

Studenten met een suïciderisico: richtlijnen voor signalering en vervolgstappen

Handvatten voor de herkenning van studenten met een suïciderisico:

Belangrijke risicofactoren van studenten met een suïciderisico:

- Prestatiedruk
- Eenzaamheid, zwakke sociale banden
- De levensfase
- Drugsgebruik
- Laag zelfbeeld
- Traumatische ervaringen uit het verleden
- Opvoeding
- Plotselinge ernstige levensgebeurtenis

Belangrijke waarschuwingssignalen van studenten met een suïciderisico:

- Jouw onderbuikgevoel!
- Somber
- Minder functioneren
- Lagere cijfers halen
- Mentaal afwezig zijn
- Stil worden
- In zichzelf gekeerd zijn
- Absentie
- Veranderingen in gedrag
- Bleek en onverzorgd ogen

Wat te doen wanneer je een risicostudent denkt herkend te hebben:

1. Spreek de student aan

Vraag bijvoorbeeld: Hoe gaat het met je? Hoe gaat het met je studie? Ik heb het gevoel dat het niet helemaal goed met je gaat, klopt dat?

2. Maak een inschatting van de ernst van het probleem

Blijf doorvragen aan de hand van de antwoorden van de student.

3. Adviseer/(bel) de geschikte voorziening aan de hand van onderstaande tabel

Wanneer het gaat om licht of matig ernstige situaties, houd dan rekening met de wensen en voorkeuren van de student.

Ernst van het probleem van de student	Voorziening
Licht (o.a. studiestress, lichte persoonlijke problemen, studie-gerelateerde vragen of moeilijkheden)	Studieadviseur
Licht (o.a. al het bovenstaande, verwachte studievertraging, behoefte aan aanvullende regelingen of voorzieningen)	Studentendecaan
Matig (o.a. somber zijn, faalangst)	Studentenpsycholoog
Ernstig (o.a. depressief, suïcidale gedachten)	Huisarts
Extreem (o.a. student laat zich acuut suïcidaal uit)	Bel de politie (112) om de crisisdienst te contacteren

4. Houd de student in de gaten en toon interesse

Vraag hoe het nu gaat met de student en controleer of de student het advies heeft opgevolgd. Je kan dit van persoon tot persoon vragen, maar je kan ook een e-mailtje of smsje sturen of even bellen.

5. Praat erover met je collega's als je hier behoefte aan hebt

Blijf er niet alleen mee zitten.

Amsterdam, 2016

Bureau Studentenartsen, Universiteit van Amsterdam,
I.Z. Heideman, C.M. van der Heijde, F.J. Meijman, P. Vonk.