



CENTRA
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG

PREVENTIEWERKING

Suïcidaliteit bij kinderen en jongeren

Sofie Vandewiele – WINGG Crosslink

Gaetana Meeus- CGG suïcidepreventiewerking

Aanbod Suïcidepreventiewerking van de Centra Geestelijke Gezondheidszorg

- Vorming op maat, open aanbod
- Coaching suïcidepreventiebeleid
- Consult en advies
- Netwerking
- Ondersteuning acties kwetsbare doelgroepen: suïcidepogers, nabestaanden

Aanbod WINGG - Crosslink

- Consult en advies: via telefonische permanentie, via 1-1 consult of via teamondersteuning
- Vorming en deskundigheidsbevordering: oa vormingspakketten, webinars, wisselleren...

→ Het aanbod van Crosslink geldt niet enkel voor het thema suïcide, maar ook voor alle andere problemen op vlak van de mentale gezondheid van kinderen en jongeren!



”

Een
zelfmoordpoging is
vaak een manier
om aandacht te
vragen

Theoretische kaders

Cry of pain

2P's en 3O's

Psychische Problemen die Onoplosbaar, Ondraaglijk en Oneindig zijn



”

Iemand die het
echt wil doen,
kan je niet
tegenhouden



Theoretische kaders

Ambivalentie

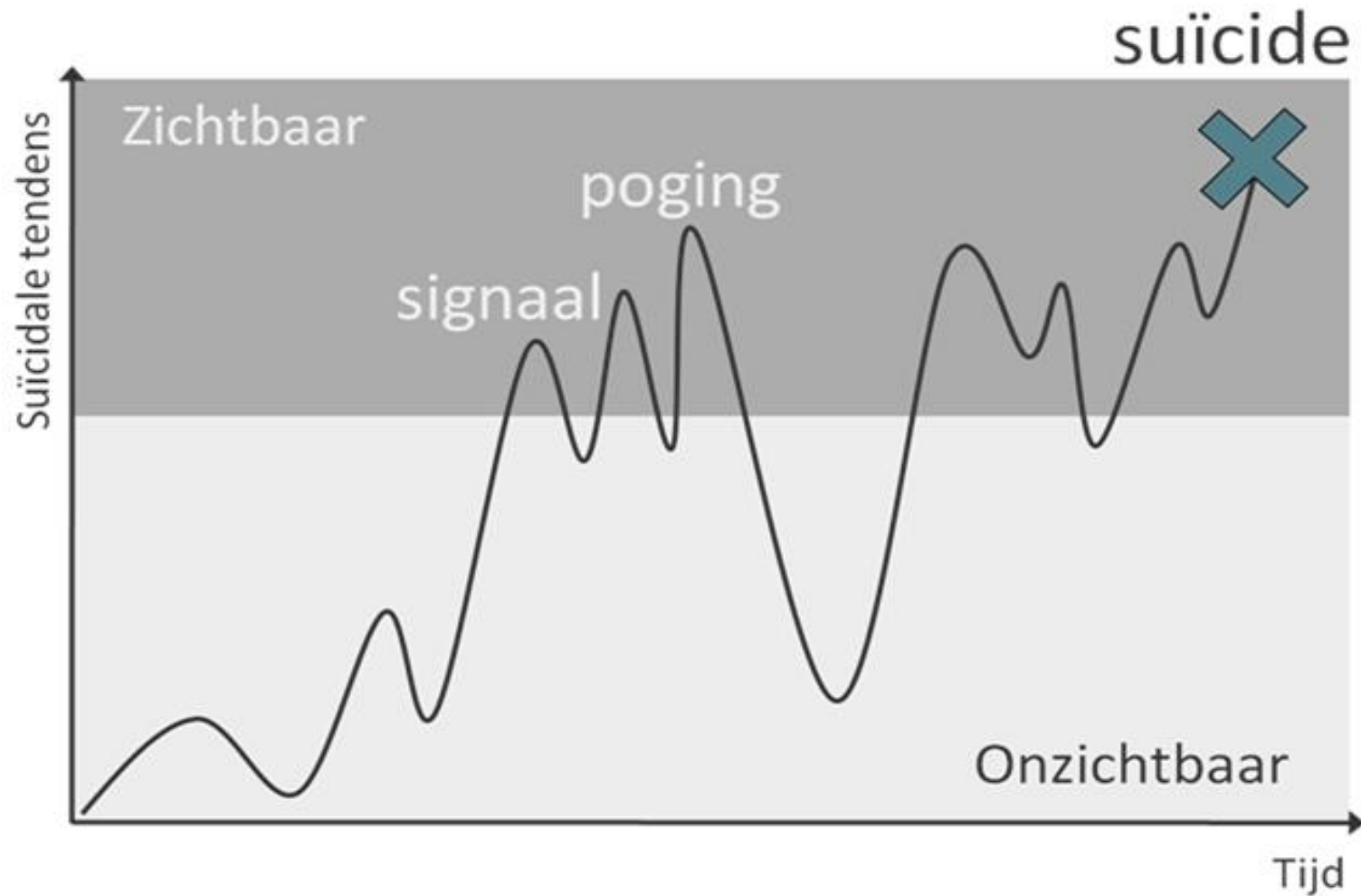


”

**De meeste
zelfdodingen
gebeuren
impulsief...**



Het Suïcidaal Proces



Naar Retterstol, 1993

Verklarend model

Conclusie

Er is NOOIT slechts 1 oorzaak
wél
een combinatie – een complexiteit
van verschillende oorzaken
die gedurende langere tijd
(en vaak tegelijk) aanwezig zijn





Wat kan ik doen?

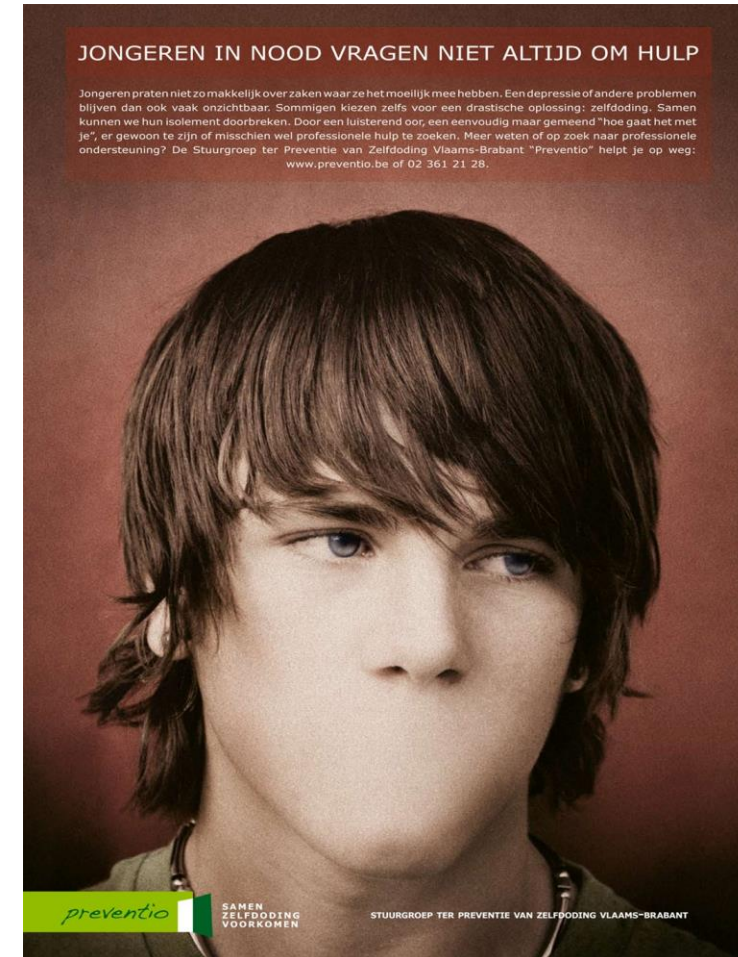
Inleefoefening

Stel: Je voelt je de laatste tijd slecht in je vel. Er lopen heel wat zaken mis en je bent radeloos. Je begint je zelfs af te vragen hoe het zou zijn om in één klap van al je problemen verlost te zijn en je overweegt zelfdoding als oplossing. Je vraagt je af hoe je dat zou kunnen doen en hoe je omgeving zou reageren.

Welke signalen zou je omgeving opmerken aan jou?

_Signalen - Jongeren

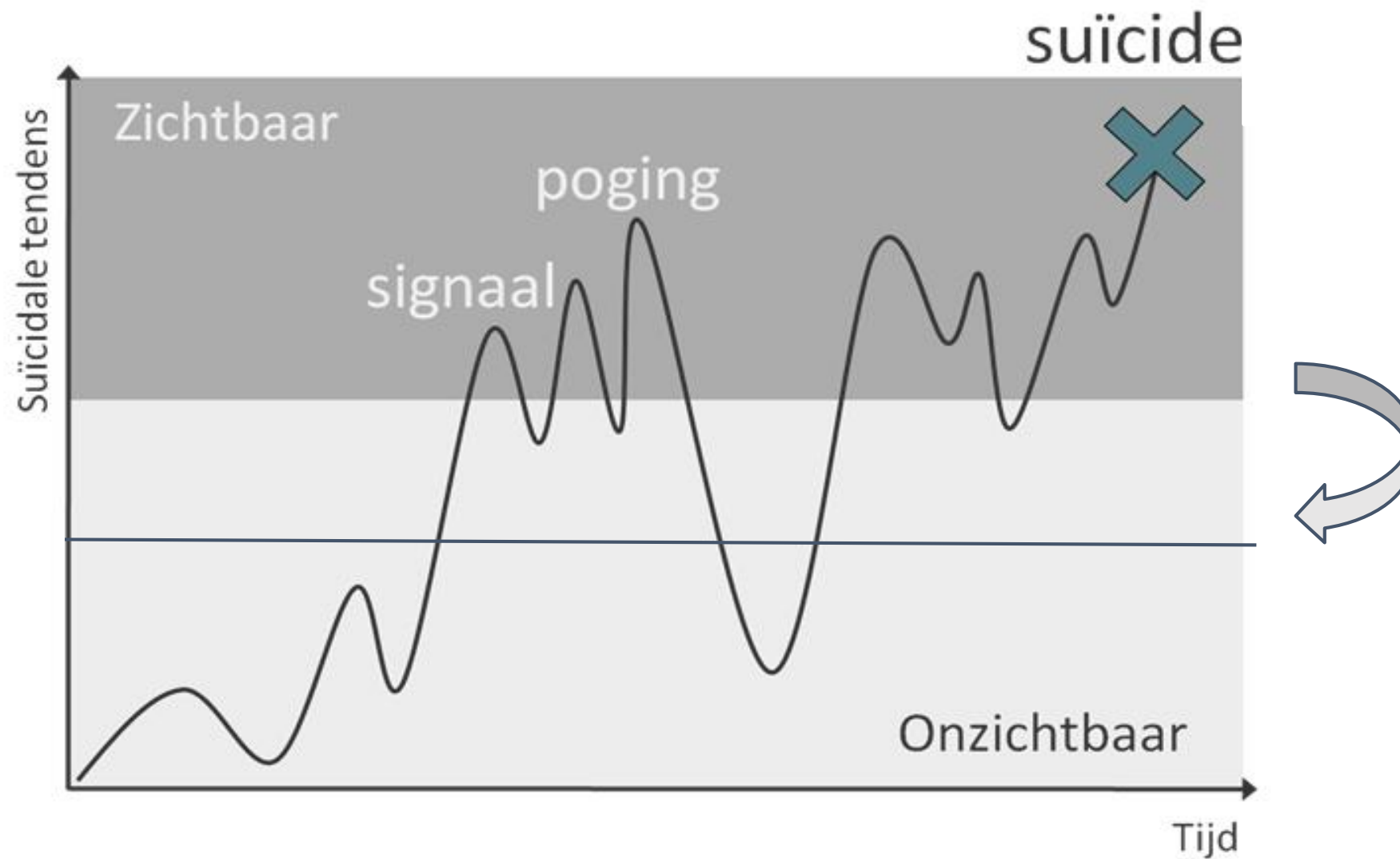
- Uiten emoties vaker in **gedrag** dan in woorden. Vaak gemaskeerde signalen.
 - ! automutilatie
- Brieven, gedichten, teksten,... met als thema suïcide/dood
- **Gedragsverandering zoals spijbelen, weglopen, verminderde schoolprestaties, vreemde ongelukken, gecombineerd met hopeloosheid, somberheid en depressie**
- Belangrijkste signalen: **suïcidegedachten, -plannen en pogingen**



Signalen herkennen

- Niet altijd aanwezig
- Kunnen onduidelijk of gemaskeerd zijn
- Verschillen van **persoon tot persoon** (!verandering) én van **situatie tot situatie**
- Risico op suïcidaal gedrag **STIJGT** wanneer er **meerdere** signalen gedurende **langere tijd** aanwezig zijn

SUÏCIDAAL GEDRAG
BLIJFT
ONVOORSPELBAAR



Naar Retterstol, 1993



Bespreekbaar maken

Bespreekbaar maken

Brainstorm oefening

Waarom spreekt een suïcidale jongere er zelf niet over?

Wat houdt ons (hulpverleners) tegen om er over te praten?

Waarom wel naar vragen?



Bespreekbaar maken

Richtvragen

Benoemen wat je opmerkt + bezorgdheid uiten

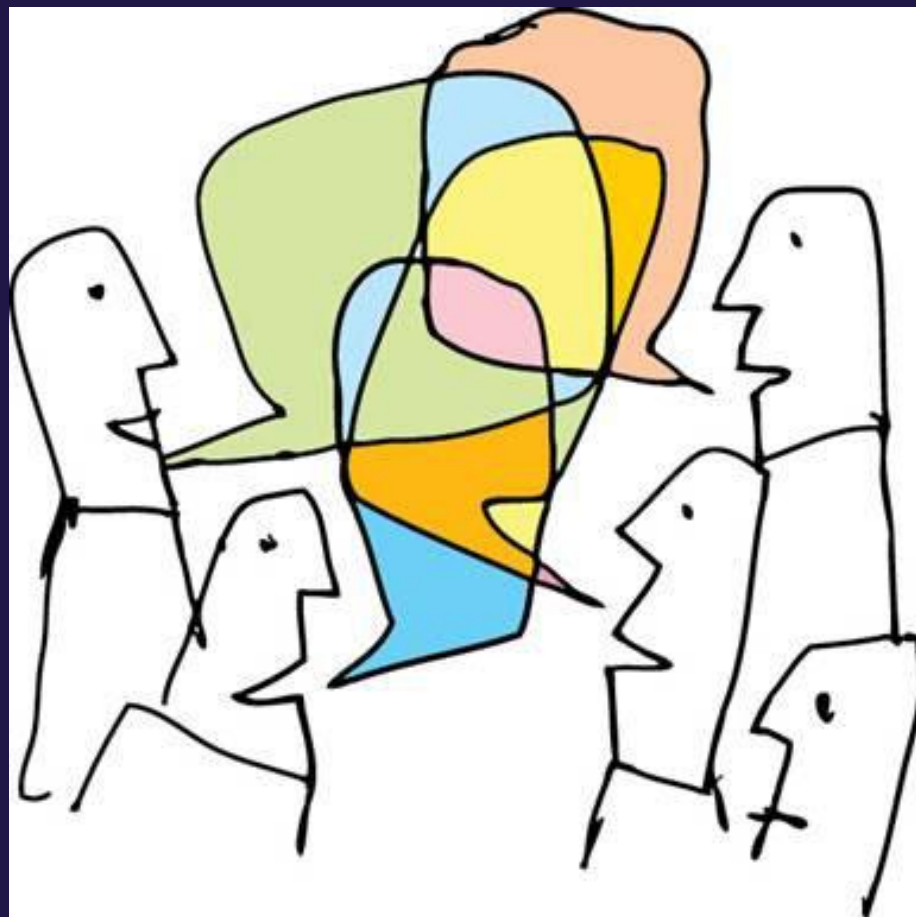
Gradueel opbouwen

- *‘Ik merk dat het de laatste tijd niet zo goed met je gaat. Zou je me willen vertellen wat er aan de hand is?’*
- *‘Heb je soms momenten dat het je allemaal wat teveel wordt?’*
- *‘Denk je soms dat het zo niet meer hoeft voor jou, dat het leven de moeite niet meer waard is of dat je beter dood zou zijn?’*
- *‘Heb je er ooit aan gedacht om uit het leven te stappen?’*
- ***‘Denk je dan aan zelfmoord?’***

Hoe concreter, hoe beter!

Bespreekbaar maken

Praktijkoefening



Don'ts

Wat werkt niet:

- Veroordelen
- Positieve zaken aangeven
- Oplossingen aandragen
- Valse hoop, beloften
- Proberen overtuigen voor omgeving
- Minimaliseren



DON'Ts

Do's

Wat werkt:

- Rustig en open
- Proberen begrijpen
- Erkenning voor gevoelens
- Inzicht door motieven te bevragen
- Hulpvragen laten ventileren
- Omgeving oproepen vangnet op te bouwen



DOs

Interventies : basisprincipes



!! Belangrijk in elk contact met een suïcidale persoon !!

Safetyplan

Safetyplan: sjabloon

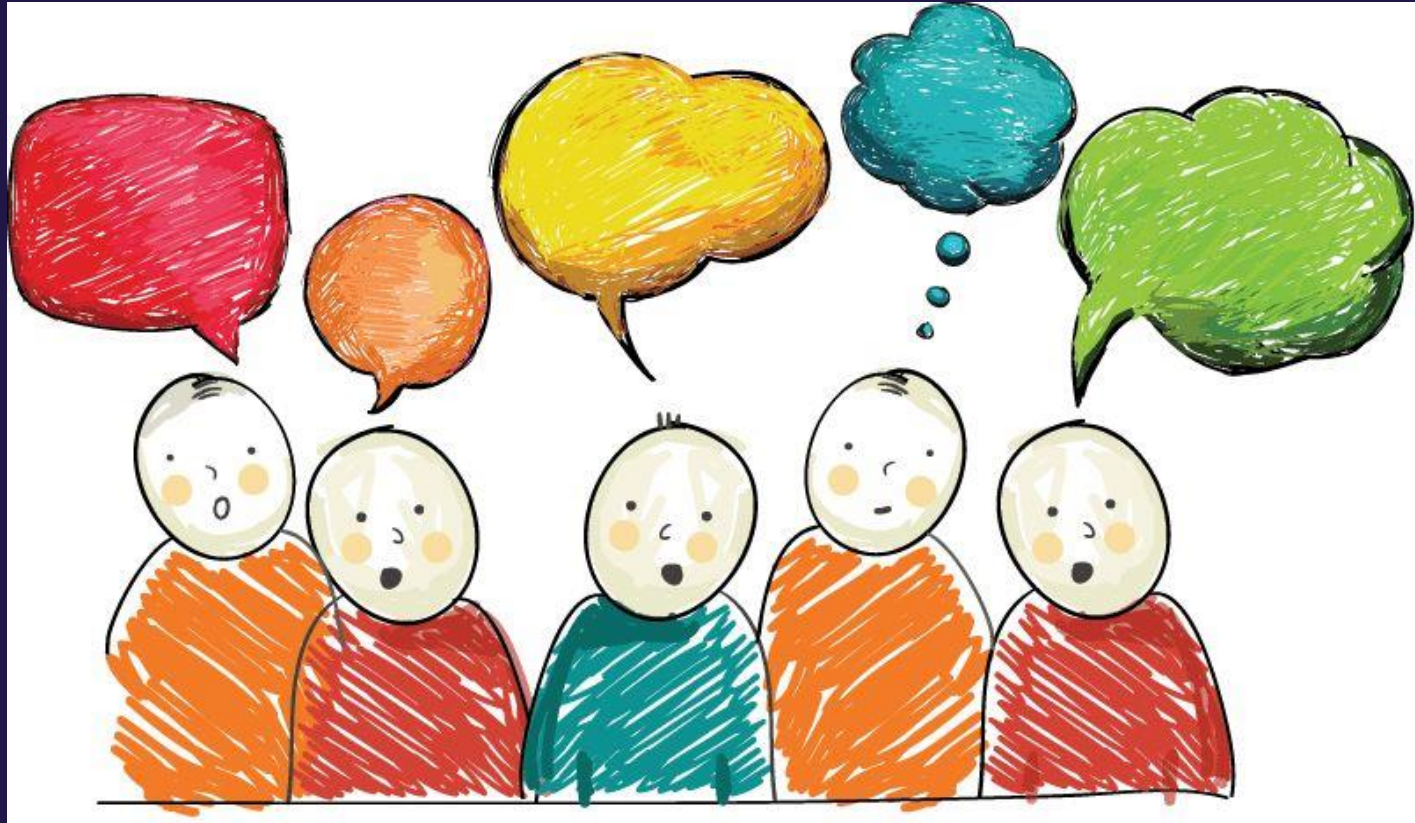
1. **(H)erkennen** van eigen **signalen**
2. **Copingstrategieën** (CS) die de persoon **alleen** kan hanteren
3. **CS** om **samen** met iemand te doen, zonder dat de persoon moet zeggen dat hij zich slecht voelt
4. CS om samen met iemand te doen en te **praten** over zich slecht voelen.
5. Contacteren **hulpverlening**
6. **Veiligheid** garanderen - Toegang tot middelen?


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: _____ Antifocentrum: 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

Kan je Backup af?
Backup is onze mobiele applicatie die houwd en biedt bij zelfmoordgedachten.
 



“Wanneer een jongere suïcidaal is dan moeten de ouders hier altijd van op de hoogte gebracht worden”

Ouders ondersteunen

Website: Help! Mijn kind denkt aan zelfmoord



Ouders ondersteunen

Spreeken met je kind over een zelfmoordpoging in de familie

Hoe doe ik dat?!

"Mijn jongste dochtertje 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 Suïcidopreventie | Vlaanderen | UNIVERSITEIT GENT



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

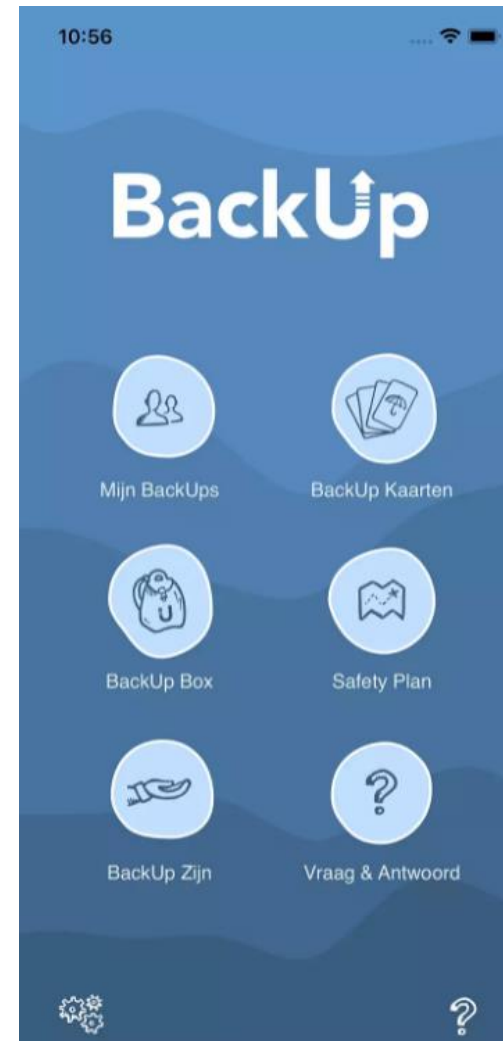
 **on track again**

zelfmoord1813.be voor info en hulp | 1813 zelfmoord

Online apps

BackUp: personen die aan zelfmoord denken

On Track again: jongeren na een poging



Doorverwijsmogelijkheden

- Dienst 100 / 112
- Anti-gifcentrum: 070/245 245
- Hulplijnen:
 - Jongeren: Awel 102 (16-22u) of www.awel.be (chat, mail, forum)
 - Zelfmoordlijn 1813 of www.zelfmoord1813.be (chat, mail, forum)
 - Tele-onthaal 106 of www.tele-onthaal.be (chat)
 - CLB www.clbchat.be, JAC chat (www.caw.be/jac)
- 1e lijn:
 - Huisarts
 - CAW (www.caw.be)
 - Huis van de mens (www.demens.nu)
 - Jongeren: CLB, JAC, Overkop huizen
 - TEJO Brugge, Kortrijk, Roeselare, Oostende, Ieper (www.tejo.be)
 - ELP (1Gezin 1Plan, FOD)



Doorverwijsmogelijkheden

- Crisismeldpunt: 050/33 77 40
- ASPHA 024 24 3000
- Crosslink (consult en advies): 051/69.10.60 (Noord) of 051/69.10.61 (Zuid) – zie ook www.wingg.be
- 2e lijn – 3e lijn:
 - CGG's – privé therapeuten
 - Psychiatrische spoed (EPSI – vanaf 15 jr)
 - PAAZ (vb AZ Delta – vanaf 15 jr.), crisisbedden K-diensten (vb. Korbeel, KAS, St-Jozef Pittem...)
 - Mobiel crisisteam (WINGG)
- Werkgroep Verder
- www.desocialekaart.be

ASPHA
024 24 3000
info@aspha.be



Waar kan je terecht als hulpverlener

- ASPHA: advieslijn suïcidepreventie voor huisartsen en andere hulpverleners 024/24.3000
- Werkgroep Verder: aanbod voor nabestaanden en advies over postventie
- Vormingsaanbod voor hulpverleners van werkgroep verder en CGG-SP





Vragen?

Contact



Algemeen

www.zelfmoord1813.be

WINGG Crosslink

Sofie Vandewiele – medewerker Crosslink

sofie.vandewiele@wingg.be

Suïcidepreventiewerking West-Vlaanderen

Gaetana Meeus- suïcidepreventiewerker

Gaetana.meeus@cgglargo.be





**Bedankt voor jullie
aandacht!**

