



Checklist bij de richtlijn Stemmingsproblemen

Over deze checklist

Als je suïcidaliteit vermoedt, is het belangrijk om dit bespreekbaar te maken. Praten over suïcidale gedachten kan de jongere opluchting geven en kan spanning verminderen. Hiernaast vind je tips over hoe je dit kan doen. Neem suïcidaal gedrag of suïcidale uitspraken altijd serieus.

Ga [hier](#) direct naar het onderwerp in de richtlijn.

5 typen Richtlijnen Jeugdhulp en Jeugdbescherming



Basisrichtlijn



Opgroeien en ontwikkeling



Gezin en omgeving



Ontwikkelingsproblemen



Hulpproces en hulpvorm

Bespreekbaar maken van suïcidale gedachten

Praat erover als je het vermoedt

Kinderen en jongeren met een depressie hebben vaker suïcidale gedachten. Denk je dat dit speelt? Maak het bespreekbaar.

Zo kun je het gesprek voeren

1. Vraag hoe iemand zich voelt en of er gedachten zijn over zelfdoding.
2. Vraag door: zijn er plannen, redenen of stappen gezet?
3. Probeer te begrijpen wat het kind wil bereiken met een poging.
4. Bespreek samen of er andere manieren zijn om dat doel te bereiken.
5. Schakel zo nodig een collega of andere hulpverlener in.

Bekijk de [Leidraad suïcidepreventie bij jongeren_juli2024-v2.pdf](#) (hoofdstuk 3 “Contact maken en houden”) voor meer tips, voorbeeldzinnen en do's en don'ts.

Geef steun en hoop

Zorg dat een volwassene toezicht houdt op de jongere en help praktische problemen op te lossen die de depressie erger maken.

Betrek naasten

Betrek in overleg met het kind ook ouders, belangrijke naasten en de huisarts bij het gesprek en het plan van aanpak. In een netwerkgerichte aanpak werken jeugdprofessionals en naasten samen om de verantwoordelijkheid voor de veiligheid van en de zorg voor het kind te dragen.

Maak samen met het kind en de naasten een [veiligheidsplan](#)

Overleg altijd

Praat altijd na met collega's en je inhoudelijk leidinggevende. Deel je ervaring in het team. Je kunt ook bellen met psychologen van 113 via de [Overleg- en Advieslijn \(020 311 3888\)](#).

Gebruik hulpmiddelen

- Online training en gesprekstips: 113 Zelfmoordpreventie
- [Suïcidepreventie-toolkit](#)

Meer informatie

- [Leidraad suïcidepreventie bij jongeren](#). Hierin lees je meer over hoe je signalen herkent, contact maakt en wat wel en niet werkt.
- Kennisdossiers van het Nederlands Jeugdinstituut:
 - Voor jongeren: [Ik denk soms aan zelfdoding](#)
 - Voor ouders: [Wat als mijn kind suïcidale gedachten heeft?](#)
 - Voor professionals: [Signalen van gedachten aan zelfdoding herkennen en hulp inschakelen](#)
 - Voor beleidsmakers: [De rol van je organisatie bij suïcidepreventie](#)



Richtlijnen Jeugdhulp
en Jeugdbescherming