Signaleringskaart Zelfmoordpreventie Universiteit Maastricht (UM)

5 vragen voor toeleiding naar de juiste zorg

1 Gedachten aan de dood?

- **Nee**
  - Check of de student hulp nodig heeft
  - Verwijs indien nodig naar de juiste hulp of online informatie
- **Ja**

2 Gedachten aan zelfmoord?

- **Nee**
  - Help de student met het maken van een afspraak met een huisarts op korte termijn
  - Raad de student aan steun te zoeken bij familie en vrienden
- **Ja**

3 Concreet plan?

- **Nee**
  - Help de student met het maken van een afspraak met een huisarts op zeer korte termijn
  - Vraag de student iemand uit zijn/haar steunsysteem te contacteren ter ondersteuning
  - Vraag naam, adres en telefoonnummer van de student
  - Vraag de student je te laten weten als hulp geregeld is
- **Ja**

4 Vandaag of morgen? (urgent)

- **Nee**
  - Help de student met het maken van een afspraak met een huisarts op dezelfde dag
  - Vraag de student iemand uit zijn/haar steunsysteem te contacteren ter ondersteuning
  - Motiveer de student om samen met deze persoon naar de huisarts te gaan
  - Vraag naam, adres en telefoonnummer van de student
  - Vraag de student of de persoon uit het steunsysteem je te laten weten als hulp geregeld is
- **Ja**

5 Situatie onveilig?

Is iemand radeloos, onder invloed of in de war?

- **Nee**
  - Laat de student niet alleen
  - Vraag naam, adres en telefoonnummer van de student
  - Bel de/een huisarts en overleg wat te doen
  - Schakel het steunsysteem van de student in (familie, vrienden)
  - Laat de student pas 'los' als een professionele zorgverlener hem/haar 'vast' heeft
- **Ja** → **Bel 112**

Is er sprake van medische ernst?
(bijv. de student vertelt je dat hij/zij al bezig is met een zelfmoordpoging)

- Laat de student niet alleen
- Bel 112
- Bel het alarmnummer van de universiteit via een vaste UM-telefoonlijn: 1333
- Verleen zo mogelijk 1e hulp
- Vraag zo mogelijk naam, adres en telefoonnummer van de student

Is er sprake van gevaarlijk gedrag voor de student zelf of anderen?
(bijv. de student valt anderen aan, de student staat op een gevaarlijke plek)

- Bel 112
- Bel het alarmnummer van de universiteit via een vaste UM-telefoonlijn: 1333
- Breng jezelf en anderen in veiligheid en verleen – indien mogelijk - 1e hulp

113 Zelfmoordpreventie

www.113.nl (chat)
of
113 of 0800 0113
(hulplijn voor mensen met suïcidale gedachten)

Contacteren van een huisarts

Binnen kantoortijden:
Contacteer de eigen huisarts van de student.

Indien de student (nog) geen huisarts in Nederland heeft en er is sprake van ernstige spoed:
Contacteer Maastricht UMC+ Huisartsenpost
P. Debyelaan 25
6229 HX Maastricht
Telefoon: +31 (0)43 387 77 77

Overzichtelijke kaart van alle huisartsen in en rondom Maastricht: City map | mymaastricht.nl

Basis informatie over het Nederlands Zorgsysteem (in het Engels): Family doctor | mymaastricht.nl

Deze kaart is gebaseerd op de 'Signaleringskaart zelfmoordpreventie voor het onderwijs' van 113 Zelfmoordpreventie.