

ZELFDODING IN DE SCHOOL

Ine Spee

*Suicide is in the air
I can commit it everywhere
leave this world that is totaly rotten
make sure I've nothing forgotten
I will leave a note behind
Maybe someone will remind*

*I'm down, depressed and I'm feeling alone
this pain inside hurts me till the bone
I'm scared to die, I wanna life forever
asking questions but find the answers never
behind the doors of death is no return
my soul is gone, my body will burn*

(De Heideroosjes, *Suicide*; cd *Choise for a lost generation*)

Als een school te maken krijgt met zelfdoding van een leerling is de ontzetting groot: een jong mens is zo in nood geweest en zag geen uitweg meer... Het kiezen voor de dood staat haaks op het beeld dat wij zo graag van jonge mensen in stand houden en waar we als school ook zo graag een bijdrage aan willen leveren: een beeld van jonge, zelfbewuste jongeren die vol verwachting in het leven staan.

Bij een onverwachte zelfdoding strijden allerlei gevoelens om voorrang: paniek, woede, schuld, verdriet. Hoe voorkom je dat de paniek op school toeslaat, hoe vang je leerlingen op, hoe ga je om met de ouders? Net als bij andere calamiteiten op school is het van groot belang dat er een draaiboek klaar ligt dat even de structuur biedt waar je zo wanhopig naar op zoek bent. In dit protocol spelen de ouders een belangrijke rol. De wanhoop die een schoolgemeenschap voelt, voelen de ouders waarschijnlijk in meervoud. En misschien komt daar ook nog schuld en schaamte bij: als je kind kiest voor de dood, ben je dan niet als ouders verschrikkelijk tekort geschoten? Het zijn deze gevoelens en de schaamte die daarbij hoort, die maken dat het rouwproces van ouders van een kind dat kiest voor een zelfdoding haast ondraaglijk zwaar is.

De zelfdoding van een kind is een zeer traumatische gebeurtenis die diepe sporen achterlaat in het leven en de psyche van ouders en andere familieleden.

Het vraagt enige afstand - vooral ook in tijd - om de beperktheid te zien van de invloed die ouders op het leven en denken van hun kinderen hebben, en te accepteren dat kinderen keuzen kunnen maken die voor hun ouders onbegrijpelijk zijn.

Een school kan er mee te maken krijgen dat ouders niet willen dat de lezing van zelfdoding naar buiten gaat. Dat betekent dat de school geen openheid mag bieden over de oorzaak van de dood van haar leerling. Los van het feit dat dit de school in haar openheid tegenover leerlingen kan belemmeren, ligt hier een taak van de school om met ouders overleg te voeren.

Een draaiboek is van groot belang omdat het even de structuur biedt waar je zo wanhopig naar op zoek bent

Ouders die hun kind verliezen, moeten soms in een heel kort tijdsbestek beslissingen nemen die ver dragen. Wil je je kind begra-

ven of cremeren, wil je dat de school een inbreng heeft in de dienst, wil je bezoek, welke muziek moet er gedraaid worden, wat moet er in de rouwadvertentie enzovoort. En in die dagen moet ook nog een beslissing genomen worden over de lezing die naar buiten gaat. Deze beslissingen worden genomen in een tijd van wanhoop, verdriet en woede. De omgeving kan helpen door met deze wanhopige mensen de alternatieven op een rijtje te zetten en op hun waarden te bekijken.

Het is een bekend verschijnsel dat rouwende ouders in deze dagen in een roes verkeren en de steun van mensen die met iets meer afstand kunnen kijken goed kunnen gebruiken. Rouwprocessen worden bevorderd als er sprake is van openheid, als er vragen mogen worden gesteld, als er kan worden uitgewisseld over het hoe en wat.

Omdat zelfdoding voor veel mensen iets sensationeels is, ontstaan er vaak snel sensatieverhalen of roddels. Dit kan voorkomen

worden als er helderheid is over de toedracht en deze naar buiten gebracht mag worden. Als er andere kinderen in het gezin zijn, is die openheid helemaal geboden: sommige kinderen horen de gruwelijke lezing van de dood van een zusje of broer niet van hun ouders, maar op straat. Uiteindelijk hebben de ouders het laatste woord: als ze ondanks alle argumenten kiezen voor een verhullend verhaal, heeft de school dat te accepteren. Aan de school de taak om dit in het reine te brengen met het feit dat zij haar relatie met leerlingen serieus neemt en openheid wil betrachten. Dit kan een heus dilemma betekenen.

Docenten en mentoren

Als de lezing die naar de schoolgemeenschap bekend wordt gemaakt duidelijk is, moet de school een plan maken over de wijze waarop de leerlingen de boodschap vernemen. Docenten spelen hierin een belangrijke rol. Velen van hen zullen als mentor een rol



krijgen in het informeren van de leerlingen. Ze zullen worden aangesproken als professional om dit zo neutraal mogelijk te doen, zonder oordelen uit te spreken. Op sommige vragen van leerlingen zullen ze geen antwoord hebben. Wat betekent dit voor docenten?

Voor sommige docenten betekent de aankondiging van deze zelfgekozen dood een confrontatie met eigen ervaringen. Dit hoeven niet noodzakelijk ervaringen met zelfdoding te zijn, maar ook andere, persoonlijke ervaringen met de dood worden weer actief. Dit kan emotionele reacties tot gevolg hebben. Sommige docenten zullen zich daardoor minder goed in staat voelen om alleen voor een groep te staan; zij kunnen de ondersteuning van een collega goed gebruiken. Anderen kunnen juist een zeer speciale taak krijgen. De lerares die in enkele jaren tijd haar man en haar broer aan zelfdoding verloor, deelde deze ervaringen met haar klas, toen ze moest vertellen dat er een leerling uit 6 vwo gekozen had voor de dood. Aan de leerlingen uit haar groep gaf zij een belangrijke boodschap: blijkbaar hebben mensen zoveel veerkracht dat verder leven, verder werken, verder een invulling geven aan je leven mogelijk is.

Soms wordt onderschat wat het voor docenten betekent om geconfronteerd te worden met de zelfgekozen dood van een leerling: vaak hebben leerkrachten al veel energie gestoken in leerlingen die geen gelukkige indruk maken. Of soms is het gebeven bij een vaag gevoel van onrust: deze leerling zit niet goed in zijn vel. In de verwerking kan een rol spelen dat je toch niet de beslissing hebt genomen om met die leerling, waar je zo'n onbestemd gevoel over had, even dat gesprekje te voeren.

Misschien was het wel een van die grijze leerlingen, van wie docenten weten dat ze aandacht tekort komen omdat ze er niet om vragen, maar die toch altijd buiten de boot vallen omdat er zoveel anderen zijn die de aandacht wél weten te krijgen.

En dan zijn er de docenten of leerlingbegeleiders die wél eindeloze gesprekken met een leerling hebben gevoerd. Die zich zorgen hebben gemaakt, die misschien het Riagg al geconsulteerd hebben: ik maak me zorgen, maar deze leerling wil niet doorverwezen

ZELFMOORD

"Mijn vader heeft zelfmoord gepleegd. Hij heeft een touw heel strak om zijn keel gedaan en dat aangetrokken. Ik geloof dat zijn nek toen gebroken was, want hij was daar helemaal blauw. Ik voelde me heel rot (...) Hij had veel problemen en ruzie. Ruzie met mijn moeder en ruzie met vrienden. Ik denk dat hij weer eens ruzie had en er toen gewoon genoeg van had. Hij heeft wel nog wiet gebruikt. Ik weet niet, van drugs ga je rare dingen denken. Dus misschien als hij het niet had gedaan, dan was er een klein kansje geweest dat het niet was gebeurd (...) Hij was een heel aardige vader. Heel anders dan andere vaders. De ene keer was hij een beetje punk en de andere keer had hij groen haar en zo. Ik vond het wel leuk. Heel anders dan normaal. Het leek me leuker dan een gewone vader. Hij had geen nette pakken aan maar gewoon legerbroeken en zo. Ik mis hem."

(Thom, 11 jaar)

worden. Mensen die al veel tijd en energie en vooral ook aandacht en zorg in deze leerling hebben gestoken, en die ondanks alles de leerling niet op het spoor hebben kunnen zetten dat het leven toch de moeite waard is.

Een tijd geleden vertelde een docente mij over een moment - nu tien jaar geleden - waarbij de jongen om wie zij zoveel zorgen had en in wie ze zoveel energie stak, op maandagmorgen het eerste uur afwezig was. Terwijl ze vertelde over de paniek en angst die ze voelde, kwamen opnieuw na tien jaar de emoties: het was allemaal goed gekomen, maar dat ene moment zou ze nooit meer vergeten.

Ervaren leerlingbegeleiders weten dat ze zich door leerlingen niet in de positie mogen laten manoeuvreren die hen tot geheimhouding verplicht, maar geldt dat voor iedereen? Misschien zijn er docenten die door het geschonken vertrouwen en door onervarenheid wel in de valkuil zijn gestapt om

geheimhouding te beloven. Leerlingen die met zelfdodingsplannen rondlopen, moeten omringd worden door een netwerk van mensen die op hen letten. En daarin horen ook ouders een belangrijke rol te spelen. Het is ondenkbaar en oneerlijk dat ouders na de zelfdoding van hun kind horen dat er mensen van de plannen op de hoogte zijn geweest. Alleen in zeer uitzonderlijke gevallen kunnen begeleiders van kinderen ervan afzien om ouders over plannen in te lichten.

En soms is er ook totaal geen signaal of teken geweest van depressiviteit bij een leerling. Soms kunnen leerkrachten ook achteraf geen signalen duiden. De leerling die altijd zo vrolijk was, bij een van de docenten regelmatig oppaste maar nooit enig teken had gegeven. Als dat een school overkomt, is er niet alleen sprake van ontzetting, maar ook van angst onder docenten: als déze leerling met deze plannen heeft rondgelopen en zo onzichtbaar is geweest, hoeveel leerlingen hebben er dan nog meer plannen? Een leerlingbegeleidster zei eens tegen me: na de volkomen onverwachte zelfdoding van een leerling durfde ik zelfs op mijn vrije dag niet weg te zijn van school; ik had het gevoel dat ik over alle leerlingen moest waken.

Docenten en mentoren die het bericht van een zelfdoding aan leerlingen moeten vertellen, staan voor een zware taak

Op een andere school deed zich nog een ander effect voor: de veertienjarige jongen die zichzelf doodde op de wc's van een school, nam de docenten en leerlingen van de school behalve het verlies van zijn leven nog iets anders af: ze verloren het gevoel dat hun school een veilige plek was, waar het goed toeven was. En enkele docenten uitten hun frustratie in woede en cynisme tegen de dader: waarom moest dit gebeuren in hun schoolgebouw!?

Leerlingen

Docenten en mentoren die het bericht van een zelfdoding aan leerlingen moeten vertel-

len, staan voor een zware taak. Soms is het bericht al bij enkele leerlingen bekend, soms moet de aankondiging echt op school gebeuren. Een aantal docenten zal geconfronteerd worden met eigen normen en waarden op dit terrein of de leerlingen zullen hen confronteren met wat zij er van vinden. Natuurlijk hoeven leerkrachten niet te ontkennen dat ze vinden dat zelfdoding geen oplossing voor problemen betekent.

Het is van belang te benadrukken dat zelfdoding plaats vindt in een toestand van opperste ellende en eenzaamheid. Het is aan de docenten/mentoren om deze boodschap duidelijk over te dragen en zich zoveel mogelijk te onthouden van eigen oordelen.

Voor sommige leerlingen is de boodschap extra zwaar en het is goed als de bringer van het nieuws zich daarvan bewust is...

Het is van belang te benadrukken dat zelfdoding plaats vindt in een toestand van opperste ellende en eenzaamheid

Leerlingen die extra aandacht nodig hebben, zijn de leerlingen die wisten van eventuele plannen en die zich schuldig voelen. Misschien zijn ze klem gezet door hun vriend of vriendin en hebben ze beloofd er niet over te praten. Met deze leerlingen moeten gesprekken worden gevoerd, waarin ze de ruimte krijgen om over hun gevoel van schuld te praten en het een plek te geven. Behalve vrienden of vriendinnen van de overledene is er nóg een groep die een sterke relatie heeft onderhouden met de overledene: de leerlingen die niet konden opschieten met de betreffende leerling en deze misschien wel gepest hebben. Ook deze leerlingen mogen horen dat ze recht hebben op verdriet, ook al behoren ze niet tot de vriendenkring. Leerlingen kunnen onder elkaar heel onverdraagzaam zijn: je hebt haar nooit gemogen, dus mag je ook niet treuren.

Zelfdoding levert veel aandacht op. Er zijn veel treurende mensen, de naam van de overledene wordt vaak genoemd en staat lange tijd in het centrum van de aandacht.

Het is mogelijk dat sommige leerlingen gecharmeerd zijn van deze aandacht. Daarom is het van belang in gesprekken met leerlingen te

benadrukken dat kiezen voor de dood betekent 'nee zeggen tegen het leven'. Nee zeggen tegen je familie en je vrienden, tegen een avondje uitgaan, tegen een toekomst met een eventuele partner en kinderen, tegen een zonnige dag op een terrasje. Het zijn met name de stille, teruggetrokken leerlingen die na een zelfdoding extra aandacht nodig hebben: wat gaat er in hun hoofden om, waar zijn ze mee bezig? Van de andere kant zijn er ook leerlingen die hun verdriet liever in stilte verwerken en met rust gelaten willen worden.

Leerlingen die 'nee' zeggen tegen het leven, confronteren de school met haar beperktheid

Ook leerlingen die al eerder met dood of zelfdoding in hun leven zijn geconfronteerd, kunnen uit hun doen zijn. Dit bericht reageert op hun ervaringen, haalt hun eigen verdriet weer terug. Mentoren zouden juist ook deze groep in kaart moeten brengen en bekijken op welke wijze ze deze kinderen kunnen ondersteunen. Soms is het al genoeg om zo'n kind na zo'n tragisch bericht even een lift naar huis te geven en het niet eenzaam op de fiets te laten vertrekken.

Soms heeft een poging tot zelfdoding niet de dood tot gevolg. Dit kan betekenen dat de leerling opgelucht is omdat zijn hulpvraag gezien is. Het kan ook betekenen dat een jongere woedend is omdat hij niet geslaagd is in zijn poging om een einde aan zijn leven te maken. Het ligt voor de hand dat deskundige hulp noodzakelijk is voor deze kinderen. Soms komen ze terug op school; dat betekent voor de docenten en leerlingen dat er gesproken moet worden over de wijze waarop deze leerling terugkomt. Als het bericht niet bekend is bij de leerlingen kan de school uit privacy-overwegingen kiezen voor geheimhouding. Een leerling die een nieuwe start nodig heeft, kan dat misschien beter doen in een omgeving die onwetend is van wat er gebeurd is. Wel moet er op school een netwerk van mensen zijn die wél op de hoogte zijn, zodat signalen eerder opgepikt kunnen worden. De kans

dat een leerling een tweede poging doet is namelijk reëel. Uit onderzoek blijkt dat jongeren die eerder een poging hebben gedaan, meer kans lopen uiteindelijk door zelfdoding te sterven dan zij die geen poging deden. Als het bericht bekend is, is het goed van te voren met de klas en de desbetreffende leerling te overleggen op welke wijze de terugkeer in de school het beste kan gebeuren.

Zelfdoding van een leerkracht

Het kan op een school ook voorkomen dat een leerkracht kiest voor de dood. Ook dit verbijstert een schoolgemeenschap. En ook hier geldt dat openheid over de gang van zaken veel sensatieverhalen kan voorkomen. Maar een partner en/of familie heeft hier het laatste woord.

Toen Ruud - een geliefd docent Nederlands - volkomen onverwacht zelfmoord pleegde, stond de school voor een moeilijke beslissing. Omdat de pers al was ingelicht, moesten ook de leerlingen zo snel mogelijk worden ingelicht; maar wat te doen met de eindexamenleerlingen die in de examenzaal kwamen om een schoolonderzoek te maken? De schoolleiding koos ervoor de mentoren te vragen alle leerlingen in het derde uur in te lichten. De eindexamenleerlingen maakten eerst hun schoolonderzoek en werden na afloop in de examenzaal toegesproken. De school koos in overleg met de familie voor een eigen afscheidsdienst. Een dag later vond de begrafenis plaats. De docenten zochten steun bij elkaar, tot iemand een groepje leerlingen opmerkt dat er verloren bij liep: ze namen hen onder hun hoede en gingen samen ergens een kop koffie drinken.

Verwerking van de zelfdoding van een collega en tevens professioneel je leerlingen opvangen, is een zware combinatie en vraagt erg veel van mensen. Hoewel een zelfdoding van een leeftijdgenoot bij leerlingen waarschijnlijk eerder tot identificatie leidt, is het ook nu van belang dat er met leerlingen gesprekken worden gevoerd over de zin van zelfdoding. Sommige leerlingen hebben heel

intense relaties met leerkrachten en ook bij volwassenen kan een zelfdoding zeer onverwacht zijn.

Benadruk in gesprekken met leerlingen dat kiezen voor de dood 'nee zeggen tegen het leven' betekent

Tenslotte kunnen ook hier schuldgevoelens een rol spelen: als het een docent betreft die niet erg geliefd was, kunnen er bij de leerlingen gevoelens van spijt en schuld zijn. Het is van belang dat er ruimte is om over deze schuldgevoelens te praten.

De dood van een ouder

Ook de zelfgekozen dood van een ouder kan veel invloed hebben op een schoolklimaat. Zeker als het een kleinere school of een basisschool betreft, heeft zo'n bericht een verpletterende uitwerking. Een groot deel van de gemeenschap kende deze ouder waarschijnlijk en de geruchtenstroom is in volle gang. Dit betekent dat het in het belang is van alle leerlingen dat er enerzijds snel opvang is voor de getroffen kinderen en de klasgenoten, en anderzijds dat openheid veel angst en paniek kan wegnemen. Ook met kinderen van een basisschool kan gepraat worden over het hoe en waarom van een zelfdoding. Alleen zal de taal moeten worden aangepast en kunnen beelden of metaforen worden gebruikt om het onzegbare te zeggen in verstaanbare taal.

Een veilig klimaat

In een schoolgemeenschap wordt meestal door heel veel mensen energie gestoken in een veilig pedagogisch klimaat. Een leerling die nee zegt tegen het leven, confronteert de school met haar beperktheid. Blijkbaar is het niet mogelijk voor iedereen even goed te zorgen. En sommige scholen worden geconfronteerd met een opeenvolging van zelfdodingen waardoor het zelfs lijkt of de zelfdoding epidemische vormen aanneemt. Dat maakt dat mensen zich machteloos kunnen voelen.

Die machteloosheid is niet terecht en werkt

alleen maar verlamdend. Het is goed je te realiseren dat je als school maar een beperkte invloed hebt op het leven en welzijn van leerlingen. Het blijft echter van groot belang te werken aan een veilig schoolklimaat, waar leerlingen zich gezien voelen en waar het er toe doet dat ze er zijn. Als leerlingen weten dat er naar hen geluisterd wordt, als leerlingen zich gezien voelen, wordt de kans groter dat ze de uitgestoken hand ook zullen grijpen.

Het vangnet op een school moet zo groot en dicht mogelijk zijn. Op veel scholen zijn er counselors of leerlingbegeleiders die samen met de mentoren een oogje in het zeil houden. Ook bestaan er op school samenwerkingsverbanden met Riagg, politie, maatschappelijk werk, GGD of schoolarts, waarin leerlingen besproken worden waar zorgen over zijn. De bundeling van kennis en informatie én het feit dat er meer mensen naar een kind kijken, kan heel veel opleveren. Gelukkig zijn er al heel veel scholen in Nederland die gebruik maken van een draaiboek. Zo'n draaiboek is een onmisbaar handvat, een instrument in stressvolle tijden. Even belangrijk is om achteraf een debriefing te houden, zowel met docenten als met leerlingen. Docenten kunnen de gebeurtenissen nog eens de revue laten passeren en hun handelen evalueren. Je kunt samen kijken welke hulp er misschien nog nodig is, welke dingen nog niet gezegd zijn en welke plek deze gebeurtenis uiteindelijk in het leven van leerlingen heeft gekregen.

***Ine Spee is trainer/adviseur bij KPC
Onderwijs Adviseurs in 's-Hertogenbosch***

