



## Workshop Suicidepreventie: wat is jouw rol als jeugdwerker?

---

**CGG Passant**

**Nathalie Fonseca Gonzalez**

[nathalie.fonsecagonzalez@passant.be](mailto:nathalie.fonsecagonzalez@passant.be)

**Leysa Groenendijk**

[leysa.groenendijk@passant.be](mailto:leysa.groenendijk@passant.be)

## Aanbod CGG-SP

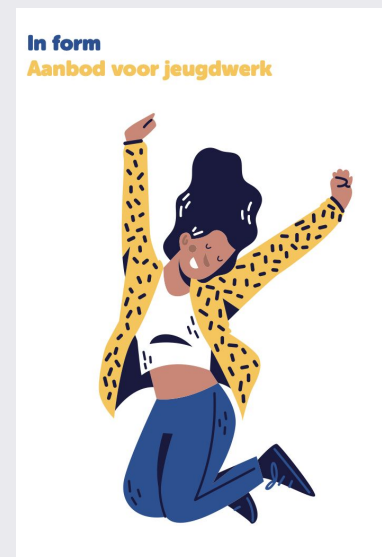
- Vorming op maat, open aanbod
- Coaching suïcidepreventiebeleid
- Consult en advies
- Netwerking
- Ondersteuning acties kwetsbare doelgroepen: suïcidepogers, nabestaanden

# Suicidepreventiewerking

## Fiches zelfdoding in het jeugdwerk

<https://www.zelfmoord1813.be/publicaties/zelfdoding-in-het-jeugdwerk-infiches-ter-preventie>

## Plukboek: aanbod voor jeugdwerk

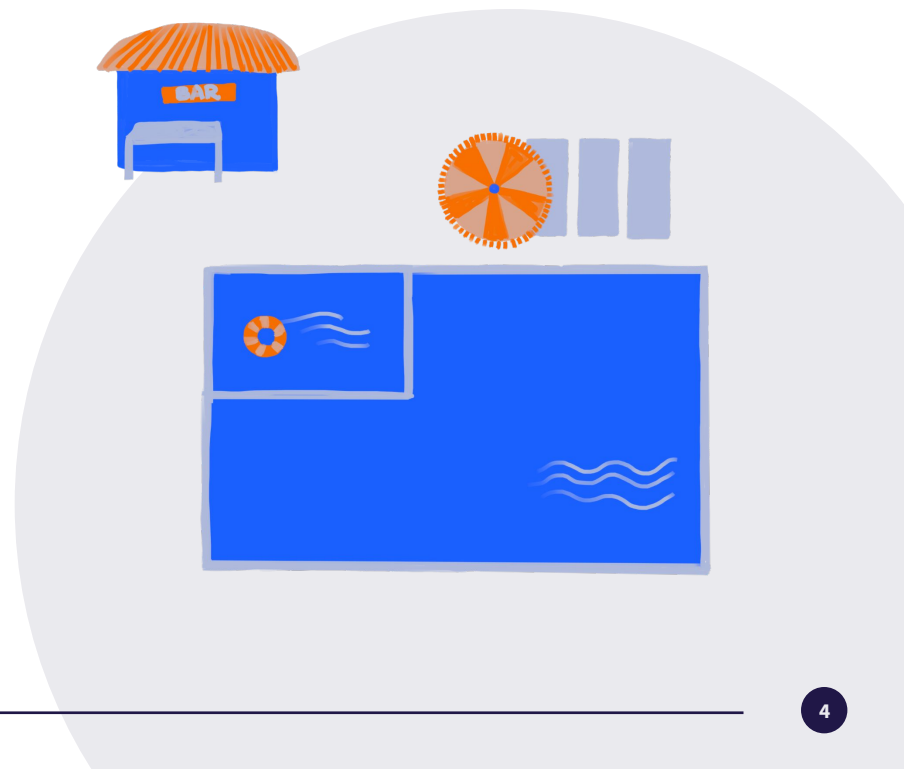


## Check-in

# Even naar het zwembad

Hoe comfortabel beweeg jij je binnen het thema suïcidepreventie?

- Naam
- Functie
- Wat heb je vandaag al gedaan om zorg te dragen voor jezelf?



# Programma

- Suïcidaliteit begrijpen
- Suïcidaliteit herkennen
- Suïcidaliteit bespreken
- Samen hulp zoeken
- Zelfzorg
- Afronding

# Energizer: over de streep

Loop over de streep als...



# Suïcidaliteit begrijpen

# Definities (WHO)

Zelfmoord = Zelfdoding = Suicide

- Is een daad met dodelijke afloop
- Gesteld door de betrokken persoon zelf
- Met de wetenschap of verwachting van de dodelijke afloop
- Doel = gewenste veranderingen bewerkstelligen

Suicidepoging

- Niet-habitueel gedrag zonder dodelijke afloop
- Zichzelf verwonden of het innemen van een zodanige hoeveelheid van een bepaalde stof dat de therapeutische norm is overschreden
- Opzettelijk en weloverwogen uitgevoerd
- Doel: gewenste veranderingen bewerkstelligen

Suïcidale ideatie

- Het actief denken aan of overwegen van suicide of suicidepoging als gedrag om ervaren problemen te verminderen of op te lossen



# Definities (WHO)

Waarin verschilt suïcidaal gedrag van **automutilatie**?

- Intentie
- Habitueel karakter

Maar:

- Risicofactor voor suïcidaal gedrag
- Co-morbiditeit



Opzettelijk zelfverwondend gedrag (ZVG), zoals krassen, branden en snijden, wordt gedefinieerd als “sociaal onaanvaardbaar gedrag waarbij een persoon zichzelf opzettelijk en op een directe manier fysiek letsel toebrengt zonder de intentie zichzelf van het leven te benemen” (Claes, 2004, p.223).

# Cijfers

## Van de WHO

### Wereld

- Elke 40 seconden een zelfdoding
- Elke 3 seconden een zelfmoordpoging

### België

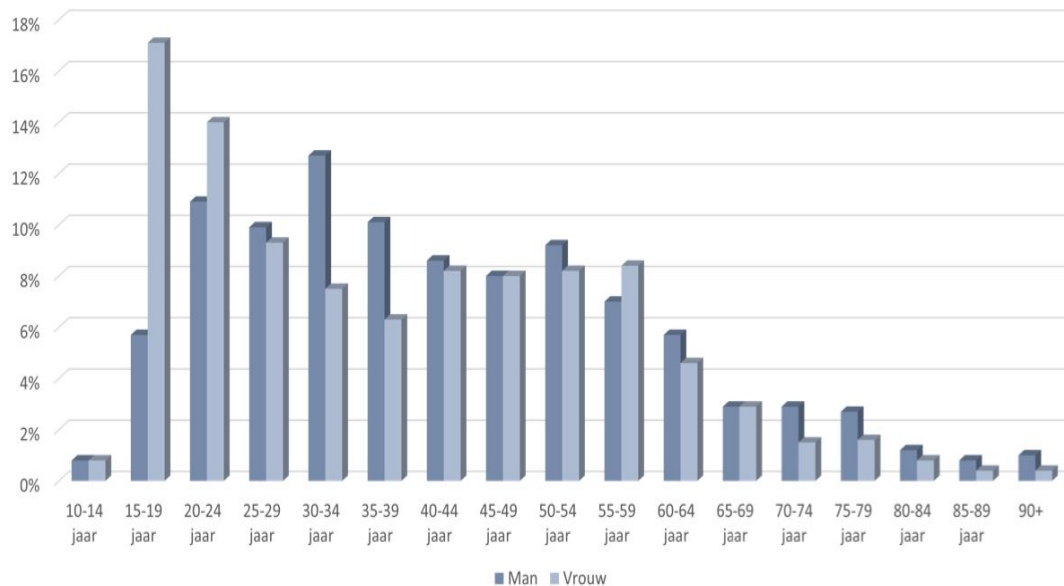
- 1732 zelfdodingen in 2020 - bijna 5 per dag

### Vlaanderen

- 913 zelfdodingen in 2021 - 2,5 per dag
- 8449 pogingen (naar schatting) in 2021 - 23 per dag

Leeftijdverdeling van  
suïcidepogers volgens geslacht,  
Vlaanderen, 2022

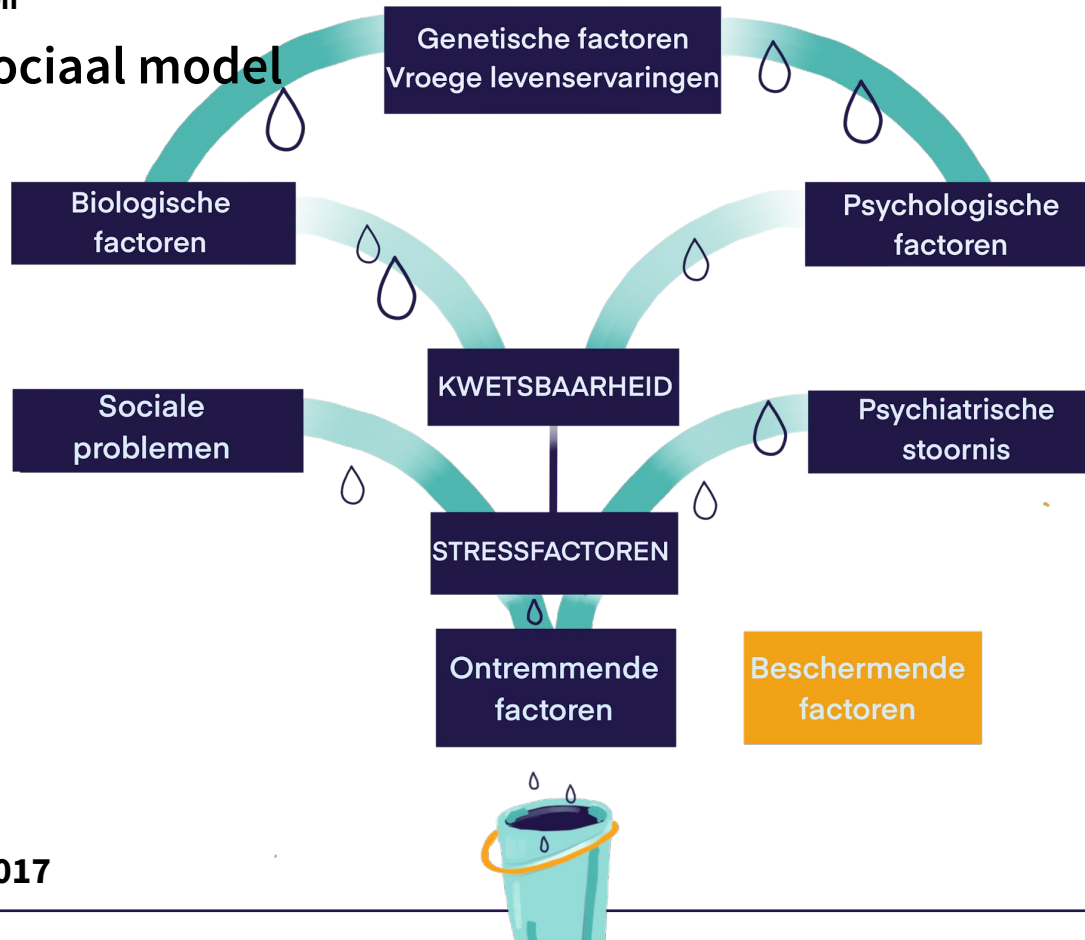
Fig. 4: Leeftijdverdeling van suïcidepogers volgens geslacht 2022



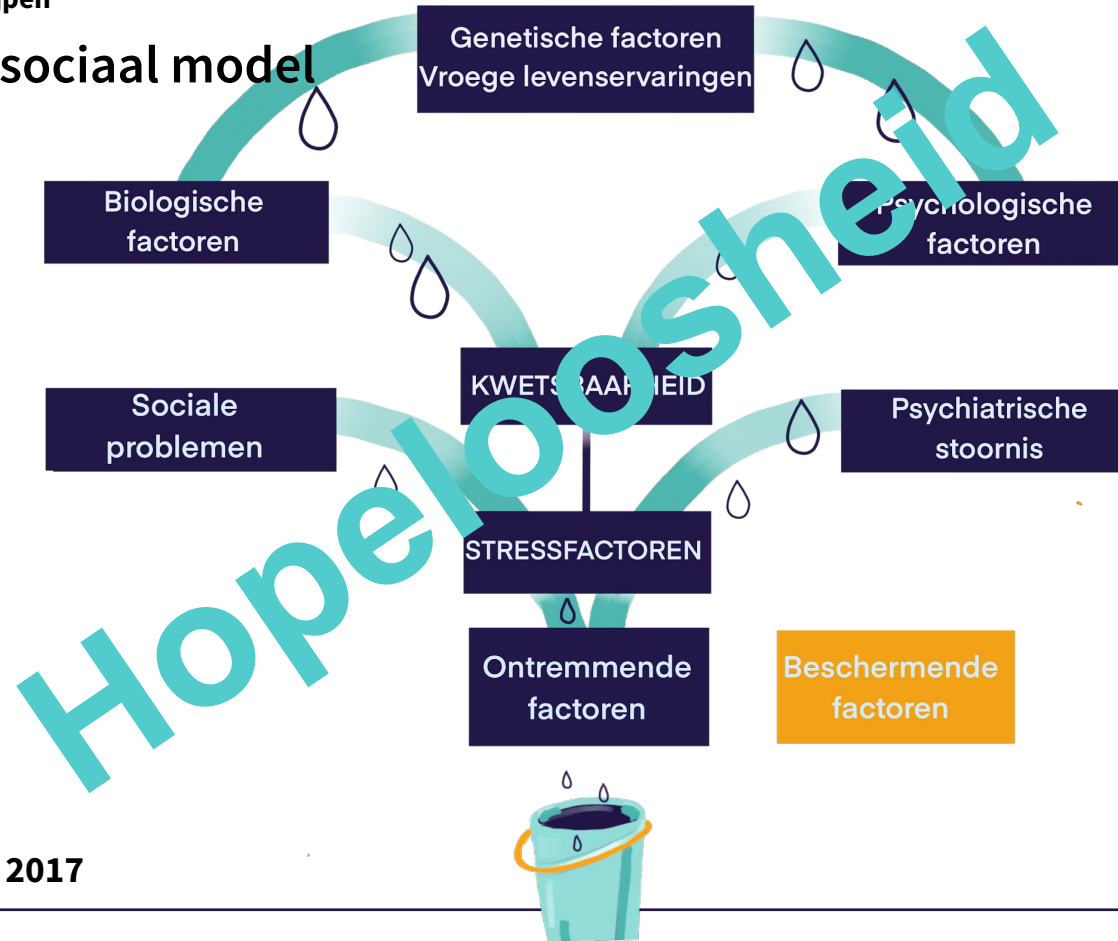
# Filmpje biopsychosociaal model



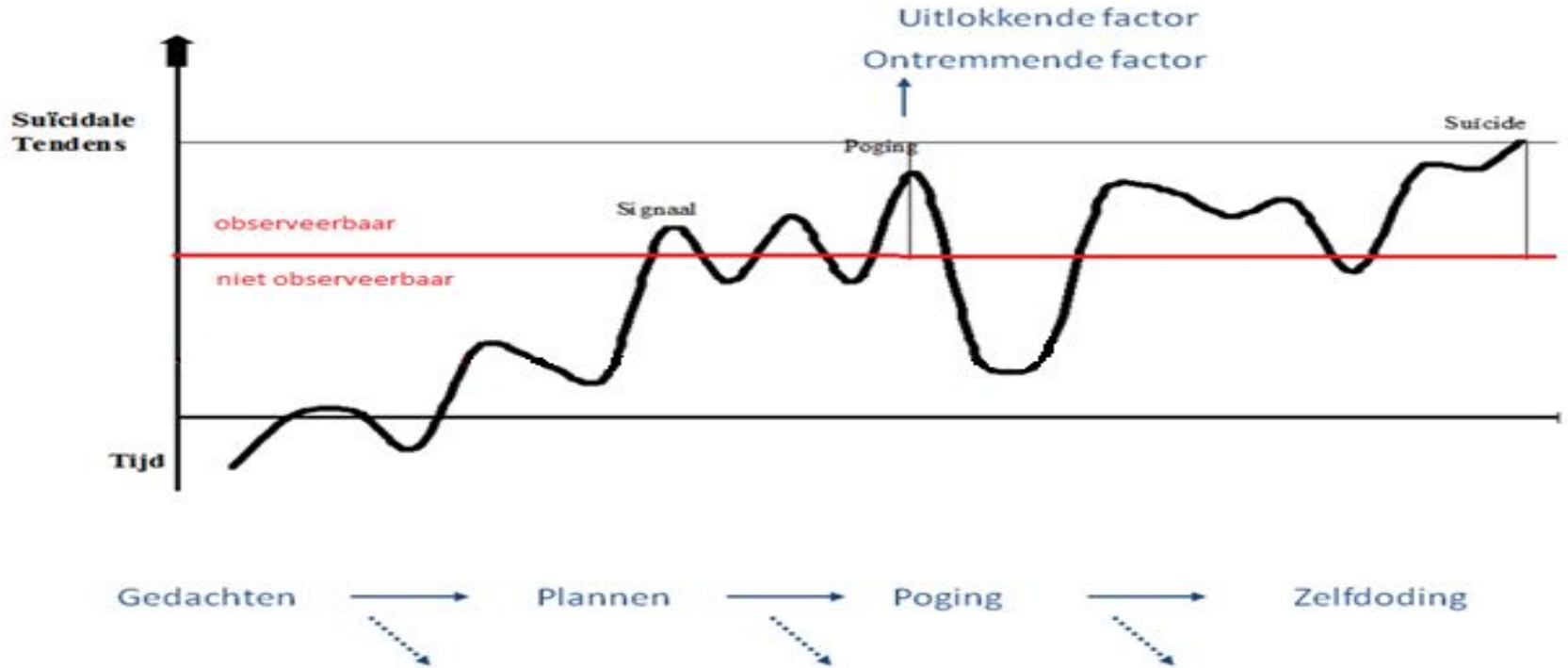
# Biopsychosociaal model



# Biopsychosociaal model



# Suïcidaal proces



(Retterstol, 1993)

# Metafoor ijsberg





Suïcidaliteit begrijpen

# Tunnelvisie



# Tunnelvisie

## Daarom ...

- Zien mensen geen andere oplossingen meer
- Zien ze niet meer wat nog wél goed gaat
- Beseffen ze meestal niet wat / wie ze achterlaten
- Geloven ze dat niemand hen kan helpen
- Menen ze dat dit nooit nog over gaat
- ...
- **En toch...**

Suïcidaliteit begrijpen

# Ambivalentie



*“Wie suïcidaal is kiest niet voor de dood, wel voor een ander leven”*

# Take Home Message

Er is NOOIT slechts 1 oorzaak  
wél  
een combinatie - een complexiteit  
van verschillende oorzaken  
die gedurende langere tijd en vaak tegelijk aanwezig zijn!



# Suïcidaliteit herkennen

---

Stel, je voelt je de laatste tijd niet zo goed in je vel.

*Welke signalen geef jij aan je omgeving (vrienden, familie, collega's, ...) waaruit blijkt dat er iets aan de hand is en dat je je slecht in je vel voelt?*

## 4 voor 12

### Herken de 4 signalen



#### verandering in gedrag

Psychische problemen brengen vaak veranderingen in gedrag mee. Wees alert als dit gedrag nieuw is of duidelijk toeneemt.



#### verandering in emoties

Als het niet goed gaat met iemand dan merk je dat meestal aan emoties. Vaker geknield of boos, veel minder luit, sneller hullen, ...



#### zich terugtrekken

Mensen die het psychisch zwaar hebben, isoleren zich meer van de buitenwereld en zijn vaker in zichzelf gekeerd.



#### zeggen dat het niet goed gaat

Niet wat mensen zeggen kan je afsleiden dat ze het moeilijk hebben. Soms is dat duidelijk, soms ontwijkend en vaag.

# Signalen

## Verbale signalen:

Direct of indirect

vb. *'Zo hoeft het voor mij niet meer'*

*'Ik wil rust, ik kan niet meer'*

*'Ik wou dat ik dood was'*

*'Ik maak er een eind aan'*

*'Ik wil zelfmoord plegen'*

**Misvatting:** *'Wie zegt dat hij/zij/hen zelfmoord gaat plegen, doet het niet'*

## Non-verbale signalen:

### Gelinkt aan depressie:

lusteloosheid, zich isoleren, sombere stemming, slaapstoornissen, huilbuien, zichzelf verwaarlozen, slaapproblemen, concentratieproblemen, woede-uitbarstingen, ...

### Andere:

opduikende problemen met belangrijke anderen, afscheid nemen, dingen weggeven, vermeerderd middelengebruik, onverantwoorde risico's nemen, ...

**! suïcidepoging !**



# Signalen

## Specifieke signalen

- Neiging om onverantwoorde risico's te nemen, kleine ongelukjes
- Afscheid nemen van belangrijke personen en/of plaatsen
- (Vermeerderd) alcohol- en/of druggebruik
- Weggeven van persoonlijke spullen
- Voorbereidingen treffen voor een poging, bijv. geschikte plaats of middel zoeken
- **Zelfmoordpoging**

# Signalen benoemen

- **Herken signalen, wuif ze niet weg, neem ze serieus.**
- **Praat erover met anderen. Merken zij dezelfde signalen? Wat zouden zij doen?**
- **Benoem de signalen die je opmerkt. Vertrek vanuit je bezorgdheid.**

Bijvoorbeeld:

*“Ik weet niet goed hoe ik erover moet beginnen...maar ik zie dat je het de laatste tijd echt lastig hebt precies. Hoe is ‘t met u?”*

*“Ik merk op dat je de laatste tijd wat ‘anders’ bent precies. Hoe gaat het met jou?”*

*“Ik heb het gevoel dat je de laatste tijd verdrietig bent...klopt dat? Wil je er iets over zeggen?”*

*“Ik merk dat je je de laatste tijd meer terugtrekt, minder praat, het gaat niet goed hè?”*

# Sociale media

## Sociale media

### **Wat kan er helpend zijn?**

Steunend sociaal netwerk, zoeken van hulp, zich niet alleen voelen, leren praten over problemen, ...

### **Wat kan het risico verhogen?**

Kan triggeren, suïcide aanmoedigen, te normaliserend (bv “suïcide plegen is een acceptabele manier om van mijn problemen af te komen”), te romantiserend, ...

# Sociale media

## Tips:

Bespreek de 'online identiteit'.  
Let op met het algoritme en reset dit.

...

## Sociale media en **suïdaliteit** bij jongeren

### Likes voor ziek zijn



### Getriggerd worden door anderen



### Normaliseren van suïdaliteit



### Negatief denken over hulpverlening



www.113.nl

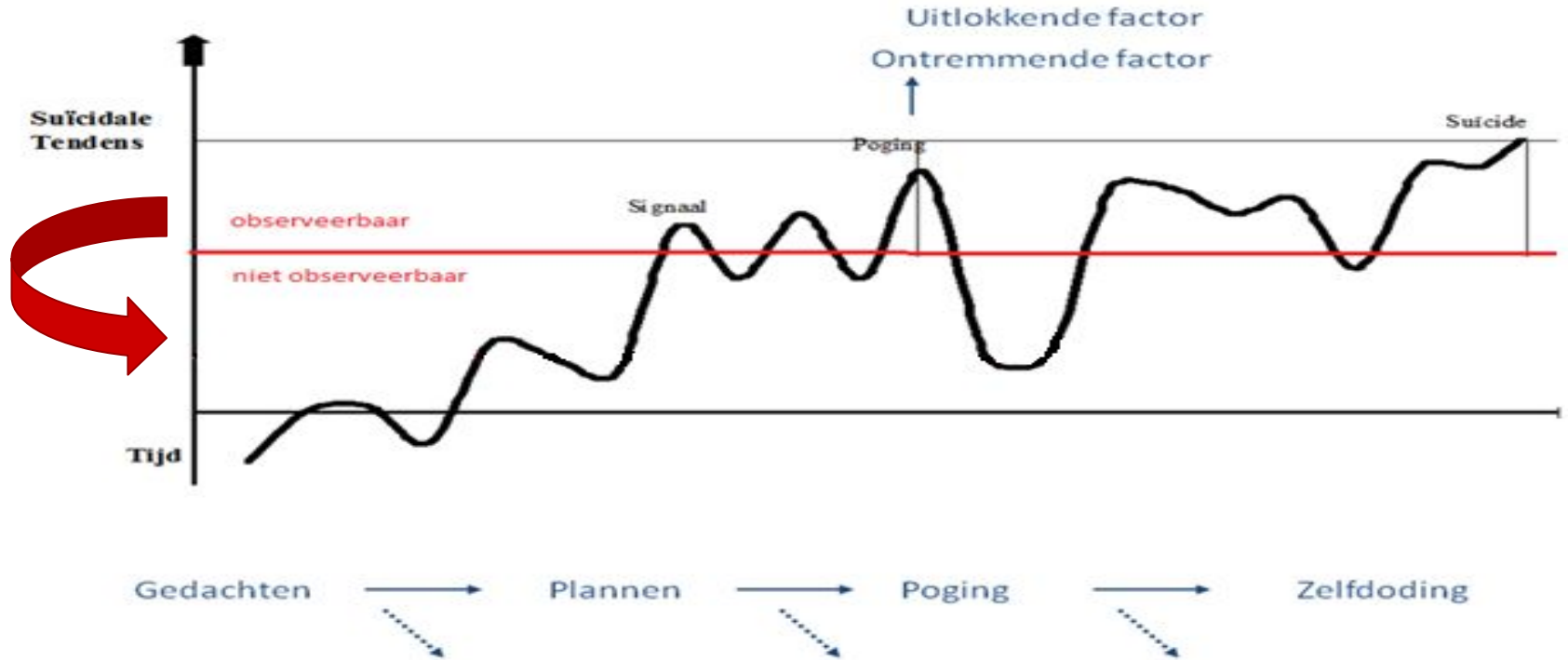
113 zelfmoord preventie

# Take Home Message

- 70 à 80% van de mensen die suïcidaal zijn, heeft vooraf signalen uitgezonden
- Signalen kunnen **onduidelijk** of gemaskeerd zijn
- Risico op suïcidaal gedrag **STIJGT** wanneer er **meerdere signalen** gedurende **langere tijd** aanwezig zijn
- Signalen verschillen van **persoon tot persoon** (!verandering) én van **situatie tot situatie**
- Elke plotse **gedragsverandering** kan betekenisvol zijn, zeker tegen een achtergrond van somberheid, hopeloosheid en depressie
- Vooral zelfmoordgedachten, -plannen, -voorbereidingen en eerdere poging(en) zijn uitermate belangrijke signalen

SUÏCIDAAL GEDRAG BLIJFT  
**ONVOORSPELBAAR**

# Suïcidaal proces



(Retterstol, 1993)



# Suïcidaliteit bespreken

# Denkoefening

Wat houdt ons soms  
tegen om te vragen  
naar  
zelfmoordgedachten?

Waarom praten  
mensen niet spontaan  
over hun  
zelfmoordgedachten?



# Onze redenen

- “Breng ik hem/haar niet op ideeën?”
- “Stel dat het niet zo is, shockeer ik dan niet?”
- “Geef ik hem/haar door het te bespreken niet de boodschap dat het oké is dat hij/zij het mag doen?”
- “Wat moet ik doen als het antwoord ‘ja’ is?”
- “Ik heb geen tijd om hierover in gesprek te gaan”
- “Misschien maak ik het alleen maar erger”

**Eigen waarden en normen, eigen gevoelens spelen een rol!**

# Redenen suïcidaal persoon

- “Ze gaan denken dat ik gek ben”
- “Ik schaam me voor deze gedachten”
- “Ik kan de ander hier toch niet mee lastig vallen?”
- “Ze zullen meteen anderen op de hoogte brengen”
- “Anderen gaan met niet au sérieux nemen”
- “Ik moet dit zelf kunnen oplossen”
- “Niemand kan mij helpen”

# Waarom wel bespreken?

- Acuutheid inschatten
- Gevoel van opluchting
- Doorbreken van isolement
- Ruimte scheppen om beladen thema te bespreken
- Thema is geen taboe
- Persoon kan gedachten over suicide ordenen
- **Contact** / verbinding

# De vraag stellen

## Gradueel opbouwen

- Benoemen wat je opmerkt + bezorgdheid uiten
- Gradueel opbouwen
  - ‘Ik merk dat het de laatste tijd niet zo goed met je gaat. Heb je soms momenten dat het je allemaal wat teveel wordt?’
  - ‘Denk je soms dat het zo niet meer hoeft voor jou, dat het leven de moeite niet meer waard is of dat je beter dood zou zijn?’
  - ‘Heb je er ooit aan gedacht om uit het leven te stappen?’
  - **‘Denk je dan aan zelfmoord?’**

**Hoe concreter, hoe beter!**



Suïcidaliteit bespreken

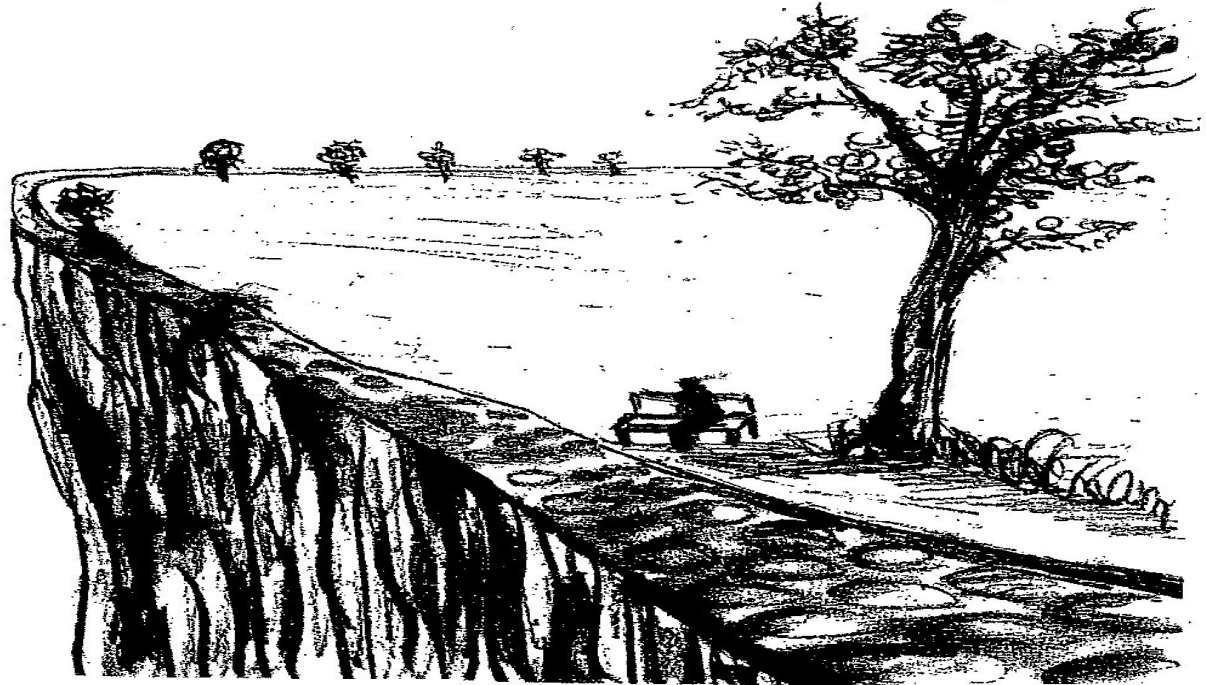
# Beeldfragment

Campagne 113: Stel de vraag van je leven



Suïcidaliteit bespreken

# Contact maken: basishouding



Suïcidaliteit bespreken

# Contact maken: basishouding



# Contact maken: basishouding

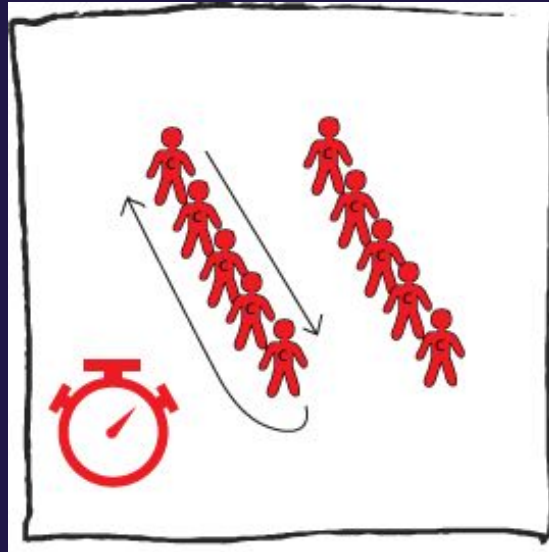
Soms zijn de woorden  
"Ik kan de goede woorden  
niet vinden" precies de  
goede woorden.

**OM**  
DENKEN

Mijke Jansen



# Oefening: speeddate



# Oefening

Wat is de SLECHTST denkbare manier om te reageren als iemand zegt “Ik denk aan zelfmoord”?



# Do's & Don'ts

## Do's



- Rustig en open
- Ernstig nemen
- Tijd nemen
- Kader schetsen
- Proberen begrijpen
- Erkenning voor gevoelens
- Inzicht door motieven te bevragen
- Persoon laten ventileren
- Omgeving oproepen vangnet op te bouwen

## Don'ts



- Onderschatten
- Veroordelen
- Uitdagen
- Vermijden
- Valse beloften
- Verwijten
- Minimaliseren
- Meteen positieve zaken aanhalen
- Onmiddellijk oplossingen aandragen
- **Absolute geheimhouding beloven**

# Do's

## Richtvragen

- “Ik weet niet goed wat te zeggen, maar ik ben blij dat je het aan mij vertelt.”
- “Het lijkt heel lastig om zo’n verschrikkelijke gedachten te hebben. Wat zou het voor jou gemakkelijker kunnen maken?”
- “Ik word even stil van wat je me allemaal vertelt. Ik heb niet direct een antwoord of oplossing klaar. Ik wil er wel voor je zijn en samen zoeken naar wat je verder kan helpen.”



# Take Home Message

- Basishouding: maak contact, blijf erbij, ...
- Maak het thema bespreekbaar
- Stel de vraag: “Denk je aan zelfmoord.”

## Samen hulp zoeken



Samen hulp zoeken

# Oefening: wordwall



# Doorverwijzen

## Hoe doe je dat als jeugdwerker?

- Indien je niet de aangewezen persoon bent, communiceer dit dan duidelijk naar de persoon
- Leg een 'levende' sociale kaart aan; overleg indien nodig met collega's waar de persoon terecht zou kunnen
- Geef de persoon info over wat die kan verwachten
- Zorg dat je nooit in een exclusieve relatie met de persoon terechtkomt, dit belemmert een eventuele latere doorverwijzing

Opgelet: een doorverwijzing kan soms als een afwijzing ervaren worden



# Doorverwijzen

## Richtvragen doorverwijzing:

- “Je staat er niet alleen voor.”
- “Er zijn mensen die je kunnen helpen samen naar oplossingen te zoeken.”
- “Bij wie voel jij je veilig en kan je hierover praten?”
- “Wat houd je tegen erover te praten met anderen?”
- “Wat kan ik voor je doen?” (versus eigen grenzen!)
- “Wat kan jij zelf doen?”
- “Hoe kan jij goed voor jezelf zorgen?”
- “We moeten iemand op de hoogte stellen, wie vertrouw jij het meest?”

# Sociale kaart

## Overzicht verschillende diensten:

1. Hulpverlening dicht bij de **school**: CLB, studentenbegeleiding, ...
2. Het **medische** circuit: huisarts, ziekenhuis, ...
3. Het aanbod van **ambulante** hulpverlening: ELP-therapeuten, CAW, CGG, ...
4. Hulpverlening specifiek voor **jongeren**: JAC, VKA, Overkop, TEJO, ...
5. **Telefonische/Online** hulpverlening: tele-onthaal (106), 1813, AWEL jongerentelefoon (102), teleblok, holebifoon, druglijn, aidstelefoon, Farafoon, 1712 (geweld), Lumi, Gendervonk, Think Life, BackUp, ...
6. **Diversen**: o.a. slachtofferhulp
7. **Hulpverlening specifiek rond zelfmoord**
  - CPZ Brussel: info, vorming, crisislijn (1813)
  - Suïcidepreventiewerking Vlaams Brabant: info, vorming, coaching beleid, overleg rond casus/doorverwijzing
  - Zelfhulpgroep volwassenen nabestaanden

Samen hulp zoeken

## Waar kan ik terecht?

**Voor jezelf en/of voor de suïcidale persoon:**

- *Fiches zelfmoordpreventie voor jeugdwerk:*

<https://www.zelfmoord1813.be/publicaties/producten/zelfdoding-het-jeugdwerk-infiches-ter-preventie>

- *Zelfmoord1813*

<https://www.zelfmoord1813.be/ik-ben-bezorgd-om-iemand>



Samen hulp zoeken

# Waar kan je nog een kijkje nemen

## Algemeen mentaal welzijn

- 'hou vast' app voor eerste hulp bij psychische problemen
- de geluksdriehoek.be
- checkjezelf.be
- [www.watwat.be/zoek-hulp](http://www.watwat.be/zoek-hulp)

## Tools jeugdwerk

- [Jeugdwerk voor allen](#)



#CHECK  
CHECK  
CHECK  
JEZELF

## OVER WAT WAT

WAT WAT geeft je **antwoorden** op de vragen waar jij als jongere mee zit, zoals:

- Vanaf welke leeftijd mag ik autorijden?
- Iemand die ik ken is down, hoe kan ik helpen?
- Hoe kan ik goedkoop op reis gaan?
- ...

# Hoe rond ik het gesprek af?

## Maak afspraken voor na het gesprek

- “Wat ga je doen na dit gesprek?”
- “Waar kan jij nog terecht?”
- Zeggen wat jij gaat doen met de informatie uit het gesprek:  
“Zoals we hebben afgesproken, ga ik ... op de hoogte brengen.” “Wat mag ik vertellen?” “Vertel je het graag zelf?”
- “Wie zou jij nog zelf kunnen aanspreken als het terug moeilijk wordt?”
- “Weet dat je terecht kan bij mij op volgende momenten...”

Samen hulp zoeken

# Groepsgesprek

## Ervaring/uitwisseling

Wat herken je?

Wat doen jullie nu al?

Waar loop je tegen aan?

Hoe dit vertalen naar de praktijk?

Goede praktijken?

Samenwerkingen?

...

# Zelfzorg



- Draagkracht en draaglast
- Balans – hersteltijd
- Nabij tot waar ik het kan dragen!
- Energie: gever-neutraal-vreter





# Groepsgesprek

## Grenzen van het jeugdwerk

- Waar ligt onze grens in het omgaan met suicidaliteit?
- Hoe kan je die grens bewaken?



# Vergeet jezelf niet!





# Afronding

Vragen?  
Afsluitend rondje

Afronding

# Vragen?



Afronding

# Afsluitend rondje



*Wat is er vooral blijven hangen?  
Hoe gaat het met je?*



Afronding

Bedankt!



**Aan het begin van  
de workshop...**



**Aan het einde van  
de workshop...**

# Bedankt voor jullie aandacht!

Indien je vragen hebt of interesse in onze aanbod, kan je contact opnemen met:

Leysa Groenendijk: [leysa.groenendijk@passant.be](mailto:leysa.groenendijk@passant.be)

Nathalie Fonseca Gonzalez: [nathalie.fonsecagonzalez@passant.be](mailto:nathalie.fonsecagonzalez@passant.be)

Laura Jonville (coördinator): [laura.jonville@passant.be](mailto:laura.jonville@passant.be)

Roept deze vorming persoonlijke vragen bij je op? Neem contact op met:

CGG-SP

Je huisarts of het nummer 1813

<https://cgg.passant.be>

