



Suicidepreventie studenten

Protocol voor FNWI-medewerkers

Signalering van studenten met een suïciderisico

Belangrijke *risicofactoren* bij studenten met een suïciderisico:

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------------|
| - Prestatiedruk | - Laag zelfbeeld |
| - Eenzaamheid, zwakke sociale banden | - Traumatische ervaringen uit het verleden |
| - De levensfase | - Opvoeding |
| - Drugsgebruik | - Plotselinge ernstige levensgebeurtenis |

Belangrijke *waarschuwingssignalen* van studenten met een suïciderisico:

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| - Jouw onderbuikgevoel! | - Stil worden |
| - Somber | - In zichzelf gekeerd zijn |
| - Minder functioneren | - Absentie |
| - Lagere cijfers halen | - Veranderingen in gedrag |
| - Mentaal afwezig zijn | - Bleek en onverzorgd ogen |

1. In gesprek met een risicostudent

Vraag bijvoorbeeld: Hoe gaat het met je? Hoe gaat het met je studie? Ik heb het gevoel dat het niet helemaal goed met je gaat, klopt dat? Benoem de signalen die jij ziet.

Zelfdoding is een beladen onderwerp, zowel voor degene die met suïcidale gevoelens kampt als voor de omgeving. Toch kan het van levensbelang zijn om dit bespreekbaar te maken. De onderstaande vragen zijn voorbeelden die kunnen helpen om het gesprek met de student aan te gaan:

- *Vraag naar suïcidedachten, ga in op indirecte uitspraken*
 - Denk je wel eens aan suïcide?
 - Heb je wel eens gedachten aan de dood?
 - Denk je wel eens dat je niet meer verder wilt?
- *Vraag door naar gevoelens van wanhoop*
 - Je denkt aan suïcide: dan moet je wel wanhopig zijn. Klopt dat?
 - Wat maakt je zo wanhopig?
- *Probeer een inschatting te maken van ernst*
 - Denk je vaak aan suïcide?
 - Hoe voel je je, ben je erg wanhopig?
 - Heb je een plan gemaakt?
 - Wat denk je te bereiken met je suïcide?

Meer informatie is ook te vinden bij '113 Zelfmoordpreventie'. Op de website www.113.nl, voor advies kun je ook telefoonnummer 0900-0113 bellen of chatten.

2. Maak een inschatting van de ernst van het probleem

Blijf doorvragen aan de hand van de antwoorden van de student. Betrek in ernstige gevallen (indien mogelijk) een collega of de studieadviseur voordat je actie onderneemt.

3. Adviseer/bel de geschikte voorziening aan de hand van de risico-tabel

Overleg *altijd* met de studieadviseur, studentenpsycholoog of een huisarts. Wanneer het gaat om licht of matig ernstige situaties, houd dan rekening met de wensen en voorkeuren van de student. De studieadviseur is de aangewezen persoon om de student verder binnen de opleiding te begeleiden.

Breng naderhand *altijd*, ook in geval van matig risico, de studieadviseur en/of opleidingsdirecteur op de hoogte van de situatie.

Goed om te weten: het is een *misverstand* dat je iemand op een verkeerd idee kunt brengen als je het onderwerp suïcide ter sprake brengt.

Het kan iemand juist opluchten als het bespreekbaar is en er kan passende hulp gezocht worden. Je *rol* als UvA-medewerker is die van gesprekspartner en je kan indien nodig de student in contact brengen met passende hulp. Je bent *niet verantwoordelijk* voor een oplossing of een bepaalde uitkomst. Als docent of andere medewerker met studentcontact heb je geen geheimhoudingsplicht, ook niet als de student je iets in vertrouwen vertelt. Indien je vermoedt dat de student risico loopt is het inschakelen van hulp altijd gerechtvaardigd.

Inschatting suïciderisico

Ernst van het probleem	Voorziening
Geen zelfmoordgedachten. Klachten als somber zijn, faalangst, student geeft aan niet goed in vel te zitten, verwachte studievertraging, behoefte aan aanvullende regelingen of voorzieningen	Studieadviseur (link contactgegevens of ga naar student.uva.nl > kies opleiding > kies 'A-Z' > kies 'Studieadviseur FNWI') Wil de student niet naar de eigen studieadviseur dan kan ook contact opgenomen worden met de studentendecanen van de UvA (link contactgegevens of ga naar student.uva.nl > kies opleiding > kies 'A-Z' > kies 'Studentendecanen')
Matig risico: somberheid, faalangst, heeft voorbijgaand gedachten aan de dood of suïcide, geen duidelijke plannen of voorbereidingen	Studentenpsychologen zijn voor studenten bereikbaar op (020-525)2599. Acuut advies nodig: bel het nummer voor collegiaal overleg: (020-525)2409. Bereikbaar tussen 9-17 u.
Ernstig risico: o.a. depressieve klachten, voortdurend gedachten en beelden van suïcide, gevoelens van wanhoop, heeft een duidelijk plan met voorbereidingen, denkt dat het voor anderen beter is als hij of zij er niet meer is, afscheidsbrieven zijn soms overwogen of geschreven	Bij voorkeur contact met eigen huisarts student. Indien niet beschikbaar of bekend: bel voor overleg met de studentenartsen van de UvA de spoedlijn op 020 525 2889. Je kunt dan naar de dienstdoende arts vragen. UvA-studenten kunnen altijd terecht bij de studentenartsen. Buiten kantoor tijden neemt de huisartsenpost waar, telefoon 088-0030600. <i>Laat de persoon in kwestie niet alleen tijdens het gesprek</i>
Extreem risico: student laat zich acuut suïcidaal uit, enorme gevoelens van wanhoop, geen oog voor gevolgen voor anderen, er is een duidelijk plan (mogelijk reeds geoefend), elk moment kan een impulsdoorbraak leiden tot suïcide	Bel 112. Via de politie kan de GGZ crisisdienst worden ingeschakeld. <i>Laat de persoon in kwestie niet alleen.</i>

4. Na het gesprek:

Houd de student in de gaten en toon interesse. Vraag hoe het nu gaat met de student en check of de student het advies heeft opgevolgd. Je kan dit in een persoonlijk gesprek vragen, maar je kan ook een e-mailtje of sms'je sturen of even bellen.

5. Praat erover met je collega's als je hier behoefte aan hebt

Zorg ook voor jezelf. Een gesprek over suïcide kan ingrijpend zijn. Bespreek dit met iemand na bijvoorbeeld met een collega, de studieadviseur of de studentpsycholoog.

Verantwoording

Dit protocol is een uitbreiding van de richtlijnen voor signalering en vervolgstappen bij suïciderisico voor studenten van het Bureau Studentenartsen van de UvA en HvA. Dit protocol is online te vinden: <https://www.huisartsenamsterdam.nl/wp-content/uploads/2016/12/Richtlijnen-signalering-en-vervolgstappen-suïciderisico.pdf>.

Aanvullende informatie is gebaseerd op de Gatekeeperstraining van de GGD Amsterdam: <http://www.ggd.amsterdam.nl/beleid-onderzoek/psychosociale/suicidepreventie/>

Samenstellers: Marleen Enschede, studieadviseur BSc Psychobiologie (M.Enschede@uva.nl) en Hanneke de Leeuw, coördinator Academische Vaardigheden BSc Biologie (Hanneke.deLeeuw@uva.nl).