



**PUUR SUC6**

## **Jongeren willen niet dood, maar een ander leven**

---

Training suïcidepreventie jeugd

*Advies en trainingen*

[www.puursuc6.nl](http://www.puursuc6.nl)

## INFORMATIE

In deze brochure vindt u informatie over suïcide onder jongeren en over de trainingen ter preventie van de steeds vaker voorkomend zelfdoding onder deze kwetsbare groep

Puur Suc6 is gespecialiseerd in professionaliseringstrajecten. Neem vrijblijvend contact met ons op voor meer informatie of kijk op onze website [www.puursuc6.nl](http://www.puursuc6.nl) voor een indruk van de overige trainingen

**Puur Suc6**  
[info@puursuc6.nl](mailto:info@puursuc6.nl)  
013 234 00 66

## INHOUD

- 1 TRAINING SUÏCIDEPREVENTIE
- 2 INZICHT IN SUÏCIDALE GEDACHTEN
- 3 TIJDENS DE TRAINING
- 4 DO'S EN DON'TS
- 5 JUISTE TRAININGSVORM
- 6 OVER PUUR SUC6



# TRAINING

In de media schrikken we steeds vaker op van zelfdoding onder jongeren. Het afgelopen jaar heeft zich zelfs een verdubbeling voorgedaan in de cijfers. Verder onderzoek zal moeten uitwijzen wat hiervan de oorzaak is. De training Suicidepreventie Jeugd helpt zorgprofessionals van instellingen, suïcidaal gedrag beter te herkennen en erkennen en te komen tot een risico weging. Ontvang in één trainingdag extra handvatten en inzicht om suïcidale jongere en ouders professioneel te begeleiden.

## Met de training suicidepreventie jeugd:

- Maakt u zelfdoding bespreekbaar bij een jonge doelgroep
- Krijgt u meer inzicht in suïcidale gevoelens en gedrag bij jongeren
- Maakt u met meer vertrouwen een adequate inschattingen van de situatie
- Onderscheidt u acute dreiging van een suïcidale gedachten in ontwikkeling
- Kunt u de jongere gerichter ondersteunen
- Leert u op hoe u contact onderhoudt en samenwerkt met ouders



**PUUR SUC6**

# MEER INZICHT IN SUÏCIDALE GEDACHTEN BIJ PUBERS

TRAINING PUUR SUC6

**SOMS HOORT U ALS  
HULPVERLENER  
VERONTRUSTENDE  
SIGNALEN. IEMAND  
ZEGT: "VAAK DENK IK:  
DE WERELD IS BETER  
AF ZONDER MIJ" OF  
"OP ZONDAG SLAPEN  
MIJN OUDERS UIT  
EN RIJD IK MET  
MIJN FIETS NAAR  
HET KANAAL."**

**Ga in deze gevallen met meer inzicht en handvatten gesprekken over suïcide aan met jongeren. Ontvang in deze training gerichte tools rondom het puberbrein om zo risico's beter in te schatten.**

## Het jeugdige brein

Het jeugdige brein is nog volop in ontwikkeling. Pas bij de leeftijd van 27 stoppen onze hersenen met groeien. Sommige neurologische verbindingen zijn nog niet volgroeid of worden niet gebruikt, al is de aanleg ervan wel begonnen. Juist dat maakt het inschatten van suïcidaal gedrag bij jongeren zo lastig. Zij willen vaak niet echt dood, maar een ander leven. Of verlost worden van ondraaglijk lijden.

## Puberale gevoelens

Leer in deze training meer over de puberteit en wat het doet met het brein. Jongeren zijn meer op zichzelf gericht en ervaren meer stemmingswisselingen. Deze herkenbare puberale gevoelens zijn heel normaal, maar zorgen sneller voor een grotere neerwaartse spiraal. Ook is er meer risicogedrag. En dat heeft gevolgen, zeker bij suïcidale gedachten.



## Stijging zelfdoding onder jongeren

Deze doelgroep verdient meer aandacht. Uit onderzoek blijkt dat het aantal zelfdodingen verdubbeld is in de leeftijdsgroep 10 tot 20 jaar. In 2016 namen nog 48 jongeren hun eigen leven, in 2017 waren het er 81.

Op scholen loopt een kleine groep jongeren rond die aan zelfdoding denken en nog nooit hulpverlening hebben gehad. Ook voor onderwijzend personeel biedt deze training meer inzicht.



### Omgaan met prestatiedruk

Naast het groeiende brein, speelt de maatschappij een grote rol. Jongeren voelen een hoge prestatiedruk. Ze moeten hun best doen op school, goed zijn in hobby's, populair zijn onder vrienden en ook nog genoeg likes krijgen op social media. Lukt het niet om al die ballen hoog te houden, dan zorgt dat voor een gevoel van falen of jaloezie naar leeftijdsgenoten. Omdat jongeren sneller afgerekend worden op dingen die ze niet goed kunnen, heeft dit eerder negatieve gedachten en zelfs suïcidale gevoelens tot gevolg.

### Tijdens de training:

- Staat u stil bij uw rol als hulpverlener in relatie tot suïcidaliteit
- Leert u persoonlijk contact te maken met betrokkenen en naasten
- Krijgt u tools om passende interventies af te wegen
- Ontdekt u hoe u die uitvoert
- Verwerft u inzichten in uw visie op diagnostiek en behandelen van suïcidaliteit
- Oefent u met behulp van rollenspellen

# “PRATEN KAN JUIST HELPEN BIJ HET VINDEN VAN EEN ANDERE OPLOSSING DAN DE DOOD.”

## DO'S

- ✓ Gebruik het woord zelfdoding als u denkt dat iemand daarmee speelt. Benoem het en vraag ernaar.
- ✓ Breng de situatie concreet in beeld. Vraag bijvoorbeeld: wat bedoel je? Waar zit je precies mee?
- ✓ Bespreek hoe iemand zichzelf rustiger krijgt en zelf denkt veilig te blijven. Creëer op basis hiervan een veilige situatie, met behulp van een veiligheidsplan.

De **do's** and **don'ts** bij suïcidale gedachten bij jongeren

In onze training gaan we dieper in op de communicatie met de jongeren.

**U leert waar u op moet letten en wat u kunt doen.**

## DON'TS

- ✗ Meepraten. Toon begrip voor wanhoop, maar maak duidelijk dat zelfdoding geen oplossing is.
- ✗ Beloftes doen die u niet waar kunt maken.
- ✗ Alles voor uzelf houden. Bespreek uw zorgen met collega's en andere betrokkenen.
- ✗ Uw oordeel geven. Vermijd reacties waar dat oordeel in zit.

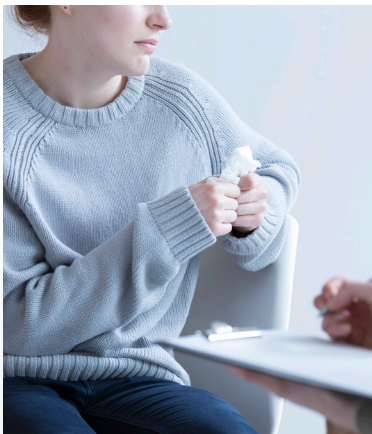


*Zelfdoding is vaak geen doel, maar een middel. Jongeren met een doodswens zoeken simpelweg een oplossing voor een probleem. Ze willen niet per se dood. Praten helpt dan ook. Het relativeert, zorgt voor opluchting omdat ze het probleem niet meer alleen dragen en het biedt een uitweg die ze zelf niet vonden.*

# HANDVATTEN

## GEBRUIK DEZE HANDVATTEN TIJDENS HET GESPREK

- Neem een open en respectvolle luisterhouding aan.
- Toon begrip, maar praat niet mee.
- Vraag door.
- Neem de tijd.
- Verkeerde vragen zijn er niet als je respectvol handelt.
- Rond het gesprek goed af. Vraag door wat de ander nu gaat doen. Niet alleen op de lange termijn, maar ook meteen na jullie gesprek.
- Houd contact na jullie gesprek. Ga er niet vanuit dat diegene uit zichzelf hulp zoekt of beter wordt zonder hulp.
- Stem samen af wie de go-to-person is in het geval een van crisissituatie.



## Kies de trainingsvorm die bij u past

### LEER VAN TRAININGSACTEURS

Hoe realistischer de situatie, hoe beter u de vaardigheden traint. U volgt de training suïcidepreventie jongeren dan ook met een trainingsacteur. Deze is gespecialiseerd in het gedrag van jongeren en pubers en past zijn reacties constant aan op uw acties. Zo krijgt u een reëel beeld van de toepassingen en implementeert u ze naar aanleiding van de training eenvoudiger in het dagelijkse werk.



### ROLLENSPEL MET COLLEGA'S

Verdiep u als zorgprofessional nog breder in de jeugdige doelgroep waar u mee werkt. Wij maken in dat geval een training op maat waarbij u en uw collega's de vaardigheden oefenen. We spitsen de training in dit geval toe op uw specifieke doelgroep. Werkt u bijvoorbeeld met autistische jongeren, dan adviseren wij een passende aanpak. Benader interactief de situaties uit uw werkpraktijk met uw collega's en verdiep organisatiebreed de kennis over suïcidedreiging bij jeugd.





## OVER PUUR SUC6

Leer suïcidale gevoelens beter herkennen en aan te pakken met realistische oefensituaties. De professionaliseringstrajecten van Puur Suc6 draaien om het oefenen in de praktijk, leren leren, reflecteren en feedback geven en ontvangen.

Wij koppelen praktijkcasussen aan de te ontwikkelen kennis en vaardigheden. Zo is er een optimale transfer van theorie naar praktijk, waar u blijvend en succesvol de vruchten van plukt.



[www.puursuc6.nl](http://www.puursuc6.nl)

 013-234 00 66

 [info@puursuc6.nl](mailto:info@puursuc6.nl)

 Bankven 15 - 5052BA Goirle