Suïcidepreventie
4 voor 12

Kirsten O

CGG PassAnt Halle

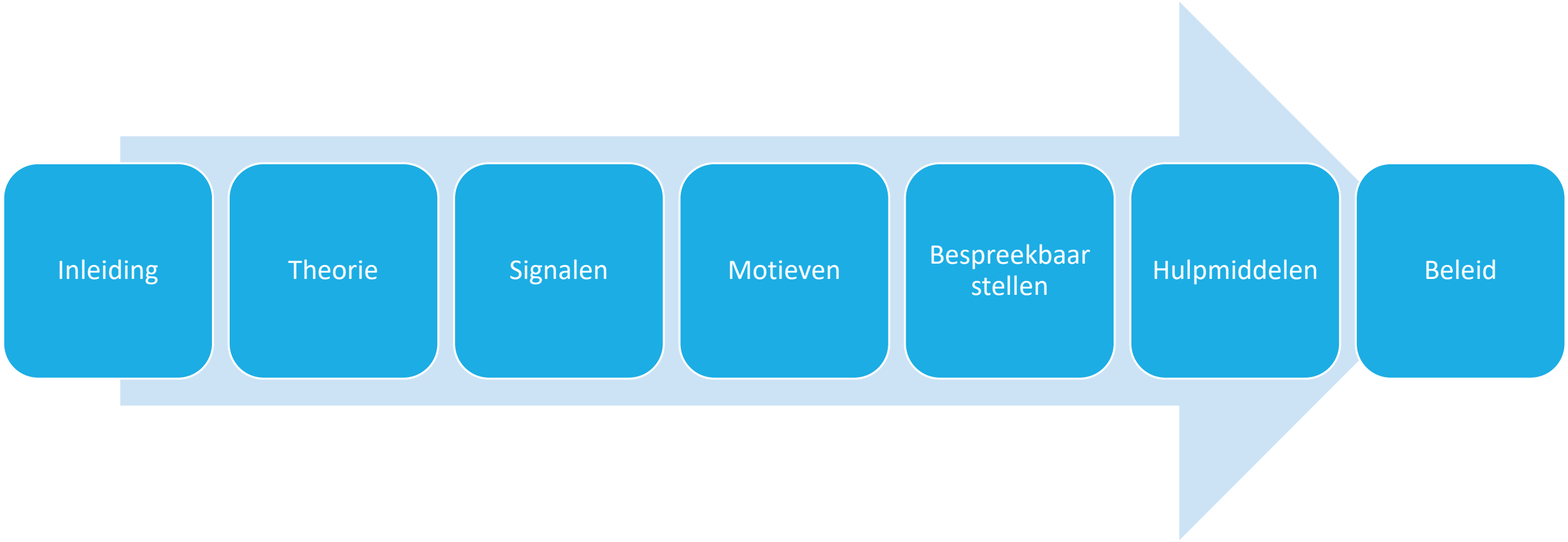
13 oktober 2017

Vlaanderen is zorg

CGG Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg Suïcidepreventiewerking

1813 zelfmoord

Inhoud


Inleiding
Theorie
Signalen
Motieven
Bespreekbaar stellen
Hulpmiddelen
Beleid

Inleiding

Je kan een suïcide voorkomen

Waar

Niet waar

Je kan een suïcide voorkomen

Waar

Niet waar

Suïcidaal gedrag komt enkel voor bij mensen met een psychiatrische problematiek

Waar

Niet waar

Suïcidaal gedrag komt enkel voor bij mensen met een psychiatrische problematiek

Waar

Niet waar

Suïcidepreventie is enkel een taak voor wie hier opleiding in gekregen heeft

Waar

Niet waar

Suïcidepreventie is enkel een taak voor wie hier opleiding in gekregen heeft

Waar

Niet waar

Suïcide moet voorrang krijgen op de onderliggende problematiek

Waar

Niet waar

Suïcide moet voorrang krijgen op de onderliggende problematiek

Waar

Niet waar

Inleiding: Vijf uitgangspunten suïcidepreventie

Suïcide kan voorkomen worden

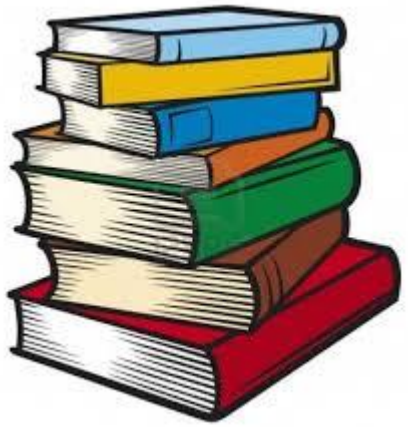
Suïcidaliteit krijgt voorrang

Suïcidaal gedrag is een op zichzelf staande problematiek

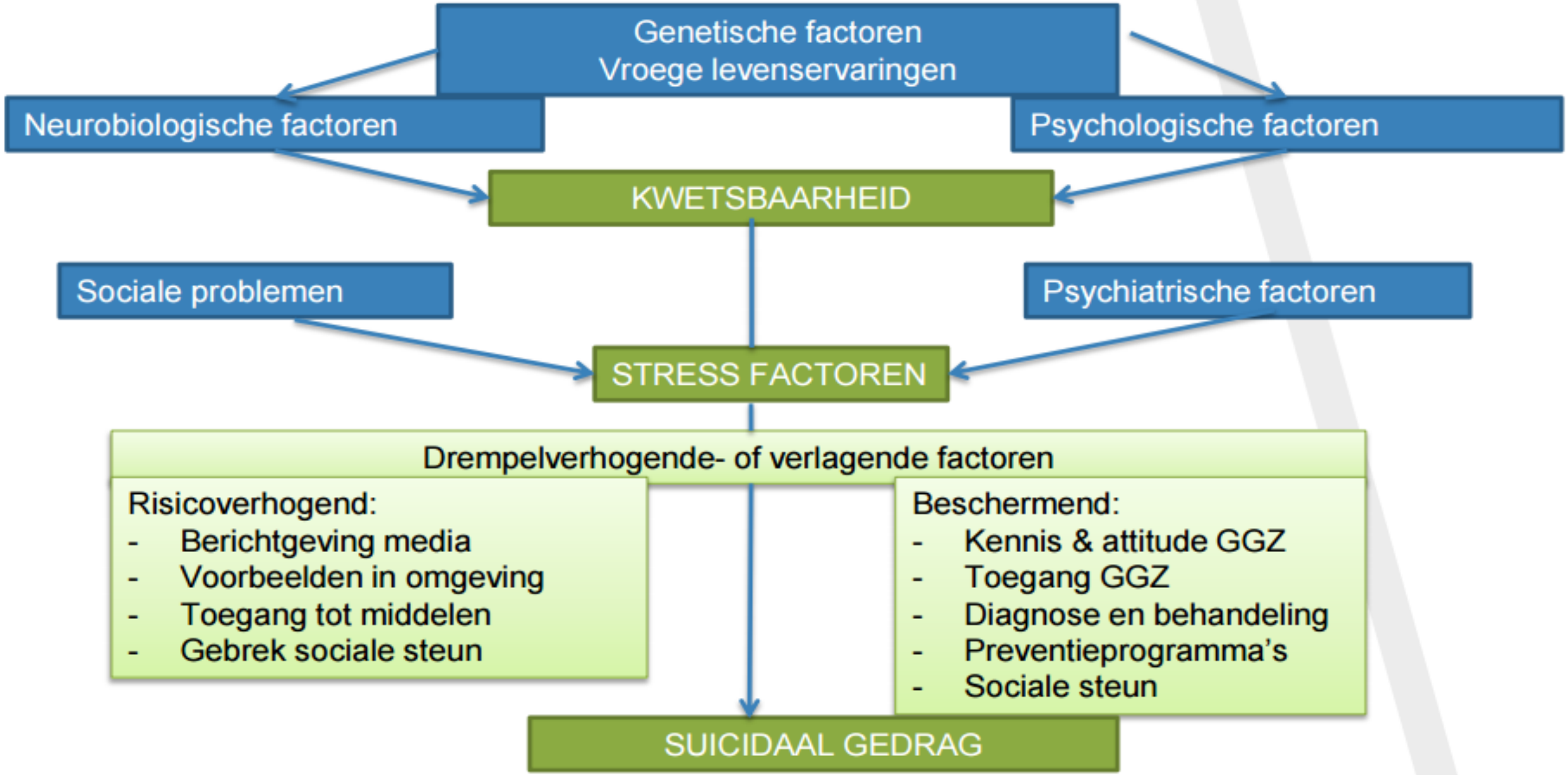
Suïcidepreventie is een taak voor elke hulpverlener

Suïcidepreventie speelt zich af op verschillende niveaus

Theorie



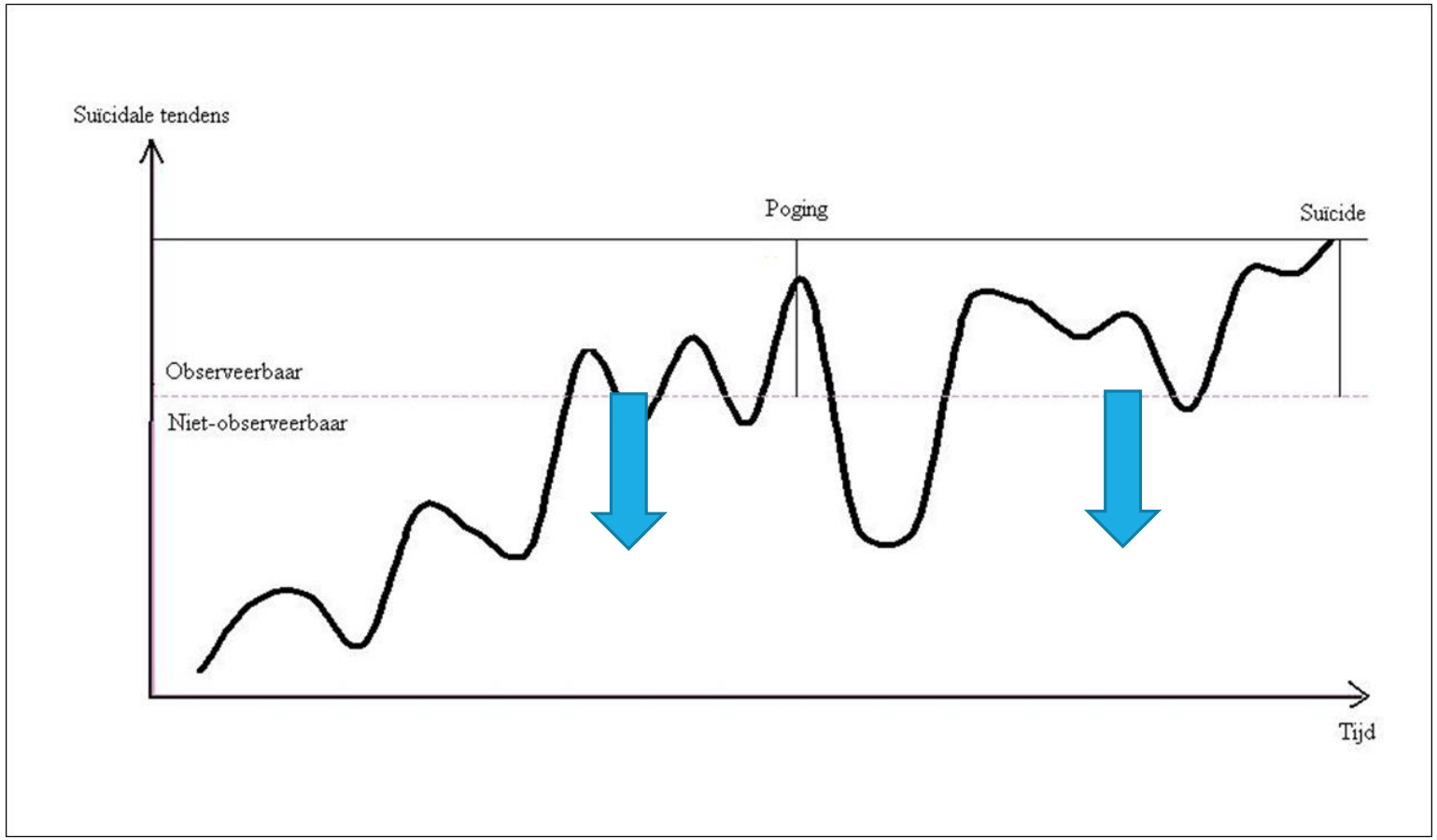
Verklarend model suïcidaal gedrag (van Heeringen, 2001)



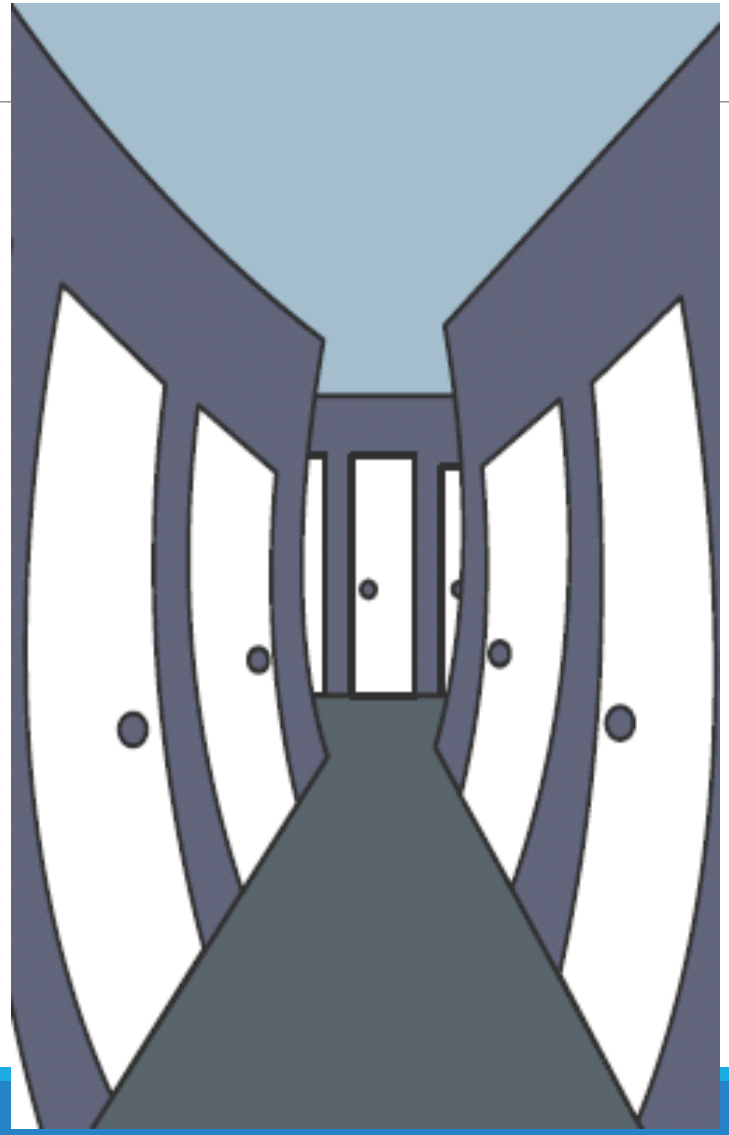
1.3 Suïcidaal proces

https://www.youtube.com/watch?v=RUcYAekfxV0

Suïcidaal proces



Tunnelvisie



Ambivalentie

Alert zijn voor signalen

Oefening

Stel: je voelt je niet goed.

1. Waaraan kunnen andere mensen zien dat jij je niet goed voelt?

2. Wat wil je dat anderen doen?

4 signalen

verandering in gedrag

Psychische problemen brengen vaak veranderingen in gedrag mee. Wees alert als dit gedrag nieuw is of duidelijk toeneemt.

verandering in emoties

Als het niet goed gaat met iemand dan merk je dat meestal aan emoties. Vaker geïrriteerd of boos, veel minder fut, sneller huilen, ...

zich terugtrekken

Mensen die het psychisch zwaar hebben, isoleren zich meer van de buitenwereld en zijn meer in zichzelf gekeerd.

zeggen dat het niet goed gaat

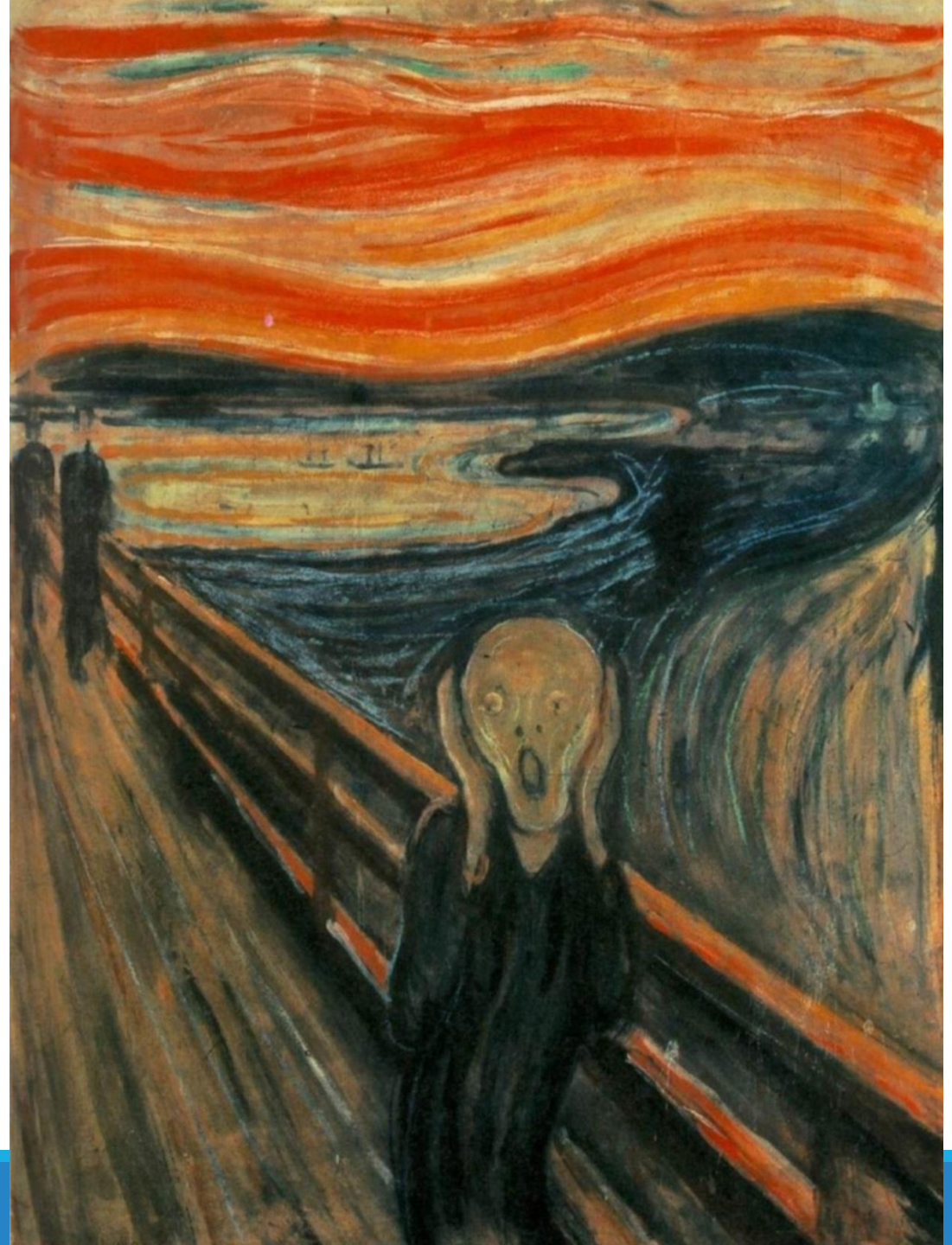
Uit wat mensen zeggen kan je afleiden dat ze het lastig hebben. Soms is dat duidelijk, soms ontwijkend en vaag.

Signalen voor suïcidaliteit

1. Expliciete (in)directe dreigingen
   a. Direct: “Ik wil een einde aan mijn leven maken”
   b. Indirect: “Ik zie het niet meer zitten”
2. Andere waarschuwingssignalen
   a. Hopeloosheid, machteloosheid, woede, roekeloos gedrag, isolatie, ↑slaapproblemen ...

→ meerdere signalen gedurende langere tijd tegen achtergrond van hopeloosheid vergroot kans op suïcidaliteit

Motieven



Cry for help

≠

Cry of pain

Bespreekbaar stellen

Bespreekbaar stellen: 4 basisprincipes

Contact maken

Veiligheid bevorderen

Naasten betrekken

Continuïteit van zorg

Hoe vraag jij naar suïcidale gedachten en intenties?

Hoe concreter hoe beter

“Je zegt dat het niet zo goed met je gaat”

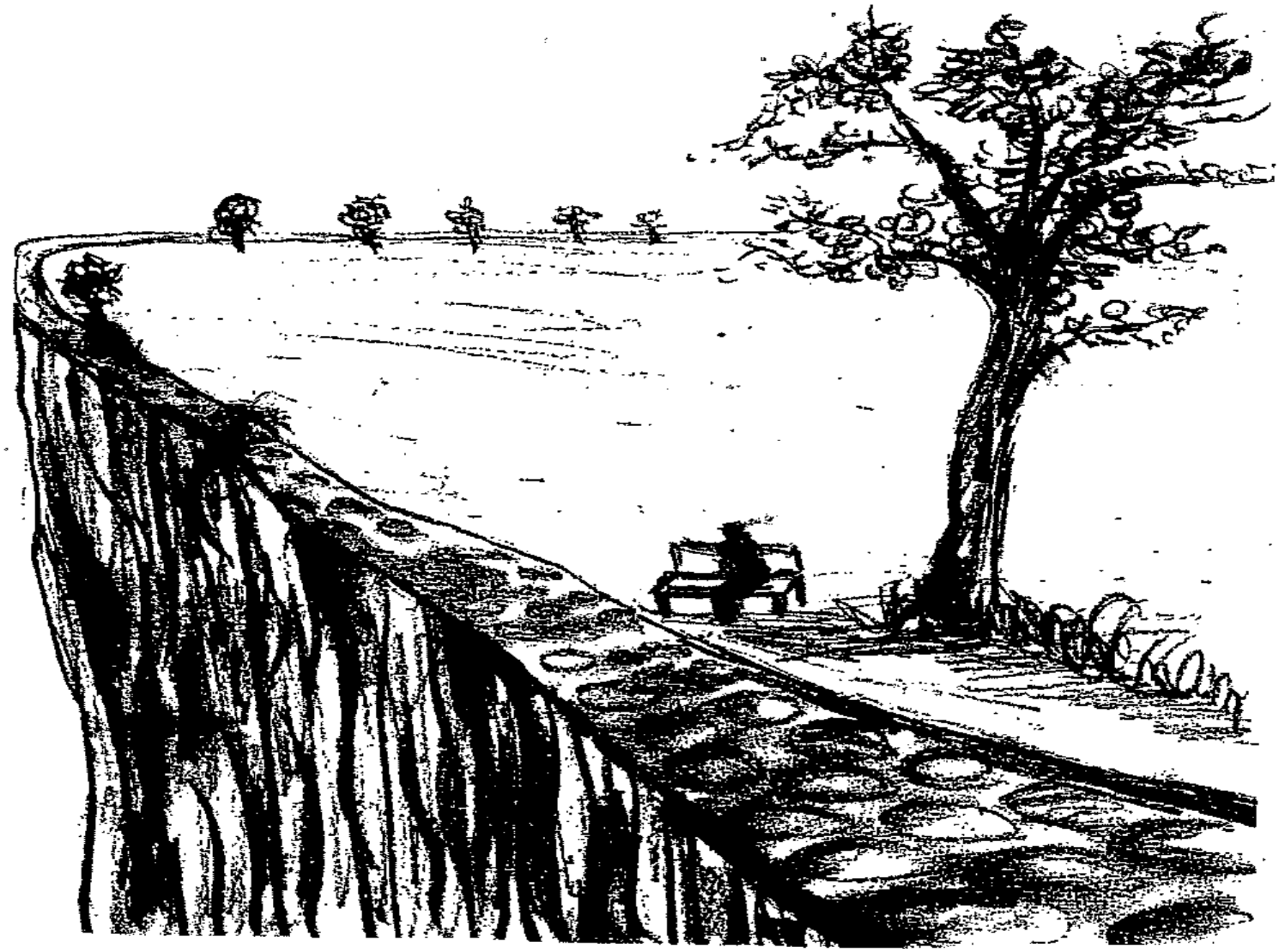
“Zou je me willen vertellen wat er aan de hand is?”

“Als je dat zegt, bedoel je dan dat je liever dood wil zijn?”

“Denk je wel eens aan de dood?”

“Denk je aan zelfmoord?”

stel de vraag



“erbij blijven”

The power of empathy

https://www.youtube.com/watch?v=r9nHdvRON_M&t=100s

Hulpmiddelen

Safety plan

1. Signalen herkennen
2. Rustiger worden
3. Afleiding vinden
4. Praten met iemand
5. Professionele hulp inroepen
6. Omgeving veilig maken

Uitgewerkte methodieken

- Back Up
- On Track Again
- Think Life

BackUp

Think Life.

Een **online zelfhulpcursus** 'omgaan met zelfmoordgedachten'

Een initiatief van Zelfmoord1813

Beleid

Verankeren en integratie
Informeren en motiveren / Evalueren en bijsturen
Doelstellingen bepalen
Informeren en motiveren / Evalueren en bijsturen
Sterktes en zwaktes, noden en prioriteiten
Informeren en motiveren / Evalueren en bijsturen
Inventariseren—bevragen—meten
Informeren en motiveren / Evalueren en bijsturen
Visie ontwikkelen

Suïcidepreventiebeleid

Doel?

- Paniek voorkomen
- Duidelijke afspraken maken onderling en met externen
- Gemeenschappelijke visie creëren
- Suïcide voorkomen

Suïcidepreventiebeleid

Draaiboek

1. Hoe creëren we een gezond klimaat?
2. Hoe omgaan met suïcidale signalen?
3. Hoe omgaan met iemand die in crisis is?
4. Wat te doen na een suïcidepoging?
5. Wat te doen na een suïcide?

Contacteer de CGG-SP medewerker uit jouw provincie:
https://www.zelfmoord1813.be/hulpverlening/ondersteuning-door-cgg

Waar zoeken na deze vorming?

- Zelfmoord 1813: www.zelfmoord1813.be
- Multidisciplinaire richtlijn & e-learning modules : https://sp-reflex.zelfmoord1813.be/
- Think life: online zelfhulpcursus: https://thinklife.zelfmoord1813.be/
- Back up: https://www.zelfmoord1813.be/BackUp
- On Track Again: https://www.zelfmoord1813.be/zelfhulp/track-again
- CGG-SP medewerkers: verdiepende vorming & suïcidepreventiebeleid

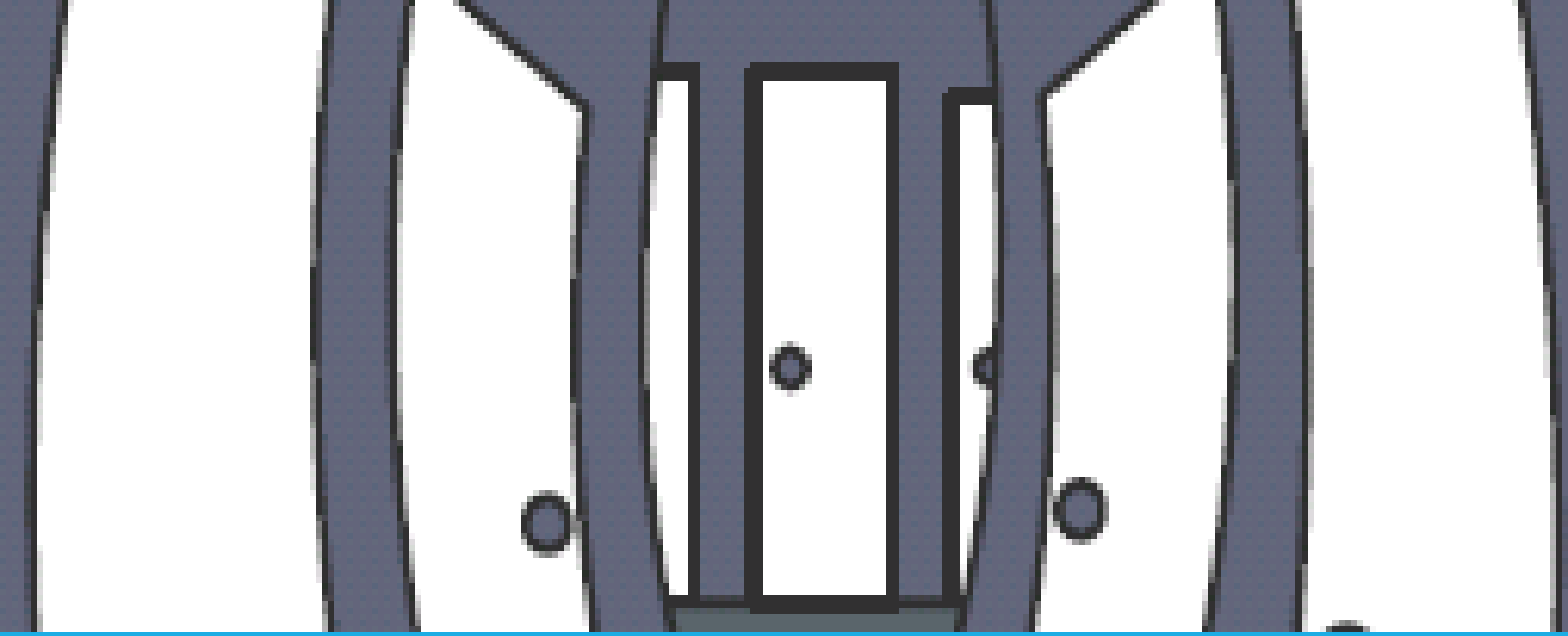
Bedankt voor jullie aandacht!

Kirsten O, suïcidepreventiewerker bij CGG PassAnt vzw, Halle

Kirsten.o@passant.be

Beerstestraat 21, 1500 Halle

02 361 21 28



Take a minute, change a life