

SAFETY PLANNING IN DETENTIE ADVIEZEN VOOR HULPVERLENERS

Wat is een Safety Plan?

Een Safety Plan is een **stappenplan** dat de **hulpverlener samen met de persoon met suïcidegedachten kan opstellen**.

Het kan de persoon leren om stap voor stap een **suïcidaal proces te herkennen, een mogelijke crisis te voorkomen en beter het hoofd te bieden**. Het Safety Plan is gebaseerd op cognitief gedragstherapeutische technieken en omvat 7 stappen.

Deze adviezen zijn bedoeld om het Safety Plan toe te passen binnen detentie rekening houdend met de unieke uitdagingen die binnen deze context bestaan.

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:
- 5 Hier vind ik professionele hulp:
In acute nood: Zelfmoordlijn 1813, Tele-onthaal,
- 6 Zo maak ik mijn omgeving veilig:
- 7 Dit helpt mij volhouden:

Hoe stel je een Safety Plan op?

Om een Safety Plan op te stellen, kan je vertrekken vanuit het gesprek aan de hand van **LOES-D** en de **Risicoformulering**.

De inzichten die naar boven komen uit LOES-D en de Risicoformulering, vormen een **startpunt om samen het Safety Plan in te vullen**. De icoontjes geven aan welke onderdelen van de Risicoformulering gebruikt kunnen worden bij welke stap.



Het Safety Plan is ook beschikbaar in het **Engels, Frans, Turks en Arabisch**.

Meer informatie over het Safety Plan en de vertaalde versies vind je op www.zelfmoord1813.be/safetyplan.

TIPS bij het opmaken van een Safety Plan

- Maak het Safety Plan op wanneer het **iets beter gaat** met de persoon, niet tijdens een crisis.
- Als het invullen niet meteen lukt, is ermee bezig zijn ook al een stap in de goede richting.
- Vul het Safety Plan in **samen met de persoon met zelfmoordgedachten** in hun **eigen woorden**.
- Probeer het plan zo **concreet en persoonlijk** mogelijk te maken. Probeer in **kleine stapjes** te denken. Hoe concreter het Safety Plan is uitgewerkt, hoe eenvoudiger het zal zijn om de stappen op moment van crisis in handelen om te zetten.
- Sta erbij stil of de ingevulde stappen **haalbaar** zijn. Bedenk **alternatieven** voor 's nachts, tijdens het weekend, in vakantieperiodes, bij staking, ...
- Sta stil bij wat hielp (of niet hielp) bij **vorige crisismomenten**.

Wat doe je bij weerstand?

Het werken met een Safety Plan kan weerstand opwekken en **werkt niet altijd voor iedereen**. Als het om bepaalde redenen niet mogelijk of gewenst is om een Safety Plan op te stellen, bekijk dan **op welke andere manieren je op de verschillende stappen en werkzame elementen kan toepassen** in de begeleiding. Bekijk op welke manier de persoon meer autonomie kan ervaren, meer verbinding kan voelen, afleiding en steun kan vinden om de intensiteit van de suïcidale gedachten te doorbreken.

Wees inventief en zoek naar manieren om de stappen samen te bespreken zonder dit op te dringen.

Betrek - indien mogelijk - anderen

Het is helpend wanneer **anderen betrokken** worden in het Safety Plan van de suïcidale persoon. Dit verhoogt de verbinding tussen de persoon en hun netwerk.

Binnen detentie is dit echter niet altijd vanzelfsprekend: sommigen hebben een klein of geen sociaal netwerk, ervaren groot wantrouwen naar anderen toe binnen detentie of willen / kunnen niet uitreiken, ... Moedig deze personen toch aan om op zoek te gaan naar alternatieven binnen of buiten detentie: vrijwilligers, geestelijke verzorgers, (andere) hulpverleners, ...

Het is belangrijk om eventuele weerstand hierrond voldoende te bespreken en verkennen.

Na het invullen:

Bespreek hoe de persoon het Safety Plan bij zich zal houden

Het Safety Plan werkt het best als de persoon het **steeds bij zich heeft**. Zo kan die er altijd op terugvallen als het nodig is.

Probeer samen een **alternatief** te vinden indien die persoon liever geen papieren versie op cel bewaart.

Overweeg bijvoorbeeld:

- Een **kleine versie** van het Safety Plan die makkelijker discreet bij te houden is.
- Het **digitaal** opslaan van het Safety Plan via online-systemen zoals Telio of JustFromCell.
- Een **vertrouwde persoon**, zoals een penitentiair beambte, hulpverlener of iemand van de medische dienst, die het Safety Plan bijhoudt.

! Het nadeel van deze optie is dat het Safety Plan niet (altijd) bij de hand is als een crisis zich voordoet. Bespreek dan ook zeker wat de persoon kan doen in een moment van crisis wanneer het Safety Plan niet voorhanden is.



Opvolgen en aanpassen

Werken met een Safety Plan is meer effectief als de hulpverlener **opvolgt of de persoon het daadwerkelijk gebruikt**, als het **regelmatig geüpdatet** wordt en als het **opgenomen wordt in het behandelplan, dossier of begeleidingsplan**.

Het Safety Plan is een "levend document" dat door de suïcidale persoon (en/ of samen met de hulpverlener) kan worden geëvalueerd en eventueel geüpdatet telkens de omstandigheden van de persoon (bv. persoonlijke relaties) veranderen doorheen de tijd of na een crisis.

Ga geregeld, en in elk geval na een crisis na:

- Of de persoon het Safety Plan heeft gebruikt.
- Wat er wel of niet heeft gewerkt.
- Welke aanpassingen aan het Safety Plan nodig zijn.



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:

5 Hier vind ik professionele hulp:

In acute nood: Zelfmoordlijn 1813, Tele-Onthaal 106,

6 Zo maak ik mijn omgeving veilig:

7 Dit helpt mij volhouden:

Onderdelen van het Safety Plan



1 “Dit geeft aan dat ik het moeilijk krijg”

Ga samen met de persoon op zoek naar wat specifiek voor hen (waarschuwings)signalen zijn die aan een crisis kunnen voorafgaan en wat mogelijk risicovolle aanleidingen of situaties kunnen zijn.

Het is belangrijk dat de persoon de signalen zelf leert herkennen.

Volgende vragen kunnen hierbij helpen

- Welke signalen kunnen erop wijzen dat je het moeilijker krijgt en je zelfmoordgedachten intenser of dwingender worden?
- Welke signalen kunnen een mogelijke crisis bij je aankondigen?
- Welke gedachten, gevoelens of gedrag gaan er aan een crisis vooraf?
- Zijn er bepaalde situaties die risicovol zijn?

Voorbeelden om deze stap concreet te maken

- De laatste tijd meer drugs/medicatie/ alcohol,... gebruiken
- Slaapproblemen, niet meer uit bed komen
- Zich hopeloos voelen en het gevoel hebben dat niets nog zin heeft
- Niet meer deelnemen aan activiteiten zoals de wandeling



2 “Dit kan ik zelf doen als ik het moeilijk krijg”

Ga samen met de persoon na wat ze zelf kunnen doen om met een slecht gevoel of negatieve gedachten om te gaan en rustiger te worden. Daarnaast bekijk je ook wat de persoon beter niet doet.

Als hulpverlener zie je erop toe dat de gekozen copingstrategieën gezond en veilig zijn. Het is belangrijk om persoonlijke coping strategieën te identificeren. Zo stijgt de kans op engagement met het Safety Plan en neemt het gevoel van autonomie van de suïcidale persoon toe.

Volgende vragen kunnen hierbij helpen

- Wat kan je zelf doen om rustiger te worden?
- Wat kun je zelf ondernemen om je iets minder slecht te voelen?
- Wat doe je beter niet?

Voorbeelden om deze stap concreet te maken

- De wandeling of andere activiteiten
- Tekenen
- Meditatie / mindfulness
- Nare gedachten afschrijven
- Sportoefeningen in de fitness of op je cel
- Spierontspannende / relaxatie oefeningen
- Puzzels (legpuzzel, sudoku's, woordzoekers, raadsels)
- Lezen, muziek of tv
- Stressbal

Tip!

Sommige instellingen beschikken over een 'afleidingskoffer' waarin materialen zitten zoals puzzels, stressballen, etc.

3 “Dit kan ik met anderen doen als ik het moeilijk krijg”



Ga samen met de persoon na bij wie of waar ze afleiding en ontspanning kunnen vinden als de eigen copingstrategieën niet werken. Deze activiteiten moeten de suïcidale persoon niet enkel afleiden, maar geven hun ook een gevoel van verbondenheid met anderen, zonder dat er noodzakelijk over de zelfmoordgedachten moet gepraat worden. Ook hier zie je er als hulpverlener op toe dat de gekozen activiteiten veilig en gezond zijn en welke activiteiten beter vermeden worden.

Volgende vragen kunnen hierbij helpen

- Bij wie of waar vind jij afleiding?
- Bij wie of waar zoek je beter geen afleiding?

Voorbeelden om deze stap concreet te maken

- Babbelen met een vriend of celgenoot
- Gezelschapsspel spelen
- Naar activiteiten gaan zoals: wandeling, fitness, bibliotheek, school/cursussen (check wat er mogelijk is in jouw gevangenis!)
- Bellen met een vriend of familielid buiten de gevangenis (bespreek of persoon belwaarde heeft!)

TIP!

Denk ook na over wat iemand kan doen wanneer dingen, zoals de wandeling, wegvallen door stakingen, vakantieperiodes, etc.

4 “Met deze personen kan ik praten over mijn zelfmoordgedachten”



Ga samen na bij wie de persoon zich veilig voelt om het gesprek aan te gaan over de zelfmoordgedachten. Daarnaast bekijk je ook wie de persoon beter niet opzoekt.

Volgende vragen kunnen hierbij helpen:

- Bij welke persoon/personen uit je omgeving kan je terecht met je donkere gedachten en gevoelens?
- Bij wie kan je aankloppen?
- Bij wie ga je beter niet?

Voorbeelden om deze stap concreet te maken:

- Iemand buiten de gevangenis zoals familie of vrienden
- Contacten binnen de gevangenis bij wie je je comfortabel voelt zoals een geestelijke verzorger, een penitentiair beampte waarmee goed contact is, ...
- Een celgenoot of medege-detineerde waarmee je overeenkomt
- Een vrijwilliger

TIP!

Het kan helpen om vooraf een kort bericht op te stellen dat je via Telio kan versturen naar een hulpverlener of vertrouwenspersoon wanneer je het moeilijk krijgt.

5 “Hier vind ik professionele hulp”



Bespreek met de persoon bij welke professionele hulpverleners ze terecht kunnen voor ondersteuning tijdens een crisis. Noteer de contactgegevens van deze hulpverleners en geef ook informatie mee over de Zelfmoordlijn 1813. Ga na of de persoon drempels ervaart om professionele hulp in te schakelen.

Volgende vragen kunnen hierbij helpen:

- Welke professionele hulpverlener kan je helpen bij een aankomende crisis?

! Noteer de namen en eventueel hun organisatie.

! Noteer hoe en wanneer je deze contacten kan bereiken.

Voorbeelden om deze stap concreet te maken:

- Iemand van de medische dienst, bv. psychiater, dokter of verpleegkundige
- Een hulpverlener, bv van JWW, CGG, PSD, ...
- Hulplijn, bv. Tele-Onthaal, Zelfmoordlijn 1813

TIP!

Ga ook na wat te doen als jouw contact niet beschikbaar is.

6 “Zo maak ik mijn omgeving veilig”



Spreek met de persoon af hoe de omgeving veiliger kan gemaakt worden. Bespreek hierbij “veiligheid” in een ruime zin: benoem dat veiligheid meer is dan opnames of bijzondere bewaking – twee situaties die vaak niet als veilig worden ervaren door personen in detentie. Bekijk wat de persoon kan doen vóór een crisis zich voordoet en wat die kan doen op moment van een crisis. Bespreek de toegang tot beschikbare middelen/methoden (bv.: medicatie, scherpe voorwerpen, ...) en hoe de persoon tijdens een crisis niet alleen hoeft te zijn. Daarnaast bespreek je ook wat gevaarlijk kan zijn voor de veiligheid en de persoon beter niet doet.

Volgende vragen kunnen hierbij helpen:

- Hoe zorg je dat je veilig bent en blijft tijdens een crisis?
- Wat kun je doen om de toegang tot middelen te beperken?
- Wat doe je beter niet omdat het gevaarlijk kan zijn voor je veiligheid?
- Hoe zorg je dat je veilig blijft in de nacht, weekend of bij minder personeel?

Voorbeelden om deze stap concreet te maken:

- Geen drugs, alcohol, (onnodige) medicatie, scherpe voorwerpen, ... in de cel bewaren
- Vertrouwde omgeving / celgenoot op de hoogte brengen
- Opletten voor (niet altijd helpende) afzondering
- Gevaarlijke objecten wegdoen, laten weghalen of opbergen
- Iemand aanspreken

TIP!

In detentie kan de drempel om suïcidaliteit te signaleren of gevaarlijke objecten te laten weghalen hoog zijn (bv. door schrik voor bijzondere bewaking). Sta in het Safety Plan expliciet stil bij wat je kan delen, met wie, en welke alternatieven mogelijk zijn om toch veiligheid te garanderen.



7 “Dit helpt mij volhouden”

Ga samen met de persoon na welke dingen of mensen een doel of betekenis geven aan hun leven, of wat voor hen redenen zijn om vol te houden (bv. hun geloof, vrienden/ familie, hun kinderen, ...). Deze kunnen hoop bieden aan de suïcidale persoon. Soms kan het lijken dat er geen redenen meer zijn om vol te houden, toch blijft het belangrijk om deze stap te bespreken en eventuele weerstand rond deze vraag te verkennen.

Volgende vragen kunnen hierbij helpen:

- Hoe heb je het tot nu toe volgehouden?
- Wat zijn voor jouw redenen om te blijven leven?
- Welke dingen of mensen geven jou een doel of betekenis?
- Wat geeft jou hoop?

Voorbeelden om deze stap concreet te maken:

- Mensen in je naaste omgeving
- Hoopgevende quotes of muziek
- Kinderen
- Iets wat je graag doet of naar uitkijkt
- Religie of geloof

TIP!

Je kan ook een tastbare of visuele “Hope Box” maken door hoopgevende foto’s, quotes, brieven, ... bij te houden in een doos of enveloppe.