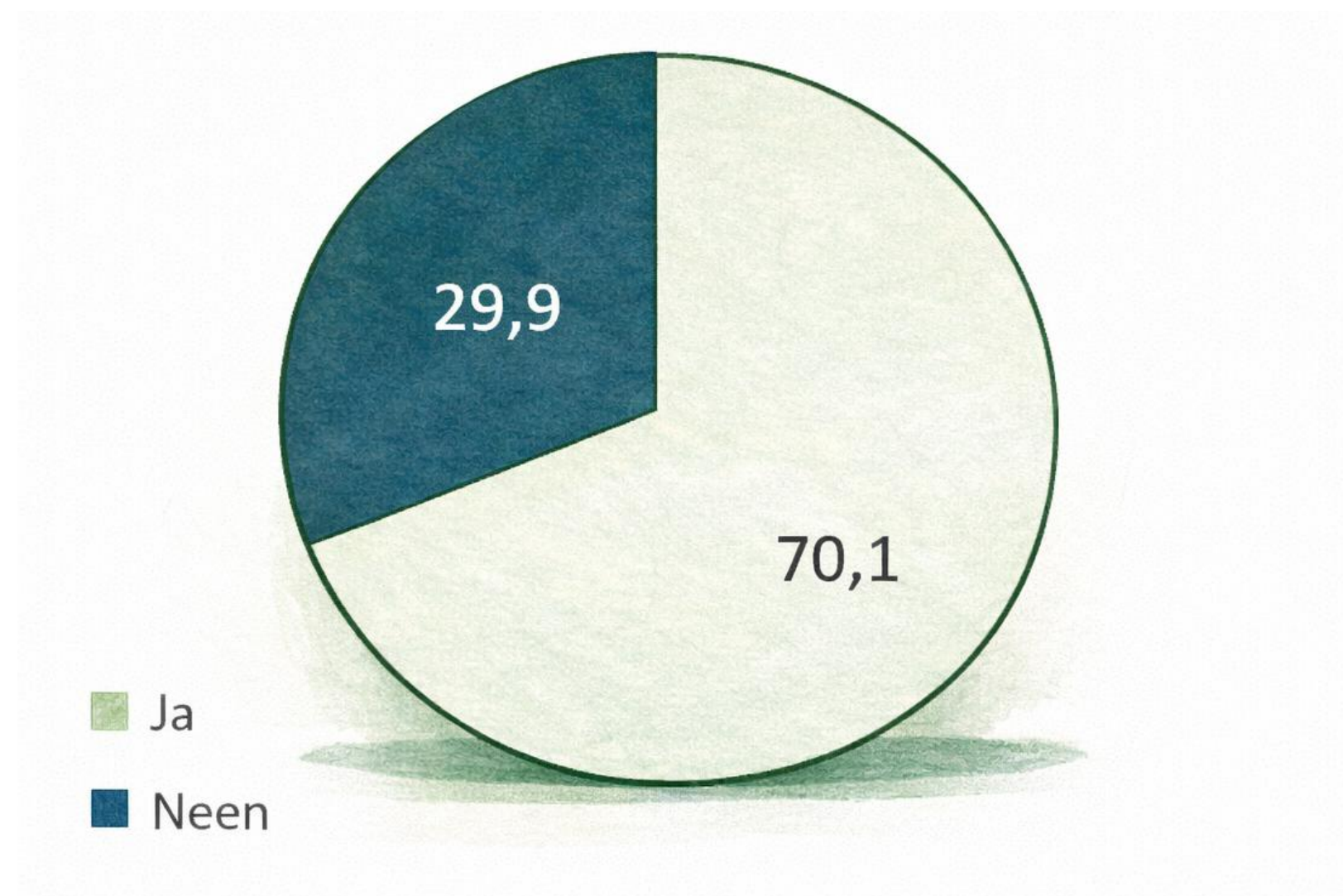




# E-learningmodule voor hulpverleners

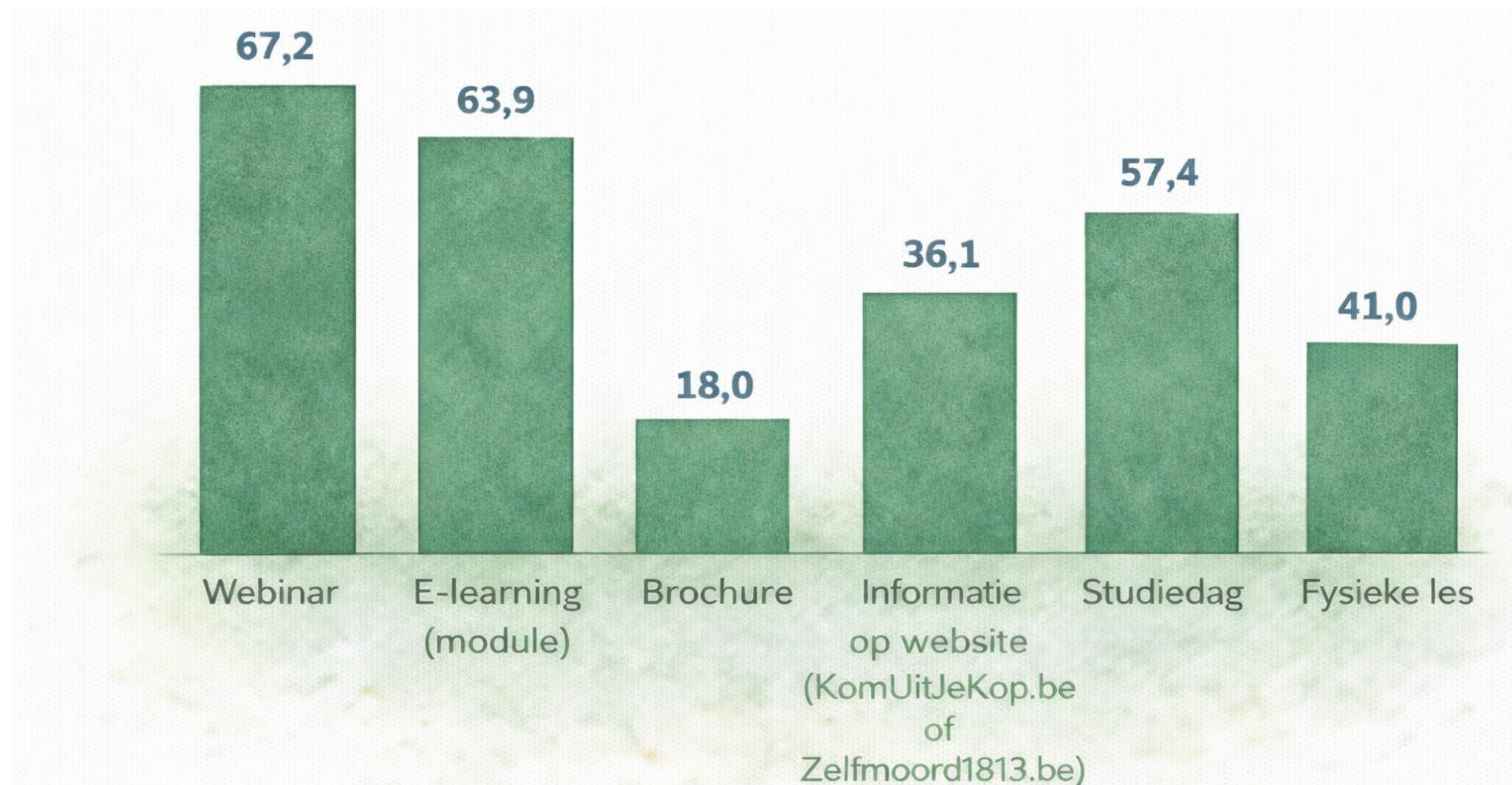
# Waarom een e-learningmodule?

Nood aan of interesse in  
opleiding rond werken  
met mannen met suïcidegedachten




# Waarom een e-learningmodule?

Welk formaat van opleiding heeft de voorkeur?



# SP-reflex

[Over het platform](#) | [Inloggen →](#) | 

## SP-Reflex

Het online leerplatform voor SuicidePreventie

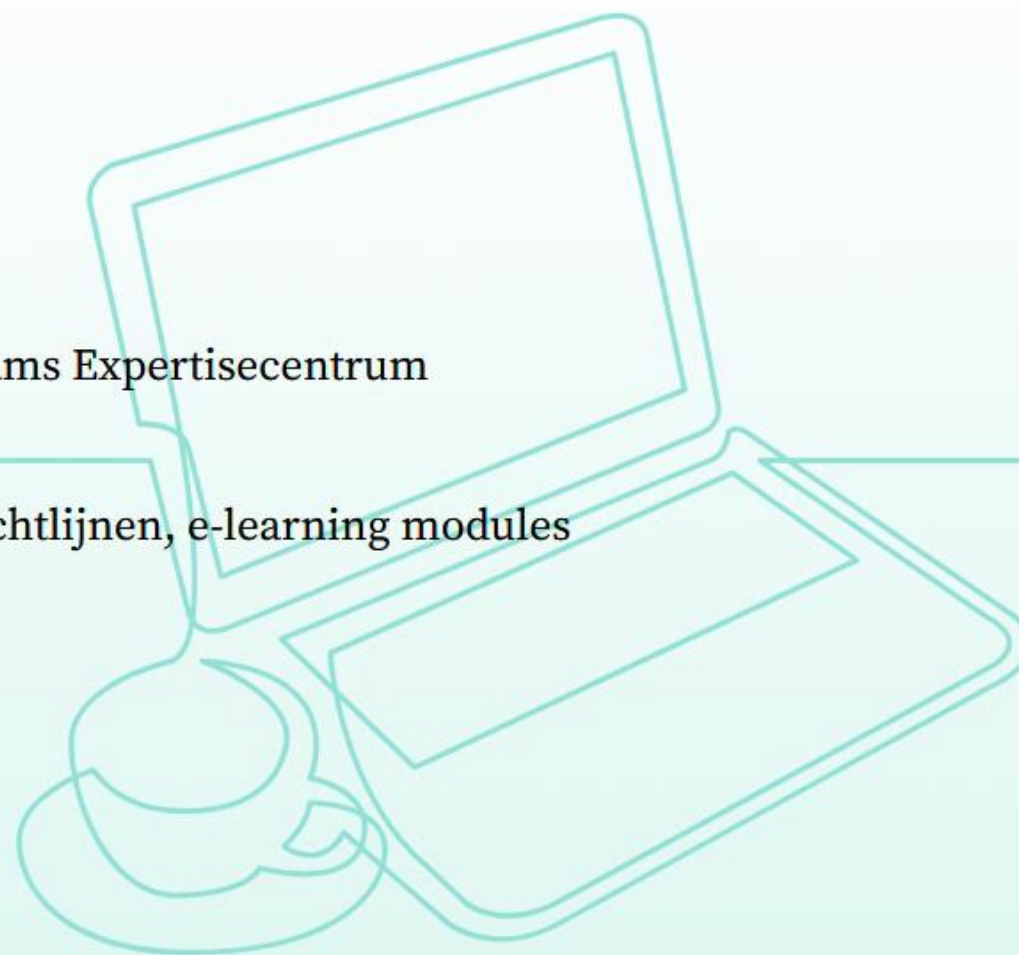
Welkom op SP-Reflex, het online leerplatform van het Vlaams Expertisecentrum Suicidepreventie (VLESP).

Op deze website vind je wetenschappelijk onderbouwde richtlijnen, e-learning modules en tools voor zorg- en hulpverleners.

E-learning

Richtlijnen

Tools



## E-Learning modules

Ontdek hier het aanbod aan e-learning modules. Alle modules zijn gebaseerd op

# SP-reflex

- Aanvullende module op SP-reflex.be
- Wetenschappelijk onderbouwd
- Theorie, oefeningen en casussen
- Accreditatie voor artsen
- Downloadbare infofiches per hoofdstuk

## Extra modules



### Suicidepreventie bij personen met autisme

Deze module omvat specifieke adviezen over suicidepreventie bij personen met autisme.

[Meer lezen >](#)



### Suicidepreventie bij kinderen en jongeren

Deze module omvat specifieke adviezen en tools voor de preventie van zelfdoding bij kinderen en jongeren (-18jaar).

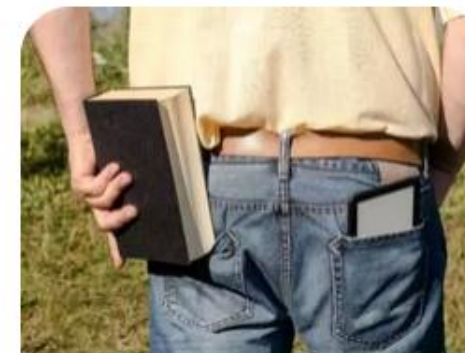
[Meer lezen >](#)



### Suicidepreventie bij ouderen

In deze module leer je wat suicidaliteit bij oudere personen (+70 jaar) kenmerkt en hoe je met hen in gesprek gaat.

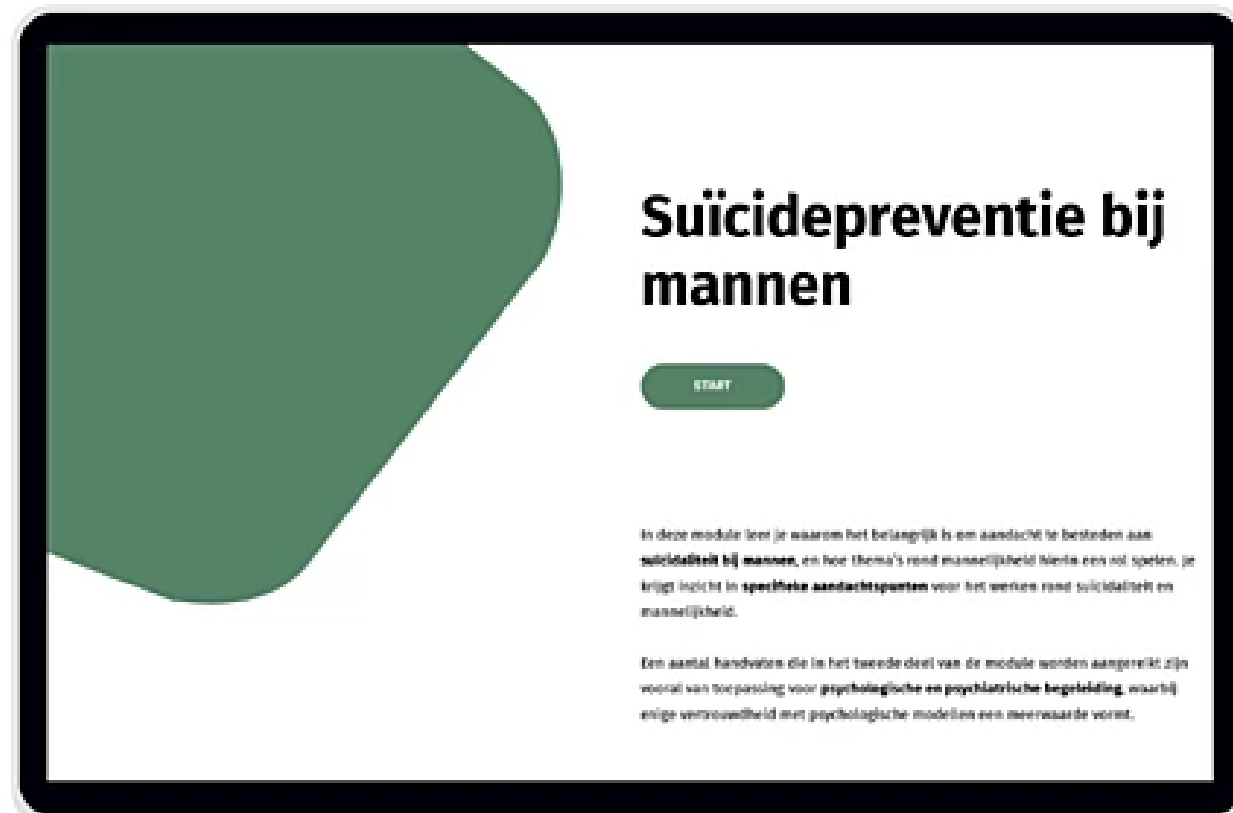
[Meer lezen >](#)



### Binnenkort beschikbaar: Suicidepreventie bij mannen

Deze module omvat specifieke adviezen en tools voor de preventie van zelfdoding bij mannen (18+).

[Meer lezen >](#)





# Handvaten voor het ondersteunen van mannen met zelfmoordgedachten

# Introductie

- 1 **'De man' bestaat niet**
- 2 **Onderzoek en praktijkervaringen tonen aan dat er tendensen zijn**
- 3 **Een focus op mannen betekent niet dat andere groepen minder belangrijk zijn**
- 4 **De module vervangt de basismodules niet**



Suïcidaliteit bij mannen

De invloed van  
gendernormen

Handvaten voor  
begeleiding

Genderbias bij jezelf als  
hulpverlener

# Feiten en cijfers

Zie deze voormiddag



Suïcidaliteit bij mannen

De invloed van  
gendernormen

Handvaten voor  
begeleiding

Genderbias bij jezelf als  
hulpverlener

# Hoe ontstaat suïcidaal gedrag

Kurt, 53 jaar

- Geen partner
- Middelengebruik
- Depressie
- Scheiding & werkverlies
- Beschermend:
  - Openheid met psychiater
  - Opstart van antidepressiva
  - Contact met vrienden, maar alcoholgebruik

Suïcidaliteit bij mannen

De invloed van  
gendernormen

Handvaten voor  
begeleiding

Genderbias bij jezelf als  
hulpverlener

# Hoe suïcidaliteit herkennen

Arne, 29 jaar



- Roekeloosheid
- Toegenomen roken
- Prikkelbaarheid
- Slaapproblemen
- Concentratieproblemen

**Mannen zijn minder geneigd om zelfmoordgedachten spontaan of expliciet te delen.**

Suïcidaliteit bij mannen

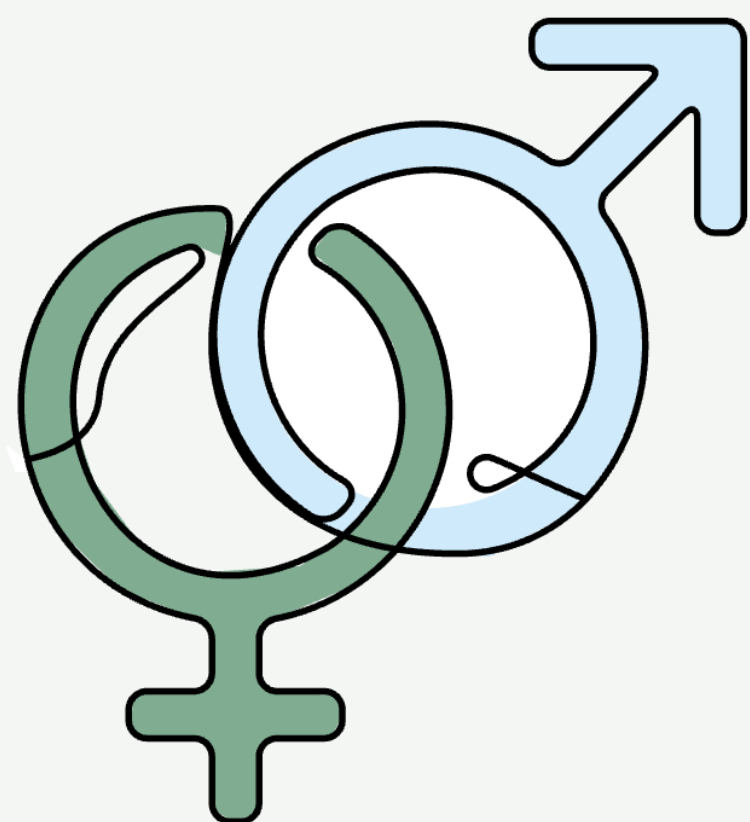
De invloed van  
gendernormen

Handvaten voor  
begeleiding

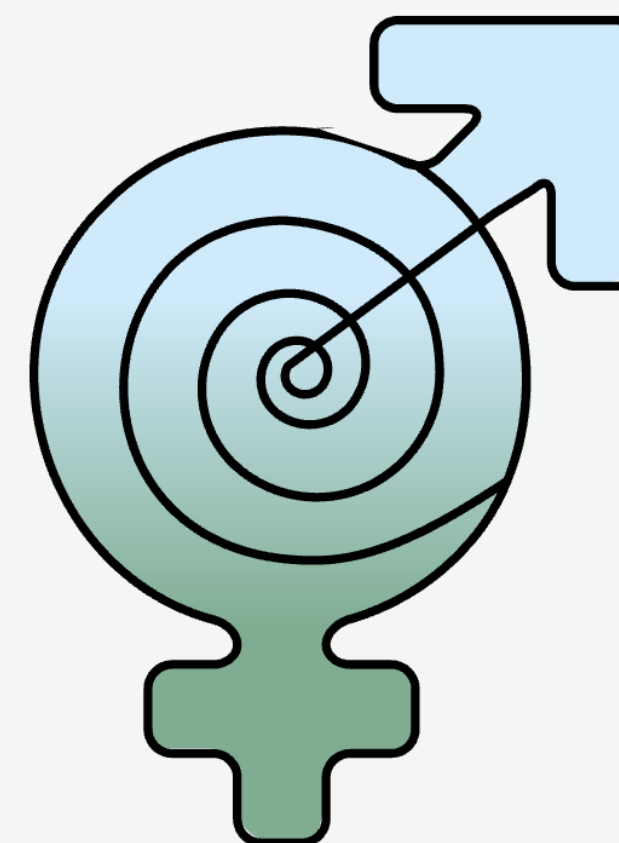
Genderbias bij jezelf als  
hulpverlener



# Gendernormen



**GESLACHT**



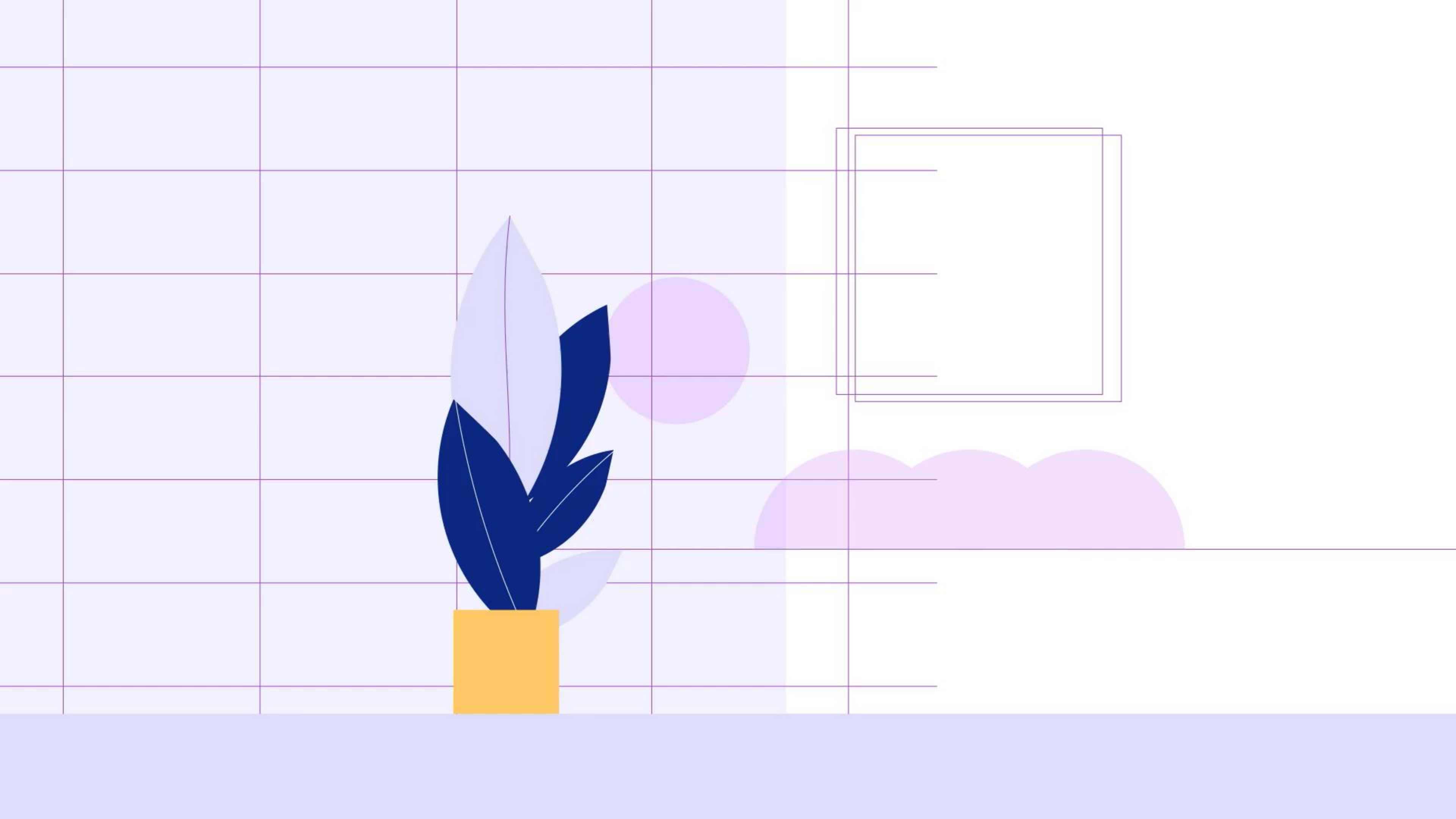
**GENDER**

Suïcidaliteit bij mannen

De invloed van  
gendernormen

Handvaten voor  
begeleiding

Genderbias bij jezelf als  
hulpverlener



# Gendernormen



1 invulling en impact  
vanuit jezelf

2 invulling en impact  
vanuit anderen



Suïcidaliteit bij mannen

De invloed van  
gendernormen

Handvaten voor  
begeleiding

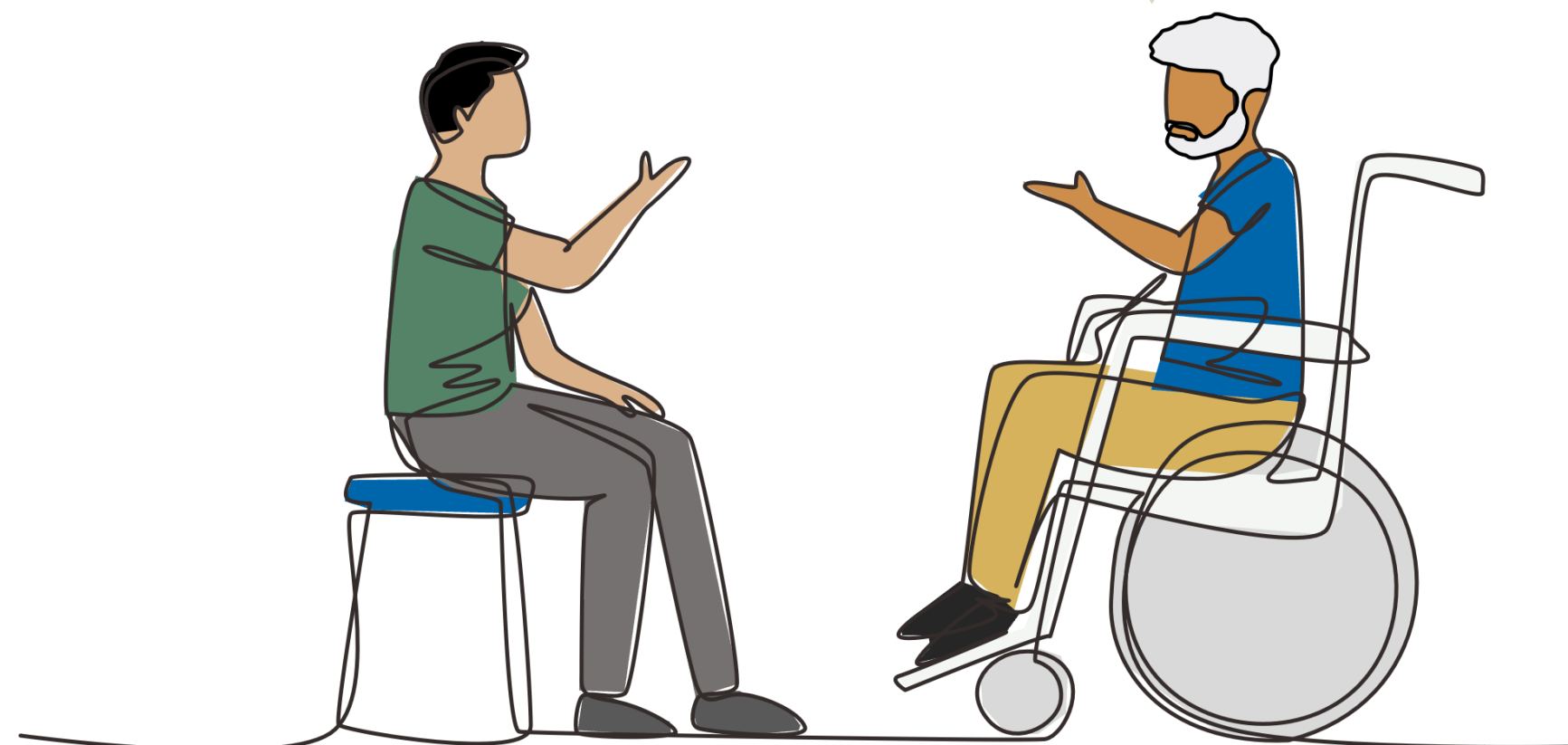
Genderbias bij jezelf als  
hulpverlener



# Gendernormen in begeleiding

Hassen, 68 jaar

*Erover praten gaat het toch niet oplossen. Daarbij, ik heb anderen hun medelijden niet nodig. Ik zit uiteindelijk al lang met die gedachten en ik moet maar wat doorbijten en me niet aanstellen.*



Suïcidaliteit bij mannen

De invloed van  
gendernormen

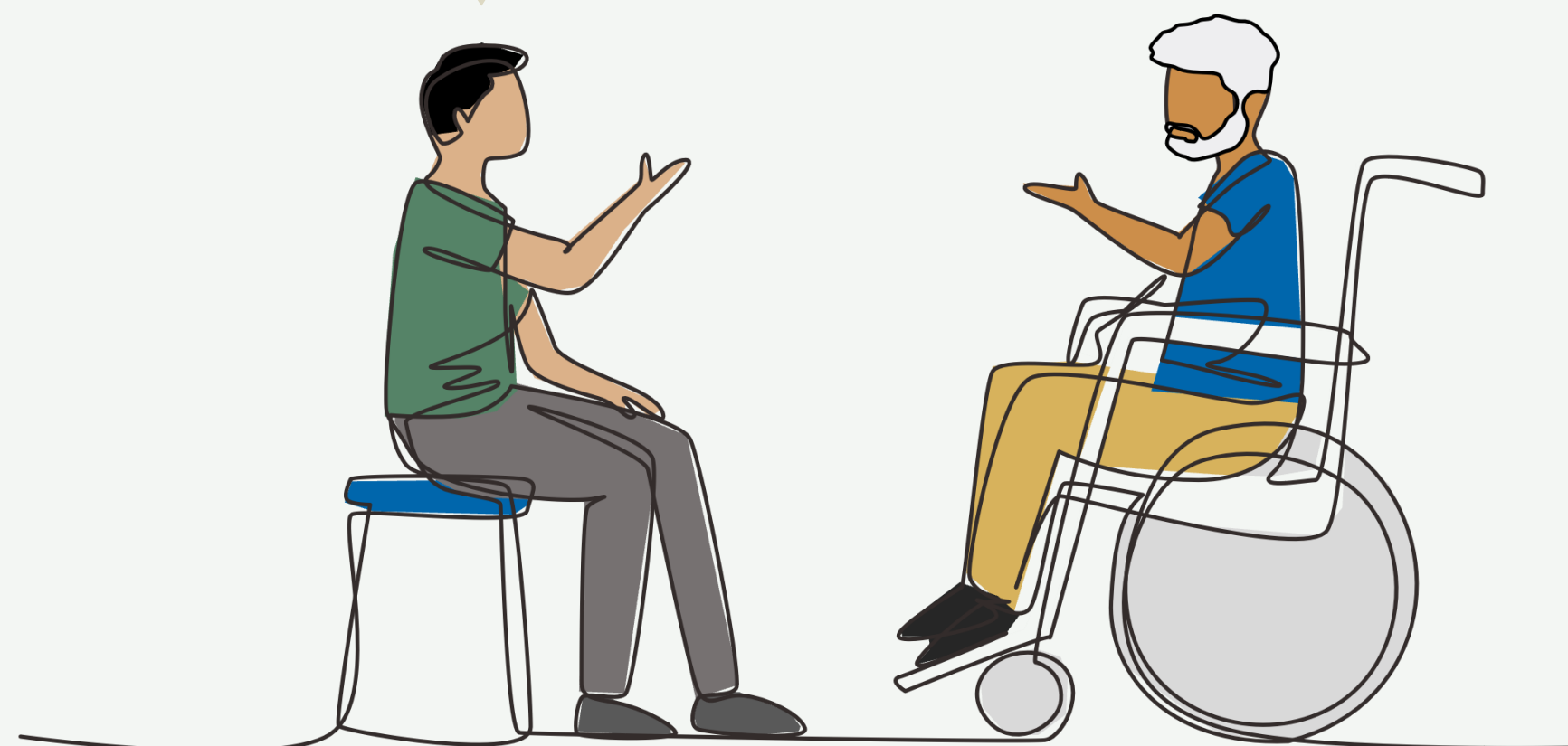
Handvaten voor  
begeleiding

Genderbias bij jezelf als  
hulpverlener

# Gendernormen in begeleiding

Hassen, 68 jaar

*Zijn er mensen in je omgeving die ervan op de hoogte zijn dat je met die gedachten zit? Kun je daarover praten?*



Suïcidaliteit bij mannen

De invloed van  
gendernormen

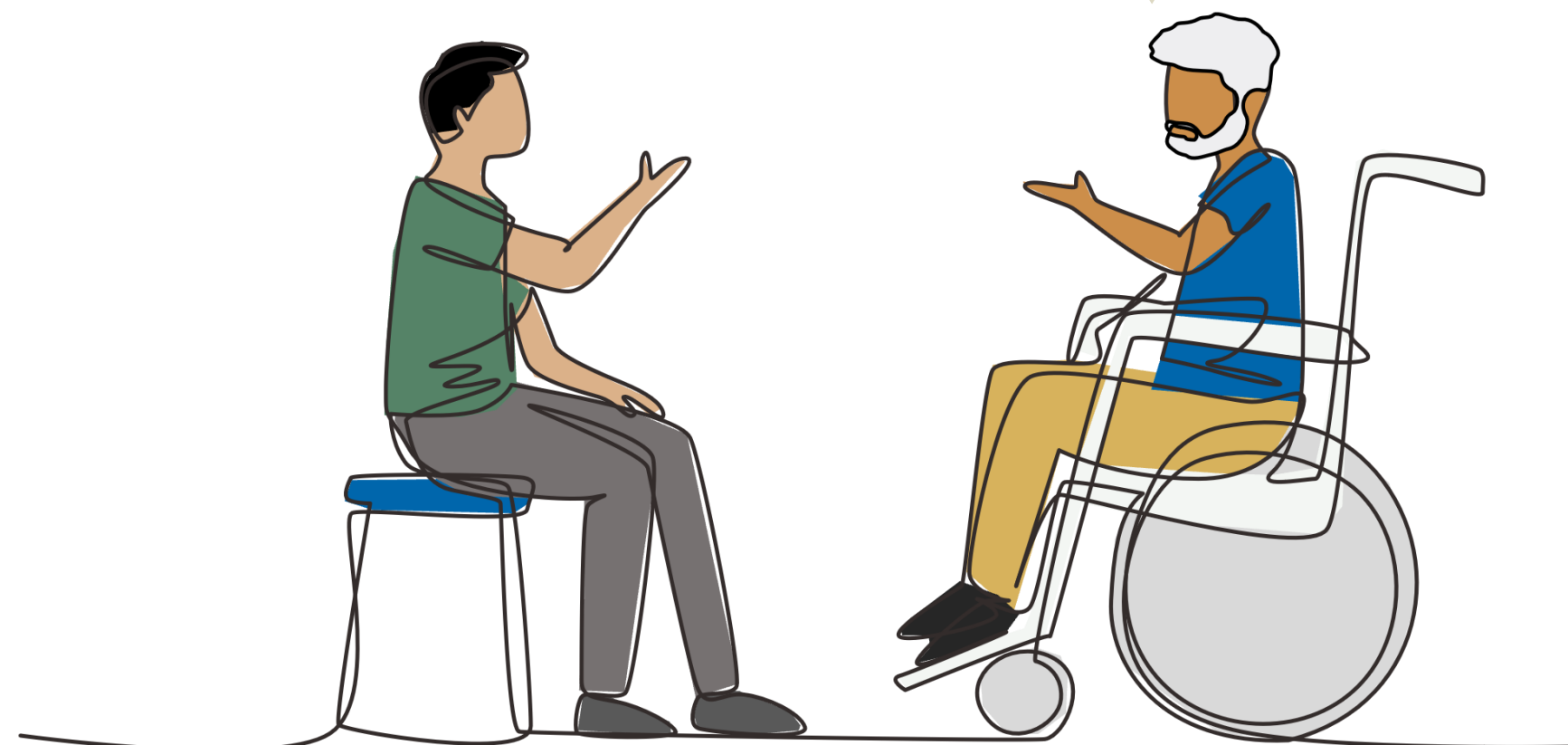
Handvaten voor  
begeleiding

Genderbias bij jezelf als  
hulpverlener

# Gendernormen in begeleiding

Hassen, 68 jaar

*Die zelfmoordgedachten zijn er wel, maar dat is nu eenmaal hoe het is.*



Suïcidaliteit bij mannen

De invloed van  
gendernormen

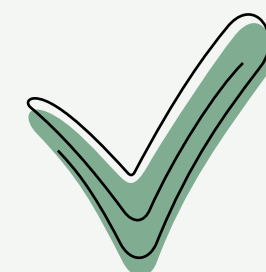
Handvaten voor  
begeleiding

Genderbias bij jezelf als  
hulpverlener

# Gendernormen in begeleiding

Hassen, 68 jaar

“Het lijkt alsof van mannen vaak wordt verwacht dat ze altijd sterk zijn. Ik ben benieuwd of dat voor jou ook zo voelt.”



“Dat is typisch voor mannen, je probeert je sterk te houden.”



Suïcidaliteit bij mannen

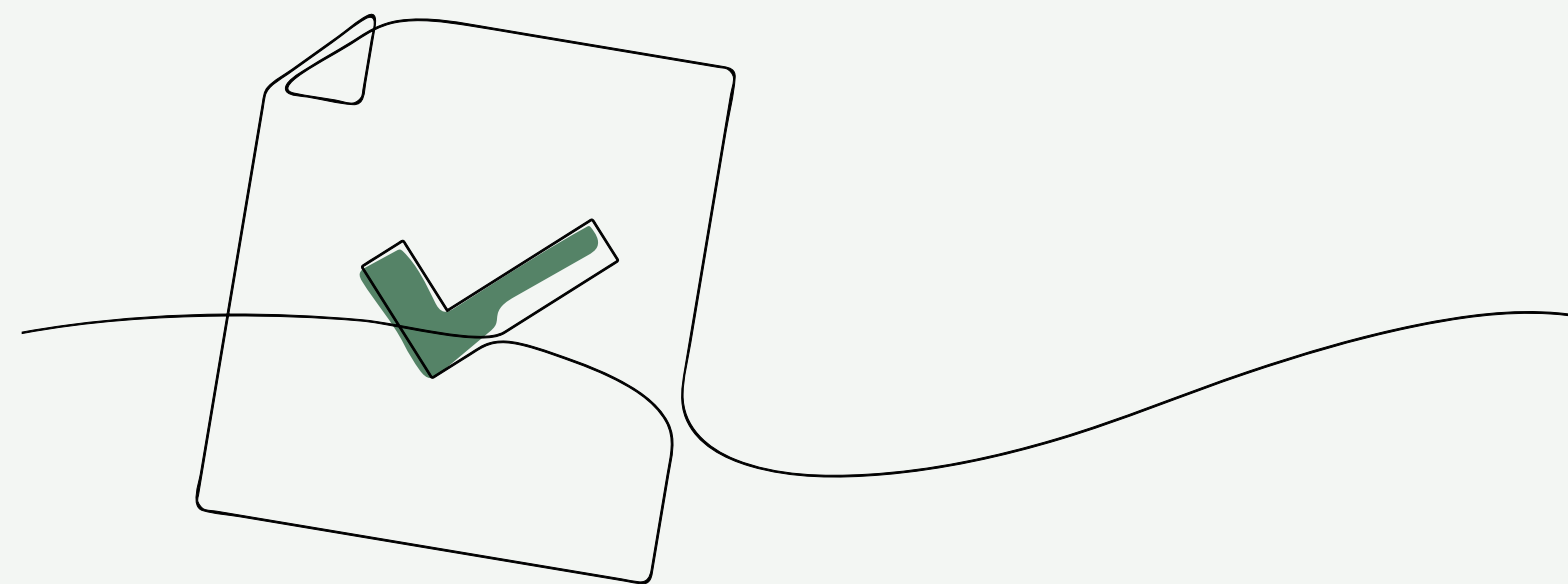
De invloed van  
gendernormen

Handvaten voor  
begeleiding

Genderbias bij jezelf als  
hulpverlener

# Gendernormen in begeleiding

- 1 **Psycho-educatie**
- 2 **Zijn visie op mannelijkheid en man-zijn**
- 3 **Gendernormen in je casusformulering en risicoformulering**
- 4 **Je eigen gendernormen en bias**



Suïcidaliteit bij mannen

De invloed van  
gendernormen

Handvaten voor  
begeleiding

Genderbias bij jezelf als  
hulpverlener

# Handvaten voor begeleiding

Suïcidaliteit herkennen en bevragen 

Mannen zijn minder geneigd om zelfmoordgedachten spontaan of expliciet te delen.

- 1 Bevraag suïcidaliteit proactief**
- 2 Let op indirecte signalen**
- 3 Neem elke uiting serieus, ongeacht de toon**

Suïcidaliteit bij mannen

De invloed van  
gendernormen

Handvaten voor  
begeleiding

Genderbias bij jezelf als  
hulpverlener

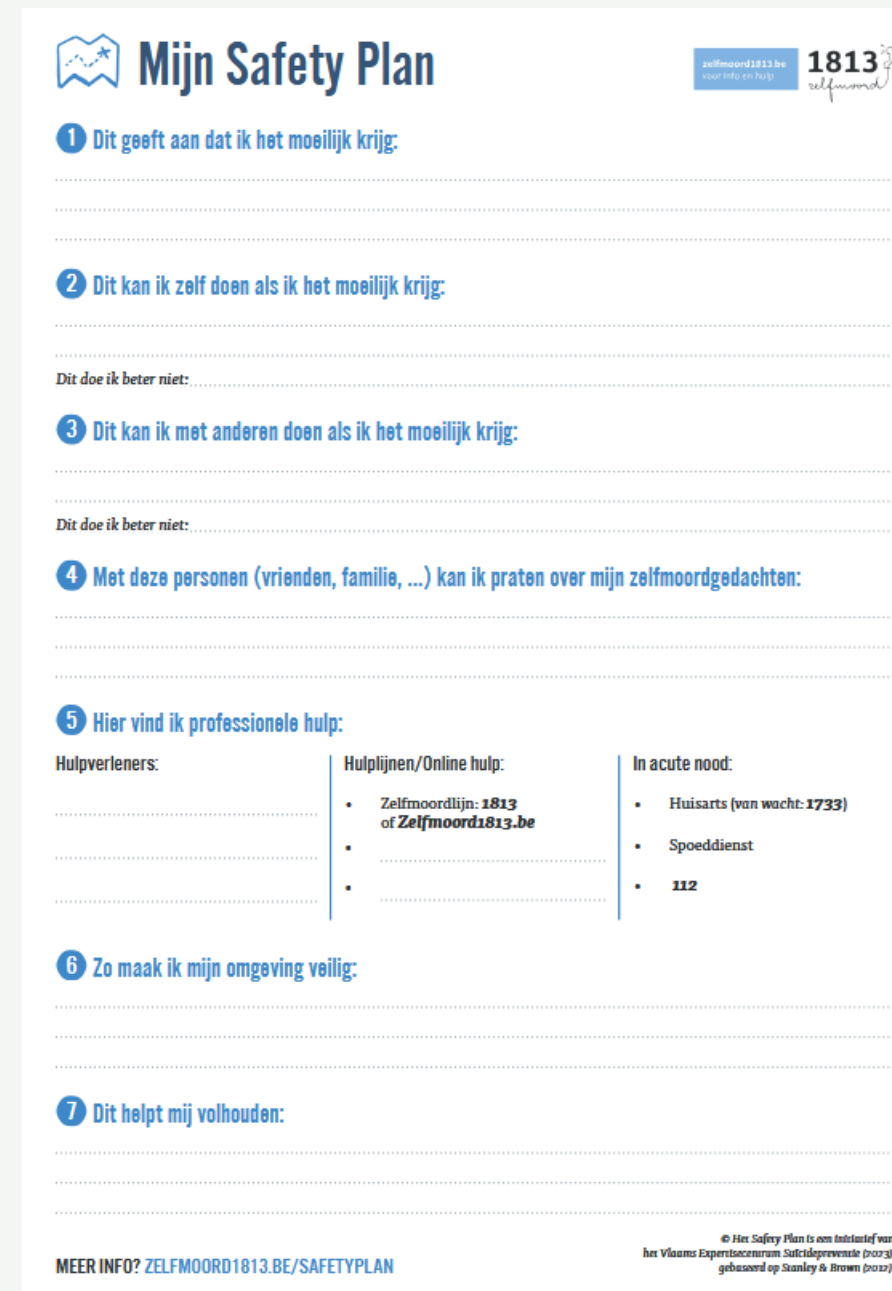
# Handvaten voor begeleiding



## Safety Planning

In de praktijk: meer weerstand of ongebruikt bij mannen

- 1 Leg het doel voldoende uit
- 2 Inhoud belangrijker dan vorm
- 3 Herhaling is essentieel



**Mijn Safety Plan** 1813 zelfmoord

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:

Hulpverleners:	Hulplijnen/Online hulp:	In acute nood:
	• Zelfmoordlijn: 1813 of Zelfmoord1813.be	• Huisarts (van wacht: 1733)
		• Spoeddienst
		• 112

6 Zo maak ik mijn omgeving veilig:

7 Dit helpt mij volhouden:

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

© Het Safety Plan is een initiatief van het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (2013), gebaseerd op Stanley & Brown (2012).

Suïcidaliteit bij mannen

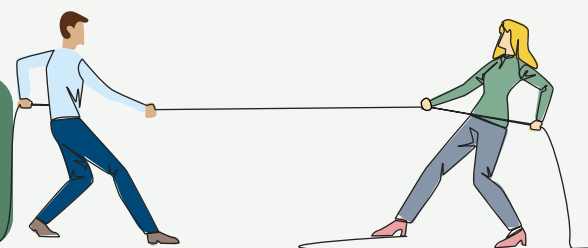
De invloed van  
gendernormen

Handvaten voor  
begeleiding

Genderbias bij jezelf als  
hulpverlener

# Handvaten voor begeleiding

Therapeutische relatie en weerstand



Belang van een 'klik' met hulpverlener

- 1 Bied structuur en transparantie (psycho-educatie)**
- 2 Werk samen en geef controle/autonomie**
- 3 Gebruik humor en actiegerichtheid**

Suïcidaliteit bij mannen

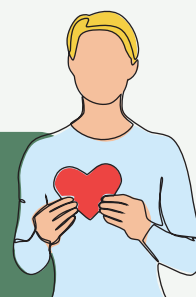
De invloed van  
gendernormen

Handvaten voor  
begeleiding

Genderbias bij jezelf als  
hulpverlener

# Handvaten voor begeleiding

Emotionele vaardigheden versterken



*“Het overvalt me gewoon elke keer, die pogingen.  
Ze komen ‘out of the blue’.*

*Ik zou het willen stoppen, maar ik zie het nooit aankomen.”*

Timo, 27 jaar



Suïcidaliteit bij mannen

De invloed van  
gendernormen

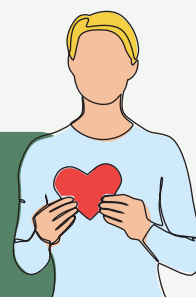
Handvaten voor  
begeleiding

Genderbias bij jezelf als  
hulpverlener



# Handvaten voor begeleiding

Emotionele vaardigheden versterken



**1** Vertraag en start bij de basis

**2** Bied psycho-educatie

**3** Valideer frustratie

**! Middelengebruik**

Suïcidaliteit bij mannen

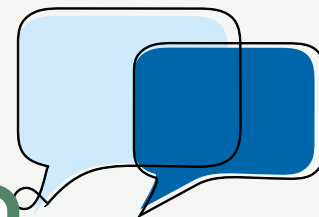
De invloed van  
gendernormen

Handvaten voor  
begeleiding

Genderbias bij jezelf als  
hulpverlener

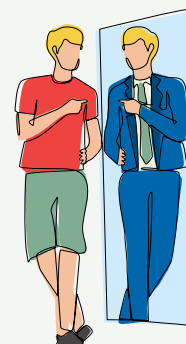
# Handvaten voor begeleiding

## Extra tips



Taal speelt een cruciale rol

Tip: shoulder-to-shoulder aanpak



Zingeving en existentiële vragen

Mannen zoeken soms geen hulp omdat ze denken dat hun problemen 'niet erg genoeg' zijn.  
Benoem dat elke vorm van lijden serieus genomen mag worden.

# Genderbias bij jezelf



Bias beïnvloedt hoe we luisteren, interpreteren en reageren

Suïcidaliteit bij mannen

De invloed van  
gendernormen

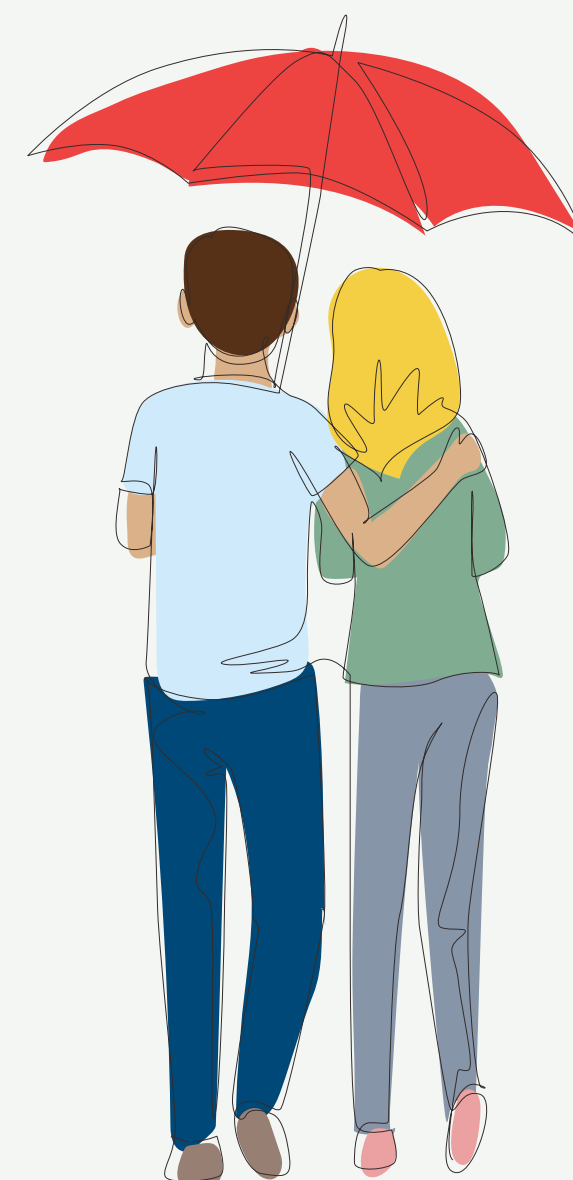
Handvaten voor  
begeleiding

Genderbias bij jezelf als  
hulpverlener

# Genderbias bij jezelf

## Gendercompetentie

- **Bewustzijn van genderinvloeden**
- **Kennis over verschillen in noden**
- **Vaardigheden om hierop in te spelen**



Suïcidaliteit bij mannen

De invloed van  
gendernormen

Handvaten voor  
begeleiding

Genderbias bij jezelf als  
hulpverlener

# Genderbias bij jezelf

- 1 **Luister actief**
- 2 **Vraag door**
- 3 **Reflecteer en leer**

**Bewustwording is de eerste stap  
naar objectievere en effectieve hulpverlening**



Suïcidaliteit bij mannen

De invloed van  
gendernormen

Handvaten voor  
begeleiding

Genderbias bij jezelf als  
hulpverlener

# Infofiches

## INFOFICHE 1

### SUICIDALITEIT BIJ MANNEN



#### FEITEN EN CIJFERS

- Ongeveer **3 op de 4 personen** die overlijden door zelfdoding in Vlaanderen zijn mannen.
- Vrouwen ondernemen vaker een suïcidepoging, maar mannen overlijden vaker door zelfdoding. Dit fenomeen, bekend als de **'gender gap'**, is wereldwijd zichtbaar, over jaren en leeftijdsgroepen heen.
- Mannen zoeken gemiddeld minder hulp, vooral bij hulpverleners zoals GGZ-medewerkers, huisartsen en hulplijnen.
- Dit genderverschil in hulpzoekend gedrag komt voornamelijk doordat mannen **minder de nood voelen** om hulp of ondersteuning te zoeken.
- Mannen die toch hulp zoeken binnen de GGZ, zijn **minder tevreden over de ontvangen zorg**. Ze ervaren deze niet altijd als nuttig en stoppen vaak vroegtijdig met begeleiding.  
Bekijk de meest recente suïcidecijfers op [Zelfmoord1813.be](http://Zelfmoord1813.be).

De huidige hulpverlening sluit mogelijk niet goed aan bij de noden van mannen.

#### RISICO- EN BESCHERMENDE FACTOREN

Niet één enkele oorzaak, maar **veel verschillende factoren** dragen samen bij tot suïcidaliteit, ook bij mannen. Veel risicofactoren zijn genderoverschrijdend, maar er zijn ook enkele genderspecifieke verschillen. **Bij mannen spelen onder meer de volgende risicofactoren een rol:**



#### DREMPELFACTOREN

- Risicoverhogend: middelengebruik, beperkt sociaal netwerk en sociale isolatie, verlies van een dierbare aan zelfdoding, beperkte toegang tot gepaste hulpverlening, eerdere suïcidepoging.
- Beschermend: effectieve emotieregulatievaardigheden, veerkracht en probleemoplossende vaardigheden, positief zelfbeeld, doelen en zingeving sociale steun, openheid om hulp te zoeken bij psychische problemen, toegang tot laagdrempelige psychologische hulpverlening afgestemd op de noden van mannen.

#### STRESSFACTOREN

- Psychische factoren: psychiatrische diagnoses zoals depressie, schizofrenie, persoonlijkheidsstoornis, angststoornis en bipolaire stoornis, middelengebruik of -afhankelijkheid.
- Sociale problemen: alleenstaand zijn, werkloosheid, laaggeschoold zijn, financiële instabiliteit, relationele conflicten, verlies van een dierbare, ondergewicht of obesitas, chronische ziekte.

#### KWETSBAARHEIDSFACTOREN

- Vroege levenservaringen: traumatische jeugdenervingen.
- Psychologische factoren: beperkte emotionele controle, negatief zelfbeeld.

Traditionele gendernormen rond mannelijkheid spelen een belangrijke rol en leiden tot specifieke risicofactoren, zie infofiche 2.

## INFOFICHE 2

### DE INVLOED VAN GENDERNORMEN OP SUICIDALITEIT BIJ MANNEN

#### WAT ZIJN GENDERNORMEN?

Gendernormen zijn sociale, maatschappelijke, en culturele **verwachtingen** over hoe iemand zich 'hoort' te gedragen, op basis van diens genderidentiteit.

- Ze kunnen **impliciet** of **expliciet** zijn,
- ze kunnen **bewust** en **onbewust** een rol spelen,
- ze zijn **dynamisch** en **variëren** naargelang plaats, context en tijd,
- en **beïnvloeden** gedrag, zelfbeeld, omgang met anderen en hulpzoekend gedrag.



#### WELKE GENDERNORMEN SPELEN EEN ROL BIJ MANNEN?

Traditionele gendernormen rond mannelijkheid kunnen een invloed hebben op suïcidaliteit bij mannen. De **drie belangrijkste gendernormen** die een invloed hebben op **suïcidaliteit** en **hulpzoekend gedrag** zijn:



- 1 EMOTIONELE OPENHEID**  
Mannen tonen geen emoties en praten niet over emoties
- 2 ZELFREDZAAMHEID EN ZELFSTANDBIJDHEID**  
Ik los het zelf wel op. Mannen moeten sterk en onafhankelijk zijn.
- 3 SUCCES EN FALEN**  
Mannen zijn verantwoordelijk voor het gezin, moeten financieel voorzien en sterk zijn. Mannen mogen niet falen.

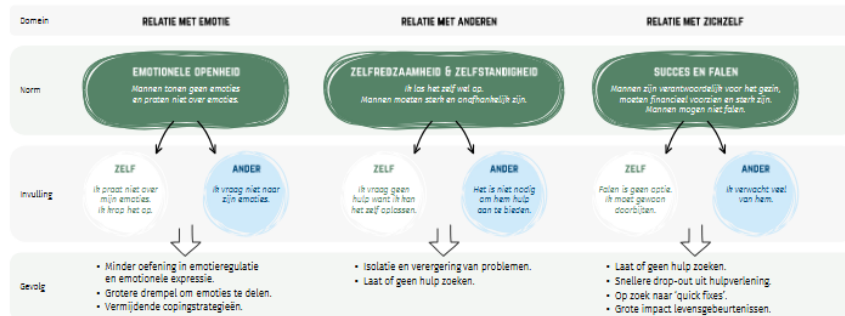
## INFOFICHE 2

### DE INVLOED VAN GENDERNORMEN OP SUICIDALITEIT BIJ MANNEN

#### HOE KUN JE GENDERNORMEN IN BEGELEIDING AANPAKKEN?

##### 1 BIED PSYCHO-EDUCATIE OVER GENDERNORMEN

Help mannen te begrijpen hoe deze verwachtingen hen beïnvloeden. Maak ruimte om patronen te benoemen en normaliseren. Dit kan aan de hand van onderstaand model. Door deze verwachtingen te herkennen en ze losser te benaderen, kan er meer ruimte ontstaan om op een gezondere manier met uitdagingen om te gaan.



Beleefd naar een uitgebreidere toelichting van dit model? Bekijk de video hier: [Link](#). Meer weten? Bekijk het webinar: ['Why Men Die by Suicide'](#) met Dr. Susie Bennett.

## INFOFICHE 3

### HANDVATEN VOOR HET BEGELEIDEN VAN MANNEN MET ZELFMOORDGEDACHTEN

#### HOE BEGELEID JE MANNEN EFFECTIEF?



##### SUICIDALITEIT HERKENNEN EN BEVRAGEN

- **Vraag proactief naar suïcidaliteit**  
Stel directe en normaliserende vragen zoals: "Sommige mensen in een situatie zoals de jouwe voelen zich moedeloos of denken aan zelfmoord. Hoe is dat voor jou?"
- **Neem elke uiting serieus, ongeacht de toon of humor**
- **Let op indirecte signalen**  
Bijvoorbeeld fysieke klachten, roekeloos gedrag, boosheid, terugtrekking of verhoogd middelengebruik.

Wacht niet tot mannen zelf over suïcidaliteit beginnen, maar bevrage dit op een open en niet-oordelende manier.

Mannen zoeken soms geen hulp omdat ze denken dat hun problemen 'niet erg genoeg' zijn. Benoem dat elke vorm van lijden serieus genomen mag worden.

##### SUICIDALITEIT BESPREKEN

- **Let op taalgebruik**  
Sommige mannen verkiezen indirecte termen als 'levensvragen', anderen directe taal zoals 'zelfmoordgedachten'. Begrippen zoals 'therapie' kunnen afschrikken; 'coaching', 'praktische ondersteuning' of 'mentale veerkracht' voelt soms toegankelijker.
- **Stem af op de beleving van de zorgvrager**

Tip: Een 'shoulder-to-shoulder'-aanpak, zoals praten tijdens een wandeling of activiteit, kan gesprekken minder confronterend maken.

##### SAFETY PLANNING

Wees flexibel in het gebruik van het **Safety Plan** waar nodig:

- **Leg het doel van het Safety Plan voldoende uit**  
Kader het als het trainen van een manier van denken die hen kan helpen hun crisissen zelf beter onder controle te krijgen.
- **De inhoud is belangrijker dan de vorm**
- **Herhaling is essentieel**



## INFOFICHE 4

### GENDERBIAS BIJ JEZELF ALS HULPVERLENER

#### WAT IS GENDERBIAS?

Iedereen wordt beïnvloed door maatschappelijke normen, ook hulpverleners. Dit kan onbewust je perceptie en beslissingen kleuren. Genderbias betekent dat je, zonder het te beseffen, mensen **anders beoordeelt op basis van hun genderidentiteit**.

#### DE INVLOED VAN STEREOTYPEN EN BIAS

**Stereotypen** zijn vereenvoudigde aannames of overtuigingen over groepen, bijvoorbeeld over mannen en vrouwen (bv. "mannen zijn sterk" of "vrouwen zijn zorgzamer"). Wanneer zulke overtuigingen ons oordeel of gedrag beïnvloeden, spreken we van bias.

- Het stereotype "mannen moeten sterk en onafhankelijk zijn" kan ertoe leiden dat mannelijke kwetsbaarheid wordt geminimaliseerd.
- Het stereotype van "de man als dader" kan ertoe leiden dat mannelijke agressie wordt uitvergroot.

Dit kan leiden tot een **empathie kloof**: minder aandacht voor mannelijke kwetsbaarheid bij bijvoorbeeld huiselijk geweld, mentale gezondheidsproblemen of armoede.

#### WAT KUN JE DOEN?

- **Luister actief**  
Laat zorgvragers zelf hun ervaringen delen, zonder aannames op basis van gender.
- **Vraag door**  
Ontdek hoe gender een rol speelt in hun leven, zonder te projecteren.
- **Reflecteer en leer**  
Plan momenten voor zelfreflectie en intervisie met collega's.



#### ZELFREFLECTIE: STA STIL BIJ JE EIGEN GENDERBIAS

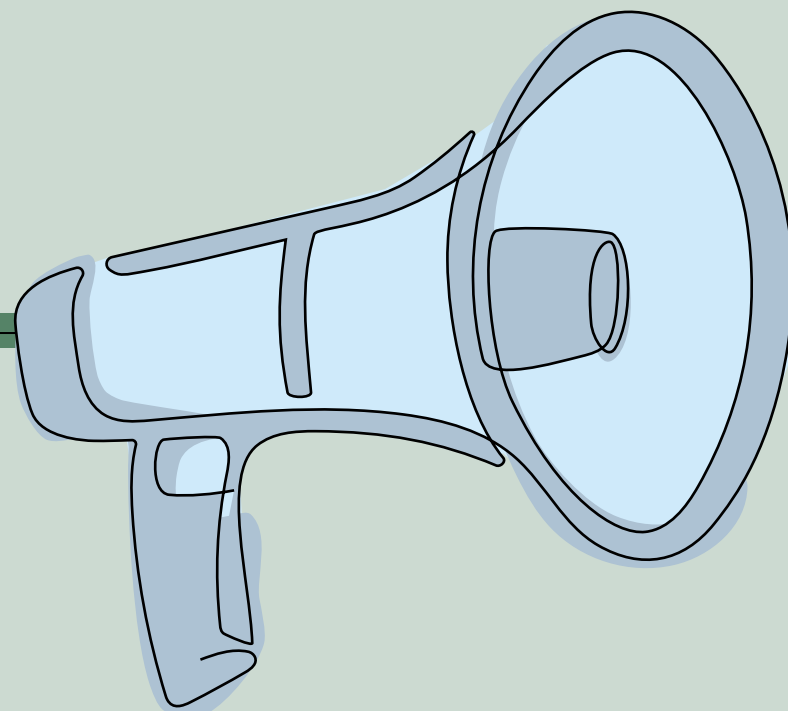
Stel jezelf deze vragen:

- Welke gendernormen heb ik zelf meegekregen?
- Wie of wat heeft mijn ideeën over gender gevormd?
- Welke overtuigingen of gedragingen heb ik die passen binnen genderstereotypen?
- Hoe beïnvloeden deze mijn verwachtingen van zorgvragers?
- Reageer ik anders op emoties bij mannelijke en vrouwelijke zorgvragers?

Bewustwording is de eerste stap naar objectievere en effectieve hulpverlening.

*“It’s not that guys don’t talk, it’s  
that you need to know the  
language that they use and  
their approaches that they want  
for asking for help.”*

Dr. Paul Sharp



# Evaluatie



# Evaluatie

**Slides enkel op aanvraag (moet nog gepubliceerd worden)**

# Bedankt voor jullie aandacht !



Vragen of bedenkingen?



[Pauline.Stas@UGent.be](mailto:Pauline.Stas@UGent.be)