

Doorvragen naar aard van de suicide-ideatie.

- ◆ Je bent wanhopig? Klopt dat?
- ◆ Waarover ben je het meest wanhopig?
- ◆ Hoe vaak denkt je aan zelfdoding? (af en toe, dagelijks, bij voortdoring?)
- ◆ Hoe sterk denk je aan zelfdoding? (als vluchtige gedachten, als obsessie, als nachtmerrie?)
- ◆ Hoe wanhopig voel je je nu? (bij vlagen, voortdurend, erger dan ooit?)
- ◆ Komen er in je gedachten ook beelden van zelfdoding naar boven? (heldere beelden van mogelijke methoden, springen of een vuurwapen hanteren, of alleen gedachten)
- ◆ Hoe indringend zijn je gedachten en beelden van zelfdoding? (overweldigend, oncontroleerbaar of vluchtig, voorbijgaand en controleerbaar. Maken deze gedachten of beelden je angstig?)
- ◆ Heb je een drang om toe te geven aan je gedachten om je zelf te doden? Ben je bang om de controle over jezelf te gaan verliezen? Heb je jezelf in de hand?
- ◆ Wat is aantrekkelijker voor je: de gedachte om door te zullen leven of om te zullen sterven?
- ◆ Als je aan je eigen dood denkt, heb je dan veel verdriet, of moet je dan veel huilen? (emotionele kleur kan onverschillig zijn of lijken, of juist zeer aangedaan)
- ◆ Heb je al een plan gemaakt over hoe je een eind aan je leven zou kunnen maken? (heb je een voorkeur voor een methode, voor een plaats, of voor een tijdstip?)
- ◆ Heb je al voorbereidingen getroffen in die richting? (tijden genoteerd dat treinen een spoorwegovergang passeren, medicijnen gespaard, touw klaargelegd, afscheidsbrief geschreven, al een keer boven op de flat gestaan ter voorbereiding?)
- ◆ Hoeveel haast heb je met je wens om een eind aan je leven te maken? (Is er nog enige tijd, of is er grote haast om het vandaag nog te doen?)
- ◆ Welke dingen houden je tegen om een eind aan je leven te maken? (familieleden, nog enige hoop op verbetering?)
- ◆ Wat zou je bereiken als je een eind aan je leven zou maken? (eindelijk rust, geen pijn meer voelen, het voor anderen makkelijker maken, wraak nemen, anderen duidelijk maken hoe wanhopig je bent?)
- ◆ Welke zijn de gevolgen van jouw dood voor anderen? (ernstig leed voor nabestaanden, goed voor hen dat ik er niet meer ben, laat me koud?)
- ◆ Welke gedachten wil je stopzetten? Welke gedachten houden je het meest bezig? Welke gedachten / emoties wil je ontvluchten? Hoe zie je jouw toekomst?

Aan de antwoorden op bovenstaande en soortgelijke vragen kan de hulpverlener verschillende **graden van ernst van de suicide-ideatie** afleiden. Grofweg kunnen vier nivo's worden onderscheiden.

1. **Lichte mate:** de jongere heeft af en toe vluchtige gedachten aan zelfdoding, heeft niet nagedacht over een plan, denkt eigenlijk niet dat hij of zij een einde aan zijn leven gaat maken, kan ook nog aan andere dingen denken, realiseert zich mogelijke consequenties voor familie en vrienden, etc, maar speelt met het idee als mogelijkheid. Lijkt controle over suicidale impulsen te hebben. Jongere wil veel liever leven dan sterven.
2. **Ambivalentie:** jongere wil zowel dood gaan als doorgaan met leven. Suicidaliteit staat in het teken van een breuk met anderen, het is gericht op teleurstellingen in de relationele sfeer en er zijn soms gedachten aan wraak. Suicidaliteit is hier sterk impulsief gekleurd, en uitgebreide plannen of voorbereidingen zijn niet gemaakt. Jongere wil sterk afwisselend dan weer dood, dan weer leven.
3. **Ernstige mate:** jongere heeft voortdurend gedachten en beelden van zelfdoding in zijn hoofd, voelt zich wanhopig, kan nergens anders meer aan denken, voelt zich sterk aangetrokken tot zelfdoding, heeft al verschillende methoden overwogen, heeft al een uitgebreid plan gemaakt met verschillende voorbereidingen, denkt dat het voor anderen beter is als hij er niet meer is, maar kan de zelfdoding nog enige tijd uitstellen. Afscheidsbrieven zijn soms overwogen of geschreven. Wil veel liever sterven dan doorgaan met leven. Is benauwd voor de eigen impulsiviteit.
4. **Zeer ernstige mate:** Jongere is wanhopig, kan alleen nog maar aan zelfdoding denken, heeft geen oog voor mogelijke consequenties voor achterblijvers, heeft een uitgebreid plan klaar en mogelijk reeds geoefend. Jongere is slapeloos en emotioneel ontredderd. Heeft zichzelf niet meer onder controle. Blikvernauwing treedt op (tunnelvisie, het pre-suïcidale syndroom), jongere is moeilijk aanspreekbaar, wil soms niet meer communiceren, is onrustig en radeloos, heeft geen energie meer om nog door te leven, wil ook helemaal niet verder leven, kan niet langer wachten met doodgaan, elk moment kan een impulsdoorbraak leiden tot zelfdoding.

Zoals duidelijk zal zijn zijn deze vier niveaus niet sterk afgegrensd, ze lopen in elkaar over. De ernst van de suicidaliteit kan sterk wisselen waardoor patienten kunnen wisselen van minder ernstig naar ernstig suïcidaal en vice versa. Niet elke jongere zal precies passen in de omschrijving van de verschillende niveaus.