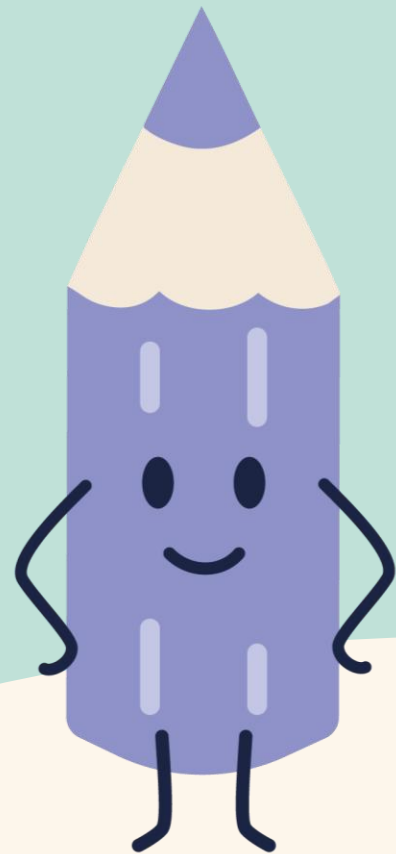


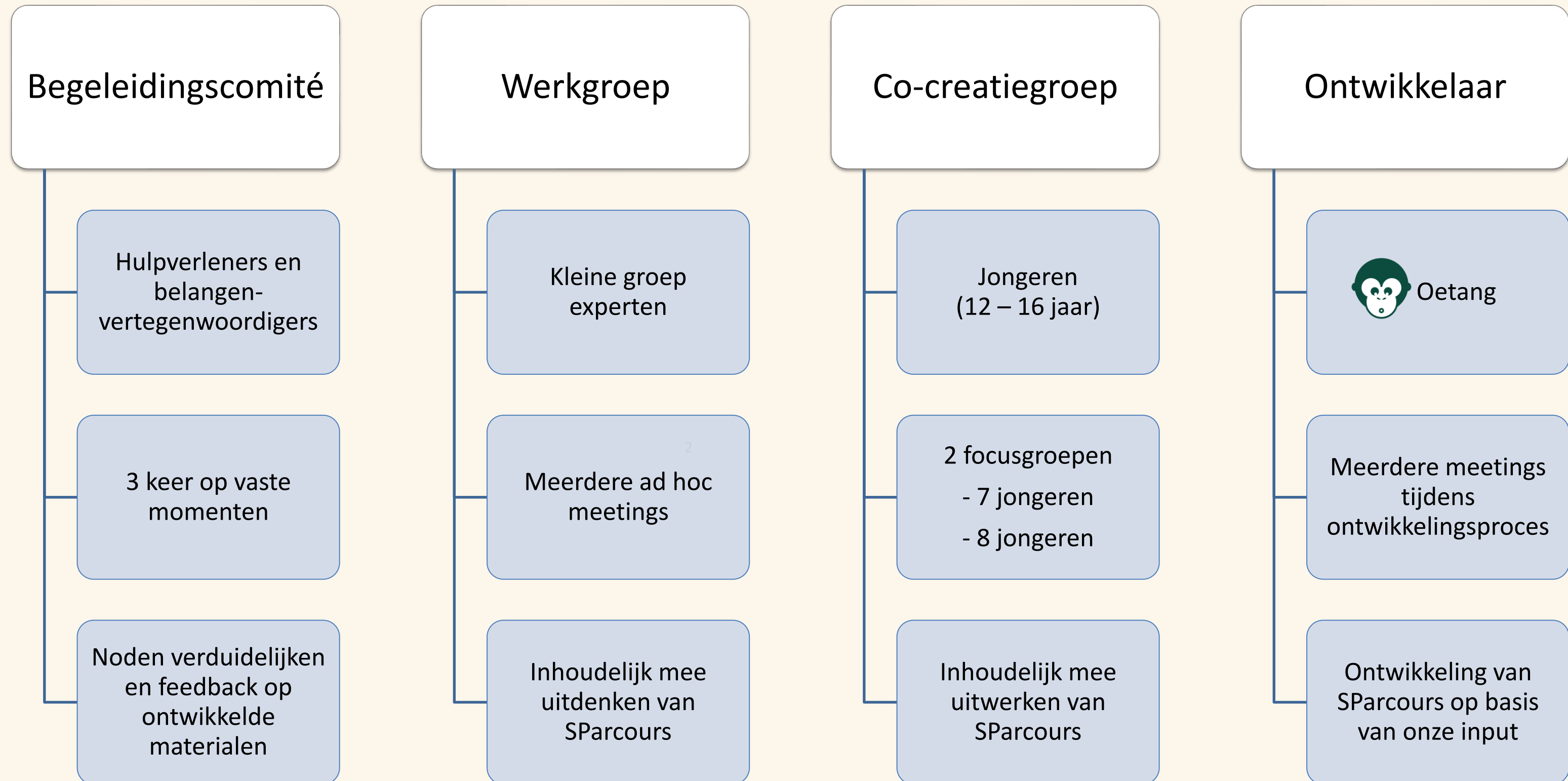
SParcours

Kaartenset voor hulpverleners

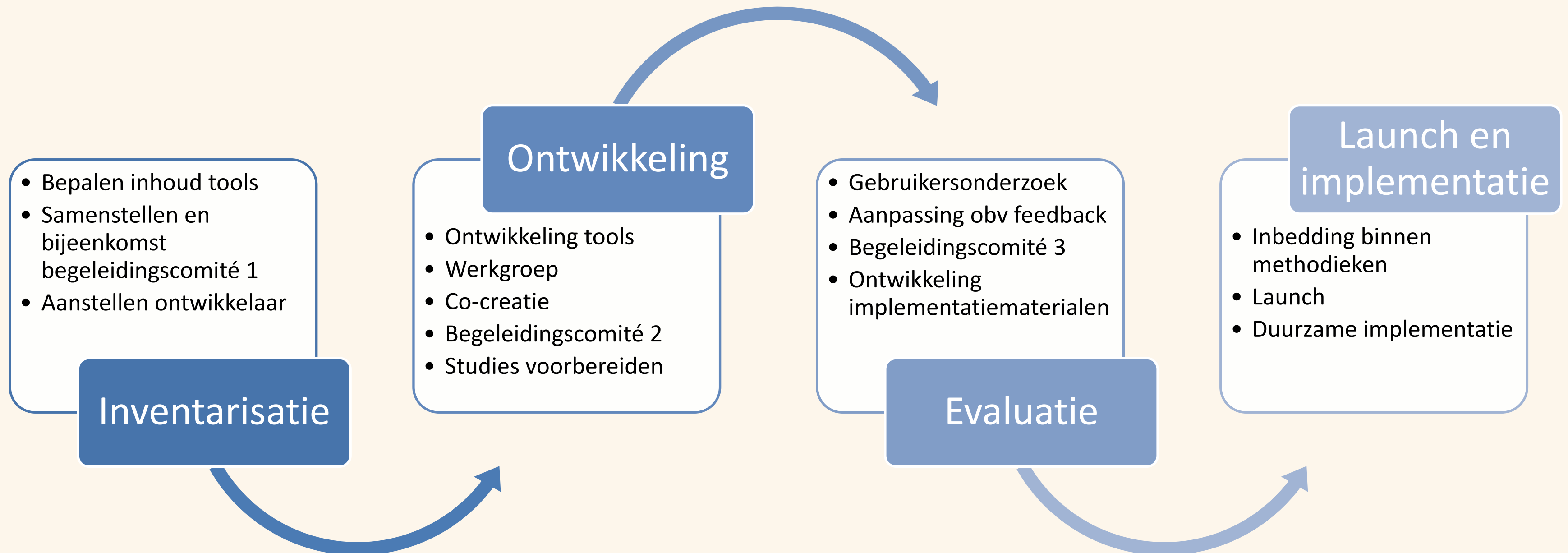
Dr. Eva De Jaegere, Lies Pittoors, Elien Cornelis,
Kirsten Pauwels, Prof. Dr. Gwendolyn Portzky



Ontwikkeling SParcours



Ontwikkeling SParcours



SParcours

Wat?

- Kaartenset die hulpverleners ondersteunt bij het **bespreken en verdiepend onderzoeken van suïcidaliteit** bij kinderen en jongeren vanaf ontwikkelingsleeftijd 10 jaar.
- Reikt handvaten aan om tot een gedegen **Risicoformulering** te komen en geeft input voor het opstellen/bijwerken van het **Safety Plan**.
- Voor **alle hulpverleners** die **individueel** werken met suïcidale kinderen, met een basiskennis in suïcidepreventie.

SParcours

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**.

Hoe werkt het?

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

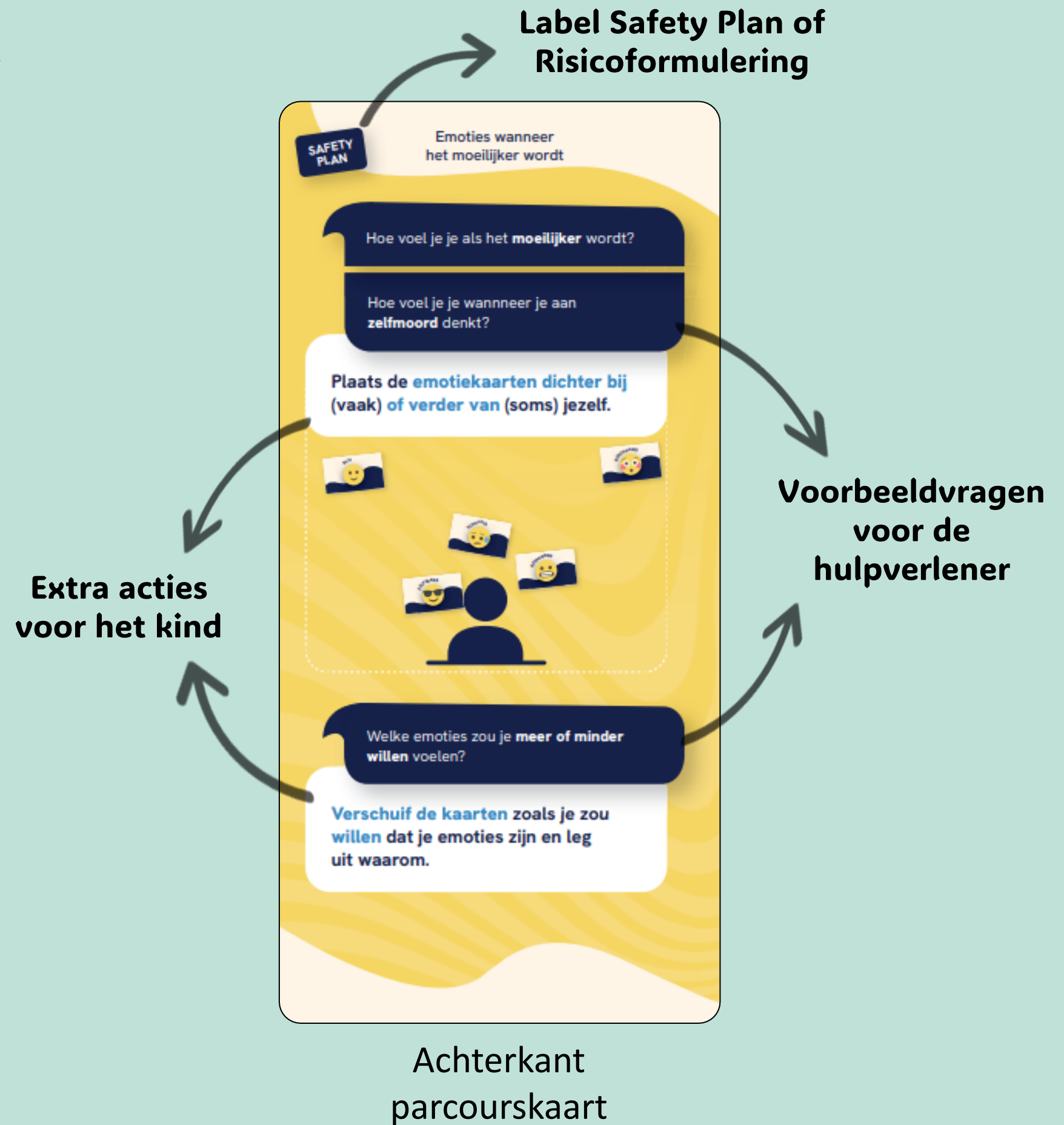
- **Babbelparcours**
- **Tekenparcours**
- **Wandelparcours**



Drie parcours

De drie parcours kennen dezelfde **opbouw** om al pratend, creatief of via beweging/de omgeving volgende thema's te verdiepen:

1. Suïcidale gedachten en gevoelens
2. Suïcidale intentie
3. Signalen dat het moeilijker wordt
4. Emoties wanneer het moeilijker wordt
5. Risico- en beschermende factoren + voorspelbare veranderingen
6. Belangrijkste personen
7. Afleiding vinden als het moeilijk gaat
8. Redenen om vol te houden
9. Zorgcontinuïteit en veiligheid



1 Suïcidale gedachten en gevoelens

- Basiskaart
- Risicoformulering
 - Huidige suïcidale intentie



2 Suïcidale intentie

- Basiskaart
- Risicoformulering
 - Huidige suïcidale intentie

Suïcidale intentie

Kies welke **schaal** je wilt gebruiken.



1 2 3 4

2

Suïcidale intentie

Krabbel op een papier zonder je potlood op te heffen.



2

Suïcidale intentie

Zoek een plek waar je op de grond kunt **stampen**.

Of klappen, bukken, handen omhoog steken ...



2

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**?

3

Signalen dat het moeilijker wordt

- Verdiepende kaart
- Safety Plan
 - Stap 1: Dit geeft aan dat ik het moeilijk krijg



Welke signalen geeft je lichaam wanneer je je niet goed voelt?

Bijvoorbeeld:

- Duizelig zijn
- Flauwvallen
- Niet goed slapen
- Heel moe zijn
- Hoofdpijn hebben
- Dingen vergeten
- Niet goed kunnen opletten
- Benauwd zijn
- Snel ademhalen
- Het gevoel hebben dat je geen lucht krijgt
- Hartkloppingen hebben
- Zweeten
- Koude rillingen hebben
- Plots warm krijgen
- Tintelingen (een prikkelend gevoel in de huid) hebben
- Een verdoofd gevoel hebben
- Misselijk zijn
- Buikpijn hebben
- Meer of minder honger hebben
- Trillen
- Strakke spieren hebben
-

4

Emoties wanneer het moeilijker wordt

- Verdiepende kaart
- Safety Plan
 - Stap 1: Dit geeft aan dat ik het moeilijk krijg



SAFETY PLAN Emoties wanneer het moeilijker wordt

Hoe voel je je als het **moeilijker** wordt?

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

Plaats de **emotiekaarten** dichterbij (vaak) of verder van (soms) je ogen.

Welke emoties zou je **meer of minder willen** voelen?

Verschuif de kaarten zoals je zou willen dat je emoties zijn en leg uit waarom.

5

Risico- en beschermende factoren + voorspelbare veranderingen

- Basiskaart
- Risicoformulering
 - Risicofactoren
 - Beschikbare hulpbronnen
 - Voorspelbare veranderingen



RISICO-FORMULERING Risico- en beschermende factoren + voorspelbare veranderingen

Welke kaarten zijn op jou van toepassing, nu of vroeger? Jij kiest straks zelf over welke je wil praten.

Plaats **elke kaart dichterbij** (meer aanwezig) of **verder van** (minder aanwezig) jezelf.

Draai de kaarten om waarover je niet wil praten.

Wat wil je vertellen over de kaarten?

Welke veranderingen verwacht je waardoor je je **slechter of beter** gaat voelen?

Ik kan soms nog
PLEZIER HEBBEN.

Ik krijg
**STEUN VAN
EEN VOLWASSENE.**

Ik heb
**FAMILIE MET
PSYCHISCHE PROBLEMEN**
(depressie, angst, verslaving ...).

Ik heb
**PROBLEMEN MET
LEEFTIJDGENOTEN.**

Ik weet wat me
**HELPT ALS IK MI
SLECHT VOEL.**

Tijdens
vakantie vallen
turnlessen
weg.

Ik
DENK TEVEEL NA.
(Piekeren)

Ik gebruik
**DRUGS EN/OF
ALCOHOL.**

Vriendin gaat
verhuizen.

Ik voel me soms
**ALLEEN OF
EENZAAM.**

Ik heb het
**MOEILIK OP
SCHOOL.**

Ik maakte
IETS ERGS
mee (pesten, geweld ...).

Ik ga naar een
HULPVERLENER.

Ik heb
**MEZELF MET OPZET PIJN
GEDAAN OF VERWOND.**

Binnenkort
overstap naar
Hogeschool.

Ik wil
ALLES PERFECT DOEN.
(Perfectionistisch)

Ik voel me
**GOED BIJ DEGENE DIE
VOOR MIJ ZORGT**
(ouder, opvoeder ...).

6

Belangrijkste personen

- Verdiepende kaart
- Safety Plan
 - Stap 4: Met deze personen kan ik praten over mijn zelfmoordgedachten
 - Stap 5: Hier vind ik professionele hulp



SAFETY PLAN Belangrijkste personen

Omschrijf elke persoon in één woord.

Waarom koos je deze **woorden** voor deze personen?

Wie van jouw belangrijke personen **weet** dat je zelfmoordgedachten hebt?

Met wie van hen kan je erover **praten**?

7 Afleiding vinden als het moeilijk gaat

- Verdiepende kaart
- Safety Plan
 - Stap 2: Dit kan ik zelf doen als ik het moeilijk krijg
 - Stap 3: Dit kan ik met anderen doen als ik het moeilijk krijg



SAFETY PLAN Afleiding vinden als het moeilijk gaat

Wat kun je **doen** om je een beetje beter te **voelen** wanneer je je slecht voelt?

Beeld deze activiteiten uit (of teken de activiteiten in de aarde) en vertel.

Bij welke van deze activiteiten **denk** je minder aan zelfmoord?

Welke kan je **alleen** doen?

Welke kan je **met anderen** doen?

Categorieën ter inspiratie:

- sport / muziek / lezen / schrijven ...
- tekenen / handwerk / fotografie ...
- serie of films kijken / gamen ...
- in de natuur / stad / ... zijn
- afspreken met vrienden of familie / sociale media ...
- bij dieren zijn
- ademhalings- of aandachtsoefeningen

Wat doe je **beter niet**?

8

Redenen om vol te houden

- Verdiepende kaart
- Safety Plan
 - Stap 7: Dit helpt mij volhouden



SAFETY PLAN Redenen om vol te houden

Vul je tekening aan met mooie kleuren, kleine details, leuke mensen ...

Wat is iets (klein) dat je hier kan houden, dat je **hoop** geeft?

Welk klein momentje gaf je deze week een **beter of goed gevoel**?

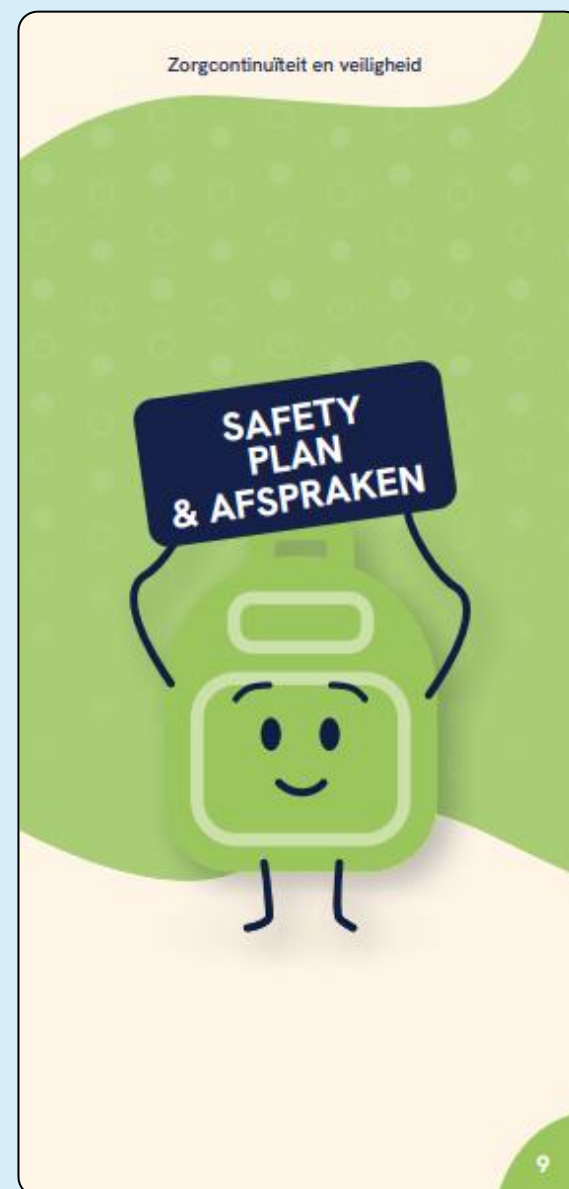
Wat doet je **volhouden**?
Wat zorgt ervoor dat je wil **blijven leven**?

TIP

Het kan helpen om een HopeBox te maken van zaken die jou **hoop, energie of moed** geven in bijv. een doos, collage, album ...

9 Zorgcontinuïteit en veiligheid

- Basiskaart
- Safety Plan
 - Stap 5: Hier vind ik professionele hulp
 - Stap 6: Zo maak ik mijn omgeving veilig



SAFETY PLAN Zorgcontinuïteit en veiligheid

Wie/wat denk jij dat jou **kan helpen**?
Wat heb jij **nu nodig**?

Vul samen het **Safety Plan** in of werk het bij, op papier of in de **app Spark**.

Maak afspraken over:

- betrekken van **naasten**
- professionele **vervolgzaam**
- de omgeving **veilig** houden
- te volgen stappen bij **crisis**

Wie/wat denk jij dat jou kan helpen?
Wat heb jij nu nodig?



Vul samen het Safety Plan in of werk het bij, op papier of in de app Spark.

Maak afspraken over:

- betrekken van **naasten**
- professionele **vervolgzaam**
- de omgeving **veilig** houden
- te volgen stappen bij **crisis**



Mijn Safety Plan



1 Dit geeft aan dat ik het moeilijk krijg:

2 Dit kan ik zelf doen als ik het moeilijk krijg:

Dit doe ik beter niet:

3 Dit kan ik met anderen doen als ik het moeilijk krijg:

Dit doe ik beter niet:

4 Met deze personen (vrienden, familie ...) kan ik praten over mijn zelfmoordgedachten:

MEER INFO? [ZELFMOORD1813.BE/SAFETYPLAN](https://zelfmoord1813.be/safetyplan)

5 Hier vind ik professionele hulp:

Hulpverleners:

Hulplijnen/Online hulp:

- Zelfmoordlijn: 1813 of zelfmoord1813.be

In acute nood:

- Huisarts (van wacht: 1733)
- Spoeddienst
- 112

6 Zo maak ik mijn omgeving veilig:

7 Dit helpt mij volhouden:

MEER INFO? [ZELFMOORD1813.BE/SAFETYPLAN](https://zelfmoord1813.be/safetyplan)

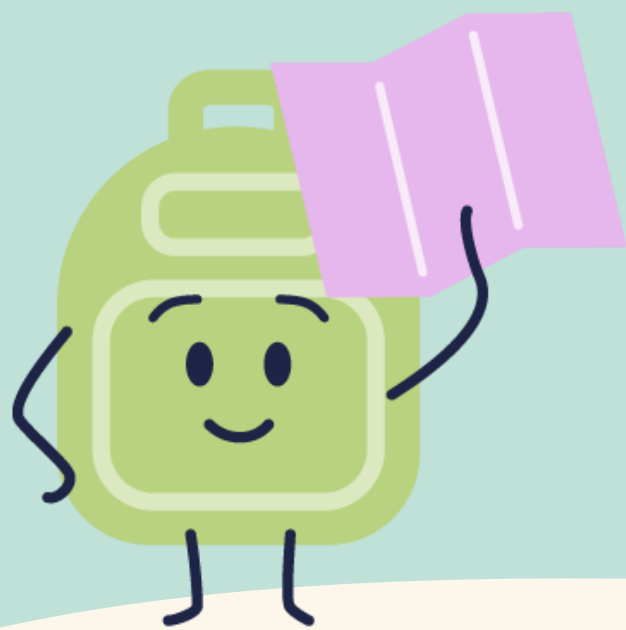
Overzicht kaarten

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
4	Emoties dat het moeilijker wordt
6	Belangrijkste personen
7	Afleiding vinden als het moeilijk gaat
8	Redenen om vol te houden
9	Zorgcontinuïteit en veiligheid

Leidraad Opvang en Evaluatie Suïcidaliteit (LOES)

Evaluatie SParcours



In afwachting tot officiële publicaties,
zijn de slides mbt het SParcours-onderzoek nog niet
beschikbaar.

Enkele quotes

*"Duidelijk, visueel, op **kindniveau**,
speelser dan een gewoon gesprek"*

*"Het feit dat alles zo handig in verschillende oefeningen gegoten is.
Het is kant-en-klaar. Het biedt **visuele ondersteuning**."*

*"Aangenaam voor jongeren die **niet zo graag praten**."*

*"Ik vond voor mezelf ook **nieuwe ideeën** om met
de jongere in gesprek te gaan."*

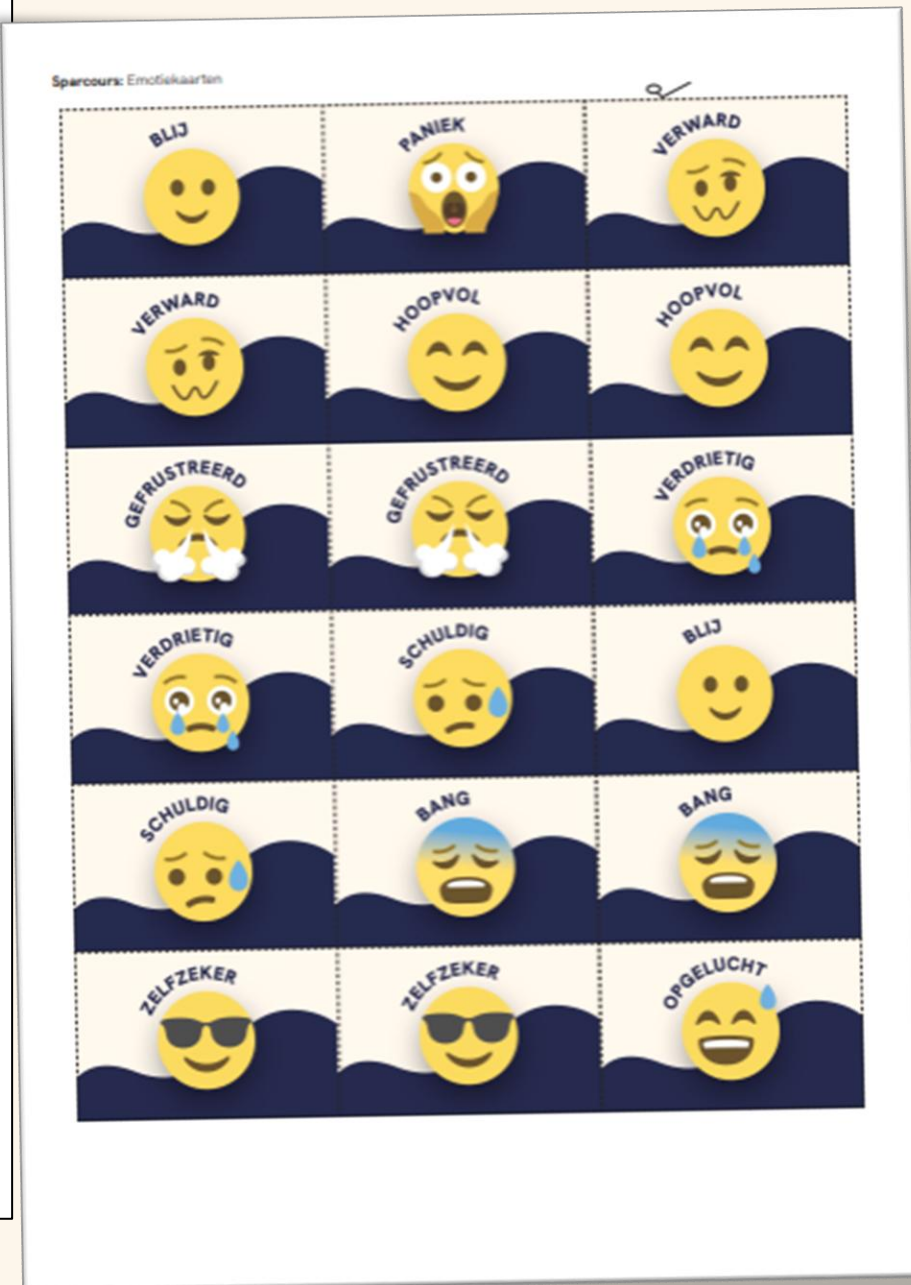
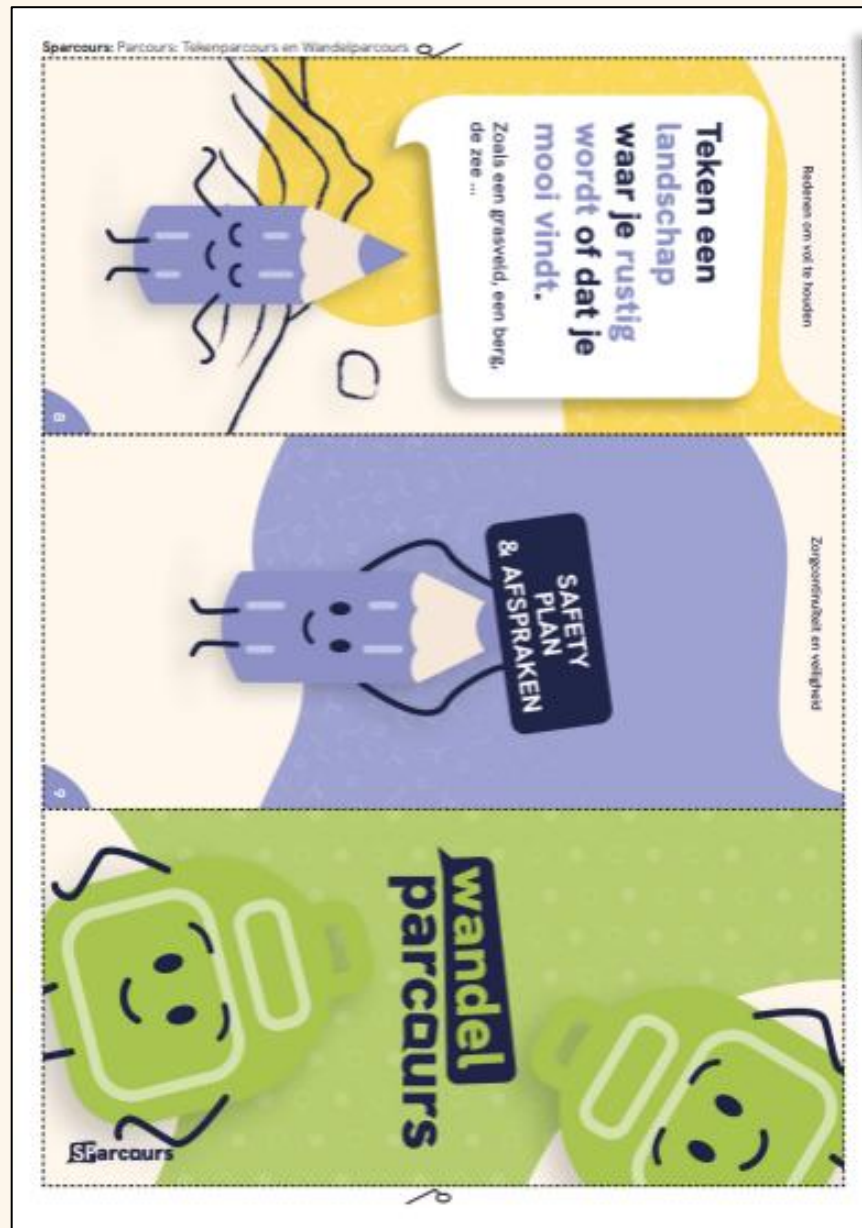
Algemene score

Gemiddelde score: **8/10**

(min. 7- max. 9)

Print & Knip

Fysieke uitgave



Gratis downloaden



PELCKMANS




Ondersteunend materiaal

- [Zelfmoord1813.be/SParcours](https://zelfmoord1813.be/SParcours)
- Handleiding (digitaal)
- Instructievideo (in ontwikkeling)
- Gratis webinars





Meer info:

 zelfmoord1813.be/sparcours

 vlesp@ugent.be

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

