

Suïcidepreventie

Alert zijn en waar nodig hulp inschakelen

Er zijn duidelijke aanwijzingen dat er een verband bestaat tussen suïcide en financiële problemen. Tijdens hun werk kunnen gerechtsdeurwaarders dan ook te maken krijgen met mensen die het leven niet meer zien zitten. Dit geeft een belangrijke verantwoordelijkheid. Door alert te zijn en waar nodig hulp in te schakelen, kunnen gerechtsdeurwaarders een waardevolle bijdrage leveren aan suïcidepreventie. Met dit dossier geeft de KBvG hiervoor een aantal praktische handvaten.

In dit dossier:

- ▶ Achtergrond
- ▶ De rol van de gerechtsdeurwaarder
- ▶ Stappenplan: herkennen en handelen
- ▶ Preventieprotocol: borging binnen een bedrijf
- ▶ Meer weten?



Dossiers van de KBvG

Om hun werk goed te doen, hebben gerechtsdeurwaarders kennis nodig van veel verschillende (maatschappelijke) onderwerpen. De KBvG faciliteert haar leden daarom via kennisdossiers. Deze zijn openbaar en worden gedeeld via de website van de KBvG.

Achtergrond

Man, alleenstaand, een uitkering of een laag inkomen: bij mensen die zelfmoord plegen komen sommige kenmerken vaker voor dan gemiddeld. Zelfmoord vindt het meest plaats bij mannen van middelbare leeftijd en komt vijf keer zo vaak voor bij mensen die een arbeidsongeschiktheids- of bijstandsuitkering hebben.

Er zijn er ook signalen die wijzen op een link tussen suïcide en financiële problemen. Denk hierbij aan ontruiming, gedwongen huizenverkoop, problemen om de hypotheek af te lossen, of faillissement van ondernemers. Economische tegenslag of werkloosheid krijgt nog eens extra betekenis wanneer mensen al depressief, angstig en/of anderszins kwetsbaar zijn. Ten slotte kan er sprake zijn van extra risico's bij meerdere verlieservaringen tegelijkertijd, bijvoorbeeld bij het verlies van de partner.

Het is een mythe dat mensen die dreigen met suïcide het niet doen! Sterker nog, wanneer er sprake is van boosheid, vergroot dat de kans dat mensen in staat zijn zichzelf iets aan te doen. Alcohol- en drugsgebruik maken mensen daarbij nog impulsiever.

Maatschappelijke en wettelijke plicht

Door te proberen te voorkomen dat iemand zichzelf iets aandoet, neem je je maatschappelijke verantwoordelijkheid. Daarnaast is het ook een wettelijke plicht. Volgens artikel 450 van het Wetboek van Strafrecht heeft iedere burger de plicht om een ander in levensgevaar te helpen. Ook bij de dreiging van suïcide is sprake van levensgevaar. Helpen betekent het inschakelen van hulpdiensten door het bellen van 112 bij acuut gevaar of de klant aan te raden contact op te nemen met de huisarts of samen de huisarts te bellen. Indien de klant dit laatste niet wil, kan je hem wijzen op 113 Zelfmoordpreventie, voor een anoniem gesprek over zijn gedachten aan zelfmoord.



De rol van de gerechtsdeurwaarder

Gerechtsdeurwaarders hebben een brede maatschappelijke verantwoordelijkheid, die verder gaat dan alleen de ambtelijke taken. Ook bij klanten en in de samenleving wordt dat steeds meer zo gezien. Alert zijn op signalen van suïcide en zorgen voor passende hulpverlening maken onderdeel uit van die verantwoordelijkheid.

Praktijkvoorbeeld:

Direct gevaar afgewend

"Als incassomedewerker voer ik vaak verrassend leuke gesprekken. Op zoek naar oplossingen met een debiteur, moet ik regelmatig hardop lachen. Maar natuurlijk niet alle gesprekken zijn even leuk. Soms heb ik zelfs te maken met mensen die niet meer verder willen. Onlangs sprak ik een vrouw in een zeer problematische schuldsituatie die ook nog eens in een scheiding lag. Ze liet me huilend weten dat ze zelfs al een afscheidsbrief had geschreven. Dat was enorm schrikken natuurlijk. Ik heb haar toen ruimte gegeven haar verhaal te vertellen en geprobeerd haar te kalmeren. Dat lukte redelijk. Ze stond in ieder geval open om in gesprek te blijven, maar het verdriet werd niet minder. Het leek me daarom belangrijk haar door te verwijzen naar 113 Zelfmoordpreventie, waar ze door een professional zou kunnen worden begeleid. Dit was voor haar nog een te grote drempel. Toen heb ik er bij haar sterk op aangedrongen om 113 Zelfmoordpreventie te bellen. Gelukkig wilde ze dat, dat was een teken dat ze in ieder geval open stond voor hulp. Later die dag belde ik zelf met mevrouw. Ze klonk al een stuk rustiger. Natuurlijk was het probleem niet meteen opgelost, maar het directe gevaar was afgewend. Ze had een goed gesprek gehad met een medewerker van 113 Zelfmoordpreventie en gaf aan blij te zijn dat ze de tip om 113 Zelfmoordpreventie te bellen had opgevolgd."



Waardevolle bijdrage

Uit dit voorbeeld blijkt dat gerechtsdeurwaarders en incassomedewerkers een waardevolle bijdrage kunnen leveren aan suïcidepreventie. Simpelweg door de betrokkene serieus te nemen op een voor deze persoon heel moeilijk moment. Ze hebben vooral een belangrijke signalerende rol. Of dat nu aan de telefoon is of aan de deur.



Stappenplan: herkennen en handelen

Hoe herken je als gerechtsdeurwaarder signalen van suïcide? En hoe kun je hiermee omgaan?
Volg hierbij de volgende stappen:

1 Herken de signalen

Non-verbale signalen

Iemand...



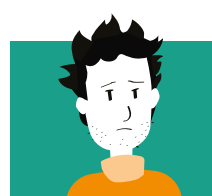
...komt vermoeid over



...ruikt naar alcohol



...kijkt je niet aan



...ziet er onverzorgd uit



...kijkt verdrietig of huilt

Verbale signalen

"Ik kan
maar beter dood
zijn"

"We
hoeven geen nieuwe
afspraken te maken, volgende
week ben ik er toch niet
meer"

"Ik trek
het allemaal niet
meer"

"Van mij
hoeft het allemaal
niet meer"

"Jullie
zullen geen last meer
van mij hebben"



2 Stel vragen

Heb je op basis van de signalen het idee dat er sprake kan zijn van zelfmoordgedachten? Bespreek dit dan. Dit kan beginnen met een simpel(e vraag):

- "Hoe gaat het met je?"

Benoem de signalen die je opmerkt en vraag na of de ander deze herkent. Vraag bijvoorbeeld:

- "Ik zie dat je een vermoeide indruk maakt. Slaap je wel goed?"
- "Ik merk dat je er met je gedachten niet echt bij bent. Is er iets waar je over piekert?"

Geef aan dat je je zorgen maakt en vraag door.

3 Luister, toon begrip

"Ja, ik denk weleens aan zelfmoord." Stel dat iemand dit zegt, wat dan? Als deze persoon inderdaad suïcidaal is, is het belangrijk om je open en respectvol op te stellen, begrip te tonen en door te vragen. De ander krijgt dan ruimte om over zijn zelfmoordgedachten te vertellen, waardoor je samen tot een goede vervolgstap kunt komen.

Vraag door

Het is normaal dat je schrikt, maar het is belangrijk dat je in gesprek blijft. Enerzijds kun je hiermee de spanning wat doen afnemen, anderzijds kun je een betere inschatting maken van de ernst van de situatie.

Vraag bijvoorbeeld:

- "Wat vervelend voor je. Hoe komt het dat je je zo voelt?"
- "Wat moet je je wanhopig voelen. Klopt dat?"
- "Hoe vaak denk je aan zelfmoord?"
- "Heb je ook nagedacht over hoe je het gaat doen?"
- "Van welke gedachte heb je het meest last?"

! Safety first

Bel bij acuut gevaar meteen 112 en laat de persoon niet alleen.

4 Verwijs door naar hulp

Wanneer de betrokkene geen concrete plannen heeft voor zelfmoord, is het vooral belangrijk hem te laten vertellen waarom hij dood wil. Hierdoor krijg je meer zicht op de problemen en de ernst. Bespreek vervolgens de mogelijke vervolgstappen:

- Een afspraak bij de huisarts. Bel eventueel samen naar de huisarts.
- Ondersteuning door iemand anders. Denk aan familie, vrienden, burens of 113.

Voorkomen niet gelukt? Praat erover

Wanneer iemand daadwerkelijk een zelfmoordpoging heeft gedaan of zelfmoord heeft gepleegd, maakt dit veel emoties los. Geef ruimte aan het eventuele verdriet en/of boosheid. Het is na een zelfmoord (poging) belangrijk om er met je collega's, leidinggevende en eventueel een vertrouwenspersoon over te praten.



Preventieprotocol: borging binnen een bedrijf

Het is belangrijk om te voelen dat je gerechtsdeurwaarderskantoor achter je handelen staat. Bespreek daarom met je partners of leidinggevende hoe de organisatie met dit onderwerp om wil gaan. Aandacht voor zelfmoordpreventie komt uiteindelijk iedereen ten goede; ook klanten zullen hier waarde aan hechten.

Als gerechtsdeurwaarderskantoor kun je medewerkers op de volgende manier ondersteunen:

- Maak een protocol voor gerechtsdeurwaarders, waarin duidelijk wordt wat er in verschillende situaties van ze verwacht wordt.
- Bied een workshop of gatekeepertraining aan, zodat medewerkers meer concrete handvatten krijgen om wanneer nodig op de goede manier het gesprek aan te gaan.
- Zet een regionale samenwerking op met bijvoorbeeld de gemeente, het meldpunt zorgwekkend gedrag en de crisisdienst van de GGZ. Daarin kun je afspreken wie waarvoor verantwoordelijk is en waar je medewerkers terecht kunnen.
- Breng [de app van Stichting 113](#) onder de aandacht. Hiermee hebben gerechtsdeurwaarders altijd de belangrijkste do's en don'ts bij de hand.

PE-punten

Stichting 113 verzorgt regelmatig de suïcidepreventietraining Gatekeeper. Dit is een door de KBvG geaccrediteerde opleidingen en levert 4 punten op in het kader van permanente educatie; de verplichte continue bijscholing voor alle (toegevoegd/kandidaat-) gerechtsdeurwaarders.



Neem als gerechtsdeurwaarder of incassomedewerker bij twijfel altijd contact op met de overleglijn van 113: **020-3113 888**. Bereikbaar op werkdagen tussen 10.00-16.00 uur.

Meer weten?

113 Zelfmoordpreventie biedt op-maat informatiemateriaal, advies, ondersteuning, voorlichting en training aan organisaties en professionals in het sociaaleconomisch domein.

In de [Handreiking voor het sociaaleconomisch domein](#) lees je meer over suïcidepreventie en de juiste aanpak.

Interesse in een (gatekeeper)training?

In deze online training suïcidepreventie ontdek en oefen je wat je kunt doen als je vermoedt dat iemand in je omgeving aan zelfdoding denkt.

[Volg de gratis e-learning](#) of neem contact op met Jacqueline Regeling, kwartiermaker voor het sociaaleconomisch domein, via J.Regeling@113.nl of **020-311 38 83**.

