

Omgaan met naasten

Oproepen voor derden aan de Zelfmoordlijn1813

GGZcongres 2024
11 September 2024

Lies Vandenbussche
Centrum ter Preventie van Zelfdoding



Centrum ter Preventie van Zelfdoding



1813
zelfmoord

Op zoek naar hulp?

Bij de Zelfmoordlijn 1813 staat er iemand voor je klaar. Elk gesprek is anoniem en gratis.

[Bel 1813](#) [Chat](#) [Mail](#) [Zelfhulp en advies](#)

24/7 bereikbaar Ma-Do van 18u30 tot 22u & Vr-Zo van 17u tot 00u Antwoord binnen 5 werkdagen



1813
zelfmoord

Hoe help je een cliënt of patiënt die aan zelfmoord denkt?



1813
zelfmoord

Zelfmoord bespreekbaar maken

vormingen en lezingen



1813
zelfmoord

Beantwoord jij binnenkort de Zelfmoordlijn 1813?



ASPHA

024 24 3000

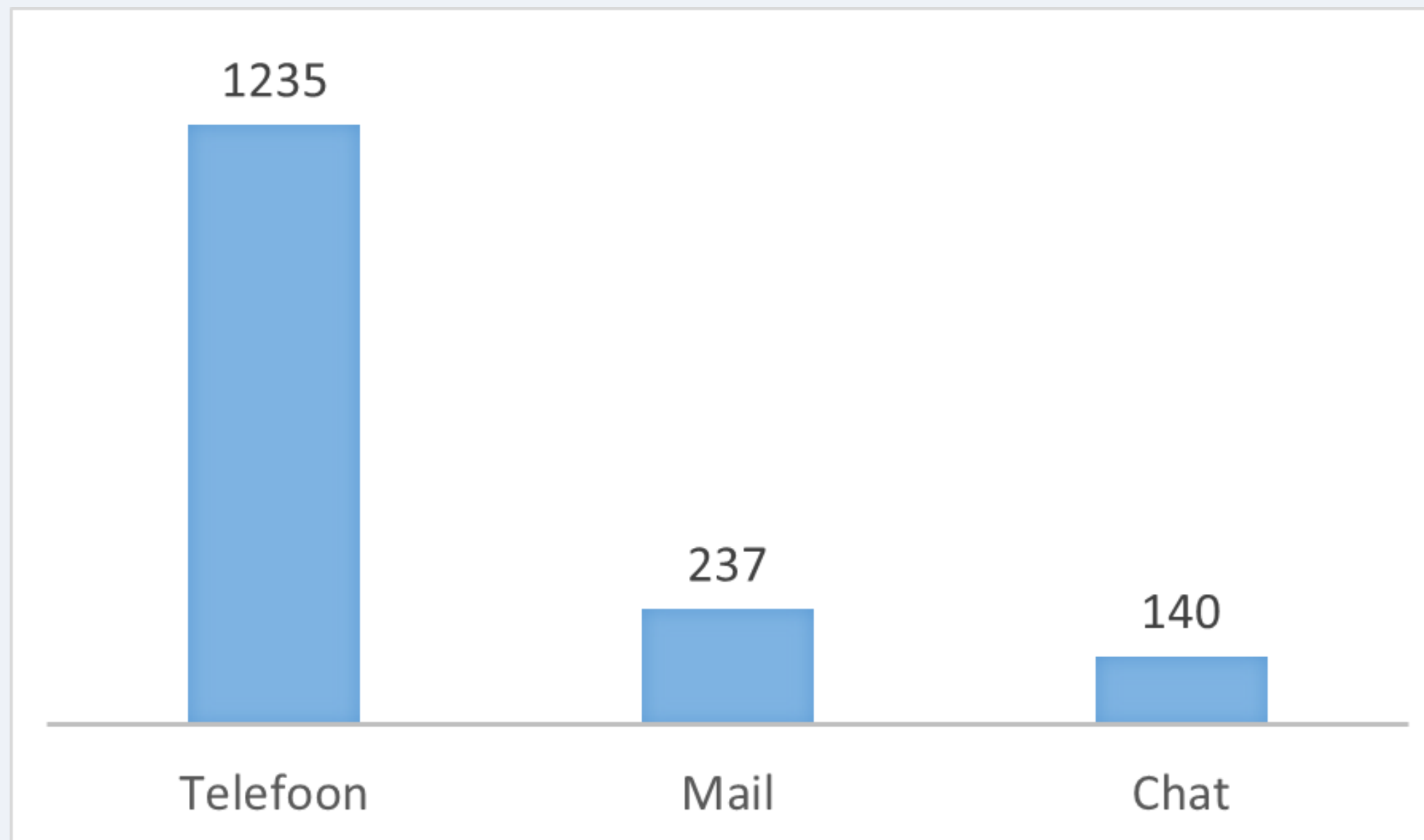
infogaspha.be

Definitie

Een oproep voor derde is een oproep waarbij de oproeper wil praten over en hulp vraagt voor een **derde die (mogelijks) aan zelfdoding denkt.**

Aantal oproepen voor derden 2023

(n=1612)

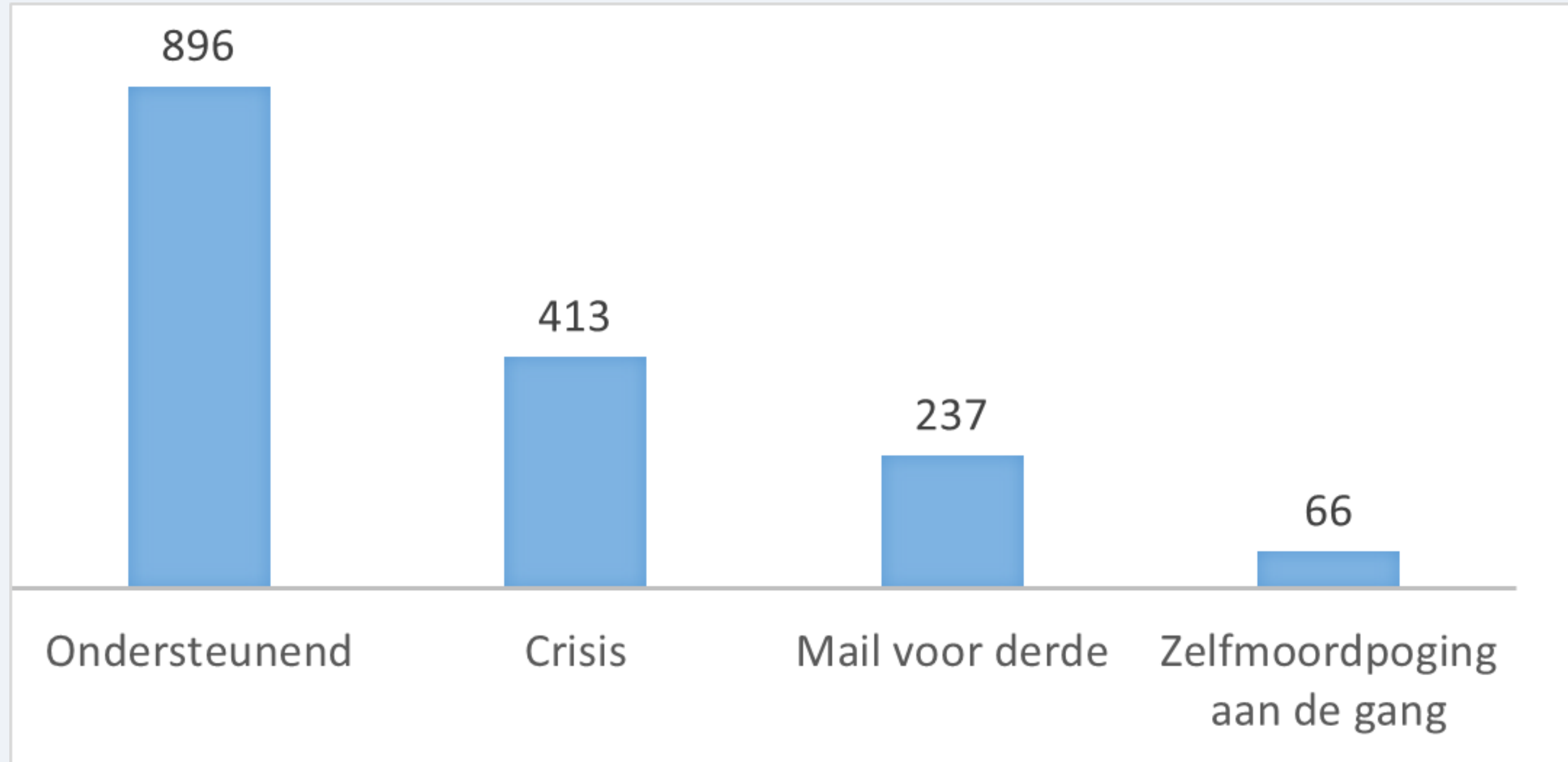


**Totaal aantal
oproepen in 2023:
23.886**

**Telefoon: 6.7%
Mail: 10%
Chat: 4.7%**

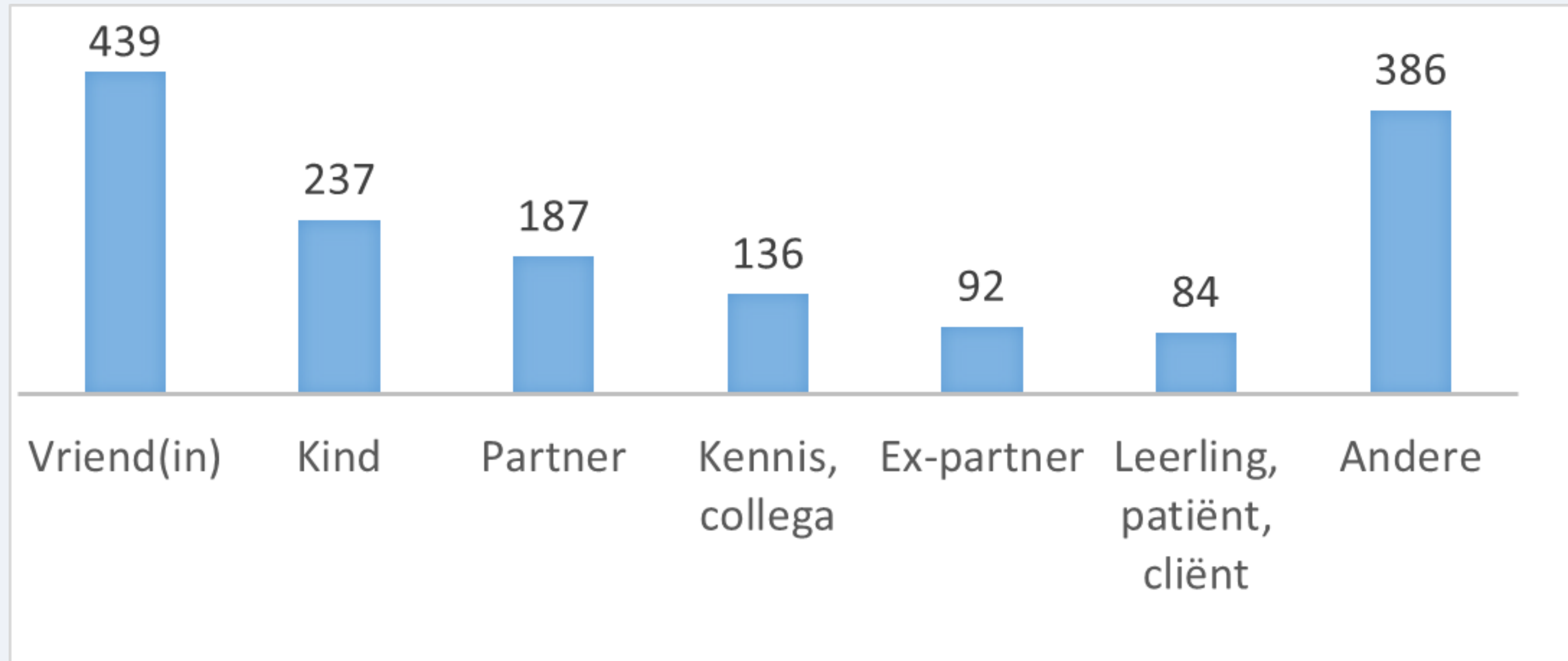
Soort gesprek

(n=1612)



Derde

(n=1612)



HIER & NU

Alliantie

Signalen

Zelfmoord
benoemen

Ernst en
acuutheid

Uitzicht op
maat

Ambivalentie

Verhaal

Betekenis

Voor je in gesprek gaat...

Niet eenzijdig concentreren op de derde

- **Naaste zelf in crisis**
 - Bevrraag ook ZMG
- **Impact** van de confrontatie met suicidaliteit
- Maak contact, neem je tijd

Opgelet met **praktische vragen**

Focus op bezorgdheid rond zelfmoord

Gespreksmodel

Acuutheid

Focuspunt afhankelijk van **acuutheid**

Mogelijke vragen acuutheid:

- Waaruit leidt naaste af dat derde aan zelfmoord denkt?
- Heeft de derde gezegd hoe en waar die het zou doen?
- Is de derde alleen, nog te bereiken, heeft die zich opgesloten?
- Heeft de derde middelen bij de hand?
- Is er eerder suicidaal gedrag geweest?
- Is naaste de enige die op de hoogte is van deze situatie? Andere betrokkenen?

Andere mogelijke vragen

- Waar maakt naaste zich op dit moment het meeste zorgen in?
- Wat heeft gemaakt dat naaste besloot om contact op te nemen?
- Wat zou naaste graag uit dit gesprek halen?

Gespreksmodel

Acuutheid - ondersteunend

Focuspunt 1: Naaste

- Gevoelens naaste
- Ervaren appèl naaste
- Bevestigen in engagement en verantwoordelijkheid
- Bevragen suïcidaliteit naaste
- Draagkracht naaste
- Steunfiguren naaste

Gespreksmodel

Acuutheid - ondersteunend

Focuspunt 2: Derde

Als naaste het ziet zitten om met derde over zelfmoordgedachten te spreken:

- Technieken bespreken (! stapjes)
- Tips o.b.v. gespreksmodel (+ doorverwijzing website)
- Professionele hulp
- Probleem 'vertrouwelijkheid': geen absolute geheimhouding

Als naaste het niet ziet zitten om met derde over zelfmoordgedachten te spreken:

- Normaliseren
- Andere steunfiguren zoeken

! Netwerk rond naaste bouwen

Gespreksmodel

Acuutheid - crisis

Focuspunt 1: naaste

- Kort opvangen en kalmeren
- Bekrachtigen
- Steun zoeken naaste

Directief & actiegericht

Gespreksmodel

Acuutheid - crisis

Focuspunt 2: Derde

- Duidelijk beeld van situatie
- Mogelijkheden?
 - Wat wil naaste ondernemen?
 - ! Hulpverleningsplicht
- Netwerk naaste?
 - Vertrouwen VS veiligheid
- Persoonlijk ter plaatse gaan?
- Andere sleutelfiguren?

Hulpverlening

- Huisarts als bemiddelaar of als raadgever voor opname
- 112 bij poging en nood medische hulp
- 1813
- Politie indien opgesloten, spoorloos...

Algemene tips

- Schuldig voelen VS schuldig zijn
- Niemand is verantwoordelijk voor het gedrag van iemand anders
- Normaliseren signalen niet opgepikt
- Normaliseren gevoelens
- Doorbreek mythes



Vragen?

vormingsdienst@preventiezelfdoding.be

www.zelfmoord1813.be

Voor hulpverleners | Alle artikels | Naar zelfmoord1813.be

Impact | Noden | Zelfzorg | **mee-leven** | Getuigenissen | Toolbox | 🔍

Mee-leven met iemand die aan zelfdoding denkt is óók zorgen voor jezelf

Een website voor en door naasten van een suïcidaal gezinslid.

De inhoud van deze website is gebaseerd op gesprekken met meer dan 40 ouders, kinderen, broers en zussen die mee-leven met iemand die aan zelfdoding denkt.



“Ik besef nu, als naaste, dat het bijna niet anders kan dan dat ik steun nodig heb.”

1813
zelfmoord

Hoe help je
een cliënt
of patiënt die
aan zelfmoord
denkt?

ASPHA
024 24 3000
info@aspha.be