

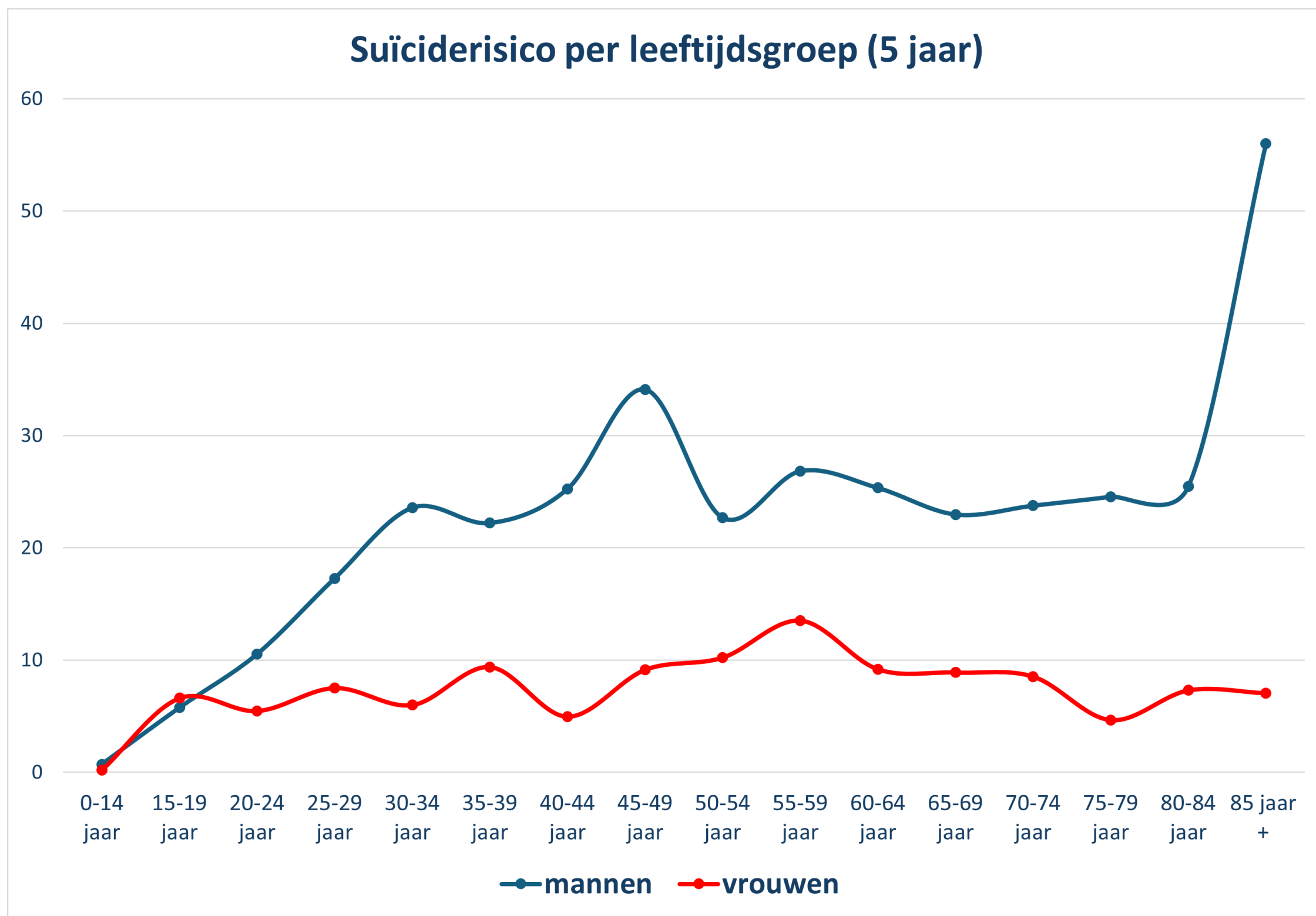
Mannen met suïcidale gedachten ondersteunen



Een e-learningmodule voor hulpverleners

Pauline Stas, Eva De Jaegere, Kirsten Pauwels, Saar van Lysebetten, & Gwendolyn Portzky
Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie, UGent

Achtergrond



- **3 op 4** personen die overlijden door zelfdoding in Vlaanderen zijn mannen
- Aandachtspunt: mannen van middelbare leeftijd en oudere mannen

Achtergrond

- **Verschillen in hulpzoekend gedrag en betrokkenheid**
 - Minder hulpzoekend gedrag¹
 - Hogere uitvalpercentages²

→ Huidige hulpverlening sluit mogelijk onvoldoende aan bij de noden van mannen

1. Burgess et al., 2009; Tang, Reily, Arena, Batterham, et al., 2022; Tang, Reily, Arena, Sheanoda, et al., 2022
2. Kwon et al., 2023; Seidler, Rice, Dhillon, et al., 2020; Seidler, Rice, Oliffe, et al., 2018; Seidler, Wilson, Kealy, et al., 2021; Zimmermann et al., 2017
3. Clement et al., 2015; McKenzie et al., 2022; Pirkis et al., 2017; Seidler, Wilson, Trail, et al., 2021; Wong et al., 2017
4. Seidler, Rice, River, et al., 2018

Achtergrond

- **Nodenbevraging**
 - **Bij personen met zelfmoordgedachten^{1,2}**
 - Gendersverschillen in (zorg)noden en hulpzoekend gedrag
 - Nood aan hulpverleners met opleiding in mentaal welzijn en suïcidepreventie bij mannen
 - **Bij hulpverleners³**
 - Rapporteren meer moeilijkheden bij het bespreken van suïcidaliteit en emoties bij mannelijke zorgvragers
 - 70,1% van de hulpverleners rapporteerde een nood aan opleiding over het ondersteunen van mannen met zelfmoordgedachten

➔ E-learningmodule ontwikkeld om hulpverleners te ondersteunen

1. Stas, P., Cornelis, E., Van Hout, E., De Jaegere, E., & Portzky, G.. Manuscript ingediend voor publicatie.
2. Stas, P., De Jaegere, E., Pauwels, K., Van Lysebetten S., & Portzky, G. (2026). Manuscript ingediend voor publicatie.
3. Stas, P., Cornelis, E., De Jaegere, E., & Portzky, G. (2026). <https://doi.org/10.1080/13811118.2026.2625864>



E-learningmodule voor hulpverleners

SP-reflex

[Over het platform](#) | [Inloggen →](#) | 

SP-Reflex

Het online leerplatform voor SuïcidePreventie

Welkom op SP-Reflex, het online leerplatform van het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP).

Op deze website vind je wetenschappelijk onderbouwde richtlijnen, e-learning modules en tools voor zorg- en hulpverleners.

E-learning

Richtlijnen

Tools



E-Learning modules

Ontdek hier het aanbod aan e-learning modules. Alle modules zijn gebaseerd op

SP-reflex

- Aanvullende module op SP-reflex.be
- Wetenschappelijk onderbouwd
- Theorie, oefeningen en casussen
- Accreditatie voor artsen
- Downloadbare infofiches per hoofdstuk

Extra modules



Suicidepreventie bij personen met autisme

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

[Meer lezen >](#)



Suicidepreventie bij kinderen en jongeren

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

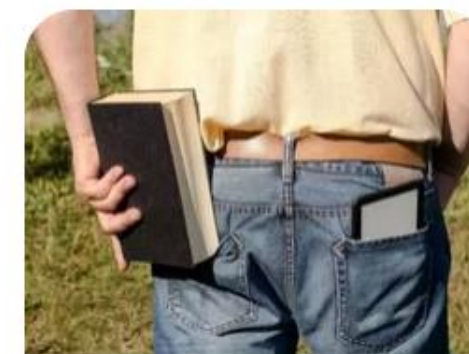
[Meer lezen >](#)



Suicidepreventie bij ouderen

In deze module leer je wat suicidaliteit bij oudere personen (+70 jaar) kenmerkt en hoe je met hen in gesprek gaat.

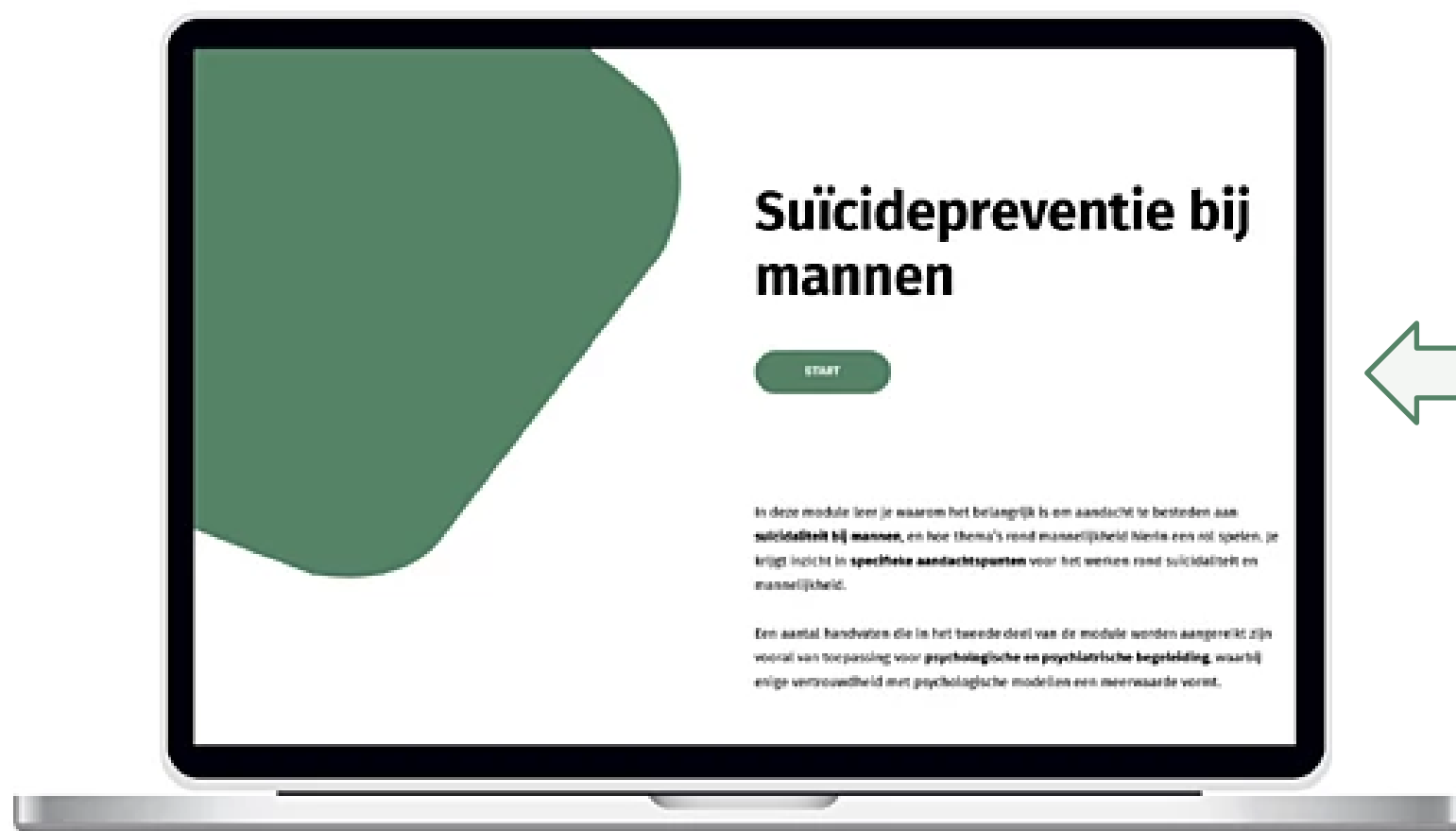
[Meer lezen >](#)



Binnenkort beschikbaar: Suicidepreventie bij mannen

Deze module omvat specifieke adviezen en tools voor de preventie van zelfdoding bij mannen (18+).

[Meer lezen >](#)



INFOFICHE 1
SUICIDALITEIT BIJ MANNEN

FEITEN EN CIJFERS

- Ongeveer 3 op de 4 personen die overlijden door zelfdoding in Vlaanderen.
- Vrouwen ondernemen vaker een suicidepoging, maar mannen overlijden vaker. Dit fenomeen, bekend als de 'gender gap', is wereldwijd zichtbaar, o.a. in Nederland.
- Mannen zoeken gemiddeld minder hulp, vooral bij hulpverleners en hulpverleners.
- Dit genderverschil in hulpzoekend gedrag komt voornamelijk voort uit verschillen in hoe mannen en vrouwen omgaan met hulp en ondersteuning zoeken.
- Mannen die toch hulp zoeken binnen de GGZ, zijn minder tevreden. Ze ervaren deze niet altijd als nuttig en stoppen vaak vroegtijdig met de hulp.

RISICO- EN BESCHERMENDE FACTOREN

Niet één enkele oorzaak, maar veel verschillende factoren dragen samen tot het ontstaan van zelfdoding. Veel risicofactoren zijn genderoverschrijdend, maar er zijn ook factoren die specifiek bij mannen spelen. Bij mannen spelen onder meer de volgende risicofactoren een rol:

DREMPELFACTOREN

- Risicofactoren: laag sociaal netwerk, beperkte sociale steun, eenzaamheid, beperkte toegang tot hulpverlening.
- Beschermend: effectieve emotionele regulatie, goede vaardigheden, positief zelfbeeld, openheid om hulp te zoeken, goede psychologische hulpverlening afgestemd op de behoeften van mannen.

STRESSFACTOREN

- Psychische factoren: psychische disforie, angststoornissen, depressie, angst, verslaving, etc.
- Sociale problemen: alleenstaand zijn, werkproblemen, instabiele relaties, verlies van baan, etc.

KWETSBAARHEID

Vroegere levenservaringen: traumatische jeugd, verlies van dierbaren, etc.

Traditionele genderrollen rond mannelijkheid spelen een rol in het ontstaan van zelfdoding bij mannen, zie infocade 2.

Introductie

- 1 'De man' bestaat niet
- 2 Onderzoek en praktijkervaringen tonen aan dat er tendensen zijn
- 3 Een focus op mannen betekent niet dat andere groepen minder belangrijk zijn
- 4 De module vervangt de basismodules niet



Suïcidaliteit bij mannen

De invloed van
gendernormen

Handvaten voor
begeleiding

Genderbias bij jezelf als
hulpverlener

E-learning

Suïcidaliteit bij mannen

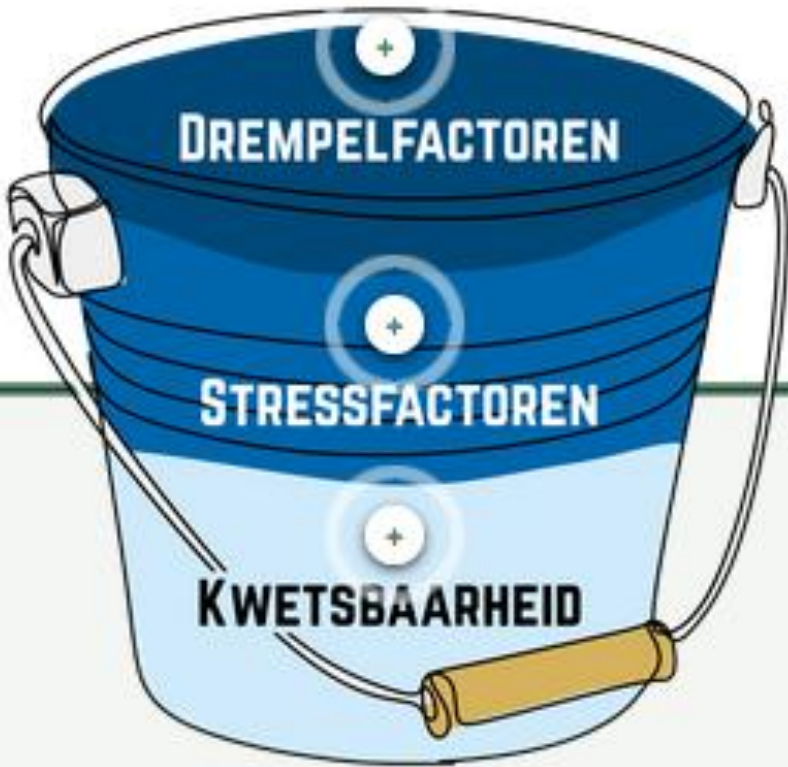
- Introductie
- Cijfers: gender paradox en verschillen in hulpzoekend gedrag
- Suïcidaal proces en risicofactoren specifiek bij mannen
- Signaalherkenning bij mannen

Waarom hebben mannen een verhoogd risico op zelfmoord?

Mannen een verhoogd risico hebben om te overlijden door zelfmoord?

Ontdek in onderstaande figuur welke specifieke risicofactoren kunnen meespelen bij mannen. Deze risicofactoren kunnen bij iedereen voorkomen, maar onderzoek bij mannen laat zien dat dit de belangrijkste risicofactoren voor hen zijn.

Klik op de plustekens



E-learning

De invloed van gendernormen

- Wat is het verschil tussen gender en geslacht en wat zijn gendernormen?
- De invloed van gendernormen op suïcidaliteit bij mannen (psycho-educatie)
- Gendernormen in begeleiding

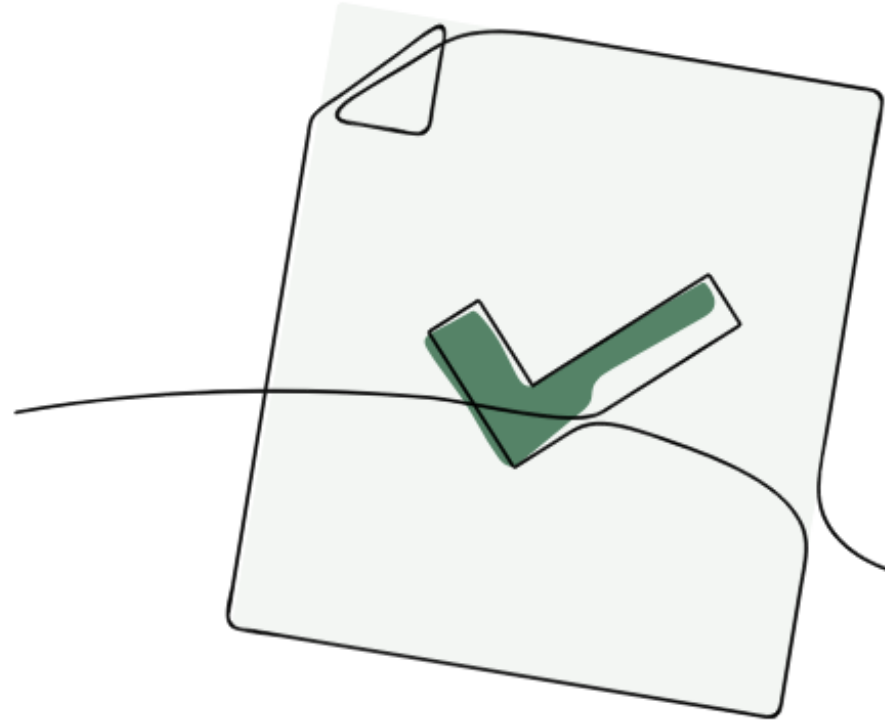
Domein

Norm

Invulling

Gevolg

Gendernormen in begeleiding



Als hulpverlener kan je met gendernormen aan de slag:

- 1 Bied psycho-educatie:** Gebruik het model uit deze module om de impact van gendernormen te duiden en bepaalde patronen of ervaringen te normaliseren.
- 2 Exploreer zijn visie op mannelijkheid:** Sta in begeleiding voldoende stil bij wat 'man zijn' voor hem betekent en hoe dit mogelijk een invloed heeft op zijn mentaal welzijn.
- 3 Integreer de impact van gendernormen in je casusformulering en risicoformulering:** De besproken gendernormen gaan gepaard met een aantal risicofactoren die je kan meenemen in je risicoformulering. Bekijk hieronder voorbeelden.
- 4 Wees je bewust van jouw eigen gendernormen** en de manier waarop zij jouw begeleiding kunnen beïnvloeden. Hierover leer je later in deze module meer.

ET ZICHZELF

ACES
ALEN

ANDER

zoekend gedrag,
en impact van
beurtenissen

E-learning

Handvaten voor begeleiding

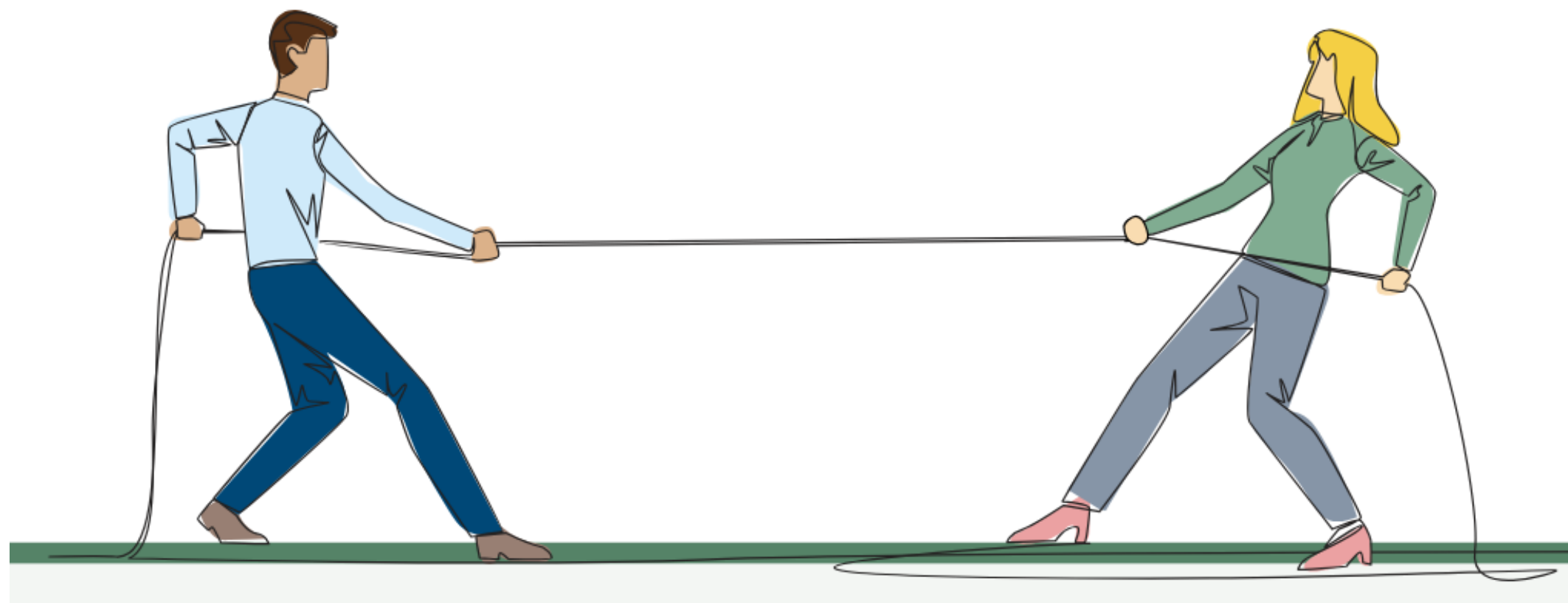
- Suïcidaliteit herkennen en bevragen
- Suïcidaliteit bespreken
- Safety Planning
- Therapeutische relatie en weerstand
- Emotionele vaardigheden
- Zingeving en existentiële kwesties

E-learning

Genderbias bij jezelf als hulpverlener

Als hulpverlener ben je nooit volledig vrij van maatschappelijke invloeden. Genderbias kan onbewust leiden tot verschillende verwachtingen van zorgvragers, wat invloed heeft op diagnose, begeleiding en empathie.

Het herkennen hiervan helpt om effectiever en objectiever te handelen.



Suïcidaliteit bij mannen

De invloed van
gendernormen

Handvaten voor
begeleiding

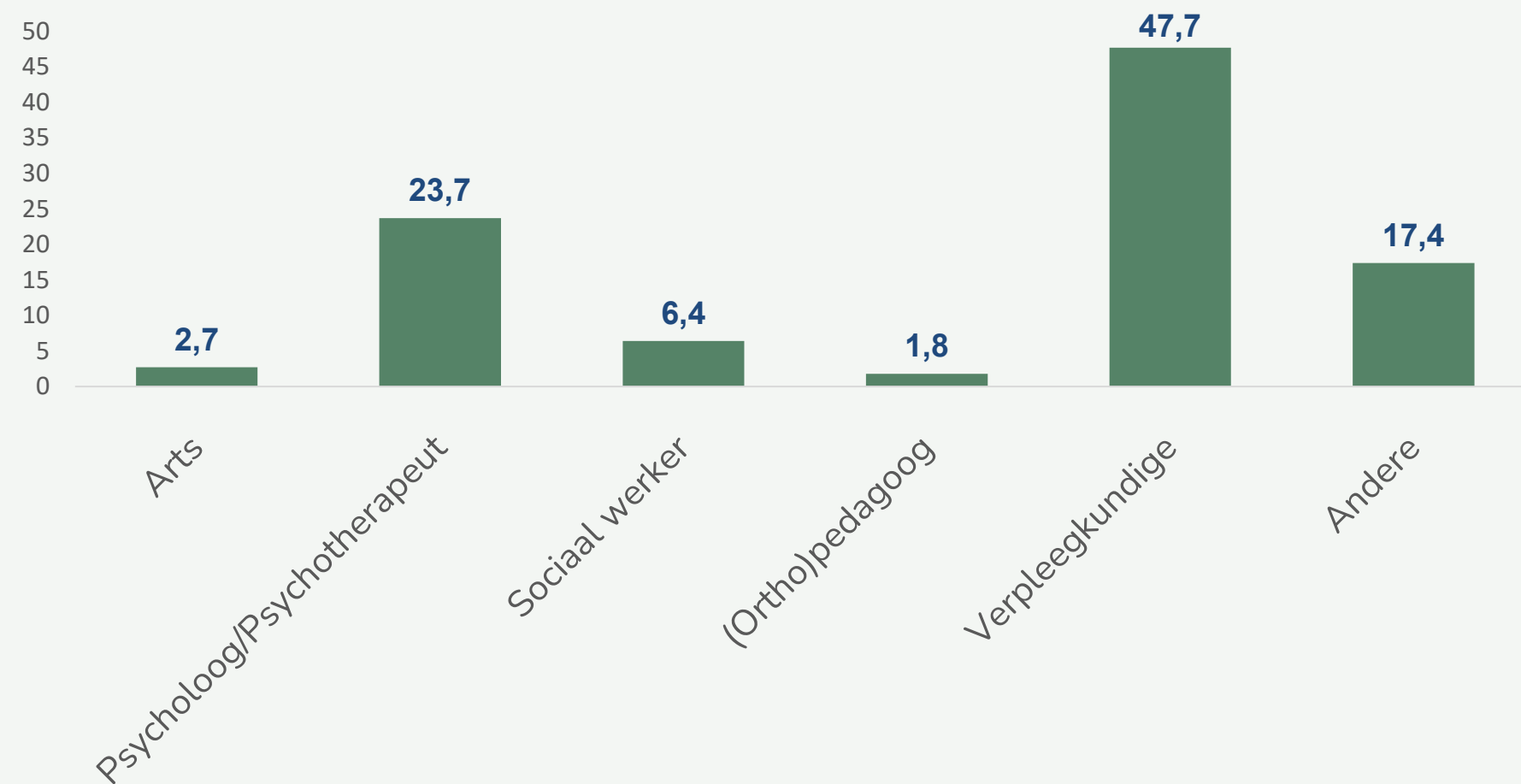
Genderbias bij jezelf als
hulpverlener

Evaluatie



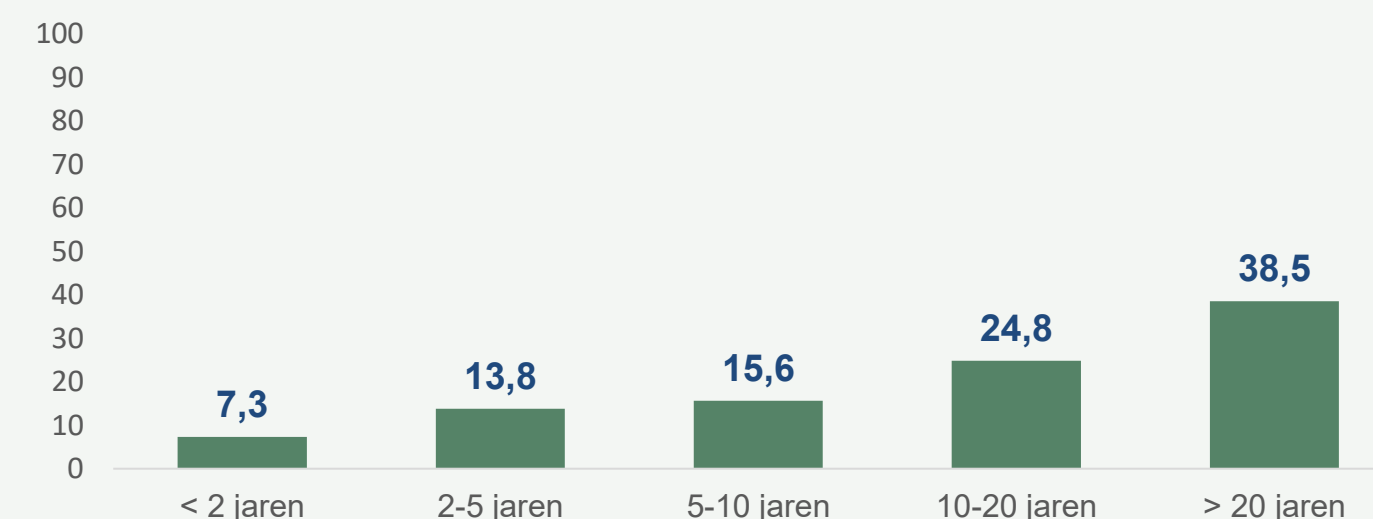
Deelnemers

BEROEP

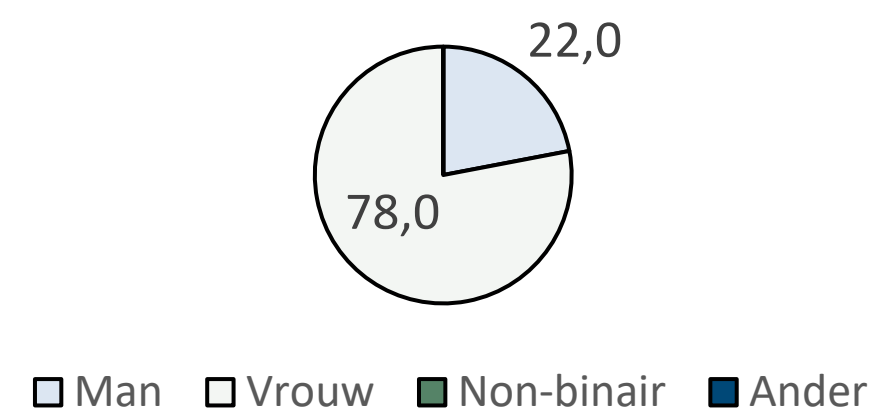


***Andere** = bv. psychologisch consulenten, hoofdverpleegkundigen, socio-, muziek-, ergo- therapeuten, woonbegeleiders, criminoloog, zorgcoördinator, animator woonzorgcentrum,...

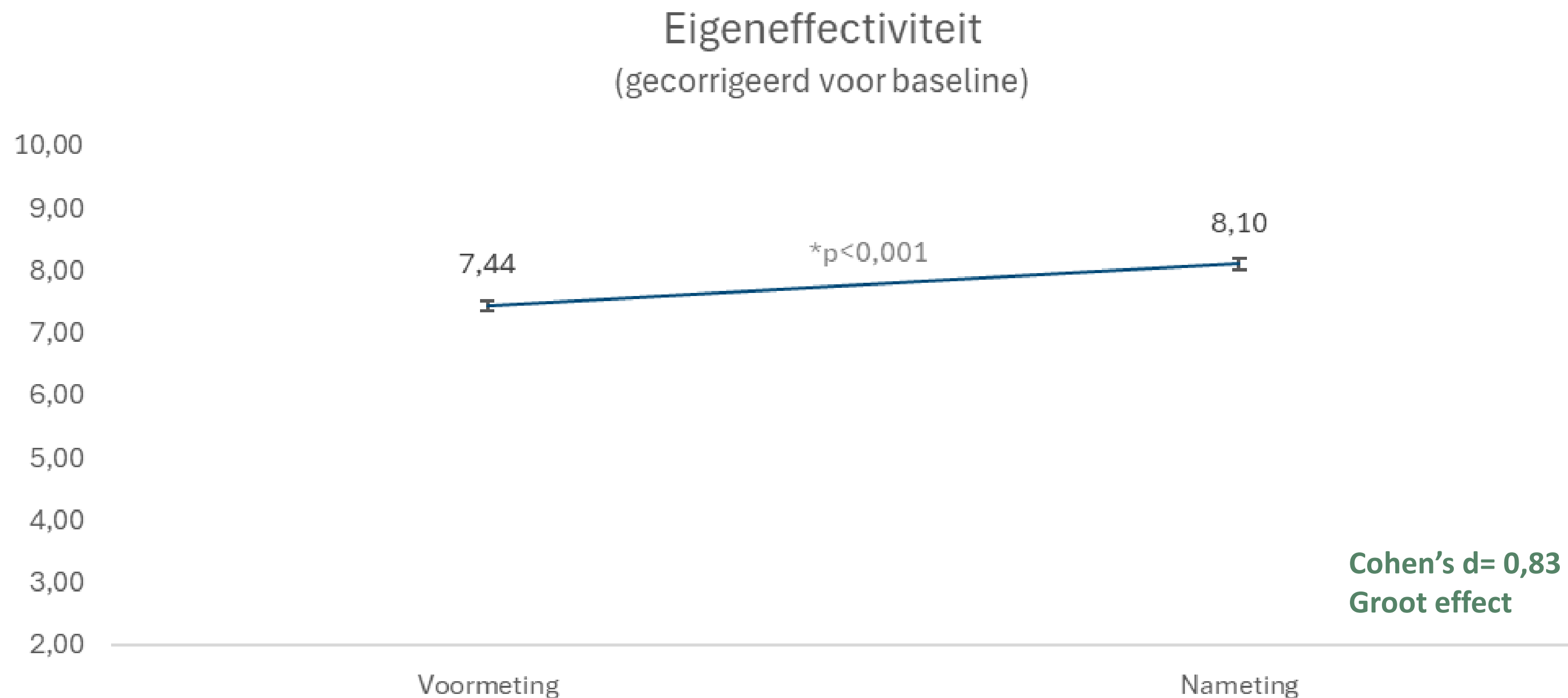
WERKERVARING



Gender

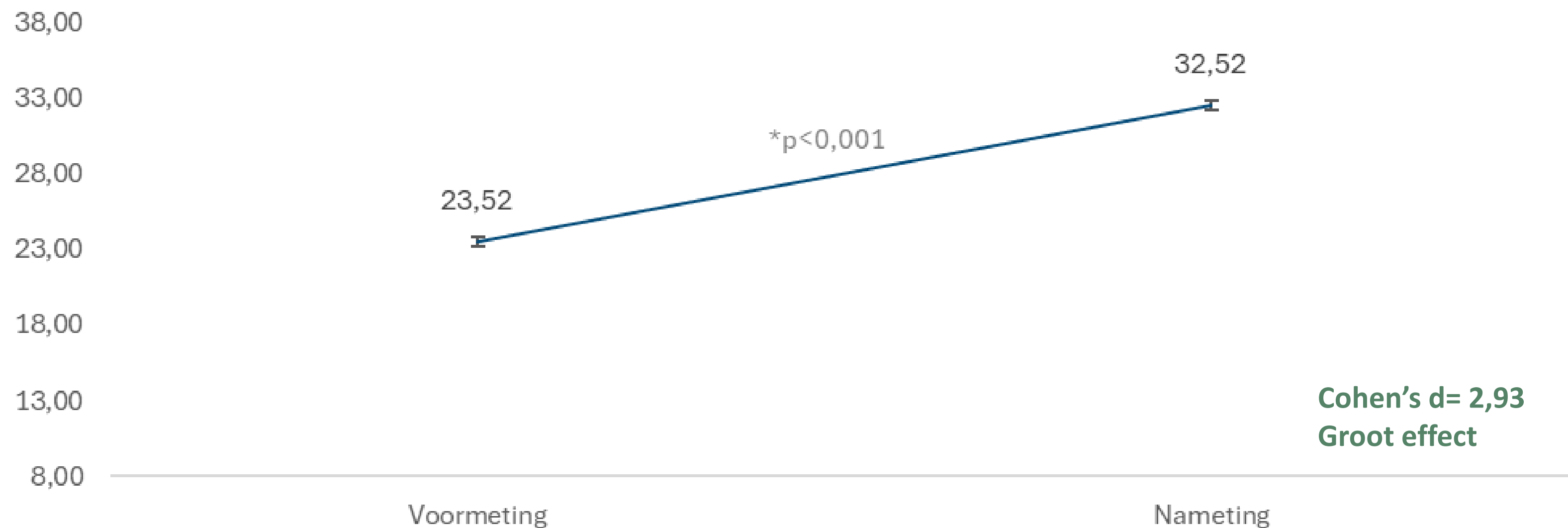


Eigeneffectiviteit



Vaardigheden

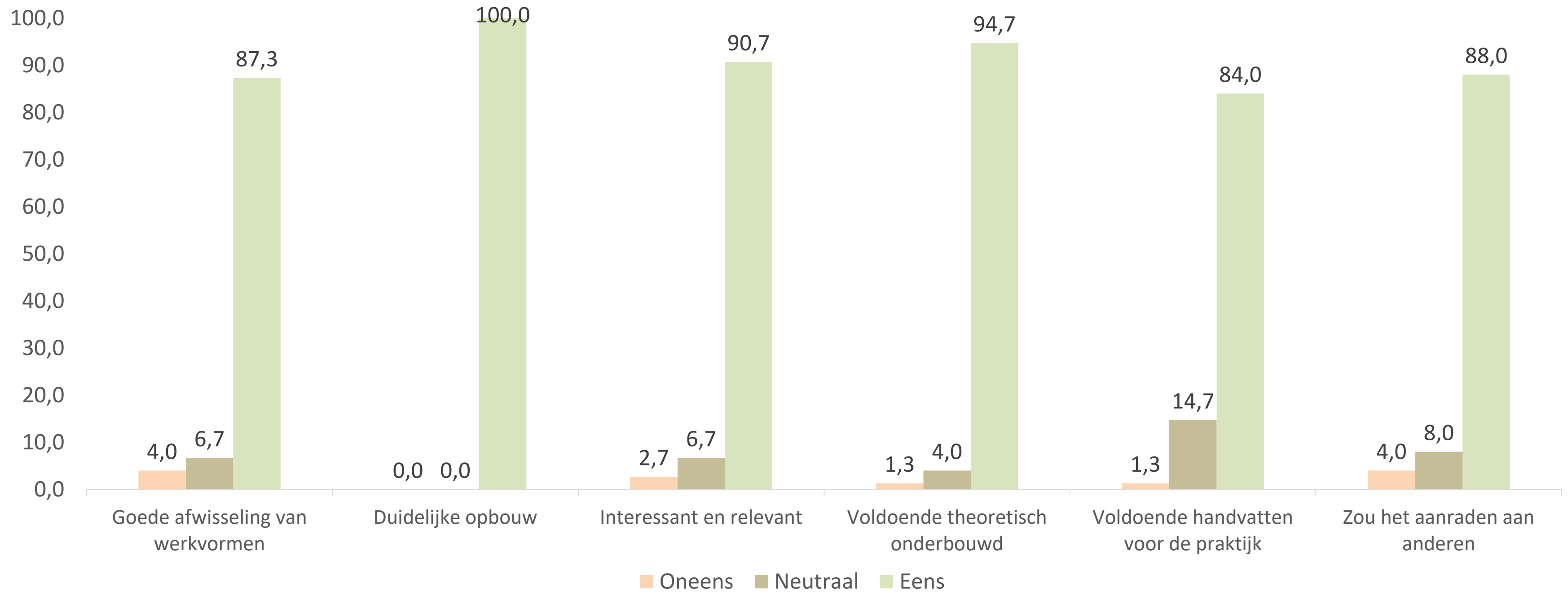
Vaardigheden in ondersteunen van mannen met zelfmoordgedachten
(gecorrigeerd voor baseline)



Evaluatie

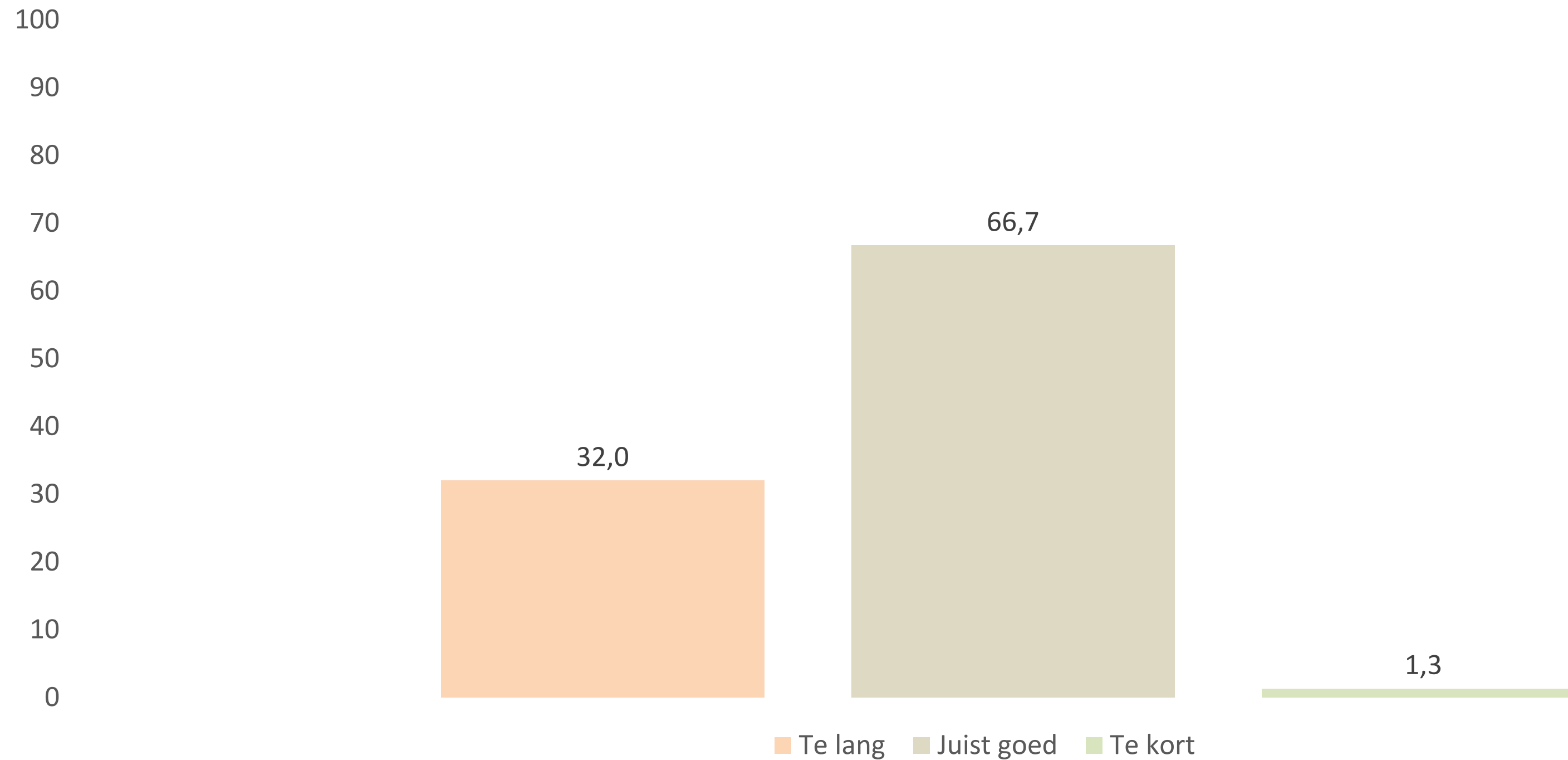
Score: 8/10

(SD 1)

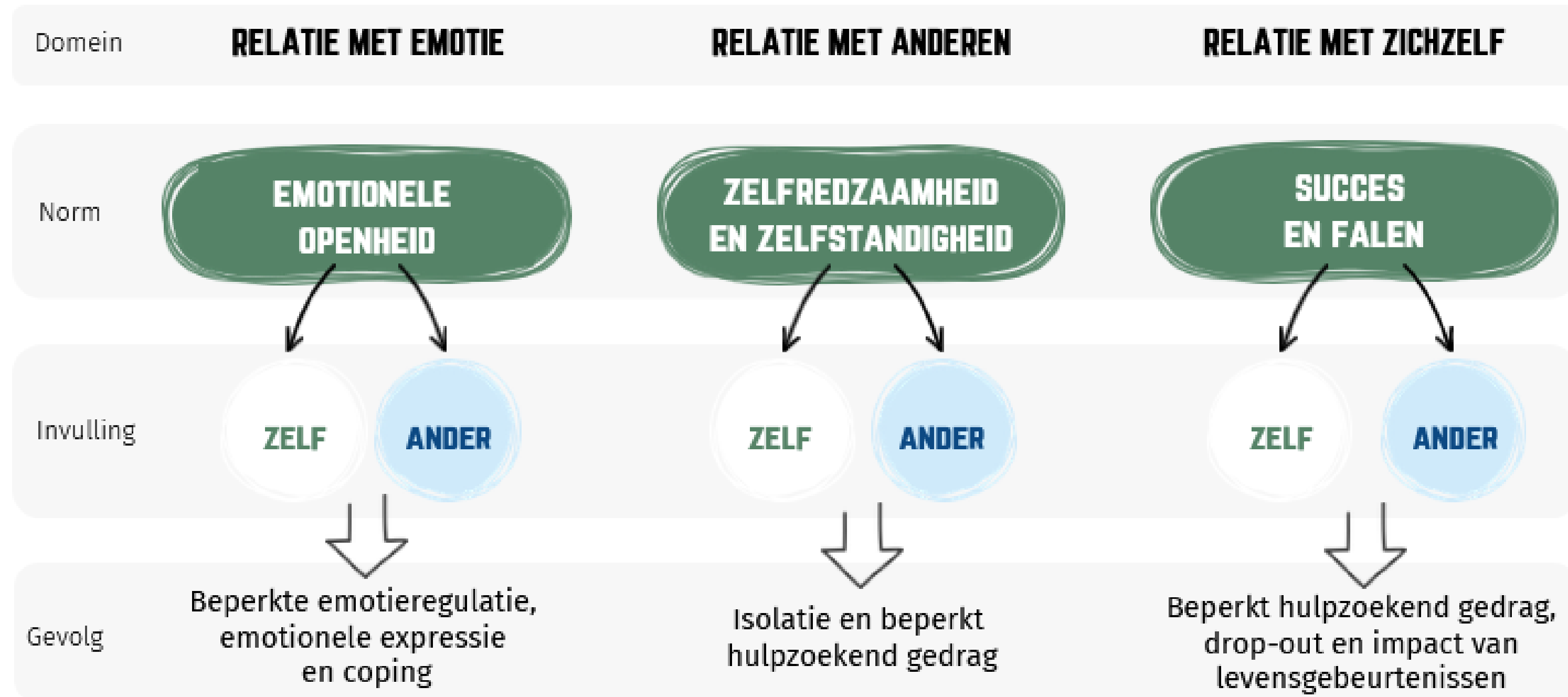


Evaluatie

Duur van de e-learning

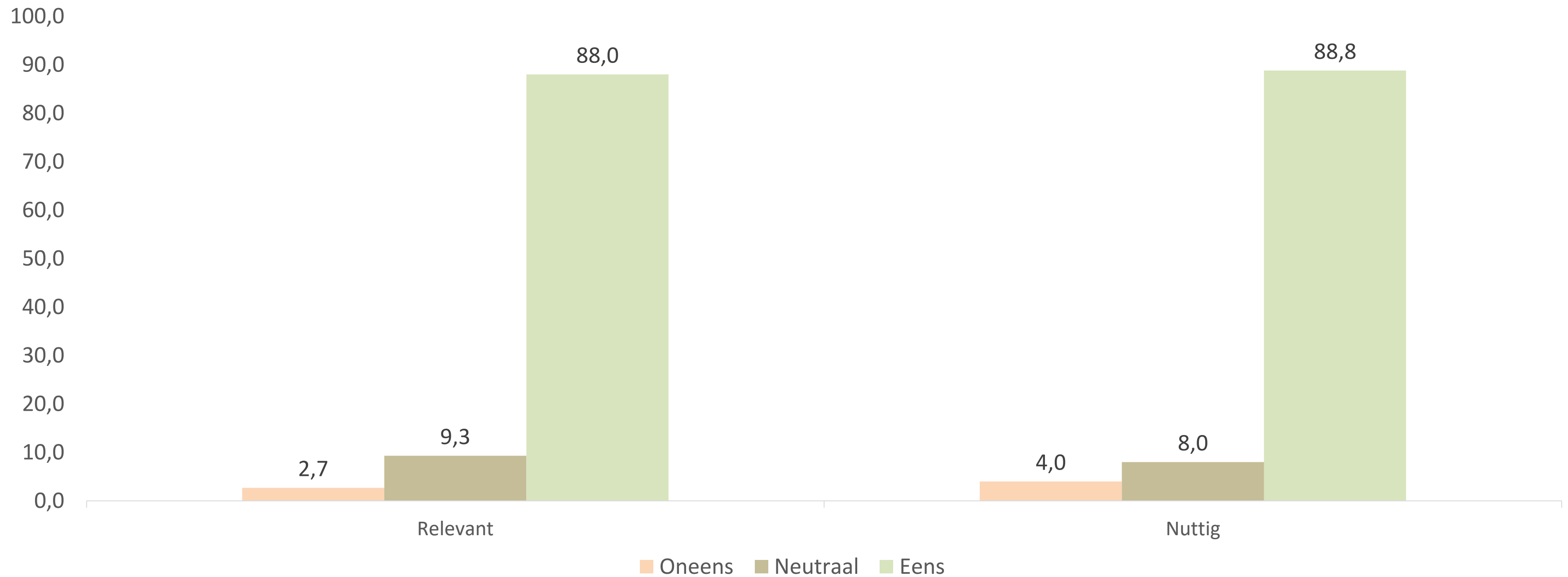


Model gendernormen



Evaluatie

Het model rond gendernormen is



Infofiches

INFOFICHE 1

SUICIDALITEIT BIJ MANNEN



FEITEN EN CIJFERS

- Ongeveer **3 op de 4 personen** die overlijden door zelfdoding in Vlaanderen zijn mannen.
- Vrouwen ondernemen vaker een **suicidepoging**, maar mannen overlijden vaker door zelfdoding. Dit fenomeen, bekend als de **'gender gap'**, is wereldwijd zichtbaar, over jaren en leeftijdsgroepen heen.
- Mannen **zoeken gemiddeld minder hulp**, vooral bij hulpverleners zoals GGZ-medewerkers, huisartsen en hulplijnen.
- Dit **genderverschil** in hulpzoekend gedrag komt voornamelijk doordat mannen **minder de nood voelen** om hulp of ondersteuning te zoeken.
- Mannen die toch hulp zoeken binnen de GGZ, zijn **minder tevreden over de ontvangen zorg**. Ze ervaren deze niet altijd als nuttig en stoppen vaak vroegtijdig met begeleiding.

Bekijk de meest recente suïcidcijfers op de [Zelfmoord1813 website](#).

De huidige hulpverlening sluit mogelijk niet goed aan bij de noden van mannen.

RISICO- EN BESCHERMEDE FACTOREN

Veel verschillende factoren dragen samen bij tot suïcidaliteit, zonder één enkele oorzaak - ook bij mannen. Hoewel veel risicofactoren genderoverschrijdend zijn, zijn er ook enkele genderspecifieke verschillen. Bij mannen spelen onder meer de volgende risicofactoren een rol:



DREMPELFACTOREN

- Risicoverhogend: middelengebruik, beperkt sociaal netwerk en sociale isolatie, verlies van een dierbare aan zelfdoding, beperkte toegang tot gestructureerde hulpverlening, eerdere suïcidepoging.
- Beschermend: effectieve emotieregulatievaardigheden, veerkracht, en probleemoplossende vaardigheden, positief zelfbeeld en zelfeffectiviteit, doelen en betekenis vinden in het leven, ondersteunende relaties en toegang tot een sterk sociaal netwerk (sociale steun), initiatieven die mannen ondersteunen in mentale gezondheid, stigma-verlagende campagnes rond hulp zoeken, openheid om hulp te zoeken bij psychische problemen, toegang tot laagdrempelige psychologische hulpverlening afgestemd op de noden van mannen.

STRESSFACTOREN

- Psychische factoren: psychiatrische diagnoses zoals depressie, schizofrenie, persoonlijkheidsstoornis, angststoornis en bipolaire stoornis, middelengebruik of afhankelijkheid.
- Sociale problemen: alleenstaand zijn (langhuur, gescheiden, weduwnaar), werkloosheid, kongschoold zijn, financiële instabiliteit, relationele conflicten, verlies van een dierbare, negatieve levensgebeurtenissen, ondergewicht of obesitas, chronische ziekte zoals kanker, diabetes en pijnklachten.

KWETSBAARHEIDSFACTOREN

- Vroege levenservaringen: traumatische jeugdvindingen.
- Psychologische factoren: beperkte emotionele controle, negatief zelfbeeld.

Traditionele gendernormen rond mannelijkheid spelen een belangrijke rol en leiden tot specifieke risicofactoren, zie infofiche 2.

INFOFICHE 2

DE INVLOED VAN GENDERNORMEN OP SUICIDALITEIT BIJ MANNEN



WAT ZIJN GENDERNORMEN?

Gendernormen zijn sociale, maatschappelijke, en culturele verwachtingen over hoe iemand zich 'hoort' te gedragen, op basis van diens genderidentiteit.

- Ze kunnen **impliciet** of **expliciet** zijn,
- ze kunnen **bewust** en **onbewust** een rol spelen,
- ze zijn **dynamisch** en **variëren** naargelang plaats, context en tijd,
- en **beïnvloeden** gedrag, zelfbeeld, omgang met anderen en hulpzoekend gedrag.

HOE BEÏNVLOEDEN GENDERNORMEN MANNEN?

Traditionele gendernormen rond mannelijkheid kunnen een invloed hebben op suïcidaliteit bij mannen. De drie belangrijkste gendernormen die een invloed hebben op suïcidaliteit en hulpzoekend gedrag zijn:

- EMOTIONELE OPENHEID**
Beïnvloedt de relatie met emoties
- ZELFREDZAAKHEID EN ZELFSTANDIGHEID**
Beïnvloedt de relatie met anderen
- SUCCES EN FALEN**
Beïnvloedt de relatie met zichzelf



Andere veelvoorkomende mannelijke normen (niet-exhaustieve lijst) ¹

- Emoties onderdrukken en enkel boosheid tonen.
- Problemen alleen oplossen en geen hulp vragen.
- Succes en competitie nastreven.
- Werk en carrière boven alles stellen.
- Risico's nemen en fysieke uitdagingen aangaan.
- Heteroseksualiteit benadrukken en afstand nemen van niet-masculien gedrag.
- Agressie gebruiken om conflicten op te lossen of respect af te dwingen.
- Dominantie over vrouwen nastreven.
- Hoge sociale status en respect van anderen nastreven.
- Leiderschap tonen en anderen controleren.
- Negatieve houding tegenover homoseksualiteit.
- Meerdere seksuele partners nastreven en emotionele intimiteit vermijden.
- Lichaamskracht, fitheid en uiterlijk belangrijk vinden.

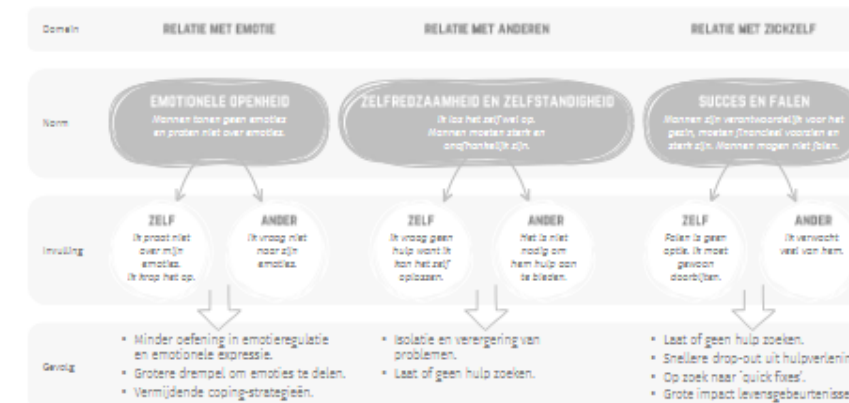
¹ Hines, L. R., Loefer, B. D., Ludlow, L. H., Diemer, M. A., Best, S. P., J. Gendreau, H., & Pakes, G. (2002). Development of the Conformity to Masculine Norms Inventory. *Psychology of Men & Masculinity*, 4(1), 142. <https://doi.org/10.1037/1076-898X.4.1.142>

INFOFICHE 3

HANDVATEN VOOR HET BEGELEIDEN VAN MANNEN MET ZELFMOORDGEDACHTEN

WAAROM SPECIFIEKE BEGELEIDING VOOR MANNEN?

Mannen zoeken minder vaak hulp bij zelfmoordgedachten en zijn minder tevreden over de ontvangen zorg. Dit heeft onder andere te maken met gendernormen en de manier waarop mannen omgaan met problemen. Als hulpverlener kun je hierop inspelen.



- Inzetten op emotieregulatie en emotionele expressievaardigheden.**
- Luisteren hoe mannen indirect over emoties spreken.**
- Pro-actief bevragen en bespreken van suïcidaliteit.**
- Therapeutische relatie versterken en normaliseren van hulp zoeken.**
- Sociaal netwerk versterken.**
- Werken rond zelfbeeld en existentiële vragen**

Overkoepelend: Identificatie en nuancering van gendernormen



INFOFICHE 4

GENDERBIAS BIJ JEZELF ALS HULPVERLENER

WAT IS GENDERBIAS?

Iedereen wordt beïnvloed door maatschappelijke normen, ook hulpverleners. Dit kan onbewust je perceptie en beslissingen kleuren. **Genderbias** betekent dat je, zonder het te beseffen, mensen anders beoordeelt op basis van hun genderidentiteit.

GAMMA BIAS: HOE WERKT HET?

Gamma bias vertekent onze kijk op gedrag op basis van gender:

- Mannelijke kwetsbaarheid wordt geminimaliseerd** ("Mannen moeten sterk en onafhankelijk zijn")
- Mannelijke agressie of problemen worden uitvergroot** ("Mannen zijn sneller een risico")

Dit kan leiden tot een **empathiekloude**: minder aandacht voor mannelijke kwetsbaarheid bij bijvoorbeeld huiselijk geweld, mentale gezondheidsproblemen of armoede.

WAT KUN JE DOEN?

- Luister actief**
Laat zorgverleners zelf hun ervaringen delen, zonder aannames op basis van gender.
- Vraag door**
Ontdek hoe gender een rol speelt in hun leven, zonder te projecteren.
- Reflecteer en leer**
Plan momenten voor zelfreflectie en intervisie met collega's.



ZELFREFLECTIE: STA STIL BIJ JE EIGEN GENDERBIAS

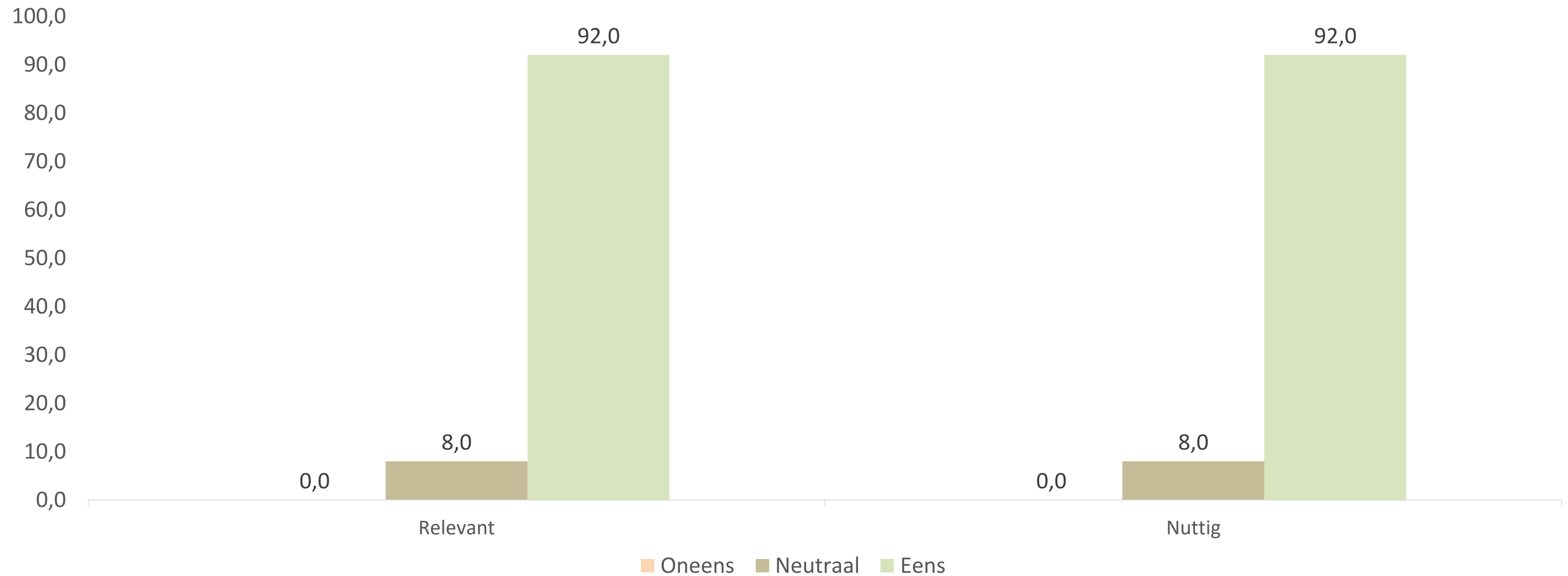
Stel jezelf deze vragen:

- Welke gendernormen heb ik zelf meegekregen? Wat waren mijn eerste herinneringen aan hoe ik me moest gedragen vanwege mijn gender? Welke boodschappen heb ik hierover ontvangen?
- Wie of wat heeft mijn ideeën over gender gevormd? Wie leerde me hoe ik mijn gender kon uitspreken? Hoe hebben zij me laten zien of geleerd wat het betekent om mijn gender te zijn? Waar heb ik dit geleerd? Hoe heeft dit mijn perceptie van mannelijkheid en vrouwelijkheid beïnvloed?
- Welke overtuigingen of gedragingen heb ik die passen binnen genderstereotypen? Welke wijken hiervan af? Hoe ben ik hier toe gekomen?
- Hoe beïnvloeden deze mijn verwachtingen van zorgverleners? Zijn er overtuigingen of gedragingen van mannelijke zorgverleners die ik als vanzelfsprekend beschouw, terwijl ik die bij anderen als opvallend zou zien?
- Reageer ik anders op emoties bij mannelijke en vrouwelijke zorgverleners? Hoe ga ik om met mannelijke zorgverleners die sterke emoties tonen (zoals huilen of boosheid)? Verschilt dit van mijn reactie op vrouwelijke zorgverleners? Waarom?

Bewustwording is de eerste stap naar objectievere en effectieve hulpverlening.

Evaluatie

De infofiches zijn...





Kom Uit Je Kop



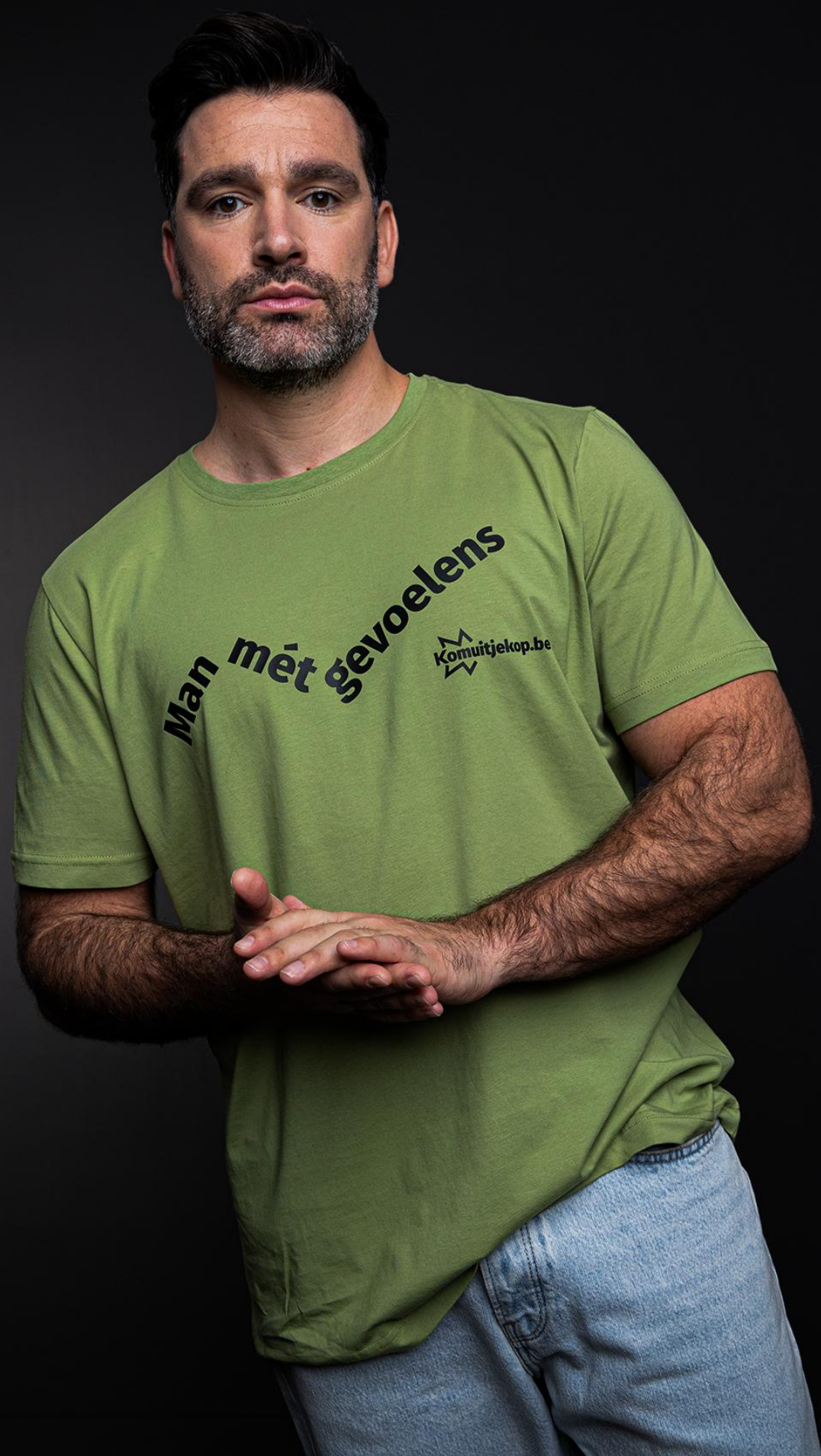
Breng het gevecht
vanbinnen naar buiten



Kom Uit Je Kop wil donkere gedachten bespreekbaar maken
voor mannen en hun omgeving.

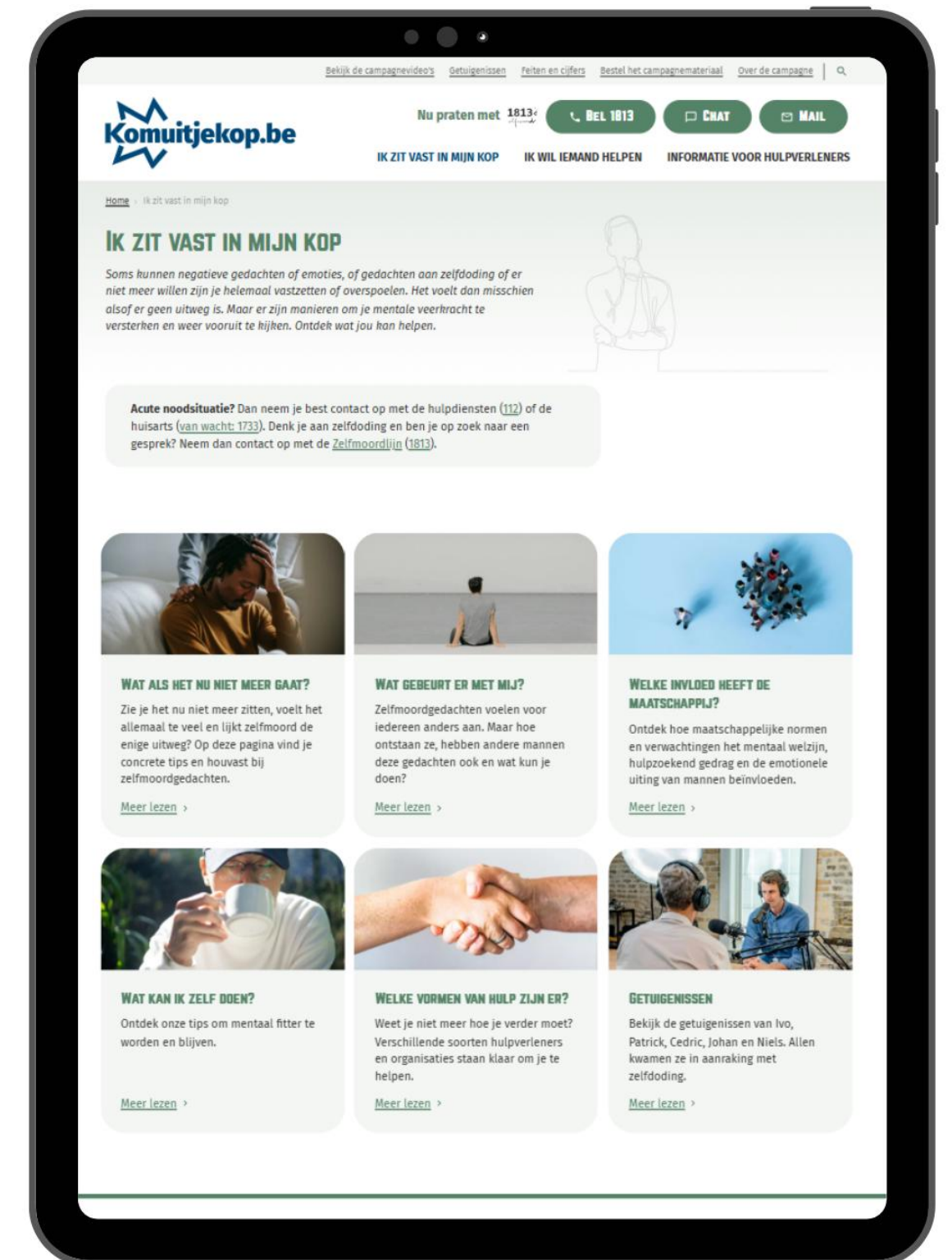
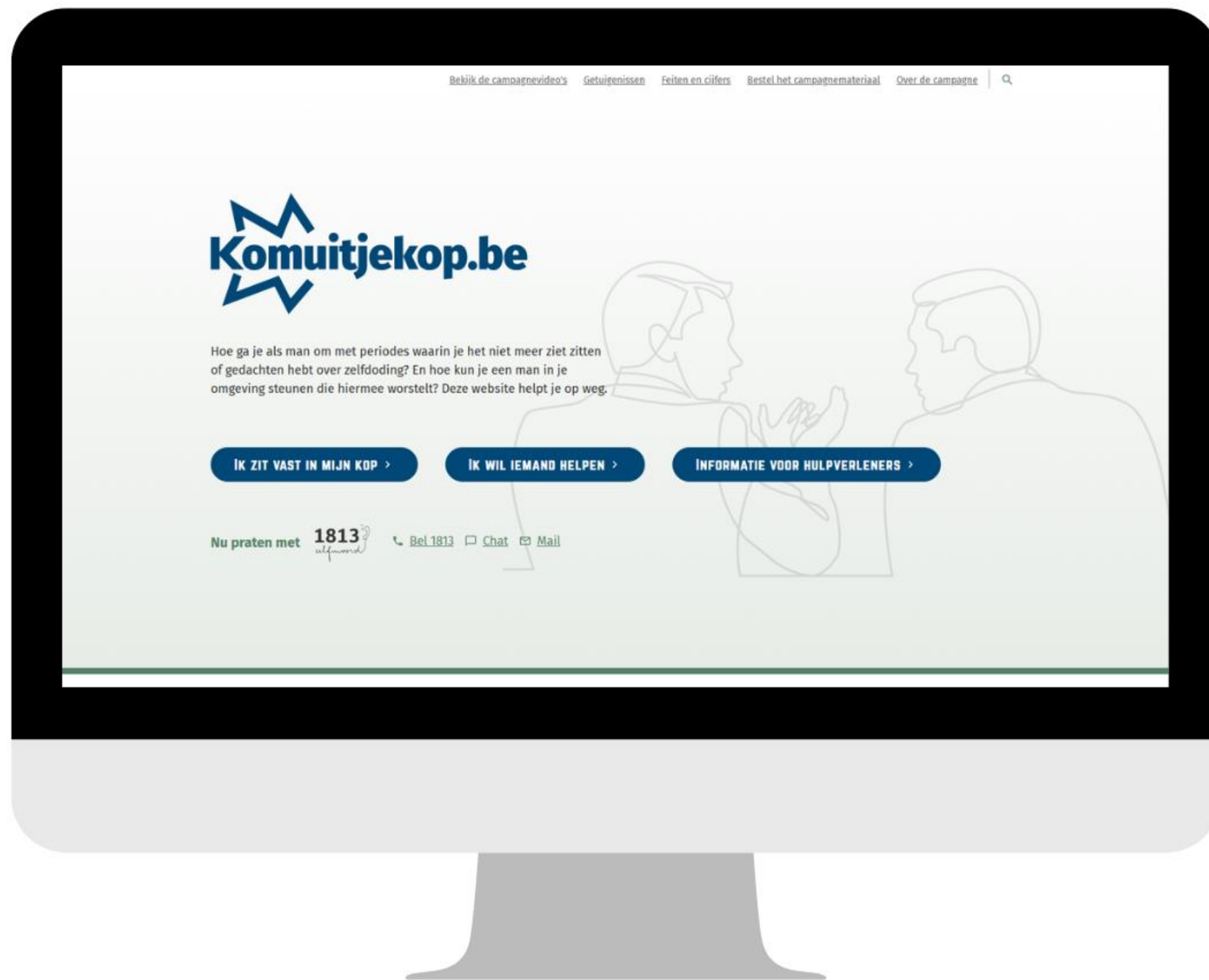
Alle info op **komuitjekop.be**

Campagne 2026



Website

Doelgroep: mannen, hun omgeving en hulpverleners



Bedankt voor jullie aandacht !



Vragen of bedenkingen?



Pauline.Stas@UGent.be