CENTRA
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING

Suïcidepreventie in Vlaanderen

Netwerkbeurs 2022

Laura Jonville - Provinciaal coördinator suïcidepreventie

laura.jonville@passant.be

CENTRA
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING

Feiten en cijfers | Verder als nabestaande | Info voor media | Word vrijwilliger

Ik heb hulp nodig | **Ik ben bezorgd om iemand** | **Samen voorkomen** | **Info voor hulpverleners**

1813 zelfmoord

Op zoek naar hulp?

Bij de Zelfmoordlijn 1813 staat er iemand voor je klaar. Elk gesprek is anoniem en gratis.

Bel 1813 — 24/7 bereikbaar

Chat — Elke dag van 17u tot 00u

Mail — Antwoord binnen 5 werkdagen

Zelfhulp en advies

Ik heb hulp nodig

Lijkt zelfmoord soms nog de enige oplossing? Je wil niet meer denken of voelen? Je staat op een keerpunt, er moet iets veranderen. Lees hier wat je zoal kan doen.

Meer lezen ›

Ik ben bezorgd om iemand

Ken je iemand die aan zelfmoord denkt of die een poging ondernam? Vang je signalen op van iemand uit je naaste omgeving? Negeer ze niet, er zijn verschillende manieren waarop je kan helpen.

Meer lezen ›

Verder als nabestaande

Als nabestaande word je overspoeld door heftige emoties en blijf je achter met een hoop vragen. Waar kan je terecht voor ondersteuning en hoe kan je leren omgaan met verlies door zelfdoding?

Meer lezen ›

Info voor hulpverleners

Hoe verleen je kwaliteitsvolle zorg aan personen die met zelfmoordgedachten worstelen? Ontdek onze actuele richtlijnen, veelgestelde vragen en waar je als hulpverlener terecht kan voor advies en vorming.

Info voor hulpverleners ›

Suïcidepreventie Vlaanderen – Wie?

VLESP

CPZ

CGG-SP

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING

VLESP

Expertise- en informatiecentrum

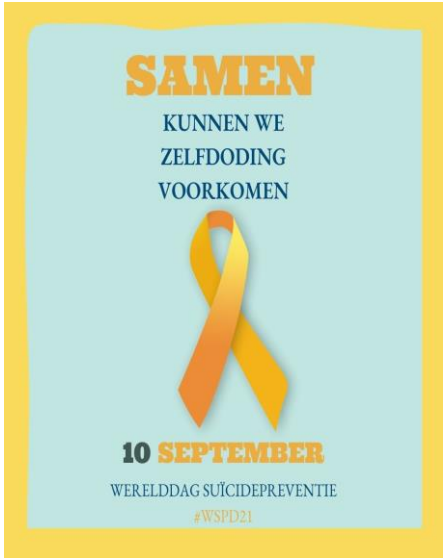
Continuering en up to date houden van reeds ontwikkelde methodieken

Gebruikersonderzoek zelfmoord1813

Adviezen media en fictiemakers

Onderzoek provinciale verschillen

Nieuwe methodieken ontwikkelen:
- Kom uit je Kop campagne
- Aanpassing (K)IPEO → LOES
- Evaluatie EHBP
- Ontwikkeling VAS III



VLESP Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING

VLESP – Zorg na een Suïcidepoging

Aanbieden van informatie, documentatie en advies

Ontwikkelen van materialen en methodieken

Implementeren van deze materialen en methodieken in de zorg

Inzetten op netwerken, engagementsverklaringen, handleidingen rond zorgcontinuïteit

Materialen: (K)IPEO wordt LOES

Instrument voor psychosociale evaluatie en opvang van suïcidepogers

LOES

Doelstelling

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG

- Vertrekpunt voor goede **eerste opvang:**
  - Volgens onderzoek: “Gesprek na een suïcidepoging verkleint kans op een nieuwe poging” [1]
- Ondersteuning in kader van **zorgcontinuïteit**
- Bevorderen van goede **overdracht** en het **delen van informatie** met betrokken hulpverleners

[1] *Kapur, N., House, A., Dodgson, K., May, C., & Creed, F. (2002). Effect of general hospital management on repeat episodes of deliberate self-poisoning: cohort study. British Medical Journal, 325, 866-867*

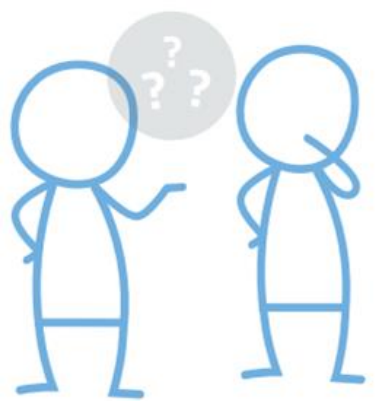
LOES

Opbouw

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG

- **Deel 0**: bij wie en wanneer suïcidale ideatie bevragen: signalen, risicokenmerken/-situaties als indicatie voor deel 1 en 2
- **Deel 1** (basis): richtvragen voor anamnese na een suïcidepoging en/of bij suïcidale ideatie:

  huidige poging, aanwezigheid zelfmoordgedachten, concrete plannen, poging(en) in het verleden, zelfdestructief gedrag, medicatiegebruik, emotie-inschatting, sociaal netwerk en steun, toekomstbeeld/mate van hopeloosheid en bereidheid tot verdere begeleiding.



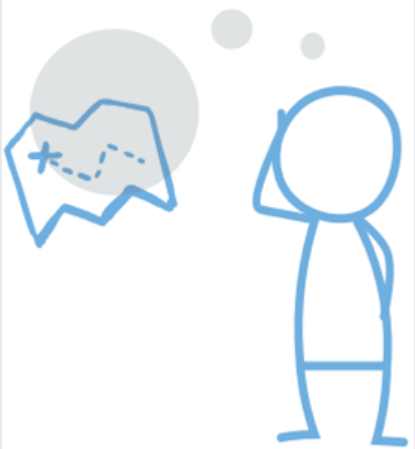
LOES

Opbouw

- **Deel 2** (verdere verkenning suïcidaliteit): richtvragen om suïcidaliteit verder uit te diepen en ondersteuningsnoden na te gaan:

  voorafgaande problemen, motieven voor suïcidaliteit, ambivalentie, coping, toekomst, verder bevragen poging, alcohol- en druggebruik, aanwezigheid suïcidegedachten en –plannen, hulpverleningsvoorgeschiedenis of behandeling en zorgbehoeften.

- **Annex**: aanzet tot risicoformulering en safety plan



LOES

Aanzet tot risicoformulering

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG

= belangrijkste factoren die het huidige en toekomstige suïciderisico bepalen

- Huidige suïcidale intentie
- Risicofactoren
- Beschermende factoren
- Voorspelbare veranderingen

Concrete plannen De mate waarin de patiënt concrete plannen heeft voor het plegen van suïcide dient eveneens opgenomen te worden om de huidige suïcidale intentie in te schatten en weer te geven.	Deel 1, punt 3
Gebruik alcohol en drugs Het is belangrijk om de mate van alcohol- en druggebruik op te nemen. Overmatig middelengebruik is een risicofactor.	Deel 2, punt 7
Coping De strategieën die maken dat men het tot nog toe heeft volgehouden, kunnen opgenomen worden als beschermende factor.	Deel 2, punt 4
Toekomst, voorspelbare veranderingen in nabije toekomst die het risico kunnen verhogen of verlagen	Deel 2, punt 5

LOES

Aanzet tot safety plan

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG

= houvast om toekomstige crisismomenten te overbruggen

1. DIT GEEFT AAN DAT IK AAN ZELFMOORD DENK

Dit gedeelte gaat over **signalen herkennen**: de bedoeling is om signalen te noteren die aanwijzing kunnen geven welke signalen een crisis kunnen aankondigen. Richtvragen hierbij zijn:

- Wat zorgt ervoor dat de zelfmoordgedachten opkomen?
- Welke gedachten en gevoelens gaan er aan een crisis vooraf?
- Zijn er bepaalde situaties die risicovol zijn?

Voorbeelden:

- Al een aantal nachten slecht geslapen hebben
- De laatste tijd meer alcohol drinken
- Zich hopeloos voelen en het gevoel hebben dat niets nog zin heeft
- Niet meer buiten komen
- ...

2. DIT KAN IK DOEN OM RUSTIGER TE WORDEN

In dit gedeelte gaat het over de **eigen coping**: wat de patiënt zelf kan doen om rustiger te worden.

Richtvragen hierbij zijn:

- Hoe verzet de patiënt diens gedachten?
- Wat kan de patiënt zelf ondernemen om zich iets minder slecht te voelen?

Voorbeelden:

- Een eindje gaan wandelen of lopen
- Tekenen

LOES

Tips

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG

- Bij voorkeur in een rustige, veilige en vertrouwelijke omgeving.
- Betrekken van naasten, indien aanwezig en mits toestemming van patiënt, bij opvang en verdere behandeling.
- Afname van LOES zelf dient echter individueel te gebeuren, zodat ook moeilijkheden tussen de patiënt en zijn/haar naasten bespreekbaar zijn.
- Na suïcidepoging deel 1 zo snel als mogelijk bevragen, weliswaar wanneer de patiënt lichamelijk voldoende hersteld is.
- Deel 2 bij voorkeur zo snel mogelijk na deel 1.
- Risicoformulering: hoe concreter de factoren omschreven zijn, hoe makkelijker ze te vertalen zijn naar een interventie.

Folders

Voor partners, vrienden en familie
Luister en reageer zonder te oordelen

Iemand uit je omgeving heeft een poging tot zelfdoding ondernomen. De grond onder je voeten lijkt even weggeslagen. Gevoelens van verdriet, angst en hoofsheid kunnen naar voren komen. Tegelijkertijd wil je ook de ander helpen, iets betekenen voor hen. Maar hoe pak je dit aan?

Heb vooral geen schik om te spreken over de poging. Open spreken over zelfdoding en zelfdodingsgedachten kan vervolgpogingen helpen voorkomen. Er is lang niet altijd een doodswens, mensen willen voornamelijk een einde aar hun problemen. Openheid om te praten over de moeilijkheden en de ervaren gevoelens kan zorgen voor een enorme opluchting.

Probeer u luisterend op te stellen. Vraag naar de gevoelens en gedachten bij de ander. Reageer zonder te oordelen en probeer te begrijpen wat er in de ander omgaat. Het is belangrijk om te laten merken dat u om die persoon geeft. Wek niet de indruk dat u de problemen kan oplossen of alle zorgen op u kan nemen. Laat duidelijk merken dat u wel wil luisteren en proberen om samen op zoek te gaan naar de gepast hulp en ondersteuning voor die persoon.

Meer informatie

DRINGEND NOOD AAN EEN BESPREK? 1813 bel zelfmoordlijn 1813

Meer informatie, inspiratie kan je vinden op

www.zelfmoord1813.be

Als het leven ...

... ondraaglijk lijkt

U bent in contact gekomen met de hulpverlening of politie nadat u uzelf schade hebt toegebracht. Misschien wilde u dood, misschien wilde u vooral dat er een einde kwam aan uw problemen.

Mensen kunnen overspoeld worden door wanhoop of het gevoel vast te zitten. Een poging tot zelfdoding kan dan de enige uitweg lijken. Misschien wilde men niet meer voelen, even niet meer denken of dat de pijn zou stoppen. Daarna moet men verder, maar hoe?

Vaak lukt het mensen om na een poging hun problemen en pijn op te lossen. Dat kost moeite en er zijn moeilijke perioden. Deze folder toont wat anderen heeft geholpen om hun wanhoop te overleven. Bewaar deze folder, hij kan u helpen in moeilijke perioden

Praten ...

helpt

Praat met uw familie of vrienden
Praat met uw huisarts
Praat met uw hulpverlener
Of praat anonieme met de hulplijnen

Zelfmoordlijn
bel gratis 1813
of chat
www.zelfmoord1813.be
Tele-onthaal:
bel gratis 106
of chat
www.teleonthaal.be

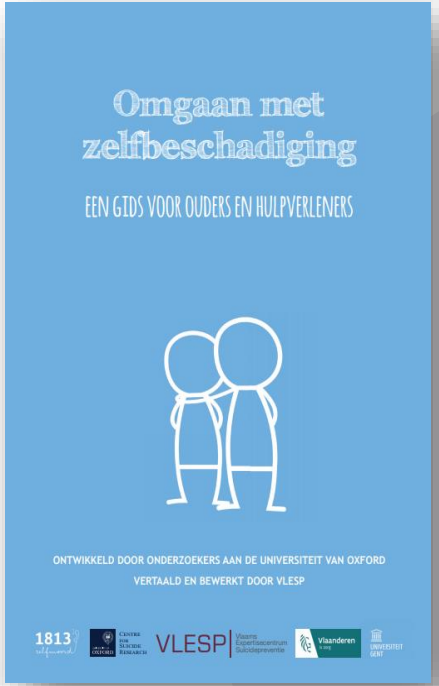
Vervolgzorgafspraak
datum:
naam:
adres:
U spraak in het ziekenhuis mee:
tel.:

Folders

Wat helpt eens terug thuis?
• Een routine opbouwen, gezond eten, slapen, bewegen.
• Je gedachten opschrijven.
• Afleiding zoeken en een lijst maken die je bij de hand hebt met dingen die je kan doen als je het moeilijk hebt.
• Praten met mensen, contacten leggen en onderhouden.
• Geen alcohol of drugs gebruiken.
• Hulp en begeleiding zoeken, in therapie gaan, de tijd nemen om met een hulpverlener jouw pijn te delen en op zoek te gaan naar manieren om het leven weer aan te kunnen en problemen aan te pakken.
• Indien nodig, voorgeschreven medicatie nemen in juiste dosis zoals voorgeschreven door de arts.
• Contact opnemen met Zelfmoordlijn 1813 als je het moeilijk hebt. Je kan ook gaan naar www.zelfmoord1813.be waar je kan chatten of emailen met de Zelfmoordlijn of waar je online zelfhulp tools kan vinden.
• Een safety plan opmaken.
Meer informatie hieromtrent kan je terugvinden op
www.zelfmoord1813.be/omgaan-met-zelfmoordgedachten
Voor partners, vrienden en familie
Iemand uit je omgeving heeft een poging tot zelfdoding ondernomen. De grond onder je voeten lijkt even weggeslagen. Gevoelens van verdriet, angst en boosheid kunnen naar voren komen. Tegelijkertijd wil je ook de ander helpen, iets betekenen voor hen. Maar hoe pak je dit aan?
Heb vooral geen schrik om te spreken over de poging. Open spreken over zelfdoding en zelfdodingsgedachten kan vervolgpogingen helpen voorkomen. Er is lang niet altijd een doodswens, mensen willen voornamelijk een einde aan hun problemen. Openheid om te praten over de moeilijkheden en de ervaren gevoelens kan zorgen voor een enorme opluchting.
Probeer u luisterend op te stellen. Vraag naar de gevoelens en gedachten bij de ander. Reageer zonder te oordelen en probeer te begrijpen wat er in de ander omgaat. Het is belangrijk om te laten merken dat u om die persoon geeft. Wek niet de indruk dat u de problemen kan oplossen of alle zorgen op u kan nemen. Laat duidelijk merken dat u wel wil luisteren en proberen om samen op zoek te gaan naar de gepast hulp en ondersteuning voor die persoon.
Als het leven ...
... ondraaglijk lijkt
U bent naar het ziekenhuis gekomen of gebracht omdat u te veel pillen hebt ingenomen of omdat u zich op een andere manier schade hebt toegebracht. Misschien wilde u dood, misschien wilde u vooral dat er een einde kwam aan uw problemen.
Mensen kunnen overspoeld worden door wanhoop of het gevoel vast te zitten. Een poging tot zelfdoding kan dan de enige uitweg lijken. Misschien wilde men niet meer voelen, even niet meer denken of dat de pijn zou stoppen. Daarna moet men verder, maar hoe?
Vaak lukt het mensen om na een poging hun problemen en pijn op te lossen. Dat kost moeite en er zijn moeilijke perioden. Deze folder toont wat anderen heeft geholpen om hun wanhoop te overleven. Bewaar deze folder, hij kan u helpen in moeilijke perioden.
Praten ...
helpt
Vul de 'hulpkaart' in, u kan hierover overleggen met uw hulpverlener en familie en vrienden.
Praat met uw familie of vrienden
Praat met uw huisarts
Praat met uw hulpverlener
Of praat ... met de hulplijnen
Zelfmoordlijn: bel gratis 1813 of chat www.zelfmoord1813.be
Tele-onthaal: bel gratis 106 of chat www.teleonthaal.be
Vervolgzorgafspraak
data:
naam:
adres:
u sprak in het ziekenhuis met:

Folders

Spreken met je kind over een zelfmoordpoging in de familie
Hoe doe ik dat?!
"Mijn jongste dochtertje is bijna vijf. Ze vraagt waarom mama nu in het ziekenhuis is. Moet ik haar wel iets vertellen en als ik iets vertel wat zeg ik dan?"
"Ons zoontje is 9 jaar. Is dit niet allemaal te moeilijk voor hem? Is het niet beter om hem dit te besparen?"
Je partner, kind of ouder onderneemt een poging tot zelfdoding. De wereld beeft onder je voeten. Hoe moet het nu verder?! In het ziekenhuis neemt men de zorg op voor je naaste. Je kan hier ook steeds vragen waar je zelf terecht kan voor ondersteuning of informatie. Thuis doe je je uiterste best om de kinderen op te vangen, maar dit is niet gemakkelijk en brengt allerlei vragen naar boven.

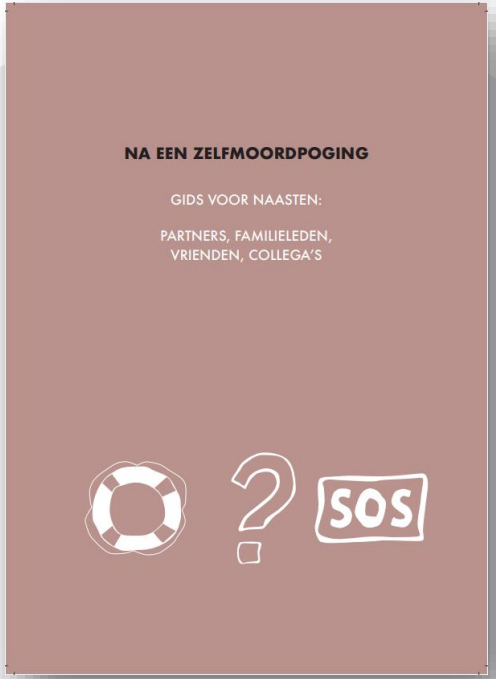

Omgaan met zelfbeschadiging
EEN GIDS VOOR OUDERS EN HULPVERLENERS
ONTWIKKELD DOOR ONDERZOEKERS AAN DE UNIVERSITEIT VAN OXFORD
VERTAALD EN BEWERKT DOOR VLESP
1813
VLESP
Vlaanderen

Hoe help je jouw kind terug op weg na een zelfmoordpoging?
on track again
zelfmoord1813.be
voor info en hulp
1813

CENTRA
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING

Gids

- Help! Mijn naaste ondernam een poging. Wat nu?
- En ik? Hoe kun je als naaste in deze moeilijke periode ook goed voor jezelf zorgen?
- S.O.S. Hoe kan ik er zijn voor mijn partner, collega, familielid, …?



CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING

VLESP – Werkgroep Verder

1. Lotgenotencontact
2. Vorming
3. Sensibilisering

WERKGROEP VERDER....

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING

1. Lotgenotencontact

FACE TO FACE

- Gespreksgroepen
- Ontmoetingsdag
- mei wandeling

ONLINE

- Forum
- Online gespreksgroep
- Herinneringssite
- Webwinkel

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING

Werkgroep Verder - gespreksgroepen

Volwassenen	Jongeren
• Vlaanderen: ≠ provincies • Open – gesloten • Gemengd • Variërende prijs • Onder professionele begeleiding • Online: iedere laatste woensdag v/d maand tussen 19-21u	• Vlaams-Brabant: Halle & Haacht • Open • Gemengd • Variërende prijs • Onder professionele begeleiding

Werkgroep verder - ontmoetingsdag

- Datum 2023 nog niet gekend (november)
- VM: plenair gedeelte + getuigenissen
- NM: lotgenotencontact/workshops

- mei wandeling

Werkgroep verder - forum

- Ontmoetingsplaats
- Ervaringen & vragen uitwisselen
- Anoniem

Werkgroep verder - herinneringssite

- Ikdraagjemee.be
- Interactief: foto's, muziek, video's, "wall", …
- Herinneringspagina niet terug te vinden in zoekmachines

2. Vorming

WAAROVER?

- Rouwen na zelfdoding
- De werkgever als nabestaande / De hulpverlener als nabestaande
- Slechtnieuwsmelding en eerste opvang van nabestaanden na zelfdoding
- Therapeutische interventies bij rouw na zelfdoding

WIE?

- Nabestaanden en hun omgeving
- Organisaties en bedrijven
- Opleidingscentra
- …

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING

3. Sensibilisering

FOLDERS

- Infofolder Werkgroep Verder
- Bladwijzer HV
- Infofolder vormingen

BROCHURES

- Rouwen op de werkvloer
- Gids na zelfdoding

Werkgroep verder - materialen

Suïcidepreventie Vlaanderen – Wie?

VLESP

CPZ

CGG-SP

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING

Centrum ter preventie van zelfdoding

Zelfmoordlijn 1813

Vormingen (open aanbod of op maat) voor:
- Crisishulpverleners (calltakers, crisisdiensten, nooddiensten)
- Hulp- en informatielijnen, chatdiensten
- Vrijwilligersorganisaties
- Organisaties die telefonisch of online in contact kunnen komen met suïcidale personen
- Bedrijven, KMO’s en zelfstandigen
- Het brede publiek

CENTRUM TER PREVENTIE VAN ZELFDODING VZW

Suïcidepreventie Vlaanderen – Wie?

VLESP

CPZ

CGG-SP

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING

CGG-SP

1. Deskundigheidsbevordering

2. Coaching – uitbouw SP-beleid

3. Consult & advies

4. Ondersteuning & overleg

1. Deskundigheids -bevordering

Op maat

- Formules:
  - Standaardvorming
  - Intensieve vorming
  - Navorming
  - Train-de-trainer
- Inhoud:
  - Epidemiologie
  - Suïcidaal proces
  - Signaaldetectie
  - Gesprekstechnieken
  - Risicoformulering
  - Interventies
  - Specifieke doelgroepen
  - Naasten
  - Attitude & zelfzorg
  - …

Open aanbod

- Meerdaags
- Basisvorming
- 2x/jaar
- Per doelgroep:
  - Jongeren
  - Volwassenen
  - Ouderen

Modules

- +/- 2 uur
- Wat met beroepsgeheim?
- Beleving van de HV/zelfzorg?
- Chronische suïcidaliteit

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING

2. Coaching

Waarom?

- Ingrijpende gebeurtenis
- Anticiperen op crisis
- Paniek & verkeerde beslissingen vermijden
- Gestroomlijnde communicatie

Waar?

- Organisatie, bedrijf, school, ziekenhuis, gevangenis …
- (Non-)profit
- Reductietarief non-profit

Traject?

- Kennismaking
- Oprichten werkgroep
- 3-6 bijeenkomsten
- Max. 1 jaar
- Vorming
- SP = coach
- Organisatie = eind-verantwoordelijke

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING

3. Consult & advies

Waarover?

- Casussen
- Inhoudelijke vragen
- Verduidelijking bij de MDR
- …

Wie?

- Hulpverleners
- Leerkrachten/CLB
- Politie
- …
- Ambulant & residentieel

Waar nog?

- Aspha:
  - 9u-21u
  - Hulpverleners

ASPHA
024 24 3000
info@aspha.be

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING

4. Ondersteuning & overleg

Zorg voor suïcidepogers

- Hulpverleners
- Vorming & consult
- Training (K)IPEO

Werkgroep Verder

- Lotgenotencontact
- Sensibiliseren & informeren
- Vorming

Overige actoren

- Overleg & samenwerking

CENTRA
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING

CGG-SP: waar en wie?

Vlaams-Brabant, ingebed in CGG PassAnt vzw

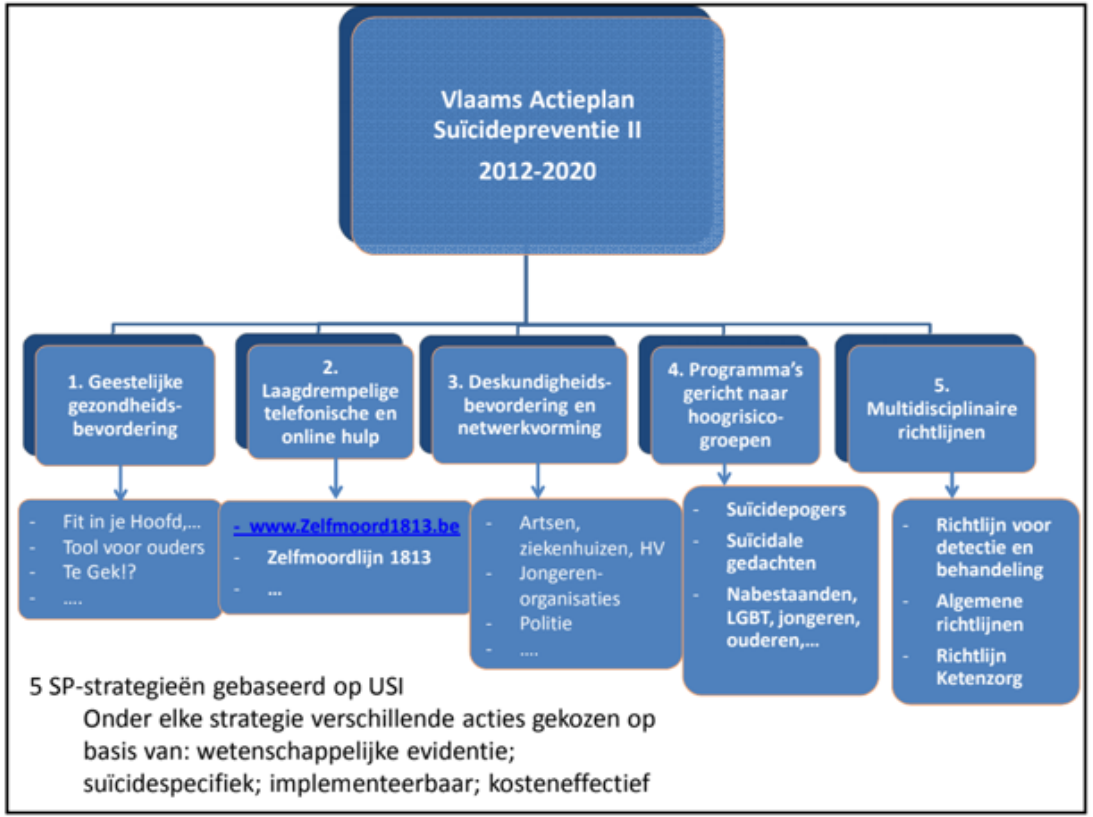
Regio Halle-Vilvoorde; vestiging Halle (02/361.21.28)

- Laura Jonville (coördinator): laura.jonville@passant.be
- Nathalie Fonseca Gonzalez: nathalie.fonsecagonzalez@passant.be
- Kim Devleeschouwer: kim.devleeschouwer@passant.be

Regio Groot Leuven en Haacht; vestiging Haacht (016/60.99.99)

- Sara Van Rossem: sara.vanrossem@passant.be
- Delphine Dumortier: delphine.dumortier@passant.be

CENTRUM
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG
PASSANT



VLAAMS ACTIEPLAN
SUICIDEPREVENTIE 2012-2020

Strategie 1 Geestelijke gezondheidsbevordering

- **Versterken individuele veerkracht en zelfzorg**
  - Fit in je Hoofd (vernieuwde tool, zelftest, app)
  - Goed Gevoel Stoel
  - NokNok (vernieuwd)
  - Zilverwijzer
- **Versterken ondersteuningsvaardig-heden ouders**
  - Onderzoek en ontwikkeling tool voor ouders (2016-2017)
- **Bevorderen sociale aansluiting bij ouderen**
  - Pilootstudie netwerkgroepen voor ouderen (2017)
- **Hulpzoeken aanmoedigen en stigma doorbreken**
  - Associatie Beeldvorming (VVGG en Te Gek!?)
  - Werelddag GG
  - Werelddag SP
  - Campagne signaalherkenning (2017)
- **Bevorderen veilige omgeving (media, school, werk)**
  - Mediarichtlijnen en Mediawatch
  - Preventiecoaches School
  - Preventiecoaches Werk

www.geluksdriehoek.be

Strategie 2 Laagdrempelige telefonische en online hulp

- Hulpverlening via telefoon, chat, email: Zelfmoordlijn 1813
- Preventie 2.0: outreachend werken op het internet
- ASPHA (Adviesslijn SP Huisartsen en andere Hulpverleners)
- Forum, groeps-chat nabestaanden
- Serious Game jongeren (gestart 2016)
- App BackUp
  App On Track Again
- Online Zelfhulpmodule Think Life

zelfmoord1813.be
voor info en hulp

1813 zelfmoord

https://www.zelfmoord1813.be/safetyplan

Jouw Safety Plan in zes stappen

1. Signalen herkennen
2. Rustiger worden
3. Afleiding vinden
4. Praten met iemand
5. Professionele hulp inroepen
6. Omgeving veilig maken

Download jouw Safety Plan

BackUp

BackUp is de mobiele applicatie van Zelfmoord1813 die houvast wil bieden bij zelfdodingsgedachten. Het biedt tools die je kunnen helpen een crisis te overbruggen of een volgende crisis te voorkomen. Ook als je er wilt zijn voor iemand anders kun je met BackUp aan de slag.

Verzamel belangrijke contactpersonen onder mijn BackUps: een vriend, familielid, hulpverlener.

Jouw Safety Plan helpt je om in 6 stappen een crisis te overbruggen. Vul hem in op momenten dat het beter gaat, zodat je in een crisis weet wat te doen.

Maak BackUp kaarten van activiteiten die je kunt ondernemen om zelf rustiger te worden op moeilijke momenten.

Help iemand anders er terug bovenop door iemands BackUp te zijn.

Vul je BackUp Box met foto's, muziek, quote's en afspraken in de toekomst om naar uit te kijken.

Gratis en 100% vertrouwelijk. Gegevens worden enkel lokaal op het apparaat opgeslagen.

Deze app is geen vervanging van professionele hulpverlening. Indien je aan zelfdoding denkt, raden we je sterk aan om contact op te nemen met een professionele hulpverlener.

Download nu gratis op iOS en Android

www.zelfmoord1813.be/BackUp

1813 zelfmoord

Vlaanderen

VLESP

BackUp werd ontwikkeld door het Vlaams expertisecentrum suïcidepreventie (VLESP). De elementen in de app zijn wetenschappelijk onderbouwd. De app werd getest door zowel een experten- als gebruikersgroep en door beide groepen positief ontvangen.

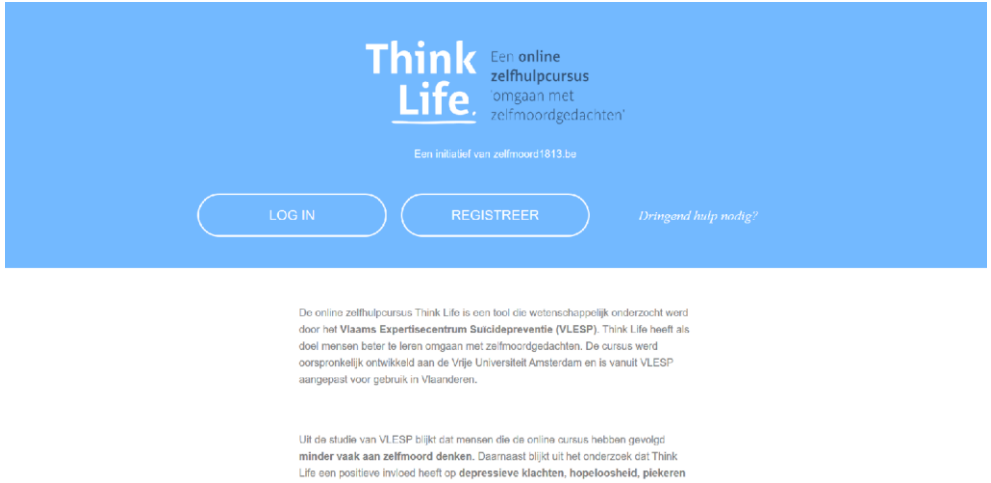
https://www.zelfmoord1813.be/zelfhulp/backup-en-track-again

jouw "On Track Again" toolkit
hulpmiddelen voor jonge suïcidepogers
Brochure
Website
App
on track again
zelfmoord1813.be
1813
zelfmoord

ON TRACK AGAIN
Ik voel me goed!
Het wordt moeilijker ...
Hoe gaat het nu met jou?
Ik denk aan zelfmoord
Ik heb dringend hulp nodig!

http://www.ontrackagain.be/

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING



- Zelfhulp
- Anoniem
- Gratis
- 6 stappen
- Voorbeelden
- Veelgestelde vragen

Silver
VLESP
Vlaams Expertisecentrum Suicidepreventie
UNIVERSITEIT GENT
VAF

Silver

Samengevat

- 12-16 jarigen
- Na spelen van Silver
  - Emoties beter herkennen, benoemen en begrijpen
  - Daling in aanwezigheid niet-helpende gedachten
  - Beter begrip van verband tussen gedachten, gevoelens en gedrag
  - Beter begrip van hoe anderen denken en zich voelen
- Serious game als toegangspoort tot beter begrip van mentaal welzijn

- Achtergrond -

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING

- Suïcide: belangrijkste doodsoorzaak bij 15-19 jarigen
- Suïcidepogingen komen frequent voor, vooral bij meisjes
- Suïcidale gedachten veelvoorkomend

Belang van vroege, brede preventie. Silver: toegangspoort tot beter begrip van mentaal welzijn.

- Hoe speel je de game? -

- Download de game
- Kies één van de vier personages en volg deze doorheen de dag op het Silver festival
- Manipuleer de gedachten, gevoelens en het gedrag van de personages: jouw keuzes bepalen hoe de dag van Adam, Nora, Ben en Lotte er uitziet

- De game wordt gespeeld op smartphone of tablet

Silver

Let’s play

- Gratis beschikbaar in App stores
- Scholen
  - Educatief pakket
  - Vormingsmomenten najaar 2021
- Ook binnen hulpverlening als extra ondersteuning in begeleiding
- Alles te vinden op www.silvergame.be

Stappenplan zelfmoordpreventie bij leerlingen/studenten

Toeleiding naar zorg

Merk je signalen op?

- ! *Veranderingen in gedrag*
- ! *Isoleert zichzelf*
- ! *Verandering in emotie*
- ! *Zegt dat hij/zij zich slecht voelt*

Herken de signalen (zie zelfmoord 1813 en campagne 4 voor 12)

** Voor advies en vorming rond suicidaliteit en informatie over het opstellen van een draaiboek kan je terecht bij de Suicidepreventiewerking van de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg.*

Zo ja ↓

1. "Denk je wel eens aan de dood?"

"Het klinkt alsof je het niet meer ziet zitten? Denk je wel eens: "Ik zou er liever niet meer willen zijn"?"

- nee → Blijf in contact, overleg met collega's en onderzoek wat signalen veroorzaakt.
- ja → **2. "Denk je aan zelfmoord?"**

2. "Denk je aan zelfmoord?"

"Denk je eraan om jezelf iets aan te doen? Heb je dat al eens gedaan?"

- nee → Blijf in contact, overleg met collega's en onderzoek wat signalen veroorzaakt.
- ja → Blijf in gesprek en vraag door. Volg het draaiboek suicide-preventie*. Betrek, met medeweten van de leerling/student, vanaf hier zeker relevante collega's en de ouders/voogden. Schakel CLB/Stuvo en/of professionele hulp in.

3. "Heb je een concreet plan?"

"Heb je al nagedacht hoe je dat gaat doen? Heb je voorbereidingen getroffen?"

- nee → Blijf in gesprek en vraag door. Volg het draaiboek suicide-preventie*. Betrek, met medeweten van de leerling/student, vanaf hier zeker relevante collega's en de ouders/voogden. Schakel CLB/Stuvo en/of professionele hulp in.
- ja → **4. "Kan je het nog volhouden?"**

4. "Kan je het nog volhouden?"

"Wanneer zou je het doen? Zou je de controle kunnen verliezen? Wat zou er op korte termijn voor kunnen zorgen dat je het wel of niet doet? Is er hulp beschikbaar?"

- ja → Blijf in gesprek en vraag door. Volg het draaiboek suicide-preventie*. Betrek, met medeweten van de leerling/student, vanaf hier zeker relevante collega's en de ouders/voogden. Schakel CLB/Stuvo en/of professionele hulp in.
- nee → **Is er sprake van een levens-bedreigende situatie?**

Is er sprake van een levens-bedreigende situatie?

Is de leerling radeloos, onder invloed, in de war?

- ja → Verwittig de ouders en bel 112
- nee → Laat de leerling/student niet alleen. Volg het draaiboek suicidepreventie*. Betrek de huisarts, schakel crisishulp in, betrek relevante collega's, ouders/voogden.

5 basisfundamenten in goede zorg voor (suïcidale) leerlingen/studenten

1. Herken de signalen

Er zijn verschillende signalen die erop kunnen wijzen dat iemand aan zelfmoord denkt. Dit kunnen bepaalde uitspraken zijn, maar ook non-verbale signalen.

Gebruik het stappenplan bij één of meer van volgende signalen:

- Spijbelen, verminderde prestaties, aandachtsproblemen, zichzelf verwaarlozen, alcohol en/of druggebruik, eetproblemen, opvliegendheid...
- Huilbuien, kwaadheid, angst, irritatie, minder fut, stemmingsschommelingen...
- Terugtrekken, afzonderen, minder hobby's...
- Uitspraken die wijzen op hopeloosheid, zoals "Het heeft allemaal geen zin meer", "Ik ben op", "Ik ben het beu"...

Voorbeelden van signalen zijn te vinden op Zelfmoord1813 en campagne 4 voor 12)

Maak contact met de leerling/ student om te zien of er sprake is van suicidaliteit.

2. Maak contact

Ga in gesprek, benoem de signalen, uit je bezorgdheid en luister naar wat de leerling/ student brengt. Is er sprake van suicidaliteit, breng de urgentie ervan in 4 vragen in kaart (zie flowchart)

"Ik merk de laatste tijd ... en ben bezorgd. Ik wil er graag met jou over praten. Kun je me vertellen wat er aan de hand is?"

Erkenning geven:

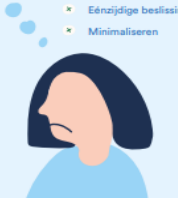
- *"Het moet lastig voor je zijn"*
- *"Het lijkt zwaar om zulke gedachten te hebben"*
- *"Ik weet niet goed wat zeggen maar ik ben blij dat je dit aan mij vertelt"*

Wat als het contact moeilijk gaat:

- *"Misschien wil je er met mij niet over spreken, maar wel met iemand anders?"*
- *"Ik merk dat praten moeilijk is voor jou nu, wat zou het makkelijker kunnen maken?" (bijv. tekenen, schrijven, ...)*
- *"Praten lijkt nu moeilijk. Weet dat je bij mij terecht kan en ik zal je sowieso af en toe vragen hoe het gaat."*

Vermijd:

- Snel oplossingen aan te reiken
- Schuldgevoelens aan te praten
- Veroordelen
- Eénzijdige beslissingen te nemen
- Minimaliseren



3. Installeer veiligheid

Geef aan dat de leerling/student kan bellen en/of online contact opnemen met de Zelfmoordlijn, Awel, JAC en CLB Chat.

Zorg ervoor dat iemand (bijv. leerlingenbegeleiding, CLB of Stuvo) een safety plan opmaakt, SAMEN met de leerling/student.

- *"Waaraan merk je dat het minder goed gaat?"*
- *"Wat kan je dan alleen doen om je beter te voelen?"*
- *"Wat kan je samen met iemand anders doen?"*
- *"Hoe zorg je dat je veilig bent en blijft in tijden van crisis? Wie kan jou hierin helpen?"*
- *"Met wie kan je praten over hoe je je voelt?"*
- *"Bij welke professional kan je terecht?"*

Maak de antwoorden zo concreet mogelijk en zorg dat de leerling/student ze altijd bij zich heeft (op papier, gsm, met online tools)

Nuttige online tools (Safety Plan, BackUp, On Track Again, Think Life)

Bespreek het risico van de beschikbaarheid van een middel, indien aanwezig.

Bij crisis: laat de leerling/student niet alleen, betrek een collega en laat hem verdere hulp inschakelen.

4. Betrek naasten

Beloof nooit geheimhouding aan de leerling/student, maar wees zorgvuldig met welke info je deelt met naasten.

Bespreek met relevante collega's wie de ouders contacteert en met hen in gesprek gaat. Bespreek dit ook met de jongere. Betrek indien nodig de professionele hulpverleners.

- Wat kan je bieden als school?
- Zijn er andere naasten die betrokken moeten worden?
- Kunnen ouders/naasten mee voor veiligheid zorgen? Hoe?
- Welke vragen/bezorgdheden hebben zij?
- Is doorverwijzing voor de ouders/ naasten nodig?

Meer info voor ouders Zelfmoord1813.
Meer info voor naasten Zelfmoord1813.

Sta stil bij de mogelijke impact op medeleerlingen/medestudenten en personeel.

Meer info als je bezorgd bent om iemand Zelfmoord1813.

5. Bied continuïteit in de zorg

Blijf rolvast, je signaleert en verwijst door, je hoeft het probleem niet op te lossen. Motiveer de jongere om professionele hulp te zoeken.

Bied toekomstperspectief:

- *"Wanneer zien/horen we elkaar terug?"*
- *"Wie kan je wanneer contacteren als je meer aan zelfmoord gaat denken?"*

Laat niet los

- Vraag geregeld hoe het gaat
- Verzeker je ervan dat de leerling/ student professionele hulp blijft krijgen
- Vraag geregeld of school iets kan betekenen

Verwijs door

- *"Deze gedachten zijn zwaar om alleen te dragen, wie zouden we nu kunnen bellen?"*
- *"Hoe brengen we je ouders op de hoogte? Zullen we ze nu samen bellen of ga je het ze zelf vertellen?"*
- *"Welke hulp heb je nodig? Welke professional kunnen we inschakelen? Wie kan je daar bij helpen?"*

Dit stappenplan is in overeenstemming met de ' Multidisciplinaire richtlijn voor de detectie en behandeling van suicidaal gedrag' (www.zelfmoord1813.be/sp-reflex) en is geïnspireerd op de signaleringskaart zelfmoordpreventie voor het onderwijs van www.113.nl. Scholen kunnen op verschillende manieren bijdragen aan suicidepreventie, check onze tips en tools op zelfmoord1813.be/school.

Strategie 3 Deskundigheidsbevordering en netwerkvorming

- Deskundigheidsbevordering door CGG-SP:
  Huisartsen, ziekenhuizen, ouderen-en thuiszorg,
  Jeugdzorg, CLB, politie, sociale diensten, Cavaria, bedrijven…
- Deskundigheidsbevordering door CPZ:
  Crisishulpverleners, nooddiensten, hulp-en informatielijnen, vrijwilligersorganisaties, bedrijven,…
- Deskundigheidsbevordering door Werkgroep Verder:
  Postventie, rouw na zelfdoding, mediarichtlijnen
- Informatieposter voor professionelen

Strategie 4 Strategieën voor specifieke risicogroepen

Suïcidale personen

- Onderzoek naar nieuwe behandelingvormen (afgerond 2018)
- Online zelfhulpmodule Think Life
- Zorg voor Pogers
  - Vorming en ondersteuning ziekenhuizen
  - IPEO en KIPEO
  - Draaiboek Zorgpad Volwassenen en Jongeren
  - Patiëntenfolder; website On Track Again, App On Track Again

Kwetsbare personen

- Personen met psychische stoornis: VDIP
- Nabestaanden: Werkgroep Verder
- Holebi's en transgenders: uitwisselingsdag cavaria/SP; vorming vrijwilligers; onderzoek prevalentie en risicofactoren; start ontwikkeling acties
- Ouderen/jongeren: Zilverwijzer; netwerkgroepen ouderen; onderzoek Awel, NokNok; Serious game
- Gedetineerden: openstellen Zelfmoordlijn 1813; deskundigheidsbevordering CCG-SP
- Kansarmen: Goed Gevoel Stoel; deskundigheidsbevordering CGG-SP
- Artsen: Onderzoeksproject Domus Medica

Strategie 5 De ontwikkeling en implementatie van aanbevelingen en hulpmiddelen voor de preventie van zelfdoding

Algemene aanbevelingen voor de preventie van suïcide

- Algemene richtlijnen
- Richtlijnen school
- Richtlijnen werk

Multidisciplinaire richtlijn detectie en behandeling suïcidaal gedrag

- E-learning tool SP-reflex

Aanbevelingen voor ketenzorg voor suïcidale personen

- Ontwikkeling 2017

DETECTIE EN BEHANDELING
VAN SUÏCIDAAL GEDRAG

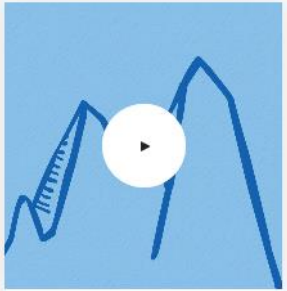
SUÏCIDEPREVENTIE
BIJ OUDEREN

Module 1 - Detectie

Hoe detecteer en bespreek je suïcidaliteit?

Module 2 - Interventies

Welke interventies zijn aanbevolen?



Module 3 - Na een poging

Wat doe je na een suïcidepoging?

Module 4 - Na een suïcide

Wat doe je na een suïcide?

Module 5 - Suïcidepreventie bij ouderen

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG

PREVENTIEWERKING

E-learning tool

www.zelfmoord1813.be/sp-reflex

Evaluatie VAS II

https://www.vlesp.be/assets/pdf/nl-122505.pdf

5.1 Gezondheidsdoelstelling

Wat betreft de gezondheidsdoelstelling "*het verminderen van het aantal suïcides met 20% in 2020 t.o.v. het referentiejaar 2000*" kan er op basis van **de suïcidecijfers van 2018** besloten worden dat de gezondheidsdoelstelling **is gehaald**. In totaal, voor beide geslachten en over alle leeftijden heen, daalden de suïcidecijfers met **26%**. Hierbij is de daling vrij gelijkend voor beide geslachten met een daling van 31% bij vrouwen en 26% bij mannen. Wanneer naar de verschillende leeftijdsgroepen wordt gekeken, kunnen enkele verschillen worden geobserveerd. Voor bijna alle leeftijdsgroepen werd de gezondheidsdoelstelling gehaald. Bij sommige leeftijdsgroepen betreft het zelfs een sterke daling waaronder vrouwen tussen 30-44 jaar (daling van 46%), jonge mannen tussen 16-29 jaar (daling 41%) en ook bij de ouderen zien we dalingen van 30% (vrouwen 75+) en 37% (mannen 75+). De dalingen bij de leeftijdsgroep 45-49 jaar (respectievelijk 18% bij vrouwen en 11% bij mannen) en jonge vrouwen tussen 16-19 jaar (16%) zijn niet voldoende om de gezondheidsdoelstelling van 20% te bereiken. Ook de daling 60-74 jarige mannen (19%) is net niet gehaald. De ongunstige evolutie in de leeftijdsgroep 45-59 jaar heeft geleid tot de Insight-studie (hoofdstuk 4.4.6) waarbij op zoek is gegaan naar specifieke risicofactoren voor deze leeftijdsgroep.

Globaal kan het behalen van de gezondheidsdoelstelling en de evolutie van 26% minder suïcides als positief beschouwd worden. Dit toont aan dat preventie werkt. **Een belangrijke aanvulling**

VAS III in ontwikkeling

- MDR Kinderen en Jongeren
- Behandelrichtlijnen chronische suïcidaliteit
- Evaluatie MDR
- Suïcidepreventie & ASS
- Apothekers

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING

Vergeet jezelf niet!

CENTRA
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING

Bedankt voor jullie aandacht!

Indien je vragen hebt of interesse in onze aanbod, kan je contact opnemen met:

Laura Jonville (coördinator): laura.jonville@passant.be

Roept deze vorming persoonlijke vragen bij je op? Neem contact op met:

- CGG-SP (laura.jonville@passant.be)
- Je huisarts of het nummer 1813

CGG PassAnt Halle| Beertsestraat 21, 1500 Halle | 02 361 21 28