



Ondersteuning voor ouders:

# Omgaan met suïcidaliteit bij jongeren

WAT KUN JE DOEN ALS JE KIND GEDACHTEN HEEFT AAN ZELFDODING, OF ALS JE DIT VERMOEDT?

Deze brochure is ontwikkeld door:



Depressie  
Expertisecentrum  
Jeugd (DEC-J)

# Voor wie is deze folder?

Deze folder is bedoeld voor ouders en verzorgers van jongeren die denken aan zelfdoding of bij wie er zorgen zijn dat zij deze gedachten hebben. De folder biedt herkenning, informatie en praktische handvatten om je kind te ondersteunen.

Als ouder sta je er niet alleen voor. Veel ouders hebben met dit onderwerp te maken en er is hulp beschikbaar.

## BELANGRIJK:

Voor veel jongeren zijn deze gedachten een manier om uiting te geven aan pijn, stress of het gevoel dat er geen andere oplossing meer lijkt te zijn. Dit betekent niet altijd dat een jongere daadwerkelijk een poging wil doen. Toch moeten gedachten aan zelfdoding altijd serieus worden genomen.

## WAT IS SUÏCIDALITEIT?

Suïcidaliteit betekent dat iemand gedachten heeft aan zelfdoding of het gevoel ervaart niet meer te willen leven. Voor ouders kan het zeer ingrijpend en beangstigend zijn om te ontdekken dat hun kind hiermee te maken heeft. Het is begrijpelijk dat veel ouders zich onzeker voelen over wat ze het beste kunnen zeggen of doen.

Het is belangrijk om te weten dat suïcidale gedachten bij jongeren vaker voorkomen dan veel mensen denken. Deze gedachten zijn meestal een signaal dat een jongere zich erg somber, hopeloos of overweldigd voelt en behoefte heeft aan steun en begrip.

# Waardoor ontwikkelen jongeren suïcidale gedachten?

Wanneer deze problemen zich opstapelen, kan een jongere zich machteloos of hopeloos voelen. Sommige jongeren ervaren dan gedachten zoals:

- “Het zou beter zijn als ik er niet meer was.”
- “Ik zie geen uitweg meer.”
- “Niemand zou me missen.”

Deze gedachten kunnen erg beangstigend zijn, maar ze zijn vaak tijdelijk en er is hulp mogelijk.

## FACTOREN DIE EEN ROL KUNNEN SPELEN IN DE SUÏCIDALITEIT:

- Aanhoudende somberheid of depressieve gevoelens
- Het gevoel hebben dat je een last bent voor anderen
- Problemen op school of prestatiedruk
- Gepest worden of sociale problemen
- Problemen in vriendschappen of relaties
- Moeite met emoties of stress
- Grote veranderingen of verlieservaringen

# Welke signalen kunnen wijzen op suïcidale gedachten?

Het is niet altijd eenvoudig te zien wanneer een jongere suïcidale gedachten heeft, omdat jongeren hier vaak niet over praten. Soms zijn er signalen die kunnen wijzen op zorgen.

## UITSPRAKEN

Vaak spelen verschillende kwetsbaarheden mee die het voor een jongere lastig maken om met emoties om te gaan. Denk aan stress op school, pesten, onzekerheid over zichzelf of moeite met het uiten en verwerken van gevoelens. Ook perfectionisme of problemen in vriendschappen kunnen de spanning vergroten. Wanneer deze situaties zich opstapelen, kan een jongere zich overweldigd voelen en moeite hebben om emoties te reguleren.

Zoals:

- “Het heeft allemaal geen zin meer.”
- “Niemand begrijpt me.”
- “Ik zie het niet meer zitten.”
- “Het hoeft voor mij niet meer.”
- “Jullie zouden beter af zijn zonder mij.”

## RISICOFACTOREN

- Laag zelfbeeld/zelfwaardering
- Eenzaamheid
- Zelfbeschadiging
- Bedreigd zijn of sprake van misbruik of trauma

## AFWIJKEND GEDRAG

Let hierbij op afwijkend gedrag (verandering in gedrag ten opzichte van eerder gedrag).

Voorbeelden van afwijkend gedrag zijn:

- Somberder
- Emotioneler
- Motivatie en/of concentratieproblemen
- Vage gezondheidsklachten, zoals hoofdpijn of buikpijn
- Grijs verzuim (vaak ziekgemeld worden op school)
- Risicovol en opstandig gedrag
- Opvallende veranderingen in uiterlijk/hygiëne
- Zich terugtrekken van vrienden of familie
- Minder interesse in dingen die eerst leuk waren
- Uitermate vrolijk of opgelucht waar eerder sprake was van zwaarmoedigheid
- Afscheid nemen of spullen weggeven

**Let op:** één signaal betekent niet automatisch dat er sprake is van suïcidaliteit. Vaak gaat het om een combinatie van signalen.

Daarnaast betekent afwijkend gedrag niet automatisch dat een jongere suïcidale gedachten heeft, maar ze kunnen wel een signaal zijn dat extra ondersteuning nodig is. Het helpt om rustig het gesprek aan te gaan en oprecht te vragen hoe het met je kind gaat.

# Hoe kan ik mijn kind steunen?

Als ouder kun je een belangrijke steun zijn voor je kind. Hoe je reageert, kan een groot verschil maken

Het kan erg schokkend en pijnlijk zijn om te ontdekken dat je kind soms denkt aan zelfdoding. Veel ouders voelen zich in zo'n situatie machteloos, boos, verdrietig of schuldig. Dat zijn begrijpelijke gevoelens. Toch is het belangrijk om, ondanks deze emoties, zo rustig mogelijk te blijven.

Probeer het gesprek open en zonder oordeel aan te gaan. Laat merken dat je je zorgen maakt en dat je echt wilt luisteren. Vermijd directe kritiek of boosheid, zodat je kind zich veilig voelt om te praten.

Geef aan dat je het moedig vindt dat je kind dit deelt en dat je samen wilt kijken naar manieren om hiermee om te gaan. Je kunt ook benoemen dat meer jongeren hiermee worstelen en dat er hulp beschikbaar is. Laat vooral duidelijk merken dat je er bent en dat je kind altijd bij je terecht kan.

## TIPS

- Blijf rustig
- Luister zonder oordeel
- Neem het altijd serieus
- Wees nieuwsgierig
- Boos worden of straffen helpt niet
- Blijf betrokken en zichtbaar
- Behoud goede zelfzorg

## BLIJF IN GESPREK

Als je kind zegt: "het heeft allemaal geen zin meer", is het belangrijk om te kijken wat er achter die uitspraak zit. Soms gaat het om boosheid, verdriet of machteloosheid, maar het kan ook serieuzer zijn.

Vraag daarom rustig door, bijvoorbeeld: "Wat bedoel je precies?" of "Denk je weleens aan zelfdoding?" Vragen naar zelfdoding brengt jongeren niet op het idee, het kan juist helpen om het bespreekbaar te maken.

Als je kind "nee" zegt, blijf dan in gesprek en toon interesse in hoe het echt gaat. Als je kind "ja" zegt, is het belangrijk om hierover door te praten en passende hulp te zoeken. Op de volgende pagina wordt stap voor stap uitgelegd hoe je dit kunt aanpakken.



# In gesprek gaan

Als ouder kun je met je kind in gesprek gaan over suïcidaliteit. Dat kan spannend zijn, maar het helpt om dit rustig en stap voor stap te doen. Hieronder vind je voorbeeldzinnen die kunnen helpen om het gesprek te starten, gevoelens te erkennen en verder door te vragen. Deze stappen bieden houvast, maar het belangrijkste is dat je oprecht luistert en aansluit bij je kind.

## 1 OPENEN VAN HET GESPREK

- “We merken dat je de laatste tijd veel stil bent en vaker op je kamer zit. We maken ons zorgen en willen graag weten hoe het met je gaat.”
- “We zien dat je het moeilijk hebt op school en dat je gestrest bent. Wil je er met ons over praten?”
- “Het lijkt alsof je je soms terugtrekt en dingen moeilijk vindt. We zijn er voor je en willen luisteren.”

## 2 ERKENNING VAN GEVOELENS

- “Het is begrijpelijk dat je je druk voelt over school en cijfers. Dat kan heel zwaar zijn.”
- “We horen dat je bang bent om te falen. Dat is iets waar veel mensen zich zorgen over maken, ook volwassenen.”
- “Het klinkt alsof je jezelf erg veel druk oplegt. Dat moet lastig zijn.”

## 3 VRAGEN NAAR ZELFDODING

- “Denk je weleens aan zelfdoding?”
- “Voel je je weleens zo somber dat je denkt dat het beter is als je er niet meer bent?”

## 4 DOORVRAGEN OVER ZELFDODING

- “Hoe vaak heb je gedachten aan zelfdoding?”
- “Sinds wanneer heb je deze gedachten?”
- “Speelde het al voor de herfst/kerst/voorjaars vakantie?”
- “Heb je al een concreet plan?”

## 5 ONDERSTEUNING AANBIEDEN

- “We kunnen samen iemand vinden om mee te praten, zoals een psycholoog of de praktijkondersteuner van de huisarts.”
- “Je hoeft dit niet alleen te doen. We zijn er voor je en willen samen zoeken naar manieren hoe je om kunt gaan met negatieve gedachten en gevoelens.”
- “We maken ons zorgen om je en vinden het belangrijk dat je fijner kunt voelen. We gaan daarom samen naar de huisarts om te onderzoeken wat hierbij kan helpen.”

### VERMIJD DEZE UITSPRAKEN:

- Vermijd druk zetten of controleren: “Je gaat toch niets doen, hè?” dit kan iemand onder druk zetten.
- Bagatelliseer gevoelens niet: “Het valt toch wel mee” of “Maak je niet zo druk” kan schuldgevoel oproepen en gevoelens kleiner maken.
- Bied geen snelle oplossingen: “Je moet gewoon positief denken” doet geen recht aan hoe zwaar iemand het ervaart.
- Relatieveer de situatie niet te snel: “Het komt wel goed” kan leeg of onbegripvol overkomen.
- Vermijd veroordeling of schuld: “Waarom doe je zo?” of “Waarom voel je dat?” kan schaamte en terugtrekking veroorzaken.

## Wanneer zoek je hulp?

Maak je je zorgen om je kind, bijvoorbeeld door somberheid, angst of suïcidale gedachten, schakel dan tijdig hulp in. Neem contact op met de huisarts; deze kan je kind beoordelen en zo nodig doorverwijzen naar passende hulp.

Ook als je kind geen hulp wil, kun je zelf advies vragen. Daarnaast zijn er hulplijnen waar je informatie en ondersteuning kunt krijgen.

Komt je kind in het ziekenhuis na zelfbeschadiging of suïcidaliteit, zorg er dan voor dat ook de psychische situatie wordt beoordeeld en besproken.

## Hulp voor ouders

Wanneer je kind worstelt met suïcidale gedachten, kan dat ook een grote impact hebben op jou als ouder. Het kan gevoelens van angst, machteloosheid, verdriet of onzekerheid oproepen. Dat is heel begrijpelijk; het is een ingrijpende situatie om mee om te gaan.

Zorg ook goed voor jezelf. Het kan moeilijk zijn om hiermee om te gaan. Praat over je zorgen met iemand die je vertrouwt, zoals een partner, familielid of vriend. Voor advies en ondersteuning kun je ook terecht bij de huisarts, school of een hulpverlener. Neem signalen serieus en wacht niet te lang met hulp inschakelen. Samen kijken naar wat je kind nodig heeft én wat jij zelf nodig hebt, helpt om deze moeilijke periode stap voor stap door te komen.

Meer informatie vind je op de volgende pagina's, waar je ook anoniem kunt chatten of bellen.



## Hulp voor jongeren

Jongeren kunnen contact opnemen met de huisarts. Meer informatie over mentale gezondheid vind je op de websites vermeld op de achterzijde van deze folder.

## Hulp voor ouders

### Informatie over suïcidaliteit:

- <https://www.113.nl/maak-je-je-zorgen-om-iemand>
- <https://mijnkindwildoed.nl/>

### Anoniem chatten of bellen:

- <https://www.113.nl/heb-je-nu-hulp-nodig/hulplijn>

### Gratis Vraag Maar training voor het gesprek openen over suïcidaliteit:

- <https://www.113.nl/maak-je-je-zorgen-om-iemand/vraagmaar-online-training-suicidepreventie>

### KIJKTIP

STORM maakt jaarlijks een webinar over mentale gezondheid van jongeren. Hierin komen ook onderwerpen zoals zelfdoding en zelfbeschadiging aan bod. De webinars van de afgelopen jaren kun je hier terugkijken: <https://stormaanpak.nl/voor-ouders/webinar/>

## Hulp voor jongeren

### Informatie over suïcidaliteit:

- <https://www.113.nl/maak-je-je-zorgen-om-iemand>

### Anoniem chatten of bellen:

- <https://www.113.nl/heb-je-nu-hulp-nodig/hulplijn>

### Informatie over gezondheid:

- [www.kindertelefoon.nl](http://www.kindertelefoon.nl) of bel 0800-0432
- [www.jongerenhulponline.nl](http://www.jongerenhulponline.nl)
- [www.JouwGGD.nl](http://www.JouwGGD.nl)

### KIJKTIP

Op deze website lees- en bekijk je ervaringen van anderen die klachten ervaren in mentale gezondheid: [www.injebol.nl](http://www.injebol.nl)



Depressie  
Expertisecentrum  
Jeugd (DEC-J)