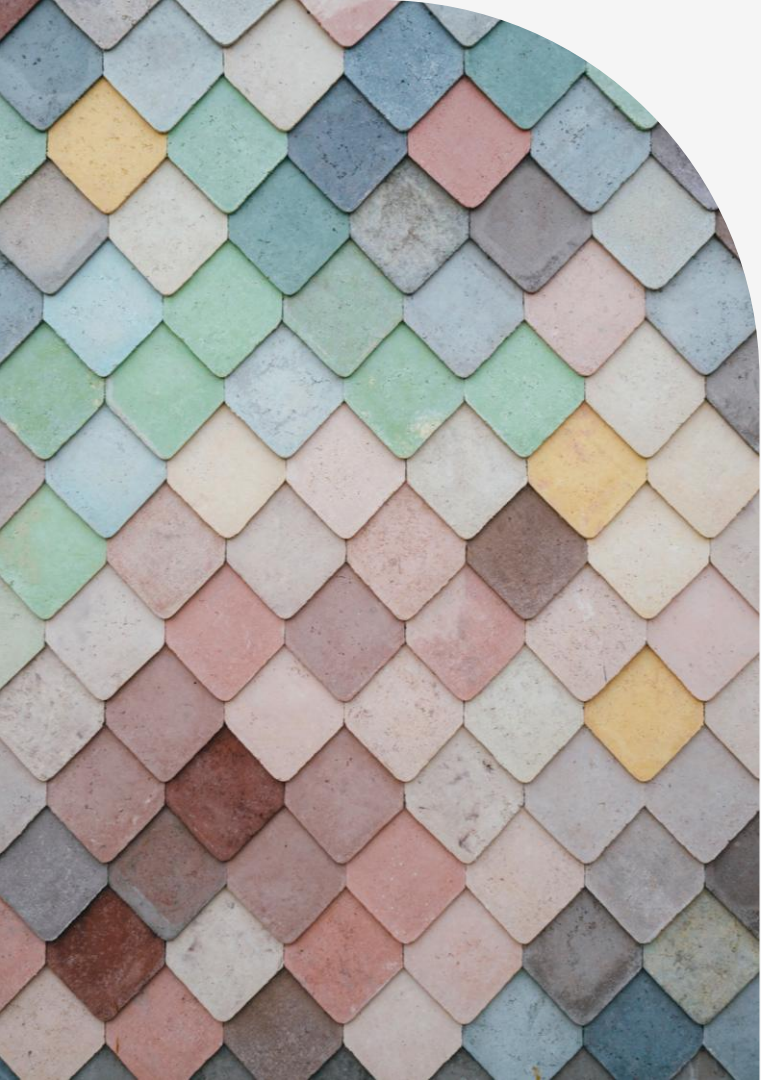




Suïcidepreventie: nieuwe inzichten en tools

Eva Dumon
Eva De Jaegere
Pauline Stas
Lies Pittoors

In dit symposium

1 Autismevriendelijke suïcidepreventie

Eva Dumon

2 Suïcidepreventie bij kinderen & jongeren: Spark en SParcours

Dr. Eva De Jaegere

3 Suïcidepreventie bij mannen

Pauline Stas

4 Suïcidale Crisis Interventie (SCI)

Lies Pittoors

5 Suïcidepreventie in detentie

Kirsten Pauwels >>> zelfmoord1813.be/detentie

3^{de} VLAAMS ACTIEPLAN SUÏCIDEPREVENTIE

Doelstelling: sterfte door zelfdoding tegen 2030 verminderen met 10% t.o.v. 2020



Preventie bij de hele bevolking



Deskundigheidsbevordering



Preventie bij kwetsbare groepen



Zorg voor suïcidale personen en naasten



Ondersteuning na zelfdoding



Monitoring en onderzoek

Werelddag Suïcidepreventie

www.zelfmoord1813.be/wspd

10 september

zelfmoord1813.be
1813
zelfmoord

**Draag
het lintje**



Werelddag
suïcidepreventie

10 september

werkgroep
verder
na zelfdoding

**Light
a Candle**



Werelddag
suïcidepreventie

10 september

Komuitjekop.be

**Kom uit
je kop**



Werelddag
suïcidepreventie



Autismevriendelijke suïcidepreventie

Eva Dumon – Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie

GGZ Congres 2026

Suïcidepreventie bij personen met autisme

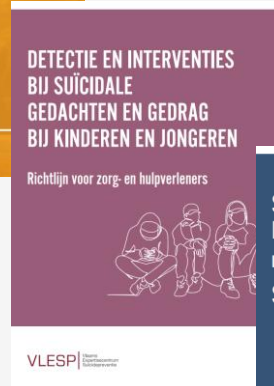
PROBLEEMSTELLING

- Hoge prevalentie van suïcidaliteit
- Moeilijke bespreekbaarheid
- Nood aan autismevriendelijke hulpverlening

ACTIES

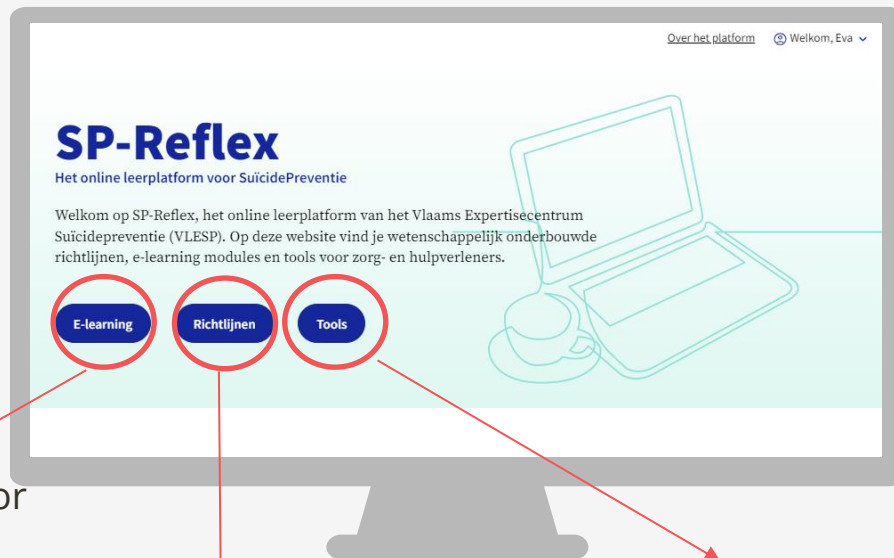
- Onderzoek i.s.m. Academische Werkplaats Autisme (2023)
- Wetenschappelijk onderbouwde richtlijn en e-learning module voor hulpverleners (2024)
- Autismevriendelijke online zelfhulpcursus 'Think Life' (2025-2026)

WEGWIJS IN RICHTLIJNEN



LEERPLATFORM

zelfmoord1813.be/sp-reflex



Basisopleiding voor
zorgverleners

Aanbevelingen en
onderbouwing

Direct toepasbaar in
de praktijk



SUÏCIDEPREVENTIE bij personen met autisme

Aandachtspunten

- Suïcidaal proces individueel verschillend (langdurig en aanhoudend of vanuit plotse crisis)
- Knelpunt in detectie: onzichtbaarheid van suïcidegedachten door niet herkennen en/of niet uiten
- Wees waakzaam en bevraag suïcidegedachten proactief en expliciet (duiding, extra tijd, begrip)
- Houd rekening met autismespecifieke factoren



SUÏCIDALITEIT bij personen met autisme

STRESSOREN



Traumatische
ervaringen



Mentale en fysieke
gezondheidsklachten



Afwezigheid van of
recente autismediagnose



Niet-helpende
copingstrategieën



Gebrek aan grip op
dagelijks leven



Gebrek aan
steun en begrip



Gebrek aan
(adequate) hulpverlening

SUÏCIDALITEIT bij personen met autisme

BESCHERMENDE FACTOREN



Mentale en fysieke
gezondheid



Autismediagnose



Ervaren van
steun en begrip



Helpende
copingstrategieën



Grip hebben op
dagelijks leven



Adequate
hulpverlening

INTERVENTIES

bij personen met autisme

- **Psycho-educatie**
- **Neurobiologische en psychosociale interventies** (suïcidaliteit + onderliggende factoren)
- **Safety Planning** (motiveer, begeleid, volg op)
- **Digitale tools** (bv. BackUp, Think Life, Dynamo, ...)



Mijn Safety Plan

zelfmoord1813.be
voor informatie

1813
vrijwilligers

1 Dit geeft aan dat ik het moeilijk krijg:

Ik word 's nachts vaak wakker en pikier dan...

Ik heb nog eens zin in...

Ik ben snel geïrriteerd...

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

• Gaan wandelen in de Blaasmeersen... • Luisteren naar mijn Spotify playlist

• Reels kijken op Instagram... • Naar fitness gaan... "Hope Beets"

Dit doe ik beter niet: ... Wijn drinken... Triggerende video's op sociale media kijken

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

• Afspreek met Caroline in een koffieter... • Appen met badetvrienden

• Playstation met (online) vrienden...

Dit doe ik beter niet: ... Op café gaan... Contact opnemen met mijn ex...

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

Bellen met of langsgaan bij Milan...

5 Hier vind ik professionele hulp:

Hulpverleners:

Bellen met dr. De Smet...

Maken met psycholoog

Hulplijnen/Online hulp:

• Zelfmoordlijn: 1813
of Zelfmoord1813.be

• Autismechat

In acute nood:

• Huisarts (van wacht: 1733)

• Spoeddienst

• 112

6 Zo maak ik mijn omgeving veilig:

Ik blijf thuis in mijn bed, neem geen middelen in en

zoek geen gevaarlijke plekken op. Evt. vermijd ik om alleen te zijn.

(Ik bel Milan om langzamer te komen of ik ga naar mijn vader.)

7 Dit helpt mij volhouden:

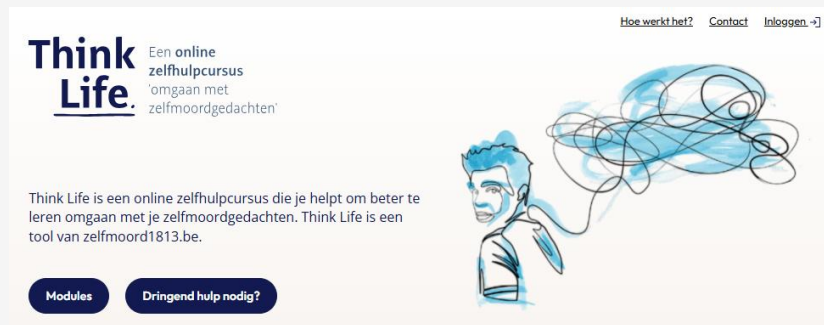
Mijn hond Max... Mijn vader

De basket... Muziek

Reisplannen

Binnenkort beschikbaar:

Think Life Autismevriendelijk



- Online zelfhulp cursus
- Ontwikkeld door VU, aangepast door VLESP
- Wetenschappelijk onderzocht => doeltreffend

thinklife.zelfmoord1813.be

Binnenkort beschikbaar:

Think Life Autismevriendelijk

Modules

57% voltooid

Module 1: denken aan zelfmoord

In de eerste module leer je hoe zelfmoordgedachten kunnen ontstaan en wat het verband is met piekeren. De oefeningen zijn gericht op het beter onder controle krijgen van je gedachten.

[Ga naar weekopdracht >](#)

[Naar de module >](#)

77% voltooid

Module 2: omgaan met gevoelens en crisis

Soms kunnen gevoelens zo hevig worden dat je niet meer weet wat je moet doen. In deze module leer je hoe je met intense gevoelens kan omgaan. We stellen een Safety Plan op dat je kan helpen om een crisis te overbruggen.

[Ga naar weekopdracht >](#)

[Naar de module >](#)

27% voltooid

Module 3: automatische gedachten

In deze module wordt uitgelegd dat gedachten een belangrijke invloed hebben op je gevoel. Met behulp van de oefeningen kan je uitzoeken welke gedachten jouw gevoel beïnvloeden.

[Ga naar weekopdracht >](#)

[Naar de module >](#)

60% voltooid

Module 4: denkgewoonten

De manier waarop je denkt, wordt bepaald door zogenaamde denkgewoonten. Met behulp van de oefeningen in deze module kan je onderzoeken welke denkgewoonten je hebt, en hoe deze invloed hebben op jouw gedachten.

[Ga naar weekopdracht >](#)

[Naar de module >](#)

41% voltooid

Module 5: anders leren denken

De gedachten en denkgewoonten die jouw gevoel beïnvloeden, ga je met behulp van de oefeningen uit deze module anders leren formuleren, waardoor ze minder invloed hebben op je stemming.

[Ga naar weekopdracht >](#)

[Naar de module >](#)

15% voltooid

Module 6: omgaan met toekomstige tegenslagen

In de laatste module besteden we aandacht aan jouw toekomstbeeld en leer je hoe je kan voorkomen dat je weer (meer) aan zelfmoord gaat denken en somberder wordt.

[Naar de module >](#)

Module 3: automatische gedachten

Weekopdracht

Automatische gedachten opsporen

Deze oefening is bedoeld om erachter te komen welke automatische gedachten jij hebt. In de onderstaande lijst vind je een aantal veel voorkomende automatische gedachten. Lees deze nauwkeurig door en kruis de gedachten die je herkent aan. Het maakt niet uit hoeveel dit er zijn.



Misschien heb je nog andere automatische gedachten die niet in de lijst staan? Deze kan je onderaan invullen.

Als je verschillende automatische gedachten hebt aangevinkt of ingevuld, kan je nagaan welke gedachten je het vaakst hebt. Stel een **top 3** samen en zet de gedachte die je het vaakst hebt op nummer 1.

Voorbeelden

Lees hieronder welke automatische gedachten David, Elena en Amira vaak hebben en welke top 3 ze hebben samengesteld:

Theorie

- Gebeurtenissen, gedachten en gevoel

Weekopdracht

- Automatische gedachten opsporen

Oefeningen

- Ik moet = ik wil
- Schuldgevoel
- Hoe vaak?

Keuzeoefeningen

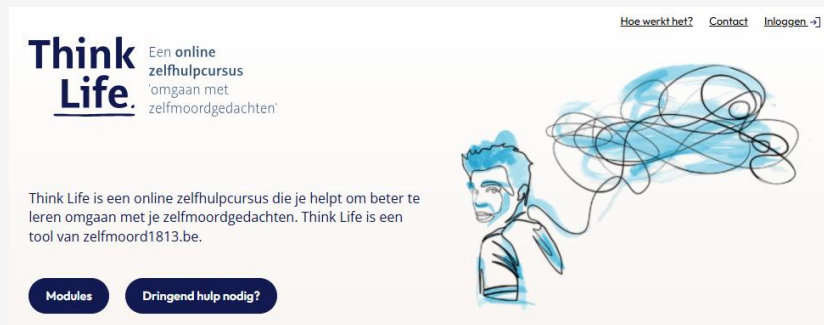
- Positiever denken over jezelf
- 's Nachts
- Positieve herinneringen
- Zie-je-wel
- Delen door twee

Einde module 3

[Veelgestelde vragen](#)

Binnenkort beschikbaar:

Think Life Autismevriendelijk



thinklife.zelfmoord1813.be

- Voorgelegd aan personen met autisme en hulpverleners
- Aanpassingen aan inhoud (instructies), vormgeving en oefeningen.
- Nieuwe versie in ontwikkeling



Lancering: 26/11/'26
Lunchwebinar (gratis): 12u30-13u30

CONCLUSIE

- Personen met autisme hebben een sterk verhoogd risico op suïcidaliteit
- Bevragen en exploreren van suïcidaliteit cruciaal
- Nood aan autismevriendelijke aanpak en tools
- Meer adviezen en een e-learning module vind je op:
zelfmoord1813.be/sp-reflex

“Ik vind het jammer dat er zo weinig openheid is over zelfmoordgedachten, behalve dan in de online communities. Ik hoop dat daar iets mee gebeurt in de toekomst.

Je kan niet verwoorden wat je nooit gezien of geleerd hebt. Je hebt de ervaringen van anderen nodig.”

“Ik ben eigenlijk wel fier op waar ik nu sta. Ik kan mijn niet inbeelden dat ik in de toekomst terug echt heel diep zou kunnen geraken, omdat ik nu veel meer weet over mezelf en wat ik kan doen om mezelf goed te voelen.”



Dank u!

Vragen?

Eva.Dumon@ugent.be



vlesp_insta

zelfmoord1813.be
voor info en hulp

1813
zelfmoord