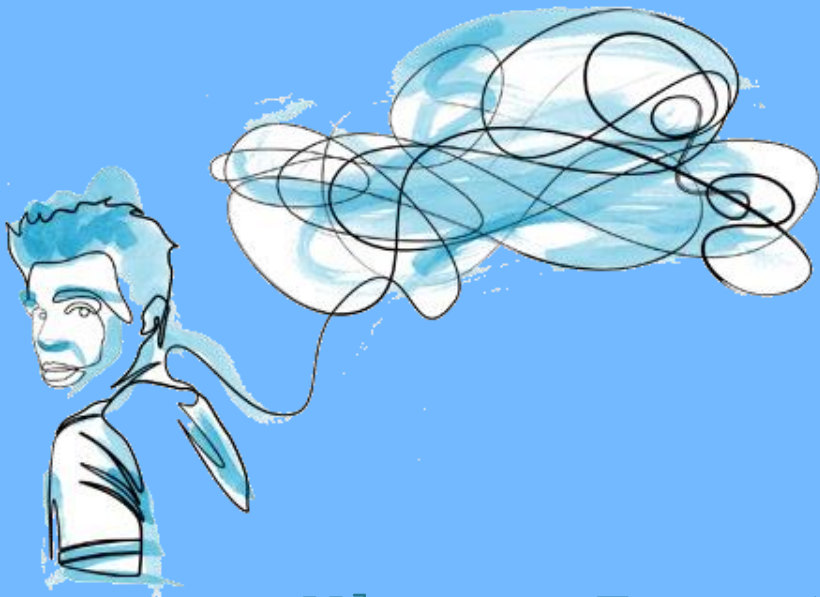


E-mental health tools gericht op de preventie van suïcide



Eva De Jaegere

Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie



Vlaanderen
is zorg

zelfmoord1813.be
voor info en hulp

1813
zelfmoord



UNIVERSITEIT
GENT

VLESP | Vlaams
Expertisecentrum
Suïcidepreventie



Inhoud

1. Inleiding
2. Safety plan
3. BackUp
4. Think Life
5. On Track Again
6. SP-Reflex
7. Toekomst

zelfmoord1813.be
voor info en hulp



Inleiding



Elke



40 seconden,

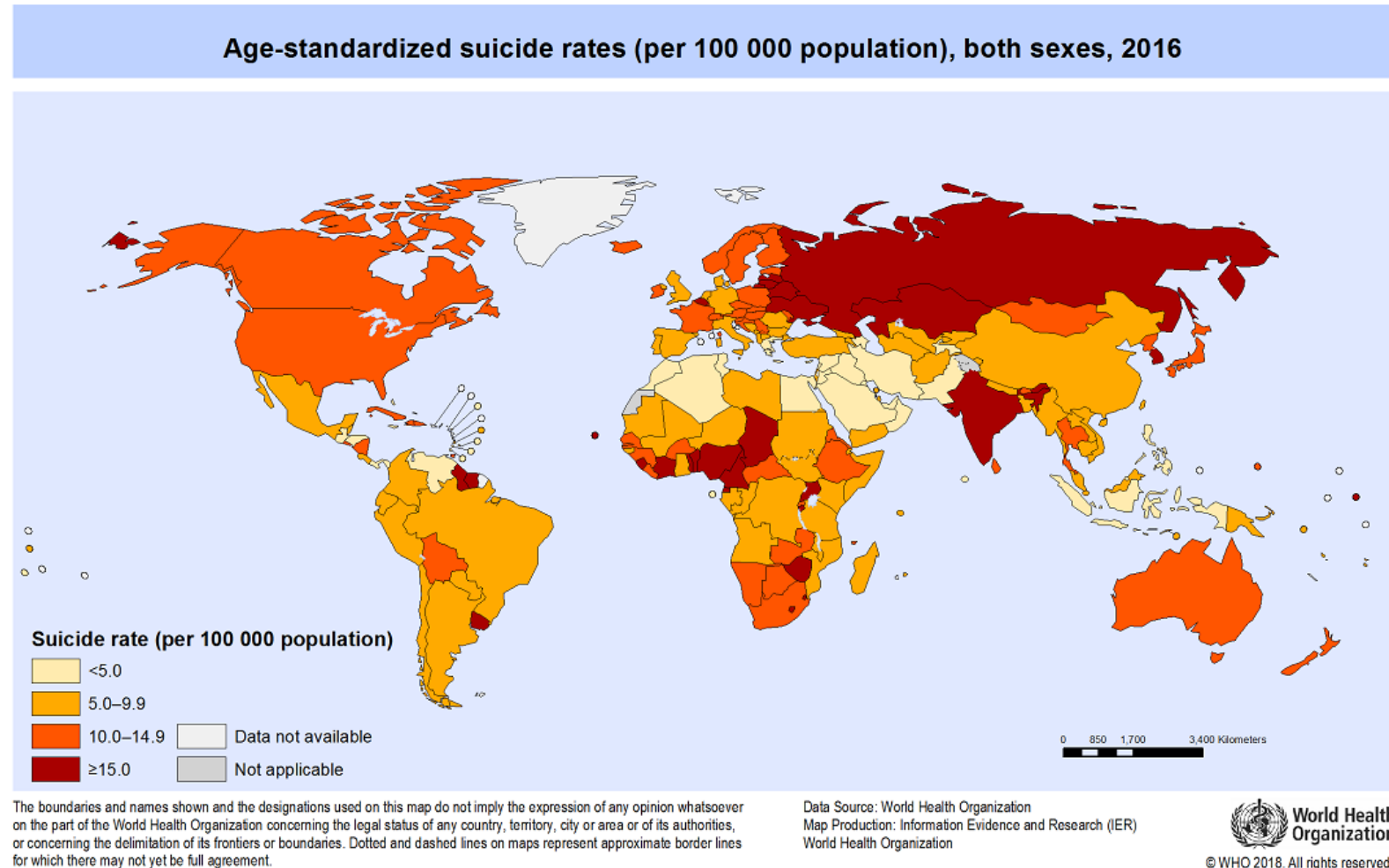
sterft iemand door
suïcide



Inleiding

Suïciderates

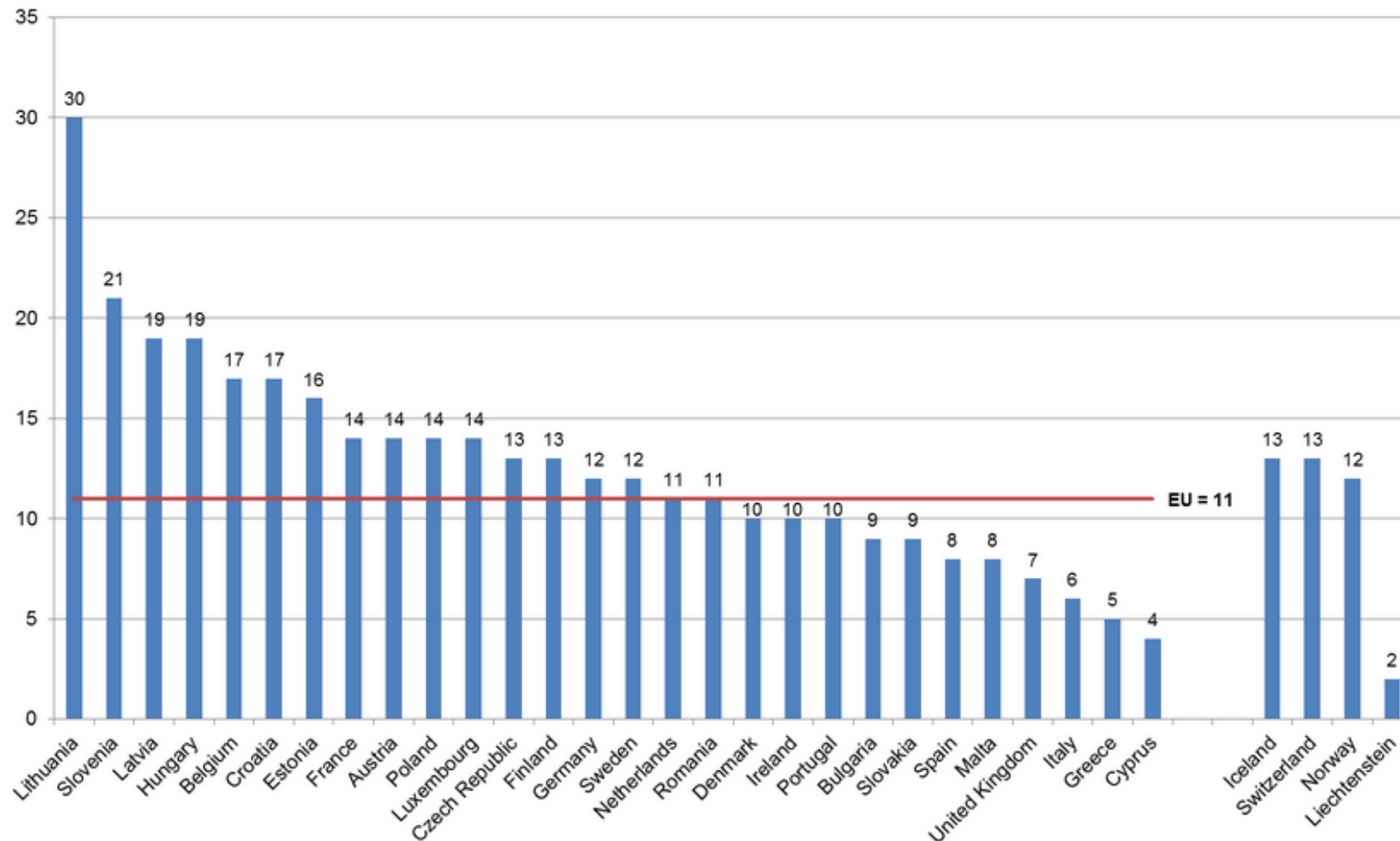
- 800.000 personen per jaar



Inleiding

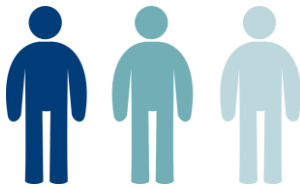
Suicide rate in the EU Member States, 2015

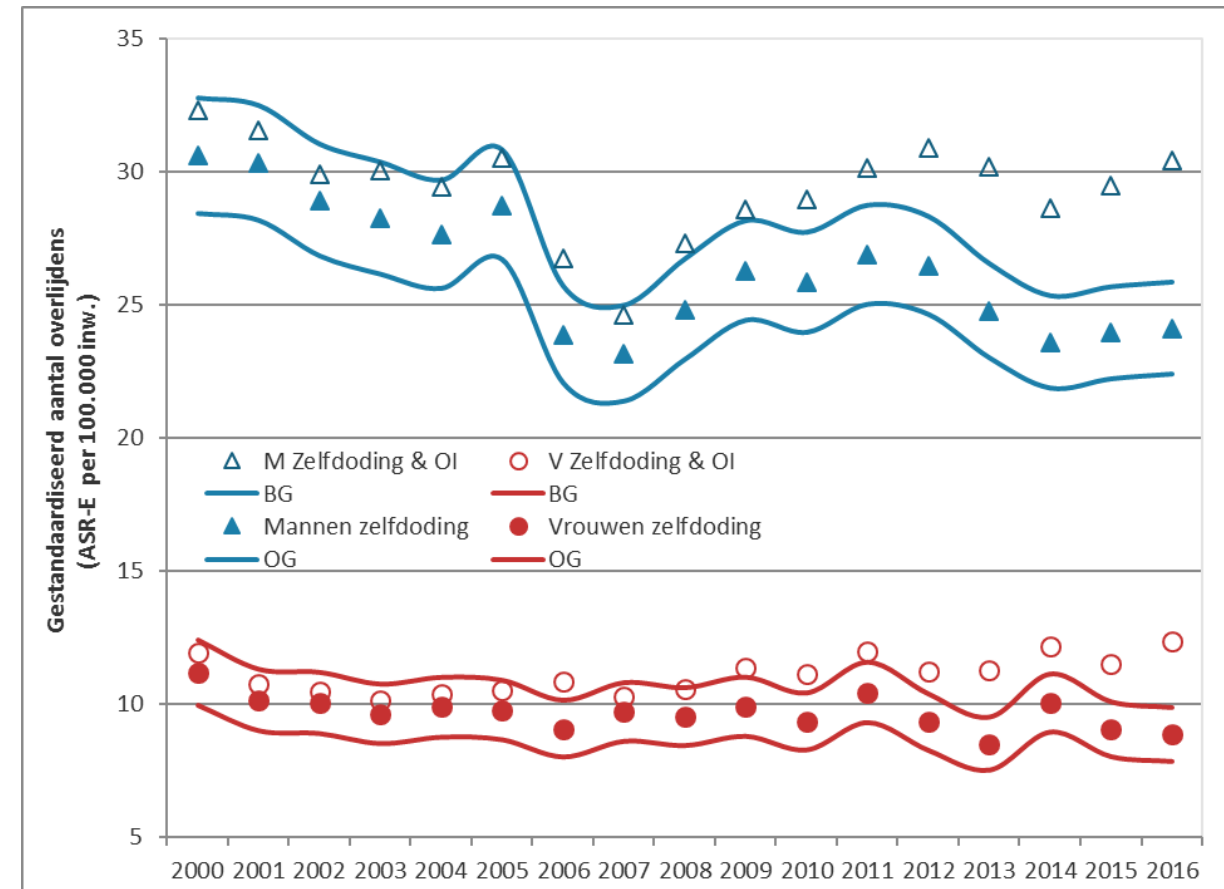
(number of deaths due to suicide per 100 000 inhabitants)



Inleiding

Suïciderates in Vlaanderen

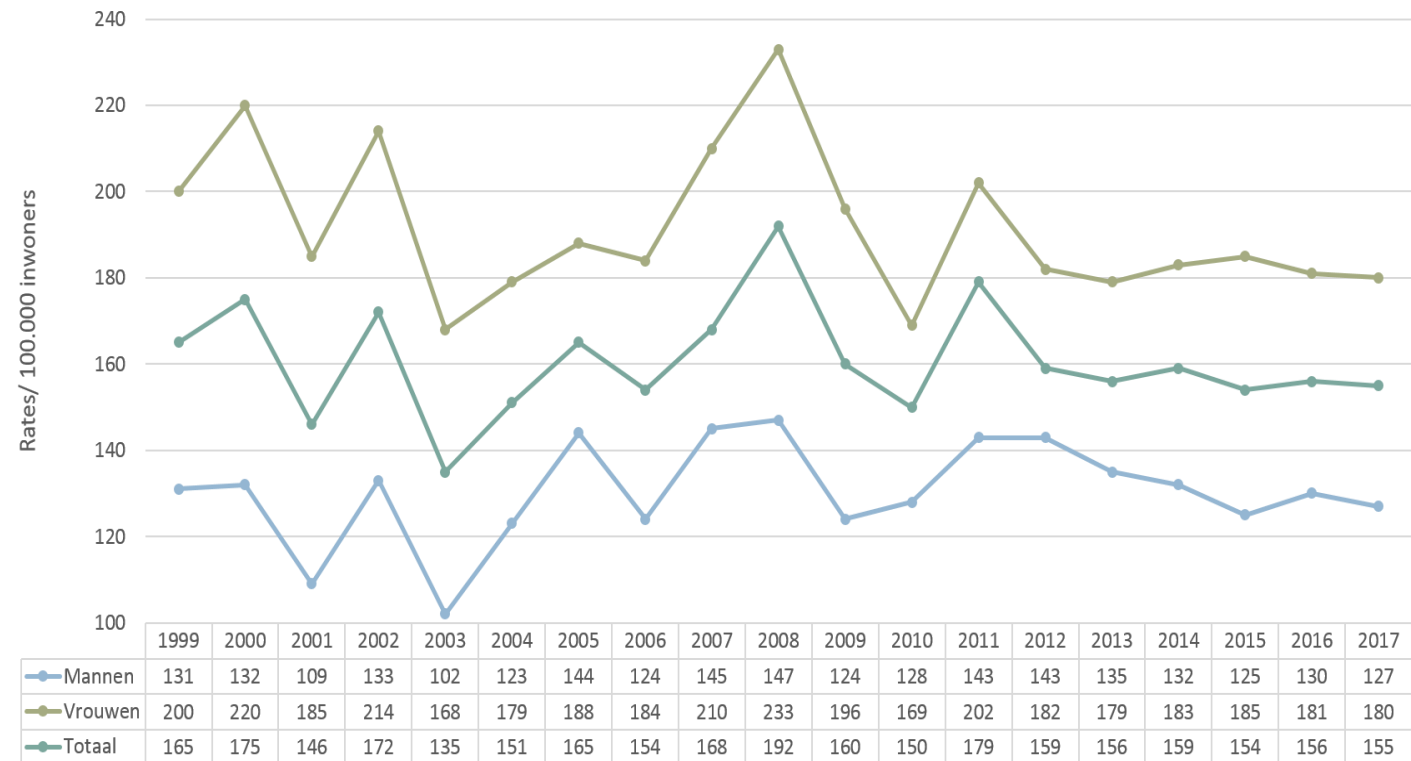
-  /dag
- 1.057 gestorven door suïcide
- Bijna 3 op 4 zelfdodingen door 



Inleiding

Suïcidepogingen in Vlaanderen

- 28 pogingen/dag
- 10.288 suïcidepogingen/jaar
- rate: 157/100.000
- 3 op 5 pogingen gedaan door een 



Inleiding

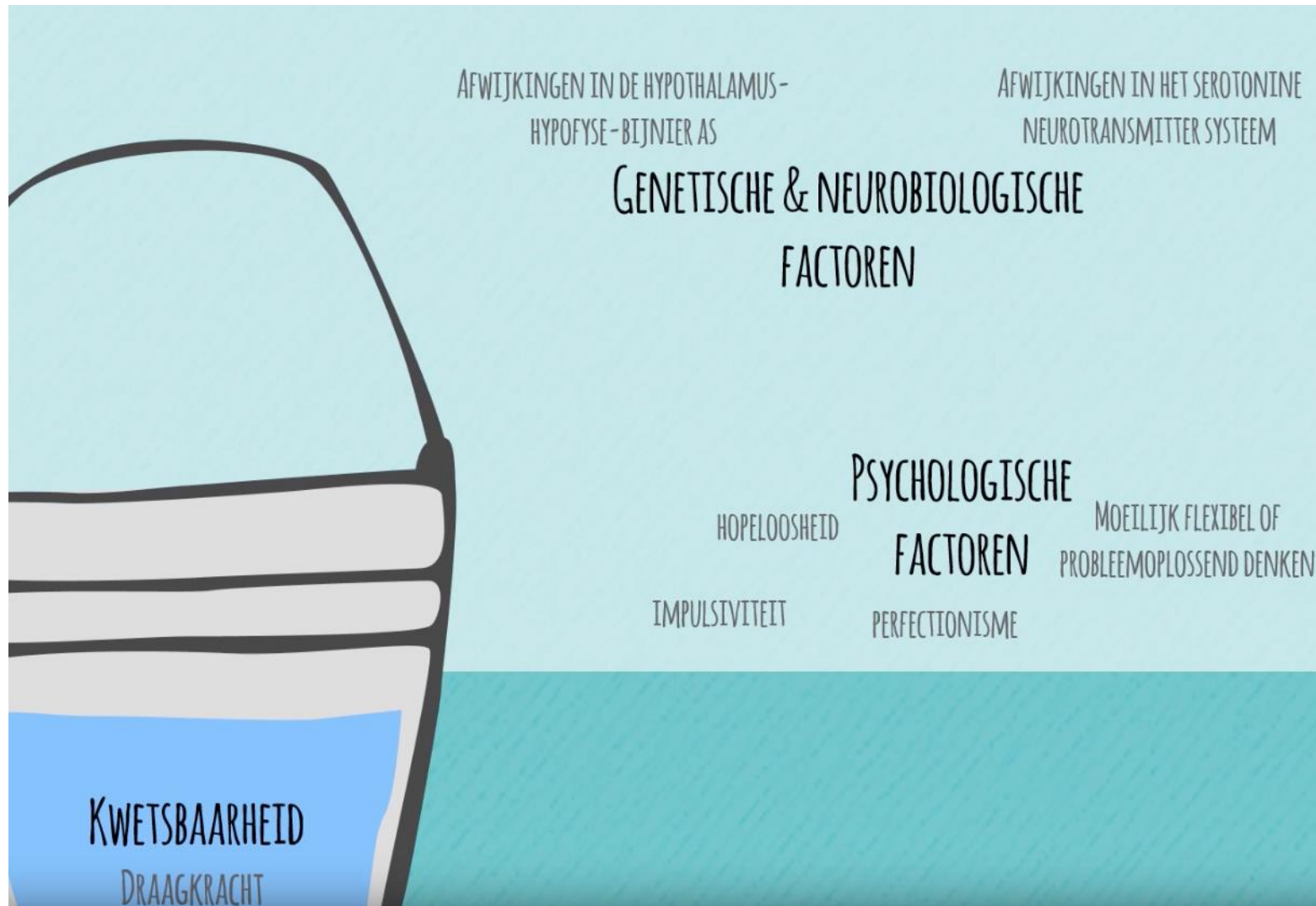
Hoe ontstaat suïcidaal gedrag?



Groot Gent

Inleiding

Hoe ontstaat suïcidaal gedrag?



Groot Gent

Inleiding

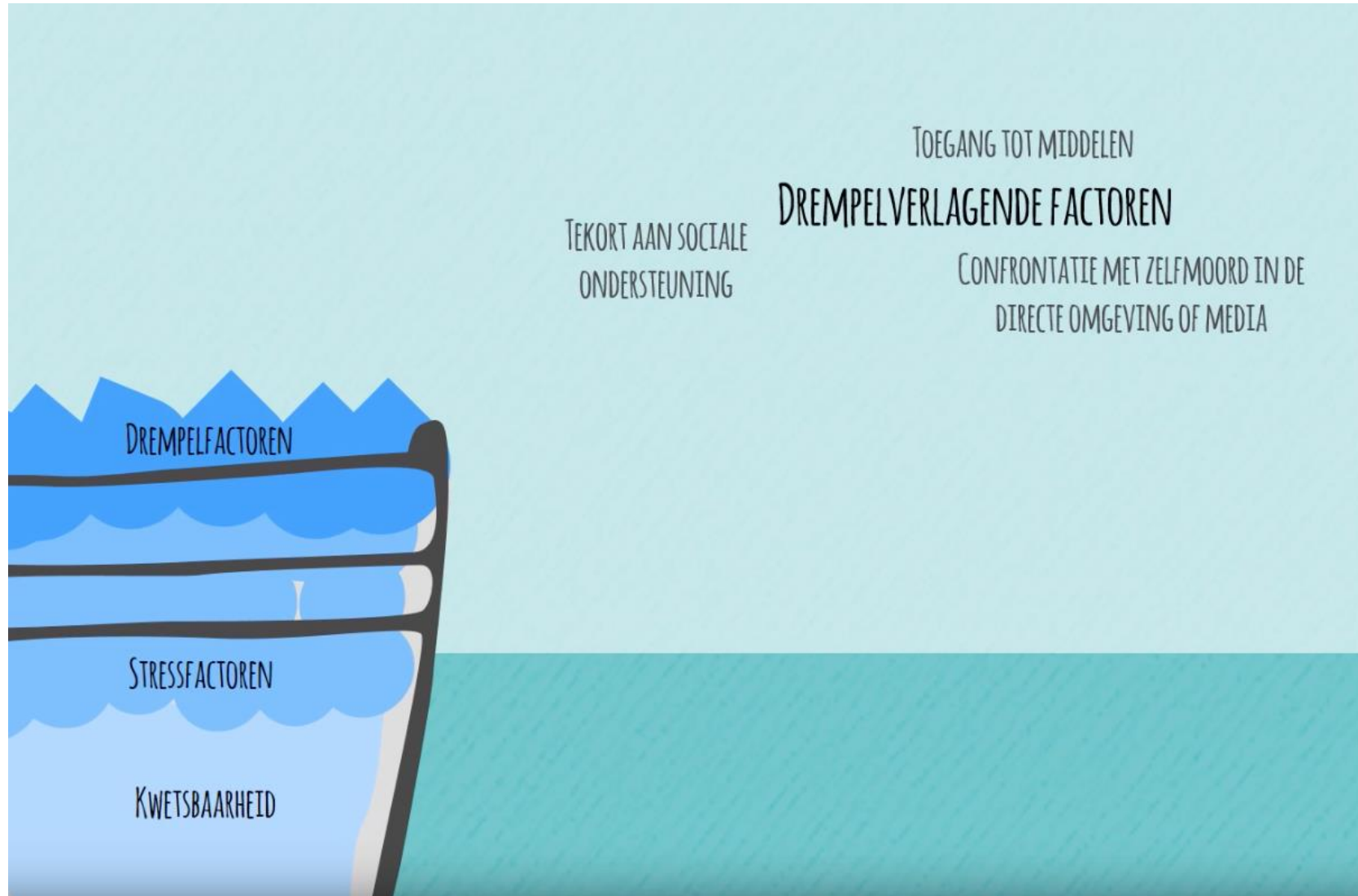
Hoe ontstaat suïcidaal gedrag?



Groot Gent

Inleiding

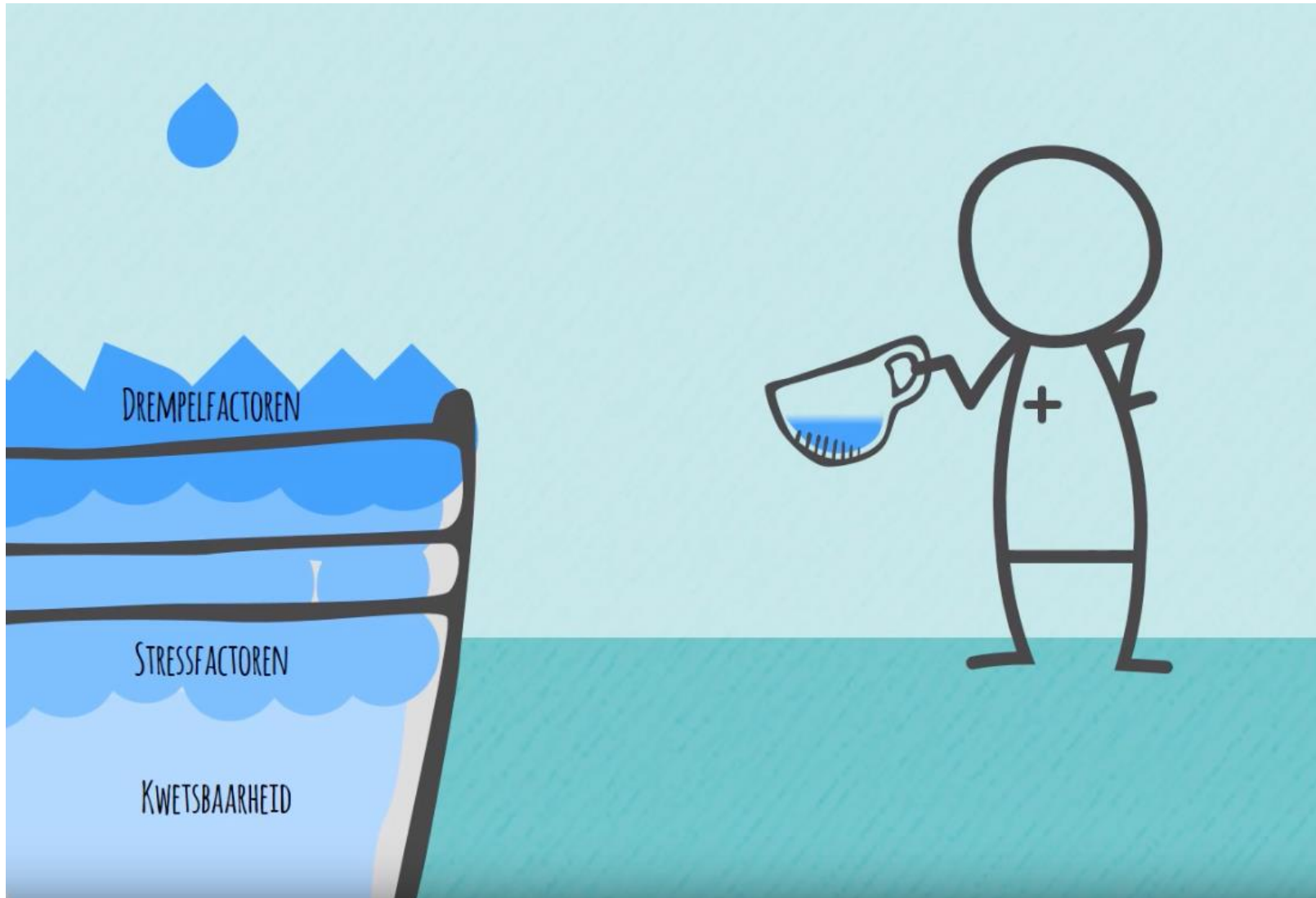
Hoe ontstaat suïcidaal gedrag?



Groot Gent

Inleiding

Hoe ontstaat suïcidaal gedrag?



Groot Gent

Inleiding



- Gezondheidsdoelstelling: **‘De sterfte door zelfdoding bij mannen en vrouwen moet tegen 2020 verminderd zijn met 20% tov 2000.’**



Strategie 1

- Bevorderen geestelijke gezondheid

Strategie 2

- Laagdrempelige telefonische en online hulp

Strategie 3

- Bevorderen van deskundigheid en netwerkbetrekking bij intermediairs

Strategie 4

- Acties voor specifieke risicogroepen

Strategie 5

- Ontwikkelen en implementeren van richtlijnen voor school, werkvloer en gezondheidszorg

Inleiding



Hulp voor jezelf



Iemand helpen



Hulp voor nabestaanden



Hulp voor hulpverleners



Beleid en vorming



Feiten, cijfers en nieuws

Inleiding

Waarom online tools?

- Nood aan laagdrempelige interventies voor de preventie van zelfdoding.
- Online tools zoals apps worden steeds meer ingezet in de preventie en behandeling van ggz-problemen: nieuwe mogelijkheden!
- Bereiken van groepen die anders niet bereikt worden.
- Zowel aanvulling op reguliere zorg als ter ondersteuning van zij die de stap naar hulpverlening niet zetten.
- Helpen bij het doorbreken van stigma omtrent geestelijke gezondheid en behandeling.
- Discreet, toegankelijk, beschikbaar en goedkoop.

Safety plan



Safety plan

Jouw Safety Plan in zes stappen

- 1 Signalen herkennen
- ↓
- 2 Rustiger worden
- ↓
- 3 Afleiding vinden
- ↓
- 4 Praten met iemand
- ↓
- 5 Professionele hulp invoeren
- ↓
- 6 Omgeving veilig maken



Download
jouw Safety Plan

Waarvoor dient het?

- Helpt om in 6 stappen een crisis te overbruggen.

Wanneer invullen?

- Op een moment dat het beter gaat, zodat P weet wat te doen op een moment van crisis

Hoe in te vullen?

- Zelfstandig of samen met een hulpverlener, vriend, ...
(! P zelf laten invullen)

Signalen herkennen
Welke signalen kunnen een mogelijke crisis bij je aankondigen? (bv. slaapproblemen, meer alcohol drinken, je hulpeloos voelen, niet meer buiten komen, ...)

Aan welke signalen denk je? Schrijf ze hier neer...

nog 220 karakters

Rustiger worden
Wat kan je zelf doen om rustiger te worden? Hoe zet je je gedachten op iets anders? (bv. lopen, tekenen, naar muziek luisteren, afreageren op een badbad, een warm bad nemen, ...)

Schrijf hier wat je zelf kan ondernemen om je iets minder slecht te voelen...

nog 220 karakters

Afleiding vinden
Wanneer je er zelf niet uitkomt, kunnen andere mensen of plaatsen afleiding bieden (bv. afspreken met een vriend, bij familie langsgaan, naar een activiteit in het buurthuis gaan, ...)

Waar vind je afleiding? Schrijf het hier neer...

nog 220 karakters

Praten met iemand
Bij welke personen uit je omgeving kan je terecht met je gevoelens? (bv. vriend, familie, collega, leerkracht, ...)

Geef een naam in

Telvofoonummer

Voeg toe

Professionele hulp invoeren
Welke professionele hulpverleners kan je helpen? (bv. huisarts, lokale hulpdienst, noodnummers, ...)

Beschrijving van het hulpnummer

Telvofoonummer

Omgeving veilig maken
Hoe zorg je dat je veilig bent en blijft tijdens een crisis? (bv. medicatie in bewaring geven bij iemand, omgeving op de hoogte brengen, geen gevaarlijke plaatsen opzoeken, ...)

- Jouw Safety Plan in zes stappen
- 1 Signalen herkennen
 - 2 Rustiger worden
 - 3 Afleiding vinden
 - 4 Praten met iemand
 - 5 Professionele hulp invoeren
 - 6 Omgeving veilig maken
- Download jouw Safety Plan



Mijn Safety Plan

Margot



Dit geeft aan dat ik aan zelfmoord denk

Plotse huilbuien
Paniek
Overweldigd door emoties
Geen leuke dingen meer doen (mezelf verlammen)



Dit kan ik doen om rustiger te worden.

Jazz-muziek
Boek lezen
Schrijven



Hier vind ik afleiding.

Bellen met vriendin
Sporten met vrienden



Hier ben ik veilig.

Sleutel medicijnenkast aan lief
geven



Hier vind ik professionele hulp.

Algemeen noodnummer: **112** Huisarts: **093325567**
Antigifcentrum: **070 245 245**



Hier kan ik terecht als ik het moeilijk heb.

Mijn lief: **0432556677** Saskia: **0478448822**
Eva: **0456332211**



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

Ken je BackUp al?
BackUp is onze mobiele applicatie die houvast wil bieden bij zelfdodingsgedachten.

Download op de App Store

Google Play

www.zelfmoord1813.be/safetyplan

BackUp

1813
zelfmoord

BackUp

*Een app voor mensen met
zelfmoordgedachten en hun omgeving*

BackUp

1813
zelfmoord

Doelstellingen

App ontwikkelen die:

- In het kader van zelfmoord1813 wordt aangeboden
- Ondersteunende tools biedt die houvast geven in momenten van (suïcidale) crisis
- Als tool kan gebruikt worden door de omgeving van mensen met zelfdodingsgedachten
- Evidence-based is

BackUp

1813
zelfmoord

Ontwikkelingsproces

1. Voorbereidend onderzoek

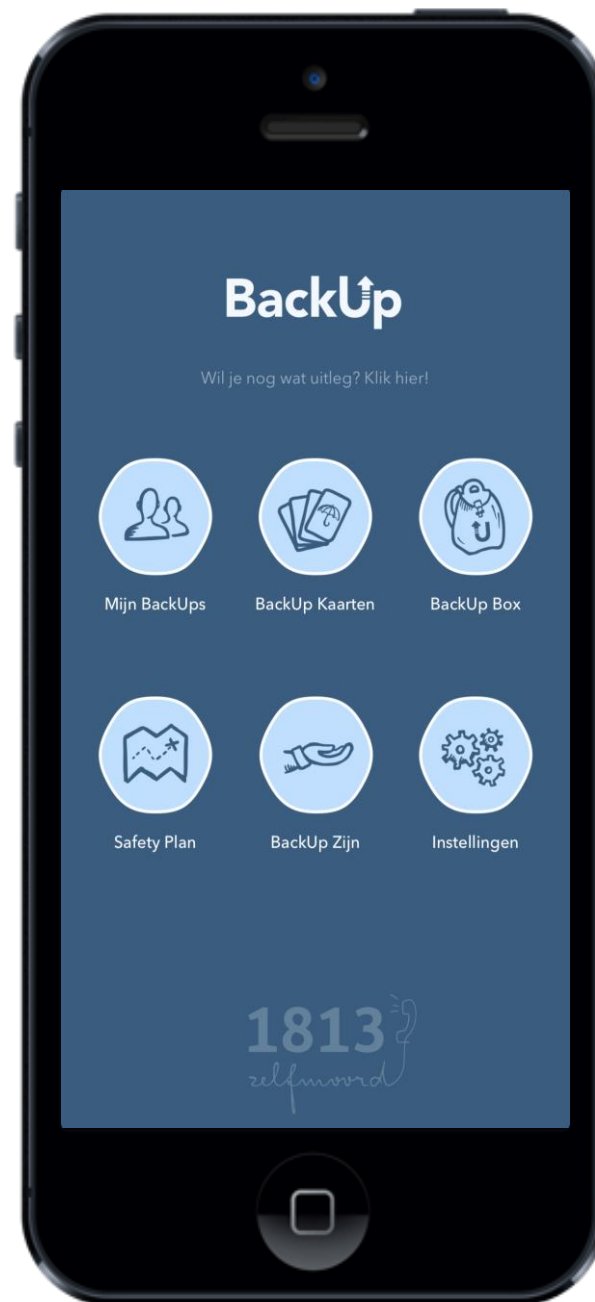


2. Selectie tools & ontwikkeling

BackUp

1813
zelfmoord

Tools



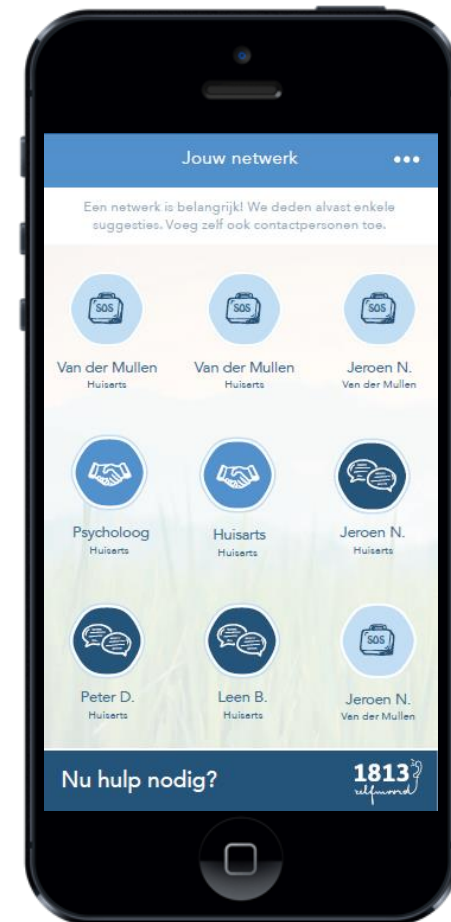
BackUp

1813
zelfmoord

Tools: Mijn BackUps

Tool om contact te zoeken met eigen sociaal netwerk bij crisis

- Verbinding/sociaal contact als protectieve factor
- Snelle toegang tot steun en contact kernelement in preventie van zelfdoding



BackUp

1813
zelfmoord

Tools: BackUp-kaarten

Tool die zich richt op copingvaardigheden

- Helpt bij het identificeren van moeilijke situaties en ermee om te gaan.



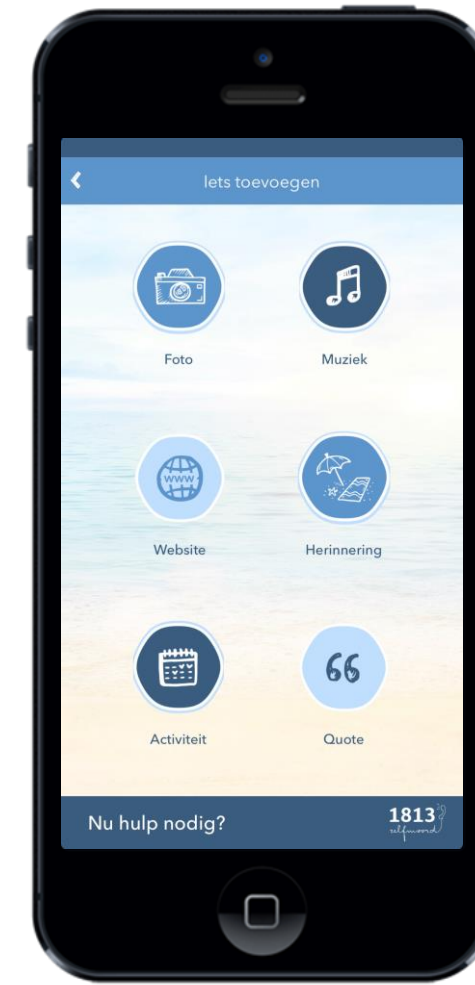
BackUp

1813
zelfmoord

Tools: BackUp Box

Hope box, tool die gebruikers helpt om negatieve gedachten om te buigen in reasons for living

- Hopeloosheid sterk aanwezig bij suïcidaliteit
- Collectie van hoopvolle elementen (bv. Muziek, gebeurtenissen, foto's, ...)



BackUp

1813
zelfmoord

Tools: Safety Plan



1. Signalen herkennen



2. Rustiger worden



3. Afleiding vinden



4. Praten met iemand



5. Professionele hulp inroepen



6. Omgeving veilig maken

BackUp

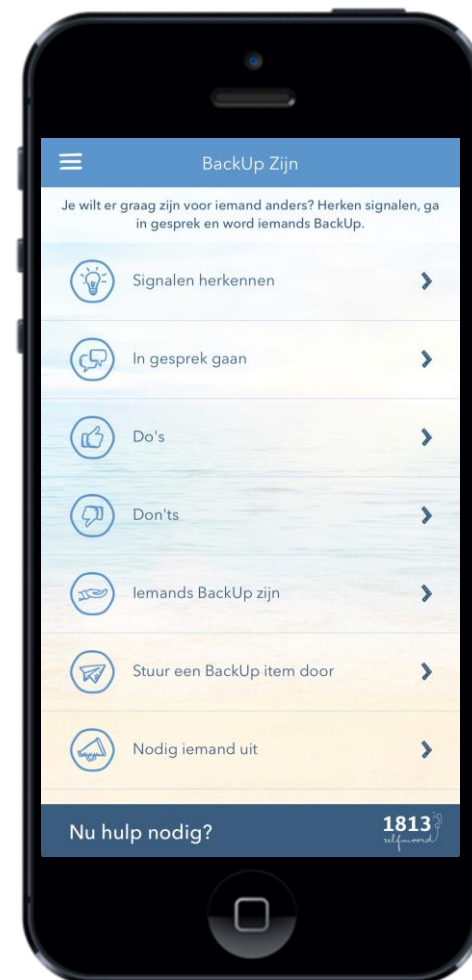
1813
zelfmoord

Tools: BackUp zijn



Tool om de omgeving te ondersteunen outreachend op te treden naar mensen die zelfmoordgedachten hebben

- Bezorgdheid tonen kan levensreddende impact hebben



BackUp

1813
zelfmoord

Ontwikkelingsproces

1. Voorbereidend onderzoek

2. Selectie tools & ontwikkeling

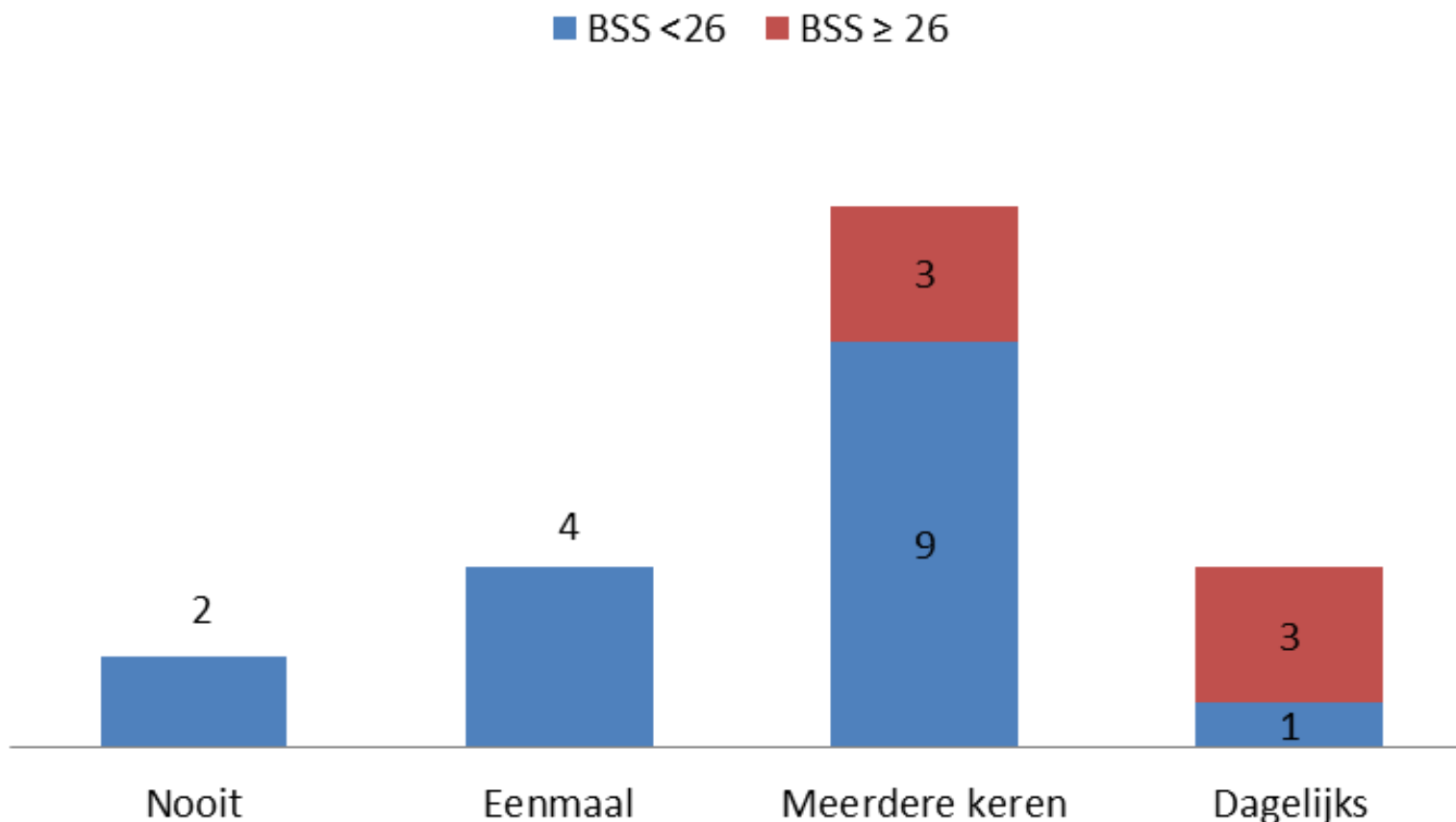
3. Validatie

BackUp

1813
zelfmoord

Validering BackUp

Heb je de app gebruikt?

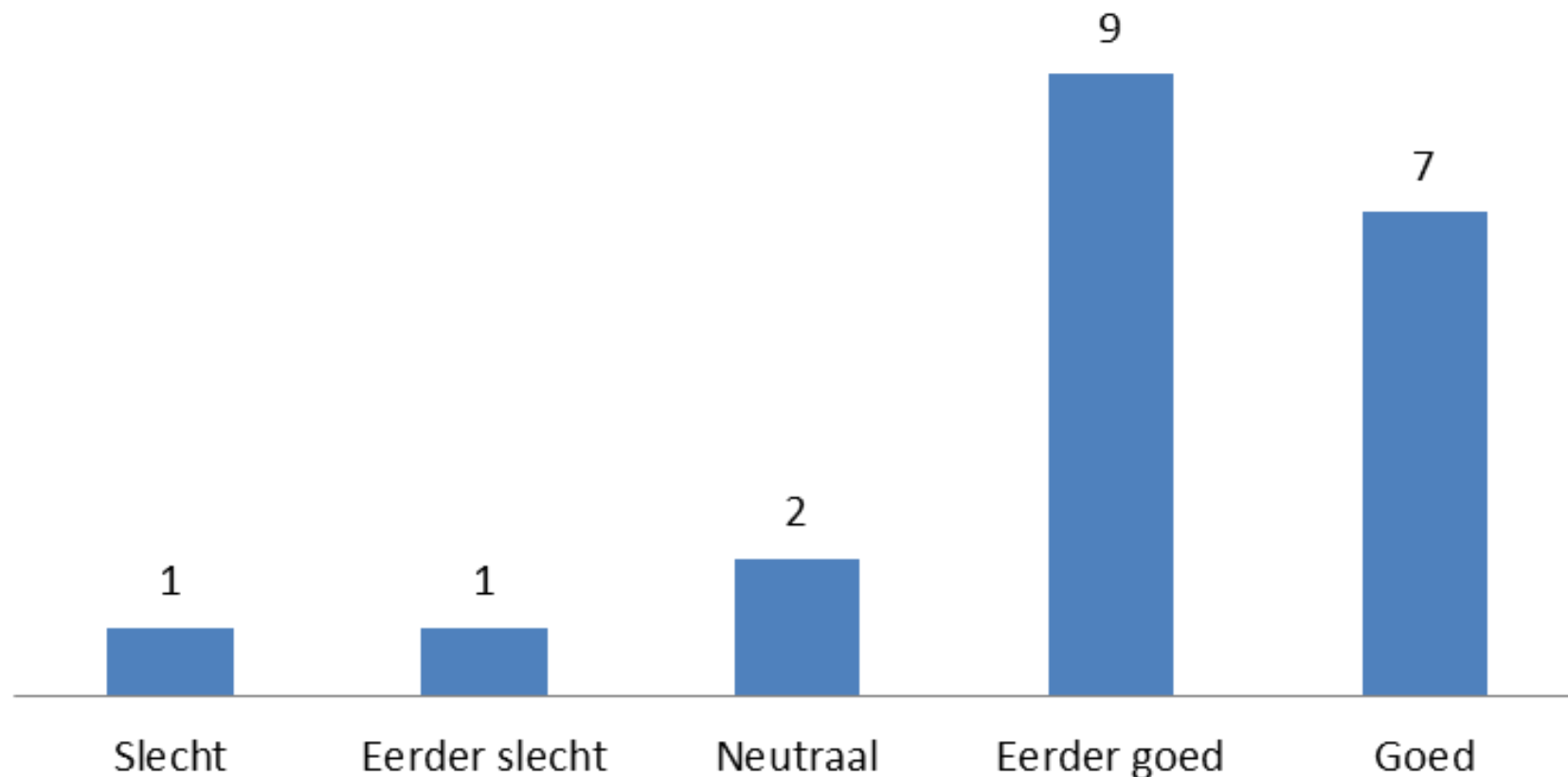


BackUp

1813
zelfmoord

Validering BackUp

Wat vind je van de app?

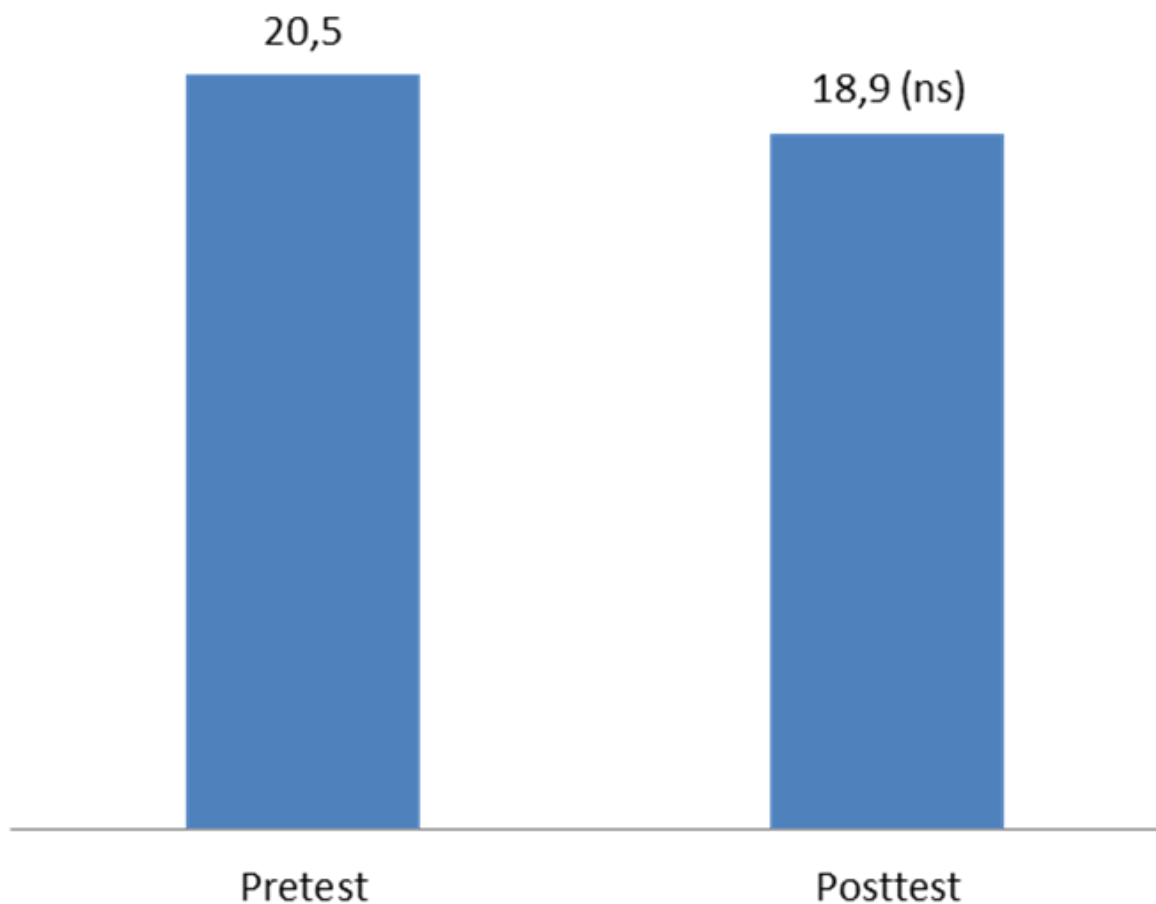


BackUp

1813
zelfmoord

Validering BackUp

BSS-scores (n=20)



BackUp

1813
zelfmoord

Ontwikkelingsproces

1. Voorbereidend onderzoek

2. Selectie tools & ontwikkeling

3. Validatie

4. Implementatie

5. Opvolging

Think Life.

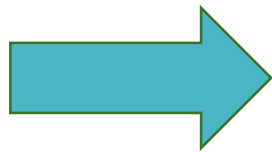
Think Life

*Een onbegeleide online zelfhulpcursus voor het omgaan met
zelfmoordgedachten*



Waarom een onbegeleide online zelfhulp cursus?

- In vergelijking met Nederland:
 - Hoog stigma in Vlaanderen om geestelijke gezondheid en behandeling
 - Meer schaamte om hulp te zoeken voor mentale problemen
 - Als we hulp zoeken, is het geen gespecialiseerde hulp



Implementatie

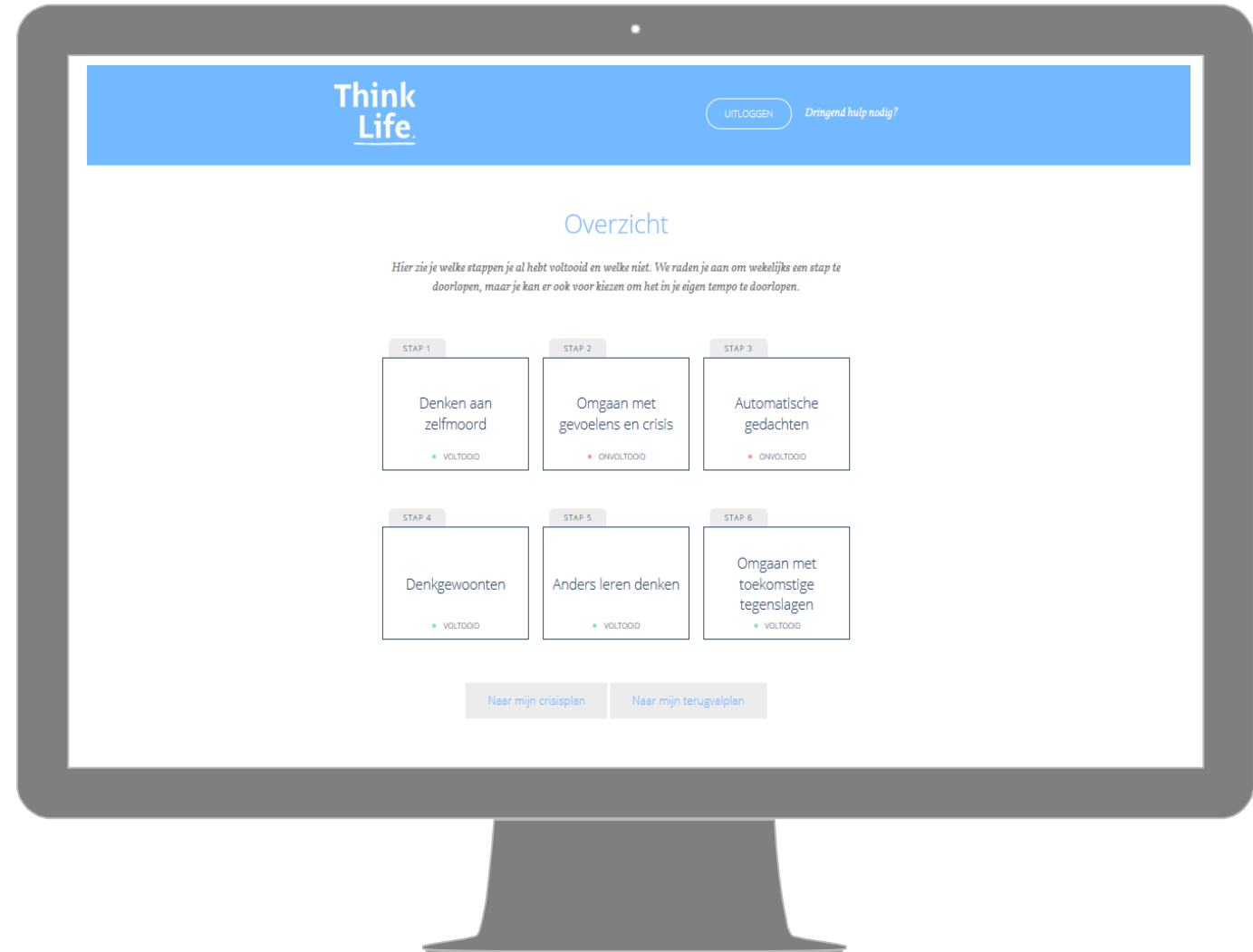


**Think
Life.**

<https://www.youtube.com/watch?v=7GWYUa9hqQY>

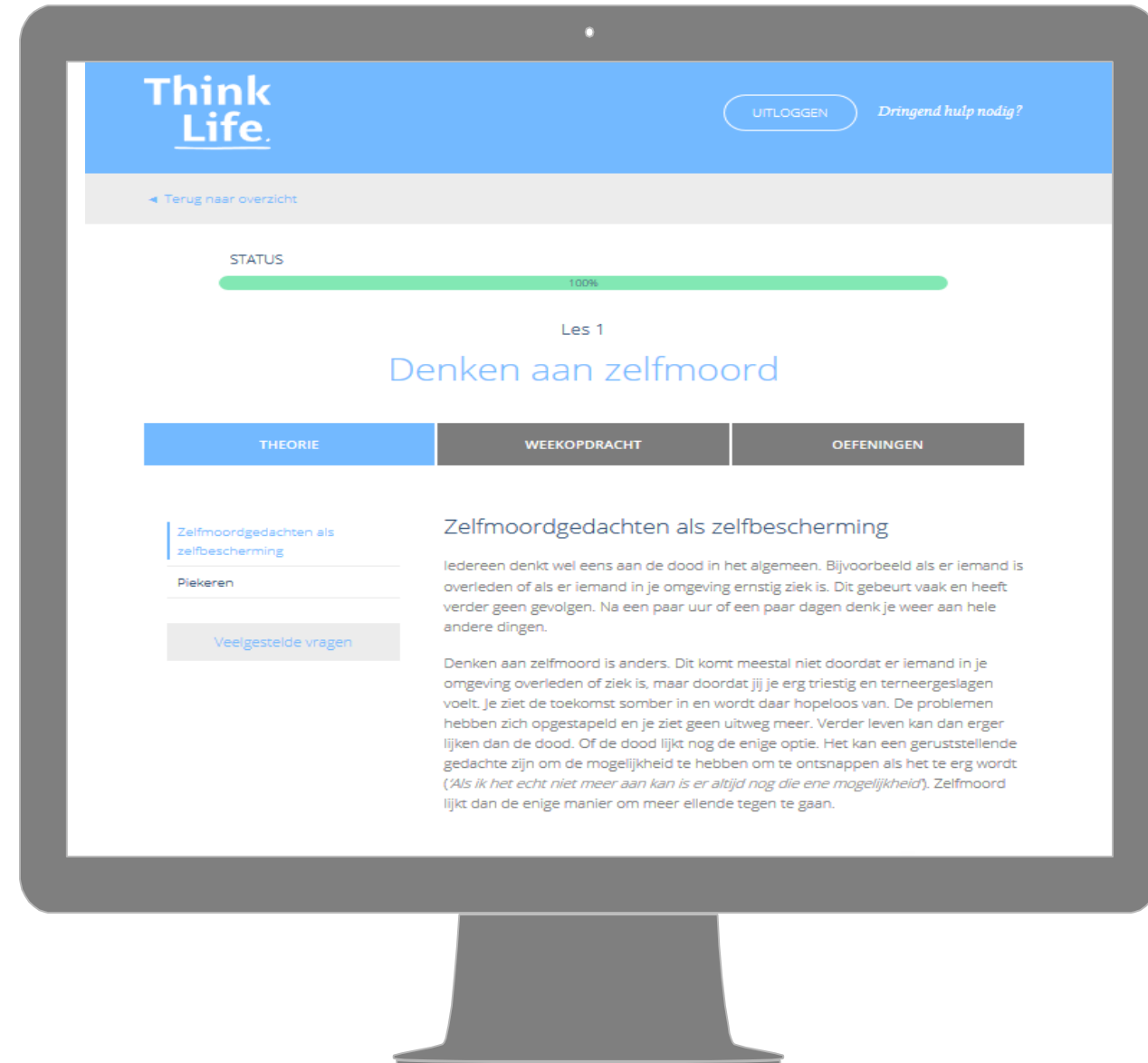
Inleiding

- Onbegeleide online zelfhulp cursus voor het leren omgaan met zelfmoordgedachten
- Ontwikkeld van Spijker et al. (2014) & aangepast dr VLESP
- 6 modules gebaseerd op verschillende evidence-based therapieën:
 - Cognitieve gedragstherapie
 - Dialectische gedragstherapie
 - Probleemoplossende therapie
 - Mindfulness-based cognitieve therapie

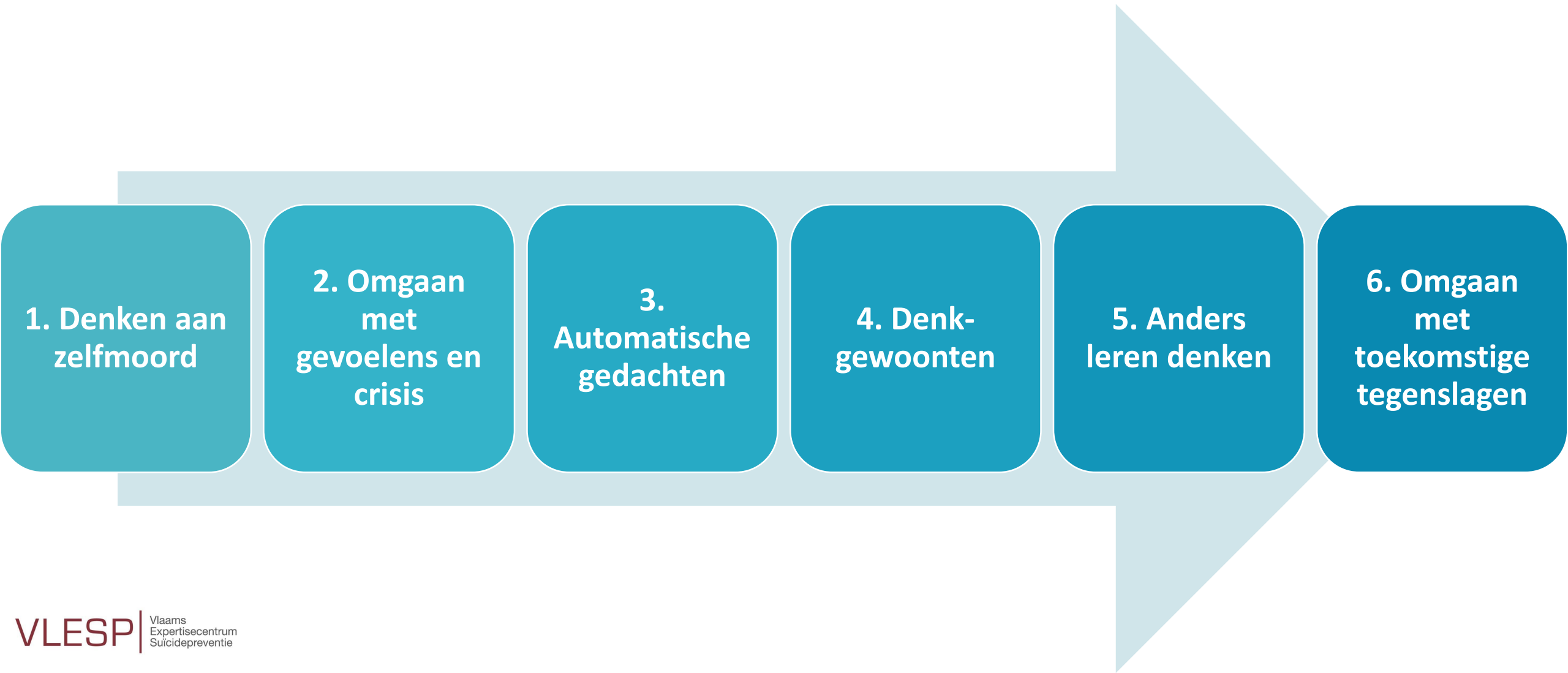


Think Life

- Elke module bestaat uit:
 - Theorie
 - Weekopdracht
 - (Keuze)Oefeningen



Think Life – 6 Modules



Module 1: Denken aan zelfmoord

- **Theorie:**

- Hoe kunnen zelfmoordgedachten ontstaan?
- Wat is het verband tussen zelfmoord en piekeren?

- **Weekopdracht:**

- Turven



Opdracht:

Hoe vaak denk jij aan zelfmoord en hoe lang?

Maandag	1	keer	1	uur	1	minuten
Dinsdag		keer		uur		minuten
Woensdag		keer		uur		minuten
Donderdag	4	keer	4	uur	4	minuten
Vrijdag		keer		uur		minuten
Zaterdag		keer		uur		minuten
Zondag		keer		uur		minuten

Module 1: Denken aan zelfmoord

- **Theorie:**

- Hoe kunnen zelfmoordgedachten ontstaan?
- Wat is het verband tussen zelfmoord en piekeren?

- **Weekopdracht:**

- Turven

- **Oefeningen:**

- Zelfmoord als zelfbescherming
- Piekerkwartier
- Keuzeoefeningen: Piekerzone, Aandachtig ademen, Positief piekeren, Afleiding



Module 1: Denken aan zelfmoord

- **Zelfbescherming**

BART

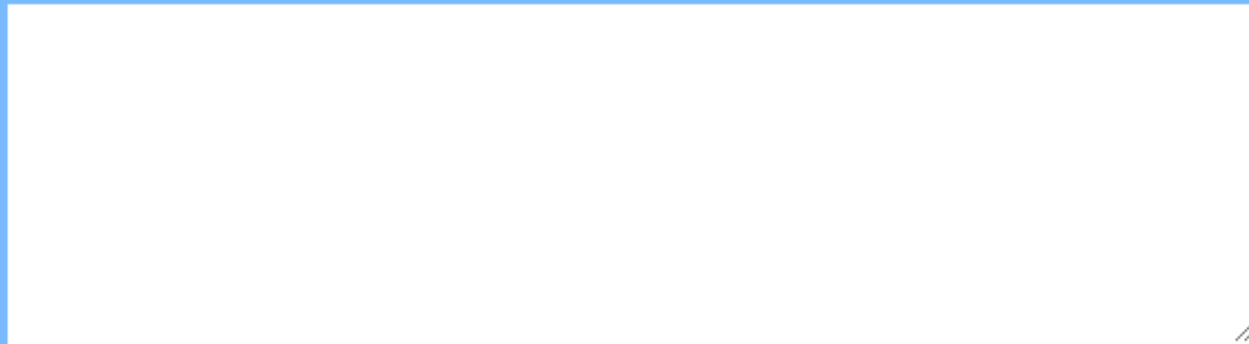
SASKIA

KATRIEN

omdat ik me leeg en ongelukkig voel en ik mezelf soms haat.

Opdracht:

Ik denk aan zelfmoord omdat



Module 2: Omgaan met gevoelens en crisis

- **Theorie:**

- Hoe herken ik een crisis?
- Omgaan met de drang jezelf pijn te doen

- **Weekopdracht:**

- Positief dagboek



Module 2: Omgaan met gevoelens en crisis

- **Positief dagboek**

Opdracht:

Maandag	1.	
	2.	
	3.	
Dinsdag	1.	

Module 2: Omgaan met gevoelens en crisis

- **Theorie:**

- Hoe herken ik een crisis?
- Omgaan met de drang jezelf pijn te doen

- **Weekopdracht:**

- Positief dagboek

- **Oefeningen:**

- Crisisplan
- Doorstaan van heftige gevoelens
- Hoe vaak?
- Keuzeoefeningen: Hulp zoeken, Omgaan met spanning en stress, en met de drang jezelf pijn te doen



Module 2: Omgaan met gevoelens en crisis

• Crisisplan

Mijn crisisplan

Stap 1: Signaleren van negatieve gevoelens

Zodra ik merk dat ik me niet goed begin te voelen, geef ik mijn gevoel een cijfer tussen 0 en 10.

Stap 2 gaat in werking bij een: 5

Stap 3 gaat in werking bij een: 6

Stap 4 gaat in werking bij een: 8

Stap 2: Afleiding zoeken

Als mijn gevoelens hevig worden, helpt dit mij om mij af te leiden:

wandelen, een vriend vriend of vriendin bellen, een boek lezen, naar de bioscoop gaan,

Stap 3: Een familielid, vriend of vriendin bellen

Als het niet lukt afleiding te zoeken, kan ik de volgende personen bellen:

- Zus: 09875632
- Moeder: 09875412
- Stefanie: 08574213

Stap 4: Contacteren van een hulpverleningsinstantie

Als ik deze personen niet kan bereiken, bel ik één van onderstaande nummers:

1. Bel het noodnummer 112
2. Bel, chat of mail met de Zelfmoordlijn1813 (zie ook onderaan deze website)
3. Tel. huisarts: Telnr huisarts
4. Tel. hulpverlener 1: telnr hulpverlener 2
5. Tel. hulpverlener 2: telnr hulpverlener 1

Stap 5: Omgaan met crisis tijdens de avond en nacht

's Avonds of 's nachts:

Met mijn vriend praten, lezen, douchen, muziek luisteren of een ontspanningsoefening doen.

Module 3: Automatische gedachten

Stap 3: Automatische gedachten

- **Theorie:**
 - Gebeurtenissen, gedachten en gevoel
- **Weekopdracht:**
 - Automatische gedachten opsporen



Module 3: Automatische gedachten

- Automatische gedachten opsporen

BART

SASKIA

KATRIEN

- ✓ Ik ben een mislukkeling.
- ✓ Niemand houdt van mij.
- ✓ Dat kan ik niet aan.
- ✓ Niemand zou mij missen.
- ✓ Ik ben dom/stom/dik/lelijk.
- ✓ Mijn toekomst wordt toch niet leuk.
- ✓ Ik ben niet goed genoeg.

Mijn top 3 automatische gedachten

1. Ik ben niet goed genoeg.
2. Ik ben dom/stom/dik/lelijk.
3. Niemand houdt van mij.

Module 3: Automatische gedachten

- **Theorie:**

- Gebeurtenissen, gedachten en gevoel

- **Weekopdracht:**

- Automatische gedachten opsporen

- **Oefeningen:**

- Ik moet = ik wil
- Schuldgevoel
- Hoe vaak?
- Keuzeoefeningen: Positief zijn over jezelf, 's Nachts, Positieve herinneringen, Zie-je-wel, Delen door twee



Module 3: Automatische gedachten

- Schuldgevoel

BART

SASKIA

KATRIEN

Ik voel me schuldig omdat

ik een teleurstelling ben doordat niks lukt.

Geef ook met een score van 0 t.e.m. 10 aan hoe sterk je schuldgevoel is. Hierbij geldt dat 0 = 'ik voel me helemaal niet schuldig' en 10 = 'ik voel me heel erg schuldig'.

7

Vervolgens ga je afwegen hoe ernstig datgene wat je gedaan hebt is. Hoe zouden andere mensen dit beoordelen? Hierbij geldt dat 0 = 'een ongelukkig misverstand' en 10 = 'vergelijkbaar met een ernstige misdaad'. Waar op deze schaal zouden andere mensen datgene waar jij je schuldig over voelt plaatsen?

6

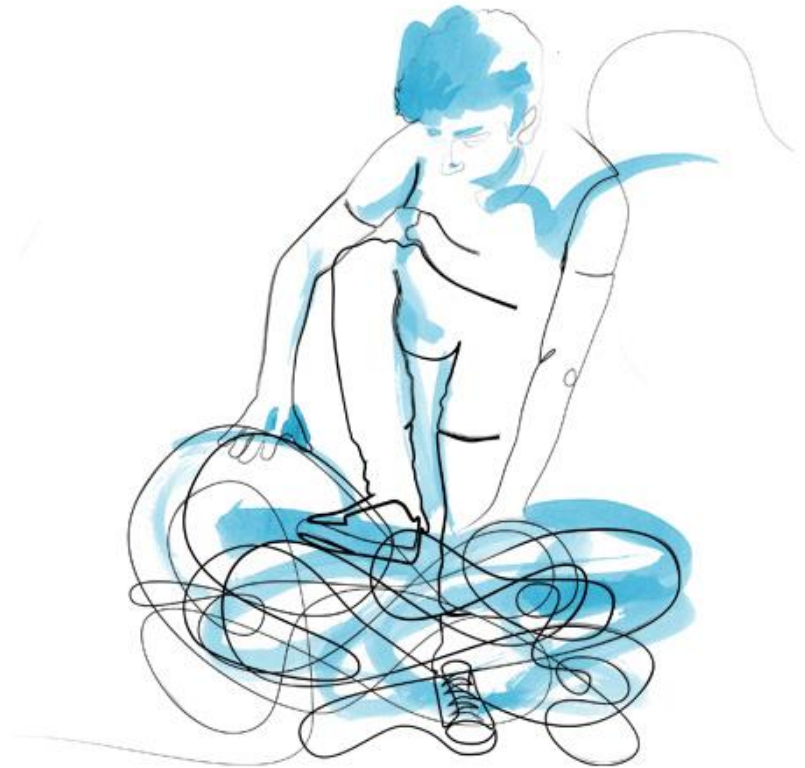
Module 4: Denkgewoonten

- **Theorie:**

- Denkgewoonten

- **Weekopdracht:**

- Denkgewoonten doorzien



Module 4: Denkgewoonten

- Denkgewoonten doorzien

Opdracht:

Welke denkgewoonten herken jij? Vink ze hieronder aan.

- ☐ Zwart-wit denken
- ☐ Veralgemenen/overdrijven
- ☐ Gedachten lezen
- ☐ Beperkt waarnemen
- ☐ Emotioneel denken
- ☐ Negatief denken
- ☐ Toekomst voorspellen

Hieronder worden jouw drie meest voorkomende automatische gedachten weergegeven die je eerder bij les 3 hebt ingevuld. (Wanneer je deze nog niet hebt ingevuld of deze wil aanpassen, kan je dit hieronder doen). Geef vervolgens aan welke denkgewoonte bij deze gedachte hoort. Soms zijn er meerdere denkgewoonten mogelijk.

Ik ben een mislukking

Denkgewoonte:

- ☒ Zwart-wit denken
- ☒ Veralgemenen/overdrijven
- ☐ Gedachten lezen
- ☐ Beperkt waarnemen
- ☐ Emotioneel denken
- ☐ Negatief denken
- ☐ Toekomst voorspellen

Module 4: Denkgewoonten

- **Theorie:**

- Denkgewoonten

- **Weekopdracht:**

- Denkgewoonten doorzien

- **Oefeningen:**

- Zwart-wit denken
 - Waardeloosheid
 - Hoe vaak?
 - Keuzeoefeningen: Aandacht hebben voor anderen, Gedachten wissen, Jezelf niet veroordelen voor gedachten, Opsporen van gedachten mbv het gedachtenschema



Module 5: Anders leren denken

- **Theorie:**
 - Tegenberichten
- **Weekopdracht:**
 - Tegenberichten formuleren



Module 5: Anders leren denken

- Tegenberichten:

1. Bewijs voor
2. Bewijs tegen
3. Tegenbericht

BART

SASKIA

KATRIEN

Automatische gedachte: Ik ben niet goed genoeg.

Tegenbericht:

Sommige dingen gaan mij niet erg goed af, maar niet alles mislukt altijd en er zijn een aantal dingen die ik wel goed kan.

Automatische gedachte: Ik ben dom/stom/dik/lelijk.

Tegenbericht:

Hoewel ik niet voldoe aan het schoonheidsideaal, zijn er mensen die zeggen dat ze mij aantrekkelijk vinden.

Module 5: Anders leren denken

- **Theorie:**

- Tegenberichten

- **Weekopdracht:**

- Tegenberichten formuleren

- **Oefeningen:**

- Tegenberichten gebruiken
 - Kleine stapjes
 - Hoe vaak?
 - Keuzeoefeningen: Heeft het leven zin?, Volgende gedachte, Bij wie kan ik terecht?, Tegenberichten kiezen



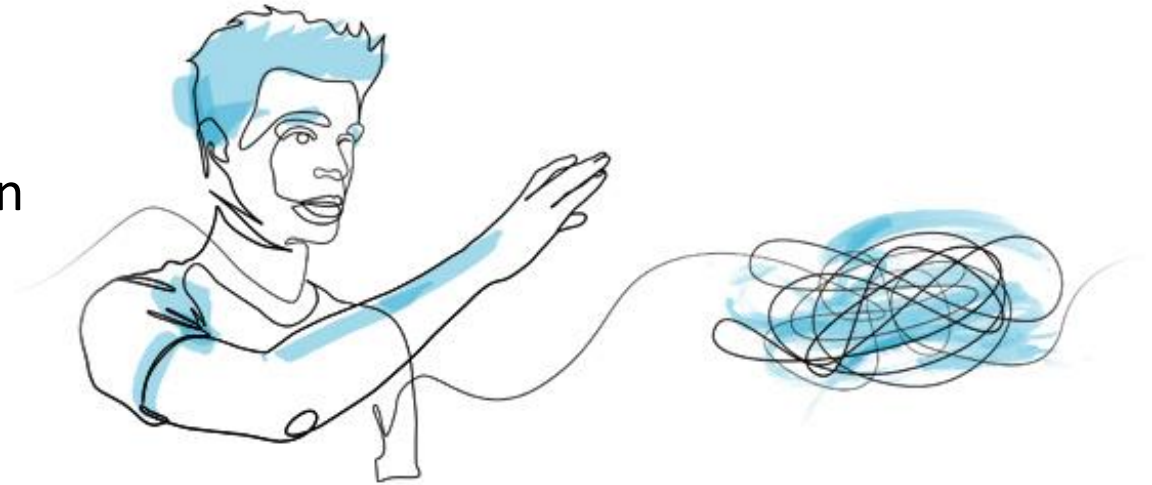
Module 6: Omgaan met toekomstige tegenslagen

- **Theorie:**

- Terugblik
- Toekomst/hopeloosheid
- Toekomstige tegenslagen en teleurstellingen
- Terugvallen voorkomen

- **Oefeningen:**

- Toekomstscenario's
- Kleine stapjes
- Hoe vaak?
- Keuzeoefeningen: Positieve gedachten aankaarten, Belangrijke doelen



Module 6: Omgaan met toekomstige tegenslagen

- **Toekomstscenario's**

Opdracht:

Mijn negatieve toekomstscenario:

Mijn positieve toekomstscenario:

Mijn waarschijnlijke toekomstscenario:

Module 6: Omgaan met toekomstige tegenslagen

• Terugvalplan

1. Oefeningen die ik het meest aangenaam vond:

- Tegenberichten
- Tegenberichten gebruiken
- Kleine stapjes
- Denkgewoonten doorzien
- Aardig zijn voor anderen

2. Toekomstige gebeurtenissen of situaties die ervoor kunnen zorgen dat ik terugval:

- Als mijn vriend bij mij weggaat. Als de ruzie met mijn collega uit de hand loopt.

3. Signalen waaraan ik kan merken dat ik somberder word:

- Als ik geen zin meer heb om dingen met mijn vrienden te doen. Als ik niet meer van dingen kan genieten.

4. Dit kan ik doen als ik merk dat mijn stemming somberder word:

- Afleiding zoeken, bijvoorbeeld naar buiten gaan, in de tuin werken. Iemand opbellen om even te babbelen. Bewegen (lopen).

5. Dit kan ik nu (blijven) doen om te zorgen dat ik 'op het goede pad' blijf:

- Erop letten dat ik niet te zwat-wit of te negatief denk, en blijven oefenen met de tegenberichten. Aandacht besteden aan positieve dingen, ook kleine dingen. Zelf mensen uitnodigen om langs te komen.

6. Mijn familie of vrienden kunnen hieraan zien dat het weer slechter gaat:

- Als ik niet bel. Als ik mij terugtrek. Als ik snel geïrriteerd ben.

7. Mijn familie of vrienden kunnen dit dan doen:

- Belangstelling tonen. Naar mij luisteren. Me activeren, me aansporen om toch dingen te ondernemen.

8. Voordelen van het gaan naar een professional:

Nadelen van het gaan naar een professional:

Resultaat:

Think Life-studie

- Verschil met Nederlandse studie:
 - Aangepast aan Vlaamse context
 - Geen exclusie voor ernstige suïcidale ideatie of depressie
 - Follow-up meting
- DOEL: De effectiviteit van Think Life evalueren

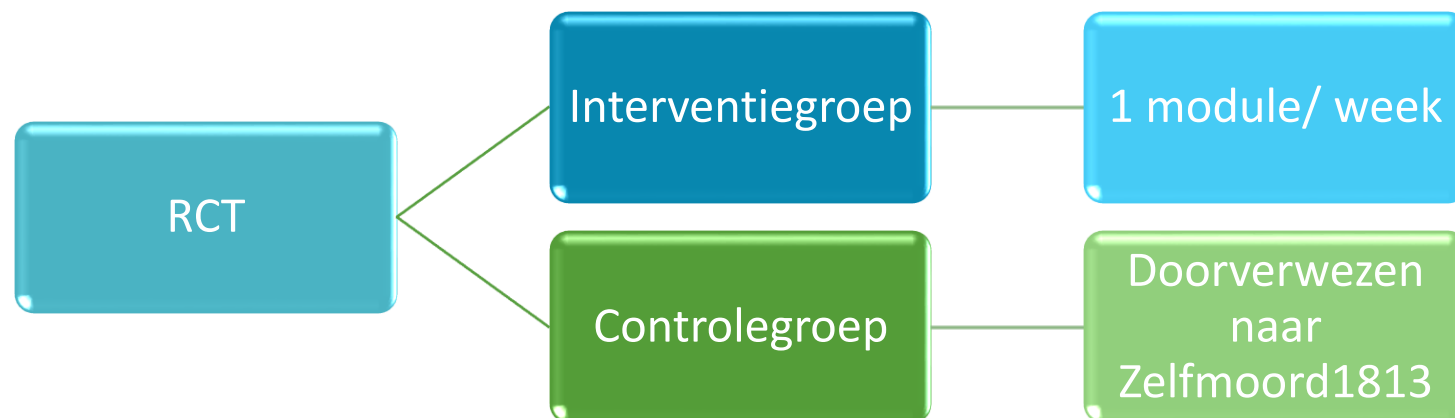
Primaire
hypothese

- Think Life zal suïcidale ideatie verminderen.

Secundaire
hypothese

- Think Life zal depressieve symptomen, piekeren, hopeloosheid en angst verbeteren.

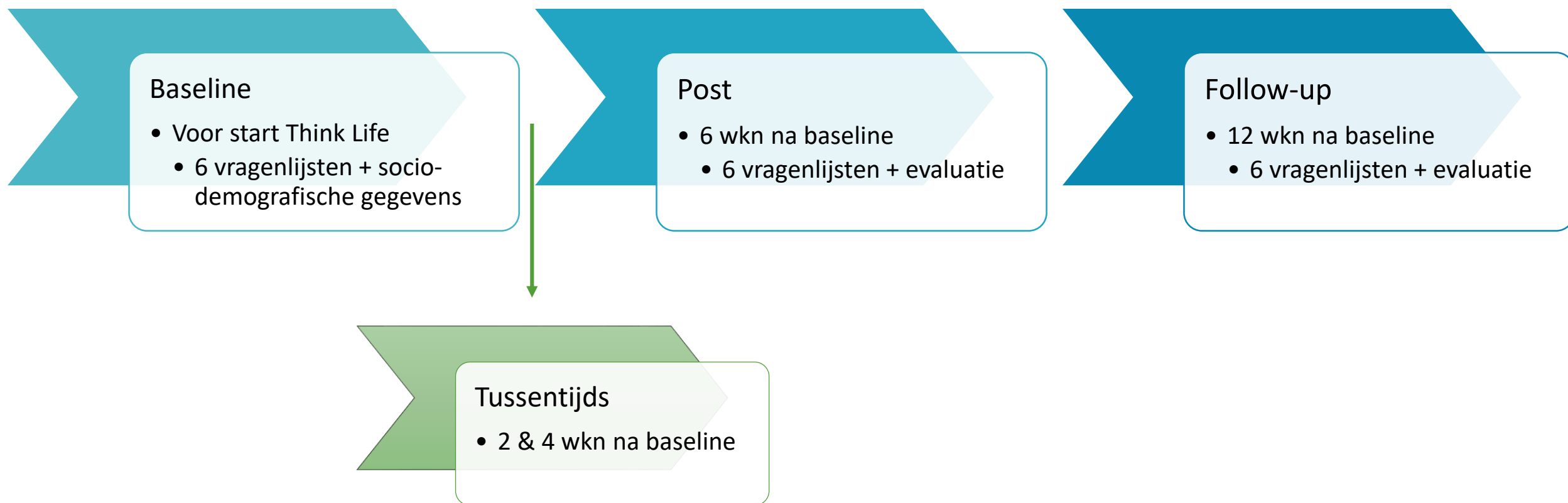
Design



• Inclusiecriteria:

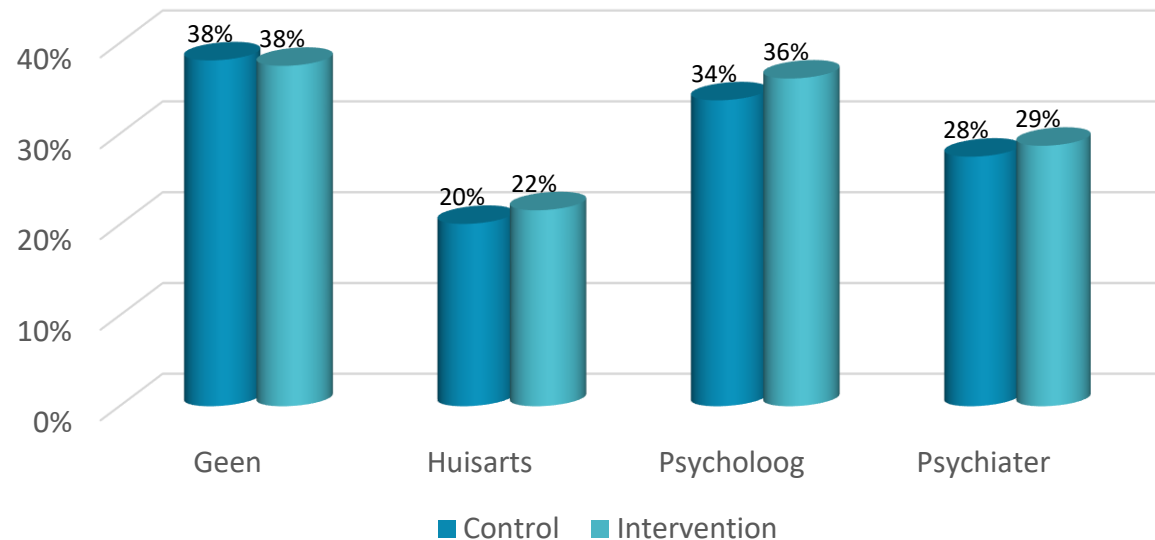
- ✓ ≥ 18 jaar
- ✓ Suïcidale gedachten
- ✓ Beheersing van de Nederlandse taal
- ✓ Toegang tot internet en beschikken over een e-mail account

Meetmomenten:



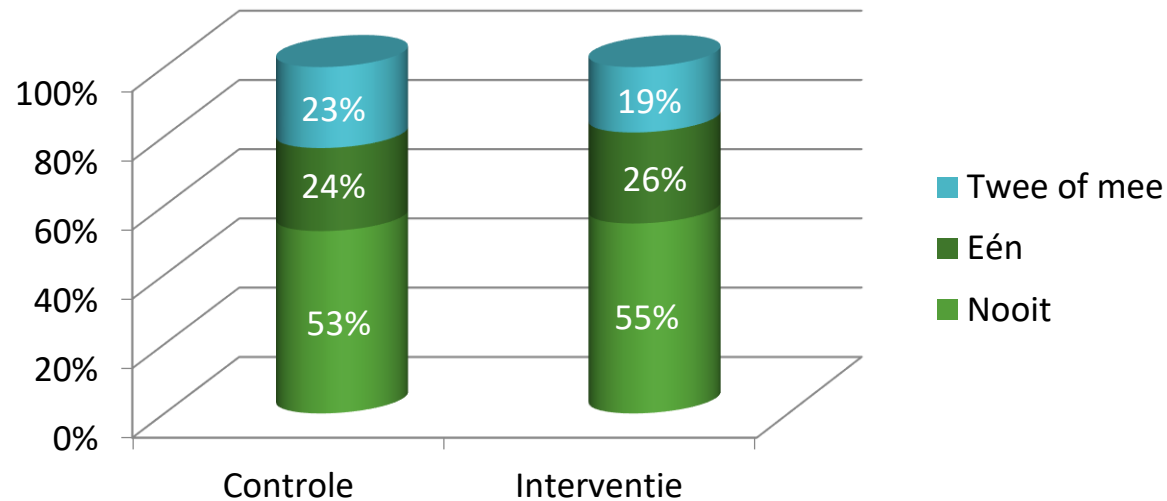
Demografische kenmerken

- **724 deelnemers**
- **Geslacht:** ♂ 41% - ♀ 59%
- **Gemiddelde lft:** 36 jaar
- **Behandeling psychische problemen:**



Suïcidepogingen

- **Voor Think Life:**



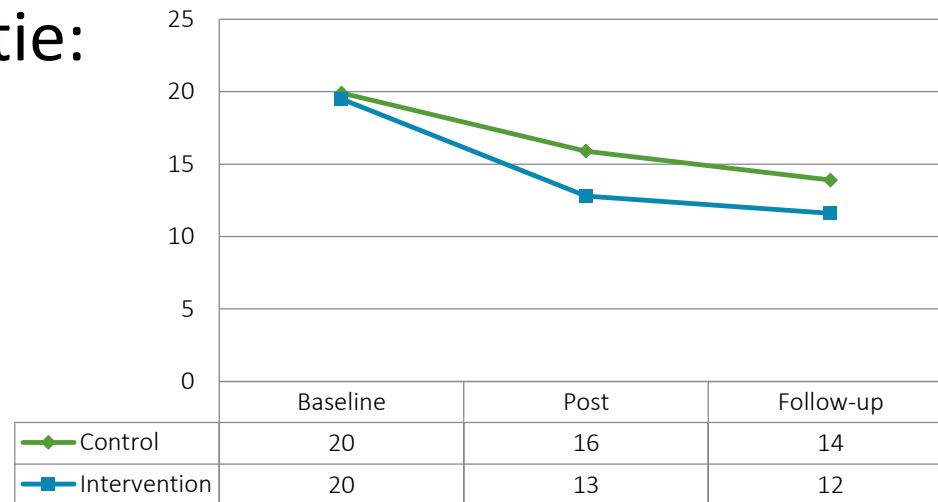
- Geen sign. $\neq$ tussen groepen

- **Bij Follow-up:**

- 13 Controle, 8 Interventie
- Geen sign. $\neq$ tussen groepen

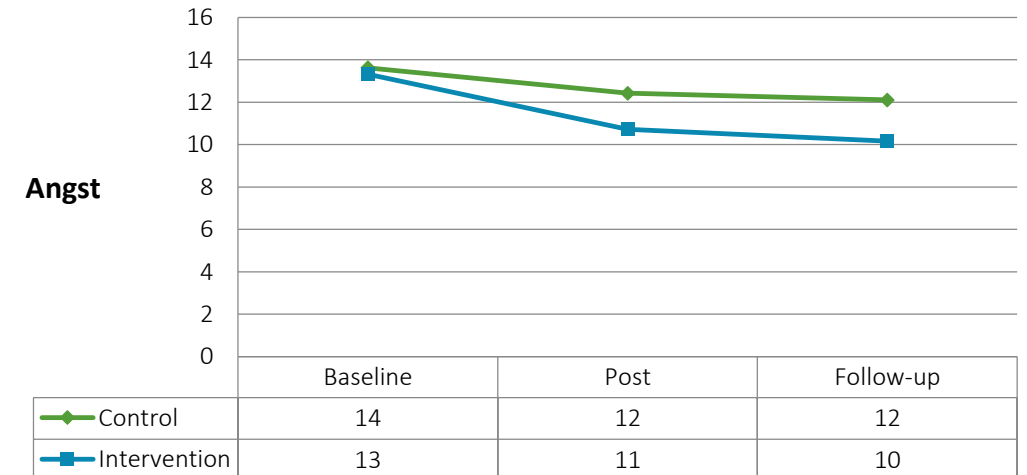
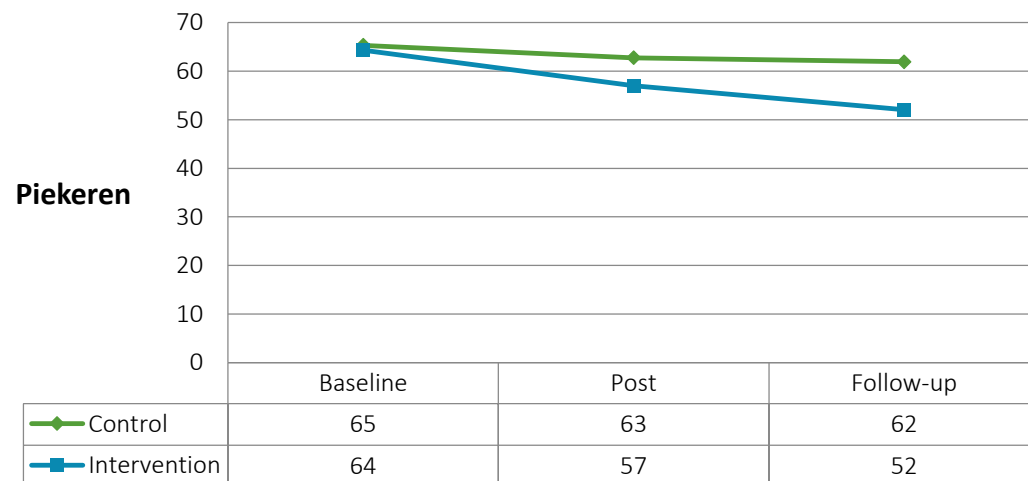
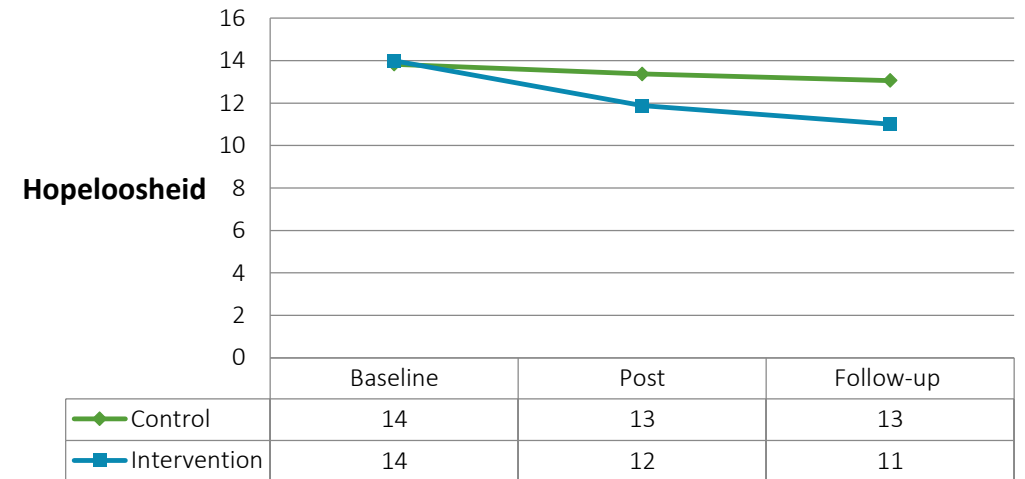
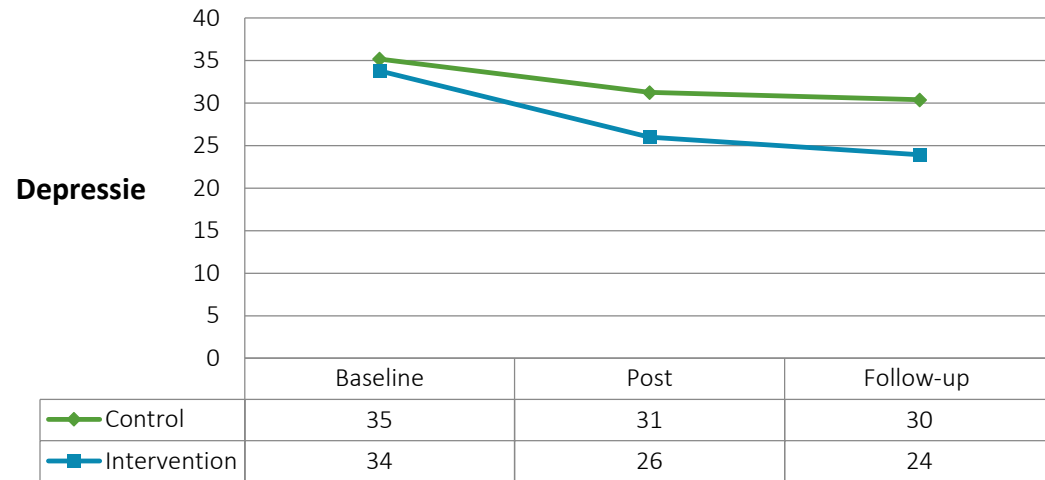
Primaire uitkomstmaat- Suïcidale ideatie

- Suïcidale ideatie:



Resultaten

Secundaire uitkomstmaten



Resultaten

Beoordeling

- 62% biedt veel **nieuwe info** aan
- 92% aangenaam om via het **internet** te gebruiken
- 88% aangenaam dat er **open over ZM** gesproken wordt
- 89% **interessant**
- 67% **nieuwe inzichten** mbt ZMgedachten

Sterktes



- Ondanks korte rekruteringsperiode veel deelnemers
- Meer dan 1 op 3 deelnemers niet in behandeling => kan bijdragen tot het reduceren van stigma
- Grote meerderheid is positief (7/10)

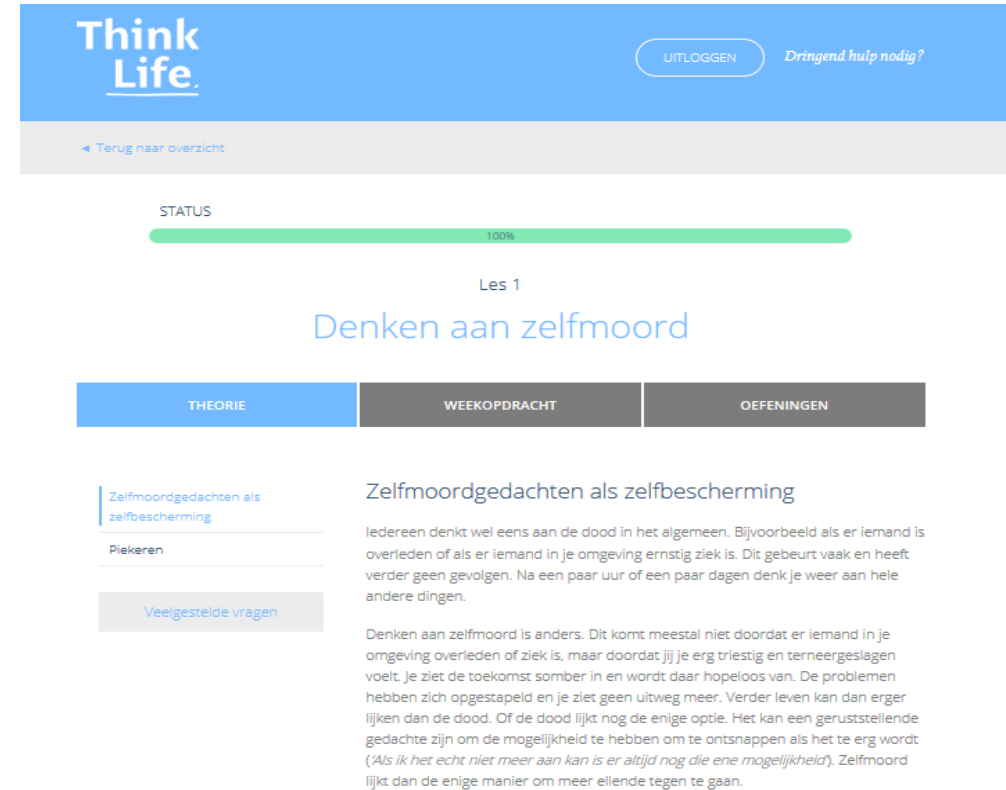
Limitaties



- Veiligheidsprocedure: Vertrouwelijk, niet anoniem -> selectiebias
- Hoge uitval, vnl in interventiegroep
- Korte follow-up door deadline van het project

Implementatie

- Op Zelfmoord1813.be
- 3 nieuwe gebruikers/dag
- Via verschillende kanalen verspreid



The screenshot shows the 'Think Life' website interface. At the top, there is a blue header with the 'Think Life' logo on the left, a 'UITLOGGEN' button, and a link 'Dringend hulp nodig?'. Below the header is a grey bar with a link '← Terug naar overzicht'. A green progress bar indicates 100% completion. Below the progress bar, it says 'LES 1' and 'Denken aan zelfmoord'. There are three tabs: 'THEORIE' (highlighted in blue), 'WEEKOPDRACHT', and 'OEFENINGEN'. Under the 'THEORIE' tab, there is a section titled 'Zelfmoordgedachten als zelfbescherming' with a sub-section 'Piekeren'. Below this is a button 'Veelgestelde vragen'. The main content area contains the text: 'Zelfmoordgedachten als zelfbescherming' followed by a paragraph: 'Iedereen denkt wel eens aan de dood in het algemeen. Bijvoorbeeld als er iemand is overleden of als er iemand in je omgeving ernstig ziek is. Dit gebeurt vaak en heeft verder geen gevolgen. Na een paar uur of een paar dagen denk je weer aan hele andere dingen.' Below this is another paragraph: 'Denken aan zelfmoord is anders. Dit komt meestal niet doordat er iemand in je omgeving overleden of ziek is, maar doordat jij je erg triestig en terneergeslagen voelt. Je ziet de toekomst somber in en wordt daar hopeloos van. De problemen hebben zich opgestapeld en je ziet geen uitweg meer. Verder leven kan dan erger lijken dan de dood. Of de dood lijkt nog de enige optie. Het kan een geruststellende gedachte zijn om de mogelijkheid te hebben om te ontsnappen als het te erg wordt (Als ik het echt niet meer aan kan is er altijd nog die ene mogelijkheid). Zelfmoord lijkt dan de enige manier om meer ellende tegen te gaan.'



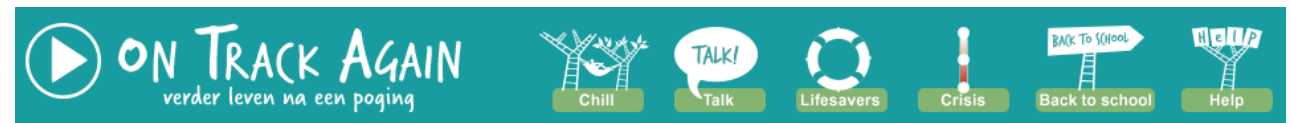


On Track Again

Toolkit voor jonge suïcidepogers en hun naasten

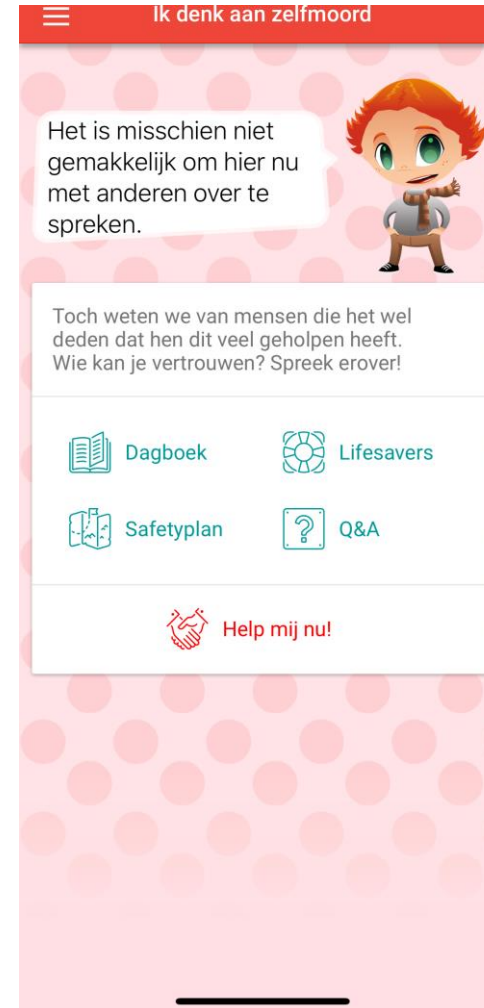
On Track Again

- Brochure voor jonge suïcidepogers
- Brochure voor ouders van jonge suïcidepogers
- Website voor jonge suïcidepogers

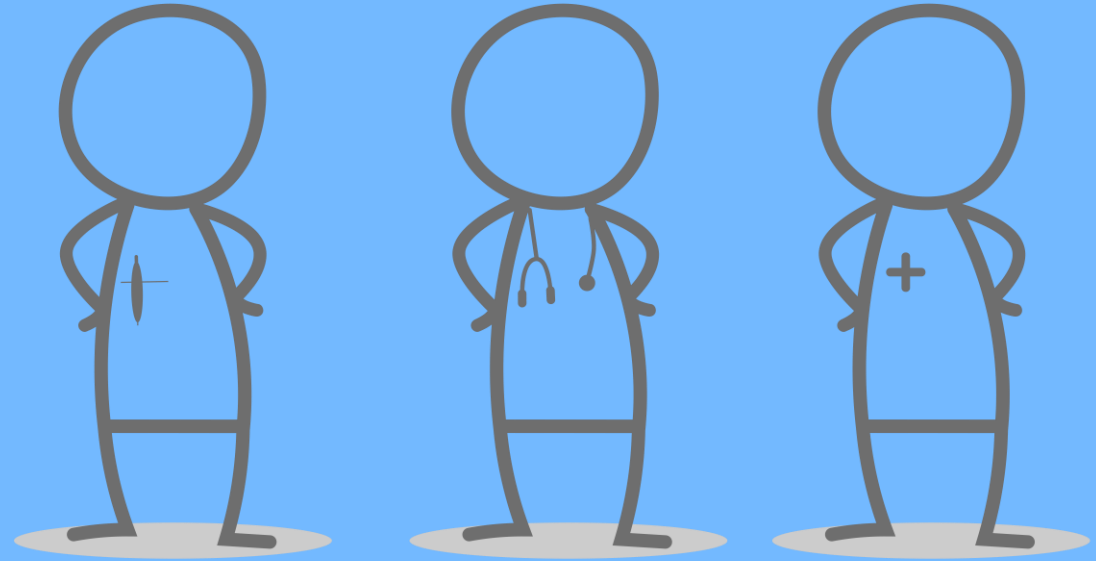


On Track Again

- App voor jonger suïcidepogers



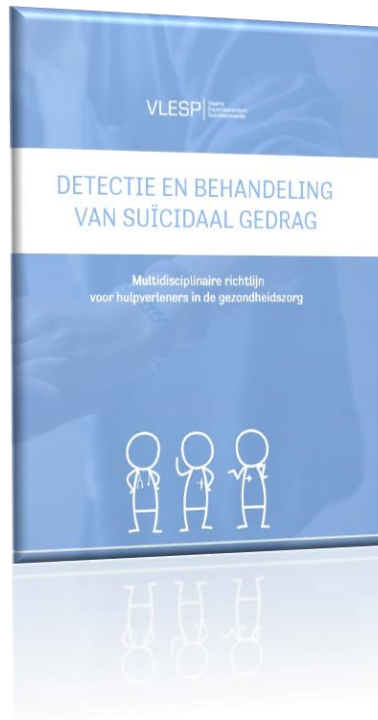
SP-Reflex



Ontwikkeling

1

Ontwikkeling Multidisciplinaire richtlijn



2

Ontwikkeling e-learningwebsite

Focus op:

- Kennis
- Attitudes
- Vaardigheden

SP-Reflex

- Hulpverleners = essentiële schakel in de zorg voor suïcidale personen
- Rol vervullen in 3 stappen:



1. Alert zijn en contact maken

Situatie inschatten



2. Ingrijpen

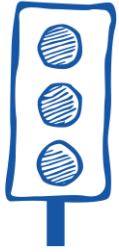
Bepalen suïcidespecifiek interventie/behandeling



3. Verder opvolgen

Inzetten op continuïteit en opvolging van de zorg

Inhoud SP-reflex



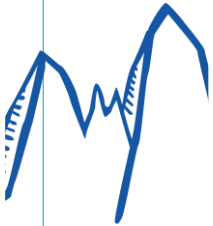
Module 1- Detectie

Theoretische modellen
Waarschuwingssignalen
Spreken over suïcide



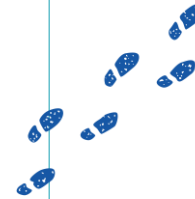
Module 2 - Interventies

Safety planning
Risico-inschatting
Behandeling



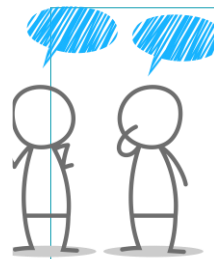
Module 3 – Na een poging

Nazorg



Module 4 - Na een suïcide

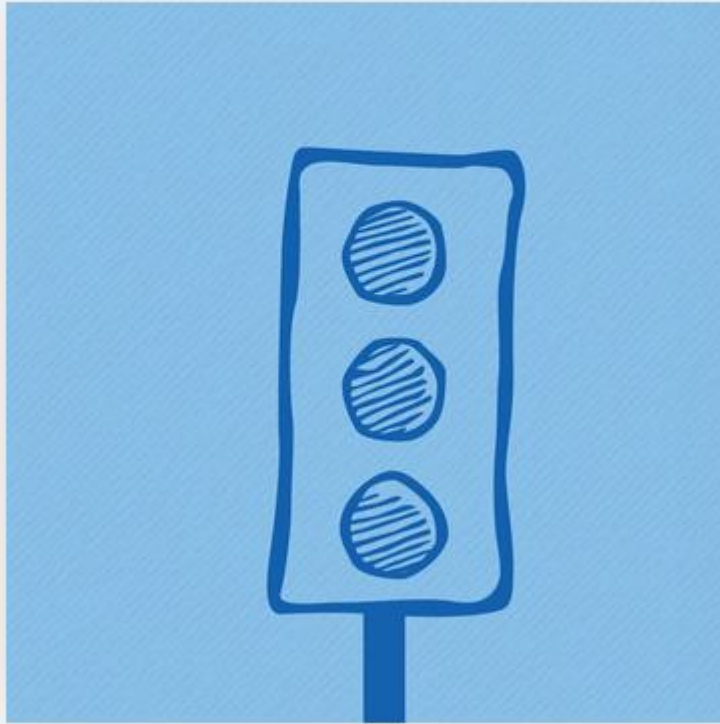
Nabestaanden ondersteunen
Zelfzorg



Module 5 - Suïcidepreventie bij ouderen

Inhoud SP-Reflex

E-learning



Praktijkoefening



Sp-reflex.zelfmoord1813.be

"Wat zou jou kunnen helpen om komende uren/dagen door te komen?"

"Wat kan ik op dit moment voor jou betekenen?"

2

Sleep onderstaande risico- en kwetsbaarheidsfactoren in de emmer om ze verder te onderzoeken

Ervaren problemen

Eerdere suïcidegedachten of poging

Toekomstperspectief

Suïcidale intentie

Zorgbehoeften

TAKE HOME MESSAGE

1

- Wees altijd alert voor signalen van zelfmoordgedachten
- Benoem en bevraag zelfmoordgedachten

2

- Schat het acute suïciderisico in en onderzoek de suïcidaliteit verder
- Betrek naasten en herhaal de risico-inschatting regelmatig

3

- Bespreek vervolgzorg met hulpvrager en naasten
- Stel een risicoformulering op voor de overdracht naar volgende hulpverleners
- Informeer hulpvrager en naasten over crisishulp

60%

Ik vind het moedig van je dat je met mij over die gedachten durft spreken.

Hoe lang denk je er al over na?

In de eerste maand nadat ze verongelukt is, dacht ik daar niet aan. Ik had het lastig, maar ik dacht: "het wordt wel beter". Maar we zijn nu een half jaar verder en er is nog niets veranderd, het blijft even zwaar.



52%

Er zijn enkele signalen aan bod gekomen die je als hulpverlener kan gebruiken om de zelfmoordgedachten te bespreken.

Hoe zet je het gesprek nu verder?

Selecteer het scenario van jouw keuze

- Ingaan op achterliggende problematiek
- Ingaan op frequentie en intensiteit van de zelfmoordgedachten en eventuele plannen
- Samen zoeken naar oplossingen of manieren om met de gedachten om te gaan



72%

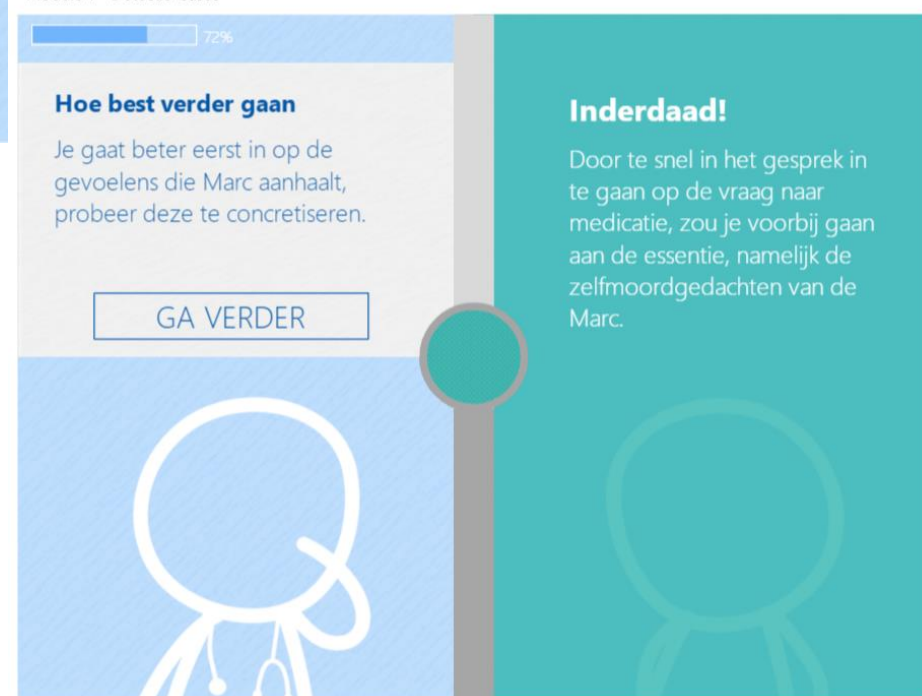
Hoe best verder gaan

Je gaat beter eerst in op de gevoelens die Marc aanhaalt, probeer deze te concretiseren.

GA VERDER

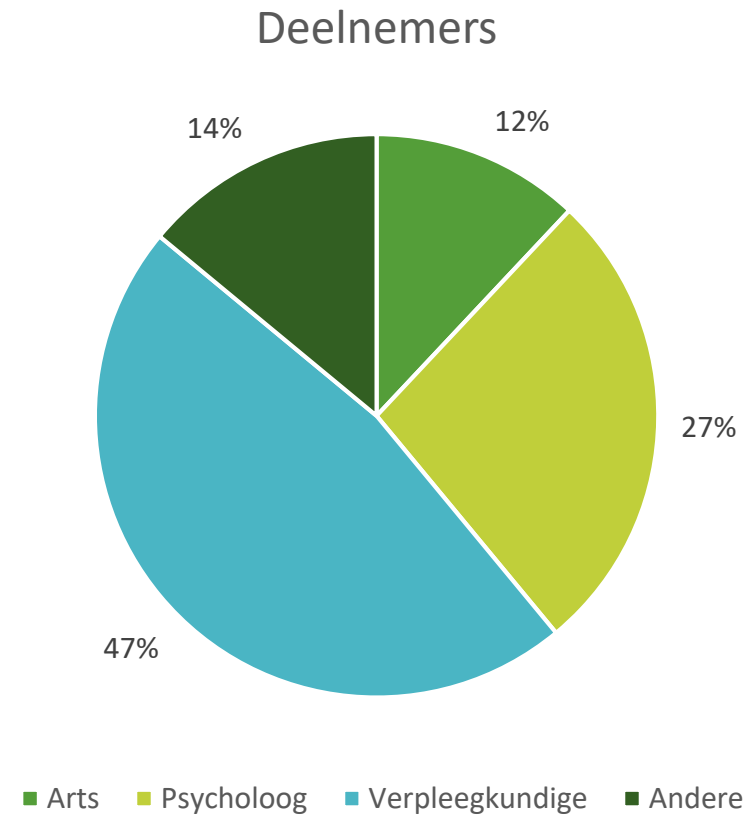
Inderdaad!

Door te snel in het gesprek in te gaan op de vraag naar medicatie, zou je voorbij gaan aan de essentie, namelijk de zelfmoordgedachten van de Marc.



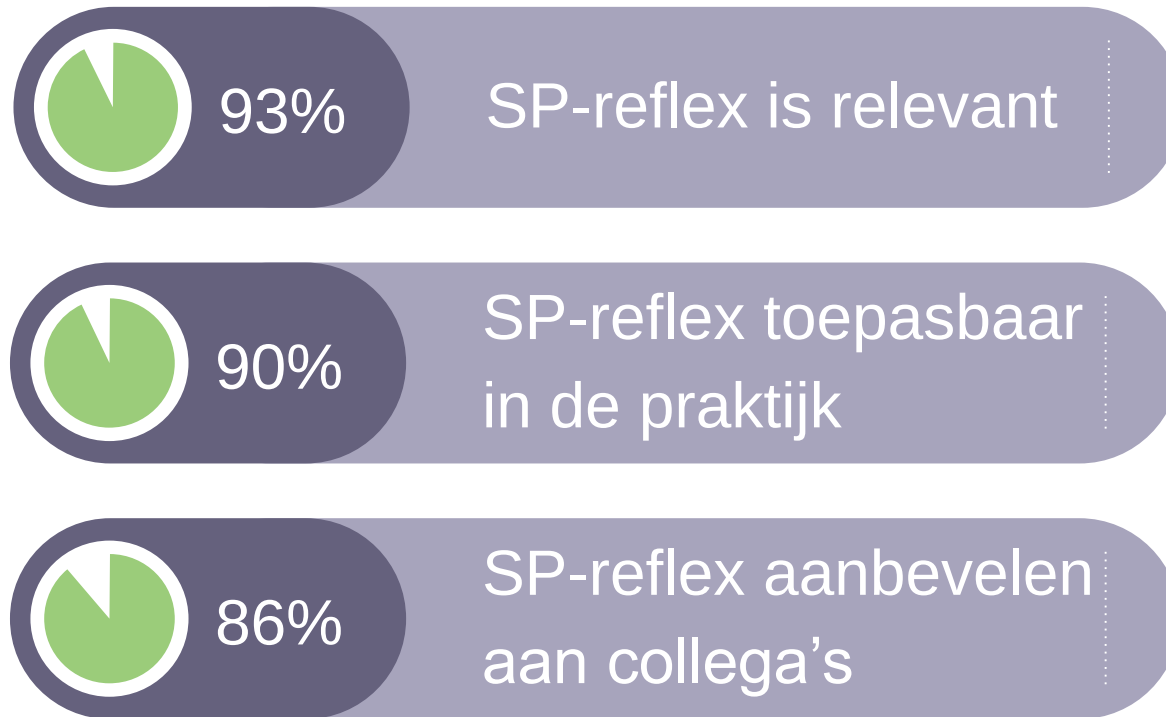
Evaluatie SP-reflex

- Online survey
- 300 hulpverleners



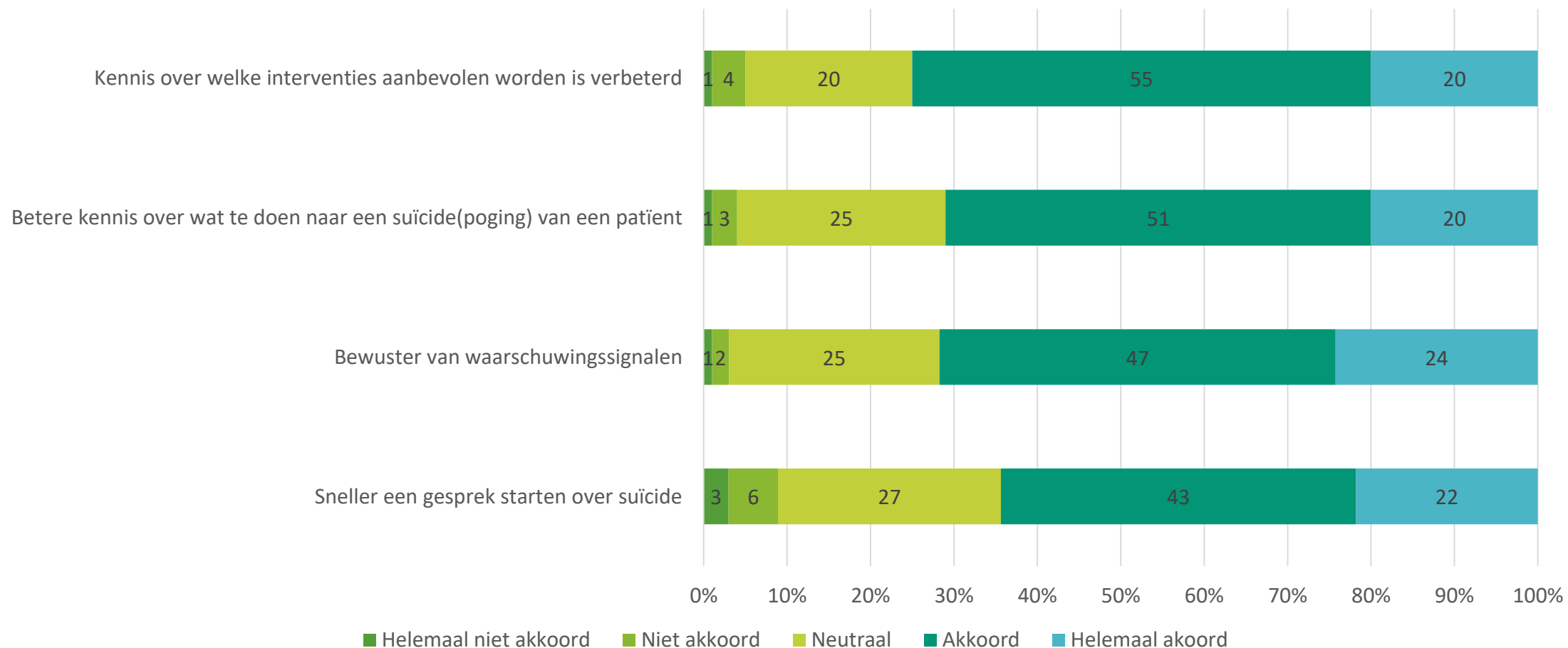
Evaluatie SP-reflex

Resultaten



Evaluatie SP-reflex

Resultaten



Implementatie SP-reflex

500

Gebruikers per maand

6945

Unieke bezoekers (April 2017-Sept 2019)

10%

Artsen (Huisartsen & psychiaters)



Implementatie SP-reflex

- Ondersteund door de overheid
- Certificaten en accreditatie
- Integratie met ziekenhuis e-learning platformen



Op [DATUM] voltooid door [NAAM]
de online e-learning en praktijkoefening van [NAAM MODULE]
op de website www.zelfmoord1813.be/sp-reflex

Deze e-learningwebsite is een onderdeel van de 'Multidisciplinaire richtlijn voor de detectie en behandeling van suïcidaal gedrag', ontwikkeld door het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie, met de steun van de Vlaamse Overheid (2017).

Prof. Portzky



Ik draag je mee

Ik draag je mee

Bewaar en deel herinneringen van een dierbare die je verloor aan zelfdoding.

[Maak een herinneringspagina](#)

[Zoek een dierbare](#)



Ik draag je mee

Bewaar en deel herinneringen van een dierbare die verloor aan zelfdoding.

[Maak een herinneringspagina](#)

[Zoek een dierbare](#)



Wat is het?

- Bewaren en delen van herinneringen van een dierbare verloren door zelfdoding

Hoe werkt het?

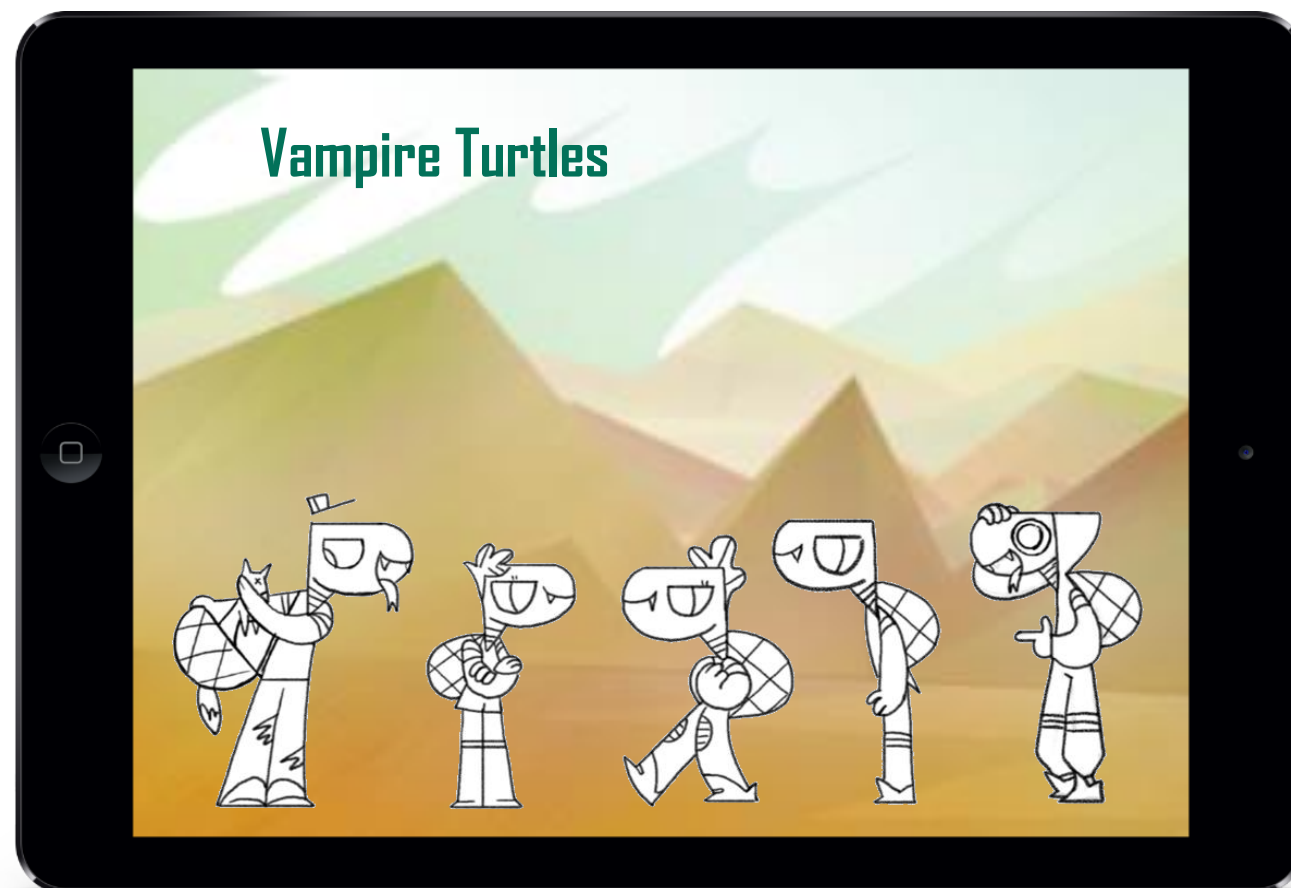
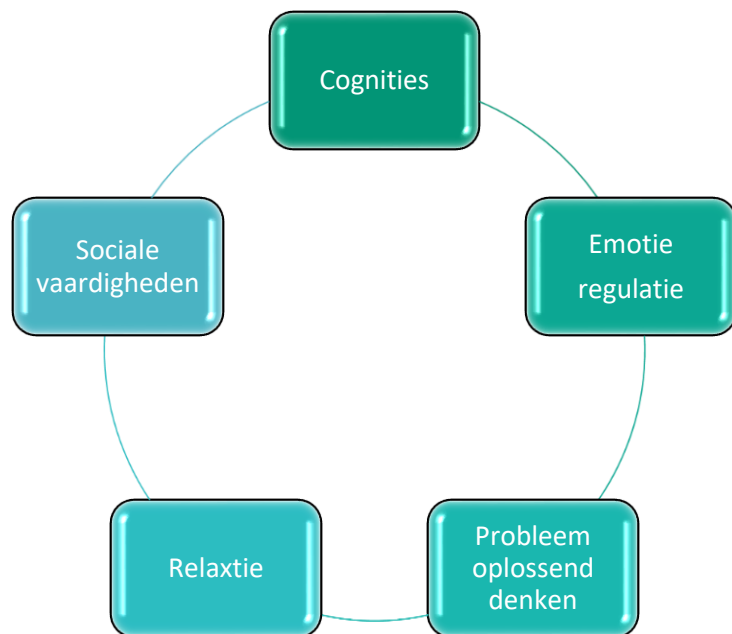
- Naam invullen van dierbare
- Pagina aanvullen met informatie en herinneringen
- Familie en vrienden herinneringen laten ontdekken en toevoegen

Toekomst

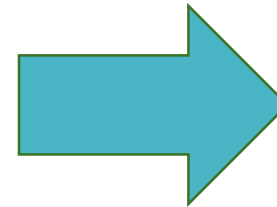
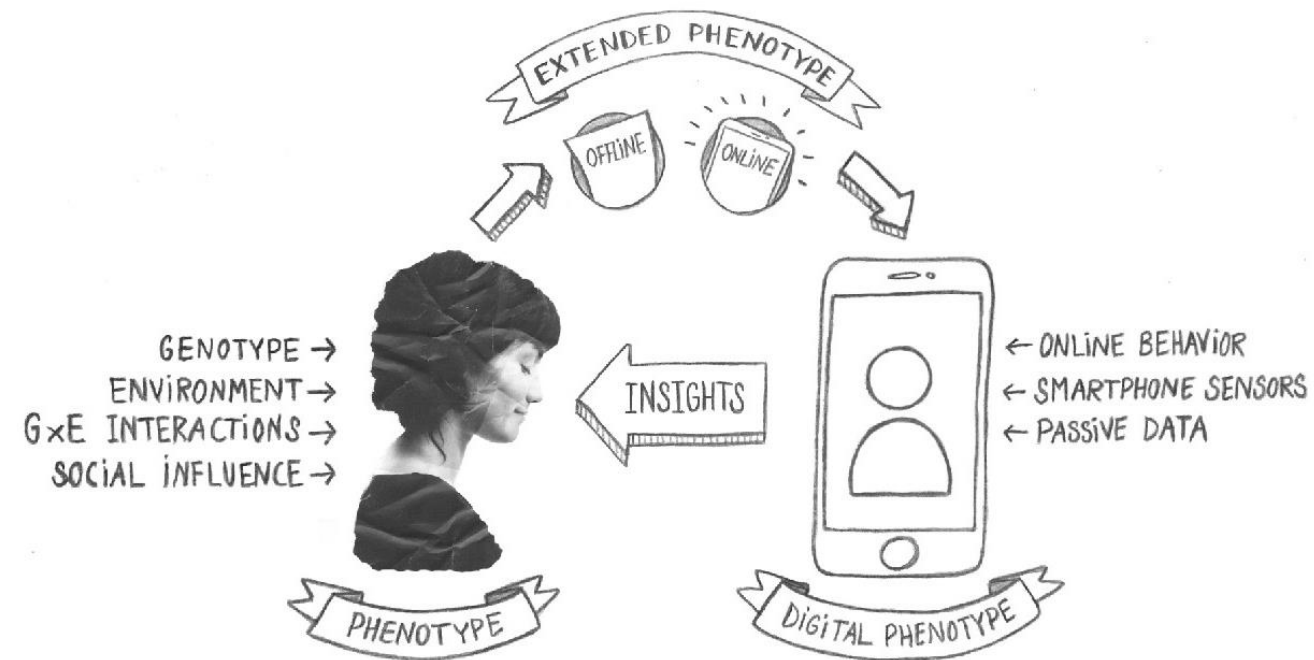


Toekomst - Serious game

- Serious game gericht op het versterken van mentale gezondheid bij jongeren (12-16 jaar)
- Prototype gericht op het herkennen van denkfouten veelbelovend!



Toekomst – Digitaal fenotype



Conclusie

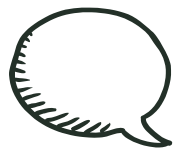
- Zeer toegankelijk
- Lage kosten
- Groot bereik
- Krachtige tools

MAAR

- Blendend care
- Verder onderzoek noodzakelijk
- Up-to-date blijven met nieuwe technologie

Online tools kunnen de lacune vullen in het bestaande aanbod, nl. tussen telefonische en online crisishulp en face-to-face hulpverlening.

Hartelijk dank!



Vragen?

Eva.DeJaegere@UGent.be

Volg ons op 

@vlesptweet

@EvaDeJaegere



zelfmoord1813.be
voor info en hulp

1813
zelfmoord 

VLESP | Vlaams
Expertisecentrum
Suïcidepreventie