



suïcidepreventie bij jongeren

Sara Van Rossem - CGG PassAnt

sara.vanrossem@passant.be

Whitney Duchateau - Klinisch orthopedagoog

info@whitneyduchateau.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?

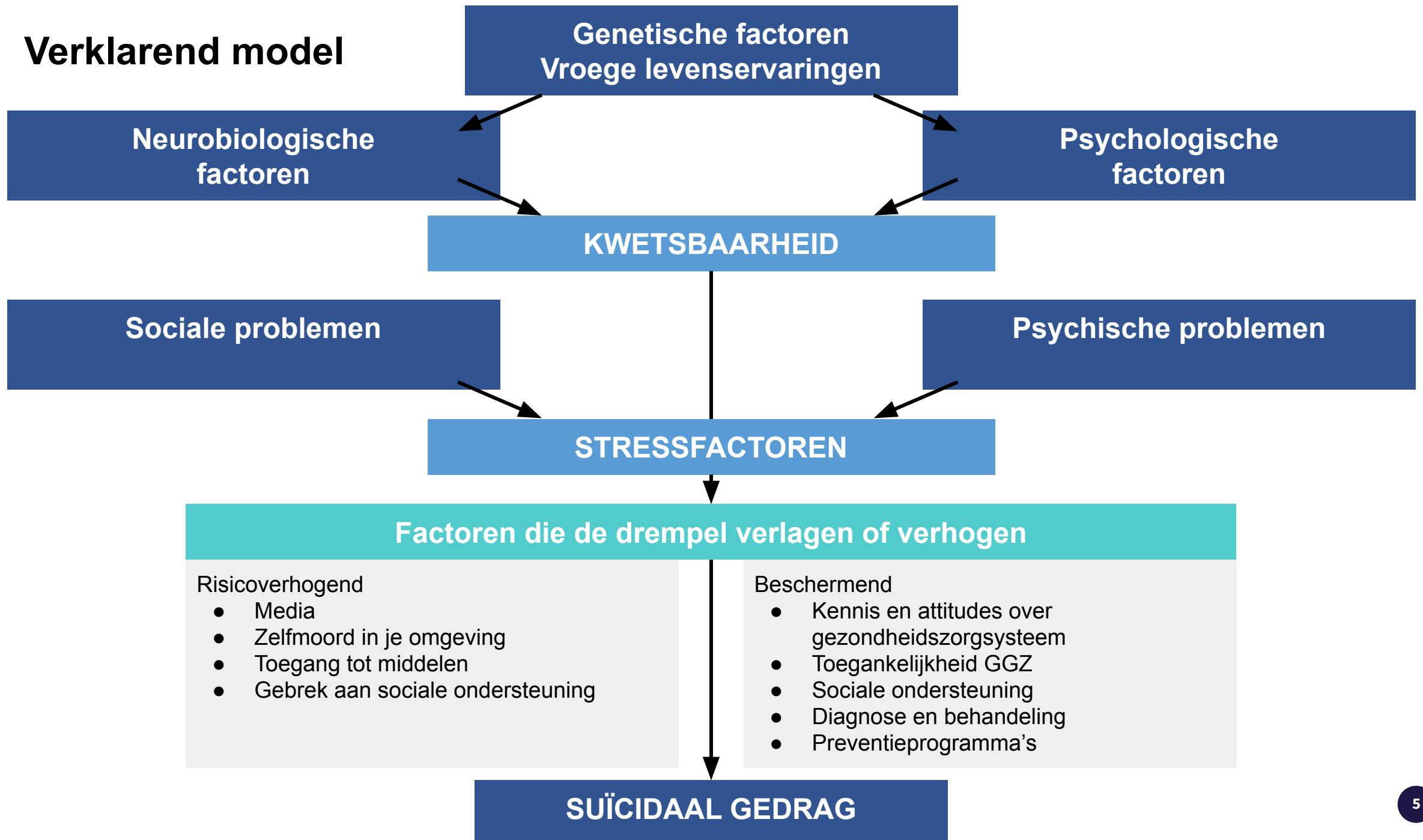


Praktijkervaring Whitney

Wat maakt jongeren kwetsbaar?

- Factoren/invloeden kunnen zich op verschillende lagen bevinden, dewelke dan onderling ook nog interageren.
- Familiale belasting, beperkingen, moeilijkheden in sociale context, uitsluiting, bepaalde psychiatrische stoornissen, impulsiviteit, mate van ondersteuning in gezin, stigma dat rond mentale gezondheid in eigen context hangt, gevoel niet mee te kunnen in verwachtingen/druk van buitenaf,...
- Daarnaast ook gewoon levensfase waarin zoveel veranderingen zich aandienen

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 huilen, ...



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 herkennen

Specifieke signalen jongeren

- smiling depression
- meer in gedrag dan in woorden/emotie
- schoolprestaties
- afwezigheden
- in taken/tekeningen
- sociale media
- ...

Elke plotse gedragsverandering kan betekenisvol zijn, zeker tegen de achtergrond van eerder genoemde risicofactoren, somberheid, hopeloosheid en depressie.



Praktijkervaring Whitney

Verschillende beelden

- Jongere die bij aanvang begeleiding niet suïcidaal was, maar dat wel werd.
- Jongere die bij aanvang begeleiding al suïcidaal was.
- Jongere die in het verleden suïcidaal was, nu opnieuw.

Sociale media

- apart profiel ?

Signalen herkennen

Sociale media

Wat kan er helpend zijn?

Steunend sociaal netwerk, zoeken van hulp, zich niet alleen voelen, leren praten over problemen, ...

Wat kan het risico verhogen?

Kan triggeren, suïcide aanmoedigen, te normaliserend (bv “suïcide plegen is een acceptabele manier om van mijn problemen af te komen”), te romantiserend, ...

Signalen herkennen

Tips:

Bespreek de 'online identiteit'
Let op met het algoritme en reset dit.

...

Sociale media en **suïcidaliteit** bij jongeren

Likes voor ziek zijn



Getriggerd worden door anderen



Normaliseren van suïcidaliteit

Groepsleden:

- 👤 Dying inside
- 👤 oKéNiEtOkE
- 👤 Overdedatum
- 👤 Scherfje
- 👤 HowlingMoon
- 👤 Darkman
- 👤 Waardeloos
- 👤 Whocares
- 👤 Fake smile

Vandaag wil het even niet.

Ohhh, watskeburt???

Glad when its finally over. #byebye

See you in a better place.

See you in a better place.



Negatief denken over hulpverlening

What a lie!

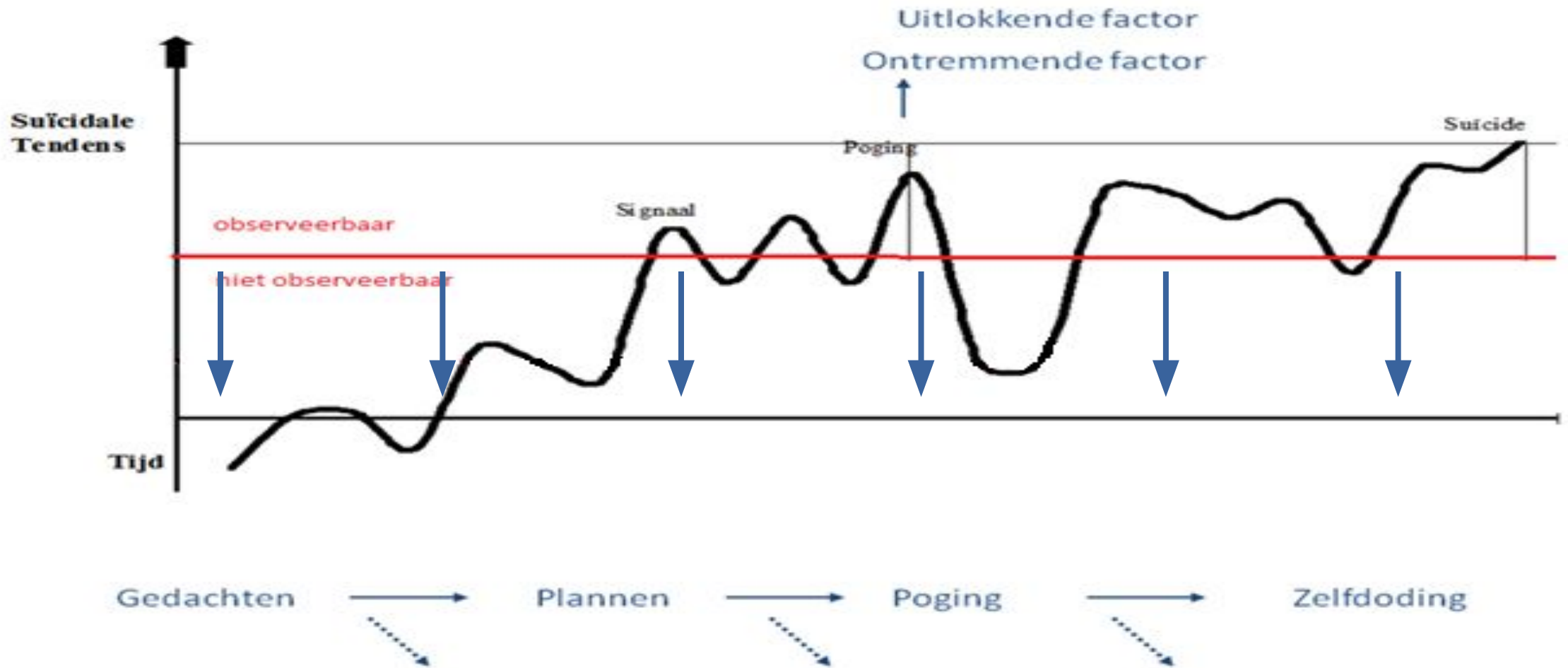
24/7 in de gaten gehouden, wc onder toezicht, mijn spullen afgepakt!



www.113.nl

113 zelfmoord preventie

Denkoefening



(Retterstol, 1993)



Bespreikbaar maken

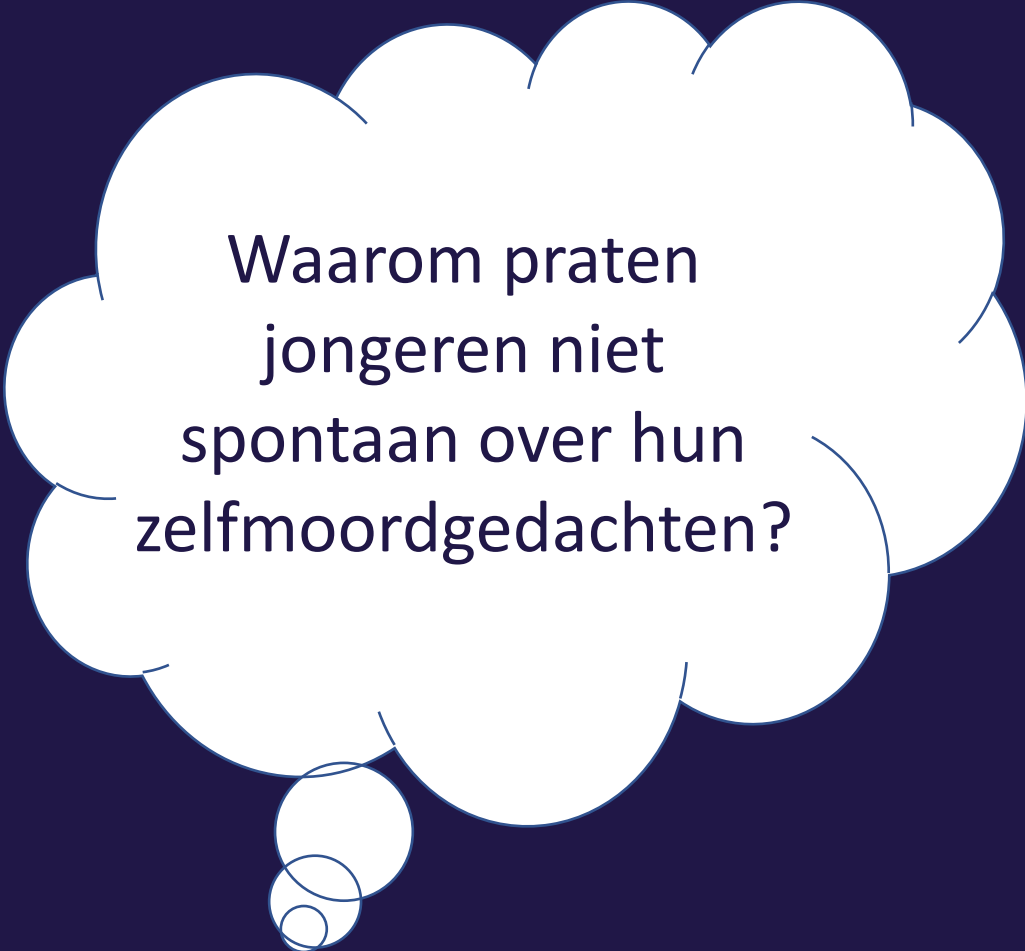
Bespreekbaar maken

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

Bespreekbaar maken

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?”

Bespreekbaar maken

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?”



Praktijkervaring Whitney

Hoe is het om hier met jongeren over te spreken?

Eerste gesprekken

> onwennig, bang iets verkeerd te zeggen/te ver door te vragen, overweldigd door diep gevoel van verdriet

Nu

> rustige houding, samen naar beweegredenen gaan kijken, erkenning gevoel, normaliserend werken, wetenschap dat overgrote deel rust wil en niet zozeer dood wil

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



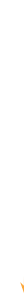
BETREKKEN VAN
NAASTEN



Veiligheidsmaatregelen
Interventies
Nazorg



CONTINUÏTEIT VAN
ZORG



Follow-up contacten
Transfermomenten

Bespreekbaar maken

Basishouding

Contact maken, hoe je dat?



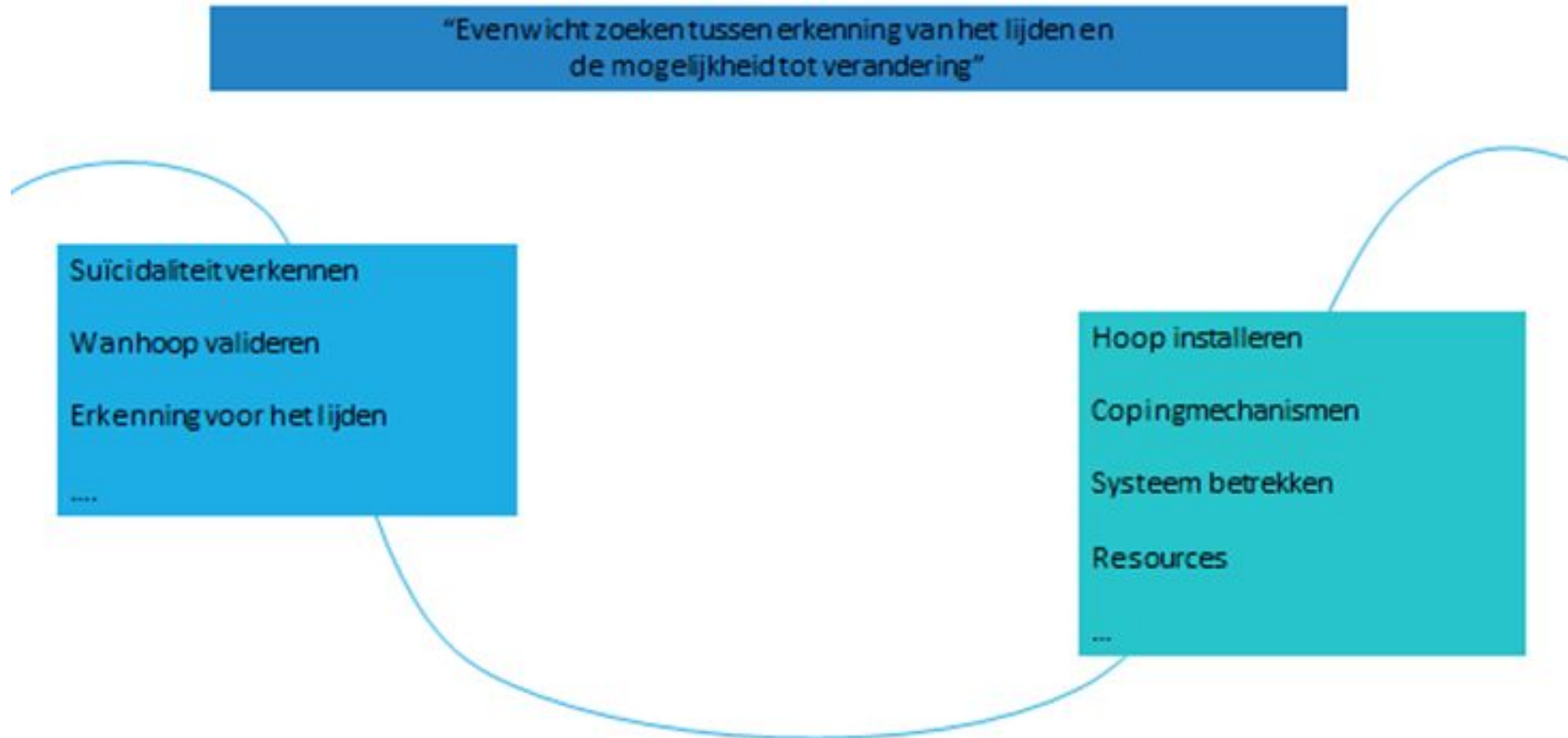
Bespreekbaar maken

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



Veiligheid installeren/Safety plan

Concreet actieplan nodig bij:

- Herkenning crisis
- Afwerpen van crisis

Aandachtspunten:

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



Sjabloon 1813


Mijn Safety Plan

<p> Dit geeft aan dat ik aan zelfmoord denk</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p> Dit kan ik doen om rustiger te worden.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p> Hier vind ik afleiding.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p> Hier ben ik veilig.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

 **Hier vind ik professionele hulp.**
Algemeen noodnummer: **112** Extra noodnummer:

Antigifcentrum: **070 245 245**

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

.....

.....




1813  Safety Plan is een initiatief van Zelfmoord1813
www.zelfmoord1813.be/SafetyPlan

Ken je Backup.nl?
Backup is onze mobiele applicatie die trouwst wil bieden bij zelfsuicidiegedachten.

VB verkeerslicht

Veiligheidsplan

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

Indien dit niet voldoende is, kan ik:

2) Afdleiding zoeken bij deze personen of op de volgende plaatsen:

.....

Indien dit niet voldoende is, kan ik:

3) De volgende mensen contacteren om hulp te vragen:

.....

Indien dit niet voldoende is, kan ik:

4) Contact opnemen met de volgende hulpverleners:

Professionele hulpverleners	telefoonnummer
.....
.....
.....
.....
Mobiel Crisis team 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

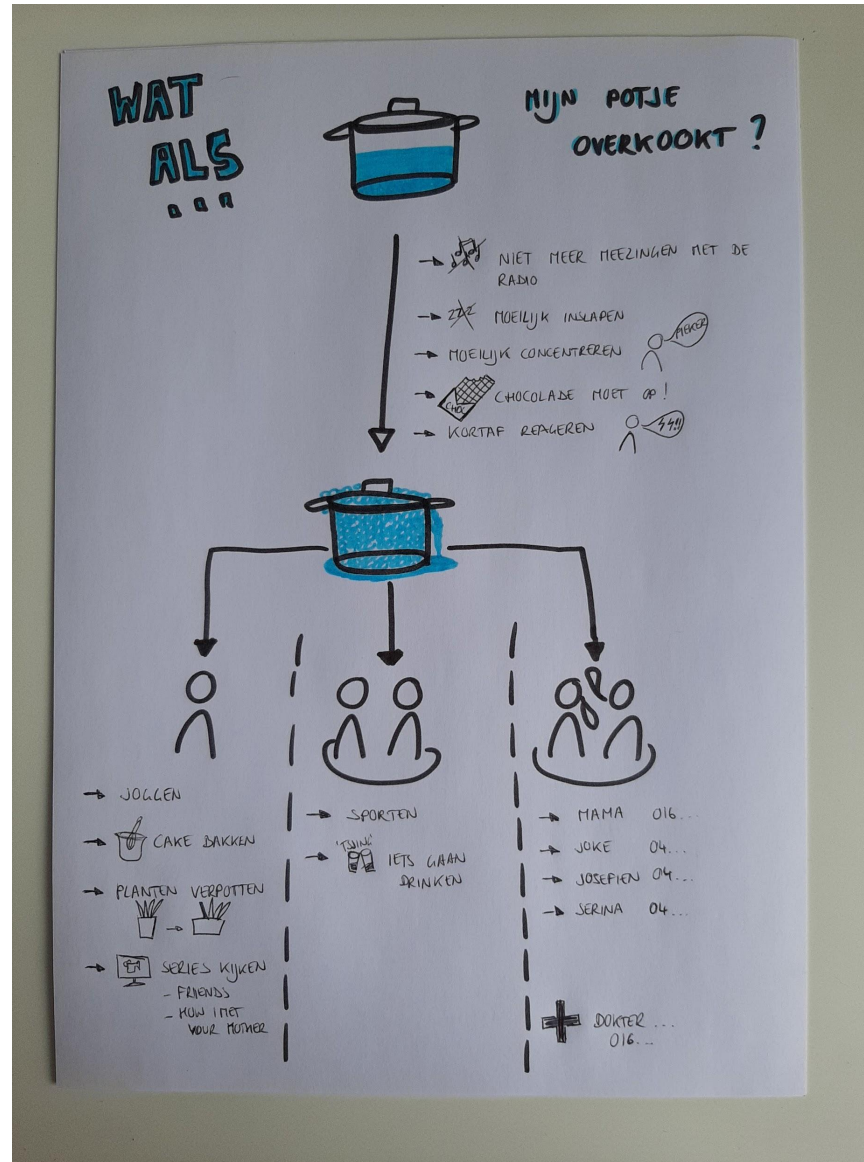
Acties te ondernemen vanaf fase oranje:

1) Wat ik zelf kan doen om mijn gedachten te verzetten is:

.....

Safety plan

VB schematisch



VB tekening

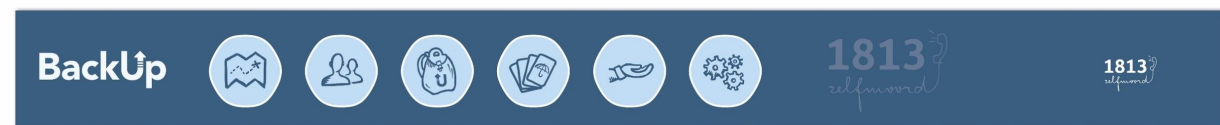
The safety plan is divided into six sections:

- Top Left:** "dit geefte aan dat ik aan zelfmoord denk" (I give this to you so you know I'm thinking about suicide). Includes a thought bubble, a "500" with a heart and a red prohibition sign, a sad face with a factory inside, and a red scribble.
- Top Middle:** "dit kan ik doen om rustiger te worden" (I can do this to become calmer). Includes a pencil, a book, a ghost, and a musical note.
- Top Right:** "hier vind ik afleiding" (I find distraction here). Includes "BFF" with a heart, a smiley face, a cat, and a face with dashed lines. Text below: "moeder, ouders, familie nathalie".
- Bottom Left:** "hier ben ik veilig" (I am safe here). Includes a "SAFE ZONE" sign, a pencil, and a framed picture of a face.
- Bottom Middle:** "hier vind ik hulp" (I find help here). Includes numbers: 101, 112, 091, 1813, 100.
- Bottom Right:** "hier kan ik terecht als ik het moeilijk heb" (I can go here when I'm having a hard time). Includes a smiley face, "nathalie", "ouders", "jef", and "vrienden".

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



Groepsgesprek

Wie heeft ervaring met het safetyplan? Wat werkt, wat werkt niet of moeilijk?
Wat zijn belangrijke tips?

Samenwerken met naasten



Groepsgesprek

Hoe betrek je ouders?

Wanneer wel, wanneer niet?

Wat zijn tips en tricks?

Hoe?

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



Samenwerken met context

Hoe?

Folders

Spreken met je kind over een zelfmoordpoging in de familie

Hoe doe ik dat?!

"Mijn jongste dochterje 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 zelfmoord
CENTRE FOR SUICIDE RESEARCH
VLESP Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie
Vlaanderen
UNIVERSITEIT GENT



Hoe help je jouw kind terug op weg na een zelfmoordpoging?

▶ on track again

zelfmoord1813.be voor info en hulp
1813 zelfmoord

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, ...?



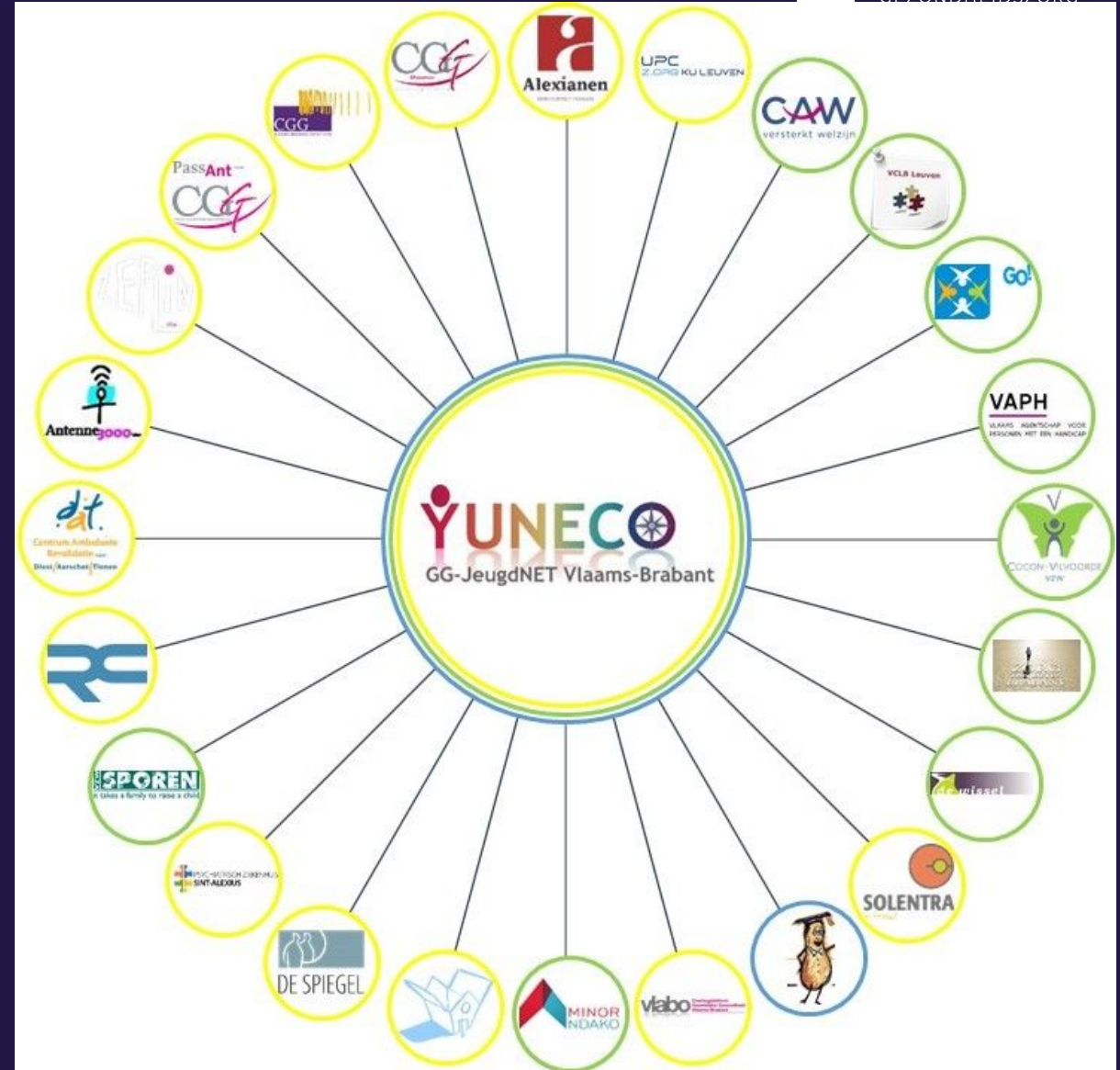


Zorgcontinuïteit voor jongeren

Wie zijn onze partners?

Fijne ervaringen in samenwerking,
doorverwijzing?

Wat hebben we nodig van elkaar voor een
goede samenwerking?



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>

