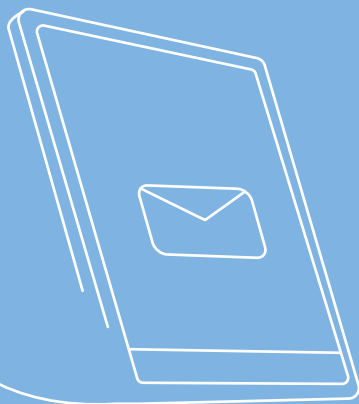


Jaarverslag 2023



Inhoud

Missie	4
Studenten en stagiairs aan Zelfmoordlijn 1813	6
Vorming en opleiding	10
Zelfdoding voorkomen op de werkvloer	12
Zelfdoding voorkomen voor het brede publiek	15
Preventie en sensibilisering	17
Vrijwilligers aan Zelfmoordlijn 1813	19
Snelle cijfers	24
Suïcidaal proces	26
Risicofactoren en beschermende factoren	27
ASPHA	28
Netwerking	30
Waarom het CPZ steunen?	35
Een inzamelingsactie voor het CPZ, iets voor jou?	37
Acties in de kijker	38
Kom in actie voor Zelfmoordlijn 1813	41
Team CPZ	43
Team VLESP	44



Beste lezer,

Voor u ligt het jaarverslag van het Centrum ter Preventie van Zelfdoding vzw over het werkjaar 2023. Ook in 2023 zetten we ons elke dag in om een antwoord te helpen bieden op een van de meest complexe uitdagingen van onze samenleving: zelfdoding.

In het hart van onze inspanningen staan de tweehonderdnegentig vrijwilligers van Zelfmoordlijn 1813. Elke dag opnieuw creëren zij een veilige ruimte voor hen die worstelen met hun eigen gedachten aan zelfdoding of zich zorgen maken over iemand uit hun omgeving. Allemaal samen gingen ze bijna 24.000 keer het gesprek aan. Elk gesprek dat wordt gevoerd, vertegenwoordigt een kostbaar moment van hoop, steun en verbinding. Een gesprek met Zelfmoordlijn 1813 wordt zo een baken van licht, een plek waar mensen gehoord worden, waar hun pijn erkend wordt en waar samen gezocht wordt naar wegen van herstel en hoop.

Ons werk gaat echter verder dan alleen Zelfmoordlijn 1813. We streven naar preventie op alle fronten en doen dit onder meer met lezingen voor een algemeen publiek, samenwerking met universiteiten en hogescholen,

vormingen op maat, onderzoek en beleidsadvies. Zo werken we samen met onze partners uit verschillende sectoren aan een maatschappij waarin het taboe rondom mentale gezondheid doorbroken wordt en waarin mensen die het moeilijk hebben, de weg vinden naar de juiste hulp en ondersteuning.

Dit jaarverslag biedt een inzicht in onze activiteiten, onze successen en onze uitdagingen. Het is een moment van reflectie, maar ook van vooruitkijken naar wat er nog te doen staat. Want hoewel we trots zijn op wat we hebben bereikt, weten we dat er nog veel werk aan de winkel is. Zelfdoding blijft een complexe en veelzijdige uitdaging die vraagt om voortdurende inzet en innovatie.

In 2024 bestaat het CPZ 45 jaar. Al 45 jaar proberen we elke dag opnieuw een betrouwbare en toegankelijke bron te zijn voor mensen die worstelen met hun toekomstbeeld. Met uw steun en waardering zullen we dit ook in de toekomst blijven doen.



Eva Vande Gaer & Piet De Bruyn
co-directeurs CPZ

Missie

Het Centrum ter Preventie van Zelfdoding (CPZ) werkt aan het voorkomen van zelfdoding en de vermaatschappelijking van de preventie. We willen suïcidaliteit bespreekbaar maken en mensen helpen bij het omgaan met suïcidaliteit en het overbruggen van een suïcidale crisis.

Het CPZ is er voor (potentieel) suïcidale mensen en hun omgeving. Niet in de plaats van het professionele aanbod, wel met een daaraan complementair aanbod.

Concreet:

- We werven en leiden vrijwilligers op die Zelfmoordlijn 1813 (telefoon, mail en chat) beantwoorden.
- We ontwikkelen methodieken in het kader van laagdrempelige telezorg.
- We ontwikkelen en implementeren vormingsmodules.
- We verzamelen en delen expertise met de samenleving.

In de unieke combinatie van deze elementen ligt de sterkte van onze werking.

Vermaatschappelijking van de suïcidepreventie

Preventie van zelfdoding is niet alleen werk voor specialisten. De hele samenleving kan een rol spelen in de preventie van zelfdoding. Daarom zetten we actief in op het opleiden, informeren en ondersteunen van het brede publiek maar ook van bedrijven en verenigingen. Door het delen van onze kennis en deskundigheid dragen we bij aan het vermaatschappelijken van de suïcidepreventie.

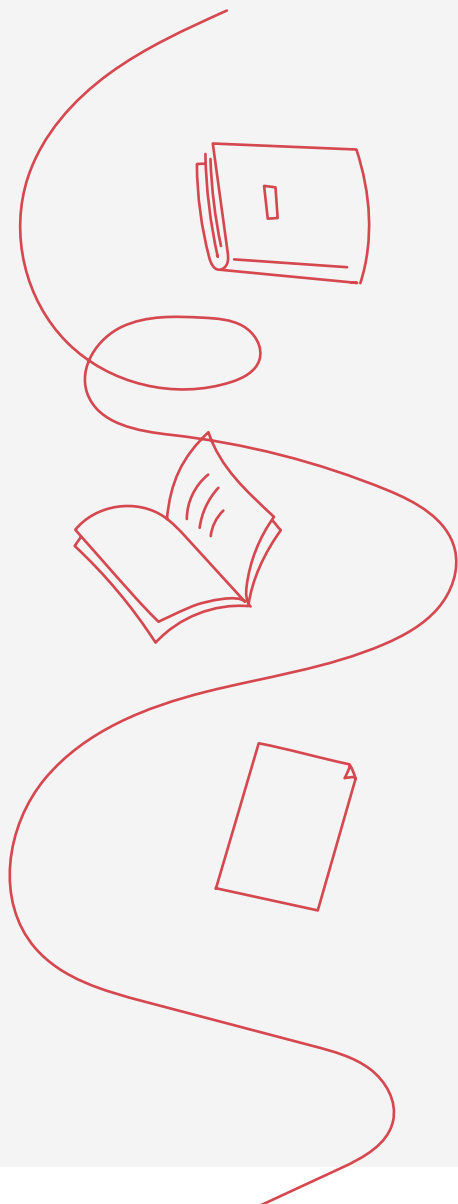


Studenten en stagiairs aan Zelfmoordlijn 1813

Aangezien in Vlaanderen dagelijks 2,5 mensen sterven door zelfdoding en een veelvoud daarvan eraan denkt of een poging onderneemt, is de kans groot dat een sociaalgerichte student(e) in de latere beroeps carrière te maken krijgt met suïcidale mensen. Daarom werkt het CPZ sinds 2018 samen met verschillende hogescholen en universiteiten. Zo krijgen studenten de kans om praktijkervaring aan Zelfmoordlijn 1813 op te doen.

Onze studentenwerking kan ingedeeld worden in twee delen. Studenten kunnen ervoor kiezen om, binnen het opleidingsonderdeel 'Crisisgespreksvoering met suïcidale personen', ervaring op te doen aan de lijn of ze kunnen kiezen voor een langere en uitgebreidere stage bij het CPZ.

Het studententraject is een win-win voor iedereen.



Vak 'Crisisgespreksvoering met suïcidale personen'

In 2023 werkte het CPZ samen met vier onderwijsinstellingen; namelijk KU Leuven, Thomas More, de VUB en AP Hogeschool Antwerpen.

Na een uitgebreide screening en een doorgedreven opleiding waarin studenten leren hoe ze gesprekken moeten voeren met mensen die aan zelfmoord denken en met hun omgeving, versterken ze ons team van opgeleide vrijwilligers die dagelijks mensen bijstaan (via telefoon, chat en e-mail) bij crisiservaringen.

Zowel bij de KU Leuven als de VUB werden twee groepen studenten opgeleid. Concreet namen 62 studenten deel aan de vorming; 16 chatbeantwoorders en 46 telefoonbeantwoorders. Van die 62 studenten hebben 57 studenten het gehele opleidingsonderdeel volbracht.

Na een opleidingstraject van in totaal 18 uur zijn de studenten klaar om aan de slag te gaan aan Zelfmoordlijn 1813.

“Ik voelde me heel erg ondersteund door de trainers. Ik waardeer het ook enorm dat er zoveel tijd, ruimte en aandacht was voor individuele feedback.”

Student aan het woord

Thomas More	12
KU Leuven (2 groepen)	19
AP Hogeschool	10
VUB (2 groepen)	16
<hr/>	
Totaal studenten	57

Stages

In 2023 werden in totaal 12 stagiairs begeleid. Meer bepaald uit de richtingen Toegepaste Psychologie (Thomas More en AP Hogeschool Antwerpen), Gezinswetenschappen (Odisee), Maatschappelijk Werk (Erasmushogeschool Brussel) en Klinische Psychologie (UGent, VUB en KU Leuven).

Een stage bij het CPZ bestaat uit drie delen:

- beantwoorden van Zelfmoordlijn 1813;
- bijdragen aan de dagelijkse werking van de organisatie;
- een project trekken dat bijdraagt aan de verdere groei en vernieuwing van Zelfmoordlijn 1813 en het CPZ.



“Het Centrum ter Preventie van Zelfdoding wil bedrijven helpen bij de preventie van zelfdoding en biedt daarvoor vormingen aan op maat. Het is namelijk bewezen dat inzetten op preventie van zelfdoding binnen een werkcontext een verschil kan maken.

Voor mijn project onderzoek ik hoe het CPZ de vormingen bij nog meer bedrijven bekend kan maken en hoe ze haar vormingen zo goed mogelijk kan aanpassen naargelang de verschillende noden van organisaties om zo een nog groter publiek te bereiken en mee te kunnen nemen in de preventie van zelfdoding.”

Stagiaire Phaedra aan het woord

Impact

Zowel de onderwijsinstellingen, de studenten als het CPZ plukken de vruchten van de samenwerking.

Ten eerste merken we dat hogescholen en universiteiten tevreden zijn met de samenwerking. Zodra de samenwerking op punt staat, blijft die behouden. Scholen geven aan tevreden te zijn over de kwaliteit van de (nieuwe) competenties bij hun studenten en over de opvolging door het CPZ.

Ten tweede ervaren studenten het opleidingsonderdeel als een meerwaarde. Uit hun feedback blijkt dat ze zich na het traject vaardig voelen om in de toekomst suïcidale personen te ondersteunen als hulpverlener.

Ten derde houdt deze samenwerking ook voor het CPZ positieve resultaten in. De selectie blijkt nauwkeurig aangezien bijna alle studenten na de vorming Zelfmoordlijn 1813 beantwoorden. De studenten blijken goede beantwoorders en ze komen hun engagementen na. Ze zorgen voor extra capaciteit aan Zelfmoordlijn 1813, wat een belangrijke impact heeft op het aantal gesprekken dat we voeren met personen met zelfmoordgedachten en hun naasten. Er zijn ook studenten die nadien actief blijven als vrijwilliger. Zo maakt ongeveer één op de tien studenten de overgang van student-beantwoorder naar vrijwilliger-beantwoorder.

Wil je meer weten over de samenwerking tussen het CPZ en de verschillende onderwijsinstellingen, of heb je interesse in een stage bij het CPZ?

Neem dan contact met ons op via cpz@preventiezelfdoding.be.



Vorming en opleiding

Omgaan met mensen met zelfmoordgedachten kan je leren. Om tegemoet te komen aan de noden van mensen die in contact komen met suïcidale personen organiseren we gerichte vormingen en opleidingen. Want praten helpt.

Het CPZ leert zowel professionele hulpverleners als het brede publiek om signalen te leren herkennen, het gesprek op een goede manier aan te gaan en mensen naar de juiste hulp door te verwijzen indien nodig.

Ons vormingsaanbod is groot. Gaande van basistrainingen, workshops en meerdaagse opleidingen tot volledig op maat gemaakte trajecten. We vertrekken vanuit een wetenschappelijk onderbouwd theoretisch kader, maar de nadruk ligt op praktijk en oefenen.

Onze ambitie is om bij zoveel mogelijk mensen het vertrouwen te versterken om een rol te spelen in de preventie van zelfdoding en hen daar de nodige input, inspiratie en motivatie voor te bieden.

Wil jij ook meehelpen aan de preventie van zelfdoding?

Ontdek dan ons aanbod via www.zelfmoord1813.be/vormingen
of neem contact op via vormingsdienst@preventiezelfdoding.be.

100 vormingen (89 in 2022)

1936 deelnemers (2375 in 2022)

Wij gaven vormingen aan:



hulplijnen
13 vormingen



bedrijven
22 vormingen



vrije beroepen
1 vorming



non-profit
37 vormingen



*hogescholen
& universiteiten*
14 vormingen



brede publiek
13 vormingen

Zelfdoding voorkomen op de werkvloer

De meeste zelfdodingen in Vlaanderen gebeuren onder de economisch actieve bevolking. Als werkgever is de kans dus groot dat je vroeg of laat, rechtstreeks of onrechtstreeks, geconfronteerd wordt met een werknemer die aan zelfdoding denkt of een poging onderneemt, overlijdt door zelfdoding of op die manier een dierbare verliest.

Hoewel er geen enkelvoudig recept bestaat om zelfdoding te voorkomen, zijn er evidence-based strategieën die de geestelijke gezondheid bevorderen en zelfmoordgedrag op de werkvloer helpen voorkomen.

Wat kan een werkgever doen?

Sensibiliseren

Een eerste belangrijke stap is om in te zetten op sensibiliseren, en mentaal welzijn op de agenda te plaatsen. Dit kan onder andere aan de hand van initiatieven rond het tegengaan van pesten op het werk, het verminderen van stress op de werkvloer en het aanstellen van een vertrouwenspersoon voor werknemers die het moeilijk hebben.

Deskundigheidsbevordering

Aan de hand van opleidingen kunnen managers en personeel bekwaamer worden in het herkennen van signalen dat iemand (ernstige) moeilijkheden ervaart of aan zelfdoding denkt.

Iedereen kan leren hoe in gesprek te gaan over zelfdoding en hoe je gepast kan doorverwijzen naar professionele hulp.

Wat heeft CPZ bedrijven te bieden?



Lunchwebinars

Tijdens een lunchwebinar van één uur hebben we het over het belang van suïcidepreventie op de werkvloer.

Wat kan je verwachten?

- informatie rond zelfdoding op de werkvloer en het belang van suïcidepreventie;
- signaalherkenning: hoe zie je dat het niet goed gaat met een collega of medewerker;
- doorverwijzingstips en de nodige info daarvoor.



Postventie aanbod

Met postventie bedoelen we de hulpverlening na bepaalde feiten. Hoe reageer je gepast na een zelfdoding binnen het bedrijf? Hoe ga je om met een collega die een poging heeft gedaan? Ook hiervoor kunnen we de nodige ondersteuning bieden.





Vormingen op maat van jouw bedrijf

We geven onder meer vormingen aan HR-managers, leidinggevenden, vertrouwenspersonen en kaderpersoneel om een preventief klimaat op de werkvloer te creëren waar zelfdoding geen taboe is. Hierbij besteden we bijzondere aandacht aan specifieke werksituaties. Deze vormingen kunnen fysiek (in-house) of online aangeboden worden. Een greep uit ons aanbod voor bedrijven:

- korte lezing of workshop voor het hele bedrijf, bijvoorbeeld over signaalherkenning en het bespreekbaar maken van zelfmoord (één tot enkele uren);
- verdiepende workshop voor vertrouwenspersonen, leidinggevenden, HR-medewerkers, bedrijfspsychologen, ... (een halve tot volledige dag);
- driedaagse opleiding gericht op preventie, postventie (nabestaanden na zelfdoding) en suïcidepreventiebeleid (i.s.m. Suïcidepreventiewerking Centra Geestelijke Gezondheidszorg en Werkgroep Verder);
- aanvullende intervisies op regelmatige basis (ter opfrissing).

Wil jouw bedrijf het verschil maken?

Bekijk ons volledige aanbod op www.zelfmoord1813.be/vormingen.

Niet gevonden wat je zoekt?

Dan kunnen we ook een volledig aanbod op maat uitwerken.

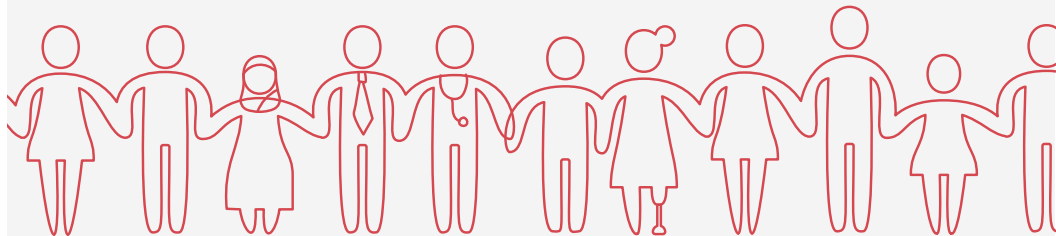
Neem daarvoor contact op met vormingsdienst@preventiezelfdoding.be en onze collega's bekijken samen met jou wat mogelijk is.

Zelfdoding voorkomen voor het brede publiek

Hoorde je al eens uitspraken als: “Ik zie het allemaal niet meer zitten” of “Zo kan het niet meer verder”? Wist je toen niet goed hoe je hier gepast op kon reageren? Of weet je niet welke rol je kan spelen in de preventie van zelfdoding? Je staat niet alleen in je onzekerheid.

Omdat wij ervan overtuigd zijn dat iedereen een verschil kan maken voor mensen die aan zelfmoord denken, hebben we ook webinars voor het brede publiek. Om die te kunnen volgen is geen enkele vooropleiding nodig. Dankzij onze vormingen en trainingen leer je signalen herkennen en gepast te reageren op iemand die (mogelijk) aan zelfmoord denkt.

Bekijk ons volledige aanbod op www.zelfmoord1813.be/vormingen.



Wil jij jouw publiek leren omgaan met iemand die aan zelfmoord denkt?

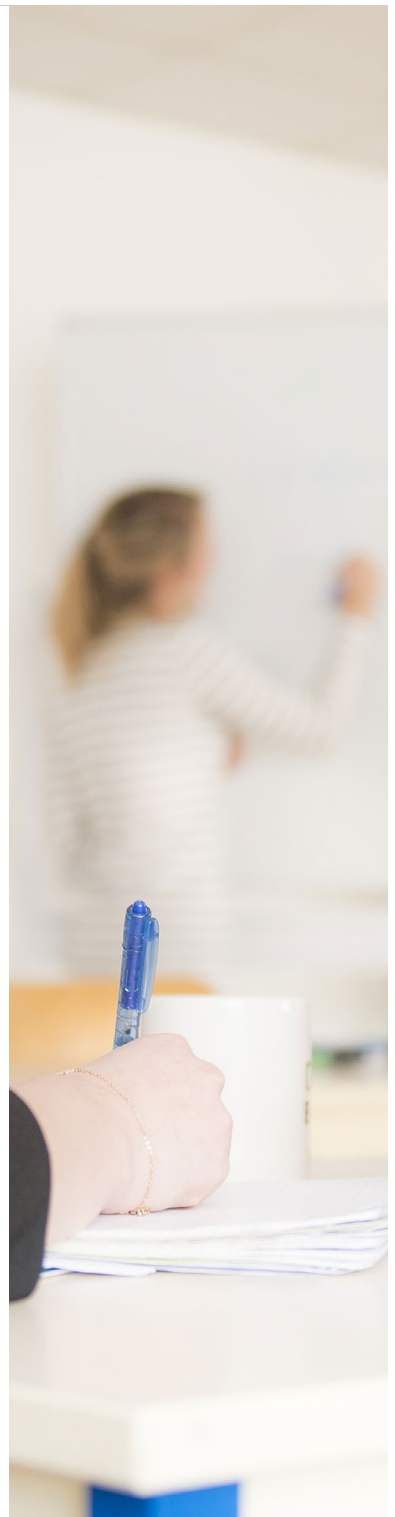
Met de toegankelijke lezing ‘Zelfmoord in Vlaanderen’ willen we het taboe op zelfdoding (leren) doorbreken, zelfmoordgedachten leren benoemen en elke deelnemer meer zelfzeker in gesprek leren gaan. Niet alleen gaan we in op de theorie, we bespreken ook hoe iemand zelf concreet kan bijdragen aan de preventie van zelfdoding. Tijdens de lezing hebben we veel aandacht voor gesprekstechnieken en do’s en don’ts.

Wil jouw vereniging, gemeente, bedrijf, ... zelfmoord bespreekbaar maken? Organiseer dan samen met ons zo’n lezing voor jouw publiek. Jullie regelen de praktische kant, wij brengen de lezing.

Wat mag je verwachten?

- een toegankelijke en wetenschappelijk onderbouwde lezing voor iedereen die wil bijleren over zelfdoding;
- een ervaren spreker;
- een begeleider die de vragen van het publiek opvangt en ervoor zorgt dat die beantwoord worden.

Voor verdere info en prijzen kan je terecht bij de dienst vormingen via vormingsdienst@preventiezelfdoding.be.



Preventie en sensibilisering

Iedereen kan meehelpen aan de preventie van zelfdoding. Belangrijk daarvoor is het verspreiden van correcte en behapbare informatie. Via on- en offline campagnes proberen we vrijwilligers en fondsen te werven voor onze werking. Daarnaast willen we de nodige kennis delen zodat mensen in hun eigen omgeving aan de slag kunnen met preventie.

Werelddag Suïcidepreventie

Op 10 september, Werelddag Suïcidepreventie, wordt er elk jaar aandacht gevraagd voor de preventie van zelfdoding. Een dag die we bij het CPZ naar goede gewoonte mee onder de aandacht brengen.

In 2023 zetten we mee onze schouders onder het loopevenement '1813 Run' van VLESP. Het doel was om samen minstens 1813 kilometer te lopen en met 2150 gelopen kilometers is dat gelukt.

Ieder jaar opnieuw organiseert Werkgroep Verder die dag samen met haar internationale collega's wereldwijd ook de actie 'Light a Candle'. De actie spoort iedereen aan om om 20 uur kaarsen aan te steken en bij het raam te zetten om op die manier steun te betuigen aan nabestaanden na zelfdoding en om overledenen te gedenken.

Met de actie willen de organisaties aandacht vragen voor het thema en tegelijkertijd mensen herdenken, ondersteunen en troost bieden. Ook in 2023 integreerden we onze steun aan deze actie in ons jaarlijks vrijwilligersevenement.

Forum

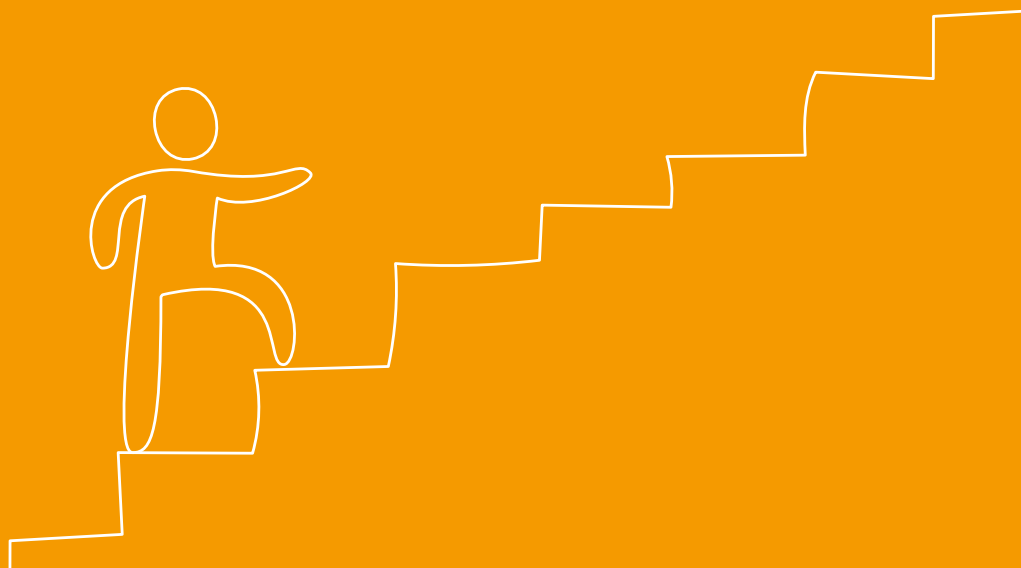
Het forum van Zelfmoordlijn 1813 is een plaats voor en door mensen vanaf 18 jaar die aan zelfmoord denken of aan zelfmoord gedacht hebben. Ze kunnen er, op een anonieme en veilige manier, hun verhaal en ervaringen delen en anderen ondersteunen.

Het forum vormt een aanvulling op de telefoon, chat en mail en wil positief contact tussen lotgenoten stimuleren.

Laagdrempelige telefonische en online hulp

Zelfmoordlijn 1813 biedt laagdrempelige hulp via telefoon, chat, e-mail en een forum.

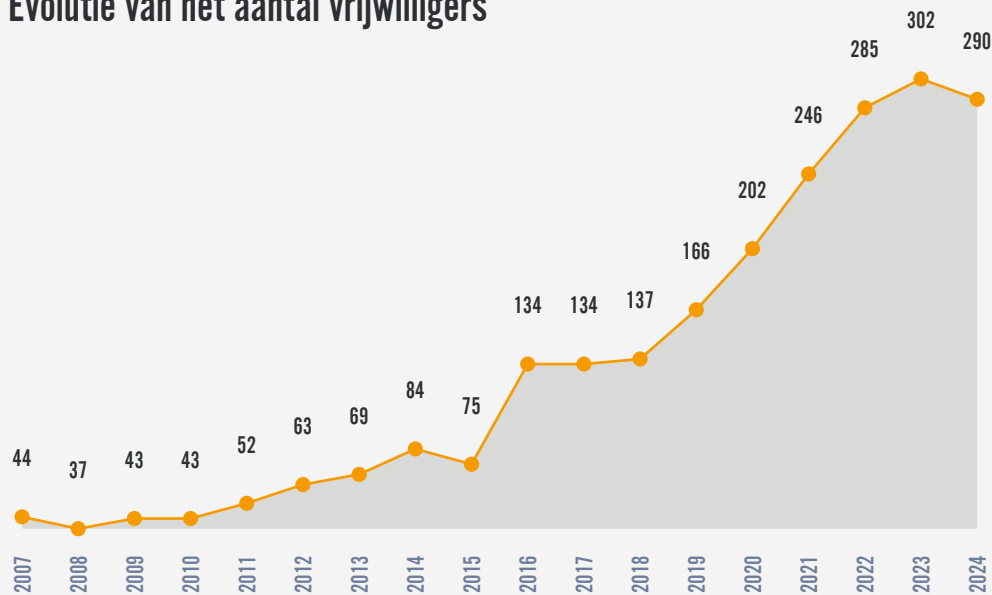
In 2022 startte het CPZ met de werkgroep inclusie. Deze werkgroep bekijkt hoe we onze dienstverlening en interne werking inclusiever kunnen maken en dat op een veilige en zorgzame manier. Het laatste jaar werkten we aan een visie en concrete doelstellingen, met oog voor de veranderende noden in de samenleving. We zetten hier stappen vooruit maar weten ook dat dit een werk van lange adem is.



Vrijwilligers aan Zelfmoordlijn 1813

Het CPZ is in haar hart een vrijwilligersorganisatie. Een groot deel van de werking bestaat uit het werven, opleiden en opvolgen van de diverse groep vrijwilligers om de telefoonlijn, chatlijn en maildienst van Zelfmoordlijn 1813 te beantwoorden. Ze staan 24 op 24 uur klaar voor mensen met zelfmoordgedachten en hun omgeving. Vandaag zijn er 290 vrijwilligers actief.

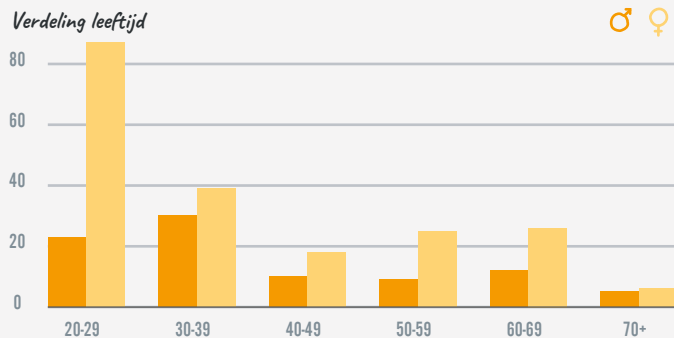
Evolutie van het aantal vrijwilligers



Per provincie/land

Antwerpen	75
Brussel	16
Duitsland	1
Limburg	23
Nederland	3
Oost-Vlaanderen	75
Portugal	1
Vlaams-Brabant	59
Waals-Brabant	2
West-Vlaanderen	35

Verdeling leeftijd



Oproep naar vrijwilligers

In november 2023 lanceerden we een oproep om extra vrijwilligers aan te trekken. Dat is nodig, want steeds meer mensen zoeken een gesprek met Zelfmoordlijn 1813.

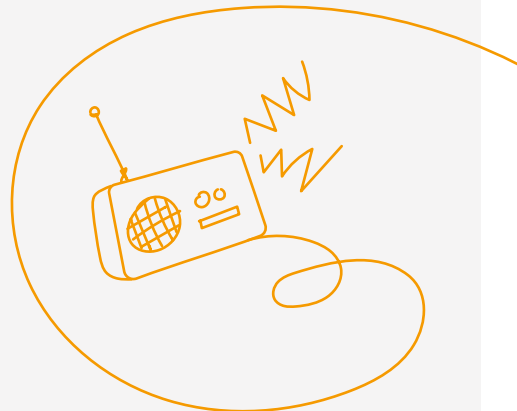
Alle geselecteerde kandidaat-vrijwilligers krijgen eerst een stevige basisopleiding. Die start met een theoretische opleiding van één dag waarin ze leren over het verloop van een suïcidaal proces en over het reilen en zeilen van Zelfmoordlijn 1813. Daarna volgen er verschillende praktische sessies waarin ze oefenen op het beantwoorden van telefoon, chat of e-mail.

Zodra dat traject is afgerond, lopen ze nog een tijdje mee met een mentor. Zo wordt elke kandidaat-vrijwilliger rustig klaargestoomd om zelf de lijn te beantwoorden. Daarna bieden we hen permanente vorming en intervisiemomenten aan, alsook momenten van ontspanning en plezier. Zo organiseren we een jaarlijks vrijwilligersevenement waarop vrijwilligers en medewerkers van het CPZ elkaar (beter) kunnen leren kennen.

"Het CPZ voelde heel warm dus daarom heb ik me 5 jaar geleden aangemeld als vrijwilliger [...] Het is heel intens, maar je krijgt er veel voor terug. Er als mens kunnen zijn voor een ander mens, zonder dat je er jaren voor gestudeerd moet hebben, weegt zeker op tegen de intensiteit van de gesprekken."

Vrijwilliger Merel aan het woord*

**Merel is een schuilnaam.*



Elk gesprek kan een verschil maken

Dat zo'n gesprek wel degelijk een groot verschil kan maken, bewijst Sonja*. Zij belde 7 jaar geleden naar Zelfmoordlijn 1813 toen ze op een dieptepunt in haar leven zat en getuigde in november 2023 op Radio 1.

“Ik had alles klaar, ik wilde zo niet meer leven. Maar iets in mij heeft me tegengehouden. Ik wist dat ik iemand nodig had om mee te praten. Ik heb mijn gsm gepakt en het nummer van Zelfmoordlijn 1813 opgezocht. Ik heb toen een hele lieve dame aan de lijn gekregen. Hoe lang we gepraat hebben, weet ik niet meer, zelfs niet wat ze precies zei. Maar ze was er voor mij. Ze maakte tijd, zonder te oordelen. En op het einde van het gesprek zei ze tegen me dat ik ondanks alles een sterke vrouw was. Ik noem haar mijn ster. Zij was mijn lichtpunt in die duistere nacht waarin alles zwart was. Aan haar heb ik me opgetrokken. Zonder haar was ik er nu niet meer geweest.”



Luister naar de volledige reportage op Radio 1.

De Zelfmoordlijn zoekt extra vrijwilligers: “Kunnen nu niet garanderen dat iedereen meteen gesprek krijgt.” | [VRT NWS: nieuws](#)

Als vrijwilliger kan je naast de lijn beantwoorden op termijn ook mentor worden van een nieuwe vrijwilliger, co-trainer worden voor de opleiding, de permanentie mee beantwoorden, intervisies leiden enzovoort.




Wil jij ook vrijwilliger worden bij Zelfmoordlijn 1813? Meld je aan [via onze website](#) of stuur een mailtje naar cpz@preventiezelfdoding.be.

Vrijwilligers in cijfers



290

VRIJWILLIGERS

272 

BEANTWOORDERS

18 

NIET BEANTWOORDENDE
VRIJWILLIGERS

39 

MENTORS

19 

TRAINERS

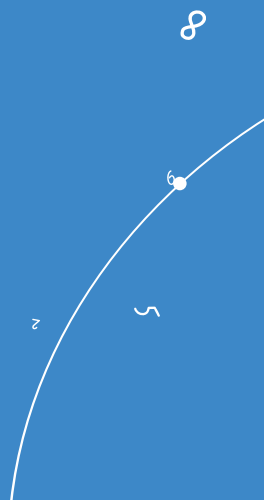
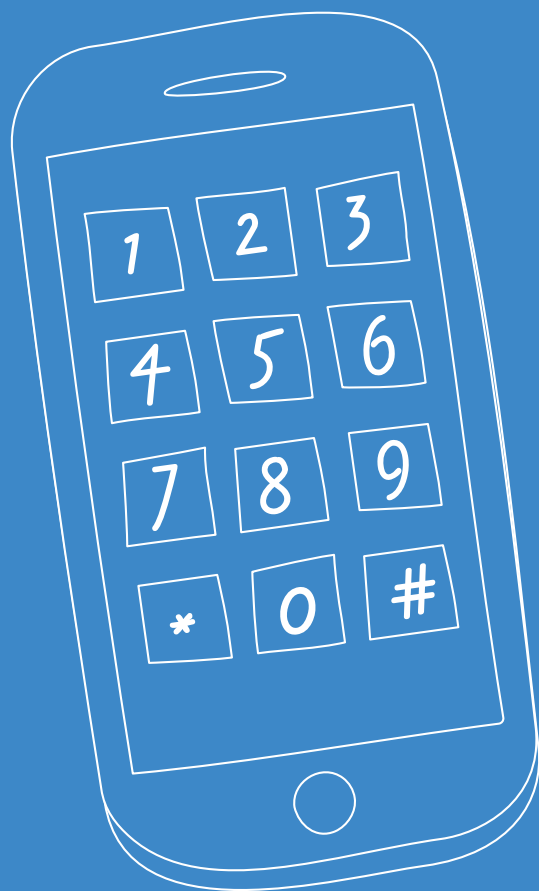
69 

KANDIDAAT VRIJWILLIGERS

8

OPLEIDINGSGROEPEN

Zelfmoordlijn 1813 in cijfers

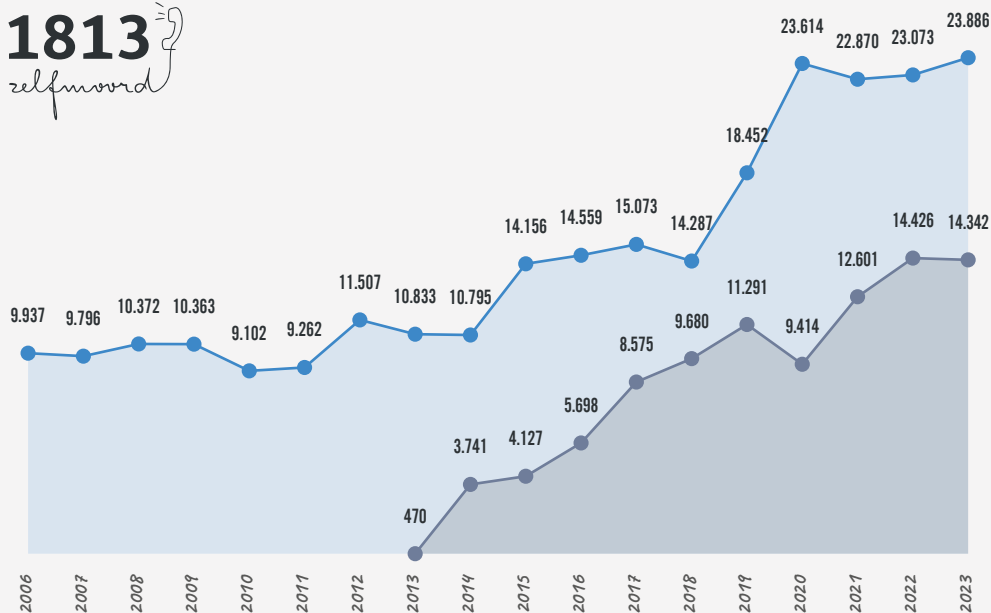


Snelle cijfers

Met 23.886 beantwoorde oproepen via telefoon, chat en e-mail, hebben de vrijwilligers van Zelfmoordlijn 1813 in 2023, samen met studenten en stagiairs, het hoogste aantal oproepen ooit beantwoord aan Zelfmoordlijn 1813. Het aantal beantwoorde oproepen is in 10 jaar tijd verdubbeld.

Evolutie aantal oproepen

1813
zelfmoord



● OPROEPEN ZELFMOORDLIJN 1813

● SAMENWERKING MET TELE-ONTHAAL

Wanneer alle beantwoorders in gesprek zijn, krijgen oproepers de mogelijkheid om zich meteen te laten doorschakelen naar Tele-Onthaal. Zo kunnen beide organisaties samen meer oproepen beantwoorden.

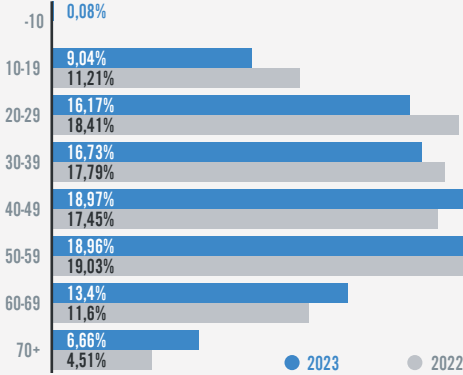
OORSPRONG VAN DE CIJFERS

Iedere vrijwilliger maakt van elk gesprek aan Zelfmoordlijn 1813 een anoniem verslag. De meeste cijfers steunen op de gegevens van alle media (telefoon, chat en e-mail), maar voor de positie in het suïcidaal proces worden enkel chat en telefoon belicht, omdat een inschatting van de acuutheid van de zelfmoordgedachten via e-mail meestal niet mogelijk is.



18.511 Telefoonoproepen (17.034 in 2022)

Naar leeftijd



Naar gender* 2023

Man	38,26%
Vrouw	61,51%
Ander	0,23%

2022

Man	40,68%
Vrouw	59,32%
Ander	-

87,61% neemt contact op voor zichzelf
12,57% uit ongerustheid voor een ander

88,20%
11,80%



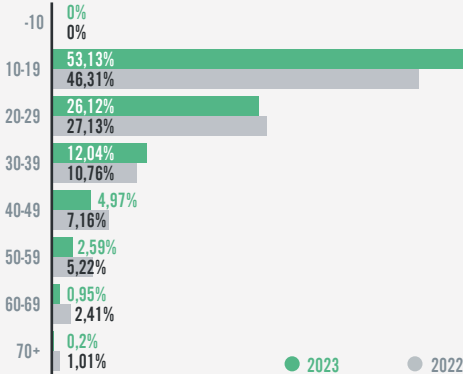
Gemiddelde duur telefoongesprek

27 min.



2.996 Chatoproepen (3.843 in 2022)

Naar leeftijd



Naar gender* 2023

Man	20,24%
Vrouw	79,38%
Ander	0,38%

2022

Man	19,61%
Vrouw	80,39%
Ander	-

93,80% neemt contact op voor zichzelf
6,20% uit ongerustheid voor een ander

94,73%
5,27%



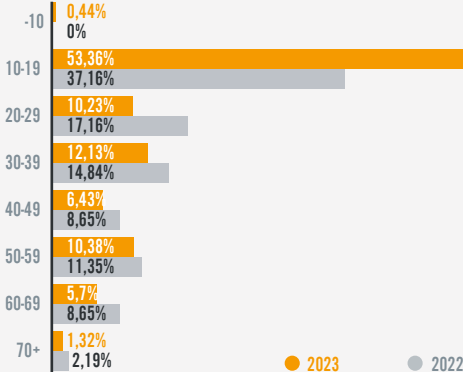
Gemiddelde duur chatgesprek

60 min.



2.379 E-mailoproepen (2.187 in 2022)

Naar leeftijd



Naar gender* 2023

Man	32,91%
Vrouw	66,60%
Ander	0,49%

2022

Man	49,31%
Vrouw	50,69%
Ander	-

85,36% neemt contact op voor zichzelf
14,64% uit ongerustheid voor een ander

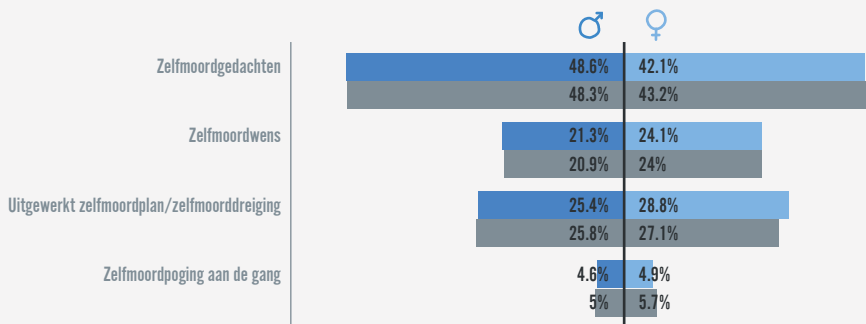
86,61%
13,39%

*Sinds 2023 stapt het CPZ af van een binaire genderopdeling. We beseffen dat zowel vrouwen, mannen, trans-, non-binaire, genderqueer en genderfluide personen in gesprek gaan met Zelfmoordlijn 1813. Daarom hebben we ervoor gekozen om de optie 'ander' toe te voegen. We blijven bekijken hoe we in de toekomst zo inclusief mogelijk over gender kunnen communiceren.

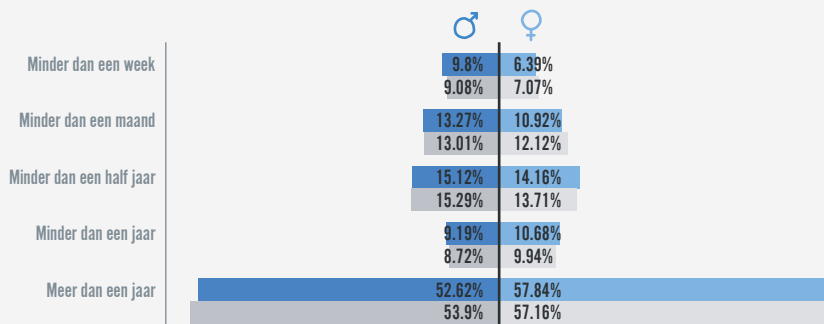
Suïcidaal proces

Bij elk gesprek aan Zelfmoordlijn 1813 zal de beantwoorder zelfmoord bespreekbaar maken om zo de acuiteit van de suïcidale gedachten van de oproeper in te schatten. Van de oproepers denkt 90,7% aan zelfmoord. In 45,4% van de gevallen uit de oproeper een wens tot zelfmoord. Dit laatste gaat verder dan zelfmoordgedachten, waarbij de oproeper zelfmoord steeds meer ziet als enige uitweg.

Positie suïcidaal proces



Hoe lang denkt de oproeper al aan zelfdoding?



● 2023 ● 2022

* Bij het suïcidaal proces werd er een binaire genderopdeling gemaakt, omdat 'ander' niet genoeg data bevat om vergelijkende statistiek op toe te passen.

Risicofactoren en beschermende factoren

Meestal ligt niet één oorzaak aan de basis van zelfmoordgedachten of suïcide, maar gaat het om een complex samenspel van verschillende factoren. Het gaat dan zowel om risicofactoren als het ontbreken van beschermende factoren. Hulpverlening raadplegen blijkt in 2023 een belangrijke beschermende factor te zijn.

Risicofactoren

Eenzaamheid	40,94% 37,20%
Overlijden van naaste	11,16% 11,04%
Relatiebreuk	13,50% 14,22%
Financiële problemen	11,08% 10,37%
Pesten	8,59% 7,27%
Mishandeling	9,68% 8,34%
Stemmingsstoornis	20,80% 19,24%
Fobiën/angsten	7,01% 6,89%
Problemen werk of studie	10,21% 2,23%
Middelenmisbruik	8,21% 10,06%
Zich onbegrepen voelen	33,25% 34,96%
Problemen met ouders	20,00% 17,84%
Problemen met kinderen	8,30% 8,31%

Beschermende factoren

Willen leven, hoop op beterschap	35,26% 34,50%
Gevolgen voor omgeving	26,92% 26,13%
Probleemoplossend gedrag	12,26% 12,94%
Betekenisvolle activiteit	7,02% 6,95%
Geen enkele	8,80% 7,79%
Angst voor de dood	0,76%
Angst dat de poging mislukt	9,79%

De weergegeven percentages tonen in hoeveel procent van de gesprekken voor zichzelf ● 2023 ● 2023 ● 2022 (telefoon, chat en e-mail) elke beschermende of risicofactor ter sprake kwam.

* Sinds 2023 werden de beschermende factoren 'angst voor de dood' en 'angst dat de poging mislukt' opgenomen tussen de opties in de oproepverslagen. Daarom is een vergelijkende statistiek met voorgaande jaren niet mogelijk.

ASPHA

Hulpverleners worden regelmatig geconfronteerd met cliënten die aan zelfdoding denken, een poging ondernomen hebben of overlijden door zelfdoding. Dit kan tot onzekerheid leiden. Ook andere professionelen worden soms naar aanleiding van een zelfdoding van een werknemer met vragen hierrond geconfronteerd. Om hen te ondersteunen is er ASPHA (de Advieslijn Suïcidepreventie voor Huisartsen en Andere Hulpverleners). ASPHA is van maandag tot en met vrijdag bereikbaar van 9 tot 21 uur. Buiten deze uren kan een telefonische boodschap of een mailbericht worden achtergelaten dat ten laatste de volgende werkdag wordt beantwoord.

Een medewerker van ASPHA biedt een anoniem klankbord, kijkt samen met de professionele hulpverlener de hulpvraag en denkt mee na over mogelijke acties. Soms kan het gaan om een bevestiging van de al genomen stappen, andere keren biedt de advieslijn nieuwe inzichten of doorverwijzingen aan.

Het merendeel van de hulpverleners dat ASPHA raadpleegt, voelt zich ondersteund om verdere actie te ondernemen. In een adviesgesprek krijgen ze niet alleen tips, maar ook erkenning en begrip voor de soms moeilijke situaties waar ze voor staan.

In totaal werden 392 adviesgesprekken gevoerd, waarvan 89% via telefoon en 11% via mail. Bij het merendeel van de oproepen hadden de hulpverleners een vraag in verband met de begeleiding van een suïcidaal persoon.

Voorbeeld van enkele vragen in de mails:

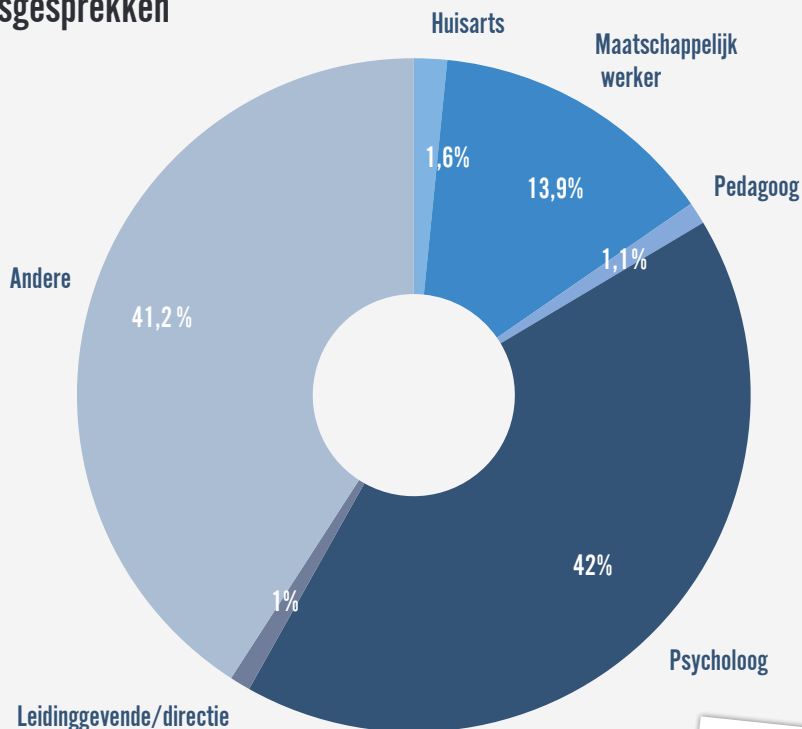
“Als een werknemer van onze organisatie suïcidale gedachten/plannen uitspreekt of laat vermoeden op het werk, hoe kunnen we hier dan het beste mee omgaan?”

“Ik ben begeleider van kwetsbare jongvolwassenen. Wij merken op dat veel van onze jongeren zelfmoordgedachten hebben. Een aantal collega's, waaronder ikzelf, vindt het moeilijk om grenzen te stellen wat betreft bereikbaarheid.

We willen er zijn voor onze jongeren en hen ondersteunen, maar moeten ook denken aan ons eigen welzijn. Heeft u mogelijks tips om hiermee om te gaan?”

“Ik ben blij dat ik jullie heb gevonden. Omdat ik nieuw ben in België ken ik de sociale kaart nog niet goed en wist ik niet naar welke gepaste hulp ik mijn cliënt kon doorverwijzen. Dankzij ASPHA weet ik dat nu wel.”

Adviesgesprekken



In totaal werden 392 adviesgesprekken gevoerd.
Een stijging van 12,64% ten opzichte van 2022.

Even naar ASPHA bellen - een goed idee!

Ben jij een professional die een vraag heeft over suïcidepreventie in de professionele context? Dan kan je anoniem contact opnemen met ASPHA:

- telefonisch: 024 24 30 00
- e-mail: info@aspha.be

Meer info over ASPHA vind je hier:
zelfmoord1813.be/ASPHA.

1813
zelfmoord

Hoe help je
een cliënt
of patiënt die
aan zelfmoord
denkt?



ASPHA
024 24 3000

info@aspha.be

Netwerking

De suïcidepreventie-inspanningen van het Centrum ter Preventie van Zelfdoding maken deel uit van het derde Vlaams Actieplan Suïcidepreventie waarmee de Vlaamse Overheid het aantal zelfdodingen in 2030 wil gedaald zien met 10% t.o.v. het referentiejaar 2020.

Zoals uit de missie blijkt, wil het CPZ er niet zijn in de plaats van het professionele aanbod, wel met een daaraan complementair aanbod. Het CPZ wil zoveel mogelijk tegemoetkomen aan de noden van oproepers. Daarvoor is samenwerking heel belangrijk.



Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP)

We vinden het belangrijk om onze methodieken wetenschappelijk te onderbouwen. Daarom werken we nauw samen met het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP), het aanspreekpunt voor alle informatieve vragen over zelfdoding, de preventie en postventie van zelfdoding en geestelijke gezondheidsbevordering.

VLESP begeleidt het CPZ in de evaluatie van de telefoongesprekken, de evaluatie van de vormingen en levert inhoudelijke expertise aan om vormingen up-to-date te houden. Daarnaast is VLESP verantwoordelijk voor de website www.zelfmoord1813.be. Daarop vinden mensen informatie terug over suïcidepreventie en over de activiteiten van het CPZ.



Werkgroep Verder

We werken ook nauw samen met Werkgroep Verder, het expertisecentrum inzake rouwen na zelfdoding en zorg voor nabestaanden. Mensen kunnen er terecht voor advies, informatie, vormingen, brochures e.a.

Werkgroep Verder organiseert verschillende vormen van lotgenotencontact via praatgroepen, wandelingen, ontmoetingsdagen, chatsessies, een forum enzovoort.

Werkgroep Verder staat ook hulpverleners bij met advies, info en vormingen over postventie en het ondersteunen van nabestaanden.

Wil je meer info?

Neem contact op via info@werkgroepverder.be.

Samenwerking met andere hulplijnen

Niet alleen in Vlaanderen, ook in de andere regio's van België en in het buitenland wordt aan suïcidepreventie gedaan. Het CPZ onderhoudt onder andere contacten met de Brusselse collega's van het Centre de Prévention du Suïcide en met 113 Zelfmoordpreventie in Nederland. Het CPZ maakt ook deel uit van IASP, de *International Association for Suicide Prevention*.

In Vlaanderen zelf wordt nauw samengewerkt met Tele-Onthaal. Wanneer een oproeper niet meteen een beantwoorder aan de lijn krijgt, kan die ervoor kiezen om zich te laten doorschakelen naar Tele-Onthaal. Zo krijgt die oproeper toch meteen een gesprek indien die dat wenst.

Ook is er regelmatig overleg met de collega's van de kinder- en jongerentelefoon Awel.

Toeleiding naar gepaste zorg

Veel oproepers praten aan Zelfmoordlijn 1813 voor het eerst over hun problemen en zelfmoordgedachten. Soms ervaren zij drempels naar de reguliere hulpverlening. Waar mogelijk proberen de beantwoorders, op basis van wat een oproeper vertelt en nodig heeft, gericht door te verwijzen naar de juiste hulpbronnen. Er kan door een oproeper zelf contact opgenomen worden met een organisatie/hulplijn, maar een beantwoorder kan bijvoorbeeld ook rechtstreeks doorschakelen naar:

Centra Geestelijke Gezondheidszorg

Sinds april 2021 kunnen beantwoorders van Zelfmoordlijn 1813 oproepers die daarvoor openstaan, en bij wie een toeleiding naar een CGG gepast is, rechtstreeks aanmelden bij het CGG in hun regio. Oproepers met suïcidedachten die nog niet in behandeling zijn binnen de geestelijke gezondheidszorg komen op die manier rechtstreeks in contact met gespecialiseerde vervolgzorg.

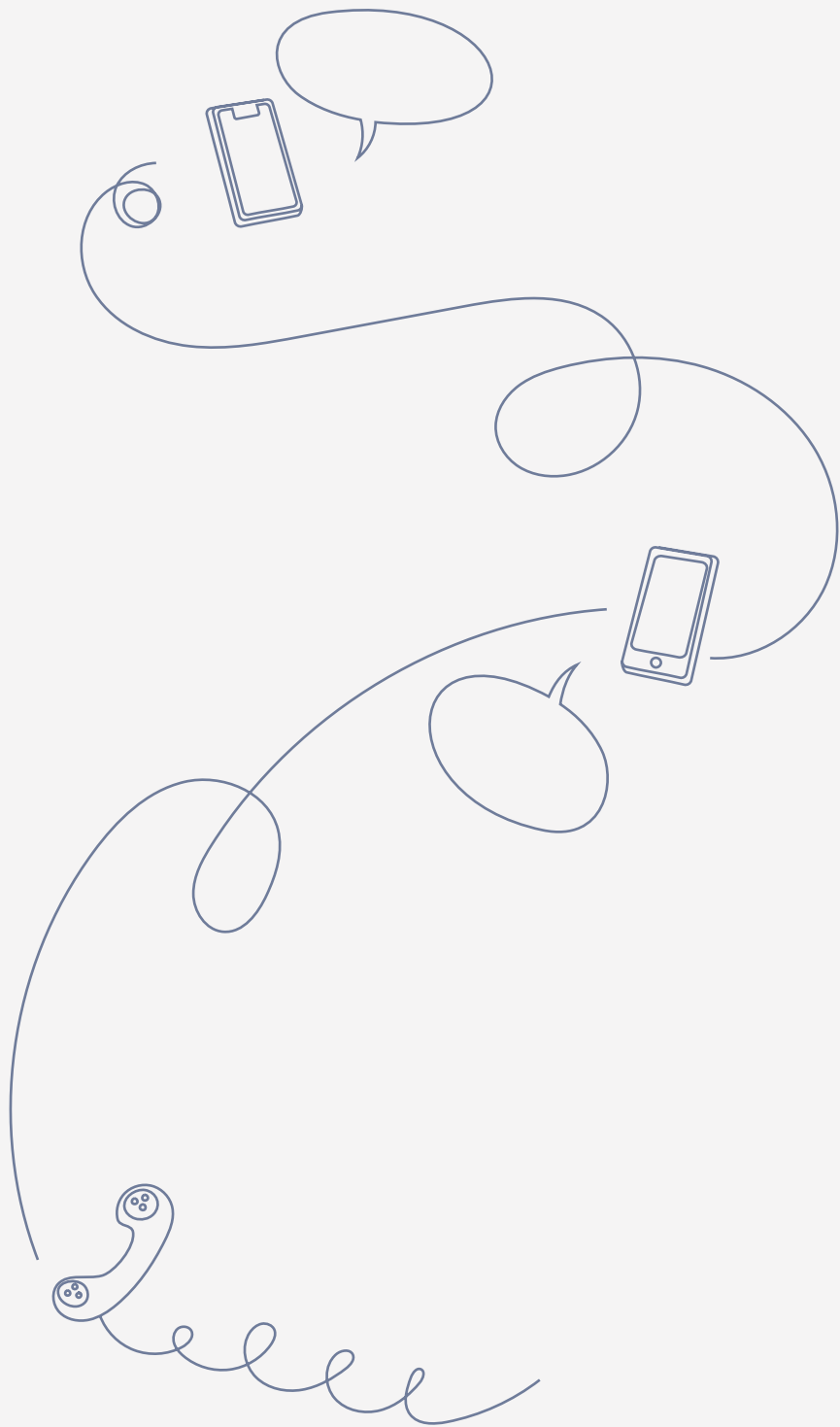
Vertrouwenscentra Kindermishandeling en nupraatikerover.be

Oproepers van Zelfmoordlijn 1813 die slachtoffer zijn van seksueel misbruik en geweld en die bereid zijn om de stap te zetten naar verdere hulp, kunnen ervoor kiezen zich te laten doorschakelen naar nupraatikerover.be of ingepland te worden voor een telefonisch gesprek bij het Vertrouwenscentrum Kindermishandeling in Brussel.

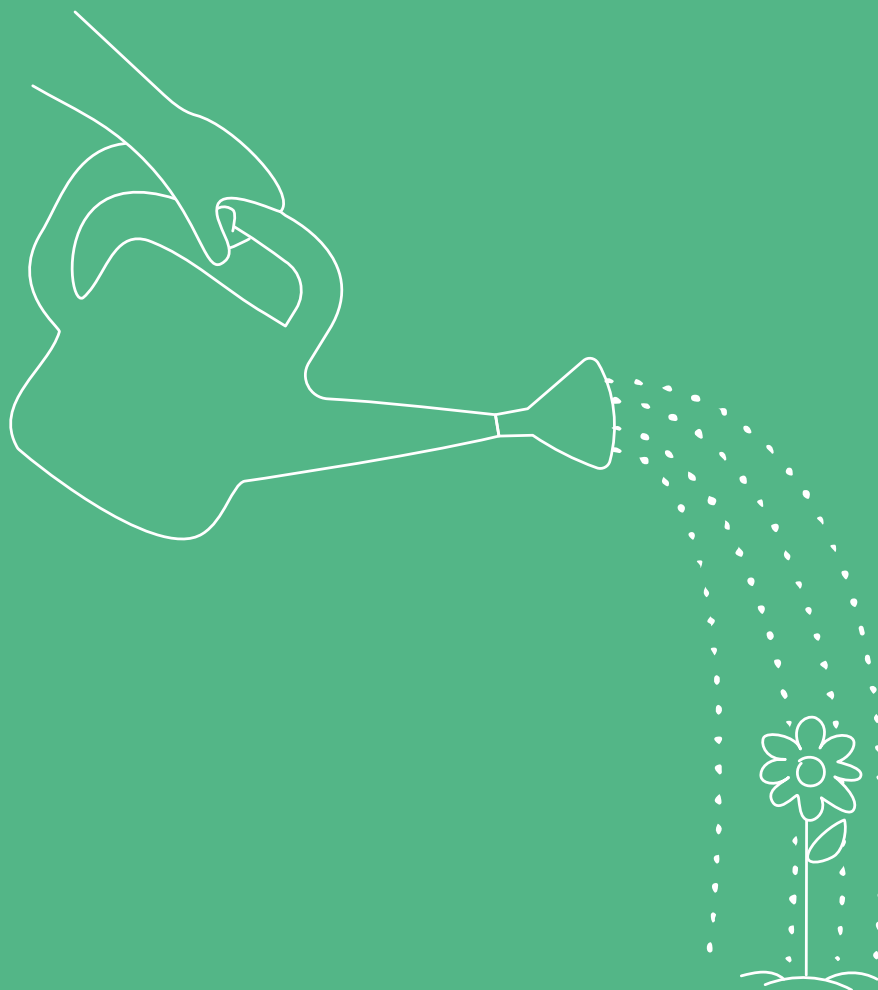
Een vertrouwenscentrum biedt advies, ondersteuning en hulp bij (vermoedens van) kindermishandeling. Hierbij staat de veiligheid en het welzijn van het kind of de jongere altijd centraal.

Meer info over de verschillende samenwerkingsverbanden van het CPZ vind je op www.zelfmoord1813.be.





Steun Zelfmoordlijn 1813



Waarom het CPZ steunen?

Elk jaar voeren de vrijwilligers van Zelfmoordlijn 1813 meer dan 20.000 gesprekken. De vraag naar een gesprek groeit echter nog steeds. Daarom wil ook het CPZ blijven groeien. De steun van de Vlaamse overheid én de steun van iedereen die het CPZ een warm hart toedraagt, maakt dat mogelijk.

Elke gift telt. Jouw steun maakt het verschil om:

- meer opleidingsgroepen te starten;
- meer oproepen te beantwoorden;
- meer mensen die zich zorgen maken te ondersteunen en advies te geven;
- nieuwe online tools te ontwikkelen om mensen met zelfmoordgedachten zo laagdrempelig mogelijk te bereiken.

Ook dit jaar blijven we:

- vrijwilligers opleiden tot kwalitatief sterke beantwoorders van Zelfmoordlijn 1813;
- studenten opleiden om mee het verschil te kunnen maken, tijdens hun studies en ook daarna in het professionele werkveld;
- het brede publiek bereiken met onze gratis webinars en met onze vormingen.

Wat doen we concreet met je steun?

€5/maand

telefoonconnectie van een vrijwilliger

€10

kostprijs van 1 gesprek aan de Zelfmoordlijn 1813

€20

headset voor een thuis beantwoordende vrijwilliger

€50/jaar

bedanking van een vrijwilliger



€200

eigen inbreng CPZ voor sensibiliserende lezing voor het brede publiek 'zelfmoord in Vlaanderen'

€480/jaar

of €40/maand. permanente opleiding en ondersteuning van 1 vrijwilliger

€1.000

logistieke kost voor de opleiding van 1 groep nieuwe vrijwilligers

€7.000

eigen inbreng CPZ in de opleiding 'Crisisgespreksvoering voor suïcidale personen' voor 1 groep studenten aan hogeschool of universiteit

Vanaf 40 euro ontvang je als schenker een fiscaal attest.

Wil jij Zelfmoordlijn 1813 mee versterken door bijvoorbeeld vrijwilliger te worden, een gift te doen of door hulp aan te bieden waar we zelf nog niet eerder aan dachten?

Laat dan zeker iets van je horen en stuur een mailtje naar cpz@preventiezelfdoding.be.

Een inzamelingsactie voor het CPZ, iets voor jou?

Iedereen kan Zelfmoordlijn 1813 steunen. Ook jij!

Misschien doe je het met iemand in het bijzonder in gedachten. Of misschien doe je het zomaar, omdat je overtuigd bent van de waarde van Zelfmoordlijn 1813. Wat je redenen ook zijn, wij zitten graag samen rond de tafel en staan klaar met een luisterend oor.

Ontmoetingsmoment met schenkers en actievoerders

Eén keer per jaar nodigen we iedereen die doneert, een inzamelactie organiseert of interesse heeft in onze werking uit op onze kantoren voor een warm ontmoetingsmoment. Een manier om elkaar (beter) te leren kennen en uitgebreid in te gaan op vragen. Tijdens het ontmoetingsmoment vertellen we meer over hoe we giften en inkomsten van acties inzetten om nog meer mensen die aan zelfmoord denken een gesprek te kunnen bieden door onze vrijwilligerswerking verder uit te bouwen en innovatieve projecten op te starten.

Heb jij zin om een actie te organiseren?

Laat het ons dan weten via cpz@preventiezelfdoding.be
of via preventiezelfdoding.be/steun-ons.

Acties in de kijker

In 2023 werden er weer heel wat acties georganiseerd ten voordele van Zelfmoordlijn 1813. We kunnen jammer genoeg niet alle acties bij naam vermelden, maar delen graag een greep uit het aanbod.

Danny maakt reusachtige appelcake

Bakker Danny uit Wingene werd in zijn directe omgeving geconfronteerd met zelfdoding en wilde daarom iets doen voor Zelfmoordlijn 1813. Vorig jaar bakte hij de grootste appelcake ter wereld. Die bracht 6000 euro op voor onze werking. Met deze som zullen wij nieuwe vrijwilligers opleiden om de lijn te beantwoorden.

Pannenkoekenbak door De Drie Mama's

Door weer en wind verkopen De Drie mama's al jaren pannenkoeken op verschillende markten in Deinze en omgeving. In 2023 stond de verkoop op meer dan 2000 kilogram pannenkoeken, wauw!

Voor wie hen niet kent, stellen we ze graag aan je voor. De Drie Mama's hebben elkaar gevonden in hun verdriet en rouw om hun zonen die overleden door zelfdoding. Samen bundelden zij hun moed en kracht om zich in te zetten voor de preventie van zelfdoding, met lezingen, een benefietconcert of de verkoop van pannenkoeken.

Ze slagen er niet enkel in om geld in te zamelen voor Zelfmoordlijn 1813, ze zijn zelf een warm en luisterend oor voor zovelen die zij ontmoeten.



Winterbar



Myriam en haar gezin organiseren al 9 jaar op rij een winterbar net voor de eindejaarsperiode. Vrienden, familie en burens zijn ieder jaar welkom voor een drankje en warme gerechten. Specialiteit dit jaar: bobotie. Een typische Zuid-Afrikaanse ovenschotel op basis van gehakt, rozijnen en specerijen. Ondanks het slechte weer was alles voor het tweede jaar op rij uitverkocht!



Warme inzameling van Camille tijdens eetfestijn Scouts

Een jaar geleden verloor Camille haar papa aan zelfdoding. Eind vorig jaar besliste ze om op het jaarlijkse eetfestijn van haar Scouts een plek te creëren om hem te herdenken, geld in te zamelen voor Zelfmoordlijn 1813 en tegelijkertijd zelfdoding bespreekbaar te maken. De actie gaf haar het gevoel te kunnen bijdragen en een verschil te kunnen maken. Camille voelt geen taboe om te praten over haar papa en over zelfdoding. "Het geeft me net een goed gevoel om erover te praten. Zo leren mensen een belangrijk stuk van mezelf kennen."

Maxim organiseert tweede Dewa Rally als eerbetoon aan zijn vader

Als eerbetoon aan zijn papa die in 2021 overleed aan zelfdoding organiseerde Maxim voor het tweede jaar op rij de Dewa Rally. Een prachtige rondrit door het West-Vlaamse landschap. Mark, die gekend was als zaakvoerder van slagerij Dewa in Harelbeke, hield ervan om 's zondags met zijn zoon te genieten van een rit in de bolide.

Met de rally wil Maxim autoliefhebbers samenbrengen en de herinneringen aan Mark levendig houden. Daarnaast wil hij met het evenement het mentale welzijn van ondernemers onder de aandacht brengen. Om meer bewustzijn te creëren voor het onderwerp schonk Maxim ook dit jaar weer een deel van de opbrengst aan Zelfmoordlijn 1813.





Foto: Romain Ballez

Metal festival in teken van zelfmoordpreventie

Ieder jaar organiseert Consouling Sounds, gespecialiseerd in metal muziek, het '24 Hours of Deep Listening'-festival. Omdat de organisatie binnen haar community al te vaak in contact gekomen is met zelfdoding, besliste ze om tijdens de editie van 2023 extra aandacht te schenken aan het thema.

Voor het muzikale gedeelte van start ging, werd er een podcast opgenomen met Wolf Vanwymeersch, een muzikant die vorig jaar zijn vader verloren is aan zelfdoding. Hij ging in gesprek over welke impact dat gehad heeft en hoe hij het middels zijn muziek probeert te verwerken. Na die opname volgde een panelgesprek waar ook wij aan deelnamen. Op die manier wou de organisatie het publiek informeren over hoe je als naaste kan omgaan met het verdriet, de rouw, maar ook met schuldgevoel of kwaadheid. Een mooi en bijzonder warm initiatief!

Kom in actie voor Zelfmoordlijn 1813

Preventie van zelfdoding doen we samen. We vinden het dan ook altijd heel mooi om te zien wanneer mensen bij elkaar komen om voor ons een actie te organiseren. Ze ondersteunen ons niet enkel financieel, maar ze brengen ook mensen bijeen rond een thema dat vaak moeilijk bespreekbaar is.

De acties zijn dus niet enkel een steuntje in de rug voor ons, ze spelen ook hun rol in het doorbreken van het taboe. We zijn iedereen die ons steunt dan ook ontzettend dankbaar.

Een actie organiseren kan op verschillende manieren:



Iets te vieren?

Heb je binnenkort iets te vieren en hoef je geen cadeaus? Laat je vrienden en familie doneren aan Zelfmoordlijn 1813. Dat kan voor je verjaardag, een geboorte, huwelijk, pensioen, jubileum of een ander feest.



Inzamelingsactie

Zet een inzamelingsactie op, alleen of samen met familie, je vereniging of bedrijf.



Sportieve uitdaging

Laat je sponsoren voor een sportieve prestatie door vrienden en familie ten voordele van Zelfmoordlijn 1813.



Ter nagedachtenis

Hou een collecte ter nagedachtenis van iemand die je verloren bent.

Wil jij een actie opzetten of wil je meer info?

Ontdek dan ons actieplatform Koalect.



Team CPZ

Eva Vande Gaer

Co-directeur

Piet De Bruyn

Co-directeur

Carla Van den Broeck

Administratief medewerker

Vanessa Rasschaert

Administratief medewerker

Ayla Alleweireldt

Stafmedewerker studentenwerking

Chiara Versluys

Stafmedewerker vormingen en permanente ondersteuning vrijwilligers

Eva Vergaert

Stafmedewerker vormingen

Gijs Van Cappellen

Stafmedewerker permanente ondersteuning vrijwilligers

Lies Vandenbussche

Stafmedewerker vormingen en permanente ondersteuning vrijwilligers

Nike Baeten

Stafmedewerker studentenwerking en permanente ondersteuning vrijwilligers

Patrick Vanderreydt

Stafmedewerker permanente ondersteuning vrijwilligers

Roxane Dupont

Stafmedewerker studiedienst en communicatie

Sam Falter

Stafmedewerker studentenwerking en permanente ondersteuning vrijwilligers

Sarah Brancart

Stafmedewerker communicatie

Shalini Verplaetse

Ondersteunend medewerker vormingen en vrijwilligers

Silke Aerts

Stafmedewerker vormingen en permanente ondersteuning vrijwilligers

Tomas Deron

Projectmedewerker uitbreiding chat

Team VLESP

Eva Vande Gaer

Coördinator VLESP-CPZ

Elien Van Hout

Stafmedewerker VLESP

Eva Vergaert

Stafmedewerker VLESP/CPZ (vormingen)

Lore Vonck

Stafmedewerker VLESP

Mercedes Wolters

*Stafmedewerker VLESP,
ondersteuning CGG-SP*

zelfmoord1813.be
voor info en hulp

1813
zelfmoord



Bel Zelfmoordlijn 1813 op het gratis nummer 1813 (24/7)



Chat via www.zelfmoord1813.be (bereikbaar tussen 17 uur en middernacht)



E-mail via www.zelfmoord1813.be (beantwoord binnen max. 5 werkdagen)



Forum via <https://zelfmoord1813.be/forum> (24/7)



[FACEBOOK.COM/ZELFMOORDLIJN1813](https://www.facebook.com/Zelfmoordlijn1813)



[@ZELFMOORDLIJN](https://twitter.com/Zelfmoordlijn)



[INSTAGRAM.COM/ZELFMOORDLIJN1813](https://www.instagram.com/Zelfmoordlijn1813)



[LINKEDIN.COM/COMPANY/586607](https://www.linkedin.com/company/586607)

CENTRUM TER PREVENTIE VAN ZELFDODING vzw

Vooruitgangstraat 323, bus 15, 1030 Brussel
cpz@preventiezelfdoding.be

Telefoon: 02/649 62 05

Rekeningnummer: BE24 4338 1416 1138

www.preventiezelfdoding.be



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven