



CENTRA
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG

PREVENTIEWERKING

suïcidepreventie bij jongeren

Sara Van Rossem- CGG PassAnt

sara.vanrossem@passant.be

Isabelle Vrijders - yuneco

isabelle.vrijders@yuneco.be

Opener

1. Deel de verantwoordelijkheid
2. Communiceer
3. Focus
4. Blijf alert
5. Herken desoriëntatie



Korte check-in

- Naam en functie?
- Ervaring met het thema zelfdoding?

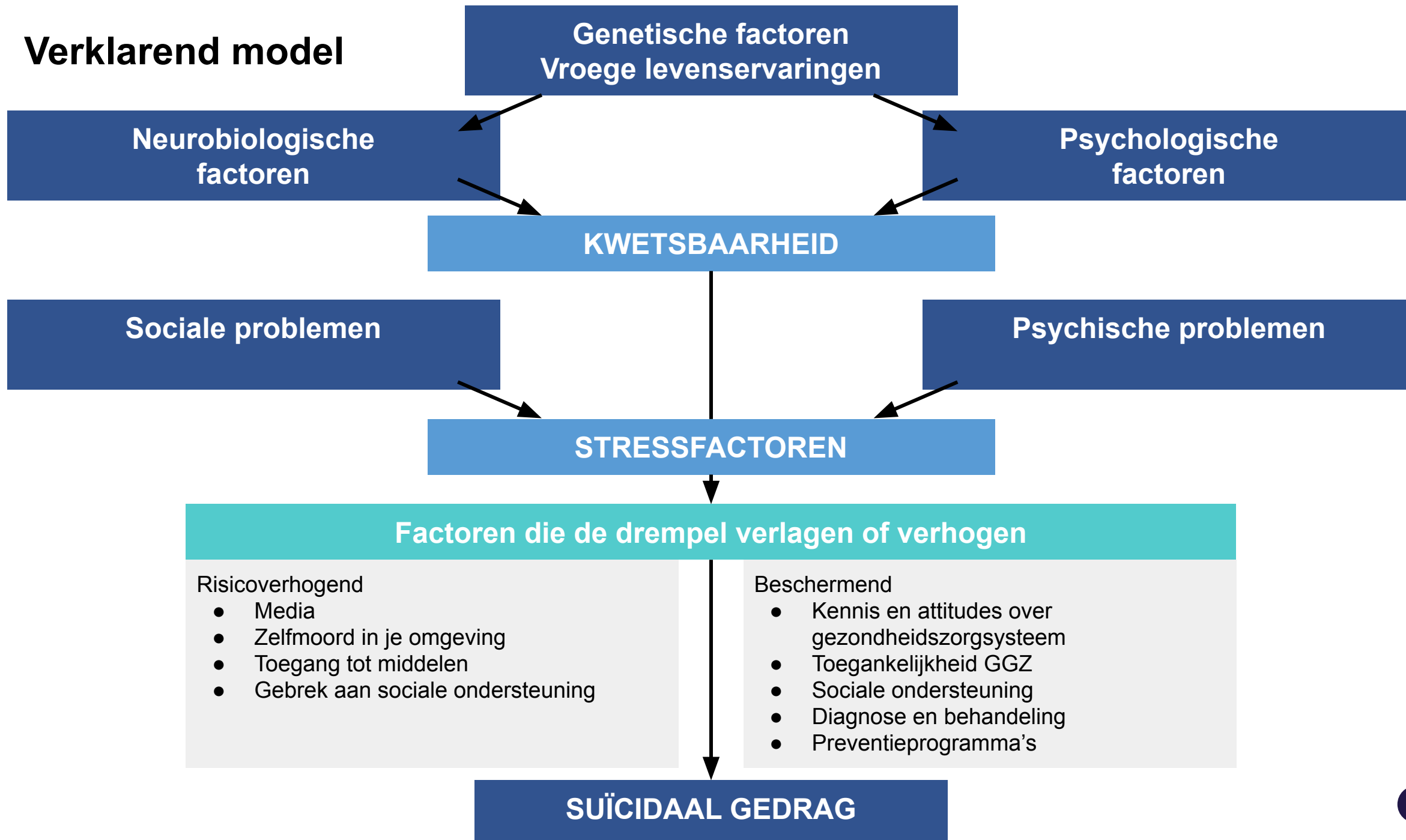


Kennismaking & Inleiding

Getuigenis Riet



Verklarend model



Groepsgesprek

Hoe ziet deze emmer er bij jongeren uit?

Wat zijn mogelijke risicofactoren? Wat kan er specifiek zijn?

Zijn er mogelijke verschillen/aandachtspunten tov volwassenen?

Signalen

- Welke mogelijke signalen merken jullie op bij jongeren?
- Welke signalen zend je zelf uit als je je niet goed voelt?



Signalen herkennen

4 voor 12

Herken de 4 signalen



verandering in gedrag

Psychische problemen brengen vaak veranderingen in gedrag mee. Wees alert als dit gedrag nieuw is of duidelijk toeneemt.



verandering in emoties

Als het niet goed gaat met iemand dan merk je dat meestal aan emoties. Vaker geïrriteerd of boos, veel minder lol, sneller hullen, ...



zich terugtrekken

Mensen die het psychisch zwaar hebben, isoleren zich meer van de buitenwereld en zijn vaker in zichzelf gekeerd.



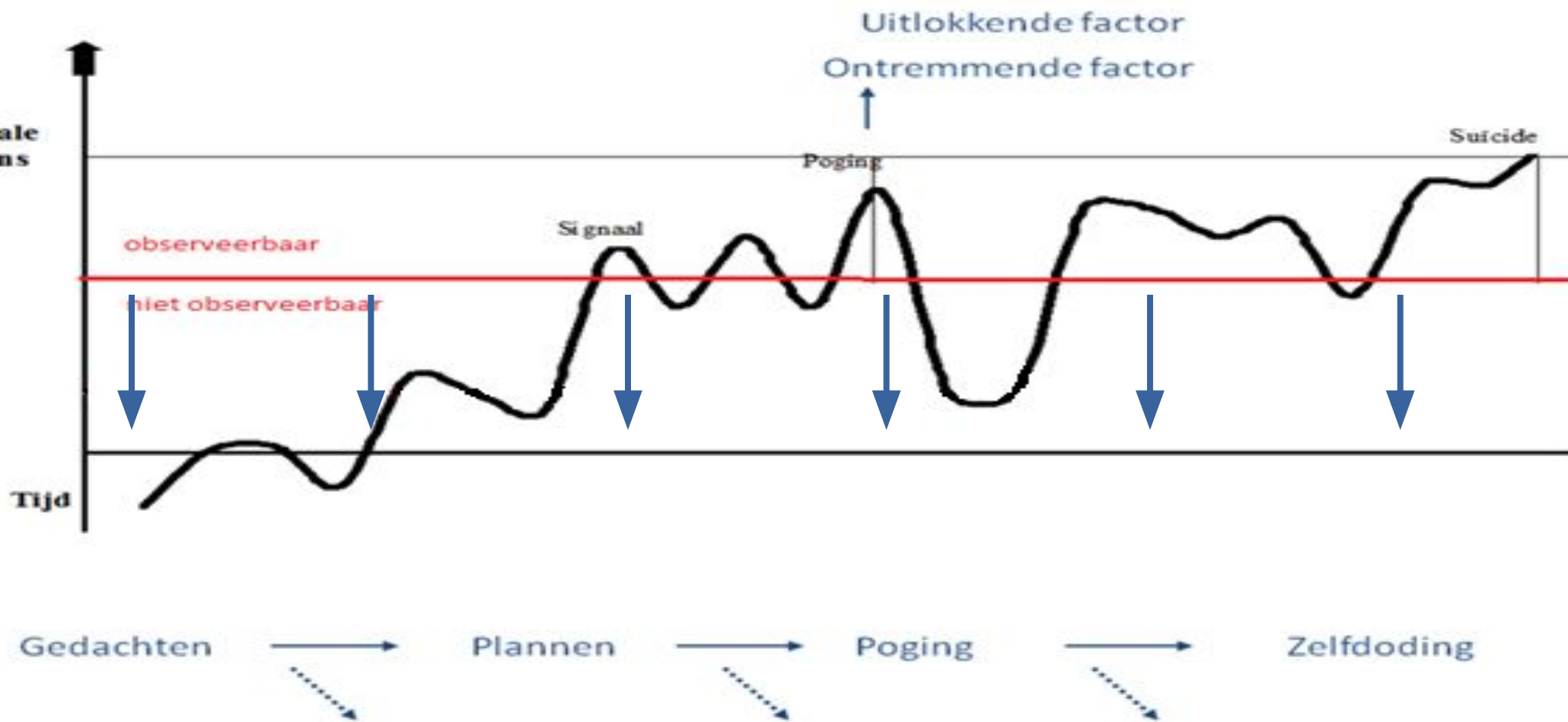
zeggen dat het niet goed gaat

Uit wat mensen zeggen kan je afleiden dat ze het moeilijk hebben. Soms is dat duidelijk, soms ontwijkend en vaag.

Signalen bij jongeren

- Uiten vaker emoties in gedrag dan in woorden
- Smiling depression
- Opduikende problemen (met belangrijke vrienden)
- Vaker afwezig zijn, weglopen, spijbelen
- Slechtere schoolprestaties en huiswerk
- Slechte concentratie, zitten praten of suffen
- Agressief, vervelend, delinquent gedrag stellen
- Mondelinge en/of schriftelijke aanwijzingen (gedicht, opstel, tekening) waaruit blijkt dat men het leven somber inziet en veel bezig is met de dood of zelfmoord
- Sociale media!
- Vermeerderd alcohol- en/of druggebruik
- Interesse in bepaalde boeken, muziek, websites
- Plotse huilbuien
- Woede-uitbarstingen

Denkoefening



(Retterstol, 1993)

Bespreekbaar maken

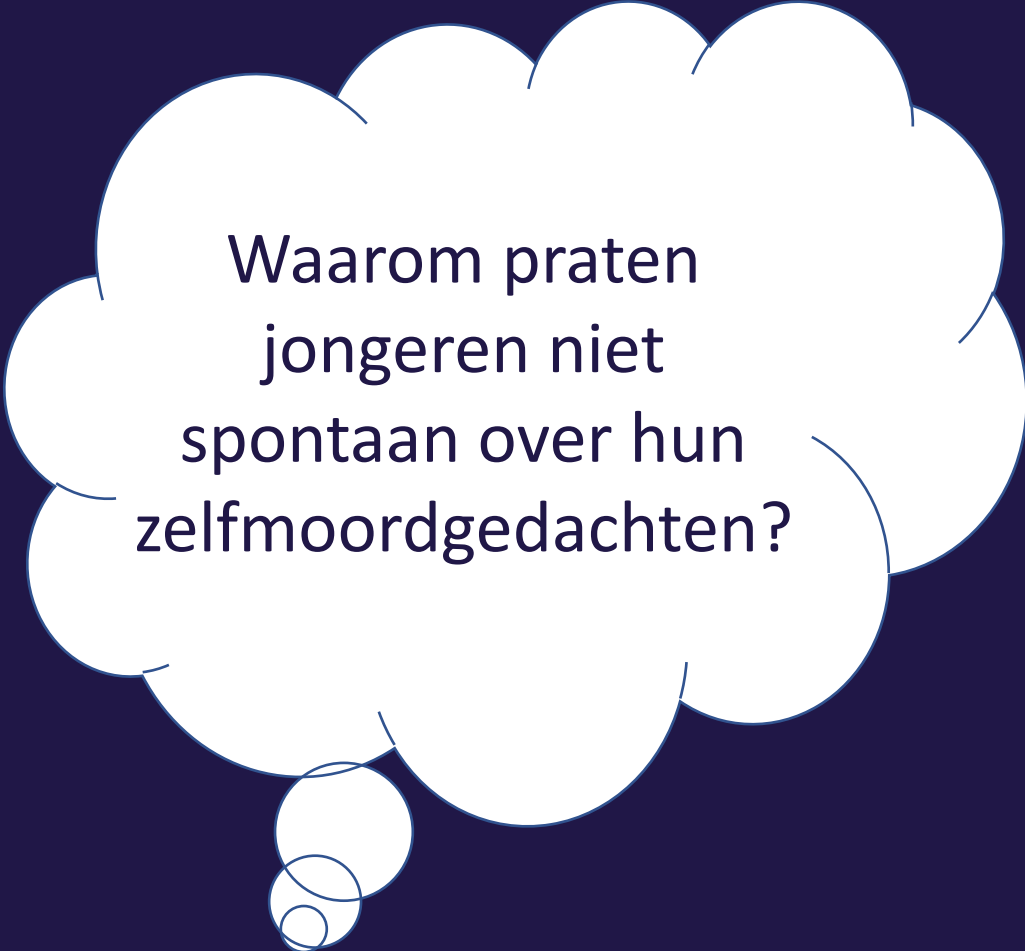
Bespreekbaar maken

Stel de vraag van je leven (campagne 113)



Bespreekbaar maken

Denkoefening



Waarom praten
jongeren niet
spontaan over hun
zelfmoordgedachten?

Redenen suïcidale jongere

- “Ze gaan denken dat ik gek ben”
- “Ik schaam me voor deze gedachten”
- “Ik kan de ander hier toch niet mee lastig vallen?”
- “Ze zullen meteen anderen op de hoogte brengen”
- “Anderen gaan me niet au sérieux nemen”
- “Ik moet dit zelf kunnen oplossen”
- “Niemand kan mij helpen”

Bespreekbaar maken

Denkoefening



Wat houdt ons soms
tegen om te vragen
naar
zelfmoordgedachten?

Redenen hulpverlener

- “Breng ik hem/haar niet op ideeën?”
- “Stel dat het niet zo is, shockeer ik dan niet?”
- “Geef ik hem/haar door het te bespreken niet de boodschap dat het oké is dat hij/zij het mag doen?”
- “Wat moet ik doen als het antwoord ‘ja’ is?”
- “Ik heb geen tijd om hierover in gesprek te gaan”
- “Misschien maak ik het alleen maar erger”

Eigen waarden en normen, eigen gevoelens

Waarom wel?

- Risicoformulering
- Gevoel van opluchting
- Doorbreken van isolement
- Ruimte scheppen om beladen thema te bespreken
- Thema is geen taboe
- Persoon kan gedachten over suïcide ordenen
- **Intermenselijk contact** / goede werkalliantie

Bespreekbaar maken

Wie heeft er ooit al de vraag gesteld:

“Denk je aan zelfmoord?”

Hoe?

Hoe concreter, hoe beter!

“Je zegt dat het niet zo goed met je gaat.”

“Zou je me willen vertellen wat er aan de hand is?”

“Als je dat zegt, bedoel je dan dat je liever dood wil zijn?”

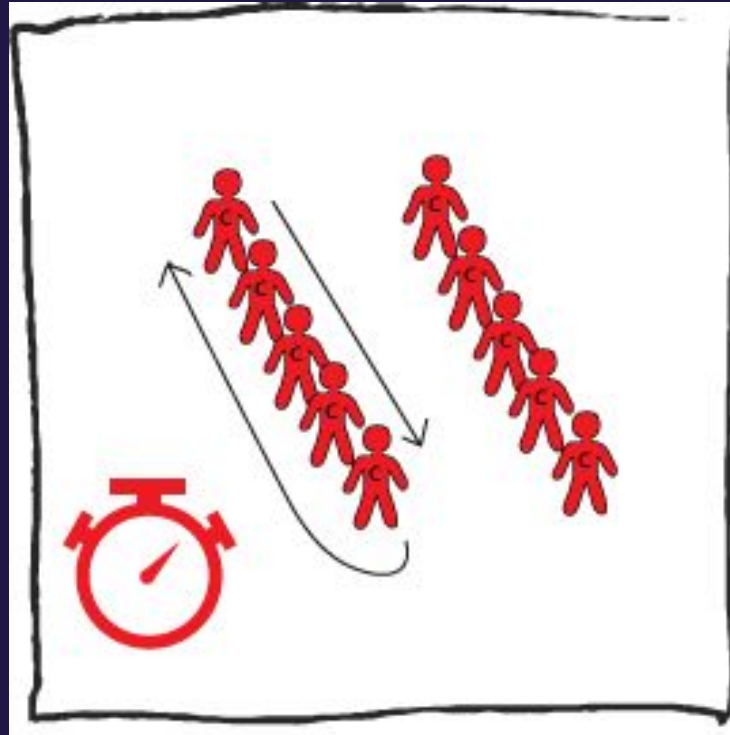
“Denk je wel eens aan de dood?”

“Denk je aan zelfmoord?”



Bespreekbaar maken

Oefening



Basisprincipes



CONTACT MAKEN



Therapeutische relatie
Goede opvolging



BEVORDEREN
VAN VEILIGHEID



Veilige omgeving: beperkte toegang tot middelen
Geen non-suïcidecontract, wel een safety plan
Verhoogd toezicht



BETREKKEN VAN
NAASTEN



Veiligheidsmaatregelen
Interventies
Nazorg



CONTINUÏTEIT VAN
ZORG



Follow-up contacten
Transfermomenten

Bespreekbaar maken

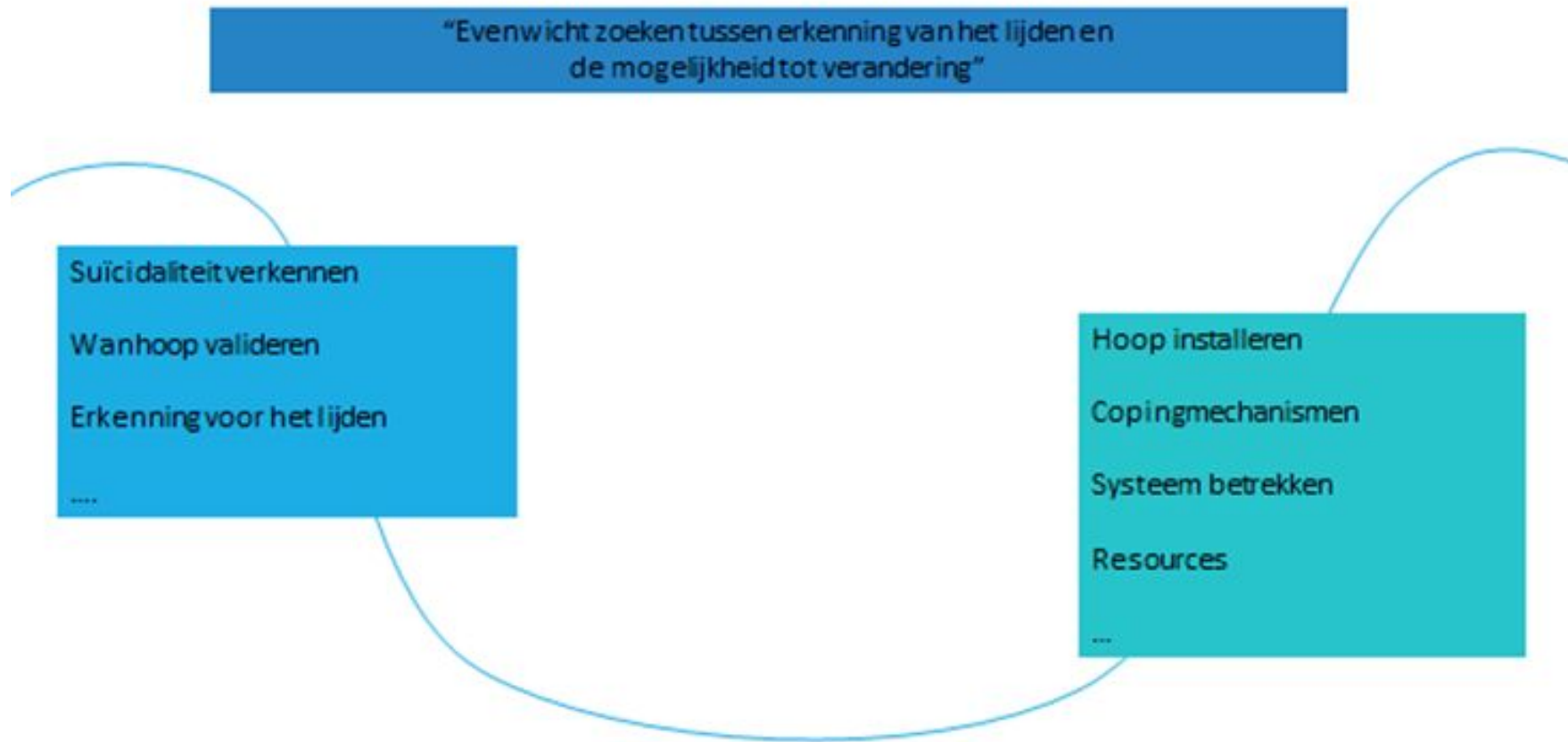
Basishouding

Contact maken, hoe je dat?



Bespreekbaar maken

Basishouding



Bespreekbaar maken

Basishouding



Do's & Don'ts

Do's



- Rustig en open
- Ernstig nemen
- Tijd nemen
- Kader schetsen
- Proberen begrijpen
- Erkenning voor gevoelens
- Inzicht door motieven te bevragen
- Hulpvrager laten ventileren
- Omgeving oproepen vangnet op te bouwen

Don'ts



- Onderschatten
- Veroordelen
- Uitdagen
- Vermijden
- Valse beloften
- Verwijten
- Minimaliseren
- Meteen positieve zaken aanhalen
- Onmiddellijk oplossingen aandragen
- **Absolute geheimhouding beloven**

Safety plan bij jongeren



Groepsgesprek

Wie kent het Safetyplan?

Wat zijn de ervaring bij jongeren?

Hoe doe je dit?

Veiligheid installeren/Safety plan

Concreet actieplan nodig bij:

- Herkenning crisis
- Afweren van crisis

Aandachtspunten:

- Cliënt levert inhoud
- Concreet
- Haalbaar
- Betrek netwerk
- Evalueer regelmatig
- Integreer in behandelplan & dossier



Sjabloon 1813



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.	



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

Kan je Backup af?

Backup is onze mobiele applicatie die trouwst wil bieden bij zelfmoordgedachten.



VB verkeerslicht

Veiligheidsplan

Fase	signalen: gedachten, gevoelens, gedrag
 Groen = Veilig	
 Oranje = Waarschuwing	
 Rood = Crisis	

Acties te ondernemen vanaf fase oranje:

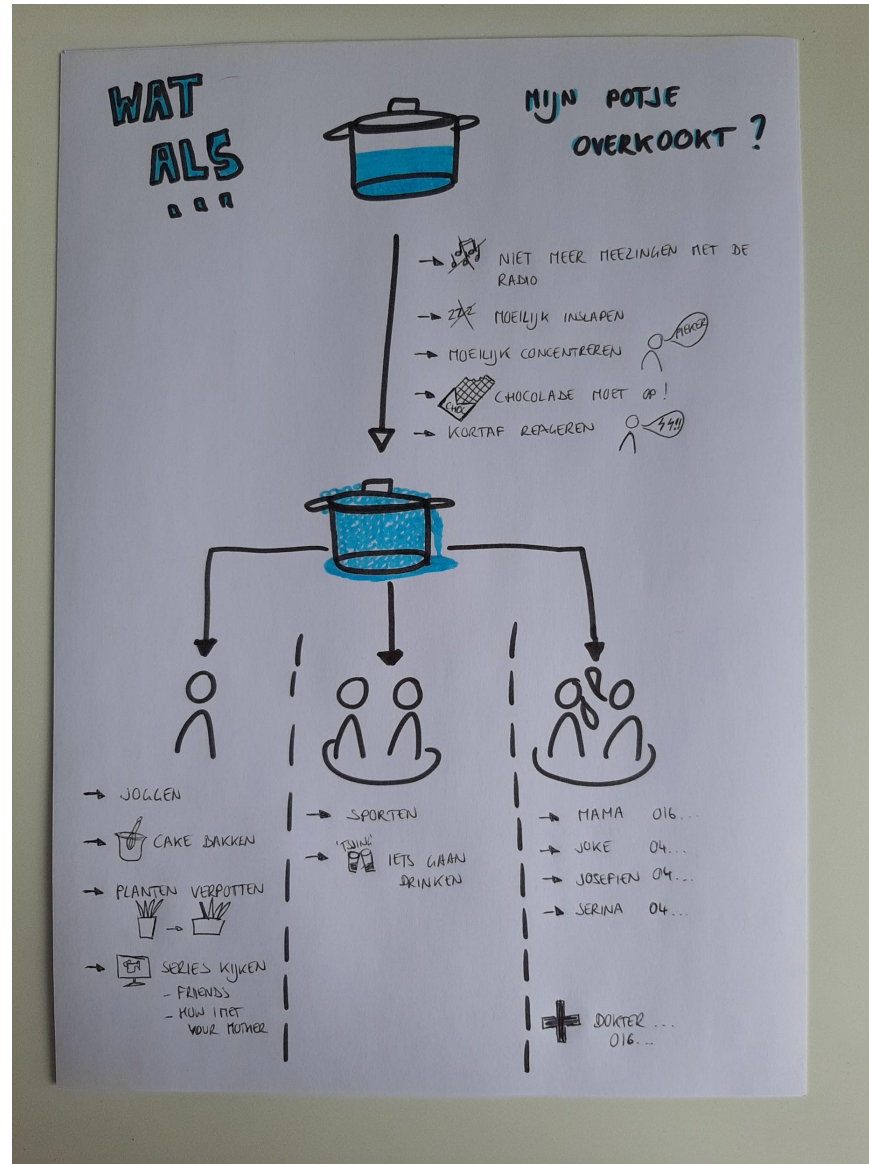
- Wat ik zelf kan doen om mijn gedachten te verzetten is:
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
- Afleiding zoeken bij deze personen of op de volgende plaatsen:
 -
 -
 -
 -
 -
 -
- De volgende mensen contacteren om hulp te vragen:
 -
 -
 -
 -
 -
- Contact opnemen met de volgende hulpverleners:

Professionele hulpverleners	telefoonnummer
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
Mobiel Crisisteam Leuven.....	016/342608.....

- Tele-Onthaal tel: 106 (gratis) & chat via www.tele-onthaal.be
- De Zelfmoordlijn tel: 1813 (gratis) & chat via www.zelfmoord1813.be
- Het Antigifcentrum (070 245 245)
- Algemeen noodnummer: 112

Safety plan

VB schematisch



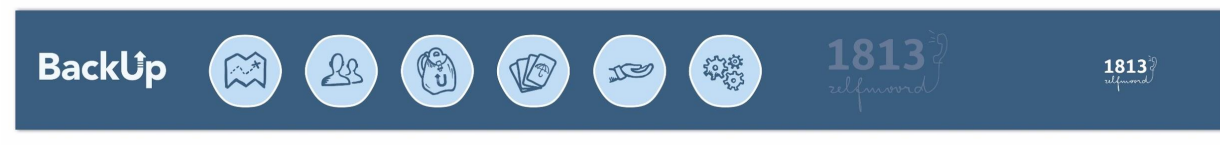
VB tekening



App BackUp

Inhoud

- BackUps: belangrijke contacten die er voor je kunnen zijn op moeilijke momenten
- BackUpKaarten: manieren om met problemen om te gaan
- BackUpBox: hoopvolle elementen zoals foto's, muziek, herinneringen, plannen, ...
- SafetyPlan: stappenplan om je door een crisis te loodsen
- BackUp zijn: iemand anders helpen



Samenwerken met naasten



Groepsgesprek

Hoe betrek je ouders?

Wanneer wel, wanneer niet?

Wat zijn tips en tricks?

Website ouders: <https://ouders.zelfmoord1813.be/>



Samenwerken met context

Hoe?

Folders



Hoe?

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, ...?

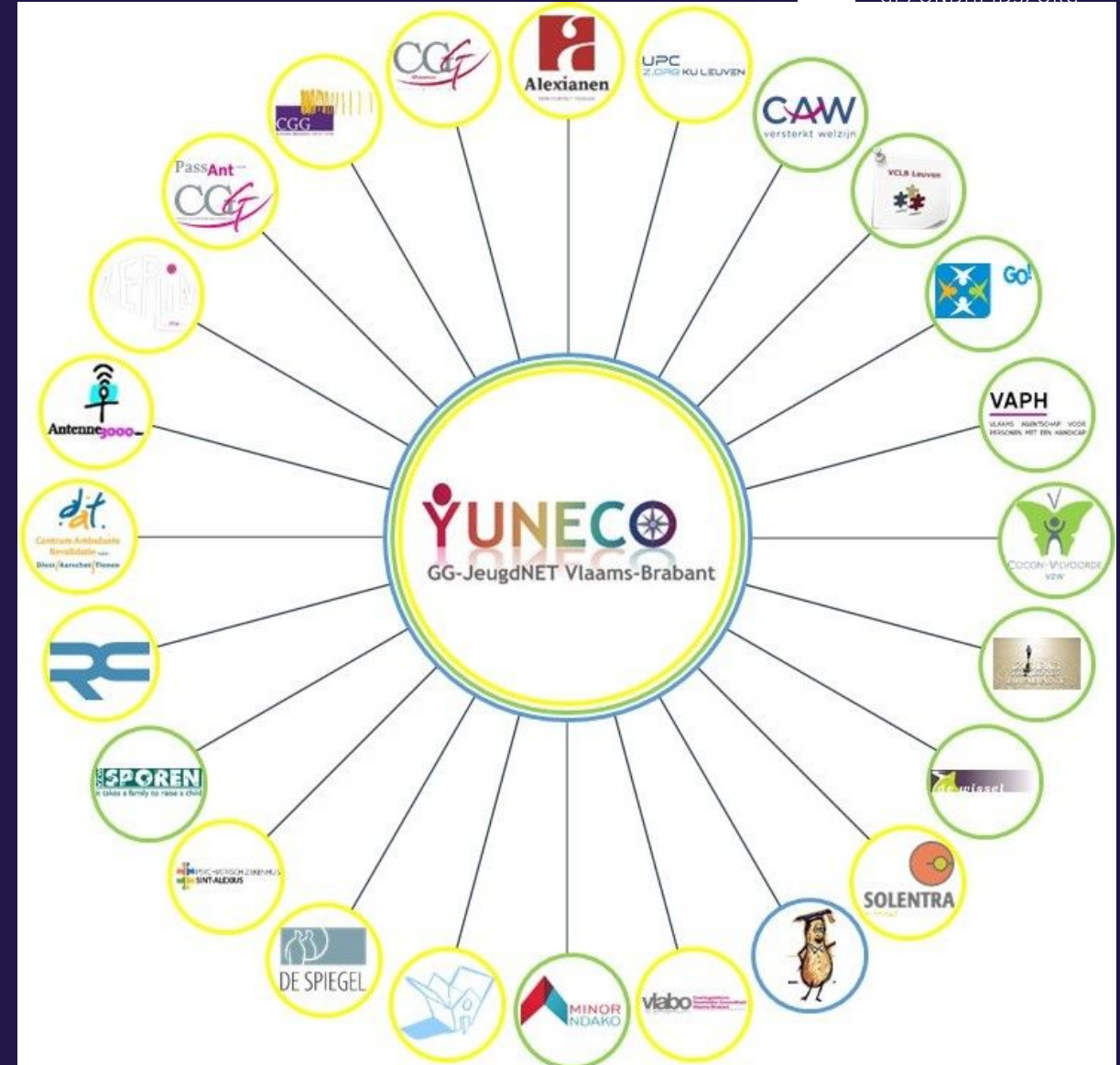




Zorgcontinuïteit voor jongeren

Wie zijn onze partners?

Fijne ervaringen in samenwerking,
doorverwijzing?



Expertisedeling

Wat zijn nog mogelijke tips, tricks, methodieken, materialen die jullie kennen/gebruiken?



Afronding

Vragen?
Korte check-out

Afronding

Zijn er nog vragen?



Bedankt voor jullie aandacht!

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

Sara Van Rossem: sara.vanrossem@passant.be

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

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

CGG-SP

Je huisarts of het nummer 1813

<https://cgg.passant.be>

