

Jan Meerdinkveldboom

**PRAAT
EROVER**

Do's-and-don'ts bij gesprekken
met jongeren over suïcide

Boom

Praat erover

Jan Meerdinkveldboom

Praat erover

*Do's-and-don'ts bij gesprekken met jongeren
over suicide*

Boom

© J. Meerdinkveldboom, p/a Boom, 2024

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j°. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

Omslagontwerp: Bij Barbara
Binnenwerk: Mat-Zet bv, Huizen

ISBN 978 90 2445 892 9
NUR 770

www.boom.nl
www.boompsychologie.nl

Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	11
1 Feiten en fictie over suïcidaal gedrag bij jongeren	17
Wat is waar over suïcidaal gedrag?	18
Kenmerken van suïcidale jongeren	20
<i>Onrust en veranderingen</i>	22
<i>Wat is er bekend over de gezinnen van suïcidale jongeren?</i>	23
Hoe vaak komt suïcide voor bij jongeren?	26
Wat moeten we weten van zelfbeschadigend gedrag?	29
2 Het eerste contact	33
De eerste reactie	35
Signalen	36
Waar wil je naartoe met het gesprek?	38
Wat zijn de regels voor zo'n belangrijk gesprek?	41

<i>Handvatten</i>	41
<i>Wat moet je níét zeggen tegen een suïcidale jongere?</i>	43
<i>Wat moet je wél zeggen tegen een suïcidale jongere?</i>	44
Hoe sluit je het gesprek af?	46
Bijlage: overzicht met vragen die je tijdens het eerste contact kunt stellen over de suïcidale gedachten en intenties	49
3 Het risico op een suïcidepoging	53
Gering tot matig risico	54
Groter tot groot risico	55
Het presuïcidale stadium	58
4 Waarom, wanneer en hoe moeten de ouders ingeschakeld worden?	61
Wat is het eerste dat je moet doen?	63
<i>In welke situatie doe je wat?</i>	64
Hoeveel haast is er?	67
Speelt de leeftijd van de jongere een rol?	68
Wat als de ouders weinig ongerustheid en interesse tonen?	69
5 Aan de ouders	71
Emoties	72
Wat moet je doen als je hoort van de suïcidale gedachten, wensen of bedoelingen van je kind?	75
<i>Als je kind het zelf vertelt</i>	75
<i>Als een ander je vertelt over de suïcidale neigingen van je kind</i>	78
Het gesprek afsluiten	80
Na het eerste gesprek	81

<i>Wat doe je met al je emoties?</i>	81
<i>Te overwegen acties</i>	81
<i>Hulp zoeken</i>	82
<i>Welke bijdrage kun je leveren aan de hulp van je kind?</i>	82
<i>Moeten de andere kinderen in het gezin worden ingelicht?</i>	83
6 Vervolgstappen	85
Wie kan verwijzen en ondersteunen?	85
Wat is er aan hulp mogelijk?	88
<i>Het veiligheidsplan</i>	88
<i>Begeleidingscontacten en psychotherapie</i>	90
<i>Gezinsgesprekken</i>	91
<i>Klinische opname</i>	91
Nawoord	93

Voorwoord

Als jongeren niet over hun suïcidaliteit willen of kunnen praten, dan is het gevaar groot. Erover praten, dat is het beste wat je kunt doen. Erover zwijgen, dat is pas echt gevaarlijk. Vaak zijn jongeren bang voor hun eigen steeds terugkerende gedachten aan en beelden van hun eigen suïcide. Omdat er vaak ook interne dwang bij komt kijken, zijn jongeren soms bang om de controle over zichzelf te verliezen, om in een impuls iets te doen wat ze echt niet willen. Door erover te praten kunnen jongeren hun angst voor controleverlies verminderen, en het gekke is dat de meeste jongeren eigenlijk heel graag over hun suïcidedgedachten willen praten. Als ze maar niet zo veel last zouden hebben van schaamte. Door erover te praten kun je jongeren helpen hun schaamte te laten varen. Dat is levensreddend. Zwijgen is gevaarlijk en maakt de situatie nog schaamtevoller en onveiliger.

In *Praat erover* bundelt Jan Meerdinkveldboom zijn jarenlange kennis en ervaring met suïcidale jongeren voor niet-psychiaters en niet-psychologen. Hij verwoordt het beste dat psychiatrie en psychologie te bieden hebben voor iedereen buiten deze vak-

gebieden die – al dan niet beroepsmatig – met suïcidale jongeren te maken heeft. Dit geldt ook voor de jongeren zelf en voor hun ouders, want zij worden (via de lezers van dit boek) ook direct aangesproken.

In gewone taal en pasklaar voor de gebruiker worden in dit boek ook de wetenschappelijke ontwikkelingen in suïcidepreventie benut. De wijze raad van Jan Meerdinkveldboom strookt geheel en al met de actuele richtlijnen van wetenschappers en experts, maar nu dus ontvouwd voor iedereen die zich aangesproken voelt door de suïcidale jongeren die hen in vertrouwen nemen.

Kortom, ik kan dit boek een ieder van harte aanbevelen.

Ad Kerkhof

Emeritus hoogleraar Klinische Psychologie, Psychopathologie en Suïcidepreventie aan de Vrije Universiteit Amsterdam en vrijgevestigd psychotherapeut in Leiden

Inleiding

Maaïke, die Engels geeft aan de havo, maakt zich zorgen over de steeds slechtere prestaties van Elsa, zestien jaar, en spreekt haar na de les daarover aan. Elsa maakt een moedeloze indruk en lijkt weinig geïnteresseerd in Maaïkes zorgen. Als Maaïke daarnaar vraagt antwoordt Elsa: 'Het hoeft van mij allemaal niet meer, het heeft toch geen zin.' Dan licht ze toe: 'Ik heb een rotleven, ik hou er liever helemaal mee op. Als het aan mij ligt ben ik er volgende week niet meer.'

Iedereen kan in contact komen met een jongere die laat weten dat die het leven zwaar vindt en liever dood wil gaan. Of welke boodschap dan ook die een doodswens bevat of zelfs plannen om er daadwerkelijk een eind aan te maken. Moet je dan iets doen? En wát kun je doen?

Hulpverleners in de (jeugd-) geestelijke gezondheidszorg (ggz) zijn daar in de regel op voorbereid en beschikken over de mogelijkheden om passende hulp te bieden. Maar iedereen daarbuiten? Docenten van middelbare scholen, medewerkers in de jeugdhulp, ouders en verzorgers, huisartsen en specialisten, sportbegeleiders; de lijst van personen die met opgroeiende jongeren te maken hebben of kunnen krijgen is onuitputtelijk. Voor zorgprofessionals bestaat het *Handboek suïcidaal gedrag bij jongeren*, maar dat is geen geschikte gids voor alle genoemde anderen.

Ook kan het zijn dat je als ouder van je kind hoort dat een vriend of vriendin worstelt met suïcidale gedachten. Praten over gevoelens of sombere gedachten is sowieso moeilijk, laat staan als het gaat om leven en dood. En voor jongeren is dat nog eens extra moeilijk omdat ze zich doorgaans schamen voor hun somberheid en voor het feit dat ze er niet in slagen hun leven op orde te krijgen. Bij elk contact met hen is steeds de vraag: wat moet je zeggen, en wat niet?

Als jeugdpsychiater, nu niet meer praktiserend, heb ik een aantal hoofdstukken in handboeken en artikelen geschreven over suïcidale jongeren en hun gezinnen. Ik heb destijds ook meegewerkt aan de totstandkoming van de *Multidisciplinaire richtlijn diagnostiek en behandeling van suïcidaal gedrag*, voor wat betreft de hoofdstukken gericht op jongeren. Daarnaast ben ik tot op heden docent voor professionals uit de jeugdhulpverlening en de jeugd-ggz.

Nu is het natuurlijk ondoenlijk om er via trainingen of cursussen voor te zorgen dat iedereen toegerust is om in zo'n situatie passend te handelen. Maar als zo'n min of meer toevallig contact slecht verloopt is niet te voorspellen wat er

daarna kan gebeuren. Een dood door suïcide komt altijd ongelooflijk hard aan bij de nabestaanden. Het had immers toch niet hoeven te gebeuren? Er was toch geen sprake van een ernstige ziekte of van een ongeluk? Bovendien laat een overlijden op deze wijze bij de nabestaanden langdurig verdriet en schuldgevoel achter: wat hebben wij niet gezien, hebben wij iets niet goed gedaan, had het niet voorkomen kunnen worden?

Zo, dat is schrikken voor Maaïke. Moet ze nu met Elsa gaan praten over haar wens om er een eind aan te maken? Maar zorgt dat er niet voor dat ze het juist gaat doen? Wat nu? Mag ze Elsa straks gewoon haar kamer uit laten lopen? Moet ze meteen haar ouders bellen? Wat kan ze doen? En wat moet ze doen? Waar begint en eindigt haar verantwoordelijkheid? Ze heeft nog nooit met iemand over zelfdoding gepraat en is bang dat als ze dat doet, Elsa misschien nog zekerder gaat denken dat ze het moet doen.

Gelukkig is er in de afgelopen jaren, onder andere door het onvermoeibare werk van instellingen als 113 Zelfmoordpreventie, veel meer aandacht voor dit onderwerp gekomen. Er zijn telefoonnummers die je kunt bellen, apps en sites waar je informatie en hulp kunt vinden en trainingen die je kunt volgen. Wat ik daaraan toe wil voegen is dit overzichtelijke boek voor niet-hulpverleners, mensen die niet geacht worden te weten wat ze moeten doen, die zomaar ineens in een gesprek terecht kunnen komen over suïcide, zoals de docent uit het voorbeeld.

Centraal in dit boek staan allereerst uitgebreide adviezen om het gesprek aan te gaan (hoofdstuk 2). Dat gesprek is de kern van wat nodig is. Om goed op zo'n gesprek voorbereid te zijn, wordt er eerst in hoofdstuk 1 dieper ingegaan op de achtergronden van jongeren en suïcidaliteit. Na het eerste gesprek is het zaak om in te kunnen schatten wat het daadwerkelijke risico is op een poging tot suïcide (hoofdstuk 3). In hoofdstuk 4 wordt besproken waarom, wanneer en hoe de ouders van een suïcidale jongere moeten worden ingeschakeld. De ouders zelf zijn minstens zo belangrijk, dus krijgen zij in hoofdstuk 5 advies over hoe te handelen als ze te horen krijgen dat hun kind suïcidale neigingen heeft. Zij zijn centrale figuren die ook in de hulp die de jongere krijgt een zeer belangrijke plaats innemen. Niet alleen omdat het hún kind is, maar vooral ook omdat zij op verschillende manieren sterk kunnen bijdragen aan het verminderen van de suïcidale neigingen. In hoofdstuk 6 komen de vervolgstappen aan bod, waarbij met name wordt gekeken naar eventuele behandel mogelijkheden.

Hoe meer kennis men heeft van dit onderwerp, des te beter men een jongere kan begrijpen en helpen. Ik zal meerdere keren in dit boek benadrukken hoe belangrijk het is om ouders te betrekken, dat jongeren niet overschat moeten worden – hoe volwassen ze ook doen – en dat het belangrijk is om het contact te onderhouden met de jongere. Deze herhaling is misschien irritant, maar het kan wat mij betreft niet vaak genoeg gezegd worden. Het zijn niet voor niets mijn vaste uitgangspunten, en nog meer dan dat: de gouden regels voor de hulp aan jongeren.

Ik hoop van harte dat dit boek je handvatten geeft voor de omgang met suïcidale jongeren en dat je je zekerder zult voelen als deze moeilijke situatie zich voordoet.

Jan Meerdinkveldboom