1

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING

Vorming Suïcidepreventie

Suïcidepreventiewerking van de CGG
Marieke Van Malderen en Celine Ponnet - CGG Adentro
Jolien Mertens - CGG Andante

Intro

Video

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING

The Bridge

Dia 1

1 Celine

Celine Ponnet; 21/11/2022

Afspraken

Good to know

- Moeilijk thema - belang van zelfzorg
- Contacteer de vertrouwenspersoon
- Wat we vertellen is gericht op je professionele functie, in je privé is het anders.
- Wat we vertellen gaat op voor de meeste mensen die aan zelfmoord denken, er zijn altijd uitzonderingen.

Inleiding

Programma

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING

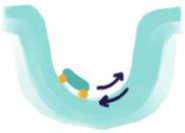
Definities en cijfers

Signalen

Suïcidaal proces

Erover praten

Bio psycho sociaal model



Basishouding

Kennismaking & Inleiding

Suïcidepreventiewerking

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING

Wie zijn wij?

- Sinds 1997
- In de Vlaamse CGG
- Taken binnen VAS III
  - Deskundigheidsbevordering intermediairen
  - Coaching
  - Consult en advies
  - Netwerking

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING

Definities & Cijfers

”

Poll 1:

Iemand die een zelfmoordpoging doet, wil niet altijd dood

Definities & Cijfers

Oude terminologie

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG PREVENTIEWERKING

Valkuil!

Hoe bepaal je de intentie??

	Resultaat = dood	Resultaat = niet dood
Intentie = wil dood	gelukte suïcide	mislukte suïcide
Intentie = wil niet dood	mislukte suïcidepoging	gelukte suïcidepoging

Definities & Cijfers

Oude terminologie

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG PREVENTIEWERKING

Valkuil!

Hoe bepaal je de intentie??

	[illegible]	[illegible]at = niet dood
Intentie = wil dood	geluk[illegible]	mislukte suïcide
Intentie = wil niet dood	[illegible]g	[illegible] suïcidepoging

Definities & Cijfers

Definities

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG PREVENTIEWERKING

Van de WHO

Zelfmoord = Zelfdoding = Suïcide

- Is een daad met dodelijke afloop
- Gesteld door de betrokken persoon zelf
- Met de wetenschap of verwachting van de dodelijke afloop
- Doel = gewenste veranderingen bewerkstelligen

Definities & Cijfers

Definities

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG PREVENTIEWERKING

Van de WHO

Suïcidepoging

- Niet-habitueel gedrag zonder dodelijke afloop
- Zichzelf verwonden of het innemen van een zodanige hoeveelheid van een bepaalde stof dat de therapeutische norm is overschreden
- Opzettelijk en weloverwogen uitgevoerd
- De persoon bedoelde via de gevolgen van deze handeling door hem gewenste veranderingen te bewerkstelligen

Definities & Cijfers

Definities

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG PREVENTIEWERKING

Van de WHO

Suïcidale ideatie

- Het actief denken aan of overwegen van suïcide of een suïcidepoging als gedrag om ervaren problemen te verminderen of op te lossen.

Definities & Cijfers

Denkoefening

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG PREVENTIEWERKING

- Poll 2: Om de hoeveel tijd (uren, minuten, seconden) denk je dat er op de wereld iemand overlijdt door zelfmoord?

- Poll 3: Hoeveel overlijdens door suïcide zijn er per dag in België?

Definities & Cijfers

Suïcide(pogingen)

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG PREVENTIEWERKING

Van de WHO

Wereld
- Elke 40 seconden een zelfdoding
- Elke 3 seconden een zelfmoordpoging

België
- Elke dag 5 à 6 zelfdodingen
- Elke 4 uur een zelfdoding

Vlaanderen
- 970 zelfdodingen in 2020
- 9181 pogingen (naar schatting) in 2020 - 25 per dag
- Elke 50 minuten een poging

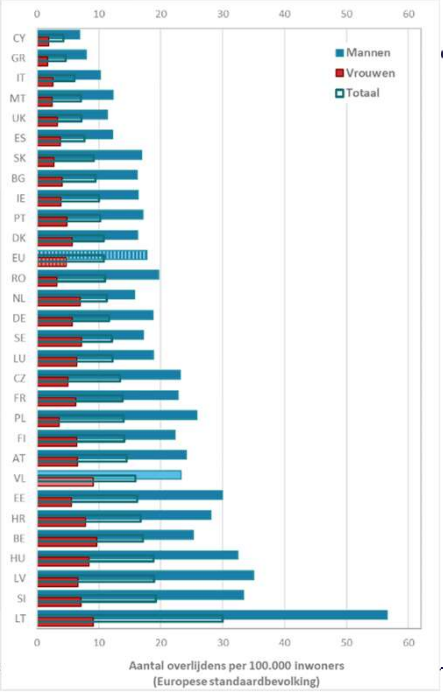
Definities & Cijfers

Suïcidecijfer

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG PREVENTIEWERKING

Hoe doet VL het ?

Vergelijking suïcidecijfer in VL met EU lidstaten, gemiddelde 2014-2016, op basis van de Europese Standaardbevolking 2013



Bron: Agentschap Zorg & Gezondheid

”

Poll 4:

Vooral jongeren plegen zelfmoord

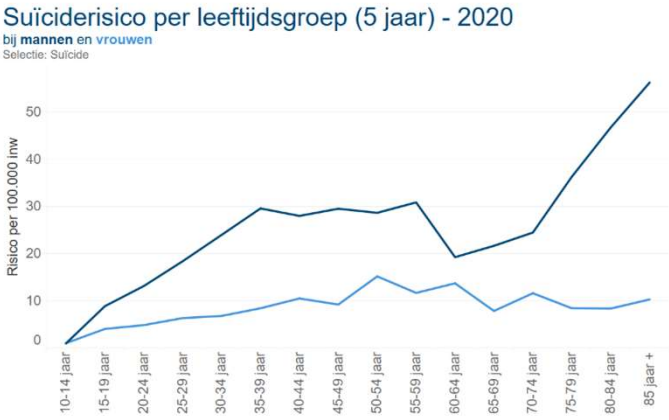
Definities & Cijfers

Definities & Cijfers

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING

M&V per leeftijd, 2020

Leeftijdsspecifieke suïciderisico (per 100.000 inw), M&V, Vlaams Gewest, 2020



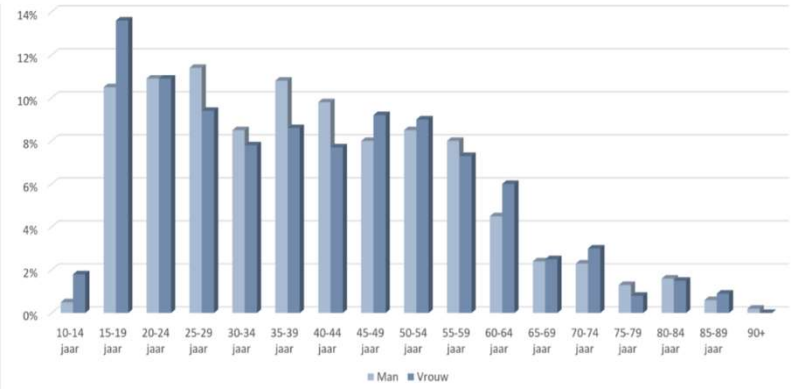
Bron: Agentschap Zorg & Gezondheid

Definities & Cijfers

Suïcidepogingen

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING

Leeftijdsverdeling van suïcidepogers volgens geslacht, Vlaanderen, 2020



Bron: Jaarverslag suïcidepogingen Vlaanderen, 2020, EZO

”

Poll 5:

Zelfmoord is een impulsief gebeuren

2

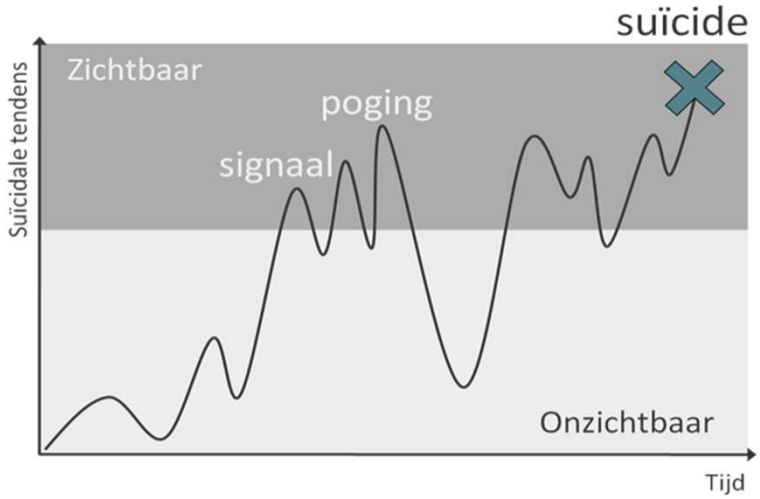
CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG PREVENTIEWERKING

Suïcidaal proces

Suïcidaal proces

Het Suïcidaal Proces

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG PREVENTIEWERKING



Naar Retterstol, 1993

Dia 21

2 Marieke
Celine Ponnet; 21/11/2022

Suïcidaal proces

Ambivalentie

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING

Suïcidaal proces

Take Home Message

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG PREVENTIEWERKING

- Aan suïcide gaat een proces vooraf van gedachte → plan → daad
- Tijdspanne verschilt van persoon tot persoon (meestal sneller bij jongeren en mannen)
- Signalen zijn slechts deels observeerbaar
- Poging als belangrijkste signaal
- Catharsiseffect van een poging is tijdelijk
- Geen eenvormig proces
- Ambivalentie: dood >< ander leven

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG PREVENTIEWERKING

Vernauwing / Tunnelvisie

Vernauwing / Tunnelvisie

Metafoor

Vernauwing / Tunnelvisie

Metafoor

Vernauwing / Tunnelvisie

Video

Monkey Business Illusion

Vernauwing / Tunnelvisie

Cognitief

- Zwart/wit denken
- Selectieve aandacht
- Veralgemeend denken
- Hopeloosheid (minder pos verwachtingen)

WIT ZWART

Vernauwing / Tunnelvisie

Andere domeinen

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING

- Affectief
- Intermenselijke relaties
- Waardenbeleving
- Tijdsbesef en ruimtebeleving
- Beleving van de eigen situatie

”

Poll 7:

Iemand die een poging onderneemt, zoekt vooral aandacht

Vernauwing / Tunnelvisie

Motieven

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING

Cry of pain

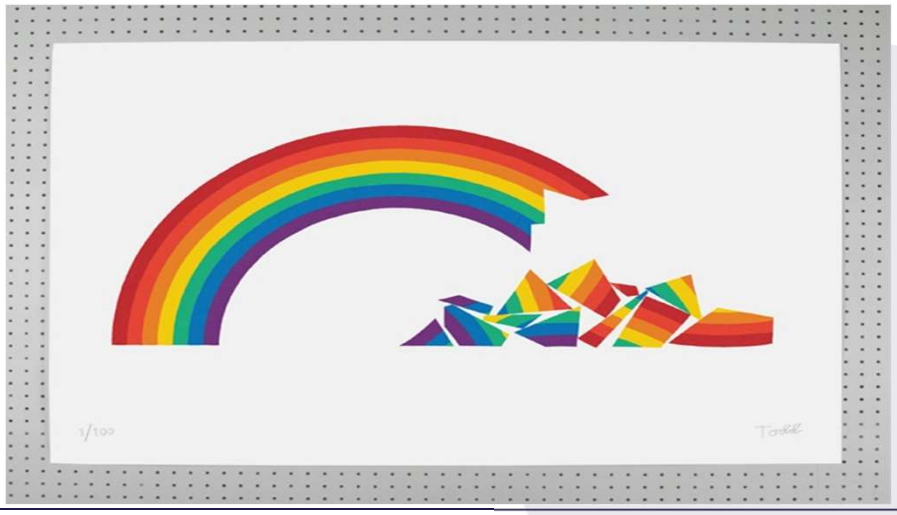
Cry of pain versus cry for help
Pijnlijke
Problemen die ervaren worden als
Ondraaglijk,
Onoplosbaar en
Oneindig

→ 2 P's en 3 O's

Vernauwing / Tunnelvisie

Hopeloosheid

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING



Vernauwing / Tunnelvisie

Metafoor

Vernauwing / Tunnelvisie

Take Home Message

Door de tunnelvisie …

… zien mensen geen andere oplossingen meer
… zien ze niet meer wat wel nog goed gaat
… beseffen ze niet wat/wie ze achterlaten
… geloven ze dat niemand hen kan helpen
… menen ze dat dit nooit nog overgaat

Suïcidaal proces & Vernauwing

Take Home Message

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG PREVENTIEWERKING

Samengevat

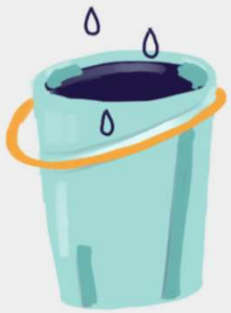
- Vernauwing
- Impulsiviteit
- Hopeloosheid
- Cry of pain!
- Ondraaglijk psychische pijn
- Ambivalentie

Suïcidaal proces & Vernauwing

Video

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG PREVENTIEWERKING

Anouche Adams, deel 1



CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG PREVENTIEWERKING

Bio-Psycho-Sociaal Model

Bio-Psycho-Sociaal Model

Denkoefening

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG PREVENTIEWERKING

Als je denkt aan een persoon die suïcidaal is, een poging ondernam of stierf aan suïcide, wat waren dan mogelijke risicofactoren?

Bio-Psycho-Sociaal Model

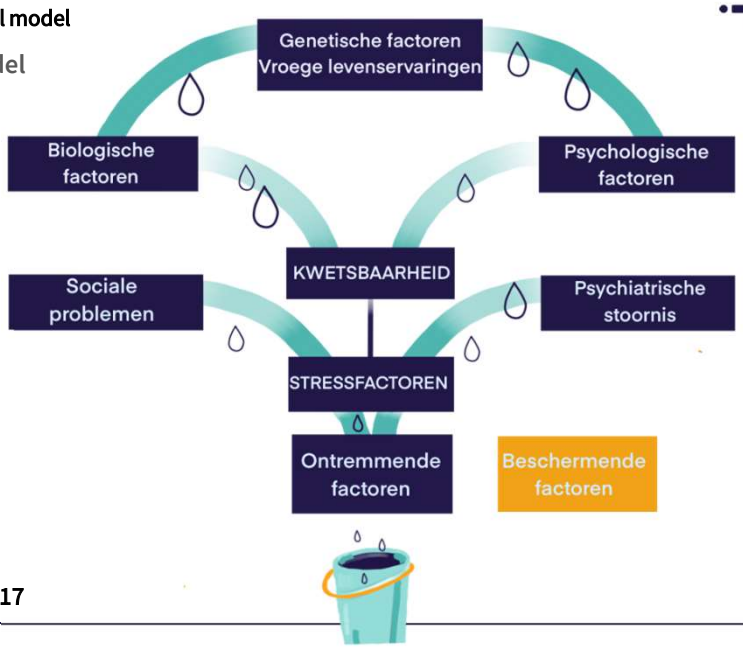
Denkoefening

Soms lijken bepaalde mensen in een, voor jou, uitzichtloze situatie te zitten, maar blijken deze mensen toch niet suïcidaal te zijn.

Wat zijn factoren die beletten dat iemand in een suïcidaal proces terechtkomt?

Bio-psycho-sociaal model

Verklarend model



Van Heeringen, 2017

Bio-Psycho-Sociaal Model

Ontremmende factoren

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG PREVENTIEWERKING

Verlagen de drempel om tot suïcidaal gedrag over te gaan

- Alcohol, medicatie, drugs
- Beschikbaarheid en/of info middel
- Voorbeeld suïcidaal gedrag in omgeving of media
- Weinig/geen sociaal netwerk
- Eerder suïcidaal gedrag

43

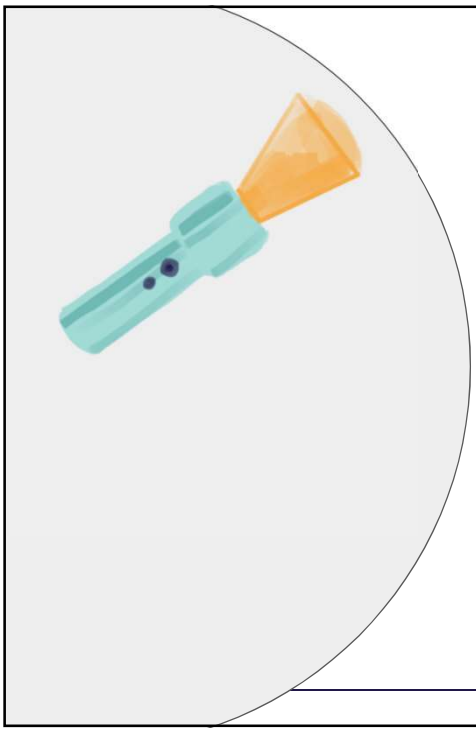
Bio-Psycho-Sociaal Model

Take Home Message

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG PREVENTIEWERKING

Er is NOOIT slechts 1 oorzaak
wél
een combinatie - een complexiteit
van verschillende oorzaken
die gedurende langere tijd en vaak tegelijk aanwezig zijn!

4



CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING

Signalen

”

Poll 8:

Iemand die over zelfmoord praat, doet het niet

Dia 45

1 Ik zou mikken op hier zeker een pauze, en evt bij onze eerste wissel ook (al komt dat dan misschien wat vroeg... we zien wel!)
Marieke Van Malderen; 23/11/2022

3 Celine
Celine Ponnet; 25/11/2022

4 ok
Celine Ponnet; 25/11/2022

Signalen

Denkoefening

Je voelt je de laatste tijd slecht in je vel. Er lopen heel wat zaken mis en je bent radeloos.

Welke signalen zou je aan je omgeving kunnen geven om aan te tonen dat er iets aan de hand is, dat je je slecht in je vel voelt?

Signalen

Overzicht

- Verbale signalen
- Gedragsmatige signalen
  - depressieve kenmerken
  - 'moeilijk' gedrag
- Geen signalen
- Specifieke signalen

Signalen

Take Home Message

- 70 à 80% van de mensen die suïcidaal zijn, heeft vooraf signalen uitgezonden
- Elke plotse **gedragsverandering** kan betekenisvol zijn, zeker tegen een achtergrond van somberheid, hopeloosheid en depressie
- Vooral zelfmoordgedachten, -plannen, -voorbereidingen en eerdere poging(en) zijn uitermate belangrijke signalen

Erover praten

Erover praten

Wat kan jij doen?

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING

Risicofactoren

Signalen

Erover praten

(ZELF)

Erover praten

Drempels

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING

Erover praten

Denkoefening

Waarom praten mensen niet spontaan over hun zelfmoordgedachten ?

Erover praten

Redenen suïcidaal persoon

- “Ze gaan denken dat ik gek ben”
- “Ik schaam me voor deze gedachten”
- “Ik kan de ander hier toch niet mee lastig vallen?”
- “Ze zullen meteen anderen op de hoogte brengen”
- “Anderen gaan me niet au sérieux nemen”
- “Ik moet dit zelf kunnen oplossen”
- “Niemand kan mij helpen”

Erover praten

Denkoefening

Wat houdt ons soms tegen om te vragen naar zelfmoordgedachten ?

Erover praten

Redenen hulpverlener

- “Breng ik hem/haar niet op ideeën?”
- “Stel dat het niet zo is, shockeer ik dan niet?”
- “Geef ik hem/haar door het te bespreken niet de boodschap dat het oké is dat hij/zij het mag doen?”
- “Wat moet ik doen als het antwoord ‘ja’ is?”
- “Ik heb geen tijd om hierover in gesprek te gaan”
- “Misschien maak ik het alleen maar erger”

Eigen waarden en normen, eigen gevoelens

Erover praten

Waarom?

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING

- Kunnen helpen / doorgeven
- Gevoel van opluchting
- Doorbreken van isolement
- Ruimte scheppen om beladen thema te bespreken
- Thema is geen taboe
- Persoon kan gedachten over suïcide ordenen

Erover praten

Hoe?

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING

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?"

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING

Basishouding

Basishouding

Video

It's not about the nail

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING

Basishouding

Wat?

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG PREVENTIEWERKING

- **Ernstig nemen**
- Respectvol
- Begrip en empathie
- Tijd nemen
- **Wees eerlijk en transparant**
- Directief zijn en kalm blijven
- **Actieve samenwerking - 'Samen'**

Basishouding

Denkoefening

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG PREVENTIEWERKING

Wat is de SLECHTST denkbare manier om te reageren als iemand zegt "Ik denk aan zelfmoord"?

Basishouding

Don’ts

- **Onderschatten** “Zo erg zal het wel niet zijn, dat gaat wel over”
- **Veroordelen** “Dat kan je je ouders toch niet aandoen”
- **Vermijden** “Laat ons over iets anders praten”
- **Verwijten** “Laat je toch zo niet hangen”
- **Minimaliseren** “Als je daar al zelfmoord voor moet plegen”
- **Meteen positieve zaken aanhalen** “Je hebt toch nog je vrienden, denk daaraan”
- **Onmiddellijk oplossingen aandragen** “Ga eens wat meer buiten, de frisse lucht zal je goed doen”
- **Uitdagen** “Doe het dan als je het zo graag wil, maar doe het dan wel goed”
- **Besmet worden door hopeloosheid** “Je situatie is zo ontzettend moeilijk. Ik kan begrijpen dat je het niet meer ziet zitten want ik zie ook geen verbetering voor de toekomst”

Doorverwijzen

Hoe doorverwijzen

“Ik hoor dat je het moeilijk hebt en ben bezorgd. Het is goed dat je daar met iemand verder over kan praten. Ik ga het doorgeven aan ….”

Doorverwijzen

Hoe?

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING

- Beloof nooit geheimhouding (als je geen beroepsgeheim hebt)
- Blijf er niet alleen mee zitten, praat er zelf ook over

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING

Vragen?

66

Contact

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG PREVENTIEWERKING

Algemeen
www.zelfmoord1813.be

Suïcidepreventiewerking Oost-Vlaanderen

Regio Gent-Eeklo-Deinze: Celine Ponnet, celine.ponnet@cggadentro.be, 09/331 51 26

Regio Waas en Dender: Marieke Van Malderen, marieke.vanmalderen@cggadentro.be, 0495/57 17 29

Regio Zuid-Oost-Vlaanderen: Nele De Laender, nele.delaender@cggadentro.be, 0495/57 17 62

Coördinator: Liefke De Witte, liefke.dewitte@cggadentro.be, 09/331 51 94

67

Contact

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG PREVENTIEWERKING

Algemeen
www.zelfmoord1813.be

Suïcidepreventiewerking van de CGG
Oost-Vlaanderen: Liefke De Witte, liefke.dewitte@cggadentro.be, 09/331 51 94
Antwerpen: Jolien Mertens, jolien.mertens@andante.be, 03/620 10 20
Limburg: Marie Vanbroeckhoven, marie.vanbroeckhoven@dagg-cgg.be, 011/54 23 62
Vlaams-Brabant: Laura Jonville, laura.jonville@passant.be, 02/361 21 28
West-Vlaanderen: Jente Vandeburie, jente.vandeburie@cgglargo.be, 051/25 99 30
Brussel: Jolien Knaeps, jolien.knaeps@cgg-brussel.be, 0487/70 08 64

68

Bedankt voor jullie aandacht!

CENTRA
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG
PREVENTIEWERKING