



# Suïcidepreventie in Vlaanderen

---

Netwerkbours 11 mei 2023

Laura Jonville - Provinciaal coördinator  
suïcidepreventie

[laura.jonville@passant.be](mailto:laura.jonville@passant.be)

**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

## VLESP

Expertise- en informatiecentrum

Continuering en up to date houden van reeds ontwikkelde methodieken

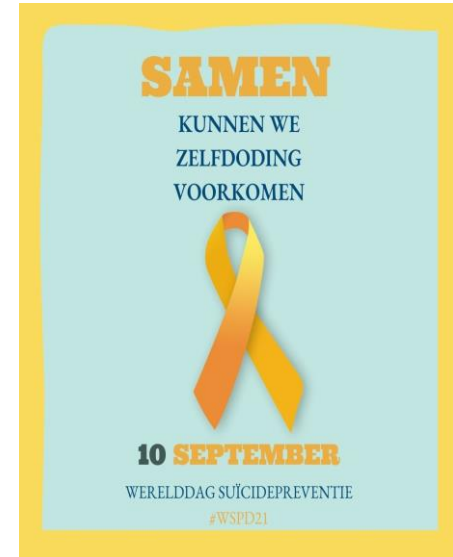
Gebruikersonderzoek zelfmoord1813

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  
Suicidepreventie

## 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

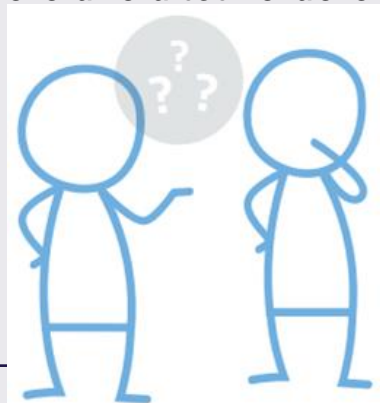


- Vertrekpunt voor goede **eerste opvang**:
  - Volgens onderzoek: “Gesprek na een suïcidepoging verkleint kans op een nieuwe poging” <sup>1</sup>
- Ondersteuning in kader van **zorgcontinuïteit**
- Bevorderen van goede **overdracht** en het **delen van informatie** met betrokken hulpverleners

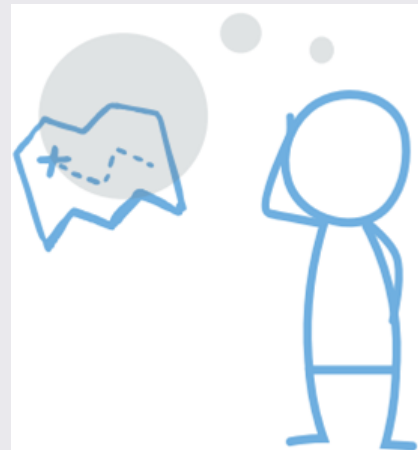
<sup>1</sup> Kapur, N., House, A., Dodgson, K., May, C., & Creed, F. (2002). Effect of general hospital management on repeat episodes of deliberate self-poisoning: cohort study. *British Medical Journal*, 325, 866-867

- **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.*



- **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

= belangrijkste factoren die het huidige en toekomstige suïciderisico bepalen

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

<p>Concrete plannen</p> <p>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.</p>	Deel 1, punt 3
<p>Gebruik alcohol en drugs</p> <p>Het is belangrijk om de mate van alcohol- en druggebruik op te nemen. Overmatig middelengebruik is een risicofactor.</p>	Deel 2, punt 7
<p>Coping</p> <p>De strategieën die maken dat men het tot nog toe heeft volgehouden, kunnen opgenomen worden als beschermende factor.</p>	Deel 2, punt 4
<p>Toekomst, voorspelbare veranderingen in nabije toekomst die het risico kunnen verhogen of verlagen</p>	Deel 2, punt 5

# Aanzet tot safety plan

= 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:

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

### Voorbeelden:

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

## 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:

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

### Voorbeelden:

- o Een eindje gaan wandelen of lopen
- o Teken



**Mijn Safety Plan**

**Dit geeft aan dat ik aan zelfmoord denk**

**Dit kan ik doen om rustiger te worden.**

**Hier vind ik afleiding.**

**Hier ben ik veilig.**

**Hier vind ik professionele hulp.**

Algemeen noodnummer: **112** Extra noodnummer: \_\_\_\_\_

Antigifcentrum: **070 245 245**

**Hier kan ik terecht als ik het moeilijk heb.**

**1813** zelfmoord

Safety Plan is een initiatief van Zelfmoord1813  
www.zelfmoord1813.be/SafetyPlan

**Ken je Backup app?**  
Backup is een mobiele applicatie die houvast wil bieden bij verlosingsgevoelens.

App Store Google Play

- 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 raagdoor zonder te oordelen**

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

Heb vooral geen schrik om te spreken over de poging. Open spreken over zelfdoding en zelfdodingsgedachten kan vervolg pogingen helpen voorkomen. Er is lang niet altijd een doodswena, mensen willen voornamelijk een einde aan hun problemen. Openheid om te praten over de moeilijkheden en de eren gevoelens kan zorgen voor een anonieme 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 GESPREK? 1813**

het zelfmoordlijn 1813  
of zelfmoordlijn1813.be

Meer informatie, inspiratie kan je vinden op

**www.zelfmoordlijn1813.be**

Deze brochure is een uitgave van de Engelse Federatie met betrekking tot zelfdoding voor 'Suicidegegevens' en is te vinden in het Vlaamse Actieplan Suicidopreventie. De inhoud van deze brochure mag gebruikt worden voor niet-commerciële doeleinden mits naam, verspreiding, dank aan GGD Vlaanderen voor de samenwerking van waardevolle informatie.

Vlaanderen  
Suicidopreventie  
GGD Vlaanderen  
Dit is een uitgave van

Vlaamse Federatie zelfdoding - Engelse Federatie zelfdoding, 2012 - Geringe verspreiding op zijn eentje

**Als het leven ...**

**... ondraaglijk lijkt**

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

Mensen kunnen overspeld worden door wanhoop of het gevoel vast te zitten. Een poging tot zelfdoding kan dan de enige uitweg lijken. Misschien wilde de men niet meer volzien, 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. Dit kost moeite en er zijn moeilijke periodes. Deze folder toont wat anderen heeft geholpen om hun wanhoop te overwinnen. Bewaar deze folder, hij kan u helpen in moeilijke periodes.

**Praten ... helpt**

Nadat deze folder is gelezen, kan de poging tot zelfdoding worden besproken.

**Wat kan 'hulpklaar' in u kon hierover overleggen met uw hulpverlener en familie en vrienden.**

Prat met uw familie of vrienden  
Prat met uw huisarts  
Prat met uw hulpverlener  
Of prat anoniem met de helpline

Zelfmoordlijn  
bel gratis 1813 of chat  
www.zelfmoordlijn1813.be  
tele-onthaal:  
bel gratis 106 of chat  
www.teleonthaal.be

Vervolg zorgafspraken

adres: \_\_\_\_\_  
datum: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
naam: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

advies: \_\_\_\_\_  
U spreekt in het ziekenhuis met: \_\_\_\_\_  
beld: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Folders

### Wat helpt een terug thuis?

- Een reactie ontvangen, gesond eten, slapen, bewegen.
- Je gedachten opschrijven.
- Afscheid 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 voor aan te komen en problemen aan te pakken.
- Indien nodig, voorgeschreven medicatie nemen in juiste dosis zoals voorgeschreven door de arts.
- Contact opnemen met Zelfmoordlijn iBis als je het moeilijk hebt. Je kan ook gaan naar [www.zelfmoordlijn.be](http://www.zelfmoordlijn.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.zelfmoordlijn.be/teruggaanmetzelfmoordgedachte.htm](http://www.zelfmoordlijn.be/teruggaanmetzelfmoordgedachte.htm)

### Voor partners, vrienden en familie "Hoe kan ik helpen?"

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

Heb vooral geen schrik om te spreken over de poging. Open spraken over zelfdoding en zelfdodingsgedachten kan vervolgschrijven helpen voorkomen. Er is lang niet altijd een doods wens, mensen willen voornamelijk een einde aan hun problemen. Openheid om te praten over de mogelijkheden en de ervaren gevoelens kan zorgen voor een enorme opluchting.

Probeer u juist breed op te stellen. Vraag naar de gevoelens en gedachten bij de ander. Bespreek zonder te oordelen op 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 gepaste 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 overspeeld 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 om er zijn moeilijke periodes. Deze folder laat wat anderen heeft geholpen om hun wanhoop te overleven. Misschien deze folder, hij kan u helpen in moeilijke periodes.

### Praten ...

#### helpt

Verdelen is een oplossing. Bespreek uw angst en zorgen op de volgende manier.

### Wat de 'hulpkaart' in, u kan hierover overleggen met uw hulpverlener en familie en vrienden.

Prat met uw familie of vrienden  
Prat met uw hulpverlener  
Prat met uw hulpverlener  
Of praat online met de hulpverleners

Zelfmoordlijn  
bel gratis 106 of chat  
[www.zelfmoordlijn.be](http://www.zelfmoordlijn.be)  
Telefoonlijn  
bel gratis 106 of chat  
[www.telefoonlijn.be](http://www.telefoonlijn.be)

### Vervolgsgesprek

data:

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

naam:

ad/44:

u sprak in het ziekenhuis met:

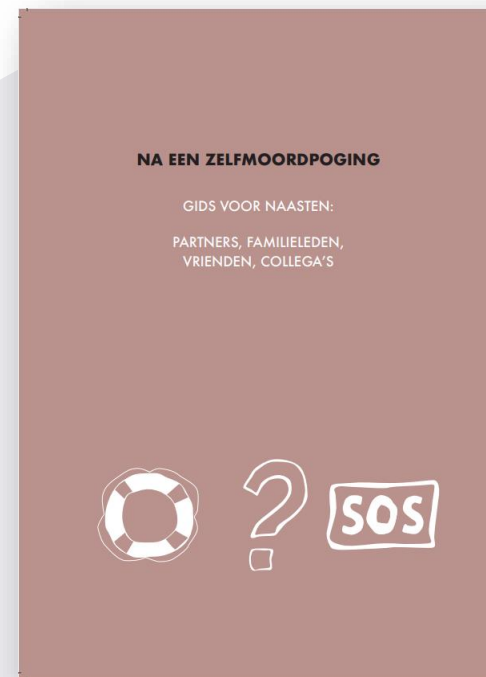
\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## Folders



## 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, ...?



---

## VLESP – Werkgroep Verder

1. Lotgenotencontact
2. Vorming
3. Sensibilisering

WERKGROEP  
VERDER...

## 1. Lotgenotencontact

### **FACE TO FACE**

- ❖ Gespreksgroepen
- ❖ Ontmoetingsdag
- ❖ mei wandeling

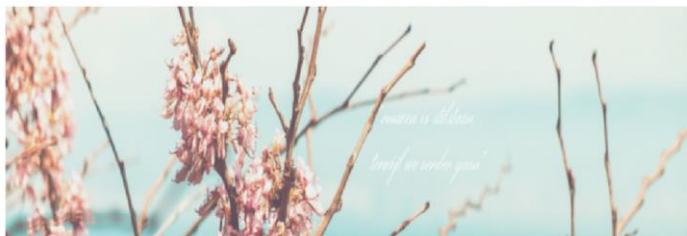
### **ONLINE**

- ❖ Forum
- ❖ Online gespreksgroep
- ❖ Herinneringssite
- ❖ Webwinkel

## Werkgroep Verder - gespreksgroepen

Volwassenen	Jongeren
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vlaanderen: ≠ provincies</li> <li>• Open – gesloten</li> <li>• Gemengd</li> <li>• Variërende prijs</li> <li>• Onder professionele begeleiding</li> <li>• <u>Online</u>: iedere laatste woensdag v/d maand tussen 19-21u</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vlaams-Brabant: Halle &amp; Haacht</li> <li>• Open</li> <li>• Gemengd</li> <li>• Variërende prijs</li> <li>• Onder professionele begeleiding</li> </ul>

# Werkgroep verder - ontmoetingsdag



## ONTMOETINGS DAG VERDER NA ZELFDODING

Een warme, ondersteunende en leerrijke dag voor nabestaanden na zelfdoding.



*Sinds 2002 organiseerde Werkgroep Verder elk jaar rond eind november de Dag van de Nabestaanden. Vanaf 2019 stappen we over naar een nieuwe formule: onze jaarlijkse ontmoetingsdag Verder na zelfdoding. Deze dag staat in het teken van nabestaanden na zelfdoding, hulpverleners en politie.*

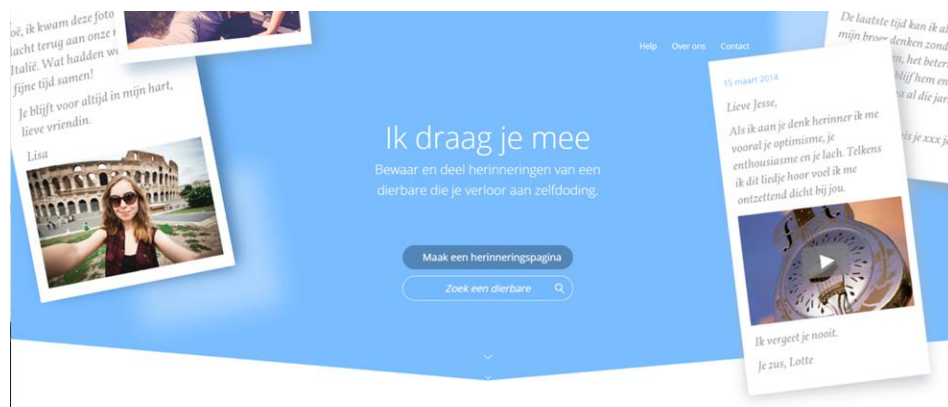
- Datum 2023 nog niet gekend (november)
  - VM: plenair gedeelte + getuigenissen
  - NM: lotgenotencontact/workshops
- 
- mei wandeling

# 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
- ❖ ...

### 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**

---

## 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

## Suïcidepreventie Vlaanderen – Wie?

---



VLESP



CPZ



CGG-SP

## 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

## 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

### 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

#### 4. Ondersteuning & overleg

##### Zorg voor suïcidepogers

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

##### Werkgroep Verder

- Lotgenotencontact
- Sensibiliseren & informeren
- Vorming

##### Overige actoren

- Overleg & samenwerking

## CGG-SP: waar en wie?

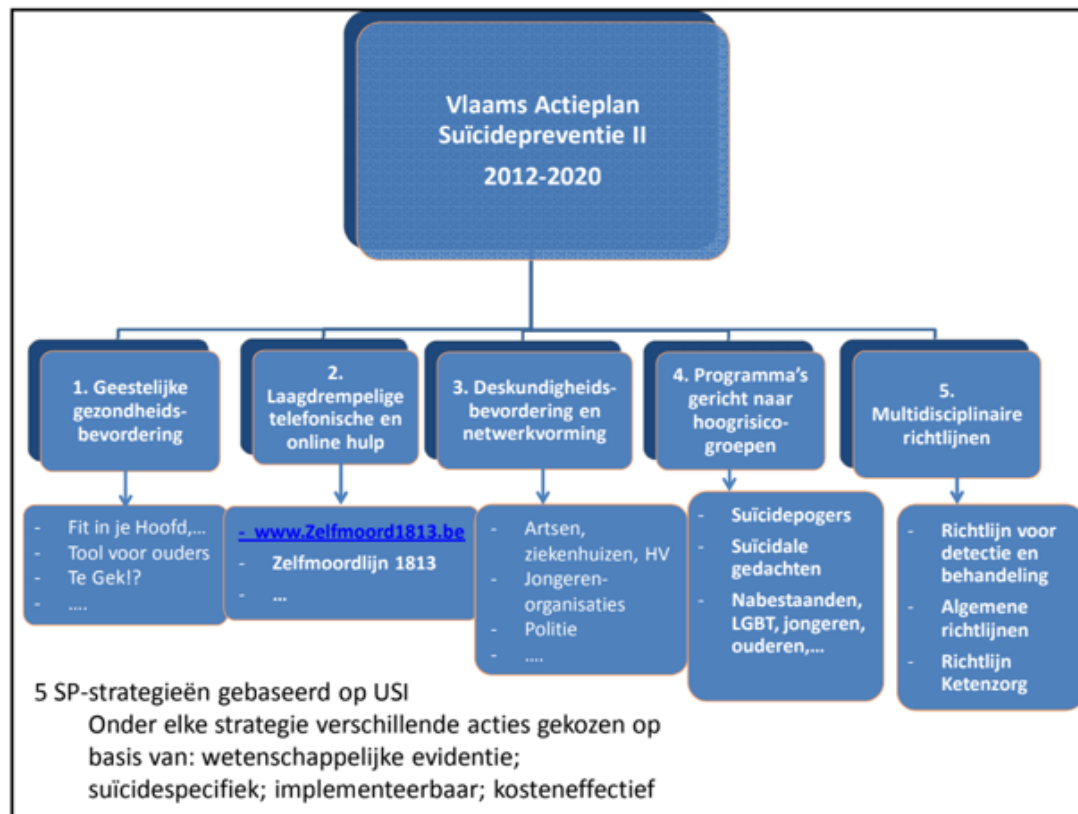
Vlaams-Brabant, ingebed in CGG PassAnt vzw

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

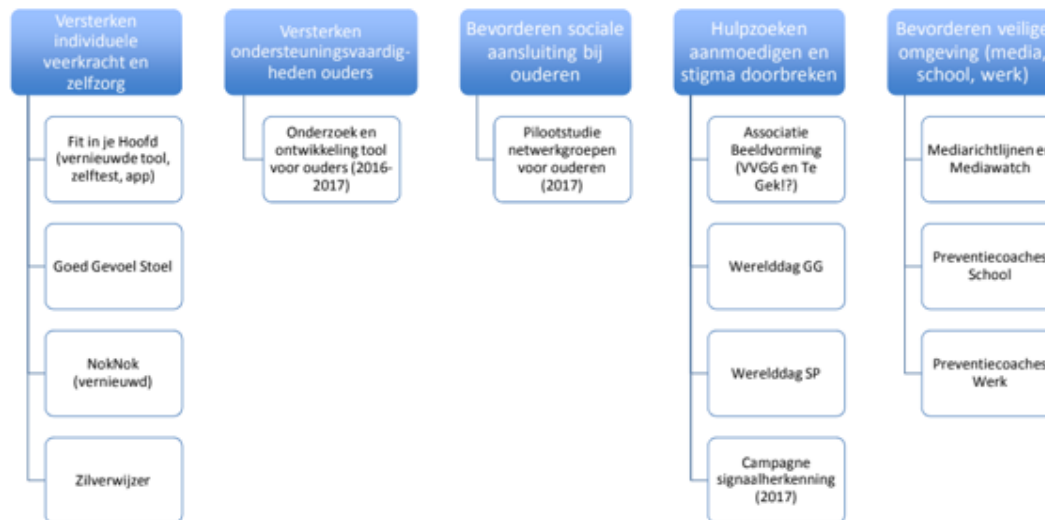
- Laura Jonville (coördinator): [laura.jonville@passant.be](mailto:laura.jonville@passant.be)
- Nathalie Fonseca Gonzalez: [nathalie.fonsecagonzalez@passant.be](mailto:nathalie.fonsecagonzalez@passant.be)
- Kim Devleeschouwer: [kim.devleeschouwer@passant.be](mailto:kim.devleeschouwer@passant.be)

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

- Sara Van Rossem: [sara.vanrossem@passant.be](mailto:sara.vanrossem@passant.be)
- Delphine Dumortier: [delphine.dumortier@passant.be](mailto:delphine.dumortier@passant.be)



## Strategie 1 Geestelijke gezondheidsbevordering



[www.geluksdriehoek.be](http://www.geluksdriehoek.be)



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2020

gezondleven.be

**GELUKSDRIEHOEK** **GEZOND  
LEVEN**

## Strategie 2

## Laagdrempelige telefonische en online hulp



## Mijn Safety Plan

<https://www.zelfmoord1813.be/safetyplan>

 Dit geeft aan dat ik aan zelfmoord denk	 Dit kan ik doen om rustiger te worden.
 Hier vind ik afleiding.	 Hier ben ik veilig.
 Hier vind ik professionele hulp. Algemeen noodnummer: <b>112</b> Antigifcentrum: <b>070 245 245</b>	
 Hier kan ik terecht als ik het moeilijk heb.	

**1813**  
zelfmoord

Safety Plan is een initiatief van Zelfmoord1813  
[www.zelfmoord1813.be/safetyplan](https://www.zelfmoord1813.be/safetyplan)

Kan je Backup af?  
Backup is een mobiele applicatie die helpend wil bieden bij zelfmoordgedachten.

Download op de App Store of Google Play

## 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.



Versamel belangrijke contactpersonen onder mijn BackUp: 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, quotes 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 een zelfdoding denkt, roep dan 1813 aan om contact op te nemen met een professionele hulpverlener.



Download nu gratis op iOS en Android  
[www.zelfmoord1813.be/BackUp](http://www.zelfmoord1813.be/BackUp)

1813  
zelfmoord



Vlaanderen  
in zorg

VLESP

Vlaams  
Expertisecentrum  
Zelfdodingen

BackUp werd ontwikkeld door het Vlaams expertisecentrum zelfdodingen (VLESP). De elementen in de app zijn wetenschappelijk onderbouwd. De app werd getoetst 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**  
opent op naar het voor  
zelfmoordpogers

**Website**  
[www.ontrackagain.be](http://www.ontrackagain.be)

**App**  
installeer via de  
Apple App Store of  
Google Play Store







zelfmoord1813.be  
voor info en hulp

**1813**  
zelfmoord







www.ontrackagain.be

# 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!




# ON TRACK AGAIN


verder leven na een poging




Chill




Talk




Lifesavers




Crisis



Back to school



Help





Was je alles mee? Zag je geen uitweg meer?  
Dacht je aan zelfmoord als een oplossing voor jouw probleem?  
**Je bent niet alleen**, andere jongeren hebben dit ook meegemaakt.

Deze website laat jou zien dat je een heleboel dingen kan doen om terug op weg te geraken. Aan de hand van video's, korte geschreven getuigenissen en praktische tools en tips laten we zien wat je kan doen om jezelf te helpen. **Na een zelfmoordpoging 'on track again'?**  
**Ja, het kan!**

DRINGEND NOOD AAN EEN GESPREK? **1813** *zelfmoord*  
of surf naar [zelfmoord1813.be](http://zelfmoord1813.be)

Download de **On Track Again** app

 Download on the App Store

 ANDROID-APP OP Google play

[Bekijk het filmpje op YouTube](#)

RODELS  
PETERLIJEN  
ZIEKENHUIS  
ROUTINE  
RUST  
ANTIDEPRESSIVA  
LEERKRACHTEN  
HULPVERLENER  
KLASSENOTEN  
SPOED  
OUDERS  
PSYCHOLOG  
HUISARTS  
PSYCHIATER  
LIEFDESVERDRIET  
ONTSPANNING  
VRIENDEN  
THUIS  
NAAR  
SCHOOL  
GEZOND  
ETEN  
PRATEN

**TERUG**

© 2019 DAGGvzw met steun van disclaimer Visit [powerstudio.be](http://powerstudio.be)

# Think Life.

Een online  
zelfhulp cursus  
'omgaan met  
zelfmoordgedachten'

## Denk je aan zelfmoord?



Volg Think Life  
en leer omgaan met je  
zelfmoordgedachten

[Zelfmoord1813.be/ThinkLife](https://Zelfmoord1813.be/ThinkLife)



VLESP | Vlaams  
Expertisecentrum  
Suicidepreventie

1813  
zelfmoord

# Think Life.

Een online  
zelfhulp cursus  
'omgaan met  
zelfmoordgedachten'

Een initiatief van zelfmoord1813.be

LOG IN

REGISTREER

*Dringend hulp nodig?*

De online zelfhulp cursus Think Life is een tool die wetenschappelijk onderzocht werd door het Vlaams Expertisecentrum Suicidepreventie (VLESP). Think Life heeft als doel mensen beter te leren omgaan met zelfmoordgedachten. De cursus werd oorspronkelijk ontwikkeld aan de Vrije Universiteit Amsterdam en is vanuit VLESP aangepast voor gebruik in Vlaanderen.

Uit de studie van VLESP blijkt dat mensen die de online cursus hebben gevolgd **minder vaak aan zelfmoord denken**. Daarnaast blijkt uit het onderzoek dat Think Life een positieve invloed heeft op **depressieve klachten, hopeloosheid, piekeren**.

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



*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 -

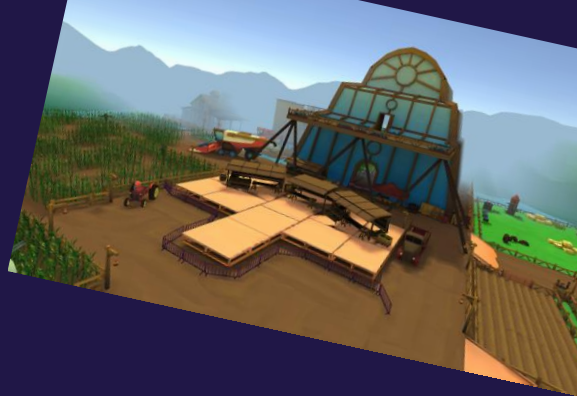
- Suïcide: belangrijkste doodsoorzaak bij 15-19 jarigen
- Suïcidepogingen komen frequent voor, vooral bij meisjes
- Suïcidale gedachten veelvoorkomend



**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

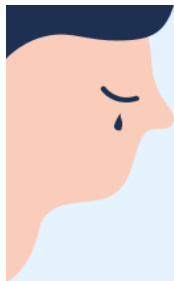


Silver

## 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](http://www.silvergame.be)





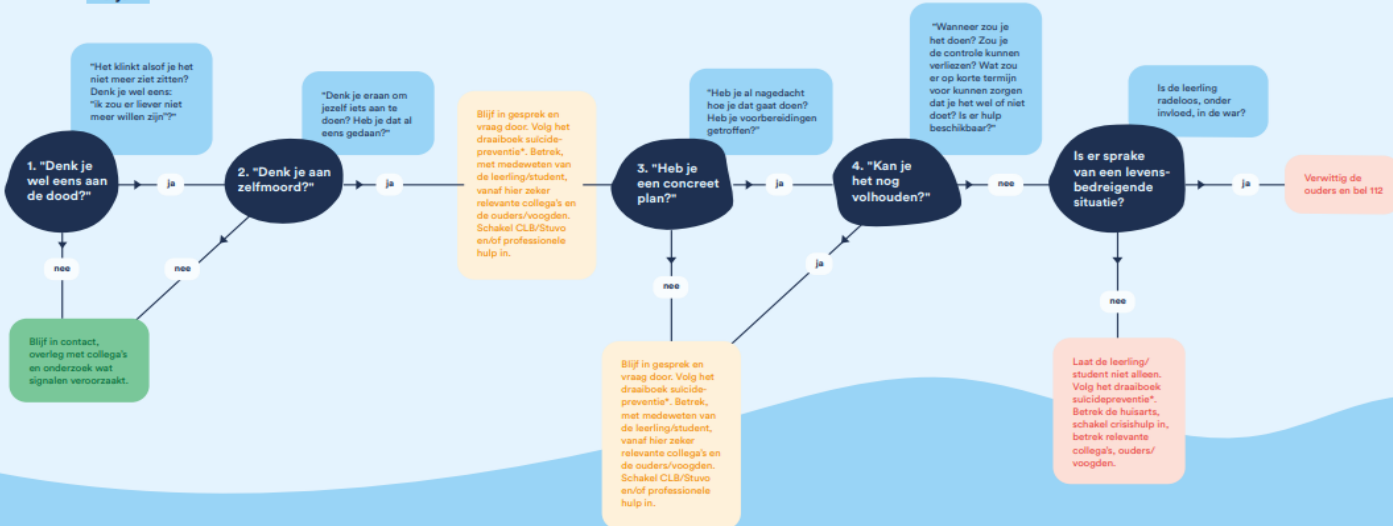
## Stappenplan zelfmoordpreventie bij leerlingen/studenten

# Toeleiding naar zorg

### Merk je signalen op?

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

Zo ja ↓



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

\* Voor advies en vorming rond zelfschaden en informatie over het opstellen van een draaiboek kan je terecht bij de Zuchtbegeleidingsdienst van de Campus voor Geestelijke Gezondheidszorg

# 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:

- 1 Spijbelen, verminderde prestaties, aandachtproblemen, zichzelf verwarsen, alcohol en/of druggebruik, eetproblemen, opvlieghouding...
- 2 Huilbuien, kwaadheid, angst, irritatie, minder luf, stemmingschommelingen...
- 3 Terugtrekken, afzonderen, minder hobby's...
- 4 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 10](#)

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

## 2. Maak contact

Ga in gesprek, benoem de signalen, uit je bezorgdheid en luister naar wat de leerling/student brengt. Is er sprake van suïcidaleit, 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:

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

Wat als het contact moeilijk gaat:

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

Vermijd:

- 1 Snel oplossingen aan te reiken
- 2 Schuldgevoelens aan te praten
- 3 Veroordelen
- 4 Eénzijdige beslissingen te nemen
- 5 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.

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

- 1 "Waarom merk je dat het minder goed gaat?"
- 2 "Wat kan je dan alleen doen om je beter te voelen?"
- 3 "Wat kan je samen met iemand anders doen?"
- 4 "Hoe zorg je dat je veilig bent en blijft in tijden van crisis? Wie kan jou hierin helpen?"
- 5 "Met wie kan je praten over hoe je je voelt?"
- 6 "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)

1 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.

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

1 Meer info voor ouders [Zelfmoord1813](#). Meer info voor naasten [Zelfmoord1813](#).

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

1 Meer info als je bezorgd bent om iemand [Zelfmoord1813](#).

## 5. Bied continuïteit in de zorg

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

Bied toekomstperspectief:

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

Laat niet los

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

Verwijs door

- 1 "Deze gedachten zijn zwaar om alleen te dragen, wie zouden we nu kunnen bellen?"
- 2 "Hoe brengen we je ouders op de hoogte? Zullen we ze nu samen bellen of ga je het ze zelf vertellen?"
- 3 "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 suïcidaal gedrag' ([www.zelfmoord1813.be/ga-met-ga](#)) 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



## Strategie 4 Strategieën voor specifieke risicogroepen

Suïcidale  
personen

- Onderzoek naar nieuwe behandelingsvormen (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 cavarria/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

Multidisciplinaire richtlijn  
voor hulpverleners in de gezondheidszorg



politeia

## SUÏCIDEPREVENTIE BIJ OUDEREN

PRAKTIJKADVIEZEN  
VOOR ZORG- EN HULPVERLENERS





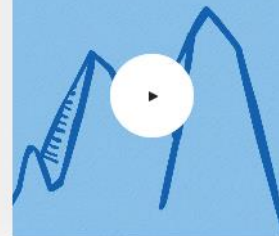
#### Module 1 - Detectie

*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

## E-learning tool

[www.zelfmoord1813.be/sp-reflex](http://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 suïdecijfers van 2018** besloten worden dat de gezondheidsdoelstelling **is gehaald**. In totaal, voor beide geslachten en over alle leeftijden heen, daalden de suïdecijfers 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

Vergeet jezelf  
niet!



## 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](mailto:laura.jonville@passant.be)

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

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

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