

WEER-ZIN IN LEVEN

Er is altijd een weg,

altijd een licht.

Veeg de tranen nu uit je gezicht.

Want er komt een moment dat het geluk voor je staat,

dus hou nog even vol als het niet gaat.

Het komt eraan

(Volumia, tekst en muziek van X. De Buissonjé).

Soms leven jongeren onder zo'n zware druk dat ze geen ander dan het meest radicale besluit kunnen nemen: zelfdoding. Zo'n zelfgekozen dood verlamt een schoolgemeenschap. Gevoelens van machteloosheid, paniek, verdriet, verbijstering en schuld strijden om voorrang. Jongeren kunnen leren van de manier waarop de school op zelfdoding reageert. Ze ervaren dat er mensen zijn die je steunen, of ze leren dat je het uiteindelijk zelf moet uitzoeken. Ze leren ook hoe je harde klappen opvangt en hoe je verdriet verwerkt: alleen of met mensen om je heen. Wat kun je als school doen? Hoe draag je bij aan preventie? Op welke signalen moet je alert zijn? Hoe voorkom je paniek op school en maak je ruimte om gevoelens en gedachten te delen en samen de gebeurtenis een plek te geven?

Draaiboek

Na verkeersongevallen en kanker is zelfdoding de belangrijkste doodsoorzaak bij jongeren. Jaarlijks vallen tientallen slachtoffers. Het aantal zelfdodingspogingen wordt geschat op zo'n 15.000 per jaar. Afgezien van allerlei exacte percentages en cijfers, dienen scholen zich te realiseren dat in een gemiddelde klas van ongeveer dertig leerlingen er een of twee zitten die nadenken of nagedacht hebben over het doen van een zelfdodingspoging.

Uit recent onderzoek door KPC Groep is gebleken, dat in de afgelopen twee jaar bijna de helft van alle scholen voor voortgezet onderwijs te maken kreeg met het overlijden van een leerling. Daarbij is vast komen staan dat in 8% van de gevallen een leerling als gevolg van zelfdoding is overleden. Uit het onderzoek bleek verder dat veel scholen zijn voorbereid op dit soort ernstige gebeurtenissen. De belangrijkste effecten van het overlijden van een leerling op een schoolpopulatie zijn volgens scholen: langdurige nazorg en aandacht voor leerlingen, saamhorigheid en hechte band, verslagenheid en ontredde, confrontatie met sterven en dood. Het allermoeilijkste vinden scholen de communicatie met en het opvangen van ouders en leerlingen. Daarom beschikt driekwart van de scholen over een draaiboek dat onder meer handreikingen biedt voor het informeren van leerlingen, ouders en leerlingen. Adequaat kunnen handelen en niets vergeten, de rust en houvast die zo'n draaiboek biedt en het goed kunnen opvangen van de betrokkenen noemen scholen de belangrijkste gevolgen van een goede voorbereiding. Waarmee overigens niet gezegd is dat zo'n draaiboek antwoorden geeft op allerlei waarom-vragen en schuldgevoelens een plek geeft.

Preventie en signalen

Niet alleen het herkennen van signalen die kunnen wijzen op suïcidaal gedrag, maar ook er ook iets mee doen is in feite al een belangrijke preventieve stap. Sommige

signalen zijn herkenbaar door leerlingen goed te observeren, voor andere is een nadere diagnose noodzakelijk. Zo kunnen opvallende veranderingen in uiterlijk of gedrag, verslechterende schoolprestaties, afname van het concentratievermogen, frequente afwezigheid, gedichten, tekeningen of opstellen zichtbaar wijzen op suïcidale neigingen. Minder zichtbaar, maar even ernstig en relevant kunnen kenmerken zijn als: wisselende stemmingen, het nemen van onverantwoorde risico's, psychosomatische klachten, eet- en slaapstoornissen, verlies van interesse in hobbies en vrienden enz. Leraren en begeleiders zouden op basis van deze bijzondere tekenen die erop wijzen dat een leerling nadenkt over zelfdoding de ernst van de situatie moeten kunnen inschatten en weten hoe te handelen.

Motieven en risicofactoren

In hun nieuwe boek *Weer-zin in leven* geven Riet Fiddelaers-Jaspers en Ine Spee (KPC Groep) aan dat de motieven voor zelfdodingsgedrag van jongeren sterk uiteenlopen en dat er slechts zelden sprake is van één motief. Globaal zijn er drie motieven te onderscheiden: het doodsmotief ("Ik wilde geen pijn meer voelen"), het interruptiemotief ("Ik wilde voor een tijdje verlost worden uit een onmogelijke situatie") en het appèlmotief ("Ik wilde mensen duidelijk maken hoe wanhopig ik me voelde"). Een afdoend antwoord op de vraag welke jongeren een verhoogd risico lopen en welke omstandigheden dit risico verhogen hebben Fiddelaers-Jaspers en Spee niet kunnen vinden. Wel is duidelijk dat bijvoorbeeld werkloosheid, echtscheiding van ouders, drugs- en alcoholgebruik, weglopen van thuis en spijbelen bij uitstek de kweekplaatsen vormen voor suïcidale neigingen.

Ineke Kienhorst (klinisch psycholoog en een van de inleiders tijdens het congres 'Weer-zin in leven' dat KPC Groep eind maart voor alle belangstellenden in het onderwijsveld organiseerde) geeft "het willen verlaten van een als ondraaglijk ervaren lijden of situatie" als een van de belangrijkste redenen voor zelfdoding onder jongeren aan. De praktijk leert, aldus Kienhorst, dat het rechtstreeks vragen naar suïcidaliteit soms als moeilijk wordt ervaren. Vaak spelen daarbij bezwaren een rol als: je kunt dat alleen maar doen als je een vertrouwelijke relatie met zo'n leerling hebt of ze zouden jongeren maar op een idee brengen. Ervaringen met suïcidale leerlingen hebben echter aangetoond dat deze bezwaren onterecht zijn. Rechtstreeks vragen is niet zelden de eerste stap bij het in kaart brengen van een situatie waarin de leerling geen uitweg meer ziet en kan voor de betreffende leerling vaak een grote opluchting betekenen: eindelijk iemand die oog en oor heeft voor zijn of haar probleem.

Directheid en openheid zijn in het gesprek met de leerling is van groot belang: praat met de leerling over de betekenis van de opgevangen signalen en respecteer het antwoord. Probeer vooral structurerend en duidelijk te zijn: het kan ertoe bijdragen dat de verwarring en chaos verminderen. Als begeleider heb je misschien de neiging om de waarde van het leven te verdedigen: maar dat is nou juist waar een suïcidale leerling zo'n moeite mee heeft. Neem daarom de situatie serieus en bied zoveel mogelijk hulp in een ernstige crisissituatie. Vertrouwelijkheid en zorgvuldigheid is een must bij een suïcidale crisis, maar het beloven van geheimhouding is niet verstandig, vindt Kienhorst. "Je weet immers niet welke interventies nodig zullen zijn en of je daar misschien anderen bij nodig hebt. Op het moment dat deze toch worden ingeschakeld, kan dat betekenen dat er een vertrouwensbreuk wordt geriskeerd met mogelijk ernstige gevolgen."

Grenzen erkennen

Leraren en begeleiders die met leerlingen in gesprek gaan bij wie ze signalen en kenmerken hebben waargenomen die kunnen duiden op zelfdodingsneigingen, staan voor een niet te benijden taak. En wanneer ze aan leerlingen op school of aan ouders het bericht van een zelfdoding moeten vertellen, zien ze zich voor een verre van gemakkelijke opdracht geplaatst. Een leerling die nee zegt tegen het leven confronteert de school met haar beperktheid. Leerlingbegeleiders zijn immers geen therapeuten of jeugdhulpverleners, maar kunnen wel belangrijke intermediairs zijn tussen de wanhopige leerling en gespecialiseerde hulpverlening. In de context van de 'schoolse' begeleiding van suïcidale leerlingen is het kennen en accepteren van je eigen grenzen als docent of begeleider en een voortdurend beroep op je creativiteit en inventiviteit onontbeerlijk.

In de Schoolpraktijkreeks verscheen onlangs *Weer-zin in leven*, een boek over school en zelfdoding, geschreven door Riet Fiddelaers-Jaspers en Ine Spee (KPC Groep). In dit boek zetten zij gegevens over zelfdoding bij scholieren op een rij, gaan ze na welke signalen suïcidale jongeren gewoonlijk uitzenden en geven ze aan op welke wijze preventieve hulp kan worden geboden. Ervaringen van scholen spelen hierbij een belangrijke rol. Het boek biedt begeleiders een handreiking voor het geval zich een zelfdodingssituatie voordoet op school en geeft bovendien een voorbeeld van een draaiboek. *Weer-zin in leven* wordt uitgegeven door EPN in Houten. ISBN 90-402-0100-5.