



# Preventie van zelfdoding

Workshop ELZ Meetjesland

20/10/23

Kirsten Pauwels, adjunct-directeur VLESP



**VLESP** | Vlaams  
Expertisecentrum  
Suicidepreventie

- Partnerorganisatie suicidepreventie Vlaamse Overheid
- Coördinatie Vlaams Actieplan Suicidepreventie III
- Opvolgen ontwikkelingen i.v.m. suicidepreventie
- Info en advies (bv. epidemiologische info, zelfmoord1813.be)
- Methodiekontwikkeling (evidence based)
- (Ondersteuning van) implementatie van de methodieken

In nauwe samenwerking met  
het Centrum ter Preventie van Zelfdoding  
en de Suicidepreventiewerking van de Centra  
voor Geestelijke Gezondheidszorg

# Vlaams actieplan Suïcidepreventie (VAS) III

## Doelstelling:

de sterfte door zelfdoding tussen 2020 en 2030 verminderen met 10%



Suïcidepreventie bij de hele bevolking



Deskundigheidsbevordering bij professionelen en sleutelfiguren



Suïcidepreventie bij kwetsbare groepen



Preventie bij suïcidale personen en ondersteuning naasten



Postventie na suïcide en ondersteuning nabestaanden



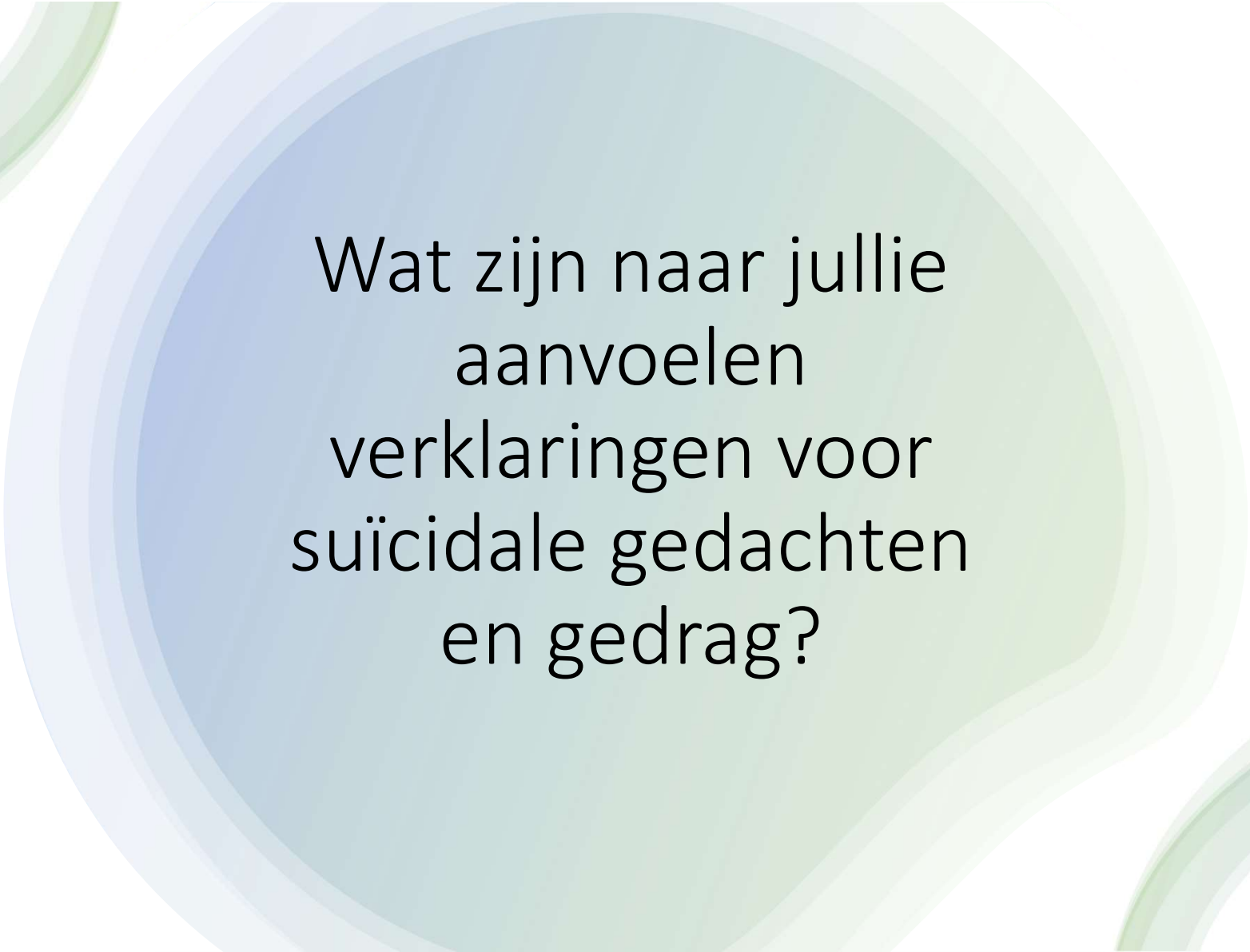
Onderzoek, monitoring cijfers en evaluatie actieplan

# Definitie

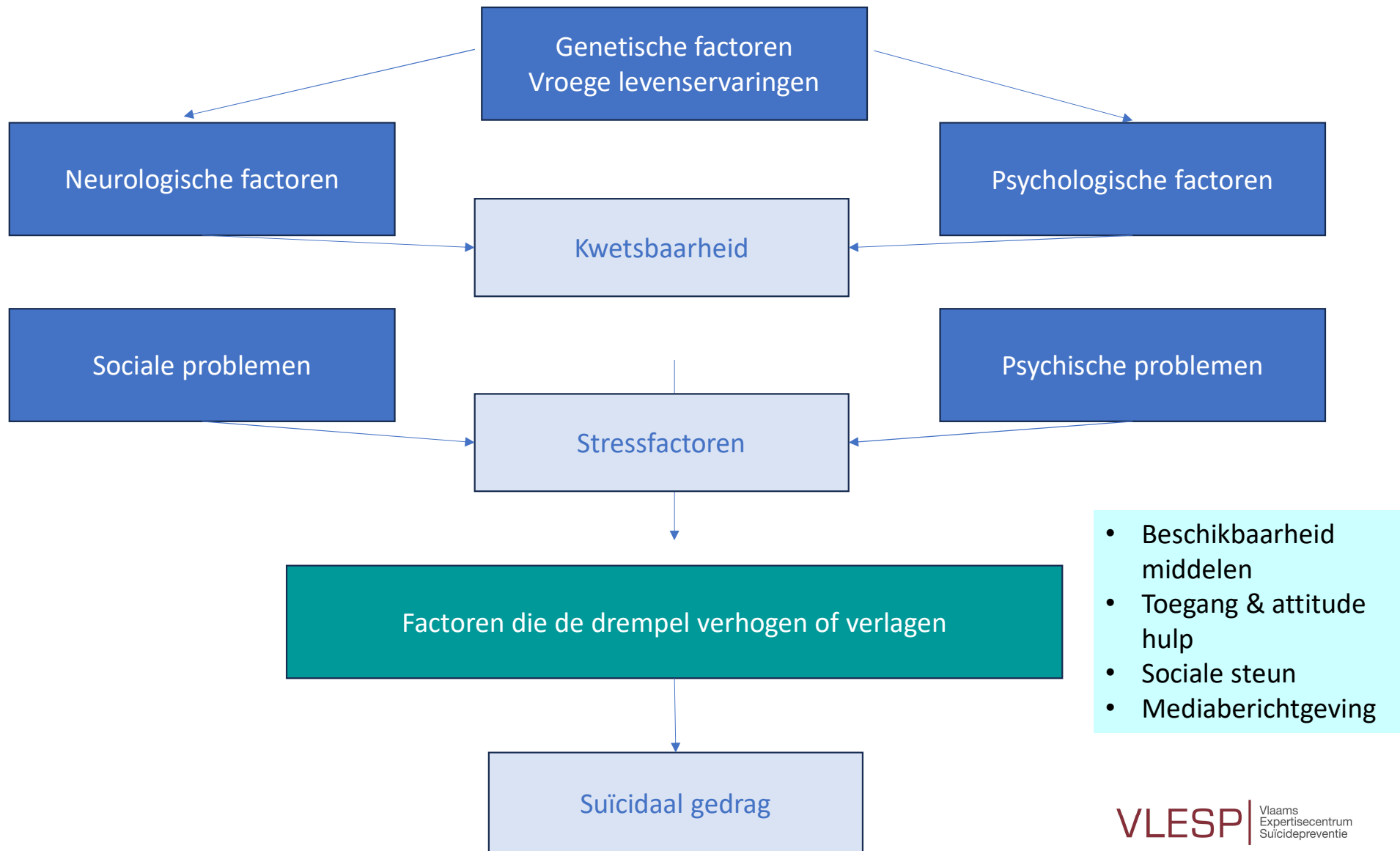
Zelfmoord – zelfdoding – suïcide

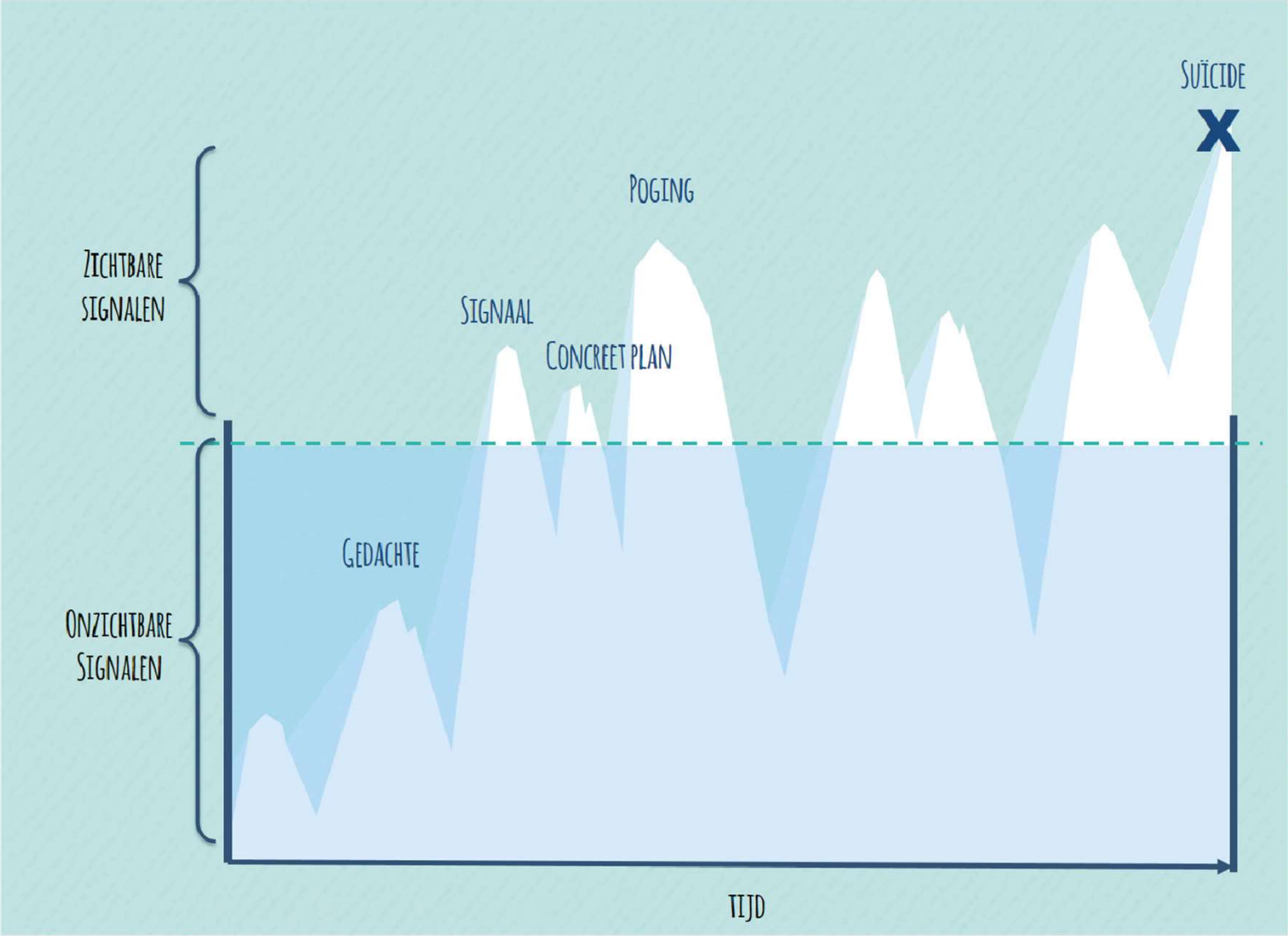
Zelfdoding is

“EEN DAAD MET FATALE AFLOOP DIE DE OVERLEDENE IN DE WETENSCHAP OF DE VERWACHTING VAN EEN POTENTIËLE FATALE AFLOOP HEEFT GEÏNITIEERD EN UITGEVOERD MET ALS DOEL GEWENSTE VERANDERINGEN TE BEWERKSTELLIGEN”  
(De Leo, 2004)



Wat zijn naar jullie  
aanvoelen  
verklaringen voor  
suïcidale gedachten  
en gedrag?








Welke rol kan eerstelijnsprofessional opnemen in de preventie van zelfdoding?

1. Wees alert voor signalen
2. Maak zelfmoord bespreekbaar
3. Exploreer de huidige suïcidale intentie
4. Motiveer naar vervolgzorg – verwijs door - zorg voor continuïteit van zorg





Signalen herkennen  
en zelfmoord  
bespreekbaar maken

# Signalen van suïcidaliteit

## Verbale signalen

- Ik ga er een eind aan maken
- Ik wil dood
- Het hoeft niet meer voor mij
- Het zou beter zijn als het gedaan zou zijn
- Ik zie het niet meer zitten
- Van mij zullen ze geen last meer hebben
- ...

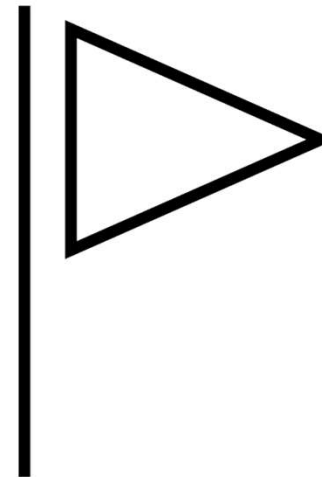
## Non-verbale (gedragmatige) signalen

- Zich isoleren, zich terugtrekken
- Op zoek gaan naar suïcidemiddelen
- Verandering in middelengebruik
- Slaapproblemen
- Angst, hopeloosheid, boosheid, roekeloosheid
- Sterke stemmingswisselingen
- De zin van het leven niet (meer) zien
- ...



## Aandachtspunten signalen

- Signalen zijn vaak niet eenduidig
- Signalen worden vaak verborgen of gemaskeerd
- Meerdere signalen gedurende langere tijd
- Gedragsverandering



Ik heb het gevoel dat je je de laatste tijd anders gedraagt: je komt te laat, je lijkt somber... en je zegt dat het beter zou zijn als je er niet meer was. **Bedoel je daarmee dat dat je aan zelfmoord denkt?**

Pfff, ik weet niet of het allemaal de moeite nog is. Het zou beter zijn als ik er niet meer was. Ik zie het eigenlijk niet meer zitten.



# Hoe zelfmoord benoemen?

## Vertrek vanuit een concrete observatie

- 'Ik zie dat...'
- 'Ik merk dat...'
- 'Je zegt dat...'

## Stel de vraag naar zelfmoord, benoem zelfmoord expliciet

- 'Betekent dat dat je aan zelfmoord denkt?'
- 'Bedoel je dan dat je aan zelfmoord denkt?'

# Belang van zelfmoord benoemen

## Waarom zelfmoord benoemen?

- Openheid creëren om zelfmoordgedachten te delen, isolement doorbreken
- Enige manier om ware toedracht signalen te kennen
- Inschatten van suïciderisico en tijdig inschakelen hulp

## Waarom doen we het vaak niet?

- Angst om iemand 'op ideeën' te brengen
- Niet goed weten wat te doen als iemand 'ja' zegt
- Veronderstelling dat persoon hier zelf wel over zal spreken als hij dit wil



# Suïcidaliteit inschatten

... Betekent dat dat je aan  
zelfmoord denkt?

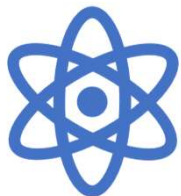
Ja... soms wel.





# Huidige suïcidale intentie

- LOES
- Sjabloon  
Risicoformulering



Frequentie en intensiteit  
zelfmoordgedachten

*Hoe vaak denk je aan  
zelfmoord?  
Heb je nog controle over  
deze gedachten?*



Concrete plannen en  
bekwaamheid

*Heb je al gepland hoe  
je het zou doen?  
Wanneer zou je het  
doen?*



Ervaren hopeloosheid en  
uitzichtloosheid

# Do's en don'ts


## Wat helpt?

- Herken signalen en neem ze serieus
- Praat erover
- Luister begripvol
- Houd contact
- Betrek de omgeving
- Moedig aan om hulp te zoeken
- Zorg voor jezelf

## Wat helpt niet?

- Problemen minimaliseren
- Schuldgevoel aanpraten
- Oplossingen aanbieden
- Beloven dat je de problemen zal oplossen
- Beloven dat je er met niemand over zal praten





Doorverwijzen /  
vervolgzorg

## Zorgbehoeften & hulpbronnen



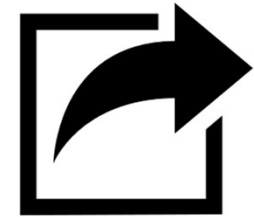
- Safety Plan
- BackUp



- Welke hulp ziet iemand zelf zitten?
- Welke zorgnoden ervaart de patiënt?
- Wat heeft iemand al geprobeerd? Wat zijn eerdere ervaringen met hulp?
- Met welke hulpverleners is er contact?

→ Doorverwijzen naar hulp / vervolgzorg

# Hoe doorverwijzen?



- Op maat
- Concreet
  - Welke drempels ervaart iemand om stap naar hulp te zetten?
  - Wanneer kan iemand waar terecht?
- Opvolgen
  - Houd contact ook na doorverwijzing (zorgcontinuïteit)
  - Geef relevante info (na toestemming) door

# Ondersteunende tools



Zelfmoord1813.be en  
Zelfmoordlijn



**Leidraad opvang en  
evaluatie bij  
suïcidaliteit (LOES):**  
[www.zelfmoord1813.be/  
loes](http://www.zelfmoord1813.be/loes)



**Safety Plan:**  
[www.zelfmoord1813.be/  
safetyplan](http://www.zelfmoord1813.be/safetyplan)



**Risicoformulering:**  
[www.zelfmoord1813.be/  
risicoformulering](http://www.zelfmoord1813.be/risicoformulering)



**BackUp (app):**  
[www.zelfmoord1813.be/  
backup](http://www.zelfmoord1813.be/backup)



**SP-reflex (e-learning):**  
[www.zelfmoord1813.be/  
sp-reflex](http://www.zelfmoord1813.be/sp-reflex)

# Vragen? Meer info?

- [www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be)

[zelfmoord1813.be](http://zelfmoord1813.be)  
voor info en hulp

**1813**  
zelfmoord



- ASPHA (advies suïcidepreventie voor huisartsen en andere hulpverleners)
- Consultfunctie suïcidepreventiewerking CGG  
[www.zelfmoord1813.be/ondersteuning-door-cgg-sp](http://www.zelfmoord1813.be/ondersteuning-door-cgg-sp)

