



Partners van het CPZ



WERK GROEP VERDER (WV) is een samenwerkingsverband van hulpverleners en nabestaanden die de belangen van nabestaanden na zelfdoding behartigt door het coördineren, organiseren en ondersteunen van initiatieven voor en door nabestaanden na zelfdoding in Vlaanderen. Nico De fauw, voorzitter WV: "WV vindt in het CPZ een belangrijke en trouwe partner. Tijdens overlegmomenten bespreken we projecten en geven we ze samen vorm. Op vlak van vorming verzorgen we een complementair aanbod voor intermediairen en non-profit organisaties. Het CPZ verwijst nabestaanden door naar onze organisatie en onze gespreksgroepen voor nabestaanden in het bijzonder. De kans is groot dat we in de nabije toekomst de samenwerking nog verder uitbouwen. Dit kan mensen die iemand verloren door zelfdoding alleen maar verder op weg helpen."

Meer info: www.werkgroepverder.be



DE SUICIDEPREVENTIEWERKING VAN DE CENTRA VOOR GEESTELIJKE GEZONDHEID (CGG) staat in voor de deskundigheidsbevordering van professionelen, het uitbouwen van een suïcidepreventiebeleid voor organisaties, netwerking voor betere zorgcontinuïteit tussen verschillende voorzieningen, ondersteunen van de opvang van nabestaanden (i.s.m. WV) en overleg en samenwerking met andere actoren die actief zijn in de preventie van zelfdoding. Karl Andriessen, Coördinator van de Suïcidepreventiewerking: "Het CPZ en de Suïcidepreventiewerking van de CGG

richten zich, wat deskundigheidsbevordering betreft, op verschillende doelgroepen, maar wisselen wel ervaringen uit. Vanaf heden trachten we ook jaarlijks samen een vorming in te richten. We maken elkaars werking bekend en verwijzen informatie- en hulpzoekers naar elkaar door. Samen met het CPZ en andere partners werken we aan het Vlaams Actieplan Suïcidepreventie en indien nodig reageren we samen op trends of gebeurtenissen in de media." Meer info:

www.suicidepreventievlaanderen.be



DE EENHEID VOOR ZELFMOORDONDERZOEK (EZO) stimuleert en coördineert wetenschappelijk onderzoek binnen de Vakgroep Psychiatrie van het Universitair Ziekenhuis te Gent. Een multidisciplinair team voert studies uit naar het voorkomen, de oorzaken en de preventie van zelfdoding. De Eenheid baseert zich daarvoor op de biologische, psychologische en sociale determinanten van suïcidaal gedrag. Dr. Gwendolyn Portzky: "De EZO beschouwt het CPZ als een belangrijke partner, omdat de jarenlange samenwerking duidelijk heeft aangetoond dat het CPZ en de EZO de specifieke ervaring en expertise van elkaar erkennen en tegelijkertijd dezelfde (wetenschappelijke) visies en standpunten delen en streven naar gelijkaardige doelen. De ervaring en expertise die het CPZ onderaan heeft opgebouwd inzake de telefonische hulpverlening van personen in een suïcidale crisis is van immense waarde in Vlaanderen."

Meer info www.eenheidvoorzelfmoordonderzoek.be



VLAAMS ACTIEPLAN SUICIDEPREVENTIE

In 2007 keurde de Vlaamse Regering het Vlaams Actieplan Suïcidepreventie (2006 – 2010) goed. Volgens de gezondheidsdoelstelling moet de sterfte door zelfdoding bij mannen en vrouwen tegen 2010 met acht procent gedaald zijn ten opzichte van 2000. Dit wil zeggen dat zowel het aantal suïcidepogers moet dalen als het aantal personen met suïcidale gedachten en gedragingen en het aantal personen met een depressie. Het Actieplan zet vijf strategieën uiteen om deze gezondheidsdoelstelling te bewerkstelligen. Wetenschappelijk onderbouwde strategieën, die geselecteerd werden op de gezondheidsconferentie van 2002, vormen de basis. Die strategieën werden vervolgens geactualiseerd op basis van recente literatuurgegevens en afgestemd op lopende initiatieven binnen de sector. Het Actieplan wil in de eerste plaats de geestelijke gezondheid bevorderen, laagdrempelige telezorg stimuleren, deskundigheid van professionelen en netwerking onderling optimaliseren, uitlokking van zelfdoding tegengaan en aandacht voor specifieke doelgroepen aanmoedigen. Experts en overheid bekijken op dit moment hoe ze dit Vlaams Actieplan ook na 2010 kunnen verder zetten.

Meer info: www.zorg-en-gezondheid.be



Zelfmoordlijn: 02/649 95 55 (gratis)
www.zelfmoordlijn.be



Wil je in de toekomst de Nieuwsbrief van het CPZ graag in je mailbox ontvangen, schrijf je dan in op nieuwsbrief@preventiezelfdoding.be

Symposiumkrant Zelfdoding & Internet



Vrijdag 4 december 2009

Het CPZ gaat online

De onlinewereld staat niet stil. Het CPZ gaat mee met haar tijd en speelt in op de nieuwste hypes.



uitmaakten. Daarom werd in 2005 beslist om een online versie van de Zelfmoordlijn aan te bieden. Michaël Bloemen, Stafmedewerker Zelfmoordlijn online: "Chatten is een medium dat aansluit bij de leefwereld van jongeren. Bovendien garandeert de software waarmee gechat wordt een ver doorgedreven anonimiteit. Hierdoor wordt hulpverlening erg laagdrempelig." Sinds de start van de Zelfmoordlijn online blijft de populariteit gestaag groeien. Momenteel worden dagelijks een zestigtal chataanvragen geteld. Vijftig procent van de chatters is jonger dan 18 jaar.

Preventie 2.0

Web 2.0 maakt van internet een platform waar gebruikers met elkaar in interactie kunnen treden. Sociale netwerksites schieten als paddenstoelen uit de grond. Met het project Preventie 2.0 wil het CPZ zich opnieuw richten tot jongeren. Voor kwetsbare jongeren kan het lezen en zien van suïcidaal gedrag op internet drempelverlagend werken. Via allerhande sociale netwerksites kunnen ze er mee in contact komen. Zelfdoding loopt zo het risico genormaliseerd te worden. Web 2.0 biedt nieuwe kansen om jonge potentiële suïcidepogers te bereiken zonder dat ze zelf actief naar ons op zoek moeten gaan. Hoe sneller we ingrijpen in het suïcidaal proces, hoe makkelijker we iemand tot hulpzoekend gedrag kunnen bewegen. Via het project Preventie 2.0 kunnen we op een zachte, maar krachtige manier aanwezig zijn op online plaatsen waar over zelfdoding wordt gesproken, om op die manier jongeren makkelijker de stap te doen zetten naar hulpverlening. Trendwolves en Netlog zijn hierbij belangrijke partners. Op het symposium Zelfdoding en Internet op 4 december 2009 stellen we dit pionierswerk voor.

Nieuwe websites

Op 10 september 2009, de Werelddag Suïcidepreventie, lanceerde het CPZ haar nieuwe website. Om de drempel tot informatie en directe hulp zo laag mogelijk te maken, werd een onderscheid gemaakt tussen verschillende doelgroepen. Enerzijds is er de website van het CPZ, www.preventiezelfdoding.be, waar pers, hulpverleners en het ruime publiek informatie kunnen vinden over zelfdoding, preventie, vormingen enzovoort. Anderzijds is er de laagdrempelige hulpverleningssite van de Zelfmoordlijn, www.zelfmoordlijn.be. Men kan makkelijk van de ene naar de andere site gaan en ook doorklikken naar de Zelfmoordlijn op WordPress, Twitter, Netlog, Facebook, You Tube. Daarnaast is er een website voor vrijwilligers en één voor fondsen-werving.

De Zelfmoordlijn online

Zelfdoding vormt na verkeersongevallen de belangrijkste doodsoorzaak bij Belgische jongeren. Enkele jaren geleden bleek dat jongeren slechts een klein percentage van de telefonische oproepers

30 jaar Centrum ter Preventie van Zelfdoding
pagina 2

Suïcidecijfer in Vlaanderen scheert hoge toppen. Waarin schuilt het verschil met de rest van Europa?
pagina 3

Twee vrijwillige beantwoorders van de Zelfmoordlijn vertellen over hun beklijvendste oproep
pagina 4

Wil je helpen om zelfdoding te voorkomen? Word vrijwilliger bij de Zelfmoordlijn.
pagina 5

Het CPZ verhuisde naar Jette en opende een nieuw beantwoorderslokaal in Leuven
pagina 6

Wanneer internettechnologie sociaal werd...
pagina 7

50.000 SMSjes voor de Zelfmoordlijn
pagina 7

Maak kennis met onze partners in suïcidepreventie
pagina 8

Redactie

Hanne Claessens, Huib Crauwels
Jan De Coster, Griekke Forceville

Eindredactie

Raymond Van Haelst

Vormgeving

Jan De Coster
www.jandecoster.com

Contact

Centrum ter Preventie van Zelfdoding vzw
Ferdinand Lenoirstraat 27-31
1090 Brussel (Jette)
02/649 62 05
cpz@preventiezelfdoding.be
www.preventiezelfdoding.be

VU Huib Crauwels



30 jaar Centrum ter Preventie van Zelfdoding

Een inleiding door Griek Forceville en Huib Crauwels

Beste lezer

Met veel trots mag ik vandaag het symposium 'Zelfdoding en Internet' inleiden. Op dit symposium stellen we u de eerste resultaten van ons project 'Preventie 2.0' voor. Jongeren vormen een belangrijke risicogroep voor suïcidaal gedrag. Door een zachte aanwezigheid van de Zelfmoordlijn op online community sites zoals Netlog kunnen we hen informeren over en sensibiliseren voor de problematiek van zelfdoding en hen indien nodig doorverwijzen.

Het symposium van vandaag is ook de kroon op het werk van 30 jaar Centrum ter Preventie van Zelfdoding. In 1979 detecteerden enkele gedreven vrijwilligers van het Franstalig Centre de Prévention du Suicide een duidelijke behoefte aan een gelijkaardig Nederlandstalig Centrum. Ze sloegen de handen in elkaar en het 'Centrum ter Preventie van Zelfmoord' was geboren. In de oprichtingsstatuten werd de doelstelling als volgt geformuleerd: "de studie en de preventie van suïcidale gedragingen en het scheppen van een telefonisch opvangcentrum voor personen in psychologische crisistoestand". Begin 2008 werd de naam van het Centrum gewijzigd in 'Centrum ter Preventie van Zelfdoding'. Hiermee kwamen we tegemoet aan de richtlijnen van onze partnerorganisatie voor nabestaanden na zelfdoding, Werkgroep Verder.

Anno 2009 bestaat het CPZ uit drie diensten: een kenniscentrum, een vormingsdienst en de Zelfmoordlijn, die sinds 2002 erkend is als gratis nooddienst. In 30 jaar evolueerde het CPZ van een klein eiland tot een onmisbare actor in de zelfdodingspreventie en tot een belangrijke partner in de uitvoering van het Vlaams Actieplan Suïcidepreventie van de Vlaamse overheid.

In deze symposiumkrant nemen we graag de ruimte om onze werking toe te lichten en te illustreren. In het bijzonder vertellen we u meer over ons project 'Preventie 2.0' dat we ook in 2010 willen verder zetten. Daarnaast willen we ervan profiteren om u als hulpverlener, professioneel of vrijwilliger een beeld te geven van het werkveld rond suïcidepreventie. Daarom stellen we ook graag onze belangrijkste partners aan u voor.

Tot slot vindt u in deze krant enkele oproepen tot steun. Ook u kan uw steentje bijdragen om het aantal zelfdodingen in Vlaanderen te doen dalen, niet in het minst door uw aanwezigheid vandaag. We hopen u vandaag een aantal sterke handvaten aan te reiken, zodat u in uw eigen praktijk positief kan omgaan met signalen van suïcidaal gedrag. En weet dat het CPZ – en haar partners – u graag bijstaat als u vragen hebt of hulp en advies wenst.

Ik wens u een leerrijke dag toe!

Griek Forceville, directrice Centrum ter Preventie van Zelfdoding



"Het Centrum ter Preventie van Zelfdoding wordt gedragen door vrijwilligers. Die vrijwilligers worden ondersteund door gedreven stafmedewerkers. Een voortdurend aanscherpen van kennis vormt de basis van de telefonische en online crisisinterventie en wordt bovendien ten dienste gesteld van hulpzoekenden, organisaties en partners. Het CPZ focust op de onmiddellijke aanpak van probleemsituaties, maar evenzeer op het verwerven van nieuwe inzichten en de integratie van maatschappelijke ontwikkelingen in haar werking.

In het werkveld maakt het CPZ naam door haar gewaardeerde bijdrage aan betere opvang van suïcidale personen en met haar kenniscentrum, dat vooraanstaand is op gebied van zelfdoding.

Het symposium van vandaag belicht een belangrijke risicogroep voor suïcidaal gedrag. De resultaten van onze online hulpverlening bewijzen dat jongeren anders over zelfdoding praten en op een andere manier hulp zoeken. Via e-mail en chat, op online ontmoetingssites en blogs lezen en praten ze over zelfdoding. Ze gebruiken een eigen woord- en tekentaal, die we als preventieorganisatie moeten kennen. Zo kunnen we in een vroeg stadium signalen opvangen, voorkomen dat zelfdoding "banaal" wordt en ervoor zorgen dat de stap naar hulpverlening sneller wordt gezet."

Huib Crauwels, Voorzitter Centrum ter Preventie van Zelfdoding



Nieuwe aandachtsgroepen voor de Zelfmoordlijn

De Zelfmoordlijn staat roodgloeiend. Nochtans zijn er risicogroepen voor zelfdoding die nu nog te weinig de weg naar de Zelfmoordlijn vinden. Daar wil het CPZ de komende in belangrijke mate op inspelen.

Ouderen

65-plussers vormen een belangrijke risicogroep voor zelfdoding. Zij worden vaker geconfronteerd met verlies, zoals het overlijden van naasten, verlies aan inkomen, mobiliteit of een slechte gezondheid. Vooral alleenstaande mannen vormen op die leeftijd een kwetsbare groep. "Ouderen zetten moeilijk de stap naar hulpverlening. Dat merken we ook aan het kleine aantal onder hen dat naar de Zelfmoordlijn belt. Nochtans blijkt uit onderzoek naar de leefwereld van suïcidale ouderen dat zij wel degelijk behoefte hebben om over hun zelfmoordgedachten te kunnen spreken", aldus Leen Willems, Stafmedewerker Vrijwilligersbeleid bij het CPZ. Het CPZ ontwikkelt daarom acties om de Zelfmoordlijn ook bij hen te promoten en doet hiervoor beroep op rust- en verzorgingstehuizen, huisartsen, vormings-

medewerkers van de Suïcidepreventiewerking van de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg en anderen die werken met deze doelgroep.

Mensen met spraak- en gehoorproblemen

Met de Zelfmoordlijn online kunnen voortaan ook mensen met spraak- en gehoorproblemen beter bereikt worden. "Zij ontwikkelen vaak een sterk gevoel van anderszijn, hebben minder kansen op werk en moeilijker toegang tot allerlei voorzieningen. Sociale en affectieve relaties zijn voor hen ook niet altijd vanzelfsprekend. Mensen die op latere leeftijd met ernstige gehoor- of spraakproblemen geconfronteerd worden, ervaren bovendien een niet te onderschatten verlies", aldus Michaël Bloemen, Stafmedewerker Online bij het CPZ. Samen met experts, zoals de Federatie

van Vlaamse DovenOrganisaties (FEVLADO), de Tolkopleiding in Vlaamse Gebarentaal in Mechelen en Vlaams Parlementslid Helga Stevens, trachten we ook deze groep beter te bereiken.

Nabestaanden na zelfdoding

De Zelfmoordlijn is er niet alleen voor mensen die zelf aan zelfdoding denken of ermee in hun omgeving geconfronteerd worden, maar ook voor nabestaanden die nood hebben aan een luisterend oor, advies of ondersteuning. Zij worstelen vaak met tegenstrijdige en complexe gevoelens en vormen een belangrijke risicogroep voor zelfdoding. Daarom verdienen zij aandacht zowel op het moment van verlies als erna. In samenwerking met Werkgroep Verder worden acties ondernomen om de Zelfmoordlijn bekender te maken bij nabestaanden.

50 000 SMSjes voor de Zelfmoordlijn

In Vlaanderen sterven dagelijks drie mensen door zelfdoding. Het CPZ wil dit aantal drastisch doen dalen. Daarvoor is geld nodig. VT4 en Vijf TV roepen daarom tv-kijkend Vlaanderen op om te SMSen voor de Zelfmoordlijn.



Op 18 november 2009 stelde het CPZ haar nieuwe tv-spot voor, die vanaf half december te zien zal zijn op de zenders VT4 en Vijf TV. De spot roept de kijkers op om via SMS een kleine bijdrage te storten.

Een SMS kost je 2 euro, waarvan 1 euro naar de Zelfmoordlijn gaat. 50.000 SMSjes volstaan om het toenemend aantal oproepen bij de Zelfmoordlijn te kunnen financieren.

De spot is het resultaat van de wedstrijd 'Beter in Beeld 2009', die SBS Belgium (het

bedrijf achter de zenders VT4 en Vijf TV) organiseerde met de steun van de Nationale Loterij. De spot werd bedacht door Celine, Ken, Nina, Roxanne en Pieter, studenten aan de Hogeschool Sint-Lucas in Brussel.

De spot toont een persoon die herhaaldelijk met zijn hoofd tegen het televisiescherm stoot. Dit maakt een barst in het scherm, die telkens groter wordt. Via sms kunnen de kijkers de Zelfmoordlijn steunen, "want sommigen onder ons zitten erdoor".



SMS nu "Steun" naar 6630*
Zo help jij de Zelfmoordlijn

Meer info op www.SteunDeZelfmoordlijn.be



VOOR DE BABEL
VAN JE LEVEN





Het CPZ zit niet stil

Een tweede vestiging voor de Zelfmoordlijn, de verhuis van het secretariaat, nieuwe gezichten bij de staf en nieuwe stemmen aan de Zelfmoordlijn. Bij het CPZ beweegt er wat.

In 2008 kreeg de Zelfmoordlijn meer dan 10 000 oproepen. Vrijwillige beantwoorders trachten het stijgend aantal oproepen het hoofd te bieden. Op 9 april opende Vlaams Minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin Veerle Heeren een tweede vestiging van de Zelfmoordlijn in Leuven. Met die nieuwe locatie mikt het CPZ voornamelijk op nieuwe vrijwilligers uit Vlaams-Brabant en Limburg en op de Leuvense studentenpopulatie. In dit kader ging het CPZ ook van start met een vorming voor vrijwilligers op maat van de student.

Het secretariaat van het CPZ verhuisde in juli 2009 van Brussel centrum naar een ruimere locatie in Jette. Je vindt de staf nu in de Ferdinand Lenoirstraat boven het postgebouw.

In het najaar van 2009 engageerden opnieuw heel wat kandidaat-vrijwilligers zich om de vorming van het CPZ te volgen. Zij die kozen voor de studentenopleiding kregen een kortdurende, maar erg intensieve vorming en slaagden reeds met vlag en wimpel. Een groep telefonische en een groep online kandidaat-vrijwilligers beëindigen de opleiding in januari. Dit geeft de Zelfmoordlijn een beetje meer ademruimte. Heb je interesse om ook vrijwilliger

te worden bij de Zelfmoordlijn, lees dan onze oproep voor vrijwilligers op pagina 4. De volgende opleidingen starten in februari 2010.

Het CPZ beschikt over vier vaste beroepskrachten. In 2009 kwamen daar nieuwe namen bij. In oktober 2009 vervoegde een nieuwe medewerker Studiedienst en Communicatie de staf. Voortaan kunnen studenten, pers en anderen met hun vragen rond onderzoek en actualiteit terecht bij Hanne Claessens. Patrick Vanderreydt ondersteunt sinds begin december de vrijwillige beantwoorders van de Zelfmoordlijn als de nieuwe Stafmedewerker Vrijwilligersbeleid. Het CPZ biedt de mogelijkheid aan studenten om tijdens een boeiende en leerrijke stage kennis te maken met suïcidepreventie en het reilen en zeilen op het secretariaat en bij de Zelfmoordlijn. Op dit ogenblik versterkt Lieselot Hanssens, studente Sociaal werk aan de Hogeschool Gent, onze staf. "De opleiding Sociaal werk schept een algemeen kader van hulpverlening. Het CPZ gaat dieper in op één thema daarbinnen, dat erg aansluit bij mijn interesses. Er heerst een aangename, open werksfeer en de ganse staf staat me met raad en daad bij."

Sociaal Internet

Jan De Coster, Online Communicatie CPZ Projectleider Preventie 2.0

"Wat is Web 2.0? Tim O'Reilly gebruikte de term Web 2.0 voor het eerst in 2004. Voorheen was er wel een geleidelijke omvorming van het internet, meer bepaald de toepassingen die je erop vond en de strategieën die er gebruikt werden om meer mensen te betrekken in online concepten.

Het belangrijkste verschil is dat de surfers vroeger nog vooral publiek waren, maar nu ook zelf de inhoud maken van wat we op internet vinden. De surfers zelf hebben een enorm grote waarde gekregen online en dat is fantastisch nieuws voor de verspreiding van informatie over de wereld. Er is nog nooit zoveel geschreven als nu, door alle leeftijden, alle culturen en lagen van de bevolking. Elke surfer is een auteur geworden, met potentieel honderden lezers. Literaire pareltjes die vroeger verloren zouden gaan in de geest van een briljant, maar onbekend schrijver, kunnen nu de wereld rondgaan en duizenden

mensen bereiken op één dag. Maar ook heel eenvoudige boodschappen, zoals je die op Twitter en Facebook vindt, vullen nu de informatiestroom.

Het zijn trouwens dit soort dingen die mensen blijer kunnen maken met de eenvoudige dingen in het leven. Wie staat er eens niet stil bij de Facebookupdate van een vriend die bijna niet meer ziet, over de baby die de eerste stapjes heeft gezet vandaag.

Het zijn evoluties die we amper hadden durven dromen 15 jaar geleden. Mensen zoals jij en ik die hun hele dagelijkse leven ten toon zetten op Internet. De platformen waarop deze online communities bestaan, worden meestal gestuurd door economische strategieën. Anderzijds bepaald de wil van de surfers vaak de richting waarin deze sites evolueren. We moeten er bij stilstaan dat er in de stroom van berichten en informatie ook noodkretten zitten, van vaak jongeren, die denken aan zelfdoding, en op zoek zijn naar hulp. Die jongeren zijn soms niet gebaat met de richting van de stroom, maar hebben nood aan speciale aandacht."

Meer info: jandecoster.wordpress.com

Trendwolves

MAARTEN LEYTS, Trendwolves, jongerenonderzoeksbureau met een focus op Europese jongerencultuur- en trends.

"In hun zoektocht naar een identiteit vertonen jongeren aspirationeel gedrag, ze identificeren zich met helden en experimenteren met vrienden en subculturen. Met de opkomst van 'Scene Kids' leken de depressieve subculturen wat weg te eppen, maar films als 'Twilight', 'Let the Right One In' en de televisieserie 'True blood' onderstrepen opnieuw de Gothic extremen dood en leven.

Bij onderzoek naar jongerencultuur is identiteitsontwikkeling een belangrijk gegeven. Trendwolves benadert de leefwereld van jongeren tussen 14 en 25 jaar vanuit verschillende elementen van jongerencultuur, namelijk Looks, Heroes, Gathering, Skills, DIY, Travel, Codes en Connectivity. Daarnaast vormen online netwerken voor tieners een eigentijdse manier om zich te uiten en hun identiteit vorm te geven.

Hoe bewust zijn Vlaamse jongeren van het thema zelfdoding, komen ze er online mee in aanraking en hoe reageren ze op noodsignalen van anderen? Hoe denkt deze generatie over online preventie, wat kan volgens hen wel en wat kan niet? Zetten ze, indien nodig, zelf de stap naar professionele hulp en stimuleren ze anderen tot die stap? Nu jongeren massaal 'inline' leven, kunnen we ons afvragen in welke mate online media ondersteuning kunnen bieden bij crisishulpverlening.

Trendwolves ging op vraag van het CPZ met Vlaamse jongeren in op het thema e-hulp."

Meer info: www.trendwolves.com

Project Integrale Zorg Suïcidepogers

Het Project Integrale Zorg Suïcidepogers wil de zorg aan suïcidepogers en hun naasten optimaliseren. Daarom werd een hulpmiddel ontwikkeld voor ziekenhuispersoneel, het Instrument voor Psychosociale Evaluatie en Opvang (IPEO). Aan de hand van een semi-gestructureerd interview worden risico's en zorgbehoeften geïnventariseerd en een zorgtraject uitgestippeld. In samenwerking met de Universiteit Hasselt en de Eenheid voor Zelfmoordonderzoek (UGent) en gecoördineerd door de Dienst voor Ambulante Geestelijke Gezondheidszorg Lommel, werd het project uitgetest in de Limburgse ziekenhuizen in de periode 2003-2006. Aangezien de resultaten positief waren, besloot de Vlaamse overheid dit project uit te breiden over heel Vlaanderen. 41 Vlaamse ziekenhuizen en de bijhorende zorgregio's werkten al mee.

Meer info: www.pizs.be, rita.vanhove@dagg-cgg.be



Taboe rond geestelijke gezondheidszorg speelt Vlaanderen parten

In vergelijking met veel andere West-Europese landen heeft Vlaanderen een hoog suïdecijfer. Daarom trok het CPZ aan de alarmbel. Met steun van het Vlaams Ministerie van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin en in samenwerking met onderzoekscentrum LUCAS van de KU Leuven werd een grootschalig onderzoek naar zelfdoding in Vlaanderen en Nederland op het getouw gezet.

Alexandre Reynders, onderzoeksmedewerker bij LUCAS en voormalig Stafmedewerker bij het CPZ, staat in voor het onderzoek.

AR: 4550 Vlamingen tussen 18 en 64 jaar kregen onlangs een vragenlijst in de brievenbus. Binnenkort worden ook in Nederland 4000 vragenlijsten verspreid. De dataverwerking voor Vlaanderen is volop aan de gang.

CPZ: Waarom schreef je net deze leeftijdsgroep aan?

AR: De groep is belangrijk voor suïcidepreventie, omdat de leeftijdscategorie waarin zelfdoding de belangrijkste doodsoorzaak

is, namelijk tussen 30 en 39 jaar voor vrouwen en tussen 35 en 49 jaar voor mannen, in die groep vervat zit. Ouderen en jongeren zijn risicogroepen voor zelfdoding, maar vereisen een specifieke onderzoeksaanpak. Daarom lieten we ze in dit onderzoek achterwege.

CPZ: Waar peilt het onderzoek naar?

AR: Het onderzoek neemt het hulpzoekend gedrag van mensen met psychologische en emotionele problemen onder de loep. Hulp zoeken en effectieve coping zijn immers beschermende factoren voor suïcidaal gedrag. We bevragen bijvoorbeeld hoe iemand handelt bij problemen, of die persoon stigmatisering ervaart en hoe zijn eigen houding ten aanzien van zelfdoding is. De idee achter het onderzoek is dat suïdecijfers hoger liggen waar men meer stigma ervaart en waar attitudes ten aanzien van geestelijke gezondheid (szorg) negatiever zijn.

CPZ: Wil dit dan zeggen dat er in België meer sprake is van stigmatisering dan elders in Europa?

AR: In België zijn er niet meer mensen met psychologische stoornissen en er zijn ook niet meer of minder mensen die hulp

zoeken dan in bijvoorbeeld Nederland. Maar in Nederland stelt men hulp zoeken minder uit en raadpleegt men vaker gespecialiseerde hulp. Stigma zorgt er in Vlaanderen voor dat mensen minder snel geneigd zijn om informele steun of gespecialiseerde hulp te zoeken.

Erkenning van het beroep van psycholoog en terugbetaling van psychotherapeutische zorg, zoals in Nederland, kan een drempelverlagend effect hebben, waardoor geestelijke gezondheidszorg meer ingeburgerd raakt en de attitude ten aanzien van depressie en suïcide wijzigt.

Meer info: LUCAS - Centrum voor zorgonderzoek en consultancy, KULeuven, www.kuleuven.be/lucas/



Vroege Detectie en Preventie Psychose

Onderzoek toont aan dat een snelle herkenning van het risico op psychose het verloop van de ziekte gunstig beïnvloedt en zelfs het optreden van psychose kan voorkomen. Vroege opvang maakt dat jonge mensen minder hinder ondervinden, minder vaak chronisch evolueren en zich beter blijven voelen. Zij kunnen hun opleiding afmaken, contact houden met hun vrienden en een betere relationele ontwikkeling doormaken.

Het Project 'Vroege Detectie en Preventie Psychose' (VDIP) biedt twee zorgmodules aan. Jonge mensen met een belangrijke ontregeling (maar geen psychose) kunnen geholpen worden door de module 'vroegdetectie'. De module 'vroeginterventie' biedt hulp aan jonge mensen met een eerste psychotische episode. Belangrijk bij VDIP is een goede inschatting van de situatie en een intensieve therapie en opvolging, zo dicht mogelijk bij de leefwereld van de betrokkene. Meer info: www.vroegdetectie.be



Bezoek uit het noorden

AD KERKHOF, Hoogleraar klinische psychologie, psychopathologie en suïcidepreventie aan de Vrije Universiteit Amsterdam:

"Internet biedt een schat aan mogelijkheden om mensen met suïcidale gedachten in een vroeg stadium te bereiken. In Nederland en België lopen momenteel goede initiatieven, die die mogelijkheden optimaal benutten. Links naar hulpverleningsorganisaties, chatses-

sies, fora, emailcounseling of interapy... de mogelijkheden zijn eindeloos. De effectiviteit ervan moet nog blijken, maar ik verwacht dat de bevolking beter geïnformeerd zal zijn over allerlei zaken, waaronder ook suïcide, en dat het bewustzijn over de problematiek zal toenemen.

De negatieve effecten van internet voor suïcidepreventie mogen uiteraard niet uit het oog verloren worden. De mogelijkheid bestaat dat door alles in de openbaarheid te brengen, jongeren meer bekend raken met zelfdoding en kopiëergedrag gaan vertonen. De problematiek is echter zo nijpend dat we het ook niet niet kunnen proberen. We moeten wel.

Daarom wil ik ook mijn felicitaties overbrengen aan mijn Belgische collega's met hun project Preventie 2.0. Wij willen bovendien graag de uitwisseling van informatie tussen België en Nederland bevorderen om de negatieve bijwerkingen zo snel mogelijk tegen te gaan."

Meer info: www.psy.vu.nl en www.113online.nl



Vrijwilligers dragen de Zelfmoordlijn

De Zelfmoordlijn is 24u op 24, 7 dagen op 7 telefonisch bereikbaar. Vijf avonden per week kan je ook chatten met onze vrijwilligers. We legden twee doorwinterde beantwoorders de volgende vraag voor: Welke oproeper bleef je bij?



“Of ik even tijd had, vroeg een twintigjarige studente. Ze zag het niet meer zitten en wou uit het leven stappen. Ik maakte me leeg en was er voor haar.

Sinds de dood van haar vader was ze niet meer dezelfde. Ze zakte steeds dieper weg. Nu haar moeder een nieuwe relatie had, werd het er voor haar niet makkelijker op. Papa leek nu voorgoed weg. Hij was “vervangen”. Ze verweet haar moeder niets, maar kon ook niet met haar over haar gevoelens praten. Tijdens het weekend, als ze van school naar huis kwam, liep iedereen op de tippen van zijn tenen. Ze was in therapie, maar dat was taboe in huis. Ze concludeerde dat haar omgeving haar zwak vond. Haar broer had de draad wel weer kunnen opnemen. Zij was niet tegen het leven opgewassen.

“Als ik nu dood ga, dan zal die pijn voor altijd ophouden en zal ik eindelijk papa, die ik zo ontzettend mis, terugzien.” Ze klomk futloos, verdrietig en levensmoed, maar als ze over die unieke, warme vader-dochterrelatie sprak, werd ze rustig en klomk ze vertederd. Haar vader had steeds voor honderd procent achter haar gestaan en zij had altijd sterk gehunkerd naar zijn goedkeuring. Hij werkte als kinesist en na de middelbare school had ze dezelfde studies aangevat. Ze was tevreden over haar keuze, hoewel de studies zwaar waren,

zeker nu ze zich zo slecht voelde. Ik besloot dat haar papa terecht fier kon zijn op een dochter die in zijn voetsporen trad en zo'n studieresultaten haalde. Anderzijds zei ik dat het gemis wel heel pijnlijk moest zijn en dat het niet evident was om ondanks de pijn die ze voelde toch haar studies verder te zetten.

Wat zou haar papa zeggen? Het werd stil aan de andere kant van de lijn. “Hij zou willen dat ik doorzette. En ik wil hem niet ontgoochelen...” klomk het uiteindelijk. Ze zou met haar moeder praten, onder andere over de therapie. Die had ze nodig, dat moest mama ook begrijpen. Ze voelde zich wat beter en was dankbaar voor het luisterende oor. Ik wenste haar veel sterkte. Dit kwam misschien wel goed...”



“Nog vijftien minuten en dan doe ik het, zo begon mijn allereerste gesprek aan de Zelfmoordlijn. Ik slikte en besloot alles te geven om daar vijftien waardevolle minuten van te maken.

Ik maakte kennis met een meisje van vijftien; wilskrachtig en gedreven, maar ook erg geraakt door familiale problemen. Ze was ten einde raad, had al een zelfmoordpoging achter de rug. Deze keer moest het lukken! Ze wou niets aan het toeval overlaten en had een duidelijk plan met

strakke timing klaar: nog vijftien minuten. Ondertussen tikte de klok verder. Ze liet het mij weten, dat de tijd niet stilstaat. Nog acht minuten. Ze vertelde hoe ze uit het leven zou stappen, wat haar laatste gedachten zouden zijn, wie haar zou vinden en hoe men haar mocht herinneren. De intensiteit en openhartigheid van het gesprek dreven ons voorbij het kwartier. Of ze nog graag dromen had gerealiseerd? Ik raakte een gevoelige snaar. Ze zou zo graag mama worden en haar kind alle liefde en vertrouwen geven om op te groeien. Ondanks haar immense angst en verdriet voelde ik op dit ogenblik dat zij nog onvoorwaardelijk zou willen geven. Vijftien minuten werden een uur. Zestig bewogen minuten, vier intense kwartieren. Na afloop wilde ze alles laten bezinken en

de krachtigste woorden gebruiken als houvast. We namen afscheid en ze schreef nog dit: “Later, als ik kan overleven en het geluk mag hebben te bevallen van mijn eerste kindje, denk ik terug aan dit moment. Misschien heb je vanavond twee levens mogelijk gemaakt.” Inmiddels, vele gesprekken later, vat ik nog steeds elke oproep aan met dezelfde intentie als toen, die eerste keer: met mijn verstand bij de opleiding en met heel mijn hart bij de oproeper. Zij, die toen zo dicht bij het einde stond, bekrachtigde voor mij een begin. Ik ken haar niet, maar ze betekent veel voor mij en op die manier betekent ze ook veel voor andere oproepers. Ik ben haar heel erg dankbaar dat ze de moed had om op chat te komen.”

Vrijwilligers gezocht!

Spreken de verhalen van onze vrijwilligers je aan en wil ook jij je inzetten om zelfdoding te voorkomen? Word dan vrijwilliger bij de Zelfmoordlijn!

De Zelfmoordlijn is een erkende nooddienst voor mensen die aan zelfdoding denken, hun omgeving en nabestaanden na zelfdoding. Na een opleiding in telefonische of online hulpverlening, kan je als vrijwilliger aan de slag. Via telefoon of chat tracht je samen met de oproeper de crisis te overbruggen.

Een vrijwilliger bij de Zelfmoordlijn is minimum twintig jaar, heeft tijd, kan goed luisteren en heeft een groot inlevingsvermogen. Verder zit hij goed in zijn vel en beschikt hij zelf over voldoende draagkracht. Hij is begripvol ten aanzien van allerlei problemen, zelfdoding in het bijzonder.

Nieuwe opleidingen voor kandidaat-vrijwilligers starten in februari 2010 in Brussel (Jette) en Leuven. De opleidingen bestaan uit twee theoretische zaterdagen (op 20 februari en 6 maart) en acht praktijkavonden. Een vrijwilliger bij de Zelfmoordlijn engageert zich voor minimum één jaar en heeft 16u wacht per maand, waaronder om de twee maanden een nacht en een wacht in het weekend. Eén keer per maand is er een supervisie, bijscholing of groepsactiviteit. Telefoons beantwoorden kan vanuit Brussel of Leuven, online hulpverlening kan van thuis uit.

Sinds het najaar van 2009 bestaat er een studentenformule die rekening houdt met blok- en examenperiodes.

Heb je interesse, neem dan contact op met het Centrum ter Preventie van Zelfdoding op 02/649 62 05. Meer informatie vind je op www.zelfmoordlijn.be.

Wil je op een andere manier je handen uit de mouwen steken? Het CPZ is ook op zoek naar promotiemedewerkers voor het verspreiden van folders en affiches, fondsenwerving en sensibilisering rond zelfdoding. Wil je de Zelfmoordlijn financieel steunen, kijk dan op www.steundezelfmoordlijn.be

DE ZELFMOORDLIJN ZOEKT DRINGEND VRIJWILLIGERS
INTERESSE? BEL HET SECRETARIAAT OP 02/ 649 62 05
OF SURF NAAR VRIJWILLIGERS.ZELFMOORDLIJN.BE

