

# 'Wat als het even niet gaat?'

## Samenvatting handreiking suïcidepreventie

voor werkgevers met medewerkers  
die denken aan zelfdoding

### Met handvatten om in jouw organisatie:

- Iemand met suïcidale gedachten te herkennen
- In gesprek te gaan over suïcidale gedachten
- Iemand door te verwijzen naar de juiste zorg

## Voor wie?

Deze handreiking is ontwikkeld voor professionals in organisaties.

Denk hierbij aan leidinggevendenden, HR-adviseurs, bedrijfsartsen, preventiemedewerkers, casemanagers verzuim, vertrouwenspersonen, vakbondsmedewerkers en bedrijfsmaatschappelijk werkers.

# Inleiding

Dagelijks overlijden in Nederland gemiddeld 5 mensen door suïcide. Daarnaast worstelen ongeveer 450.000 mensen met gedachten aan zelfdoding. Dit komt neer op ongeveer 1 op de 40 volwassenen. De kans is dus groot dat je hier op de werkvloer mee te maken krijgt. Het signaleren van- en praten over deze gedachten kan van levensbelang zijn, om het risico op (een poging tot) zelfdoding te beperken. Door over suïcidale gedachten te praten, ontstaat er in iemands hoofd rust en ruimte voor ordening en wordt het mogelijk om hulp te zoeken.

Als werkgever is apart beleid om het risico op zelfdoding te verminderen niet noodzakelijk. Suïcidepreventie heeft raakvlakken met arbo- en verzuimbeleid en beleid op het gebied van omgaan met ongewenst en grensoverschrijdend gedrag. Het kan daarin worden ondergebracht. De grootste stap voor professionals is om een gesprek over suïcidale gedachten te beginnen. Hoe zie je dat iemand aan suïcidale gedachten denkt? En hoe praat je erover? Deze handreiking helpt je hierbij.

## Feiten en cijfers

Het aantal suïcides onder medewerkers neemt toe. Van alle personen die jaarlijks overlijden door zelfdoding heeft ongeveer 37% een baan en is ongeveer 30% in loondienst. In de periode tussen 2013 en 2020 ging het om 4.406 medewerkers. Willen we het risico op suïcide verminderen, dan moeten we niet het aantal fatale zelfdodingen als uitgangspunt nemen maar het aantal medewerkers dat rondloopt dat hieraan denkt (144.000 personen) en op tijd met hen in gesprek gaan. In de hoop dat het blijft bij gedachten en ze niet eindigen in een suïcide(poging).

Het cijfer dat 1 op de 40 mensen denkt aan zelfdoding is zorgwekkend en vraagt om meer inspanningen om het aantal pogingen (ruim 5.500 per jaar) en fatale zelfdodingen te verminderen. Alleen samen kunnen we het aantal zelfdodingen onder medewerkers terugdringen. Daarom roepen we iedere organisatie op om mee te helpen.

### Belangrijke risicofactoren

Bij mannen en vrouwen gaat het relatief vaak om alleenstaanden; soms als gevolg van een scheiding of het overlijden van de partner. Daarnaast zijn arbeidsongeschiktheid, een laag inkomen, verlies van werk en schulden belangrijke risicofactoren. Bij alleenwonende mannen tussen de 40 – 70 jaar met psychische problemen en een arbeidsongeschiktheidsuitkering is het risico 14,5 keer hoger dan onder andere mannen in deze leeftijdsgroep.

## Suïcidepreventie onder medewerkers

Deze (sociale) factoren spelen een rol in het ontstaan van suïcidaliteit onder medewerkers:

### Werk gerelateerd

- Werkdruk
- Ontslag(dreiging)/arbeidsongeschiktheid
- Pesten/conflicten
- (Seksuele) intimidatie/discriminatie
- Trauma op het werk en confrontatie met zelfdoding
- Toegang tot dodelijke middelen
- Lagere inkomens - inflatie

### Niet werk gerelateerd

- Overlijden dierbare
- Scheiding/alleenstaand
- Eenzaamheid
- Schulden
- Geen vaste verblijfplaats
- Trauma privé/(werk)verleden

## Spanningsveld

Zelfdoding bespreekbaar maken brengt soms dilemma's met zich mee. Niet iedere professional ziet zichzelf als hulpverlener. Hoever moet je doorvragen vanuit jouw rol? Waar stopt die? In onze ogen eindigt jouw rol bij het bespreekbaar maken en het doorverwijzen van de medewerker naar de juiste hulpverlener. Naast het taboe dat rust op praten over suïcidaliteit, zien we binnen organisaties een extra spanningsveld: opvattingen over privacy en toepassing van de Algemene verordening gegevensbescherming (AVG).

Privacy is een hot topic, wat er toe leidt dat organisaties zich soms ongemerkt te terughoudend opstellen in het doorverwijzen naar hulp. Het zinvol is om intern het thema van privacy in relatie tot (mogelijk) suïcidale medewerkers te bespreken en op te nemen in een protocol.

## Hoe kun je suïcidepreventie in jouw organisatie en netwerk versterken?

Een organisatie kan suïcidepreventie voor de eigen medewerkers versterken door een actieplan op te stellen. Een soort draaiboek. Daarnaast is het belangrijk om sleutelfiguren binnen een organisatie te trainen in het signaleren en bespreekbaar maken van suïcide. Tot slot is het maken van afspraken met ketenpartners, zoals bedrijfsartsen, casemanagers verzuim en bedrijfsmaatschappelijk werkers, helpend om goed door te kunnen verwijzen.

### Privacy en medewerkers met suïcidale gedachten

Er zijn specifieke regels voor het delen van informatie van medewerkers. Wij krijgen regelmatig de vraag over privacy van medewerkers met suïcidale gedachten. Het antwoord: privacyregels vormen geen belemmering om door te verwijzen naar de juiste hulp of om hulp in te schakelen bij een (mogelijk) levensbedreigende situatie. Zolang je dit maar niet vastlegt in een dossier of er voor de medewerker cruciale arbeidsrechtelijke beslissingen op baseert.



## Over zelfdoding

### Hoe ontstaan suïcidale gedachten?

Mensen doen een poging tot zelfdoding omdat ze klem zitten, omdat hun problemen ondraaglijk, onoplosbaar en oneindig lijken, ze het gevoel hebben waardeloos te zijn en zelfdoding de enige oplossing lijkt.

Mensen met suïcidale gedachten piekeren veel, denken nergens anders meer aan, slapen slecht en delen vaak niet hun werkelijke gedachten. Of houden die voor zichzelf. Ze verliezen langzaam het contact met anderen en zien steeds minder oplossingen voor hun problemen. Gevolg: een tunnelvisie die het idee versterkt dat zelfdoding de enige manier is om van pijn en wanhoop af te komen.



## Onzichtbaar proces

Een poging tot zelfdoding lijkt vaak plotseling, maar tussen de eerste gedachte aan zelfdoding en de poging zit bijna altijd een, veelal onzichtbaar, proces. De gedachten worden steeds intenser en vaak is er een druppel die de emmer doet overlopen.



“Het liefst blijf ik in mijn bed liggen. Ook al weet ik dat ik daar somberder van word. Ik ging wel naar mijn werk om zo min mogelijk te laten opvallen dat het slecht met me ging.”

## Stapelen van negatieve gedachten

Veel mensen die aan zelfdoding denken, willen uiteindelijk geen suïcide plegen. De kans op een (poging tot) zelfdoding neemt toe als deze drie gedachten spelen:

- ‘Ik hoor nergens bij’
- ‘Ik ben iedereen tot last’
- ‘Ik ben niet meer bang voor de dood’



## Waarom zijn medewerkers met schulden of een laag inkomen extra kwetsbaar?

1 op de 5 huishoudens in Nederland heeft problematische schulden, waarvan 1.2 miljoen huishoudens niet in beeld zijn bij schuldhulpverlening. Bijna 605.000 mensen leven langdurig in armoede. Hierbij gaat het ook om werkenden met een laag inkomen, zowel in loondienst als zzp'ers.

Armoede veroorzaakt langdurige stress. Hierdoor laten mensen zich vaak meer leiden door acute omstandigheden dan door rationele afwegingen en consequenties voor de lange termijn. Mensen die chronisch zorgen

hebben, leven van dag tot dag en zijn vaker impulsief en emotioneler in hun gedrag. Chronische stress heeft een negatieve invloed op (de ontwikkeling van) de hersenfuncties die een rol spelen bij ordenen en plannen, impulscontrole en het reguleren van emoties.

Deze hersenfuncties zijn juist van cruciaal belang om met ingewikkelde situaties, zoals armoede en schulden of suïcidaliteit, om te gaan. De veranderde hersenfuncties versterken de neerwaartse spiraal.

## Misverstanden over zelfdoding

“Praten over zelfdoding brengt iemand alleen maar op een idee”

✘ Dit is niet waar.

Het brengt iemand niet op ideeën, je laat zien dat je oprecht betrokken bent bij iemand. Erover praten kan juist helpen bij het vinden van een andere oplossing dan de dood. Bovendien verlaagt praten vaak de spanning. Voor meer misverstanden zie de volledige handreiking.

## Gedachten aan zelfdoding bespreekbaar maken, hoe doe je dat?

Gebruik hiervoor bijlage 1 Gesprekskaart suïcidepreventie volwassenen.

### En als iemand niet wil?

Sommige medewerkers geven aan dat ze geen hulp willen. Wat kun je dan doen? Benadruk het belang van hulp en bespreek de mogelijkheden voor hulp. Vertel dat iedereen anoniem en vertrouwelijk contact kan opnemen met de hulplijn van 113. Zo weet de medewerker waar hij of zij terecht kan, mocht hij of zij zich bedenken.

### Zorg goed voor jezelf

Als je contact hebt met iemand die aan zelfdoding denkt, vraagt dat emotioneel veel van je. Je zorgt goed voor jezelf door:

- Zelf steun te zoeken bij collega's of je vrienden en je ervaring te delen.
- Niet te beloven dat je het verhaal van een ander geheim houdt.
- Je niet te gedragen als een zorgprofessional en in je eigen rol te blijven. Je signaleert en verwijst door, je hoeft het probleem niet op te lossen.
- Geen dingen te beloven die je niet waar kunt maken.

## Over 113 Zelfmoordpreventie

113 Zelfmoordpreventie wil het aantal zelfdodingen verminderen. Onze missie is een land waarin niemand eenzaam en radeloos sterft door zelfdoding. Dit doen we door zelfdoding en de achtergronden daarvan bespreekbaar te maken. Dat kan alleen door volledig te accepteren dat sommige medewerkers hieraan denken en mee bezig zijn. Open contact vormt het vertrekpunt om de medewerker te helpen andere oplossingen te vinden.

Diensten en producten van 113 (op [113.nl](https://www.113.nl) vind je hierover meer informatie. Via de site zijn veel van deze producten te downloaden of te bestellen).

- Hulplijn voor mensen die denken aan zelfdoding en anoniem en vertrouwelijk kunnen praten over suïcidale gedachten chat via [113.nl](https://www.113.nl), bel 113 of bel gratis 0800-0113. 113 is ook bereikbaar via 0900-0113 (betaald).
- Kortdurende anonieme coaching of therapie voor mensen die aan zelfdoding denken via [113.nl](https://www.113.nl).
- Collegiale overleglijn. Hier kun je vragen over de omgang met een suïcidale werknemer voorleggen aan de hulpverleners van 113. De collegiale overleglijn is op werkdagen bereikbaar via 020-311 38 88 tussen 9:00 en 16:00 uur.
- Advies over de opzet en implementatie van beleid op het gebied van suïcidepreventie via [werkgevers@113.nl](mailto:werkgevers@113.nl).
- Voorlichting, workshops en diverse trainingen om te leren hoe je het gesprek over zelfdoding voert. De trainingen zijn er voor iedereen die in zijn omgeving met suïcidaliteit te maken kan krijgen. Dit kan op een beroepsmatige manier zijn, bijvoorbeeld als een HR-medewerker bij langdurige ziekte of ontslag. Wil je meer informatie neem contact op met [academy@113.nl](mailto:academy@113.nl).
- Een gratis online training suïcidepreventie van ongeveer 1 uur ([113.nl/vraagbaar](https://www.113.nl/vraagbaar)). Ontdek en oefen je wat je kunt doen als je vermoedt dat iemand in je omgeving aan zelfdoding denkt.
- Handvatten die je helpen het gesprek aan te gaan met iemand die aan zelfdoding denkt, zoals de suïcidepreventiewijzer, de gesprekskaarten en de VraagMaar app.
- Foldermateriaal, posters en crisiskaartjes om medewerkers en collega's te wijzen op het aanbod van 113: [www.113.nl/voor-professionals/tools-en-informatiemateriaal/informatiemateriaal](https://www.113.nl/voor-professionals/tools-en-informatiemateriaal/informatiemateriaal).

# Bijlage 1: Gesprekskaart suïcidepreventie volwassenen

Gedachten aan suïcide bespreekbaar maken, hoe doe je dat?

**1.**

Open het gesprek en laat de persoon vertellen over wat er speelt in diens leven. Vraag door als er sprake is van wanhoop of klem zitten.

**Stel dan de vraag of deze aan zelfdoding denkt:**

- > Hoe gaat het met je?
- > Wat speelt er in je leven dat je je zo wanhopig voelt?
- > Mensen denken soms aan zelfdoding als ze het zo moeilijk hebben, hoe denk jij daarover?

*Als de persoon denkt aan zelfdoding ga dan verder bij 2.*

**2.**

Probeer een beeld te krijgen van het karakter van deze gedachten (benoemen en concretiseren):

- > Vertel eens wat meer over deze gedachten? Waar gaan ze over?
- > Wat vind je het ergst aan deze situatie? Wat vind je er vooral erg aan? Wat doet dat met je?
- > Wat maakt dat je geen andere uitweg ziet?
- > Wanneer was je deze week het dichtst bij zelfdoding? Wat was er toen aan de hand?
- > Op welke manier heb je jezelf voorbereid op een eventuele poging?

**3.**

Ga na welke redenen er zijn om voor het leven te kiezen en wie in de omgeving op de hoogte is van deze gedachten/plannen:

- > Welke van je problemen is het minst moeilijk om aan te pakken? Wat heeft je tot nu toe het meest geholpen?
- > Wie/wat is een reden om te blijven leven? Wie zou jou het meeste missen? Zijn er alternatieven voor zelfdoding (therapie/ andere hulp)?
- > Met wie heb je deze gedachten aan zelfdoding al besproken? Wie zou je het best begrijpen/kan het meest aan?
- > Welke afspraken zou je met hen kunnen maken?

**4.**

**Maak (vervolg)afspraken met de persoon en vergroot diens veiligheid:**

- > Het is zwaar deze gedachten alleen te dragen. Daarom is het belangrijk dat jouw naasten hiervan weten. Hoe wil je die hiervan op de hoogte brengen? Heb je hierbij hulp nodig of ga je het zelf vertellen?
- > Het is belangrijk om jouw huisarts/behandelaar te laten weten dat je deze gedachten (weer) hebt. Heb je hierbij ondersteuning nodig of ga je dit zelf doen?
- > Bij de vervolgspraak: Wat heb je gedaan om je de afgelopen periode rustiger te voelen of de suïcidale gedachten te verminderen? Evalueer en pas het veiligheidsplan aan, zie tip.
- > Is het gelukt om jouw naasten op de hoogte te brengen? Wat heb je nodig om dit alsnog te doen?
- > Heb je jouw huisarts/ behandelaar laten weten dat je deze gedachten (weer) hebt? Wat heb je nodig om dit alsnog te doen?

**Tip!**

Stel samen een veiligheidsplan op waarin de persoon aangeeft waar hij hulp gaat zoeken als de suïcidegedachten sterker en concreter worden inclusief naam en contactgegevens. Deze interventie is snel, makkelijk en kan het risico met 43% verlagen. Of vul het veiligheidsplan in op de

Download de app gratis op:



## Herken de signalen

Niet iedereen die aan suïcide denkt, praat erover. Er zijn signalen die erop kunnen wijzen dat iemand aan zelfdoding denkt. Dit kunnen uitspraken zijn, maar ook non-verbale signalen. Stel de vraag bij de persoon die:

- Regelmatig verzuimt of langdurig ziek is
- Plotseling ander gedrag laat zien
- Zorgen oproept bij collega's en/of leidinggevende
- Zelf direct of indirect zegt een eind aan zijn leven te willen maken, zich opmerkelijk gedraagt in het contact, afscheid neemt of dingen weggeeft
- Somber is
- Ernstig piekert/slaapproblemen heeft, die aangeeft rust te willen. Let hierbij op geagiteerd gedrag en gevoelens van uitputting
- Aangeeft klem te zitten, wiens pijn en problemen leiden tot wanhoop en bijna geen uitweg meer zien (bij voorbeeld door werkdruk en/of sociale druk en/of financiële druk)
- Aangeeft dat hij nergens bij hoort, iedereen tot last is en niet meer bang is voor de dood
- Eerder een poging deed, zelfbeschadigend gedrag vertoont en/of familieleden heeft met gedachten aan zelfdoding of overleden zijn door suïcide.

## Meer informatie

Kijk voor meer informatie over suïcidepreventie op [www.113.nl/voor-professionals](http://www.113.nl/voor-professionals)

**113** zelfmoord  
preventie

## Do's & Don'ts

Praten over zelfdoding kan levensreddend zijn. Het vermindert druk en ordent gedachten. Het is de eerste stap naar een oplossing. Een gesprek over zelfdoding kent een aantal do's en don'ts.



### Benoemen

- “Je zegt dat je het niet meer ziet zitten, bedoel je dat je aan zelfdoding denkt?”
- “Als ik je goed begrijp, denk je aan zelfdoding, klopt dat?”

### Concretiseren

- “Je zegt dat je er straks niet meer bent, wat bedoel je met straks?”
- “Je zegt dat het allemaal ellendig is voor je. Wat is er precies zo ellendig voor je?”

### Veiligheid

- “Hoe is het je gelukt om je de afgelopen dagen/weken weer rustiger te voelen?”
- “Hoe denk je dat je vanavond veilig kunt blijven?”



### Meepraten/instemmen

- “Nou ik snap het best waarom je niet meer wilt leven...”
- “Tja, als ik in jouw schoenen zou staan, zou ik het misschien ook opgeven...”

### Een oordeel vellen

- “Dat kun je niet maken!”
- “Wat egoïstisch zeg, denk eens aan je partner, familie en/of je vrienden.”

### Snel adviseren

- “Het zou goed zijn om te stoppen met uitgaan, lijkt mij.”
- “Waarom ga je niet vaker lekker sporten?”

## Doorverwijzen

Als er sprake is van gedachten aan de dood is het belangrijk om het steunsysteem van de cliënt in te schakelen. Zie stap 3. Check altijd bij de cliënt of het contact tot stand is gekomen.

## Kwaliteit van contact

### Veiligheid

- Is de situatie acuut onveilig doordat de persoon middelen heeft gebruikt, verward is, zichzelf heeft verwond of een wapen heeft, laat hem/haar niet alleen en betrek een collega die 112 kan inschakelen;
- Heeft de persoon concrete plannen, schakel dan direct acute zorg/crisishulp via de huisarts in, zie ook stap 4.
- Beloof geen geheimhouding, beloof zorgvuldigheid
- Blijf rolvast, je signaleert en verwijst door. Je hoeft het probleem niet op te lossen!

## Bronnen

- Alliantie kwaliteit geestelijke gezondheidszorg (Akwa GGz) [akwaggz.nl](http://akwaggz.nl)
- Ketenzorgdocument: [www.nvshv.nl/wp-content/uploads/bestanden/einddocument\\_af0943\\_kwaliteitsdocument\\_ketenzorg\\_bij\\_suïcidaliteit.pdf](http://www.nvshv.nl/wp-content/uploads/bestanden/einddocument_af0943_kwaliteitsdocument_ketenzorg_bij_suïcidaliteit.pdf)
- De (samenvatting) van de Multidisciplinaire richtlijn Diagnostiek en behandeling van suïcidaal gedrag: [www.ggzstandaarden.nl/zorgstandaarden/diagnostiek-en-behandeling-van-suïcidaal-gedrag/introductie-richtlijndatabase.nl/richtlijn/suïcidaal\\_gedrag/visie\\_op\\_suïcidaal\\_gedrag.html](http://www.ggzstandaarden.nl/zorgstandaarden/diagnostiek-en-behandeling-van-suïcidaal-gedrag/introductie-richtlijndatabase.nl/richtlijn/suïcidaal_gedrag/visie_op_suïcidaal_gedrag.html)