

Suïcidepreventie op de werkvloer

.....
Externe Dienst voor Preventie en Bescherming



securex 



Inhoud



03
Wie loopt er risico



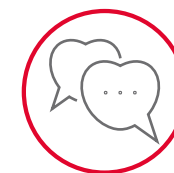
04
Mythes



05
Preventie



07
Signalen
herkennen



09
Gespreksleidraad



13
Wat bij een
suicide(poging)?



16
Hulp- en crisislijnen:
wie kan helpen?



18
Hoe kan Securex
helpen?



Wie loopt er risico?

Het ontstaan van zelfmoordgedachten en -gedrag is een complex proces dat wordt beïnvloed door meerdere factoren. Zo hebben de kwetsbaarheid van een persoon alsook de stressvolle levensgebeurtenissen die een persoon meemaakt een invloed.

De **kwetsbaarheid** van een individu wordt bepaald door genetische, (neuro)biologische en psychologische factoren. Het is belangrijk te begrijpen dat deze kenmerken grotendeels van tevoren zijn vastgelegd. Deze aanleg bepaalt de draagkracht van een persoon; de ene persoon is dus kwetsbaarder dan de andere. Ook de opvoeding speelt een belangrijke rol. Persoonlijkheidskenmerken die bijdragen aan een verhoogde kwetsbaarheid zijn onder andere perfectionisme, een gebrek aan flexibiliteit, moeite met probleemoplossend denken, hopeloosheid en impulsiviteit.

Stressvolle levensgebeurtenissen spelen ook een cruciale rol in het ontstaan van suïcidale gedachten en gedragingen. Dit kan gaan om sociale stressfactoren zoals pesten, interpersoonlijke conflicten of een ontslag. Deze stressoren komen van buitenaf, uit de omgeving van een persoon. Daarnaast zijn er **psychische stressfactoren** zoals mentale aandoeningen, verslaving of burn-out. Dit zijn stressoren die inherent zijn aan de persoon zelf. Deze factoren drukken zwaar op iemands draagkracht.

Verder zijn er **andere specifieke factoren** die de kans op een zelfmoordpoging vergroten. Dit omvat een tekort aan sociale ondersteuning, confrontatie met suïcide (via de media of in de directe omgeving) en toegang tot middelen.

Hoewel het soms lijkt alsof één specifieke gebeurtenis de aanleiding is voor suïcidaal gedrag, is dat zelden het geval. Zelfmoordgedachten ontwikkelen zich nooit door één enkele gebeurtenis. Het gaat om een **complex proces** waarin persoonlijke kwetsbaarheid, aanhoudende stress en het wegvallen van beschermende factoren elkaar versterken. Naarmate deze elementen zich opstapelen, neemt de mentale belasting toe, totdat de spreekwoordelijke emmer overloopt.

Een zelfmoordpoging is zelden een plotselinge, impulsieve daad die uit het niets ontstaat. Vaak gaat hier een langere periode aan vooraf waarin suïcidale gedachten zich langzaam ontwikkelen, steeds concreter worden en uiteindelijk kunnen uitmonden in een poging. Het is het resultaat van een opbouwend proces, niet van één enkel moment. Suïcidale gedachten zijn zelden constant aanwezig; ze komen en gaan in intensiteit. Daarom spreken we hier eerder van een proces dan van een toestand. Het is belangrijk te beseffen dat dit proces voor iedereen anders verloopt. De ontwikkeling en intensiteit van zelfmoordgedachten variëren sterk per individu.

Dagelijks proberen in België maar liefst 156 mensen een einde aan hun leven te maken.¹ Uit statistieken van Vlaanderen blijkt dat 70% van de zelfmoorden plaatsvindt bij de beroepsbevolking.² Dit betekent dat het niet onwaarschijnlijk is dat je als werkgever of werknemer ooit direct of indirect in aanraking komt met zelfdoding en de gevolgen daarvan.

Om je te helpen suïcide op de werkvloer beter te begrijpen en aan te pakken geven we in dit e-book antwoord op de volgende vragen:

- Wat is suïcide precies en welke factoren spelen een rol?
- Hoe kan je als organisatie een preventieve aanpak integreren?
- Welke signalen kunnen wijzen op een verhoogd risico?
- Hoe ga je om met de impact op collega's, teams en de organisatie?

¹ <https://www.gezondbelgie.be/nl/gezondheidstoestand/geestelijke-en-sociale-gezondheid/zelfmoordgedrag>

² <https://www.zelfmoord1813.be/samen-voorkomen/werkvloer>



Mythes

Er bestaat veel misvatting rondom zelfmoord.

Daarom zoomen we even in op veel voorkomende mythes en weerleggen we deze.

Als iemand over zelfmoordgedachten praat, zal die geen echte poging ondernemen.

Dit is een jammerlijke misvatting die compleet verworpen kan worden met behulp van statistische feiten. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat tussen de 55% en 90% van de mensen die zelfmoord plegen, **vooraf signalen** geven. Wanneer iemand aangeeft te worstelen met suïcidale gedachten, is dit een belangrijk alarmsignaal. Kom je in contact met een collega die dergelijke gedachten deelt? Neem dit dan serieus en maak het bespreekbaar (zie [gespreksleidraad](#) pagina 9-11). Dit kan een eerste stap zijn in het voorkomen van zelfmoord.³

Iemand die suïcidaal gedrag stelt, wilt dood.

Mensen die worstelen met zelfmoordgedachten willen vaak niet echt sterven; ze willen meestal **ontsnappen aan hun huidige situatie**. Suïcidale personen raken vaak in een neerwaartse spiraal waarbij ze geen oog meer hebben voor de positieve aspecten van het leven. De dood wordt dan **als enige uitweg gezien**, terwijl veel mensen eigenlijk vooral een ander leven zouden willen leiden.

Praten over zelfmoord werkt het alleen in de hand.

Er blijft een groot taboe rondom zelfmoord bestaan. Het bespreken van zelfmoordgedachten is niet eenvoudig en schrikt veel mensen af. Toch blijkt dat suïcidale personen vaak veel baat hebben bij zo'n gesprek. Het **serieus nemen van hun gedachten** en het aanraden van **hulpbronnen** kan een belangrijke stap in de juiste richting zijn. Daarnaast voorkom je dat mensen zich gaan isoleren. Praten verergert de situatie dus niet, maar helpt juist om deze te voorkomen. Kortom, praat erover! Een **empathische en open houding** aannemen en luisteren naar een collega die het moeilijk heeft, kan een eerste stap in de goede richting zijn.

Zelfmoordgedrag is een normale reactie op afwijkende omstandigheden.

Zelfdoding is géén normale reactie op stressvolle levensgebeurtenissen. Iedereen ervaart wel eens druk en overbelasting, maar gelukkig leidt dit niet bij iedereen tot donkere gedachten. Het is dus eerder omgekeerd; zelfmoordgedrag is een **abnormale reactie op redelijk normale omstandigheden**.

We kunnen zelfmoord niet voorkomen

Zoals eerder vermeld, willen mensen met zelfmoordneigingen vaak niet daadwerkelijk sterven. Tot op het laatste moment hebben ze vaak **twijfels**. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat zelfmoord met de juiste middelen en interventies wel degelijk kan worden voorkomen. Daarom is het zo belangrijk dat bedrijven inzetten op een goed **preventiebeleid**; voorkomen is beter dan genezen en het is daadwerkelijk mogelijk.

³ <https://www.zelfmoord1813.be/feiten-en-cijfers/misverstanden-over-zelfmoord>



Preventie

Het werk- en privéleven van mensen is vaak nauw met elkaar verweven. Zowel werkgerelateerde als persoonlijke factoren kunnen bijdragen aan zelfmoordgedachten. Factoren zoals werkdruk, pesterijen op het werk en grensoverschrijdend gedrag kunnen druk veroorzaken die suïcidaliteit bevordert. Maar hoe gaan we hiermee om? Hoe kunnen we voorkomen dat mensen in een schijnbaar uitzichtloze situatie terechtkomen?

In dit gedeelte richten we ons op preventie. We bespreken strategieën die de mentale gezondheid van werknemers kunnen verbeteren en zelfmoordgedachten kunnen helpen voorkomen. Het is belangrijk te benadrukken dat **zelfmoord kan worden voorkomen**. Hoe eerder er wordt ingegrepen in het suïcidale proces, hoe effectiever de preventie kan zijn.

Euregenas⁴ heeft een analyse uitgevoerd van relevante wetenschappelijke literatuur waarin **verschillende zelfmoordpreventiestrategieën** worden belicht. De meest terugkerende factoren binnen deze strategieën zijn het correct opleiden van leidinggevenden en werknemers, het bevorderen van een goede samenwerking met zowel interne als externe preventiediensten, en het uitbouwen van adequate ondersteuningsnetwerken.

Het is van essentieel belang dat strategieën voor suïcidepreventie binnen een organisatie **aansluiten bij het bredere bedrijfsbeleid**, zoals het beleid rond veiligheid en gezondheid en het HR-beleid. We zien dat preventiestrategieën het meest effectief zijn wanneer ze zijn ingebed in het bredere organisatiebeleid en de bedrijfscultuur.

De werkplek

Een prettige, veilige en gezonde werkomgeving heeft een **positieve impact** op werknemers. Wanneer medewerkers zich ondersteund, gehoord, gewaardeerd en beschermd voelen, zijn ze productiever, tevredener, minder vaak afwezig en verlaten ze de organisatie minder snel.

Het investeren in het creëren van een veilige en gezonde werkomgeving kan dus een enorm verschil maken.



Informeren van werknemers

Een effectieve preventiestrategie houdt in dat het personeel goed wordt geïnformeerd over het **herkennen van waarschuwingssignalen** en het adequaat handelen **tijdens crisismomenten**. Het is cruciaal dat deze training van het personeel wordt gegeven door professionals op het gebied van mentaal welzijn en suïcidepreventie, ongeacht of zij intern of extern zijn verbonden.

Deze programma's hebben bewezen effectief te zijn; ze vergroten het bewustzijn rond zelfmoord, maken interventies effectiever en kunnen het aantal zelfmoorden binnen een organisatie verminderen. Bovendien voelen werknemers zich na de training comfortabeler in het omgaan met suïcidale personen.

Hoe meer mensen aan het programma deelnemen, hoe beter. Helaas zijn de middelen niet altijd toereikend om iedereen binnen de organisatie op te leiden. In dat geval is het verstandig om prioriteit te geven aan **leidinggevenden, vertrouwenspersonen en preventieadviseurs**, aangezien zij vaker in aanraking komen met suïcidegerelateerde situaties.

Ondersteuning mentaal welzijn

Eén op de drie mensen in België voelt zich niet goed in zijn vel.

Mentale gezondheidsproblemen komen veel voor bij de bevolking, en dus ook bij werknemers. Werkgevers hebben de verantwoordelijkheid om werknemers waar nodig te ondersteunen. Er moet ten minste sprake zijn van basissteun voor personeel in nood, zoals het correct doorverwijzen naar interne of externe preventiediensten.

Zorg ervoor dat interne vertrouwenspersonen bekend zijn bij het personeel.

Hoewel de namen van vertrouwenspersonen verplicht in het arbeidsreglement dienen opgenomen te zijn, blijkt dat veel werknemers niet weten bij wie ze terecht kunnen met werkgerelateerde zorgen. Een goede manier om dit onder de aandacht te brengen is door affiches op te hangen met de namen, foto's, e-mailadressen en telefoonnummers van de vertrouwenspersonen. Plaatsen zoals toiletten, de keuken en de koffiemachine zijn ideaal om deze informatie zichtbaar te maken.

Daarnaast kunnen medewerkers altijd terecht bij de externe preventiedienst.

Werknemers van een organisatie die is **aangesloten bij Securex** kunnen 24/7 bellen naar het nummer **0800 100 59**. Hier kunnen ze zowel privé- als werkgerelateerde problemen bespreken. Vaak zijn werknemers hiervan niet op de hoogte. Door regelmatig te herinneren aan het bestaan van deze diensten, kan de drempel naar hulp verlaagd worden.

Het is ook belangrijk om extra aandacht te hebben voor personeelsleden die een groter risico lopen en extra gevoelig zijn voor het ontwikkelen van suïcidale gedachten en/of gedragingen.

Kwetsbare groepen zijn onder andere mensen die deel uitmaken van de LGBTQ+ gemeenschap en naasten van mensen die door zelfdoding om het leven zijn gekomen. Door alert te zijn en een oogje in het zeil te houden, kunnen ook deze groepen beter worden beschermd.

Dodelijke materialen en middelen en gevaar op de werkvloer

In sommige beroepen wordt regelmatig gewerkt met gevaarlijke middelen zoals wapens, pesticiden, scherpe voorwerpen en medicatie. Het is uiterst belangrijk om hier zorgvuldig mee om te gaan en om werknemers goed te informeren over de bijbehorende **veiligheidsrisico's**.

Een goed beginpunt is het garanderen van **veilige opslag van gevaarlijke materialen en middelen**. Door te zorgen voor een gecentraliseerde, gemeenschappelijke opslagplaats kunnen risico's worden verminderd. Vaak hebben alleen personen met de juiste bevoegdheden en opleiding toegang tot deze opslagplaatsen. Het bijscholen en opvolgen van deze werknemers is essentieel om risicosituaties te vermijden. Denk bijvoorbeeld aan jaarlijkse medische en/of psychologische onderzoeken. Deze kunnen helpen om ervoor te zorgen dat de juiste mensen op de juiste plaats staan en dat gevaarlijke middelen niet in verkeerde handen terechtkomen.

Bij bijvoorbeeld schoonmaakmiddelen, die vaak toegankelijker zijn voor een bredere groep mensen, is het belangrijk om de werknemers die hiermee in contact komen goed te informeren. Ook kan overwogen worden om gevaarlijke producten te vervangen door minder schadelijke alternatieven. Hoewel dit niet altijd mogelijk is (zoals in laboratoria of productieomgevingen), kan het zoeken naar en informeren over alternatieven bijdragen aan een veiligere werkomgeving.

Sociale controle is ook belangrijk in het voorkomen van misbruik van gevaarlijke middelen en gevaarlijke situaties op de werkvloer. Het is cruciaal dat de hiërarchische lijn inzet op veiligheid en aan werknemers duidelijk maakt dat onveilig gedrag ernstig wordt genomen. Door dit bespreekbaar te maken, worden werknemers aangemoedigd om alert te zijn en onveilig gedrag bij collega's te signaleren en te melden bij de juiste personen, zeker wanneer dit gedrag levensbedreigend kan zijn.

Daarnaast is het noodzakelijk om stil te staan bij de algemene **fysieke veiligheid** van werknemers op de werkvloer. Zijn er verhoogde zones waaruit gesprongen kan worden? Zijn de ramen voldoende beveiligd? Dit zijn concrete aandachtspunten die je kan evalueren en, waar nodig, aanpassen om het risico op suïcidepogingen te verkleinen.





Signalen herkennen

Zoals eerder genoemd, kan het vroegtijdig herkennen van verontrustende signalen de kans op suïcide verminderen. Veel suïcidale personen vertonen wel signalen, maar deze worden niet altijd opgemerkt. Maar waar moet je precies op letten? In dit gedeelte bespreken we mogelijke waarschuwingssignalen en hoe je hier het beste op kan reageren.⁶



Hoe herken ik signalen?

Signalen kunnen zich zowel verbaal als non-verbaal voordoen.

Directe verbale boodschappen	Indirecte verbale boodschappen	Non-verbale/gedragmatige boodschappen
• "Sterven is makkelijker." • "Jullie zullen mij nog missen." • "Ik maak er een einde aan." • "Ik wil dood."	• "Het hoeft allemaal niet meer voor mij." • "Niemand kan mij nog helpen." • "Ik zou willen slapen en nooit meer wakker worden." • "Ik ben voor niets goed." • "Jullie zijn beter af zonder mij."	• Sterke veranderingen in gedrag of stemmingswisselingen • Veel bezig zijn met de dood • Plotse onverschilligheid • Persoonlijke spullen weggeven of testament opmaken • Tekenen van woede, angst en hopeloosheid • Veranderingen in middelengebruik (bv. alcohol, drugs, medicatie) • Stellen van roekeloos en impulsief gedrag • Opzoekwerk doen naar zelfmoordmethoden • Zichzelf isoleren van vrienden, familie en de samenleving • Een suïcidepoging ondernemen
De betrokkene uit letterlijk wat er door zijn hoofd gaat. Dit zijn duidelijke signalen dat iemand niet goed in zijn vel zit. Echter, signalen zijn vaak eerder gedragsmatig dan puur verbaal.		Jammer genoeg zijn deze signalen vaak moeilijk interpreteerbaar en minder eenduidig.

- 7 -

⁶ www.zelfmoord1813.be/ik-ben-bezorgd-om-iemand/hoe-herken-ik-signalen
www.gezondheid.be/artikel/sterfte/alarmsignalen-van-zelfdoding-9816

Hoe reageer ik?

Er heerst een groot **taboe** en **angst** rond het thema zelfdoding. Veel mensen zijn bang om het onderwerp ter sprake te brengen uit vrees om 'iemand op ideeën te brengen' of 'slapende honden wakker te maken'. Zoals eerder besproken bij het onderdeel mythes is dit een grote misvatting. Praten over zelfmoord zal dit niet aanmoedigen. Sterker nog, een suïcidaal persoon voelt zich vaak opgelucht en erkend wanneer iemand er eindelijk naar vraagt. Het gesprek aangaan kan ervoor zorgen dat de persoon **zich gehoord voelt**. Hoe concreter je bent, hoe beter.

Stel je voor dat een collega al enige tijd somber en afwezig oogt, zich afzondert tijdens de lunch en meerdere malen heeft aangegeven erg moe te zijn en het allemaal niet meer te zien zitten.

Wat doe je in zo'n geval?

Het is cruciaal om te reageren op deze signalen en mogelijke suïcidale gedachten bespreekbaar te maken. Het is van levensbelang om direct te vragen naar zelfmoordgedachten, zodat je de ernst van de situatie kan inschatten en dichterbij de betrokken persoon kan komen te staan.



Het is dus zeer belangrijk om te reageren wanneer je de bovenstaande signalen opmerkt. Weet echter wel dat wanneer je hierop begint te letten, je ze overal zult beginnen te zien. Iedereen heeft wel eens een slechte dag. Er is geen reden om bij elke van de genoemde gedragingen direct alarm te slaan. Wanneer je echter meerdere signalen gedurende langere tijd opmerkt, is het wel een goed idee om het gesprek aan te gaan.

Raadpleeg zeker onze [gespreksleidraad](#) die bedoeld is om **gesprekken over suïcidaliteit gemakkelijker te maken**. Het dient als een houvast voor iedereen die zo'n gesprek voert en bevat concrete tips.





Gespreksleidraad

Voorbereiding

1. **Zorg voor een neutrale en veilige omgeving**
 - Kies een ruimte waar je het gesprek in alle vertrouwelijkheid kan voeren, waar de kans op onderbrekingen klein is en waar de collega zich comfortabel voelt.
 - Ga bijvoorbeeld samen een koffie of thee drinken in een discrete omgeving.
2. **Verzamel contactgegevens van hulpbronnen** (zie ook [Hulp- en crisislijnen](#))

Bereid een document voor met contactgegevens van hulpbronnen waarop de persoon een beroep kan doen.



De zelfmoordlijn
1813 (nl)
0800 32 123 (fr)



Teleonthaal
106 (nl)
107 (fr)



Spoeddiensten
112



Contactgegevens arbeidsarts



Employee Assistance Program

Tijdens het gesprek



Neem een begripvolle en empathische houding aan

- Wees open, rustig en niet-oordelend.
- Zit naast jouw collega; het vermijden van direct oogcontact zorgt voor een veilige omgeving.
- Creëer een veilig omgeving waar je collega zijn emoties kan delen.
- Toon oprechte bezorgdheid en interesse in het welzijn van jouw collega.

"Ik merk precies dat je het moeilijk hebt de laatste tijd. Ik wil graag eens met je praten om te kijken hoe ik je kan helpen."

"Ik zie Ik maak me zorgen. Hoe gaat het écht met jou?"

- Stel je collega gerust en benadruk de vertrouwelijke aard van het gesprek.

"Dit gesprek blijft tussen ons, tenzij we samen beslissen dat het nodig is om anderen te betrekken."



Maak een inschatting van concrete dreiging

- Stel vragen waardoor je zicht krijgt op de acuïtheid van de situatie.

"Heb je er al over nagedacht hoe je dit zou doen?"

"Heb je ooit al een concreet plan gemaakt?"

"Heb je ooit al een zelfmoordpoging ondernomen?"

"Heb je thuis spullen waarmee je jezelf pijn zou kunnen doen?"



Durf open en expliciet te praten over suïcidale gedachten

- Door open te communiceren kan je samen de ernst van de zelfmoordgedachten inschatten en creëer je een goed en vertrouwelijk contact.
- Dit zorgt ervoor dat de persoon zich gehoord en begrepen voelt en kan hem meer inzicht bieden in de eigen situatie.
- Zelfmoordgedachten openlijk benoemen zal iemand niet op ideeën brengen. Erover praten helpt suïcide voorkomen.

"Ik hoor je zeggen dat het allemaal niet meer hoeft."

"Wat bedoel je daarmee?"

"Bedoel je dat je liever dood zou zijn?"

"Denk je soms aan zelfmoord?"

"Heb je ooit al overwogen om een einde aan je leven te maken?"



Vraag naar lichtpuntjes

- Stel vragen over wat goed gaat, wat/wie steun biedt en wat iemand hoop geeft.

"Zijn er momenten waarop het beter gaat? Wat zorgt er dan voor dat je je beter voelt?"

"Is er iemand in jouw omgeving die steun biedt?"

"Wat geeft jou op dit moment een beetje houvast?"

"Zijn er bepaalde zaken die je helpen je zinnen te verzetten?"



Luister actief en erken gevoelens

- Vat samen wat je collega zegt en toon begrip voor zijn/haar emoties.
- Dit zorgt ervoor dat iemand zich gehoord voelt.

"Het klinkt alsof je veel wanhoop voelt. Ik kan me niet inbeelden hoe moeilijk dat moet zijn."

"Begrijp ik het goed dat je je de laatste tijd heel eenzaam voelt?"

"Ik kan me voorstellen dat je je heel overweldigd voelt door alles wat er gebeurd is de laatste tijd."



Bied ondersteuning en moedig professionele hulp aan

- Toon dat het oké is om hulp te vragen en help die stap te zetten.

"Je hoeft deze last niet alleen te dragen."

"Zullen we samen kijken wie jou eventueel kan helpen?"

"Kunnen we samen iemand opbellen die jou steun kan bieden?"

- Dit kunnen zowel interne als externe hulpbronnen zijn:

- **Intern:** Employee Assistance Program (EAP), arbeidspsycholoog, arbeidsarts...

- **Extern:** huisarts, psycholoog, zelfmoordlijn, Tele-Onthaal...

Afsluiten

Vat samen en maak afspraken	Informeer over direct beschikbare hulpbronnen	Schakel hulp in (indien nodig)
Herhaal wat je samen besloten hebt. <i>“Zoals we besproken hebben, zal je een afspraak maken bij je huisarts om dit met hem/haar te bespreken.”</i> <i>“Volgende week maandag zullen we opnieuw samenzitten om te bespreken hoe het met je gaat.”</i>	• BackUp (enkel beschikbaar in Nederlandstalige versie) is een gratis app, ontwikkeld door het Vlaams Expertisecentrum Suicidepreventie (VLESP) die houvast kan bieden bij suicidaliteit. Het biedt tools, die crisissen helpen overbruggen en voorkomen. BackUp is géén vervanging voor professionele hulp, maar biedt wel snel steun op moeilijke momenten. Bekijk de app samen en help eventueel bij het invullen ervan. • ThinkLife (enkel beschikbaar in Nederlandstalige versie) is een online zelfhulpprogramma ontwikkeld door het VLESP. Het is bedoeld om mensen te ondersteunen bij het omgaan met zelfmoordgedachten. Deze online cursus is zelfstandig te doorlopen, voor iedereen gratis beschikbaar en volledig anoniem. ThinkLife is géén vervanging voor professionele hulp, maar heeft wel een bewezen positieve invloed op depressieve klachten, hopeloosheid, piekeren en angstgevoelens. • Safety Plan⁷ is een stappenplan (online of op papier) waarin de persoon in kwestie neerschrijft wat hij kan doen tijdens een crisis. Dit kan zelfstandig of samen ingevuld worden, best op een moment waarop het beter gaat. Safety Plan is géén vervanging voor professionele hulp, maar kan wel helpen om crisissen te overbruggen en ook voorkomen.	• Als je je ernstige zorgen maakt of als de dreiging acuut is, probeer dan samen hulp in te schakelen. • Contacteer een huisarts, familielid, partner, HR... in samenspraak met de collega. Probeer te vermijden dat iemand op zijn eentje vertrekt (dit is uiteraard niet altijd mogelijk). <i>“Ik maak me ernstige zorgen om jouw veiligheid. Zullen we samen iemand bellen die je kan komen ophalen?”</i> • Wat als de persoon niemand heeft om te contacteren? Verwittig dan samen de huisarts. • Wat als de persoon weigert om iemand te contacteren? Vraag waarom dit zo is en geef bij blijvend weigeren dat je je niet goed voelt bij het idee dat hij nu alleen vertrekt en dat je je dan ook genooddaakt zal zien om de hulpdiensten in te schakelen. Je kan dit eventueel benoemen als jouw burgerplicht. • Als de dreiging zeer acuut en concreet is (levensgevaar), neem dan contact op met de hulpdiensten (112). Zij zullen ter plaatse gaan bij de persoon thuis. Als ze daar geen respons krijgen, zullen ze aanbellen bij de burens en eventueel ziekenhuizen opbellen om na te gaan of iemand zich daar heeft aangemeld. Als de crisis zich voordoet in het bedrijf, dan zullen de hulpdiensten natuurlijk ook daar langskomen.



⁷ <https://www.zelfmoord1813.be/publicaties/safety-plan>

Belangrijke tips



Respecteer grenzen en privacy

- Wees discreet en respecteer de privacy van jouw collega (in de mate van het mogelijke).



Minimaliseer of vergelijk niet

- Door te minimaliseren of iemands situatie te vergelijken met die van iemand anders zal de persoon in kwestie zich niet begrepen voelen.
- Dit kan iemand ontmoedigen om er verder over te praten.



Maak geen beloftes die je niet kan nakomen

- Doe geen uitspraken zoals "Ik zal dit nooit aan iemand vertellen, beloofd."
- In het geval van acuut gevaar kan je deze belofte niet houden.
- Benadruk de vertrouwelijkheid, maar wees ook eerlijk over het feit dat veiligheid altijd primeert.
- Beloof ook niet dat je al iemands problemen kan oplossen; dit is niet realistisch.



Neem je tijd

- Geef iemand de tijd en ruimte om stil te staan bij zijn/haar gevoelens.
- Sta open voor stiltes - deze kunnen zeer waardevol zijn.



Blijf rustig en panikeer niet

- Geef iemand de tijd en ruimte om stil te staan bij zijn/haar gevoelens.
- Zelfmoord is een thema waar veel angst en taboe rond rust, maar toch is het belangrijk om kalm te blijven wanneer je hier met iemand over praat
- Overreageren kan ertoe leiden dat iemand zich schaamt, zich terugtrekt of het gevoel krijgt jou tot last te zijn.



Volg op

- Probeer na het gesprek contact te houden met de persoon in kwestie.
- Als je hebt doorverwezen, vraag dan na of hij/zij goed terecht is gekomen.



Luister zonder direct concrete oplossingen te bieden

- Het doel is om te luisteren, niet om een snelle oplossing te vinden; die is er namelijk vaak niet
- Erken en toon vooral begrip voor iemands gevoelens en pijn.



Doe geen beroep op iemands schuldgevoel

- Vaak voelen we de drang om iemand met zelfmoordgedachten te zeggen dat hij/zij sterk moet blijven voor diens omgeving.
- Dit kan echter schuldgevoelens en wanhoop versterken en extra druk zetten, vermijd dit ten eerste.



Zoek zelf ondersteuning indien nodig

- Indien nodig kan je zelf beroep doen op de zelfmoordlijn, de arbeidsarts of -psycholoog of preventieadviseur psychosociale aspecten om in vertrouwelijke context te ventileren.
- Dit soort gesprekken vragen moed en kunnen een zekere indruk op jou nalaten. Blijf hier vooral niet mee zitten.



Wat bij een suïcide(poging)?

Wanneer een collega een suïcidepoging onderneemt, zal dit ongetwijfeld een impact hebben op andere collega's binnen de organisatie. De juiste opvolging, zowel van de persoon die de poging ondernam als diens collega's, is van essentieel belang.

De persoon die de poging ondernam

Zodra de persoon in kwestie voldoende hersteld is, is het een goed idee om een gesprek aan te gaan. Het is belangrijk om voor het aangaan van dit gesprek stil te staan bij wie dit op zich zal nemen. Dit **vertrouwelijk gesprek** kan gevoerd worden door de leidinggevende, een HR-medewerker...

In sommige gevallen kan het aangewezen zijn om de hulp in te schakelen van een **externe professional** die hiervoor opgeleid is (bv. professionals van de suïcide-preventiewerking van de CGG (Centra Geestelijk Gezondheidszorg) in Vlaanderen of, voor de Franstaligen, van het "Centre de prévention du suicide").

Indien het gesprek toch wordt aangegaan door iemand binnen de organisatie kan het interessant zijn om gebruik te maken van **LOES** (Leidraad Opvang en Evaluatie bij Suïcidaliteit)⁸. Dit document dient specifiek voor het psychosociaal evalueren en opvangen van personen die een suïcidepoging ondernomen hebben of kampen met suïcidaliteit. Het kan een goed houvast bieden aangezien het gericht is op het ondersteunen bij:

1. de eerste opvang van een suïcidaal persoon,
2. het in kaart brengen van risicofactoren en zorgbehoeften en
3. het verzekeren van zorgcontinuïteit.

Nog enkele concrete tips voor het gesprek:

- Informeer de persoon in kwestie over de info waarover zijn collega's al beschikken
- Ga na welke informatie verder meegedeeld mag worden binnen de organisatie
- Vraag of de persoon toegang heeft tot (professionele) hulp
- Vraag hoe het werk de suïcidaliteit beïnvloed heeft en bespreek wat moet veranderen om dit in de toekomst te voorkomen
- Bespreek hoe de werknemer zijn toekomstige terugkeer ziet en pols naar zijn verwachtingen. Wees hier duidelijk wat wel en niet mogelijk is



De persoon die de poging ondernam, zal hoogstwaarschijnlijk **tijdelijk afwezig** zijn op het werk. Het is aangewezen om contact te houden met deze werknemer. Toets af hoe je dit contact wilt vormgeven en maak hier goede afspraken rond op basis van persoonlijke noden.

- 13 -

Wanneer een persoon na zijn herstel **terugkeert**, moet dit goed voorbereid en besproken worden.

Bekijk samen waar de werknemer nood aan heeft, maar ook waar de andere leden van het team behoefte aan hebben. Eventueel kan er een **groepsgesprek** georganiseerd worden om dit te faciliteren.

We mogen er echter niet zomaar vanuit gaan dat we altijd de echte reden achter de afwezigheid van een collega kennen. Het kan onduidelijk zijn waarom iemand afwezig is geweest. Misschien wordt er vermoed dat het om een griepje ging, terwijl er eigenlijk veel meer speelt. Om ervoor te zorgen dat mensen correct opgevolgd en ondersteund worden is **contact houden** met afwezigen **essentieel**.

Een **goed absenteïsmebeleid** kan hierbij een meerwaarde zijn. De consultancy afdeling van Securex kan je organisatie ondersteunen in het uitrollen hiervan.



Andere betrokkenen

Na een poging is het belangrijk om in kaart te brengen:

1. Welke informatie er juist meegedeeld moet worden;
2. Wie binnen de organisatie in kennis gesteld moet worden over de situatie.

Het is belangrijk om dit **in samenspraak** te doen met de persoon die de poging ondernomen heeft.

We adviseren hierover reeds na te denken vóór je geconfronteerd wordt met een poging in jouw organisatie. Sta stil bij de manier waarop je personeelsleden wilt informeren, wie dit zal doen, hoe je eventuele opvang vorm wilt geven en welke noden er kunnen leven bij medewerkers in een dergelijke situatie. Na een suïcidepoging lopen de emoties vaak hoog op. Door een **concreet plan** op te maken vermijd je dat er op het moment overhaaste en ondoordachte beslissingen gemaakt worden.

Daarnaast heeft een poging ook een grote impact op mensen uit de omgeving van de persoon die deze ondernam. Naasten kunnen vragen en behoefte aan ondersteuning hebben. Opnieuw is het interessant om hier vooraf over na te denken. Hoe zullen familieleden en/of andere naasten gecontacteerd worden? Wie is hiervoor verantwoordelijk? Wordt er door de organisatie een gesprek geïnitieerd, of wordt er doorverwezen naar externe hulpverlening? Het hebben van een duidelijk plan is ook hier belangrijk.

- 14 -

Specifieke aandachtspunten in verband met een zelfmoordpoging buiten de organisatie

Als er een poging plaatsvindt buiten de organisatie moeten er bijkomend enkele zaken gebeuren:

1 Verificatie

- Wie meldde dat er een poging heeft plaatsgevonden? Is deze melding correct?
- Probeer zo volledig mogelijke informatie te verzamelen over de omstandigheden en de ernst van de situatie

2 Bevraag of er zorg op gang is gebracht

- Zijn de hulpdiensten of een arts ingeschakeld om medische zorg te verlenen?
- Is emotionele zorg beschikbaar?

3 Bied zorg aan de melder

- Luister naar de melder en bied opvang
- Ga na of er extra ondersteuning nodig is

Na een suïcide

Alle acties die ondernomen worden na een suïcide noemen we 'postventie'. Het gaat hier over alle ondersteuning, hulpverlening en inspanningen met en voor nabestaanden. Hiermee wordt geprobeerd om zo goed mogelijk tegemoet te komen aan hun noden en behoeften, om zo de negatieve effecten van zo'n ingrijpende en traumatische gebeurtenis te trachten beperken.

Euregenas heeft een 4-stappenplan dat gevolgd kan worden na een overlijden door suïcide:

1 Verzamel de feiten

- Leidinggevende gaan feiten na en verwerven zekerheid over de officiële doodsoorzaak.
- Dit kan door contact op te nemen met familie, de partner, politie.
- Is er **onduidelijkheid**? Communiceer dit dan ook zo. Laat collega's weten dat het onderzoek naar de doodsoorzaak nog loopt en dat er verder gecommuniceerd zal worden eens er meer zekerheid is. Dergelijk onderzoek kan soms weken in beslag nemen. Een **realistische communicatie** hierover is belangrijk.
- Doen er geruchten de ronde? Erken dan dat ze bestaan, maar wijs collega's erop dat zulke verhalen bijzonder kwetsend en oneerlijk kunnen zijn voor zowel de overledene als diens naasten.

2 Voorzie professionele hulp

- Het overlijden van een collega, los van de oorzaak, is steeds een **ingrijpende gebeurtenis**. Niet iedereen zal op dezelfde manier reageren op dit nieuws. Voor meer informatie consulteer je het best onze [brochure omtrent schokkende gebeurtenissen](#).
- Werk samen met jullie externe preventiedienst en/of geestelijke gezondheidsdiensten, die zowel leidinggevenden als werknemers op professionele wijze kunnen opvangen en ondersteunen waar nodig.

3 Informeer werknemers

- Doe dit zo snel mogelijk na het incident.
- Doe dit correct.
 - Door juiste informatie te geven maak je komaf met eventuele geruchten.
 - Blijf bij **objectieve feiten** en ga niet in op specifieke en sensationele details.
 - Geef info over de begrafenis, indien die er is. Denk vooraf na over wie de begrafenis kan bijwonen en of je dit als werktijd beschouwt (bv. productieomgeving: hoe kan de productielijn stilgelegd worden indien het hele team het afscheid wenst bij te wonen? Schoolomgeving: denk aan de communicatie naar de ouders toe. Zullen lessen plaatsvinden die dag? ...).
- Geef informatie over zelfmoordgedrag.
 - Kader suïcide als een respons op ondraaglijke problemen en psychische pijn.
 - Benadruk dat suïcidaal gedrag complex is en dat er verschillende factoren in meespelen.
 - Geef duidelijk aan dat als iemand anders ook met dergelijke gedachten leeft, de organisatie steeds open staat voor gesprek en ondersteuning.

4 Bied hulp

Het ondersteunen van werknemers is essentieel voor preventie, omdat het hen de kans geeft om te **rouwen** en een **luisterend oor** biedt, eventueel in geval van eigen suïcidale gedachten.

- Creëer een **veilige omgeving** waar werknemers vrij kunnen praten over hun gevoelens (bv. in kleine groepen of individueel). Dit kan begeleid worden door professionele hulpverleners (zie hierboven).
- Voorzie een **afscheidsmoment** in jullie organisatie. Dit kan met een gedenkhoek.
- Benadruk dat gevoelens van woede en schuld vaak voorkomen en een normale reactie zijn.
- Voorzie informatie over waar werknemers **psychologische hulp** kunnen vinden indien nodig, inclusief verwijzingen naar beschikbare documenten, hulplijnen (zowel intern als extern) en de telefoonnummers van crisislijnen.

Daarnaast kan het ook interessant zijn om na te denken over **het gebruik van sociale media**.

Vraag collega's om discreet om te gaan met de informatie die ze ontvangen, uit respect voor zowel de overledene als diens nabestaanden. Bekijk of de organisatie zelf een afscheidspost wil plaatsen op de website of sociale media. Hierbij is het ook belangrijk om dit altijd in samenspraak met de nabestaanden te doen.

Aandachtspunten met betrekking tot de media

In sommige contexten kan het voorvallen dat er iemand van de pers langskomt om vragen te stellen over de gebeurtenis. Het verdient aanbeveling om een **persverklaring** voor te bereiden en ook om één persoon aan te wijzen die zal instaan voor alle communicatie naar de media toe. Informeer overige leden van de organisatie en derden duidelijk dat het niet de bedoeling is dat zij communiceren met de pers. Dit uit respect voor de nabestaanden. Zorg ervoor dat het duidelijk is wie de woordvoerder is zodat zij de pers naar hem kunnen doorverwijzen indien nodig.



Hulp- en crisislijnen: wie kan helpen?

Zit jij of een collega met suïcidale gedachten? Of heeft een collega een poging/zelfmoord ondernomen?

Voor Vlaanderen en Nederlandstalig Brussel



De **Zelfmoordlijn 1813** biedt gespecialiseerde opvang en begeleiding aan mensen met zelfmoordgedachten. Je kan hen 24/7 bereiken via

- Telefoon (1813)
- Chat of E-mail

Op de website van de Zelfmoordlijn (www.zelfmoord1813.be) vind je advies, zelfhulp en een anoniem forum. Dit forum biedt een veilige ruimte waar mensen met zelfmoordgedachten in contact kunnen komen met lotgenoten. De insteek van het forum is ondersteunend en gericht op hulp bieden.



Soms is de Zelfmoordlijn overbevraagd. In dit geval kan je ook 24/7 terecht bij **Tele-Onthaal**, te bereiken via:

- Telefoon (106)
- Chat



Je kan ook ondersteuning en informatie terugvinden op:

www.mee-leven.be/

Informatie over zelfzorg voor naasten van iemand met suïcidale gedachten

www.desocialekaart.be/

Overzicht van sociale en psychologische hulpverlening in jouw gemeente of regio

www.werkgroepverder.be/

Ondersteuning bij het omgaan met verlies door zelfdoding



- 16 -



Is de situatie acuut?

Neem dan contact op

- met de hulpdiensten (112)
- met je huisarts of
- met de huisarts van wacht (1733)

Voor Wallonië en Franstalig Brussel



Het **Centre de Prévention du Suicide** is gespecialiseerd in het opvangen en begeleiden van mensen met zelfmoordgedachten

Je kan hen 24/7 bereiken via:

- Telefoon (0800/32.123)

Op de website www.preventieonsuicide.be vind je advies, zelfhulp en een anoniem forum. Dit forum biedt een veilige ruimte waar mensen met zelfmoordgedachten in contact kunnen komen met lotgenoten. De insteek van het forum is ondersteunend en gericht op hulp bieden.



Soms is de zelfmoordlijn overbevraagd. In dit geval kan je ook 24/7 terecht bij **Télé-Accueil**, te bereiken via:

- Telefoon (107)



Is de situatie acuut?

Neem dan contact op

- met de hulpdiensten (112)
- met je huisarts of
- met de huisarts van wacht (1733)

Nationaal



Via je Externe Dienst voor Preventie en Bescherming

Voor ondersteuning rond suïcidepreventie of het omgaan met suïcide(gedachten) kan je steeds terecht bij je Externe Dienst voor Preventie en Bescherming op het werk.

Ben je aangesloten bij de Externe Dienst voor Preventie en Bescherming Securex en heb je het contract Employee Assistance Program getekend? Dan biedt EAP ondersteuning aan je werknemers, via het nummer **0800 100 59**. Door bij het keuzemenu optie 2 te kiezen, worden ze in contact gebracht met een klinisch psycholoog die een uur de tijd neemt om naar hen te luisteren. Daarnaast hebben jouw werknemers recht op vijf sessies traumabegeleiding bij een klinisch psycholoog.

**Ben je nog niet aangesloten bij het EAP van Securex?
Neem bij interesse zeker contact op met ons.**





HOE KAN SECUREX HELPEN?

Wil je een preventiebeleid dat speciaal ontworpen is voor jouw organisatie, maar weet je niet goed hoe je hieraan moet beginnen?

Securex, CGG-SP (de Suicidepreventiewerking van de Centra Geestelijk Gezondheidszorg) en het "Centre de prévention du suicide" kunnen helpen bij de uitwerking hiervan.

Contacteer ons gerust:



health.safety@securex.be



09 282 16 04

securex