

SParcours

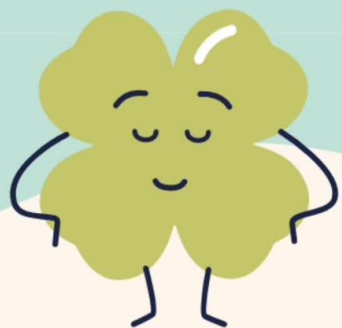
Spark

Innovatieve methodieken voor suïcidepreventie bij kinderen & jongeren



Eva De Jaegere

Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie
UGent



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven

VLESP | Vlaams
Expertisecentrum
Suïcidepreventie

UNIVERSITEIT
GENT

zelfmoord1813.be
voor info en hulp

1813
zelfmoord

Achtergrond

Het derde **Vlaams Actieplan Suïcidepreventie (VAS III)**

- **Doel:** aantal suïcides te laten dalen met 10% in 2030 tov 2020
- **Inhoud:** Zes strategieën, die elk worden uitgewerkt via een reeks gerichte acties die zijn ontworpen om specifieke aspecten van zelfmoordpreventie aan te pakken

(Pauwels, De Jaegere & Portzky, 2026)



Klinische richtlijnen opgesteld ter ondersteuning van professionals die werken met kinderen en jongeren met suïcidale gedachten

- Benadrukken het belang van **het detecteren en bespreken van suïcidale gedachten**

(Dumon et al., 2023)

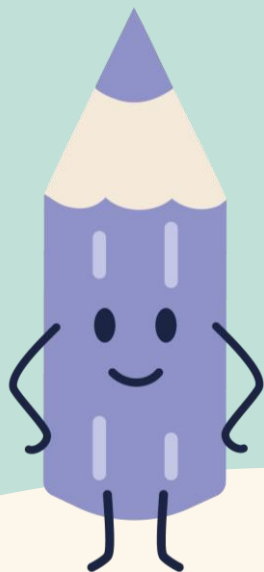


Van richtlijnen naar praktijk

- Hulpverleners voelen zich vaak **onzeker** wanneer ze met kinderen en jongeren een gesprek over suïcide moeten aangaan.
- Jongeren kunnen het **moeilijk vinden om zelfmoordgedachten te uiten**.
- Het bespreken van zelfmoordgedachten blijft vaak een **uitdaging**, zowel voor hulpverleners als voor kinderen en jongeren.

Er was nood aan **concrete, laagdrempelige en ontwikkelingsgerichte hulpmiddelen** die deze gesprekken in de praktijk vergemakkelijken.

SParcours



Wat is Sparcours?

Kaartenset die hulpverleners ondersteunt bij het **bespreken en verdiepend onderzoeken van suïcidaliteit** bij kinderen vanaf ontwikkelingsleeftijd 10 jaar.

- Reikt handvaten aan om tot een gedegen **Risicoformulering** te komen.
- Geeft input voor het opstellen/bijwerken van het **Safety Plan**.
- Ontwikkeld in samenwerking met hulpverleners en jongeren (**co-creatie**).



Gebruik SParcours

Voor wie?

- Voor **alle hulpverleners** die **individueel** werken met suïcidale kinderen, met een basiskennis in suïcidepreventie.

Wanneer?

- Gebruik SParcours pas wanneer een kind aangeeft dat het **aan zelfmoord denkt**.
- SParcours kan zowel gebruikt worden voor een **eerste gesprek** als voor **vervolggesprekken**.

Gebruik SParcours

Hoe werkt het?

Drie verschillende SuicidePreventie-parcours bieden **werkvormen** en **richtvragen** om in gesprek te gaan over suïcidaliteit:

- **Babbelparcours**
- **Tekenparcours**
- **Wandelparcours**





RISICO- FORMULERING

1	Suïcidale gedachten en gevoelens
2	Suïcidale intentie
5	Risico- en beschermende factoren + voorspelbare veranderingen

SAFETY PLAN

3	Signalen dat het moeilijker wordt	stap 1
4	Emoties dat het moeilijker wordt	stap 1
6	Belangrijkste personen	stap 4 & 5
7	Afleiding vinden als het moeilijk gaat	stap 2 & 3
8	Redenen om vol te houden	stap 7
9	Zorgcontinuïteit en veiligheid	stap 5 & 6

Actie
voor het
kind



Voorkant parcourskaart

Inhoud parcourskaart

Extra acties
voor het kind



Achterkant parcourskaart

Label Safety Plan of
Risicoformulering

Voorbeeldvragen
voor de
hulpverlener

2 Suïcidale intentie



RISICO-FORMULERING Suïcidale intentie

Antwoord op de vragen door **hard** (veel) **of zacht** (weinig) te stampen.

Hoe **vaak** denk je aan zelfmoord?

Hoe **sterk** voelen deze gedachten?

Hoeveel **controle** heb je over deze gedachten?

Hoe concreet heb je je zelfmoord al **voorbereid**?

Hoe **sterk** is je wens om er niet meer te zijn?

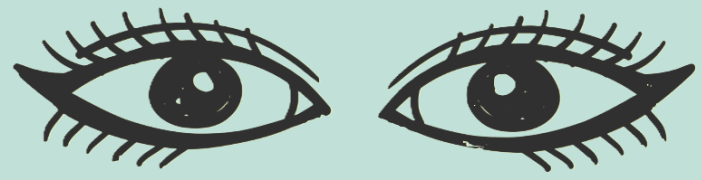
Vertel over ...

Zie je **mogelijkheden** dat het **beter** wordt voor jou?

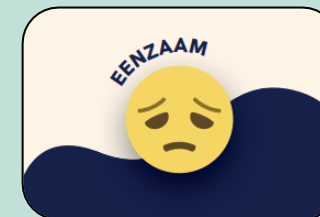
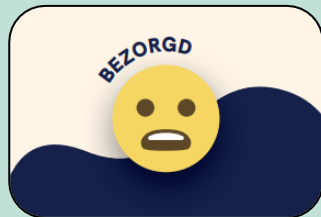
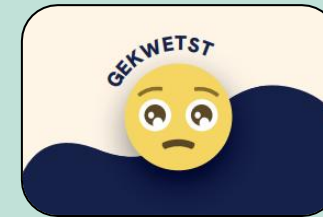
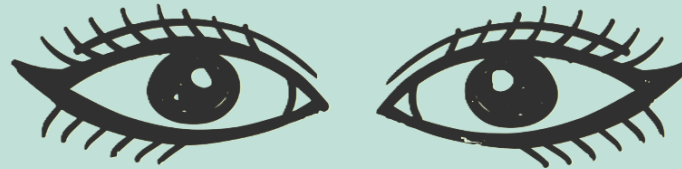
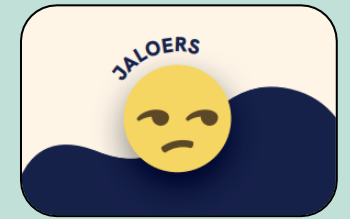
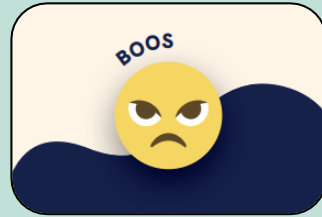
Wat zijn **redenen** om te blijven **leven**?

4 Emoties wanneer het moeilijker wordt

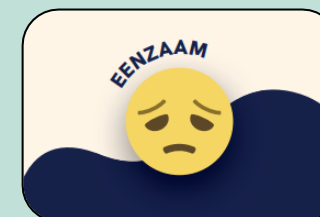
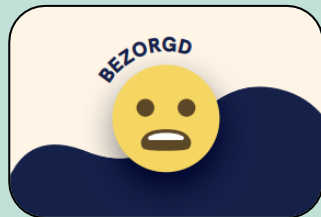
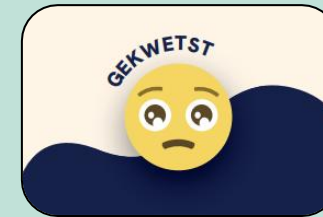
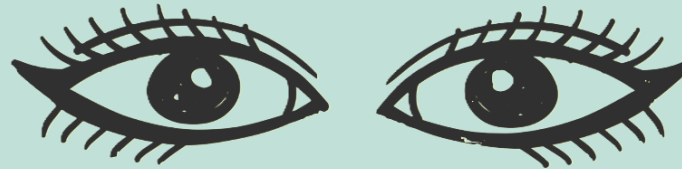
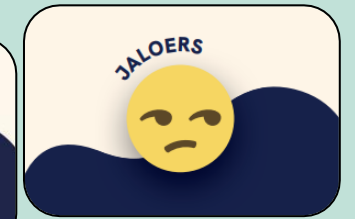
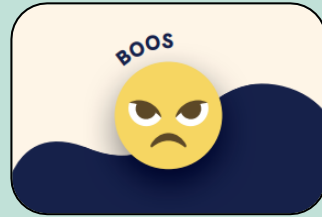




Hoe voel je je wanneer het **moelijker** wordt?



Hoe voel je je wanneer je aan **zelfmoord** denkt?



Evaluatie SParcours



Evaluatie SParcours

Gebruikersonderzoek adhv online vragenlijst (postmeting)



- **Gender:** 81% vrouwen; 19% mannen
- **Gemiddelde leeftijd:** 35 jaar

Evaluatie SParcours

Leeftijd kinderen:

10 - 22 jaar



Tijd gebruikt:

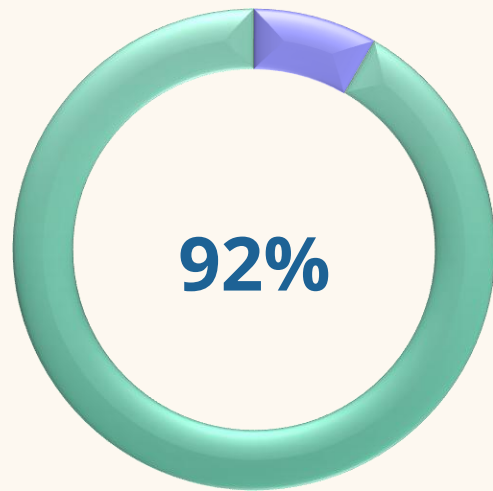
Gem. 50 min

(min. 20 – max. 150 min)



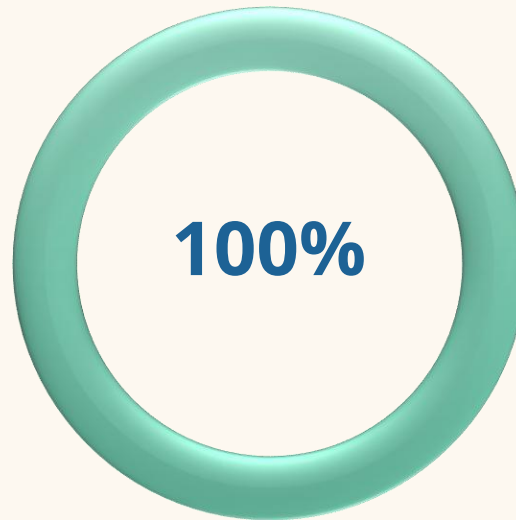
Evaluatie: Bespreekbaar maken

Gesprekken openen



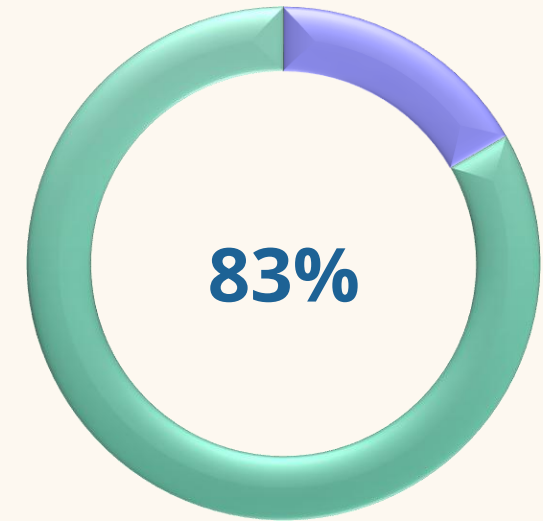
Oneens Neutraal Eens

Handvaten voor gesprek



Oneens Neutraal Eens

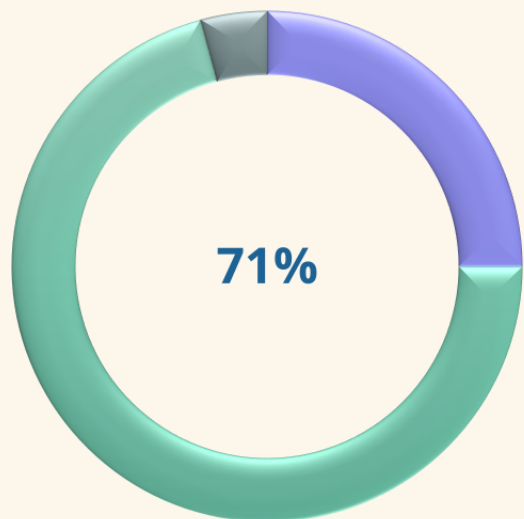
Gespreksdrempel verlagen



Oneens Neutraal Eens

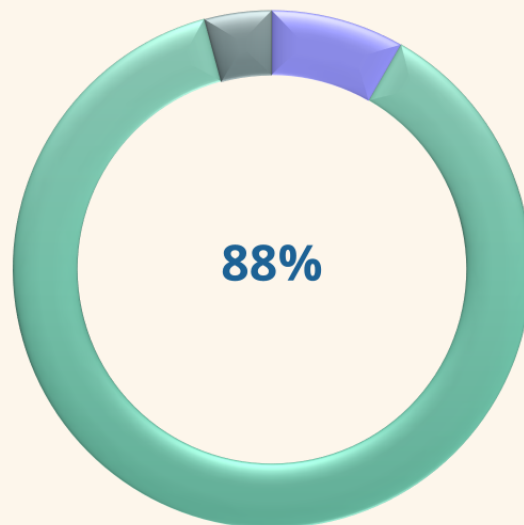
Evaluatie: Toepassing

Geschikt voor eerste en
vervolggesprek



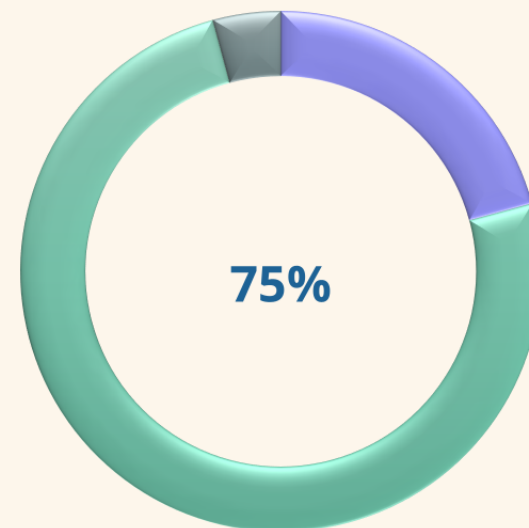
Oneens Neutraal Eens Nvt/weet niet

Opstellen Risicoformulering



Oneens Neutraal Eens Nvt/weet niet

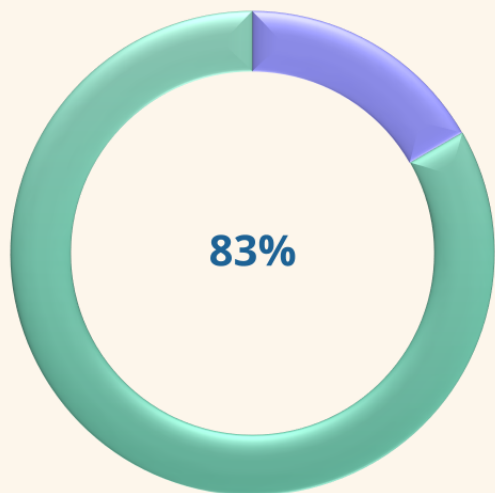
Opstellen Safety Plan



Oneens Neutraal Eens Nvt/weet niet

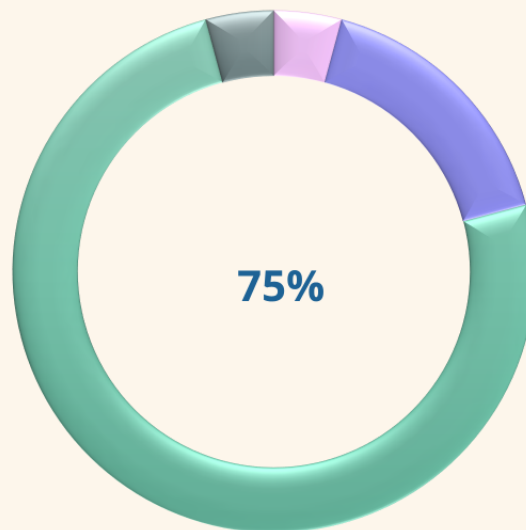
Evaluatie: Toegankelijkheid

Begrijpelijk voor doelgroep



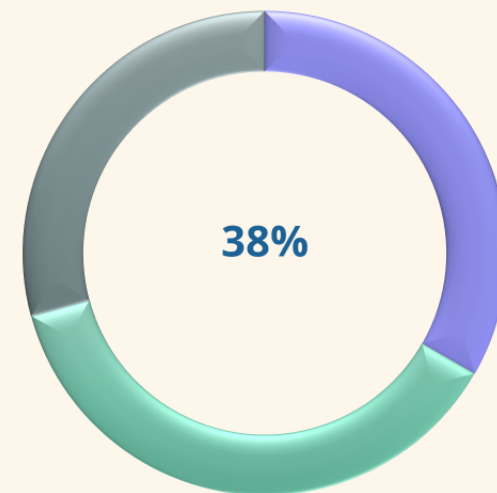
Oneens Neutraal Eens Nvt/weet niet

Eenvoudig aanpasbaar



Oneens Neutraal Eens Nvt/weet niet

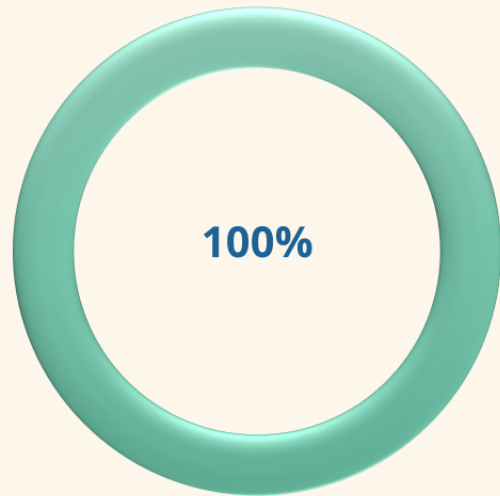
Geschikt voor diversiteit



Oneens Neutraal Eens Nvt/weet niet

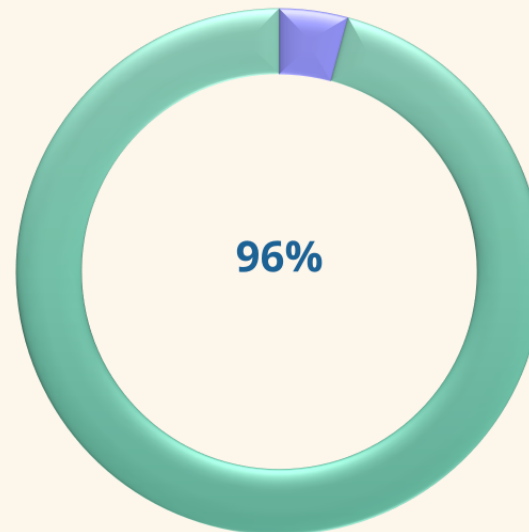
Evaluatie: Professionele inzetbaarheid

Ruimte voor expertise



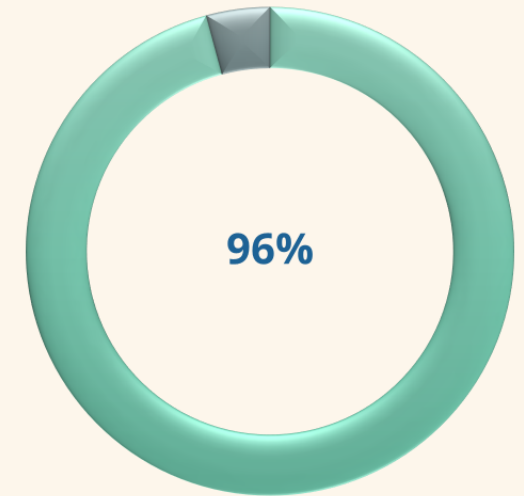
Oneens Neutraal Eens Nvt/weet niet

Blijvend gebruik



Oneens Neutraal Eens Nvt/weet niet

Aanbevelen



Oneens Neutraal Eens Nvt/weet niet

Print & Knip



Fysieke uitgave



Gratis downloaden



PELCKMANS



SParcours webinars

- **Gratis** voor alle zorg- en hulpverleners
- Duur: 1,5 uur
- Meermaals per jaar:
 - Maandag 14 september 2026
 - Donderdag 3 december 2026
- Inschrijven via zelfmoord1813.be/sparcours



Spark





In het kort

Wat?

Een gratis app voor jongeren die worstelen met zelfmoordgedachten

Doel?

Het geven van handvaten om meer grip te krijgen op zelfmoordgedachten.

Spark vervangt professionele hulp niet, maar biedt een evidence-based houvast op moeilijke momenten.

Voor wie?

Jongeren tussen 12-18 jaar

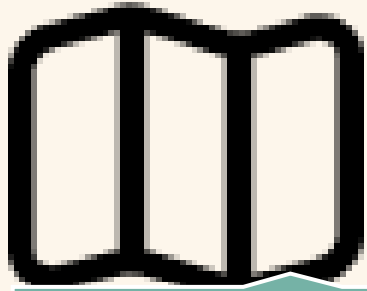


Spark ✨

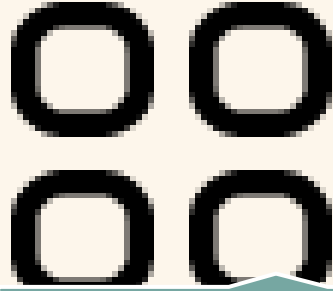
Opbouw Spark



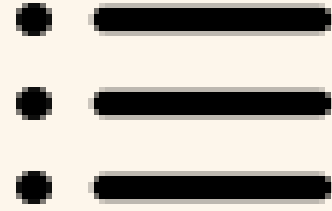
Home



Safety Plan



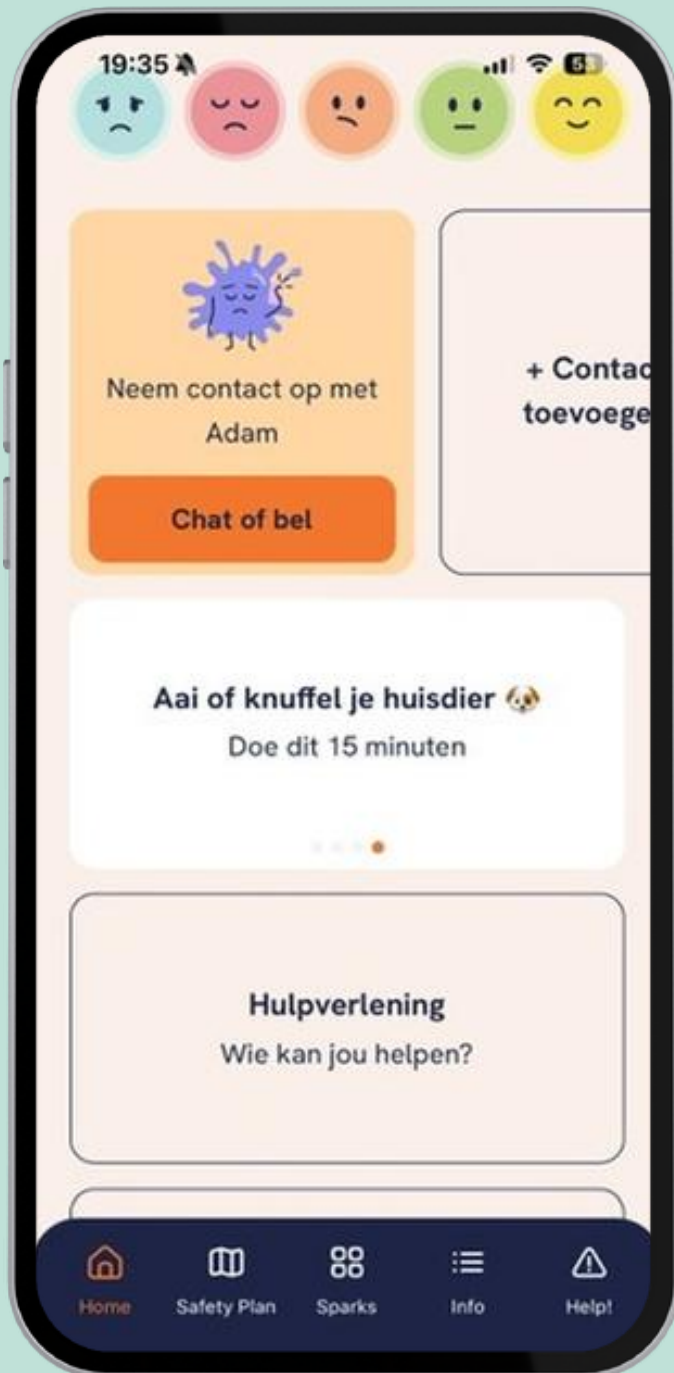
Sparks



Info

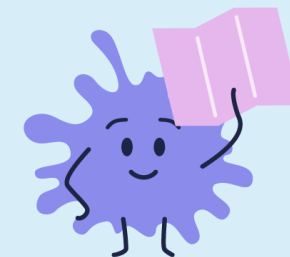


Help!



Home

- **Personaliseerbaar** (oa naam, kleurenschema en avatars)
- **Mood check-in** adhv emoji's
- **Tegels** die uitnodigen tot actie



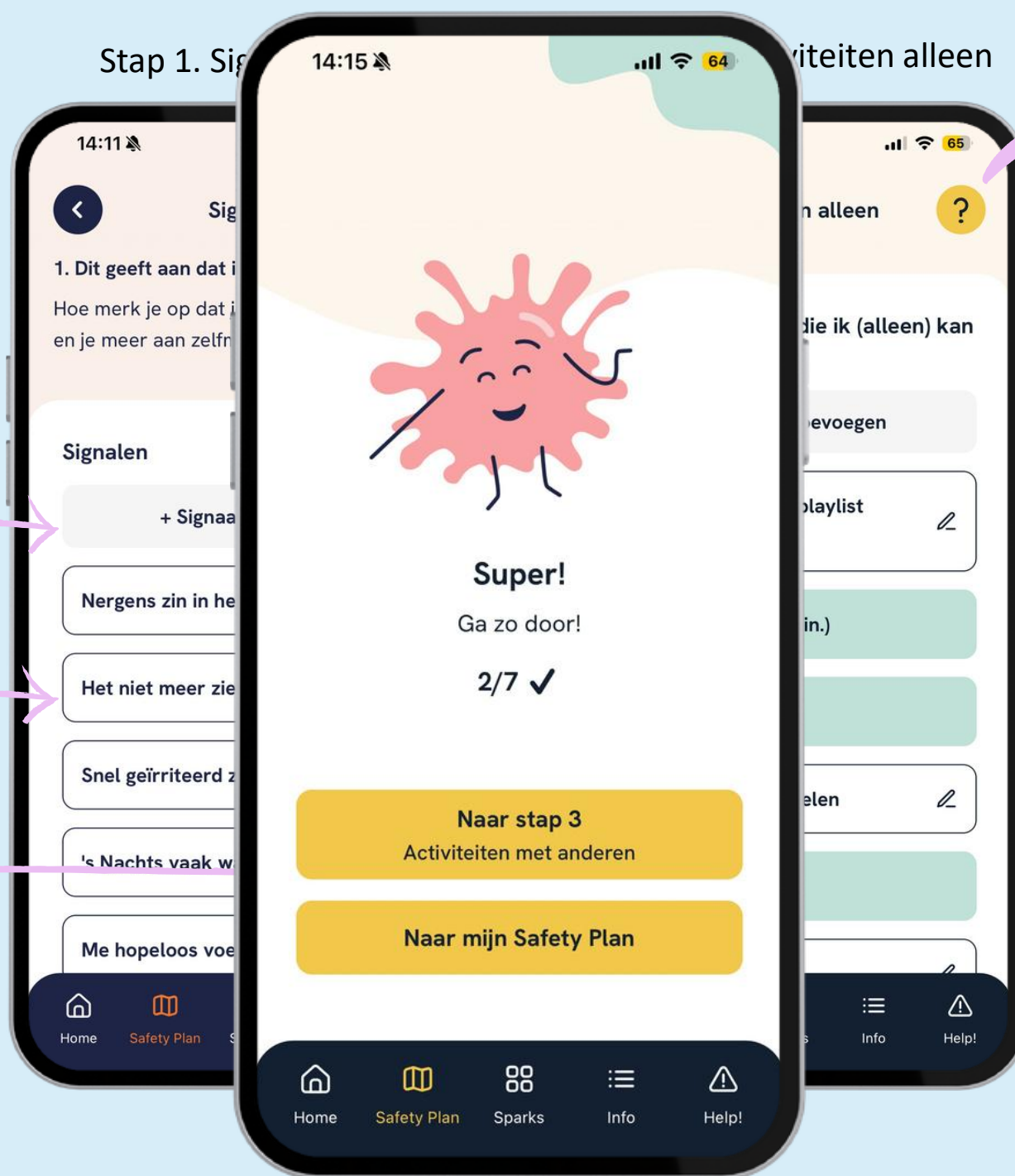
Safety Plan

- Persoonlijk 7-stappenplan om een crisis te helpen voorkomen of overbruggen
- Samen met naaste of hulpverlener invullen
- Plan kan **gedeeld** worden **als pdf**
- Regelmatig **opfrissen, evalueren** en indien nodig **bijwerken**.

Zelf invullen
(tekst / foto)

Voorgestelde items

Personaliseerbaar



Extra uitleg per
stap

Welke activiteiten kunnen je helpen?

Bedenk wat je kan doen om je gedachten te verzetten, zowel overdag als 's nachts. Maak dit zo **concreet** mogelijk, zodat je op moeilijke momenten duidelijk weet wat te doen.

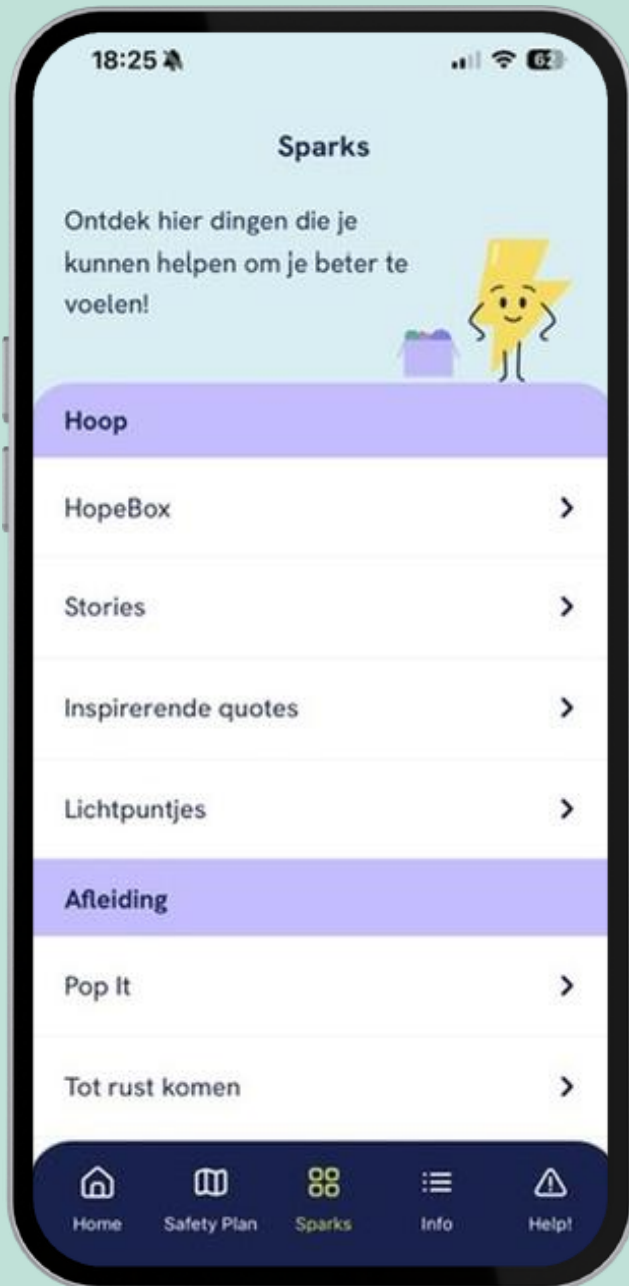
✗ "Sporten"

✓ "Basketten op het pleintje"

✗ "Lopen"

✓ "10 minuten lopen op de piste in het park"

Bereid dit waar mogelijk voor, bijvoorbeeld: een mandala-kleurboek kopen, een vrolijke playlist aanmaken of je wandel- of looproute op voorhand uitstippelen.



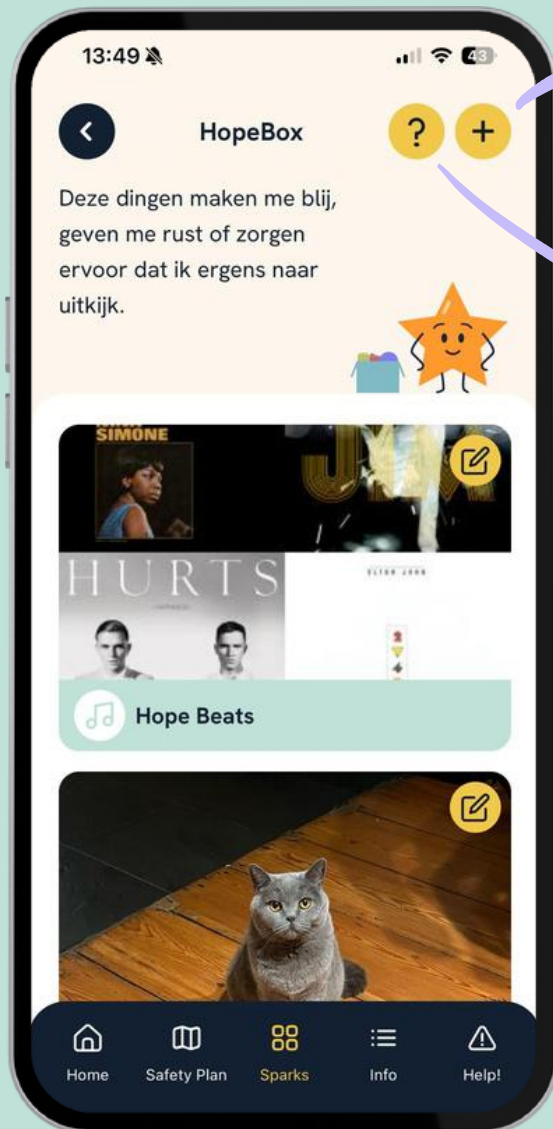
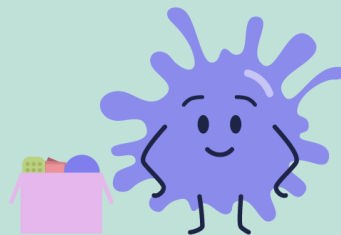
Sparks

Tools die zich richten op:

- Hoop
- Afleiding
- Relaxatie
- Omgaan met moeilijkheden

Hoop

HopeBox



HopeBox

Als je je niet goed voelt, is het soms lastig om jezelf op te vrolijken of te bedenken waarom je zou blijven doorgaan. De HopeBox is er voor die momenten.

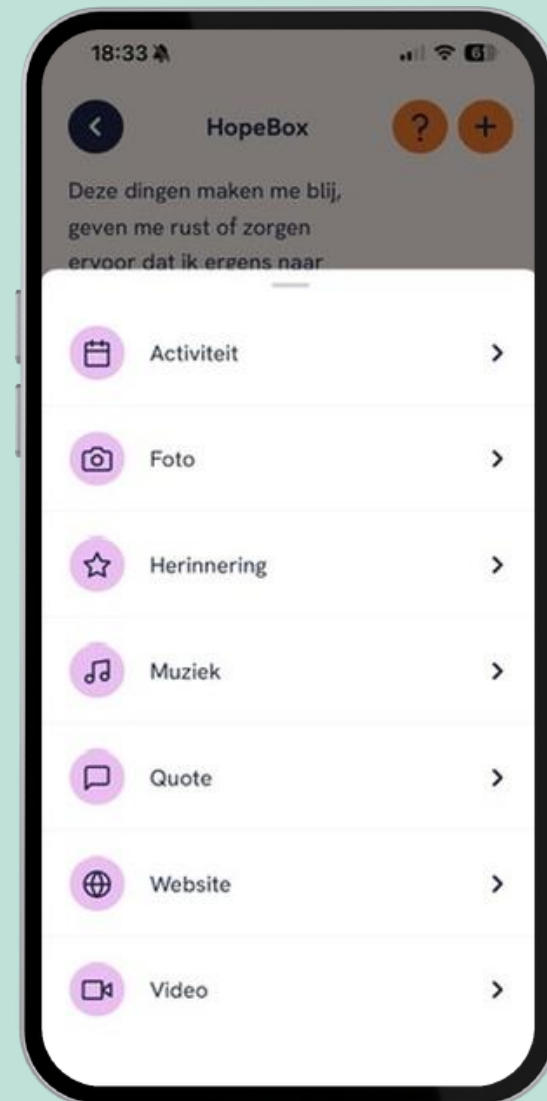
Hier verzamel je dingen die jou kunnen helpen of hoop geven: iets dat je rustig maakt, waar je je beter door voelt, of iets om naar uit te kijken.

❤️ Je kan zelf dingen aan je HopeBox toevoegen. Anderen kunnen jou ook ideeën doorsturen. Zo heb je altijd iets bij de hand om je beter te voelen!

Vul alle velden met een * in om te kunnen opslaan.

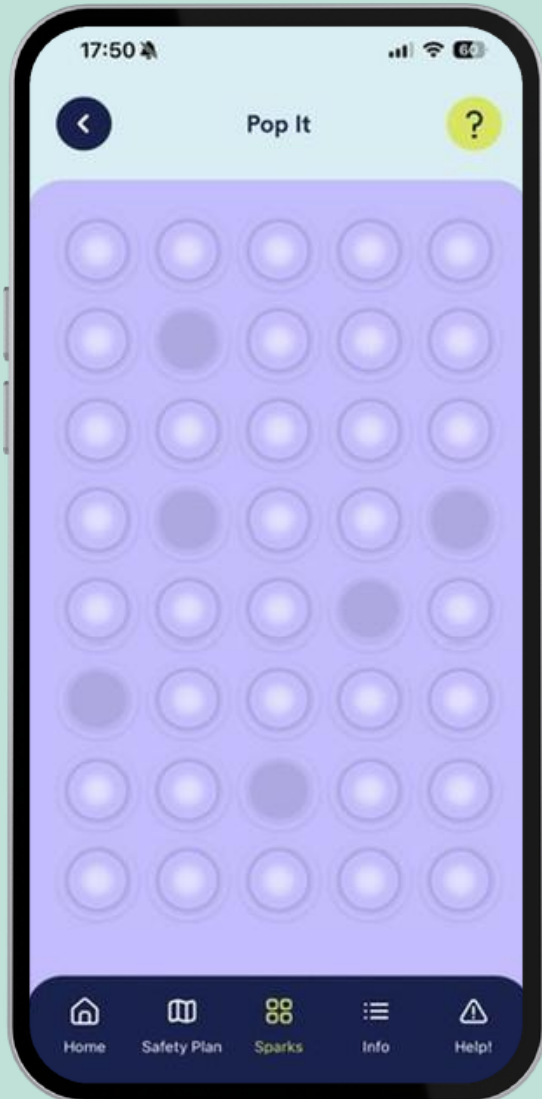
Tip:

Je kan tastbare spullen ook bewaren in een **echte doos** 📦, zoals een brief of voorwerpen met een mooie herinnering.



Afleiding

Pop It



Tot rust komen

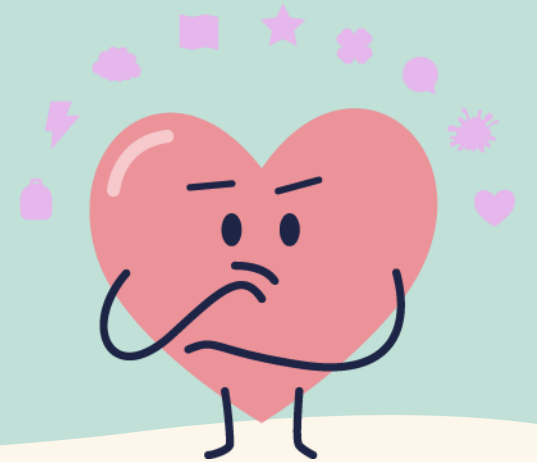


Relaxatie

Ademhalingsoefening



Evaluatie Spark



Evaluatie Spark



32 voormeting



10 dagen Spark



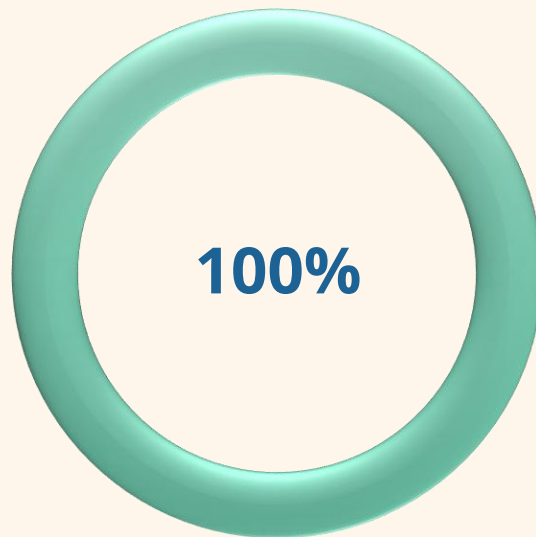
14 postmeting



- **Leeftijd:** gem. 15 jaar (min. 12 - max. 17 j)
- **Gender:**
 - 78% Meisje
 - 16% Jongen
 - 3% Non-binair
 - 3% Weet het niet

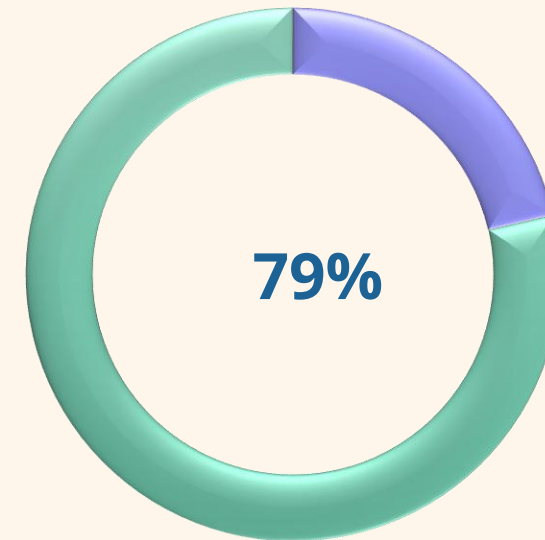
Evaluatie Spark: Gebruikerservaring

Visueel aantrekkelijk



Oneens Neutraal Eens

Gebruiksgemak & duidelijkheid

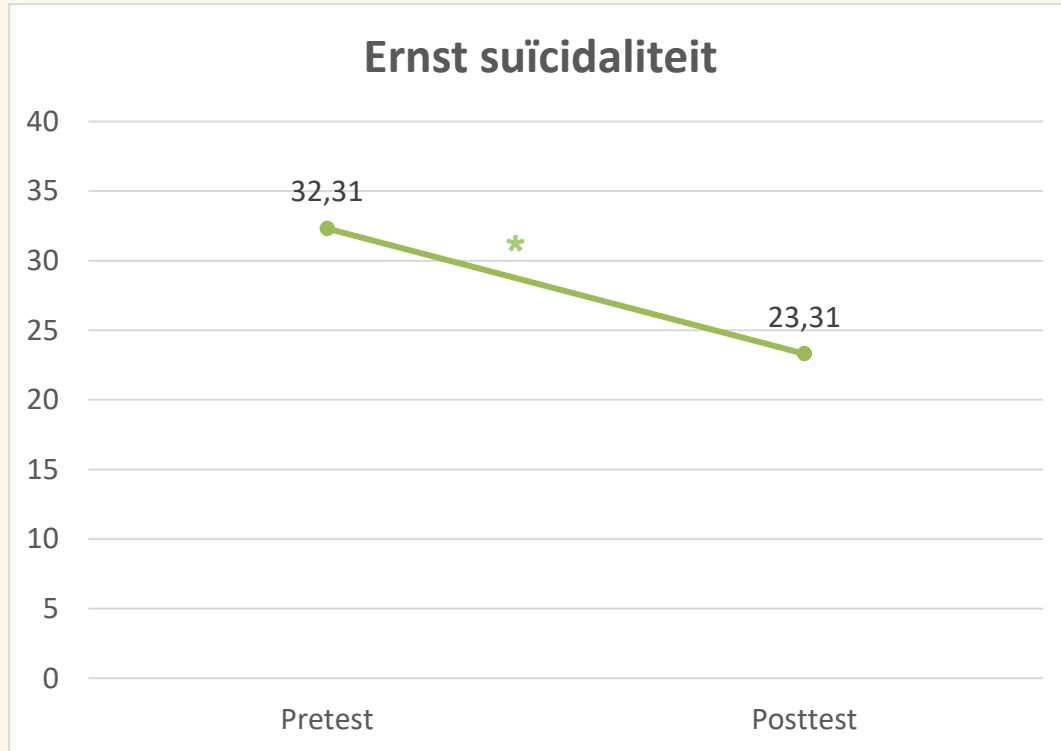


Oneens Neutraal Eens

“

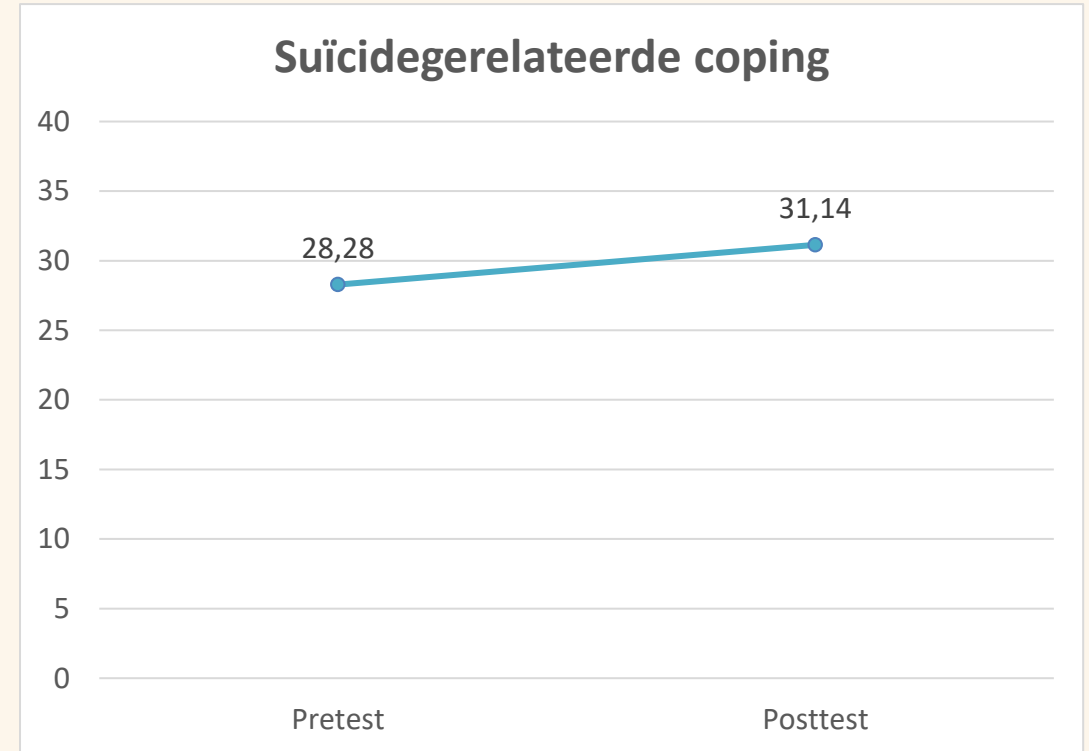
*"Ik vond de app zeer goed uitgewerkt,
alleen zou ik misschien wat meer kleurenthema's en karakters toevoegen."*

Evaluatie Spark



* $p < 0.001$, $d = 0.40$

Suicidal Ideation Attributes Scale (SIDAS)
(van Spijker et al., 2014)

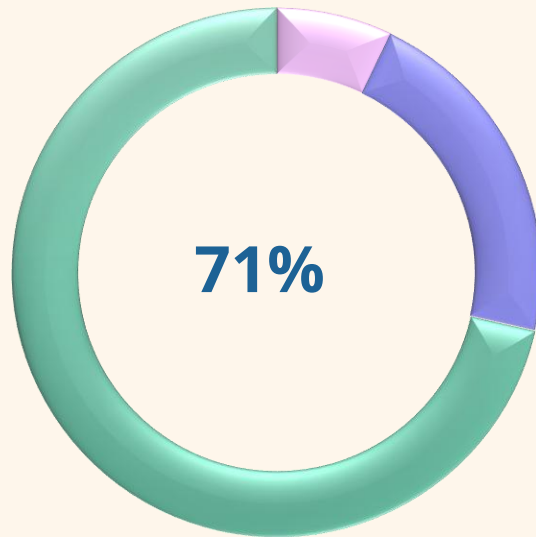


$p = 0.18$, $d = 0.20$

Suicide-Related Coping Scale (SRCS)
(Stanley et al., 2017)

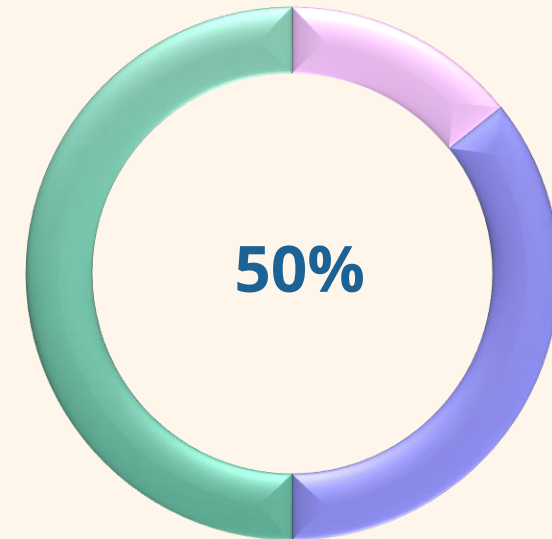
Evaluatie Spark: Ondersteuning

Leren wat te doen



Oneens Neutraal Eens

Beter begrip gedachten



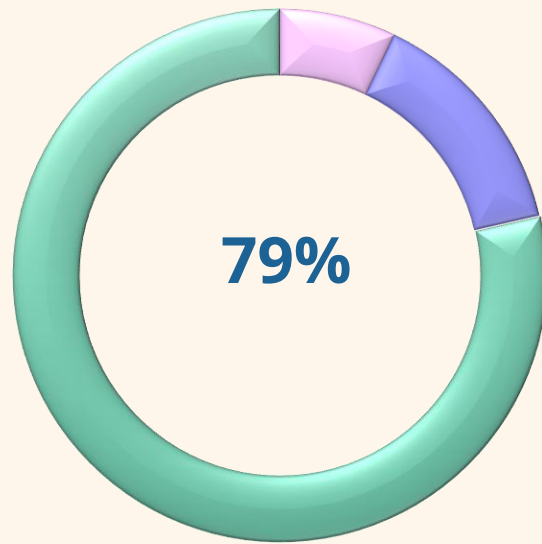
Oneens Neutraal Eens

“

"Omdat het safety plan mij wel beter leerde begrijpen, het was ook fijn om te weten wat ik moest doen als ik me wat slechter voelde"

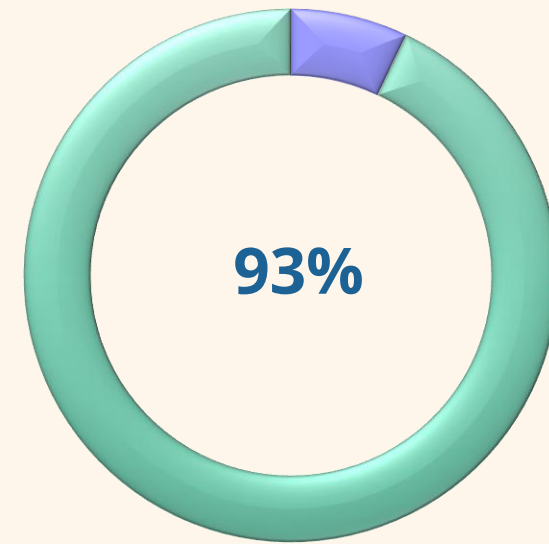
Evaluatie Spark: Ondersteuning

Gebruik bij moeilijke momenten



Oneens Neutraal Eens

Aanbevelen



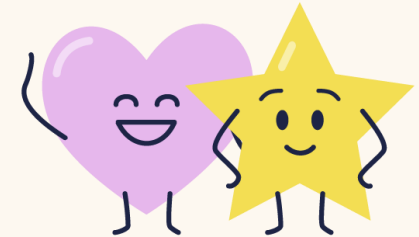
Oneens Neutraal Eens

“

"Ik vind het een goeie app. Ik kan teruggrijpen naar iets als ik het lastig heb en er staan duidelijke dingen in die ik kan doen als ik het lastig heb."

Gebruik Spark

- Gratis in Google Play store en Apple App store
- Spark vervangt professionele hulp niet, maar biedt houvast op moeilijke momenten
- Zelfstandig of met naasten en hulpverlener



Vragen?



Dank je aan de **jongeren en hulpverleners** die
hebben meegeholpen aan de ontwikkeling
&

het **team** achter SParcours en Spark!!



Lies Pittoors, Elien Cornelis, Aisha Dondeyne,
Kristen Pauwels & Prof. dr. Gwendolyn Portzky

Alle info op Zelfmoord1813.be
Vragen? Vlesp@ugent.be



 zelfmoord1813.be/jongeren
Zelfmoord1813.be/spark
zelfmoord1813.be/sparcours

 vlesp@ugent.be

Schrijf je in op onze
nieuwsbrief en ontvang
onze updates in je mailbox

