuwt ze, schiet niet meteen in de rol van hulpverlener. “Laat eerst de persoon maar eens vertellen. Wat speelt er allemaal? Door de vraag te stellen laat je zien dat deze gevoelens er mogen zijn, dat hij of zij er ook over mag praten.”

**‘Blijf op je handen zitten en luister eerst.’**

En dat kan enorm opluchten. Mensen die met suïcidegedachten worstelen, voelen zich volgens Keukelaar vaak erg eenzaam. “Juist door het enorme taboe wat nog op dit onderwerp rust. Ze kunnen er



vaak met niemand in hun omgeving over hebben. Vergelijk hun hoofd maar met een strak opgeblazen ballon vol met spanning; door hen te laten vertellen, loopt die ballon leeg. Dat geeft rust.” Haar advies in de workshops aan professionals is dan ook: “Luister eerst. Je hoeft niet meteen zaken te gaan regelen, door te verwijzen. Wees eerst dat luisterend oor. Van mens tot mens.”

### Oplossen

Dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Heel veel mensen schrikken zodra het woord zelfmoord, zelfdoding of suïcide valt. “Dat is ook niet gek en mensen zijn soms bang dat ze ineens met allerlei problemen van de ander zitten opgezadeld. En de persoon aan de andere kant van de tafel verwacht helemaal niet dat je alles meteen gaat oplossen. Nee, blijf op je handen zitten en luister.”

Pas nadat er wat rust in het gesprek is gekomen, kan de professional vragen naar de kracht van de cliënt. “Je bent er nog steeds, wat heeft je tot nu toe op de been gehouden? En pas daarna kun je wijzen op het betrekken van naasten en van professionele hulp zoals de huisarts of instanties, zoals de gemeente om bepaalde problemen op te pakken.”

### Rollenspel

De opluchting bij de client in kwestie is vaak enorm. “Maar het zijn natuurlijk zeker spannende gesprekken, je moet eigenlijk vlieguren maken, maar aan de andere kant wil je dat helemaal niet gelet op het onderwerp.” Daarom werken de trainers van 113 Zelfmoordpreventie vaak met rollenspellen. “We hebben dan de stappen van het gesprek over het klem zitten doorlopen en daarna mogen de professionals zelf gaan oefenen.”

Maar getraind of niet, dit soort gesprekken gaan mensen vaak niet in de koude kleren zitten, weet Keukelaar. “Wees je daar bewust van. Het is belangrijk dat professionals na afloop zelf ook even ‘stoom afblazen bij een collega’ of een stuk gaan lopen. Organisaties die vaker met dit soort signalen te maken hebben, kunnen ook een workshop of training van 113 Zelfmoordpreventie aanvragen.”

En andere tip voor alle professionals die wel eens te maken hebben met mensen bij wie de problemen boven het hoofd groeien, is om de online training Vraag Maar te volgen. Dit duurt een uurtje, maar hier komen de belangrijkste tips en inzichten voorbij. “Kijk, iedereen kan een verschil maken in het voorkómen van zelfmoord.”

### Links en Downloads

- [Online training Vraag Maar](#)
- [Presentatie Praktijkdag 10 juni 2021](#)

### Contact

- Meer informatie over zelfmoordpreventie op de website [www.113.nl](http://www.113.nl)

### Dit praktijkvoorbeeld staat ook op:

- [www.samenvoordeklant.nl/praktijk/zelfmoordgedachten-bespreekbaar-maken-draai-niet-om-de-hete-brij-heen-maar-vraag-het](http://www.samenvoordeklant.nl/praktijk/zelfmoordgedachten-bespreekbaar-maken-draai-niet-om-de-hete-brij-heen-maar-vraag-het)

### Kijk voor meer praktijkvoorbeelden op:

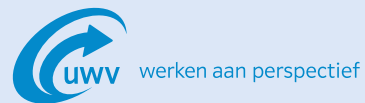
- [www.samenvoordeklant.nl/praktijk](http://www.samenvoordeklant.nl/praktijk)

 [www.samenvoordeklant.nl](http://www.samenvoordeklant.nl)

 [info@samenvoordeklant.nl](mailto:info@samenvoordeklant.nl)

 @SamenvdKlant

 De Programmaraad



Samen verbeteren we de dienstverlening aan werkgevers en werkzoekenden