



HANDELINGSPLAN SUÏCIDE- OF AUTOMUTILATIE (GEDACHTEN)

Indien acuut gevaar, bel de hulpdiensten (112)

- * Hoofdmonitor belt de hulpdiensten (112).
- * Bel naar het internationale noodnummer 112 en vertel:
 - WAAR je je bevindt
 - WAT er gebeurd is
 - WIE de betrokken deelnemer of monitor is en hoe hij/zij er aan toe is
- * Luister naar de instructies om eventuele levensreddende handelingen te starten.
- * Laat een monitor de ambulance opwachten op het gegeven adres.
- * Geef ID mee.

STAP 1 - Eerste signaal

- * Wanneer een deelnemer of monitor aangeeft aan zelfmoord of automutilatie te denken of hierover spreekt en/of je kenmerken van automutilatie opmerkt: geef aan dat je het nodig vindt om hier samen over te praten.

STAP 2 - Veiligheid en draagkracht eerst

- * Blijf in de buurt van de deelnemer of monitor & creëer een veilige ruimte:
 - Laat de deelnemer of monitor niet alleen.
 - Zoek een rustige plek om te praten waar jullie enkel met twee zijn en biedt nabijheid.
 - Zorg dat er geen directe middelen voor zelfbeschadiging binnen handbereik zijn.
- * Indien dit jouw draagkracht overschrijdt, zoek een andere monitor die dit gesprek wil of kan voeren.

STAP 3 - Open gesprek

- * Blijf rustig en open.
- * Luister zonder oordeel.



STAP 3 - Open gesprek

- * Stel open vragen zoals:
 - "Hoe voel je je precies?"
 - "Heb je het gevoel dat je jezelf pijn zou willen doen? Op welke manier?"
 - "Wanneer dacht je voor het eerst hierover?"
 - "Heb je deze gevoelens al met iemand in je omgeving gedeeld? (Indien wel) Met wie? Ervaar je begrip? (Indien niet) Is er iemand met wie je dit wil delen?"
 - "Heb je een concreet plan?"
- * Deze vragen helpen het gesprek te openen zodat iemand zich veilig voelt.
- * **Do's:**
 - ✓ Stel de vraag "Denk je aan zelfmoord / automutilatie?" en "Heb je een plan?" direct en duidelijk. Dat klinkt heftig, maar het is belangrijk dat je dit doet. Je geeft hiermee te kennen dat je niet bang bent om het onderwerp bespreekbaar te stellen en dit kan de deelnemer of monitor een gevoel van opluchting bieden en het isolement doorbreken.
 - ✓ Luister actief en toon begrip.
 - ✓ Erken wat de deelnemer voelt ("Dat klinkt heel zwaar").
- * **Don'ts:**
 - ✗ Minimaliseer of bagatelliseer de gevoelens niet ("Het valt allemaal wel mee;").
 - ✗ Beloof geen geheimhouding; vertel dat je bezorgd bent.

Vermeld ook dat je Heyo zal contacteren zodat je samen zorg kan dragen voor de deelnemer of monitor. Ouders dragen de wettelijke verantwoordelijkheid over minderjarigen en zullen op hun beurt door Heyo gecontacteerd worden, tenzij er ernstige redenen zijn om dit anders aan te pakken (bijv. onveilig thuisklimaat). Benoem dit ook naar de deelnemer of monitor. De deelnemer of monitor bepaalt wel wat er inhoudelijk gedeeld wordt.

"Heyo zal je ouders ook contacteren zodat we ook na het vakantiekamp goed zorg kunnen dragen voor jou. Wat voelt er oké om te delen met je ouders?"

STAP 4 - Bel de Heyo-noodtelefoon (0490 11 49 05)

- * Zorg dat een andere monitor in de buurt is van de deelnemer of monitor.
- * Contacteer Heyo en geef zoveel mogelijk van onderstaande informatie mee:
 - Naam en voornaam en geboortedatum van de deelnemer of monitor
 - Welke signalen heb je concreet opgemerkt?
 - Sinds wanneer heeft de deelnemer deze gedachten?
 - Is er een concreet plan of middelen genoemd?
 - Is er iemand uit de omgeving reeds op de hoogte?
 - Is er reeds hulpverlening opgestart?

STAP 5 - Zet verdere stappen samen met de Heyo-medewerker

- * De Heyo-medewerker maakt samen met jou een inschatting van de situatie.
- * De Heyo-medewerker bepaalt welke stappen gezet worden en loodst je doorheen de acties op vakantiekamp.
- * Licht na afstemming met de Heyo-medewerker het monitorenteam in.
- * Voer na afstemming met de Heyo-medewerker de acties uit.

