



CENTRA
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG

PREVENTIEWERKING

Meet and eat: suicidepreventie

Suicidepreventiewerking van de CGG

27 mei 2025

Celine Ponnet - CGG Adentro

0493/ 49 12 20

Good to know

- Moeilijk thema: tijdens en na de webinar ben ik beschikbaar, ook voor eigen verhalen.
0493491220/ Celine.ponnet@cggadentro.be
Bekijk je dit achteraf en komt de inhoud hard binnen, neem contact op met ons of een andere vertrouwenspersoon.
- Geef het gerust aan als je iets wil zeggen of vragen in de chat
- Wat we vertellen is voor hulpverleners, in je privé is het anders.
- Wat we vertellen gaat op voor de meeste mensen die aan zelfmoord denken, er zijn altijd uitzonderingen.

Aanbod Suïcidepreventiewerking

- **Advies** en consult
- **Vorming** en bijscholing voor intermediairs
- Ondersteuning in opstellen van een **suïcidepreventiebeleid** binnen organisaties
- **Afstemming** met andere actoren via [de netwerken GGZ](#)
 - Zorgpaden
 - Casustafels





The screenshot shows the homepage of the SP-Reflex website. At the top left, a teal banner reads 'NIEUWE WEBSITE voor hulpverleners'. To the right is the VLESP logo with the text 'Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie'. The main heading is 'SP-Reflex' in large blue letters, followed by the subtitle 'Het online leerplatform voor SuïcidePreventie'. Below this is a welcome message: 'Welkom op SP-Reflex, het vernieuwd online leerplatform van het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP). Op deze website vind je wetenschappelijk onderbouwde richtlijnen, e-learning modules en tools voor zorg- en hulpverleners.' There are three blue buttons: 'E-learning', 'Richtlijnen', and 'Tools'. At the bottom, a text prompt says 'Op zoek naar richtlijnen, e-learningmodules of tools voor suïcidepreventie? Ontdek het nieuwe aanbod op:' followed by a large blue button with the URL 'zelfmoord1813.be/sp-reflex'.

NIEUWE WEBSITE
voor hulpverleners

SP-Reflex
Het online leerplatform voor SuïcidePreventie

VLESP | Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie

Welkom op SP-Reflex, het vernieuwd online leerplatform van het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP).

Op deze website vind je wetenschappelijk onderbouwde richtlijnen, e-learning modules en tools voor zorg- en hulpverleners.

E-learning Richtlijnen Tools

Op zoek naar richtlijnen, e-learningmodules of tools voor suïcidepreventie? Ontdek het nieuwe aanbod op:

zelfmoord1813.be/sp-reflex

MultiDisciplinaire Richtlijn voor detectie en behandeling van suïcidaal gedrag

- Detectie
- Interventies
- Na een poging of suïcide
- Suïcidepreventie bij ouderen
- Suïcidepreventie bij kinderen en jongeren
- Suïcidepreventie bij personen met autisme

Overzicht

- Suïcidaal proces
 - Alert zijn en contact maken
 - Ingrijpen
 - Opvolgen
-



Suïcidaal proces

Het Suïcidaal Proces

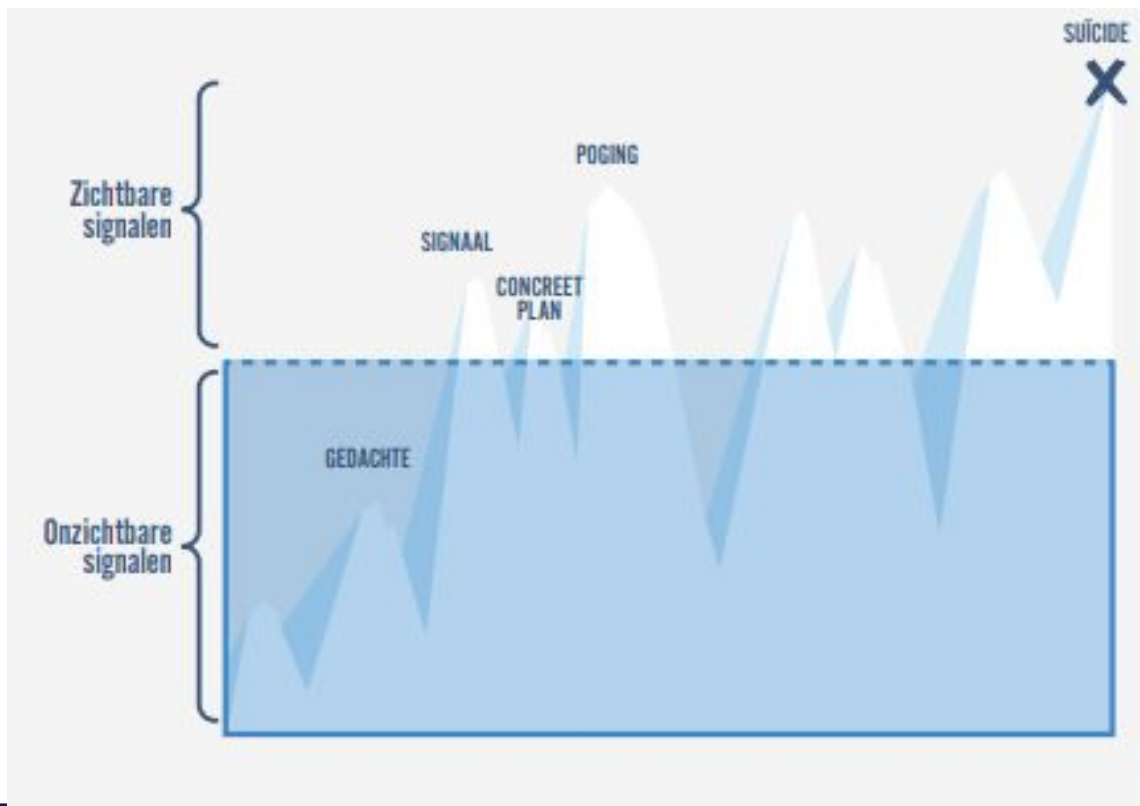


Fig.1: Illustratie van het suïcidale proces

Suïcidaal proces

Tunnelvisie



Alert zijn en contact maken





Welke signalen
merken jullie soms
op?

Herken de signalen

Non-verbale signalen:

- Hopeloosheid, lusteloosheid, zich isoleren, agressie, etc.
- Let op bij: roekeloos of risicovol gedrag, afscheid nemen, dingen weggeven, vermeerderd middelengebruik

Verbale signalen:

- Indirect: 'waarom moet het allemaal nog?', 'ik zie het allemaal niet meer zitten',
- Direct: 'ik ga zelfmoord plegen', 'ik wil dood',

Aandachtspunt: verandering!

Alert zijn

Wees extra alert bij

- !! (Eerdere) suïcidepoging
- !! Crisissituaties
- !! Ingrijpende en traumatische gebeurtenissen
- !! Verlieservaring(en)
- !! Verandering van hulpverlener
- !! Ontslag na een opname omwille van depressie of suïcidaliteit
- !! Gebrek aan verbetering of verslechtering van de situatie

Kom uit je kop





Wat houdt ons tegen
om
zelfmoordgedachten
te bevragen?

Wat houdt ons tegen

- “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

Bespreekbaar stellen

Waarom bevragen?

- **Risico exploreren!**
- Gevoel van **opluchting**
- **Doorbreken van isolement**
- **Taboe** doorbreken.
- Persoon kan gedachten over suïcide **ordenen**
- **Werkrelatie**



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?”



Do's & Don'ts

Vermijd



- Veroordelen
- Minimaliseren
- Meteen positieve zaken aangeven.
- Onmiddellijk oplossingen aandragen.
- Valse hoop geven, beloftes doen die je niet kan nakomen.
- Proberen te overtuigen om verder te leven voor omgeving of de persoon erop wijzen wie hij/zij achterlaat.
- Besmet worden door hopeloosheid
- In discussie gaan over suïcide of het recht om te leven of te sterven.

Voorbeelden

- *‘Daar mag je niet aan denken.’*
- *‘Zo erg is het toch allemaal niet?’*
- *‘Maar de laatste keer vertelde je nog enthousiast over...’*
- *‘Ga er even tussenuit, ga meer wandelen.’*
- *‘Ik ga al je problemen oplossen.’*
- *‘Dat kan je jouw kinderen toch niet aandoen.’*
- *“Je situatie is zo ontzettend moeilijk. Ik kan begrijpen dat je het niet meer ziet zitten want ik zie ook geen verbetering voor de toekomst”*

Do's & Don'ts

Wat werkt?



- Benoem de signalen, uit je bezorgdheid en luister naar de persoon (tijd nemen)
- Durf concreet te zijn en durf doorvragen
- Bevraag de motieven om meer inzicht te krijgen
- Vat het gesprek regelmatig samen
- Bespreek de hulpvraag
- Schets je kader

Voorbeelden

- *'Ik merk ... en ben bezorgd. Ik wil er graag met jou over praten. Kun je me vertellen wat er aan de hand is?'*
- *'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.'*

Evenwicht tussen
erkenning voor het lijden ↔ mogelijkheid tot verandering

ONDERSTEUNENDE GESPREKSTECHNIEKEN:

- Erkenning geven
- Emoties laten ventileren
- Stiltes laten bestaan
- Structuur aanbrengen in de chaos
- Actief vragen stellen/concretiseren
- Eerstvolgende dagen overlopen

INTERVENTIES NAAR VERANDERING:

- Hoop installeren
- Tunnelvisie verbreden
- Achterliggende problematiek
- Betekenis suïcidaliteit verkennen
- Copingmechanismen
- Systeem betrekken
- ...



Ingrijpen

Acuutheid inschatten (minimaal)

Hoe lang heb je deze gedachten al?

Hoe sterk zijn deze gedachten?

Hoe vaak heb je deze gedachten?

Heb je al concrete plannen?

Welke plannen heb je dan?

Heb je dit al in huis?

Wanneer wil je dit gaan doen?

Zie je jezelf in staat om dit te doen?

Heb je nog controle over jouw gedachten?

**Gebruik eventueel het
[sjabloon risicoformulering](#)**

Installeer veiligheid

- Omgeving veilig maken:
 - Is er een middel aanwezig? Bespreek het risico en probeer toegang tot het middel te beperken
- Afleiding zoeken
- Hulpbronnen exploreren vb zelfmoordlijn, tele-onthaal, Awel, ...
- Samen een [Safety Plan](#) opstellen



1 Dit geeft aan dat ik het moeilijk krijg:

2 Dit kan ik zelf doen als ik het moeilijk krijg:

Dit doe ik beter niet:

3 Dit kan ik met anderen doen als ik het moeilijk krijg:

Dit doe ik beter niet:

4 Met deze personen (vrienden, familie, ...) kan ik praten over zelfmoordgedachten:

5 Hier vind ik professionele hulp:

Hulpverleners:

Hulplijnen/Online hulp:

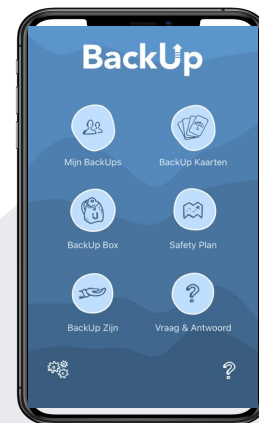
In acute nood:

• Zelfmoordlijn: 1813
of Zelfmoord1813.be

- Huisarts (van wacht: 1793)
- Spoeddienst
- 112

6 Zo maak ik mijn omgeving veilig:

7 Dit helpt mij volhouden:



Ken je de
Back Up
app?

Vertalingen

Veiligheidsplan Nederland: 12 talen

Safety Plan

(Engels/Frans/Turks/Arabisch)

Betrek anderen

Suïcidaliteit behandel je niet alleen

Wat kan je doen?

- Contacteer de huisarts
- Verwijs indien nodig door naar [gespecialiseerde hulpverlening](#)
- Betrek anderen zoveel en zo snel mogelijk
- Bespreek wie kan betrokken worden en hoe zij voor meer veiligheid kan zorgen



Betrek anderen

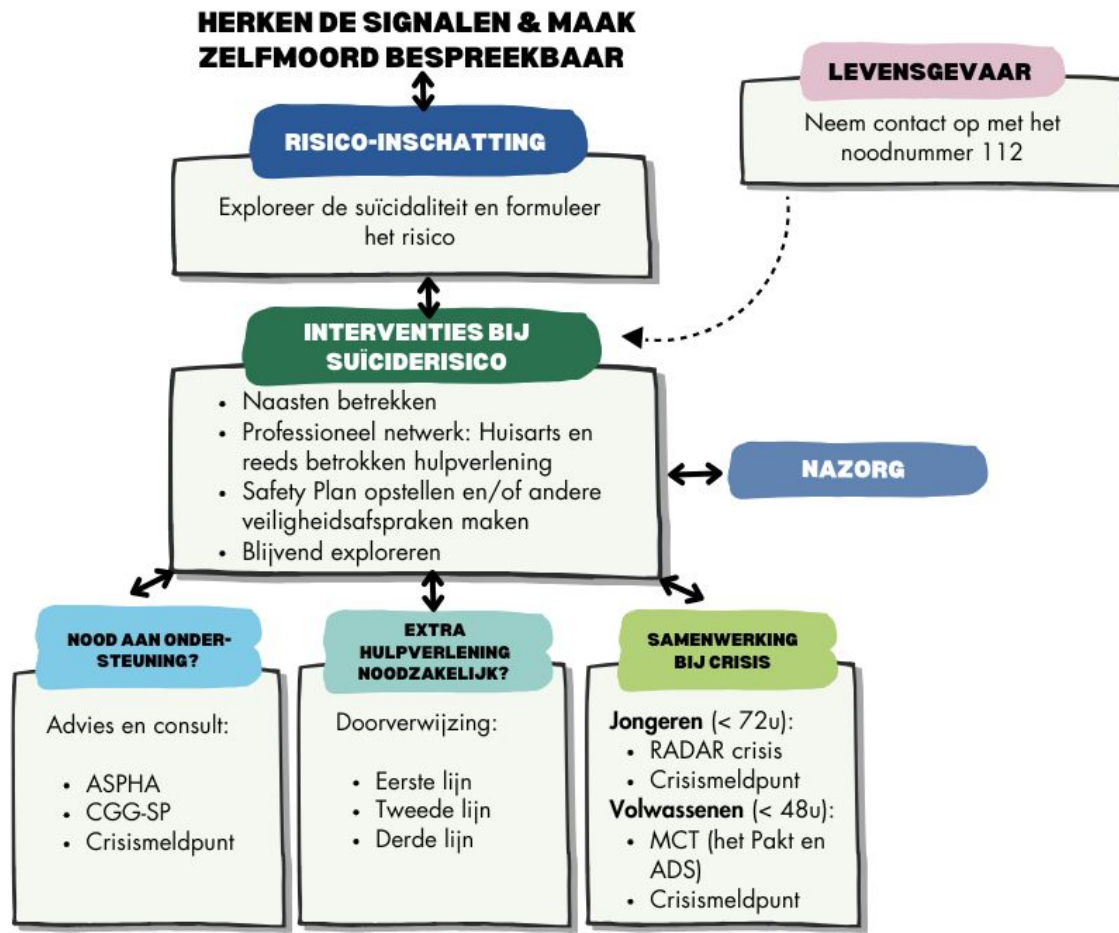
Help, er is al een crisis

- Betrek een collega/huisarts/vertrouwenspersoon
- Schakel samen verdere hulp in en bekijk hoe de komende periode overbrugd kan worden
- Verwijs door naar gespecialiseerde hulp (ambulant, mobiel, residentieel)
- Gedwongen opname is een allerlaatste redmiddel



STAPPENPLAN SUÏCIDEPREVENTIE

Als betrokkene leg ik samen met de cliënt en diens context volgend traject af



Interventies

Nood aan ondersteuning?

Advies en consult voor de hulpverlener

- [ASPHA](#): 024 24 3000
- [Suicidepreventiewerking CGG-SP](#)
- [Netwerkpunt PAKT](#)
- [Netwerk RADAR](#): consult per thema
- [Netwerkpunt RADAR](#): voor oriëntatievragen
(wegwijzen in bestaand aanbod geestelijke gezondheid)
- [Crisismeldpunt De Schelp](#): consult bij crisis
- [Tzitemzo](#): info & advies Kinderrechten en Belgisch jeugdrecht
- [Tanderuis Outreach consultfunctie](#)

“Tot waar gaat mijn verantwoordelijkheid?”
“Wanneer adviseer ik residentiële opname?”
“Hoe bepaal ik naar waar ik het beste
doorverwijs?”

Continuïteit van zorg

Extra hulpverlening noodzakelijk?

1e lijn

- Huisarts
- CAW
- Jongeren: CLB, JAC
- Eerstelijnspsychologen (conventie):
www.psy-ovl.be

- [Tejo](#)
- [OverKop](#)
- Familiehulp, Familiezorg
- Sociale politie/wijkagent

2e - 3e lijn

- CGG, privé therapeuten
- Mobiele teams langdurige of aanklampende zorg (+18), [Radar Care](#) (-18)
- Psychiatrisch Ziekenhuis

Algemeen

- www.desocialekaart.be

Samenwerking bij crisis

Jongeren (< 72u)

- RADAR crisis
- Crisismeldpunt De Schelp (CAW)

Volwassenen (< 48u)

- SPOED → UPSIE
- Mobiel Crisis Team (het Pakt en ADS)
- Crisismeldpunt De Schelp (CAW)
- PAAZ

Algemeen

- [Mini sociale kaart crisis](#)

Een crisis is tijdelijk

Niemand kan voor altijd in crisis zijn. Belang van tijd winnen en zo de crisis te overbruggen.

Wees actief en doortastend

Iemand in crisis kan niet meer helder nadenken. Daarom is het belangrijk dat de omgeving actief en directief is.

Betrek de cliënt

Iemand met zelfmoordgedachten heeft vaak al het idee dat hij/zij de controle kwijtraakt.



Opvolgen

Interventies

Continuiteit bieden

- Zorg voor een goede informatieoverdracht en samenwerkingsafspraken met andere hulpverleners
- Wees alert bij personen die zorg weigeren
- Indien je betrokken blijft → herevalueer het suïciderisico, zeker bij transfermomenten of ontslag!



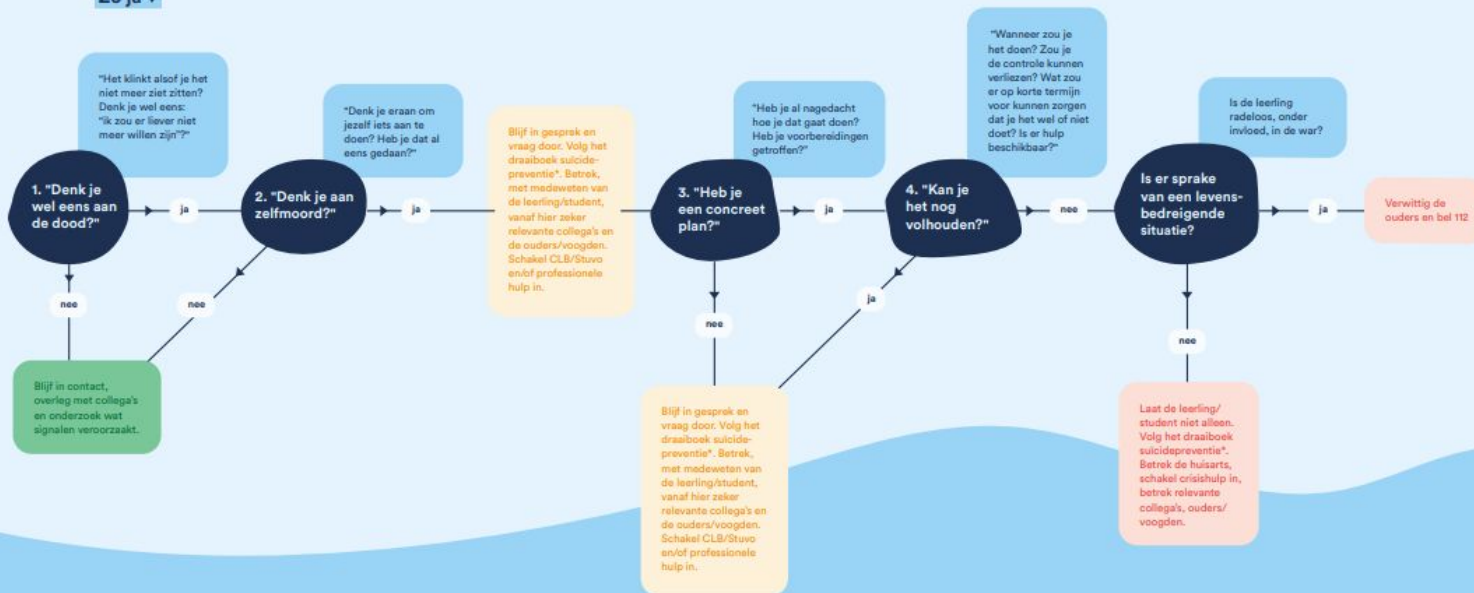
Stappenplan zelfmoordpreventie bij leerlingen/studenten

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 1B13 en campagne 4 voor 13)

* Voor advies en vorming rond suïciditeit en informatie over het opstellen van een draaiboek kan je terecht bij de Suïciditeitspreventie@vzw.vlaanderen.be van de [Centra voor Gezondheidsbeveiliging](http://www.centra-voor-gezondheidsbeveiliging.be).

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, aandachtsproblemen, zichzelf verwaarlozen, alcohol en/of druggebruik, eetproblemen, opvliegheden...
1. Huilbuien, kwaadheid, angst, irritatie, minder fut, stemmingschommelingen...
1. Terugtrekken, afzonderen, minder hobby's...
1. 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 19](#)

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

2. Maak contact

Ga in gesprek, benoem de signalen, uit je bezorgdheid en luister naar wat de leerling/student brengt. Is er sprake van suïcidaliteit, 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. leerlingbegeleiding, CLB of Stuvo) een safety plan opmaakt, SAMEN met de leerling/student.**

- ✓ "Waarom 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, gam, 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:

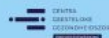
- ✓ "Wanneer zien/horen we elkaar terug?"
- ✓ "Wie kan je wanneer contacteren als je meer aan zelfmoord gaat denken?"

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?"



VLESP

1813

Vlaanderen

Dit stappenplan is in overeenstemming met de 'Multidisciplinaire richtlijn voor de detectie en behandeling van suïcidaal gedrag' ([www.zelfmoord1813.be/sp-richtlijn](#)) en is geïnspireerd op de signaleringskaart zelfmoordpreventie voor het onderwijs van [www.1813.be](#). Scholen kunnen op verschillende manieren bijdragen aan suïcidpreventie, check onze tips en tools op [zelfmoord1813.be/school](#).

Stappenplan suïcidepreventie binnen welzijnszorg

- STAP 1 Alert zijn en contact maken
- STAP 2 Ingrijpen
- STAP 3 Opvolgen

STAP 1

Alert zijn en contact maken

Herken de signalen

Er zijn verschillende signalen die erop kunnen wijzen dat iemand aan zelfmoord denkt. Het risico op suïcidaal gedrag stijgt wanneer er meerdere signalen gedurende langere tijd aanwezig zijn.

Non-verbale signalen

- Hoopeloosheid, lusteloosheid, zich isoleren, stemmingswisselingen, slaaptstoornissen, huiltuien, zichzelf verwaarlozen, ...
- Let op bij: roekeloos of risicovol gedrag, afscheid nemen, dingen weggeven, vermeend middelengebruik, ...

Verbale signalen

- Indirect: 'Mijn leven is zinloos.', 'Ik zie het niet meer zitten.', 'Het zou beter zijn als het gedaan is.', 'Ik wil rust.', ...
- Direct: 'Ik ga zelfmoord plegen.', 'Ik wil dood.', 'Ik wil een einde aan mijn leven maken.', ...

Wees extra alert bij

- 1 (Eerdere) suïcidepoging
- 1 Crisis/situaties
- 1 Ingrijpende en traumatische gebeurtenissen
- 1 Verlieservaring(en)
- 1 Verandering van hulpverlener
- 1 Ontslag na een opname omwille van depressie of suïcidaliteit
- 1 Gebrek aan verbetering of verslechtering van de situatie

Aandachtspunt gedragsverandering

Maak zelfmoord bespreekbaar

Neem de tijd voor een warm gesprek en spreek open over de suïcidaliteit. Durf te vragen: 'Denk je aan zelfmoord?' Door naar zelfmoord te vragen breng je niemand op ideeën.

Wat werkt?

- 1 Benoem de signalen, uit je bezorgdheid en luister naar de persoon.
- 1 Durf concreet te zijn en durf doorvragen.
- 1 Bevraag de motieven om meer inzicht te krijgen.
- 1 Vat het gesprek regelmatig samen.
- 1 Bespreek de hulpvraag.

Onderstaande voorbeelden kunnen je op weg helpen

- 1 'Ik merk ... en ben bezorgd. Ik wil er graag met jou over praten. Kun je me vertellen wat er aan de hand is?'
- 1 'Het moet lastig voor je zijn.'
- 1 'Het lijkt zwaar om zulke gedachten te hebben.'
- 1 '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 niet met mij enver spreken, maar wel met iemand anders?'
- 1 'Ik merk dat praten moeilijk is voor jou nu, wat zou het makkelijker kunnen maken?' (bijv. tekenen, schrijven, ...)
- 1 'Praten lijkt nu moeilijk. Weet dat je bij mij terecht kan en ik zal je af en toe vragen hoe het gaat.'

Schat risico en acuïtheid in

1. **Verken de huidige suïcidaliteit:**
 - Aanwezigheid zelfmoordgedachten: hoe lang, hoe vaak, hoe sterk?
 - Concrete plannen: 'Heb je een bepaalde methode in gedachten?'
 - 'Heb je al voor bereidingen getroffen?'
 - Betekenis: 'Wat maakt dat je aan zelfmoord denkt?'
 - 'Wat betekent de dood voor jou?'
 - Ambivalentie: 'Heb je het tot nu toe vol gehouden?'
 - 'Zijn er nog dingen die jou tegenhouden?'

Vermijd

- 1 Veroordelen: 'Daar mag je niet aan denken.'
- 1 Minimaliseren: 'Zo erg is het toch allemaal niet?'
- 1 Meteen positieve zaken aangeven: 'Maar de laatste keer vertelde je nog enthousiast over...'
- 1 Onmiddellijk oplossingen aandragen: 'Go er even tussenuit, ga meer wandelen.'
- 1 Valse hoop geven, beloften doen die je niet kan nakomen: 'Ik ga al je problemen oplossen.'
- 1 Proberen te overtuigen om verder te leven voor omgeving of de persoon erop wijzen wie hi/zij echter laat: 'Dat kan je jouw kinderen toch niet aandoen.'
- 1 In discussie gaan over suïcide of het recht om te leven of te sterven.

- Risicofactoren: welke factoren beïnvloeden de kwetsbaarheid/draagkracht van deze persoon?
- Beschikbare hulpbronnen en beschermende factoren: welke hulpbronnen heeft deze persoon ter beschikking? Probeer zicht te krijgen op relevante naasten.
- Voorspelbare veranderingen: wat zou het risico snel kunnen verhogen of verlagen?

Dit is een moeilijke taak, overleg met andere hulpverleners.

Voor meer info over risicoformulering:
www.zelfmoord1813.be/publicaties/sjabloon-risicoformulering

Voor meer info over de netwerken GG:
www.zelfmoord1813.be/info-voor-hulpverleners/netwerken-ggzorg

STAP 3

Opvolgen: bied continuïteit in de zorg

- Zorg voor een goede informatie-overdracht en samenwerkingsafspraken met andere hulpverleners en vertrouwenspersonen.
- Indien je betrokken blijft, herbevalueer dan regelmatig het suïcidensio en in het bijzonder bij risicovolle momenten zoals transitiemomenten of ontslag.
- Wees extra alert bij personen die zorg weigeren.

STAP 2

Ingrijpen

Hoe concreter en acuter de situatie, hoe directiever het handelen! Wees transparant en probeer de interventies steeds af te stemmen op de hulpvragen.

Installeer veiligheid

- Maak samen met de persoon een safetyplan (www.zelfmoord1813.be/safetyplan) op om toekomstige crisissent overbruggen. Maak de antwoorden zo concreet mogelijk en zorg dat de persoon ze altijd bij zich heeft (op papier, gum, met online tools (www.zelfmoord1813.be/info-voor-hulpverleners/welke-tools-zijn-beschikbaar)).
- Geef aan dat de persoon kan bellen en/of online contact kan opnemen met de Zelfmoordlijn, Tele-Onthaal en CAW. Noteer dit eventueel op een noodkaartje (www.zelfmoord1813.be/publicaties/noodkaart).
- Indien aanwezigheid van een suïcidemiddel, bespreek het risico hiervan en probeer de toegang tot het middel te beperken door o.a. afspraken te maken.

Onderstaande vragen kunnen je op weg helpen

- ✓ 'Waarom merk je dat het minder goed gaat?'
- ✓ 'Wat kan je zelf 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?'
- ✓ 'Wat helpt jou volhouden?'



SCAN DE QR CODE VOOR MEER INFORMATIE!

Surf naar: socialekaart.be

Betrek anderen

- Suïcidaliteit behandel je niet alleen!
- Contacteer de huisarts.
- Verwijs indien nodig door naar gespecialiseerde hulpverlening.
- Betrek anderen zoveel en zo snel mogelijk.
- Bespreek wie kan betrokken worden en hoe zij mee voor veiligheid kunnen zorgen.
- Houd rekening met jouw beroepsgeheim. Toestemming is aangewezen, maar in crisis primeert de zorgplicht.
- Bespreek de vragen en bezorgdheden van naasten.
- Verwijs naasten indien nodig door naar hulpverlening.

Info voor hulpverleners die naasten willen betrekken: familierex.be

Info voor naasten:
- www.zelfmoord1813.be/ik-ben-bezorgd-om-iemand
- www.mee-leven.be

Nood aan advies?

Contacteer ASPHA (www.zelfmoord1813.be/aspha) of de Suïcidepreventiewerking van de CGG (CGG-SP) (www.zelfmoord1813.be/fundersteuning-door-cgg-sp)

Dit stappenplan is gebaseerd op de richtlijn "Detectie en behandeling van suïcidal gedrag. Multidisciplinaire richtlijn voor hulpverleners in de gezondheidszorg" en op basis van de e-learning "SP-Reflex" (VLESP, 2019) www.sp-reflex.zelfmoord1813.be



VLESP Vlaams Centrum Suïcidepreventie

suïcidemiddel
het Middel

1813
zelfmoord

Vlaanderen
suïcidemiddel
het Middel

Bedankt

**Evalueer deze
webinar via de
QR-code**



CENTRA
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG

PREVENTIEWERKING

Suïcidepreventiewerking Oost-Vlaanderen

Regio Gent-Eeklo-Deinze

Celine Ponnet

celine.ponnet@cggadentro.be

0493/ 49 12 20