

Vormingsaanbod

Wanneer je binnen een professionele context vaak in contact komt met mensen, is het belangrijk dat zelfdoding een bespreekbaar thema is. Dankzij onze opleidingen leer je op de juiste manier omgaan met zelfdoding. Bekijk het aanbod of vraag opleidingen op maat aan.

www.zelfmoord1813.be/vormingen

Domus Medica ontwikkelde een steekkaart 'Preventie van zelfdoding'.

www.domusmedica.be

ASPHA

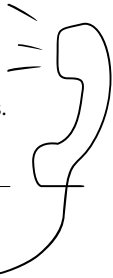
is een onderdeel van het **Vlaams Actieplan Suïcidepreventie** en wordt gefinancierd door de **Vlaamse Overheid**. De dienst wordt georganiseerd door het **Centrum ter Preventie van Zelfdoding (CPZ)**.

De diensten van het CPZ (De Zelfmoordlijn, de studiedienst, de vormingsdienst) werken samen om zelfdoding te voorkomen.

Nuttige adressen

Bij het **Antigifcentrum** staat een artsensteam dag en nacht paraat met deskundig telefonisch advies.
070 245 245 - www.poissoncentre.be

www.zelfmoord1813.be



Het Centrum ter Preventie van Zelfdoding

Het Centrum ter Preventie van Zelfdoding (CPZ) heeft als basisdoelstelling het voorkomen van zelfdoding. Het CPZ werkt vanuit **drie diensten**, die onderling verbonden zijn en elkaar aanvullen. Het CPZ is erkend door de **Vlaamse Overheid** als organisatie met terreinwerking en ontvangt hier structureel subsidies voor. Daarnaast vormt het CPZ, **samen met de Eenheid voor Zelfmoordonderzoek van de Universiteit Gent**, het **Vlaams expertisecentrum Suïcidepreventie** dat erkend werd als **partnerorganisatie voor suïcidepreventie**.

1 Studiedienst	2 Vormingsdienst	3 Zelfmoordlijn 1813
Informeren & Sensibiliseren	Extern	Telefoon
Analyseren & Signaleren	Intern (vrijwilligers)	Online
Onderzoek bevorderen	Deskundigheid bevorderen	Preventie 2.0 ASPHA

Steun het CPZ

Het CPZ werkt met beperkte middelen. Elke bijdrage is daarom welkom op rekeningnummer BE24 4338 1416 1138 (IBAN), KREDBEBB (BIC). Giften vanaf 40 euro zijn fiscaal aftrekbaar.
www.steundezelfmoordlijn.be

Centrum ter Preventie van Zelfdoding vzw - Paviljoenstraat 3, 1030 Schaarbeek
02 649 62 05 - cpz@preventiezelfdoding.be - www.preventiezelfdoding.be

ASPHA
024 24 3000
info@aspha.be



zelfmoord1813.be
voor info en hulp

1813
zelfmoord

Advies SuïcidePreventie voor Huisartsen en Andere hulpverleners



ASPHA
024 24 3000
info@aspha.be

Wat is het doel van ASPHA?

Huisartsen en andere hulpverleners kunnen bellen en e-mailen voor advies en ondersteuning bij het omgaan met suïcidale personen, hun omgeving en nabestaanden. De telefoonlijn is bereikbaar op werkdagen van 9u tot 21u.

Met welke vragen kan u bij ASPHA terecht?

- > “Kan ik een suïcidale persoon nog tegenhouden?”
- > “Een cliënt geeft aan serieuze zelfmoordgedachten te hebben. Hoe kan ik met hem in gesprek gaan?”
- > “Mag ik de methode bevragen, geef ik mijn cliënt zo geen ideeën?”
- > “Een 14-jarige op mijn school zegt aan zelfmoord te denken. Heb ik hierover meldingsplicht?”
- > “Ik heb een suïcidale cliënt na twee weken een vervolgspraak gegeven en hij is niet komen opdagen. Wat kan ik nu doen? En waar kan ik terecht voor eventuele intensievere opvolging?”
- > ...

Welk advies kan u verwachten?

De expertise van ASPHA situeert zich op het vlak van ondersteuning bij crisisoverbrugging, risico-inschatting en communicatie met suïcidale personen en hun omgeving. Er is ook aandacht voor de beleving van de huisarts of hulpverlener tijdens het gesprek aan ASPHA.

Een huisarts getuigt:

“Ik ben zeer blij dat jullie er zijn. ‘t Is toch niet altijd gemakkelijk voor ons. En ik moet zeggen dat ik denk dat ik toch een stuk vooruit ben met de tips die u geeft. Ik ga daar zeker mee aan de slag.”

Waarom bent u als huisarts en hulpverlener zo belangrijk?

Hulpverleners worden vaak geconfronteerd met suïcidale personen zonder dat deze suïcidegedachten expliciet geuit worden. Ook staan hulpverleners er vaak alleen voor en is het niet evident om te weten hoe precies te reageren. Recent een empathisch gesprek gehad hebben, is een belangrijke beschermende factor met betrekking tot zelfdoding. Hulpverleners uit de eerste lijn hebben hier een heel belangrijke verantwoordelijkheid in.

De huisarts is een vertrouwenspersoon en komt met elke fase van het suïcidale gedrag in aanraking. De huisarts speelt zo een rol in vroegdetectie, behandeling, verwijzing en opvolging. Meer dan de helft van de mensen die overlijdt aan zelfdoding of een poging onderneemt, raadpleegt een arts in de maand voorafgaand aan de feiten. Voor ouderen liggen deze cijfers nog hoger. Tijdens de consultatie gaat het eerder over somatische klachten (hoofdpijn, slaapgebrek e.d.) en de suïcide-intentie wordt zelden gecommuniceerd door de patiënt.

Hoe zelfdodingsgedachten detecteren?

- > **Directe verbale boodschappen** zoals “ik wil dood” of “ik zou voor altijd willen inslapen”
- > **Indirecte verbale boodschappen** als “ik zie het niet meer zitten” of “van mij zal je geen last meer hebben”
- > **Gedragsmatige signalen** zoals overmatig gebruik van alcohol en medicatie, isolement, vaker op consultatie komen, afscheid nemen, plotse sterke gedragsverandering, uitingen van wanhoop, zoeken naar middelen, eerdere pogingen ...
- > **Signalen van depressie**

ASPHA
024 24 3000
info@aspha.be

Handvatten voor een eerste interventie

Zelfdodingsgedachten bespreekbaar maken

Praten over zelfdoding vergroot het suïciderisico niet en kan een nieuwe poging voorkomen.

- > Denk je aan zelfmoord?
- > Hoe vaak denk je aan zelfmoord? Hoe fel zijn die gedachten?
- > Heb je al concrete plannen gemaakt?
- > Heb je ooit al een poging gedaan?
- > Ben je bang de controle te verliezen?
- > Wat betekent de dood voor jou?
- > Welke dingen houden je nog tegen om zelfmoord te plegen?

Samen een crisisplan opstellen

Het crisisplan wordt genoteerd op een kaart, die de persoon bij zich houdt. Het plan omvat drie stappen:

1. Activiteiten die de persoon alleen kan doen.
2. Steunfiguren en crisislijnen waarbij de persoon terecht kan.
3. Professionele hulp contacteren v.b. huisarts, psycholoog, psychiater, dienst spoedgevallen en het noodnummer 112.

Overloop de risicosituaties die de persoon dient te vermijden en voer controle op aanwezigheid van suïcidemiddelen.

Voor de huisartsen: schrijf veilig voor.

Continuïteit van zorg

Maak altijd een vervolgspraak met de persoon om het herstelproces te ondersteunen en te bevorderen.

- > Maak opnieuw een risico-inschatting
- > Ga na of de doorverwijzing werd opgevolgd
- > Vul het crisisplan aan

Voor meer goede voorbeelden neem een kijkje op www.zelfmoord1813.be/aspha

ASPHA
024 24 3000
info@aspha.be

