



# Preventierichtlijnen: een update

---

**Eva Dumon**

*Vlaams Expertisecentrum Suicidepreventie*

# In deze presentatie



## 1 WEGWIJS IN RICHTLIJNEN

- Overzicht
- Enkele evoluties



## 2 DOELGROEPGERICHTE PREVENTIE

- Kinderen en Jongeren
- Personen met Autisme



## 3 VOORUITBLIK



# DEEL 1

Wegwijs in richtlijnen

---

# WEGWIJS IN RICHTLIJNEN

## DETECTIE EN INTERVENTIES BIJ SUÏCIDALE GEDACHTEN EN GEDRAG

Multidisciplinaire richtlijn  
voor hulpverleners in de gezondheidszorg

### Samenvatting

UPDATE 2023



## ZORGCONTINUÏTEIT VOOR SUÏCIDALE PERSONEN

LEIDRAAD EN TOOLS



VLESP | Vlaams  
Expertisecentrum  
Suïcidepreventie

## SUÏCIDEPREVENTIE BIJ OUDEREN

PRAKTIJKADVIEZEN  
VOOR ZORG- EN HULPVERLENERS



## DETECTIE EN INTERVENTIES BIJ SUÏCIDALE GEDACHTEN EN GEDRAG BIJ KINDEREN EN JONGEREN

Richtlijn voor zorg- en hulpverleners



VLESP | Vlaams  
Expertisecentrum  
Suïcidepreventie

## SUÏCIDEPREVENTIE BIJ PERSONEN MET AUTISME

Leidraad voor zorg- en hulpverleners

### Samenvatting



VLESP | Vlaams  
Expertisecentrum  
Suïcidepreventie

# SP-REFLEX

[zelfmoord1813.be/sp-reflex](https://zelfmoord1813.be/sp-reflex)

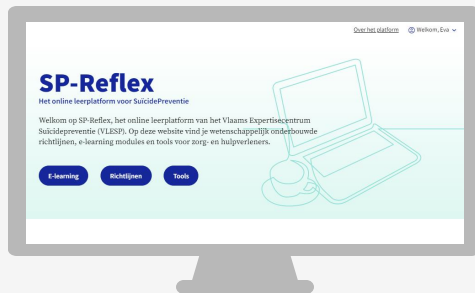


Basisopleiding voor  
zorgverleners

Aanbevelingen en  
onderbouwing

Direct toepasbaar in  
de praktijk

# E-LEARNING



[zelfmoord1813.be/sp-reflex](https://zelfmoord1813.be/sp-reflex)

## Basismodules



### Detectie

Deze module biedt inzicht in hoe je suicidale gedachten kan detecteren en erover in gesprek kan gaan.

[Meer lezen](#) >



### Interventies

Deze module biedt inzicht in welke interventies je kan opzetten in de begeleiding van personen die aan zelfdoding denken.

[Meer lezen](#) >



### Na een poging & Na een zelfdoding

In deze module leer je wat je kan doen na een suïcidepoging en na een zelfdoding.

[Meer lezen](#) >

## Extra modules



### Suïcidepreventie bij ouderen

In deze module leer je wat suïcidaliteit bij ouderen (+70 jaar) kenmerkt en waar je aandachtig voor moet zijn als zorg- of hulpverlener.

[Meer lezen](#) >



### Suïcidepreventie bij kinderen en jongeren

Deze module omvat specifieke adviezen en tools voor de preventie van zelfdoding bij kinderen en jongeren (-18jaar).

[Meer lezen](#) >

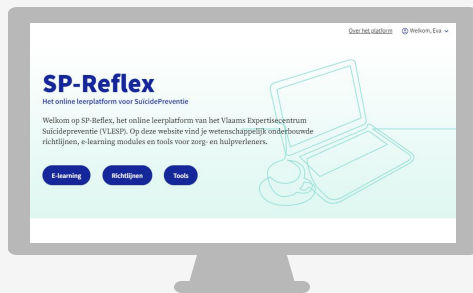


### Suïcidepreventie bij personen met autisme

Deze module omvat specifieke adviezen over suïcidepreventie bij personen met autisme.

[Meer lezen](#) >

# TOOLS



[zelfmoord1813.be/sp-reflex](https://zelfmoord1813.be/sp-reflex)

## Tools voor hulpverleners

### Tool Risicoformulering

Om een goed zicht op de suïcidaliteit te verkrijgen en deze compact samen te vatten, kan je gebruik maken van de Tool en het Sjabloon Risicoformulering.

[Ontdek deze tool >](#)

### LOES

Aan de hand van LOES, een semigestructureerd interview, kan je in gesprek gaan over zelfdoding of na een suïcidepoging en zo een goede eerste opvang bieden.

[Ga naar LOES >](#)

### Visuals Kinderen & Jongeren

Deze powerpoint met visuals helpt je op weg om zelfdoding en safety planning met kinderen en jongeren te bespreken.

[Neem een kijkje >](#)

### Leidraad Reconstructie en Evaluatie

Na een zelfdoding is een reconstructie en evaluatie aangewezen. Deze leidraad helpt je op weg.

[Bekijk de leidraad >](#)

### Checklist Infrastructuur

Deze checklist geeft een aantal richtlijnen om de suïcideveiligheid van een zorginstelling na te gaan en te verbeteren.

[Bekijk de checklist >](#)

## Tools voor personen die aan zelfdoding denken

### Safety Plan

Een Safety Plan is een plan dat personen helpt om een suïcidale crisis te overbruggen. Stel het samen op en motiveer om het te gebruiken.

[Naar het Safety Plan >](#)

### BackUp

Mobiele app voor personen die aan zelfdoding denken en hun omgeving.

[Naar BackUp >](#)

### Think Life

Zelfhulp cursus voor personen die aan zelfdoding denken. Deze cursus is zowel online als offline beschikbaar.

[Naar Think Life >](#)



# HOE ONTWIKKELEN WE RICHTLIJNEN?




**Wetenschappelijke  
literatuurstudie**



**Internationale  
ontwikkelingen in  
suïcidepreventie**



**Praktijkervaringen  
en noden in  
Vlaanderen**





# Algemene richtlijn: wat is nieuw?



The screenshot shows the SP-Reflex online learning platform. At the top, the logo 'SP-Reflex' is displayed with the tagline 'Het online leerplatform voor SuicidePreventie'. Navigation buttons for 'E-learning', 'Richtlijnen', and 'Tools' are visible. The main content area features the title 'Detectie & Interventies bij Suïcidale Gedachten & Gedrag' and a brief description: 'Deze multidisciplinaire richtlijn biedt handvatten voor het detecteren, bespreken en opzetten van interventies bij suïcidale gedachten en gedrag. Deze richtlijn werd uitgewerkt in 2017 en in 2023 van een update voorzien.' A link to 'Download hier de samenvatting' is provided. A sidebar on the right contains a list of sections: 'Inleiding', 'Uitgangspunten', and 'Basisprincipes', each with a downward arrow. A line-art illustration of a person thinking is positioned on the right side of the main content area.



# EVOLUTIES

- 01 Toename van kennis, vaardigheden, samenwerking én doeltreffende interventies**
  - 02 Suïcidaliteit inschatten: van focus op risico naar focus op exploratie
  - 03 Safety Planning groeit als *good practice*
  - 04 Verhoogde aandacht voor: autonomie, naasten, postventie, preventie op maat.
- 



# EVOLUTIES

- 01 Toename van kennis, vaardigheden, samenwerking én doeltreffende interventies
  - 02 **Suïcidaliteit inschatten: van focus op risico naar focus op exploratie**
  - 03 Safety Planning groeit als *good practice*
  - 04 Verhoogde aandacht voor: autonomie, naasten, postventie, preventie op maat.
- 

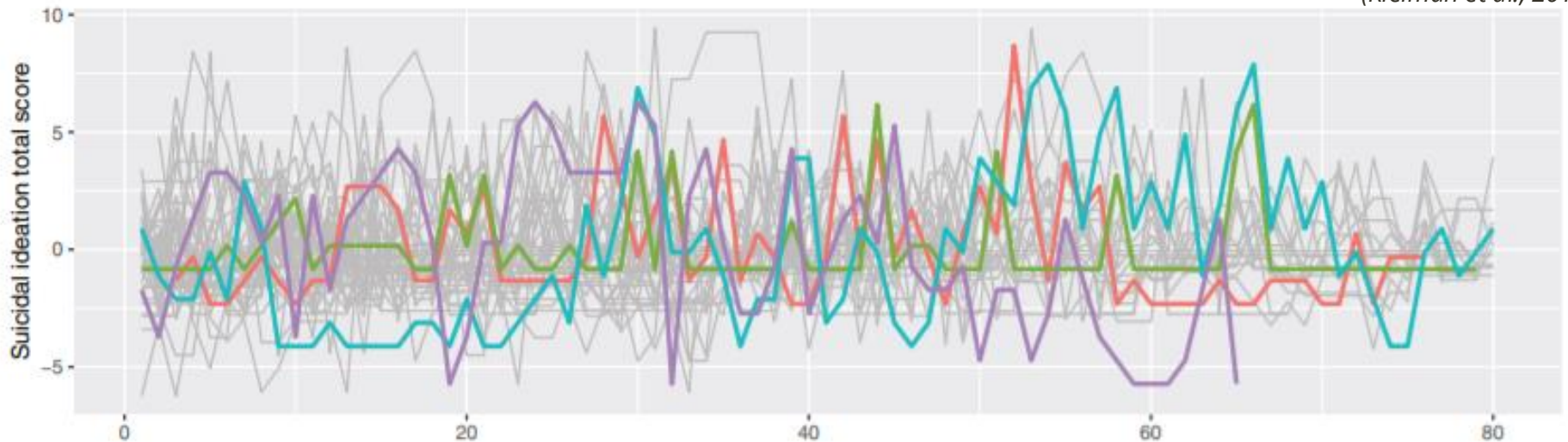
# Suïcidaliteit inschatten: focus op risico?

**VALKUIL**

Suïcidegedachten fluctueren!



*(Kleiman et al., 2017)*



# Suïcidaliteit inschatten: focus op risico?

## VALKUIL

Suïciderisico valt amper te voorspellen

**5,5 %**

van de mensen met een "hoog"  
ingeschat suïciderisico overlijden  
door zelfdoding (op lange termijn)

**44 %**

van alle zelfdodingen  
gebeuren bij mensen met een  
"laag" ingeschat suïciderisico

# Focus op Exploratie

- Exploreer suïcidale intentie, risicofactoren, hulpbronnen en toekomstperspectief grondig.
- Vermijd risiconiveaus, kleurcodes, ...
- Volg op
- Meer info?  
[zelfmoord1813.be/risicoformulering](http://zelfmoord1813.be/risicoformulering)
- **TOOL:** Leidraad Opvang en Evaluatie Suïcidaliteit (LOES): [zelfmoord1813.be/loes](http://zelfmoord1813.be/loes)

## RISICOFORMULERING



### Huidige suïcidale intentie

*Frequentie & intensiteit zelfmoordgedachten; concrete suïcideplannen; inschatting bekwaamheid.*



### Risicofactoren

*Factoren die kwetsbaarheid van persoon verhogen.*



### Beschikbare hulpbronnen

*Hulpbronnen die hulpvrager ter beschikking heeft in crisismomenten.*



### Voorspelbare veranderingen

*Wat zou het risico snel kunnen verhogen of verlagen (specifieke interventies)?*



# EVOLUTIES

- 01 Toename van kennis, vaardigheden, samenwerking én doeltreffende interventies
  - 02 Suïcidaliteit inschatten: van focus op risico naar focus op exploratie
  - 03 **Safety Planning groeit als *good practice***
  - 04 Verhoogde aandacht voor: autonomie, naasten, postventie, preventie op maat
- 

# Safety Planning


Review > Br J Psychiatry. 2021 Aug;219(2):419-426. doi: 10.1192/bjp.2021.50.

## Safety planning-type interventions for suicide prevention: meta-analysis

Chani Nuij <sup>1</sup>, Wouter van Ballegooijen <sup>2</sup>, Derek de Beurs <sup>3</sup>, Dilfa Juniar <sup>4</sup>, Annette Erlangsen <sup>5</sup>, Gwendolyn Portzky <sup>6</sup>, Rory C O'Connor <sup>7</sup>, Johannes H Smit <sup>8</sup>, Ad Kerkhof <sup>1</sup>, Heleen Riper <sup>9</sup>

Affiliations + expand

PMID: 35048835 DOI: 10.1192/bjp.2021.50



**"The risk of suicidal behaviour was significantly reduced by 43% in the intervention condition."**



# Safety Planning

## 7 werkende mechanismen

Het bevordert:

- Afleiding
- Verbinding
- Autonomie
- Competenties

Het vermindert:

- Impulsiviteit
- Mogelijkheden tot gedrag
- Cognitieve last

# Safety Planning

## AANPASSINGEN

- Nieuw Sjabloon
- Autisme vriendelijk
- Verduidelijking Stappen
- + 'Reasons for Living'
- Ingevuld voorbeeld

[zelfmoord1813.be/safetyplan](https://zelfmoord1813.be/safetyplan)

**1** Dit geeft aan dat ik het moeilijk krijg:

**2** Dit kan ik zelf doen als ik het moeilijk krijg:

Dit doe ik beter niet:

**3** Dit kan ik met anderen doen als ik het moeilijk krijg:

Dit doe ik beter niet:

**4** Met deze personen (vrienden, familie, ...) kan ik praten over mijn zelfmoordgedachten:

**5** Hier vind ik professionele hulp:

Hulpverleners:

Hulplijnen/Online hulp:

In acute nood:

• Zelfmoordlijn: **1813**  
of **Zelfmoord1813.be**

• Huisarts (van wacht: **1733**)

• Spoeddienst

• **112**

**6** Zo maak ik mijn omgeving veilig:

**7** Dit helpt mij volhouden:



# EVOLUTIES

- 01 Toename van kennis, vaardigheden, samenwerking én doeltreffende interventies
  - 02 Suïcidaliteit inschatten: van focus op **risico** naar focus op **exploratie**
  - 03 Safety Planning groeit als *good practice*
  - 04 **Verhoogde aandacht voor: autonomie, naasten, postventie, preventie op maat**
- 



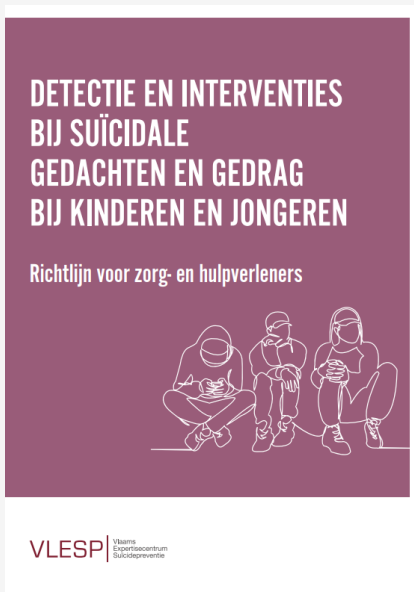
# DEEL 2

## Doelgroepgerichte Preventie

---

- Kinderen en jongeren
- Personen met autisme

# Suïcidepreventie bij Kinderen & Jongeren



- Wetenschappelijk onderbouwde aanbevelingen (pdf)
- Samenvatting (brochure en webcontent)
- E-learning module
- Visuele hulpmiddelen (ppt)

[zelfmoord1813.be/sp-reflex](https://zelfmoord1813.be/sp-reflex)

# Suicidepreventie bij kinderen & jongeren

START E-LEARNING

Welkom bij de online leermodule 'Suicidepreventie bij kinderen & jongeren'. Deze module bestaat uit vier delen. Klaar om ze samen te ontdekken?

## DEEL 1 - SUICIDALITEIT BEGRIPPEN

- ☰ Wat leer je in dit deel?
- ☰ Basisprincipes
- ☰ We maken kennis met Sem

Sem is 11 jaar en kreeg onlangs de diagnose ADHD. Op school is Sem erg onrustig tijdens de les en vindt hij het moeilijk om stil te zitten. Andere kinderen maken hier soms opmerkingen over. Sem overziet soms de taken niet meer die hij op school moet doen, waardoor hij zijn taken niet meer uitvoert. Hij kan dan geïrriteerd reageren wanneer hij daarover aangesproken wordt door de juf. De juf helpt Sem nu met zijn planning en het op orde houden van zijn spullen.



Stap 6



1 2 3 4 5 6 7 8

DO'S

DON'TS

- Ga na of het kind de **betekenis** van de dood en zelfdoding kent en leg de begrippen zo nodig uit.  
Voorbeeld: "Wanneer is iemand dood?" "Weet je wat zelfdoding is?"
- Bevrage suïcidaliteit **concreet**. Onderzoek toont aan dat dit bijdraagt tot een open houding van het kind/de jongere. Je zal er niemand mee op ideeën brengen.  
Voorbeeld: "Denk je soms aan zelfdoding?"
- Wanneer er sprake is van een doodswens, zelfbeschadiging en/of zelfdodingsgedachten, **verken je dit verder en volg je dit goed op** in de volgende gesprekken.

## Bij welke stappen van het Safety Plan horen volgende elementen?

☰ Niet naar online groepen op Instagram gaan

Dit geeft aan dat ik het moeilijk krijg

☰ Enkel maar alleen willen zijn en zich terugtrekken op kamer

Zo maak ik mijn omgeving veilig

☰ Gaan joggen op het sportterrein in de buurt


Dit kan ik met anderen doen wanneer ik het moeilijk krijg



# Suïcidepreventie bij Kinderen & Jongeren

*16% van de jongens en 28%  
van de meisjes (13-18j.)  
dacht ooit al aan zelfmoord.*

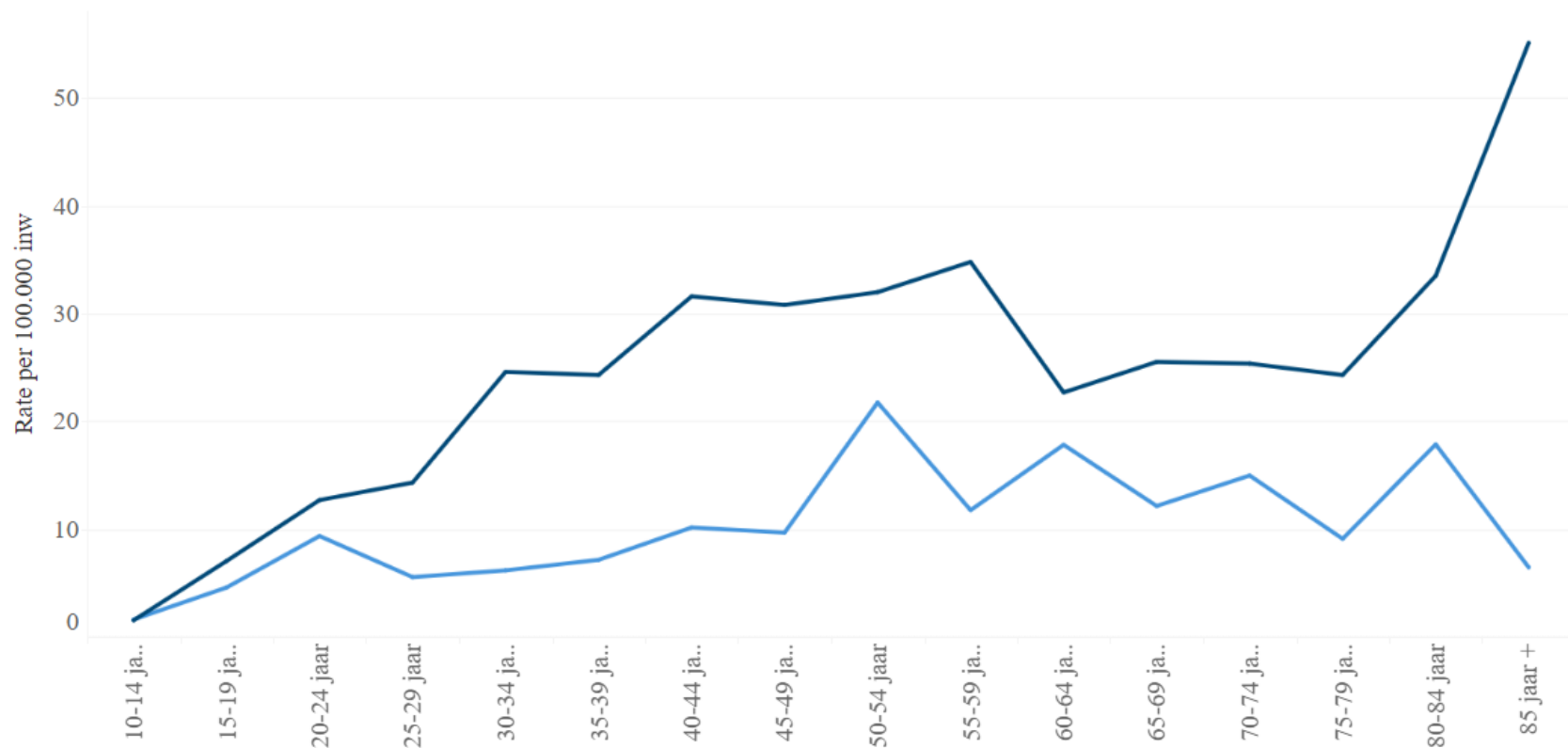
*(Studie Jongeren en Gezondheid, 2022)*

- Zelfmoord**gedachten** komen vaak voor bij jongeren.
  - Zelfmoord**pogingen** komen meer voor tijdens de adolescentie dan in andere leeftijdsgroepen.
  - Gedachten en pogingen komen ook voor op jonge leeftijd (-12 jaar).
  - Overlijdens door suïcide zijn eerder zeldzaam onder de leeftijd van 14 jaar.
- 

# Suïciderate per leeftijdsgroep (5 jaar) - 2022

bij mannen en vrouwen

Selectie: Suicide





## Suïcidepreventie bij Kinderen & Jongeren

# WANNEER WAT BEVRAGEN?



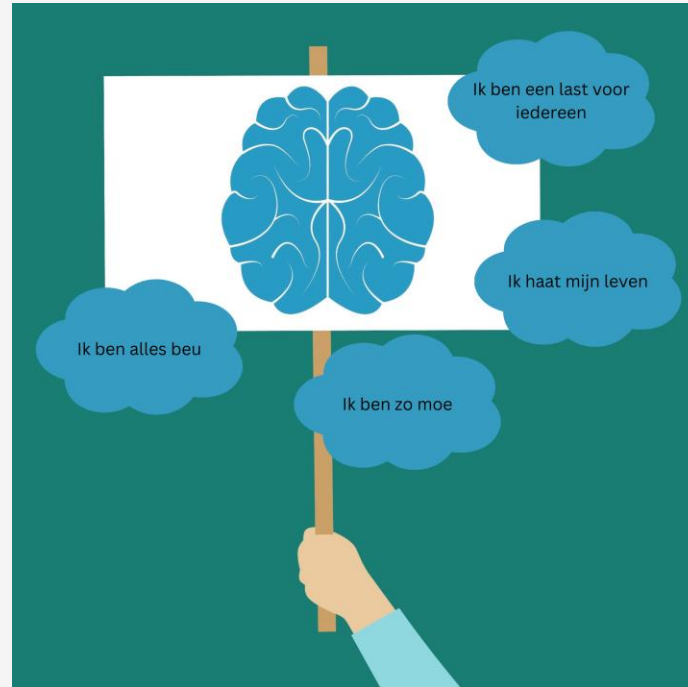
Kinderen en jongeren uiten zelfmoordgedachten minder snel!

	STANDAARD BEVRAGEN AAN START ZORGTRAJECT
<b>Vóór 12 jaar</b>	Huidige <b>doodswens</b> + Voorgeschiedenis  Indien doodswens of andere signalen: vragen naar huidige zelfmoordgedachten (+ betekenis)
<b>Vanaf 12 jaar</b>	Huidige <b>zelfmoordgedachten</b> + Voorgeschiedenis (gedachten en pogingen)  Huidige <b>zelfverwonding</b> + Voorgeschiedenis

+ bij signalen:  
herbevragen!

# Suïcidaliteit exploreren met visuele ondersteuning

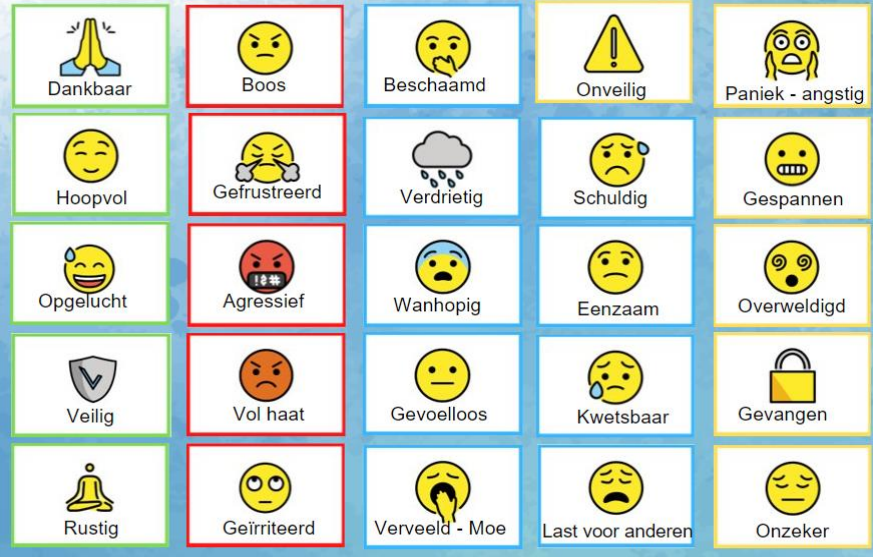
Gedachten



# Suïcidaliteit exploreren met visuele ondersteuning

Gevoelens

## Mijn GEVOELENS



# Suïcidaliteit exploreren met visuele ondersteuning

Frequentie,  
Intensiteit,  
Ambivalentie



# Suïcidaliteit exploreren



Kinderen & Jongeren



## VOORBEELDEN

- Trauma (bv. geweld, verlies)
- Conflict in het gezin
- Impulsiviteit
- Zelfverwonding
- Genderidentiteit en seksuele oriëntatie
- Blootstelling aan suicide

RESEARCH

Open Access



# Social media use of adolescents who died by suicide: lessons from a psychological autopsy study

Elias Balt<sup>1\*</sup>, Saskia Mérelle<sup>1</sup>, Jo Robinson<sup>2,3</sup>, Arne Popma<sup>4</sup>, Daan Creemers<sup>5</sup>, Isa van den Brand<sup>1</sup>, Diana van Bergen<sup>6</sup>, Sanne Rasing<sup>5</sup>, Wico Mulder<sup>7</sup> and Renske Gilissen<sup>1</sup>

## Abstract

**Background** while there are many benefits for young people to use social media, adverse effects such as cyberbullying, online challenges, social comparison and imitation may provoke and aggravate suicidal thoughts and behaviors. The influence of social media on mental health and suicidal thoughts and behaviours has been amply studied, but there is little empirical evidence for its potential role in adolescent suicides. The current study aimed to inform digital suicide prevention strategies by examining the meaning of social media in the lives of young suicide victims and elucidating the harmful and supportive effects of social media use on their wellbeing and distress.

**Methods** data were analyzed from a psychological autopsy study of 35 adolescents who died by suicide in the Netherlands (43% of all adolescents who died by suicide in that year). These were 18 girls and 17 boys. All were under the age of twenty years, with an average of seventeen years. Interpretative Phenomenological Analysis was performed of 55 semi structured interviews with peers and parents of the decedents.

**Results** young people benefitted from peer support and recovery stories. However, various themes were discussed relating to the harmful effects of social media, including dependency, triggers and imitation, challenges, cybervictimization and psychological entrapment. The themes of dependency and triggers and imitation were more salient in young females. A group of girls cultivated an online identity around their suicidal thoughts and behaviours. Next-of-kin, particularly parents, faced various challenges to talk to the adolescents about social media use, including technological illiteracy, online anonymity, and the youths' closedness.

**Conclusions** based on the findings, we recommend education to stimulate the digital literacy of parents, health workers and educators, supporting conscientious social media use in young people, and extending the prevention of cyberbullying. We encourage future research to examine how virtual social networks may sustain suicidal thoughts and behaviour, and to further investigate the effectiveness of digital interventions, like moderated peer support and the use of positive role models.

**Keywords** Social media, Suicide, Mental health, Adolescents, Psychological autopsy



# Suïcidaliteit exploreren



Kinderen & Jongeren



## VOORBEELDEN

- Sociale verbondenheid
- Coping vaardigheden
- Hulpverlening (bereidheid, toegang en therapeutische relatie)

# Safety Planning

## Kinderen & Jongeren

- Motiveer en begeleid intensiever
- Volg intensiever op
- Betrek naasten van dichterbij
- Online wereld!
- Gebruik visuele ondersteuning en ga creatief te werk

**1** Dit geeft aan dat ik het moeilijk krijg:

**2** Dit kan ik zelf doen als ik het moeilijk krijg:

Dit doe ik beter niet:

**3** Dit kan ik met anderen doen als ik het moeilijk krijg:

Dit doe ik beter niet:

**4** Met deze personen (vrienden, familie, ...) kan ik praten over mijn zelfmoordgedachten:

**5** Hier vind ik professionele hulp:

Hulpverleners:

Hulplijnen/Online hulp:

In acute nood:

• Zelfmoordlijn: **1813**  
of **Zelfmoord1813.be**

• Huisarts (van wacht: **1733**)

• Spoeddienst

• **112**

**6** Zo maak ik mijn omgeving veilig:

**7** Dit helpt mij volhouden:



# Safety Planning

*"Dit kan ik zelf doen/met anderen doen als ik het moeilijk krijg"*



SPORT



SOCIALE MEDIA



MUZIEK



FOTO & VIDEO



ANDERE



# WERKZAME ELEMENTEN VOOR INTERVENTIES

Kinderen & Jongeren

Vertrek van  
noden

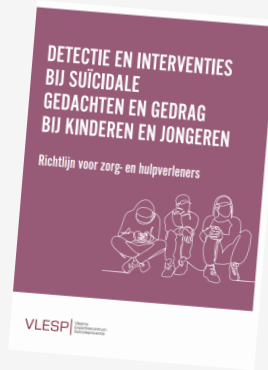
Individuele +  
Familiesessies

Bied psycho-  
educatie

Versterk  
sociale  
verbondenheid

Bevorder  
veiligheid

Focus op  
sterktes



# Suïcidepreventie bij personen met autisme



- Wetenschappelijk onderbouwde aanbevelingen (pdf)
- Samenvatting (brochure en webcontent)
- E-learning module
- Onderzoek i.s.m. Academische Werkplaats Autisme

[zelfmoord1813.be/sp-reflex](https://zelfmoord1813.be/sp-reflex)

+  
Tips  
voor  
Naasten

# E-LEARNING

## Suïcidepreventie bij personen met autisme

START

**Chaima** is 18 jaar en heeft autisme.

Sinds 3 jaar heeft ze angstklachten en wordt ze begeleid door een psycholoog.

Ze heeft net de middelbare school afgerond en heeft momenteel vakantie.

Chaima heeft een groepje goede vriendinnen waar ze regelmatig mee afspreekt.



En wat bedoel je met 'het gaat echt niet meer'?

Ik ben alles beu, ik wil dat het stopt.



## Wat begrijpen we onder 'suïcide' en 'autisme'?



Suïcide



Autisme

stap 1

### Ik merk signalen op (waarschuwingssignalen)

Personen met autisme hebben minder inzicht in hun eigen signalen en de signalen zijn ook moeilijk te herkennen.

Bij beperkt inzicht in eigen signalen: geef informatie over wat mogelijke signalen kunnen zijn, geef een aantal voorbeelden. Help mee om samen de signalen in kaart te brengen.

1 2 3 4 5

### Let op!

⚠ Het diagnosticeren van psychische problemen bij personen met autisme is niet eenvoudig. Hou rekening met volgende aandachtspunten:

- 1 De klinische presentatie kan atypisch zijn. De manier waarop psychische problemen tot uiting komen kan anders zijn.
- 2 De symptomen van de psychische problematiek kunnen overlappen met de autistische kenmerken.
- 3 Personen met autisme kunnen moeite hebben met het herkennen en verwoorden van hun eigen emoties (alexithymie).
- 4 Diagnostische testen zijn doorgaans niet autismevriendelijk.

# PREVALENTIE bij personen met autisme

## ENKELE CIJFERS

- Suïcidegedachten: 31 - 72% van de volwassenen met autisme
- Suïcidepogingen: 23 - 36% van de volwassenen met autisme
- Overlijdens door suïcide: tot 8 keer meer bij personen met autisme dan bij de algemene bevolking
- Gender en genderdiversiteit!

BELANG VAN VROEGDETECTIE & BESPREEKBAARHEID



# MYTHES

✘ “Personen met autisme die aan zelfdoding denken, hebben geen wens meer om te leven.”

✘ “Door zelfmoordgedachten te bevragen bij personen met autisme breng je hen op ideeën.”



# DETECTIE van suïcidaliteit bij personen met autisme



- **Signalen** herkennen moeilijk
- Vaak **onopgemerkt en onderschat**, of onterecht toegeschreven aan autisme
- Waakzaamheid en **proactief bevragen** essentieel
- Ook: waakzaamheid voor kenmerken van **autisme**

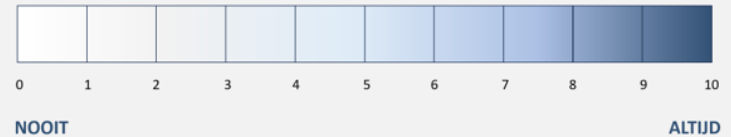
# DETECTIE van suïcidaliteit bij personen met autisme



Vraag **PROACTIEF** en **EXPLICIET** naar zelfmoordgedachten  
in één van de eerste gesprekken

- Duid het begrip zelfdoding
- Wees expliciet, vermijd verzachtende termen bv. 'jezelf iets aan doen'
- Leg uit waarom je ernaar vraagt
- Geef extra tijd
- Ga na of jullie elkaar goed begrijpen
- Ondersteun de communicatie (bv. visueel)

Bevraag **naasten!**





# EXPLORATIE van suïcidaliteit bij personen met autisme

## KWETSBAARHEIDS- FACTOREN

Neurobiologische factoren

Executieve functies

Inzicht in en omgaan met  
emoties

Perfectionisme

Laag zelfvertrouwen

Genderidentiteit

## STRESSFACTOREN

Psychische problematieken

Autistische burn-out

Moeizame sociale relaties en  
eenzaamheid

Camoufleren van autisme

Ingrijpende  
levensgebeurtenissen

Knelpunten in hulpverlening

## BESCHERMENDE FACTOREN

Zelfvertrouwen

Copingvaardigheden

Sociale verbondenheid

Sociale steun

# INTERVENTIES

## bij personen met autisme

- **Psycho-educatie!**
- **Psychosociale interventies** (suïcidaliteit + onderliggende factoren)

### SAFETY PLANNING

- Bied visuele ondersteuning en concrete voorbeelden
- Betrek naasten
- Oefen het samen met de persoon in
- Zorg voor een regelmatige update

**Mijn Safety Plan** 1123

1. Dit plan kan u helpen om uw veiligheid te behouden.

2. Het kan u helpen om te weten wat u moet doen als u zich zorgen maakt over uw veiligheid.

3. Het kan u helpen om te weten wie u kunt bellen als u hulp nodig heeft.

4. Het kan u helpen om te weten waar u kunt gaan als u niet thuis wilt zijn.

5. Het kan u helpen om te weten wat u moet doen als u niet weet wat u moet doen.

6. Het kan u helpen om te weten wat u moet doen als u niet weet wie u moet bellen.

7. Het kan u helpen om te weten wat u moet doen als u niet weet waar u moet gaan.

8. Het kan u helpen om te weten wat u moet doen als u niet weet wat u moet doen.

9. Het kan u helpen om te weten wat u moet doen als u niet weet wie u moet bellen.

10. Het kan u helpen om te weten wat u moet doen als u niet weet waar u moet gaan.

11. Het kan u helpen om te weten wat u moet doen als u niet weet wat u moet doen.

12. Het kan u helpen om te weten wat u moet doen als u niet weet wie u moet bellen.

13. Het kan u helpen om te weten wat u moet doen als u niet weet waar u moet gaan.

14. Het kan u helpen om te weten wat u moet doen als u niet weet wat u moet doen.

15. Het kan u helpen om te weten wat u moet doen als u niet weet wie u moet bellen.

16. Het kan u helpen om te weten wat u moet doen als u niet weet waar u moet gaan.

17. Het kan u helpen om te weten wat u moet doen als u niet weet wat u moet doen.

18. Het kan u helpen om te weten wat u moet doen als u niet weet wie u moet bellen.

19. Het kan u helpen om te weten wat u moet doen als u niet weet waar u moet gaan.

20. Het kan u helpen om te weten wat u moet doen als u niet weet wat u moet doen.

- **Verken samen digitale tools** (bv. BackUp, ThinkLife, Stress Autism Mate, Dynamo)

# TIPS

## voor autismevriendelijke hulpverlening

1. Vergroot je kennis, vaardigheden en begrip over autisme
2. Zorg voor autismevriendelijke communicatie
3. Zorg voor voorspelbaarheid
4. Pas de omgeving aan
5. Houd rekening met camouflagede
6. Houd rekening met executieve functies en emotionele vaardigheden
7. Voorzie voldoende tijd
8. Bevorder vertrouwen in de zorg en zorgcontinuïteit
9. Betrek naasten



# TIPS VOOR NAASTEN

1813  
zelfmoord

Nu praten?

Bel 1813

Chat

Mail

[Ik heb hulp nodig](#)

[Ik ben bezorgd om iemand](#)

[Samen voorkomen](#)

[Info voor hulpverleners](#)

[Home](#) > [Ik ben bezorgd om iemand](#) > Hoe ondersteun ik een naaste met autisme en zelfmoordgedachten?

## Hoe ondersteun ik een naaste met autisme en zelfmoordgedachten?

Personen met autisme vormen een kwetsbare doelgroep voor het ontwikkelen van zelfmoordgedachten en suïcidaal gedrag. Hoe kan je hen ondersteunen als naaste en hoe zorg je voor jezelf?

### Inleiding

Als naaste van een persoon met autisme sta je soms voor extra uitdagingen. Misschien werd je al geconfronteerd met communicatiemoelijkheden, heftige emoties of vind je het moeilijk te begrijpen wat er echt omgaat in het hoofd van je naaste.

Personen met autisme kunnen het **mentaal moeilijk hebben en met zelfmoordgedachten worstelen**. Onderzoek toont dat zelfmoordgedachten en –pogingen meer voorkomen bij personen met autisme dan bij de algemene populatie.

Als ouder, familie, vriend, leerkracht, leefgroepbegeleider of andere naaste is het dus belangrijk om te weten **hoe je signalen kan opvangen, erover in gesprek kan gaan en hoe je steun kan bieden**.

Hieronder vind je enkele tips die je daarmee op weg helpen.

### Mythe

'Door naar zelfmoordgedachten te vragen bij personen met autisme, breng je hen op ideeën'.

Dit is een mythe! Suïcidegedachten of suïcidaal gedrag kan niet zomaar ontstaan vanuit een gesprek erover. Aan de basis ligt steeds een complex en langdurig proces waarin veel factoren een rol spelen.

**⚠ Onthoud!** In gesprek gaan over zelfdoding kan het isolement doorbreken en de persoon op weg helpen, het is de eerste stap in preventie. **Durf dus expliciet vragen: 'Denk je aan zelfmoord?'**

**👉 Doen!**

- **Leg uit wat je bedoelt met 'zelfmoordgedachten'** en pols naar de gedachten en gevoelens die de persoon ervaart.
- **Bied hoop.** Geef aan dat zelfmoordgedachten meestal tijdelijk zijn en dat hulp bij zelfmoordgedachten mogelijk is. Bv. 'Je voelt je nu niet goed, maar we kunnen op zoek gaan naar dingen die kunnen helpen om met die gedachten om te gaan. Hulp is mogelijk.'
- **Zeg expliciet dat jij wil helpen.** Bv. 'Je bent een belangrijk persoon voor mij en anderen, ik wil je graag helpen.' 'Wanneer je jou alleen niet veilig voelt, kan je me vragen om bij jou te blijven.' 'We kunnen samen naar iemand gaan om jou te helpen.'

[zelfmoord1813.be/ik-ben-bezorgd-om-iemand/autisme](https://zelfmoord1813.be/ik-ben-bezorgd-om-iemand/autisme)



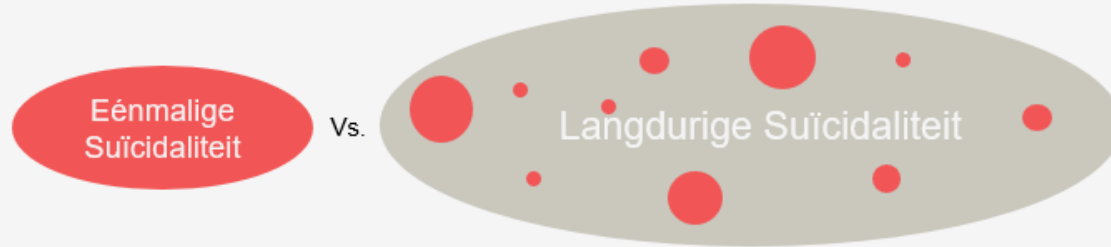
# DEEL 3

Vooruitblik

---

# Langdurige Suïcidaliteit

2024



- Wetenschappelijk onderbouwde aanbevelingen
- Vanaf december beschikbaar op [zelfmoord1813.be/sp-reflex](https://zelfmoord1813.be/sp-reflex)

# Tools Kinderen & Jongeren

2024-2025



- APP voor jongeren (stand alone of met hulpverlener)
- Creatief materiaal voor hulpverleners
- Verwacht eind 2025

# Think Life

2025-2026



- Technische update van de online zelfhulpcursus 'Think Life'
- Ontwikkeling van een autismevriendelijke versie





# Dank u!

## Vragen?

---

Eva.dumon@ugent.be



vlesp\_insta