

## Signaleren

### Wat signaleer je bij de ondernemer?

Somberheid, verwaarlozing erf en/of vee, contacten uit de weg gaan/ isolement, erf/stallen afsluiten voor bezoek, afspraken niet (meer) nakomen, uitspraken over uitzichtloosheid/machteloosheid, geen 'zin' meer hebben in het bedrijf, het werk niet klaar krijgen c.q. altijd aan het werk zijn. Geen perspectief meer zien, geen uitweg meer zien en vermoeden van suicidale dreiging.

### Let op:

boeren kunnen hun wanhoop en zelfmoordplannen goed verbergen.

*"wat een boer  
niet zegt..."*

Boeren hebben materiaal voor het doen van een poging makkelijk tot hun beschikking. Zij hoeven dit niet aan te schaffen. Ook is tijd en plaats van een poging makkelijk voorhanden. Dit betekent dat de obstakels van methode, plaats en tijd voor boeren niet of amper aanwezig zijn.

## Bespreekbaar maken

### Wat is er aan de hand?

- › Vraag open hoe het gaat: met ondernemer én met bedrijf!
- › Benoem de signalen die jij ziet.

Vraag ronduit of de ondernemer aan zelfmoord denkt. En vraag door; hoe vaak zijn deze gedachten er en hoe lang al? Welke problemen zijn er? Wat is de relatie met bedrijf en gezin/familie? Laat merken dat je ziet hoe moeilijk de ondernemer het heeft door dit te benoemen. Denk mee over andere opties dan zelfmoord. Verwijs door naar, of schakel hulp in! Hoe je dat doet, verschilt per situatie. Is er een plan voor zelfmoord, zijn er alleen gedachten aan of is er geen sprake van zelfmoordgedachten? Betrek, indien mogelijk, partner of gezinslid erbij.

### DO:

- › Wees "nieuwsgierig en onwetend".
- › Blijf open en onbevooroordeeld.

### DON'T:

- › Ga geen strijd aan over het plegen van zelfmoord.
- › Beloof niets wat je niet kunt waarmaken.
- › Ga niet te ver in je betrokkenheid.
- › Stap niet in de valkuil om de problemen "te willen oplossen".

Wees eerlijk. Het probleem snel wegnemen zal niet gaan, want dan had de ondernemer dat al lang gedaan. Laat zien dat je er vertrouwen in hebt dat andere oplossingen dan de dood ook gevonden kunnen worden. Jaarlijks denken 400.000 mensen aan zelfmoord. Veruit de meeste mensen weten een andere oplossing te vinden (in dit proces is hulp belangrijk, er niet alleen voor staan).

## De weg naar hulp wijzen

### Concreet plan zelfmoord

Als je merkt dat de ondernemer een concreet zelfmoordplan heeft, weeg dan af of de ondernemer bereid is om in beweging te komen en jullie coöperatief met elkaar in gesprek zijn.

#### Coöperatief in gesprek?

1. Bespreek met de ondernemer dat jullie samen hulp gaan zoeken.
2. Bel, als het kan, samen naar huisarts/crisisdienst/vertrouwenpersoon. Overleg met hen welke stappen er NU genomen moeten worden.
3. Betrek, indien mogelijk, partner/ gezinslid/familielid/buurman.
4. Zorg dat de ondernemer niet alleen is, blijf er zelf bij en laat iemand anders voor hulp bellen.

#### Niet coöperatief in gesprek?

1. Uit je zorgen en benoem dat het verstandig is om hulp in te schakelen.
2. Attendeer op de mogelijkheid om anoniem en vertrouwelijk te bellen met 113 (24/7).
3. Vertel over de stappen die je gaat ondernemen.
4. Ga, indien mogelijk, in overleg met collega's, contactpersoon, regiocoördinator/coach.
5. Blijf, indien mogelijk, bij de ondernemer en laat anderen huisarts/crisisdienst/113 bellen.

**Bij concrete zelfmoordplannen moet er meteen hulp komen!**

### Zelfmoordgedachten

Heeft de ondernemer wel gedachten aan zelfmoord, maar geen concrete plannen?

1. Laat de ondernemer vertellen waarom hij dood wil. (Dit betekent niet dat jij de problemen moet oplossen.)
2. Zoek samen naar hulp en bespreek de mogelijkheden.
3. Help de ondernemer met hulp vragen van b.v. huisarts.
4. Help de ondernemer om het bespreekbaar te maken binnen gezin/familie.
5. Vergroot en schakel het sociale c.q. steunnetwerk van de ondernemer in.
6. Ga in overleg met collega's, contactpersoon, regiocoördinator/coach.

### Geen zelfmoordgedachten

1. Onderzoek en bespreek de redenen van zijn zorgen/ problemen.
2. Zoek samen naar mogelijke aanknopingspunten voor hulp, begeleiding of advies.
3. Schakel het eigen sociale netwerk van de ondernemer in.

## Evalueren

Evalueer met collega's. Wat ging goed in het gesprek? Functioneren de lijnen en doorverwijzing binnen en buiten de eigen organisatie? Zijn er suggesties voor verbetering?

Informeer op een later tijdstip nogmaals bij de ondernemer: *Hoe gaat het nu?*



nederlandse zuivel organisatie



**Meer weten?**  
**www.113.nl** of  
**bel 0900-0113**

*Herken en  
bespreek!*

.....  
**24/7, anoniem en vertrouwelijk**