



**SAMEN STERKER**

**NAASTEN ALS SLEUTEL  
IN SUÏCIDEPREVENTIE EN  
-POSTVENTIE**

# PROGRAMMA

1. Het derde Vlaams actieplan Suïcidepreventie: betrekken van naasten als rode draad (Kirsten Pauwels)
2. Nieuwe richtlijnen voor suïcidepreventie (Eva Dumon)
3. Omgaan met naasten: oproepen aan de Zelfmoordlijn1813 (Lies Vandenbussche)
4. Na een zelfdoding: omgaan met nabestaanden na zelfdoding (Lore Vonck)

## Doelstellingen



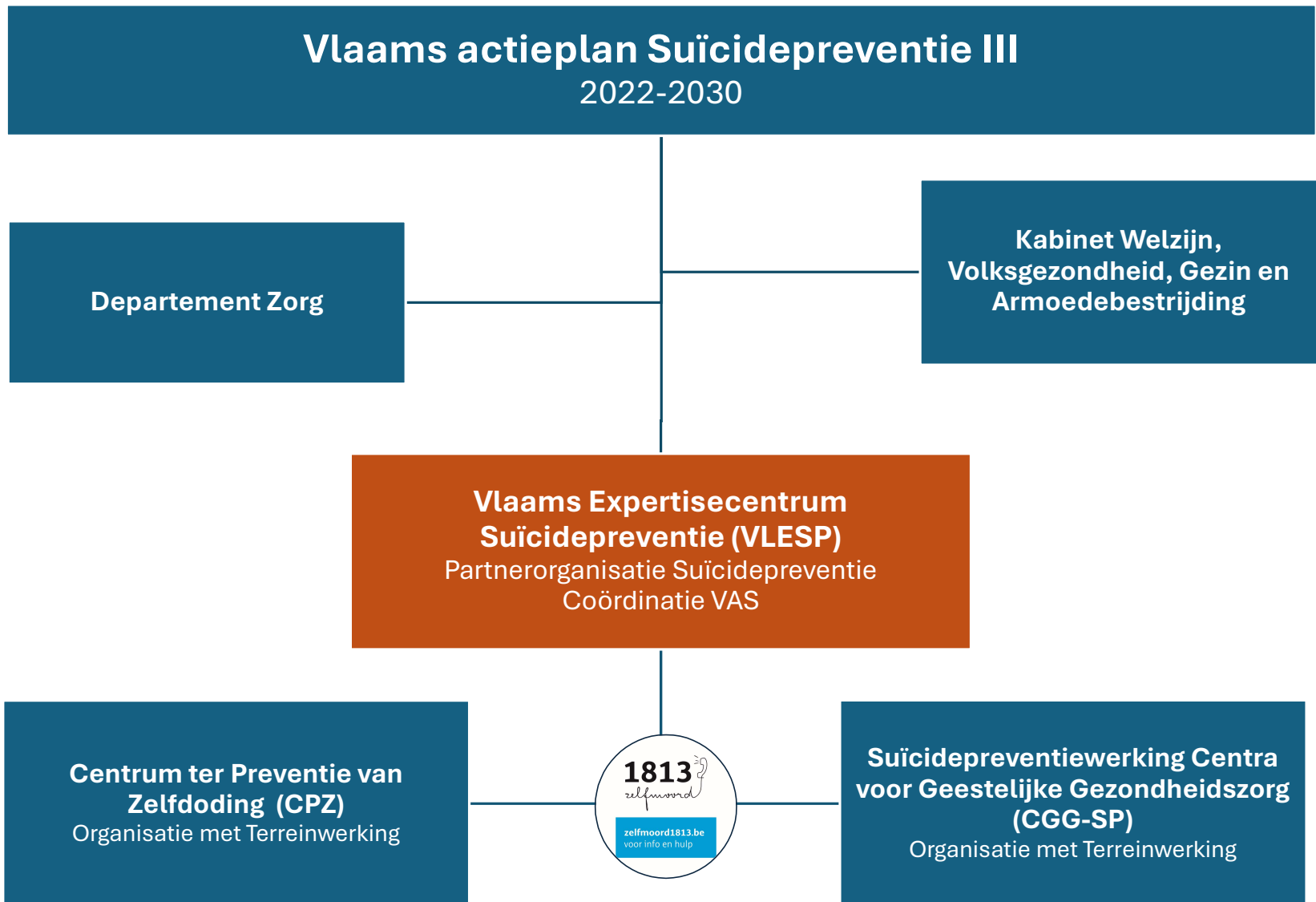
Een  
**wetenschappelijk  
e basis** voor  
suicidepreventie/  
postventie in  
Vlaanderen

**Informatie,  
documentatie en  
advies** inzake  
suicidepreventie/  
postventie aan de  
overheid,  
intermediairs, de  
Vlaamse bevolking

**Ontwikkeling en  
onderzoek** naar  
wetenschappelijk  
onderbouwde  
**methodieken**  
(+ ondersteuning)

**Implementatie**  
van methodieken  
en materialen  
(+ ondersteuning)

**Coördinatie** van  
het **Vlaams  
Actieplan  
Suicidepreventie**

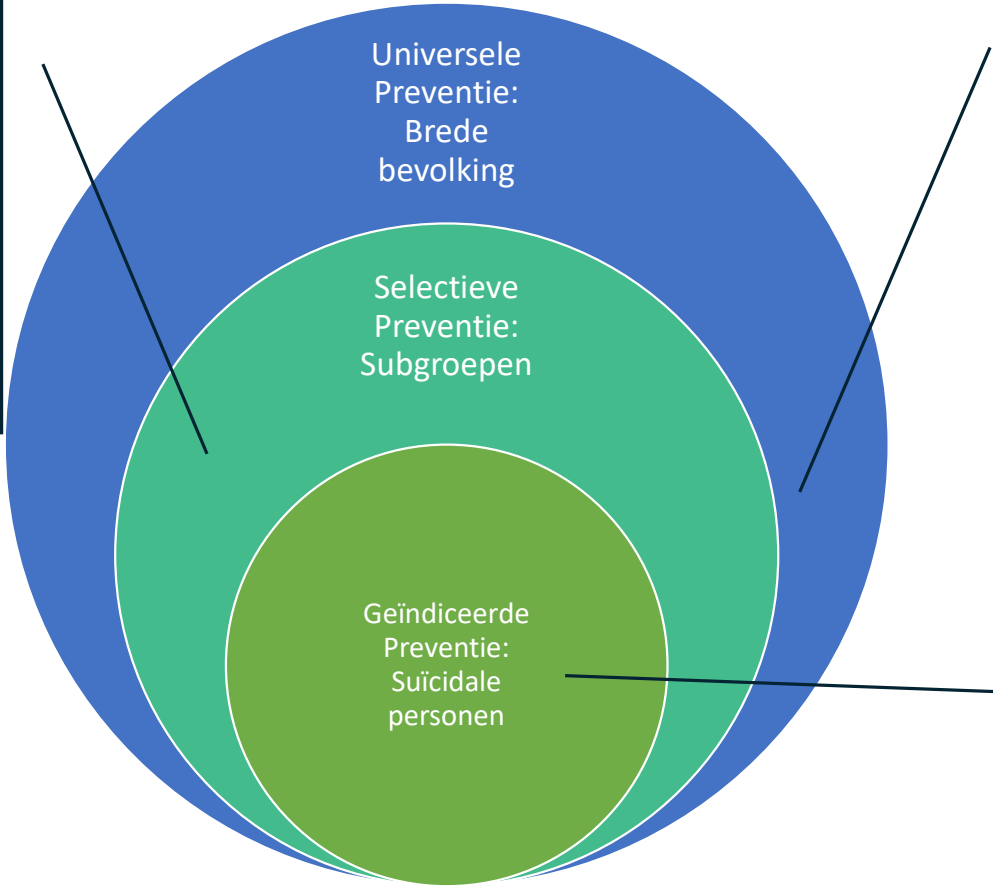


# ZELFDODING IN VLAANDEREN: ACHTERGRONDCIJFERS

- Gemiddeld 2,8 zelfdodingen per dag  
(Bron: Departement Zorg)
- Gemiddeld 25 geregistreerde suïcidepogingen per dag  
(Bron: Eenheid voor Zelfmoordonderzoek, Universiteit Gent)
- 13,9% van de bevolking (+15) geeft aan minstens één keer in het leven ernstig over zelfdoding te hebben nagedacht  
(Bron: Gisle et al, 2020)

→ Heel wat mensen worden zelf en / of in hun omgeving met suïcidaliteit geconfronteerd!

Kwetsbare groepen (risicofactoren) ondersteunen  
Deskundigheidsbevordering professionelen en intermediairs

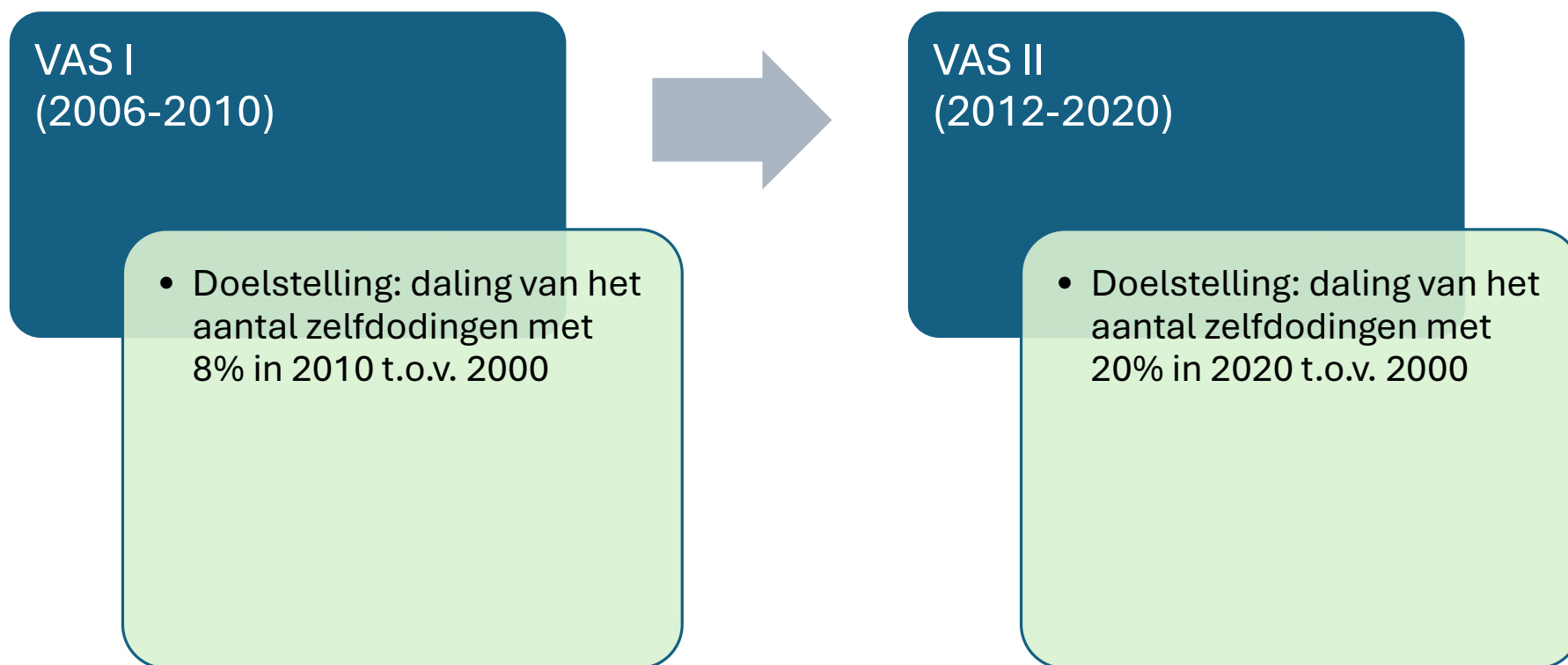


Versterken beschermende factoren  
Stimuleren hulpzoekend gedrag en bespreekbaar maken zelfdoding  
Samenleving veilig maken

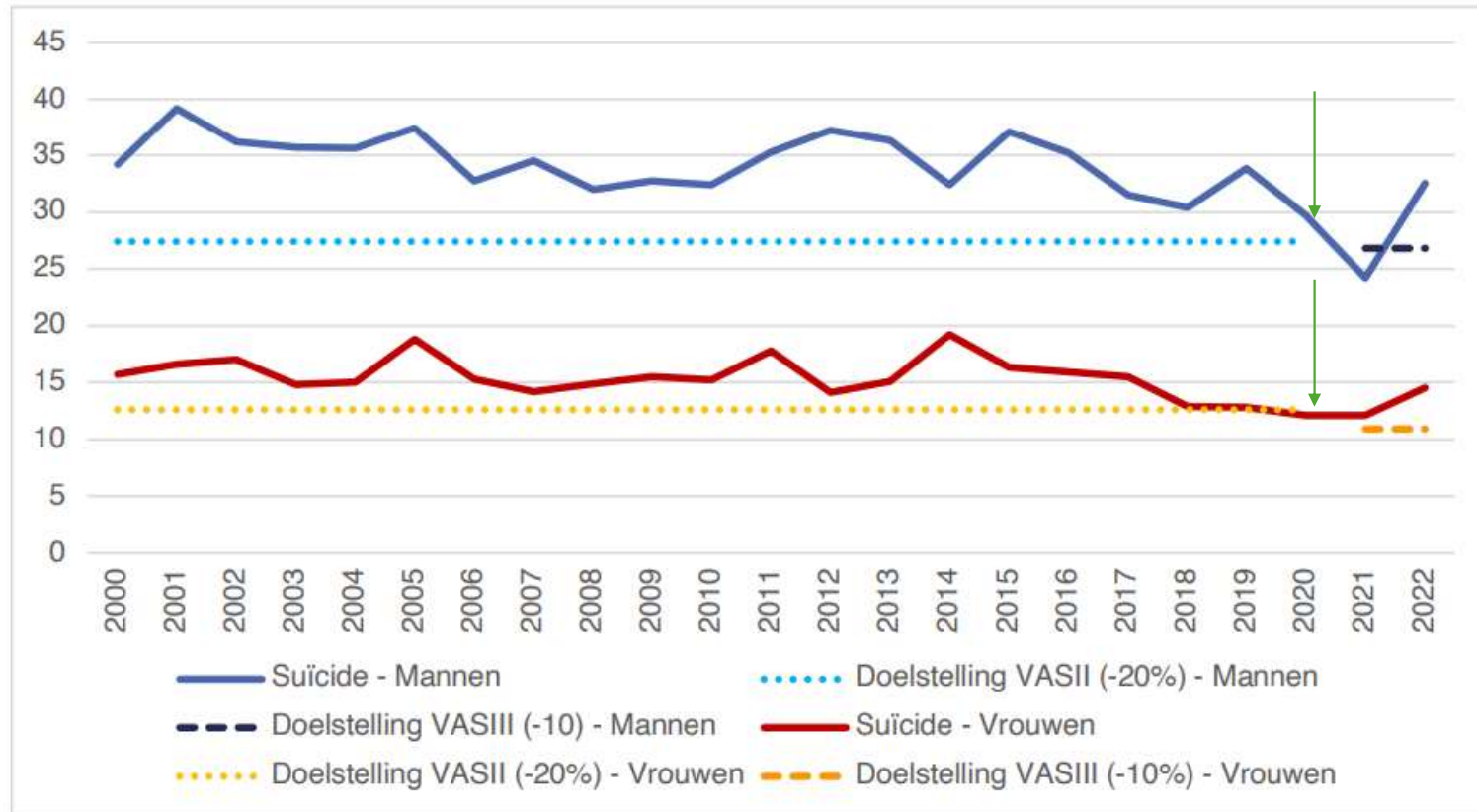
Interventies gericht op mensen die zich al in het suïcidaal proces bevinden

USI-model (Universal-Selective-Indicated) (Gordon, 1983; Nordentoft, 2011; Vlaams Actieplan Suïcidepreventie 2022-2030)

# Preventie van zelfdoding in Vlaanderen



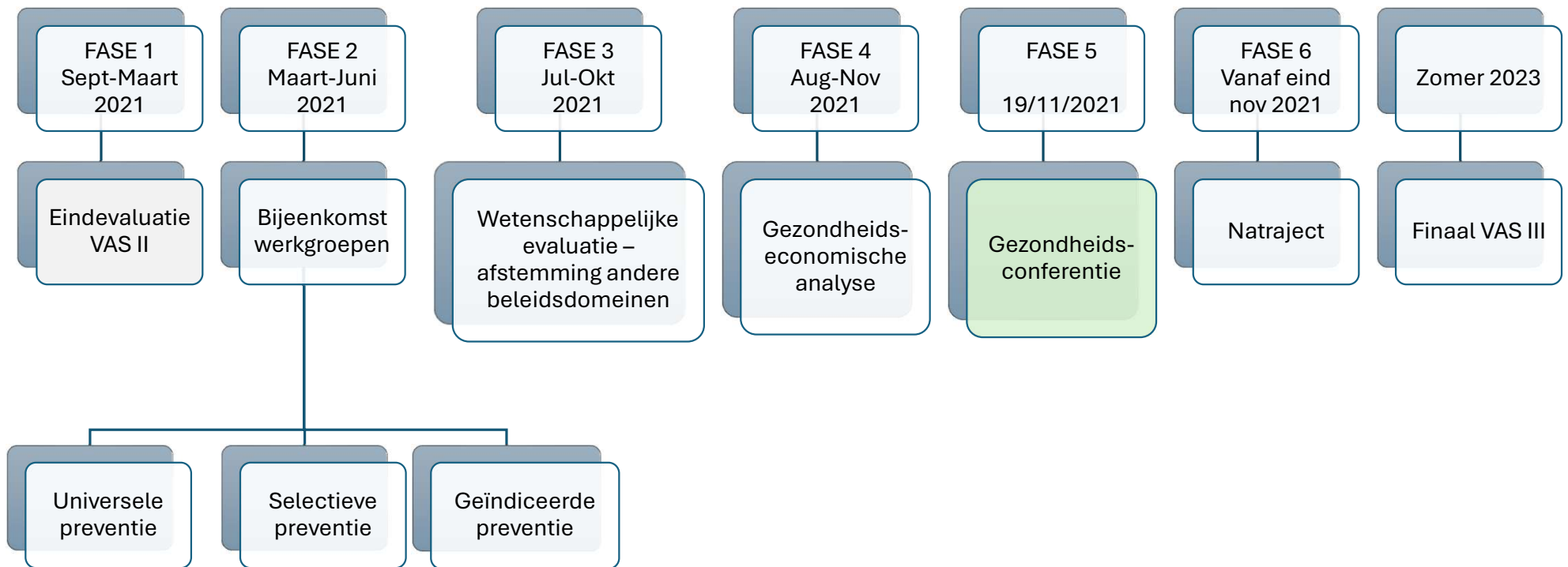
## Evolutie gestandaardiseerde sterftecijfers voor suïcide (per 100.000 inwoners)



Bron: Departement Zorg



# Traject naar het derde Vlaams Actieplan Suïcidepreventie (VAS III)



# Vlaams actieplan Suïcidepreventie (VAS) III

## Doelstelling:

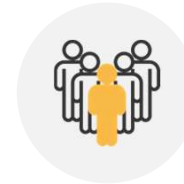
de sterfte door zelfdoding tussen 2020 en 2030 verminderen met 10%



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

## VAS III:

### STRATEGIE-OVERSCHRIJDENDE AANDACHTSPUNTEN

1. Nood om naasten meer te betrekken bij de zorg voor suïcidale personen
2. Zelfzorg (zowel voor gatekeepers, hulpverleners, naasten)

## WIE ZIJN DE 'NAASTEN'?

- Gezins- en familieleden
- Vrienden en kennissen
- Klasgenoten, medestudenten
- Collega's
- Buren
- ...

→ Kan iedereen zijn met wie er een relatie bestaat

→ Mensen bepalen zelf wie hun naasten zijn

→ Moeilijk te definiëren groep

# NAASTEN: **BIEDEN** VAN ONDERSTEUNING IN DE ZORG VOOR SUÏCIDALE PERSONEN

Bijvoorbeeld:

- Opmerken van signalen, identificeren suïciderisico
- Ondersteuning tijdens crisismomenten, creëren van veiligheid (safety planning)
- Ondersteuning in het zoeken / volhouden van hulp
- Faciliteren zorgcontinuïteit en ondersteuning bij transities
- Sociale omgeving / ondersteuning als beschermende factor voor toekomstig suïcidaal gedrag
- Bieden van emotionele, morele en praktische steun
- ...

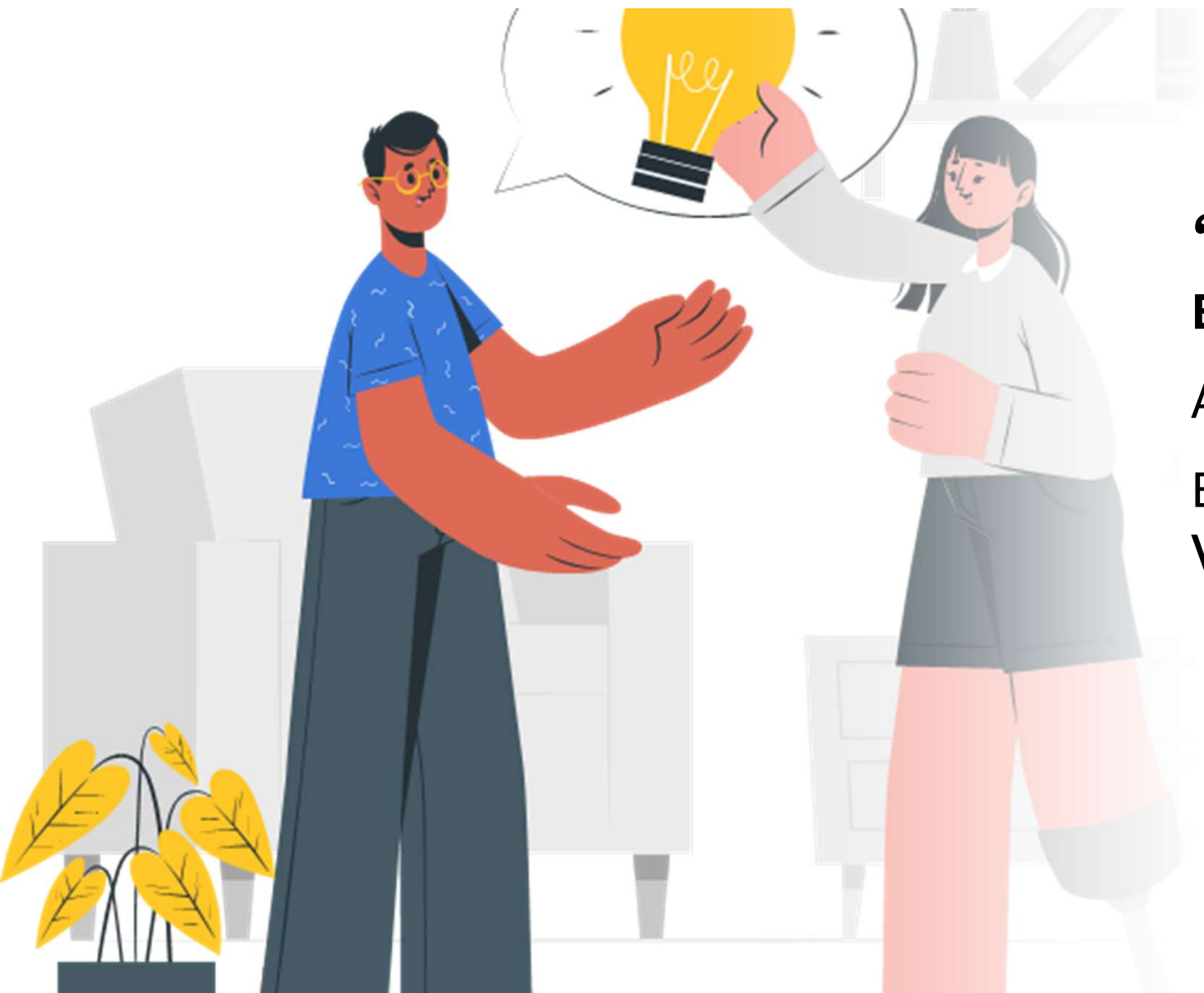
Bronnen: Hennipman-Herweijer et al, 2024; Lascelles et al, 2023; Brandjerdporn et al, 2023; Mughal et al, 2022; Lavers et al, 2022; Maple et al, 2021; Krysinska et al, 2021; Wayland et al, 2021; Edwards et al, 2020; Clibbens et al, 2019; Dransart & Guerry, 2017; McLaughlin et al, 2016; Chiang et al, 2015

# NAASTEN: **EIGEN** ERVARINGEN EN **NODEN**

Bijvoorbeeld:

- Permanente stress, angst, onzekerheid, waakzaamheid, hulpeloosheid, schuldgevoelens, verantwoordelijkheid, etc.
- Kwetsbaarheid voor lichamelijke en psychologische problemen (bv. caregiver burden), stress en trauma
- Verstoorde familiebanden, druk op relaties
- Nood aan respijt, emotionele en praktische ondersteuning
- Nood aan informatie, psycho-educatie, begrip, empathie
- Gevoel er alleen voor te staan
- Verstoord welbevinden
- ...

Bronnen: Hennipman-Herweijer et al, 2024; Lascelles et al, 2023; Brandjerdporn et al, 2023; Mughal et al, 2022; Lavers et al, 2022; Maple et al, 2021; Krysinska et al, 2021; Wayland et al, 2021; Edwards et al, 2020; Clibbens et al, 2019; Dransart & Guerry, 2017; McLaughlin et al, 2016; Chiang et al, 2015



## **‘NAASTEN BETREKKEN’**

ALS AANDACHTSPUNT  
BIJ ELKE ACTIE VAN  
VAS III

## 2. Aanbevelingen voor hulpverleners en teams

Dit tweede onderdeel is het meest omvangrijk en bestaat uit aanbevelingen met betrekking tot:

- **Het aannemen van een goede basishouding:** hoe aan de slag gaan met naasten en met kinderen en jongeren, hoe naasten onthalen en bejegenen, hoe informatie geven aan naasten en hoe naasten ondersteunen
- **Het omgaan met specifieke situaties:** tijdens een doorverwijzing of afronding, een verblijf in een residentiële voorziening of een crisissituatie, wanneer de zorggebruiker suïcidale gedachten heeft of suïcidaal gedrag stelt, of wanneer de relatie tussen de naaste en de zorggebruiker verstoord is
- **Het omgaan met juridische kwesties:** wanneer de zorggebruiker beslissingsonbekwaam is of geen toestemming geeft om informatie met de naasten te delen, of wanneer de naaste ook een zorggebruiker is

## 3. Aanbevelingen voor zorginstellingen

De aanbevelingen in het derde onderdeel zijn bedoeld voor directies van voorzieningen en handelen over het:

- Uitwerken van een beleid
- Zorgen voor een gedeelde verantwoordelijkheid
- Zorgen voor een gedragen beleid
- Installeren van gespecialiseerde functies
- Opleiden en trainen van hulpverleners
- Delen van expertise
- Aanreiken van praktische hulpmiddelen
- Familievriendelijk maken van de infrastructuur en inrichting
- Voorzien van een ondersteuningsaanbod voor naasten
- Opvolgen, evalueren en bijsturen van het beleid

## 4. Aanbevelingen voor het beleid

De aanbevelingen in het vierde onderdeel richten zich tot de overheid en de lokale netwerken en handelen over het:

- Versterken van de kennis en vaardigheden van hulpverleners
- Coachen en opvolgen van voorzieningen
- Voorzien van financiële middelen
- Informeren van het brede publiek
- Investeren in onderzoek
- Inzetten op participatie van naasten



# Vlaams actieplan Suïcidepreventie (VAS) III

## Doelstelling:

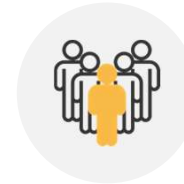
de sterfte door zelfdoding tussen 2020 en 2030 verminderen met 10%



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

# STRATEGIE 1. SUÏCIDEPREVENTIE BIJ DE HELE BEVOLKING



Geestelijke gezondheidsbevordering via het versterken van beschermende factoren



Doorbreken stigma verbonden aan psychische problemen en aanmoedigen zoeken van hulp



Veilig bespreekbaar maken van suïcide in media en maatschappij



Beperken van toegang tot dodelijke middelen en methodes

mentaal maatje



## STRATEGIE 2. DESKUNDIGHEIDSBEVORDERING BIJ SLEUTELFIGUREN EN PROFESSIONELEN



Breed ondersteunings- en vormingsaanbod



Naasten betrekken



Updaten en aanbieden van preventierichtlijnen voor verschillende setting of sectoren

**SP-Reflex**

Het online leerplatform voor SuicidePreventie

# STRATEGIE 3. SUÏCIDEPREVENTIE BIJ KWETSBARE GROEPEN



Jongeren



Ouderen



Mannen



LGBT+-personen



Financieel kwetsbare personen – kwetsbare beroepsgroepen



Personen in detentie

## KOM UIT JE KOP

NIEMAND KAN GEDACHTEN LEZEN,  
DURF DE EERSTE STAP TE ZETTEN

Hoe kan je als man opboksen tegen moeilijke periodes? En hoe ondersteun je mannen uit je omgeving die het moeilijk hebben? Deze website helpt je op weg.

IK ZIT VAST IN MIJN KOP

IK WIL IEMAND HELPEN

GETUIGENISSEN

# STRATEGIE 4. PREVENTIE BIJ SUÏCIDALE PERSONEN EN ONDERSTEUNING NAASTEN



Laagdrempelige informatie en hulp aanbieden



Ontwikkelen en implementeren van **richtlijnen en interventies** ter bevordering van de detectie en behandeling van suïcidale gedachten en gedrag



Zorgcontinuïteit voor suïcidale personen bevorderen

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

**1813**  
zelfmoord

## Ik ben bezorgd om iemand

Ken je iemand die aan zelfmoord denkt of die een poging ondernam? Vang je signalen of zelfmoordgedachten op van iemand uit je naaste omgeving? Neger je ze niet, er zijn verschillende manieren waarop je kan helpen.

**Acute noodsituatie?** Dan neem je best contact op met de hulpdiensten (112), de huisarts (aan wach) of het Anrijfcentrum (070.245.245). Denk je aan zelfdoding en ben je op zoek naar een gesprek? Neem dan contact op met de *Zelfmoordlijn* (1813).

## Veelgestelde vragen

Hoe herken ik signalen? >

Hoe kan ik een gesprek aangaan? >

Wat kan ik doen als iemand in mijn omgeving aan zelfmoord denkt? >

Wat kan ik doen als mijn naaste in crisis is? >



**Mijn Safety Plan**





## SUÏCIDALE CRISIS INTERVENTIE (SCI)

- Kortdurende interventie voor na een suïcidepoging of een suïcidale crisis
- Handvatten bieden om met een toekomstige crisis om te gaan
- Naaste wordt intensief betrokken in het traject
- Momenteel RCT om effectiviteit na te gaan

# FORUM NAASTEN ZELFMOORDLIJN

- Pilotproject gestart op basis van aantal signalen
- Doel piloot: veiligheid + effect nagaan
- Probleem: wel interesse, nauwelijks interactie



**Ook steun bieden kan soms moeilijk zijn.**

Daarom start het Centrum ter Preventie van Zelfdoding een pilotproject rond een **forum voor naasten**. Op dit forum kan iedereen die in zijn familie, vriendenkring, werkplaats of andere omgeving iemand kent en ondersteunt die aan zelfmoord denkt, zijn of haar ervaring delen met anderen die in dezelfde situatie zitten.

Wie interesse heeft, kan surfen naar [www.zelfmoord1813.be/forumnaasten](http://www.zelfmoord1813.be/forumnaasten).

# STRATEGIE 5. POSTVENTIE NA SUÏCIDE EN ONDERSTEUNING NABESTAANDEN



Laagdrempelige informatie en hulp



Lotgenotencontact



Ondersteuning bij postventie





# STRATEGIE 6. ONDERZOEK NAAR SUÏCIDALITEIT MONITORING VAN CIJFERS EN EVALUATIE ACTIEPLAN



Wetenschappelijk onderzoek naar suïcidaliteit



Actuele registratie van suïcidaal gedrag



Continue evaluatie van noden en acties



## VAS III: BASIS VOOR MEER BETREKKEN VAN NAASTEN ÉN MEER AANDACHT EN ERKENNING VOOR DE NODEN VAN DE NAASTEN

- Info en ondersteuning voor naaste (ikv ondersteuning persoon met suïcidegedachten) bv. Zelfmoord1813.be; WerkgroepVerder.be
- Betrekken van naasten binnen de zorg voor suïcidale personen bv. richtlijnen
- Aandacht voor naasten als aandachtsgroep bij elke methodiek (van ontwikkeling tem implementatie) bv. Safety Planning, SCI, zelfhulpapp jongeren, BackUp
- Beter zicht krijgen op de concrete noden van de naasten en hoe deze groep te bereiken → nodenbevraging



## Meer informatie / contact

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

[www.vlesp.be](http://www.vlesp.be)

kirsten.pauwels@ugent.be

**VLESP** | Vlaams  
Expertisecentrum  
Suicidepreventie