



www.preventiezelfdoding.be

V.U. Huib Crauwels
Steenweg op Heindonk 62
2801 Mechelen
CPZ, 2010

Centrum ter Preventie
van Zelfdoding
2009

Voorwoord

Het Centrum ter Preventie van Zelfdoding (CPZ) beantwoordde het afgelopen jaar meer dan 10.000 telefonische en online oproepen. Een gesprek met onze vrijwilligers aan de telefoon duurt gemiddeld een klein half uur en aan de chat zelfs langer dan een uur. Een groot gedeelte van de oproepers is in crisis of zoekt hulp bij zijn of haar zelfdodingsgedachten.

Na 30 jaar kijken we niet meer op van het grote aantal hulpzoekenden, maar het stimuleert ons voortdurend om de opleiding, vorming en begeleiding van onze beantwoorders te verbeteren, nieuwe initiatieven te nemen en ervoor te zorgen dat we een echt kenniscentrum zijn op vlak van de preventie van zelfdoding. De kennis die we verwierven, geven we met succes door in externe vormingen.

De staf en de vrijwilligers leverden dit jaar weer schitterend werk. Twee blikvangers van 2009 zijn de opening van onze vestiging in Leuven en het Symposium over 'Zelfdoding en Internet'. We zijn ook fier op onze volledig vernieuwde website, die volgens de eerste meetresultaten meer bezoekers trekt dan we vooraf durfden hopen.

Dat het werk van het CPZ gewaardeerd wordt, blijkt ook uit de financiële steun van de Vlaamse Overheid en die van organisaties, bedrijven en particulieren waarop we voor onze werking kunnen rekenen. In het bijzonder willen we Rotary Aalst Noord bedanken die met de opbrengst van hun benefietevent 'Happy Days' onze werking een serieuze steun in de rug gaf. We zijn al onze sponsors zeer dankbaar en zullen dit ook tonen door het CPZ verder uit te bouwen.

Huib Crauwels
Voorzitter

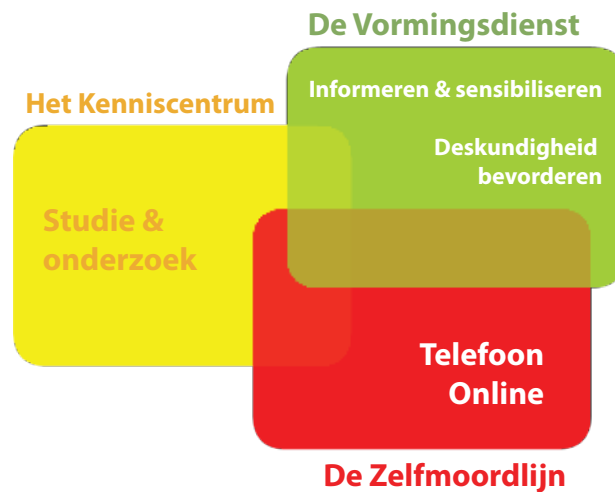
Met steun van de
Vlaamse overheid



Inhoudstafel

Het Centrum ter Preventie van Zelfdoding	5
De Vormingsdienst	7
Het Kenniscentrum	9
De Zelfmoordlijn	11
Bijzondere aandachtsgroepen voor de Zelfmoordlijn	17
Vrijwilligers	21
Steun de Zelfmoordlijn	23
Project Preventie 2.0	25
Pilootproject Helpdesk Huisartsen	31
Netwerking	33
Blikvangers in 2009	35
Klemtone in het actieplan 2010	39

Het Centrum ter Preventie van Zelfdoding



Het Kenniscentrum: kennis over zelfdoding(spreventie) wordt toegankelijk en toepasbaar gemaakt.

De Vormingsdienst: belangrijke sleutelfiguren worden getraind in zelfdoding-spreventie en het ruime publiek wordt geïnformeerd en gesensibiliseerd opdat suïcidaal gedrag herkend, ernstig genomen en bespreekbaar gemaakt wordt.

De Zelfmoordlijn: personen met zelfdodingsgedachten, hun omgeving en nabestaanden kunnen voor een hulpverlenend gesprek (telefoon + online) terecht op de gratis en erkende nooddienst.

Het Centrum heeft tot doel zelfdoding te voorkomen. Op die manier werkt het mee aan de realisatie van de gezondheidsdoelstelling die de Vlaamse Overheid heeft vooropgesteld, namelijk het aantal zelfdodingen in Vlaanderen significant doen dalen.

Contact

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



De Zelfmoordlijn (gratis en anoniem)
Telefoon, 7 dagen op 7, 24 uur op 24: 02/649 95 55
Chat, 's avonds tussen 19u en 21u30 (niet op woensdag en zaterdag): www.zelfmoordlijn.be

De Vormingsdienst

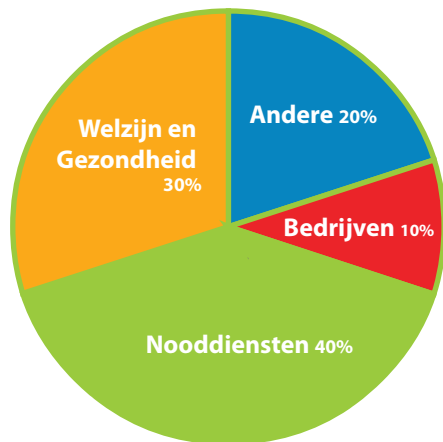
Het is de taak van de Vormingsdienst van het CPZ om sleutelfiguren bij risicogroepen in zelfdodingspreventie, te vormen.

De introductie cursus 'zelfdodingspreventie' voor organisaties, instellingen en bedrijven omvat drie dagen. We gaan uitgebreid in op een instrument voor risico-analyse, gespreksvaardigheden, de risico- en beschermende factoren die in een bepaalde setting aanwezig zijn enz. We werken aan de hand van rollenspelen, gebaseerd op situaties die door de aanvrager zijn aangebracht. De derde dag is een terugkomdag, waarop casussen van de deelnemers worden besproken en inge oefend. Tevens kunnen we handvaten aanreiken om op een respectvolle manier om te gaan met de zelfdoding van een werknemer in de organisatie (i.s.m. Werkgroep Verder).

Daarnaast heeft het CPZ ook een aanbod van werkwinkels of korte trainingen, een open tweedaagse training voor mensen uit de welzijn- en gezondheidssector en een train de trainer (enkel voor wie de introductie cursus heeft gevolgd).

De vormingen van het CPZ worden geëvalueerd door de onderzoekseenheid LUCAS van de K.U. Leuven. Uit die doorlichting blijkt de doeltreffendheid van onze vormingen. Uit de deelnemersevaluaties blijkt bovendien een grote tevredenheid.

Het CPZ heeft een overeenkomst met de Suicidepreventiewerking van de CGG's met wie we vanaf 2010 een gezamenlijke open training zullen organiseren. Meer info hierover op onze website.



Vraag vorming per doelgroep

Het CPZ gaf in 2009 onder meer vorming aan Calltakers 112, Child Focus, Kinder- en Jongerentelefoon, NMBS (preventiedienst CPS), Open (asiel)Centrum Kapellen, Bewonerspsychologen van de Gesloten Centra, Rusthuizen OCMW Dendermonde, Open Deur, 1e en 2e Master Orthopedagogiek, K.U. Leuven (gastcollege).

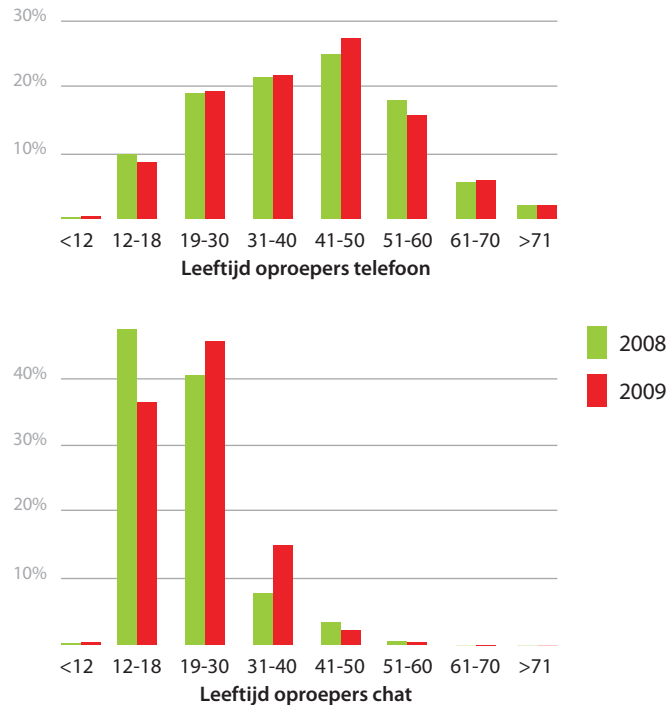
Het Kenniscentrum

Het CPZ wil wetenschappelijk onderbouwde en empirisch gestaafde kennis over zelfdoding en de preventie ervan toegankelijk en toepasbaar maken voor hulpverleners, de overheid en het ruime publiek. Het multidisciplinair team vormt een aanspreekpunt voor het werkveld, levert advies en verwijst indien nodig door naar andere kenniscentra en experts. Als kennis- en expertisecentrum slaat het Centrum bruggen tussen onderzoek, theorie, beleid en praktijk.

Op afspraak kan men de gespecialiseerde bibliotheek van het Centrum raadplegen. De database van de bibliotheek staat online. Het CPZ beschikt ook over folders en affiches voor verschillende doelgroepen. Ze zijn te bestellen via de website of het secretariaat.

In opdracht van het CPZ, werd met steun van het Vlaams Ministerie van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin, door het onderzoekscentrum LUCAS van de KU Leuven een grootschalig onderzoek opgezet naar het effect van sociaal-cognitieve factoren, coping en hulpzoekend gedrag bij suïcidanten in Vlaanderen en Nederland. Alexandre Reynders, onderzoeksmedewerker bij LUCAS en voormalig stafmedewerker bij het CPZ, staat in voor dit onderzoek. De dataverzameling voor Vlaanderen werd reeds met succes afgerond. In 2010 gaat Reynders van start met de dataverzameling in Nederland en zal hij de Vlaamse gegevens analyseren. De idee achter dit onderzoek is dat suïcidecijfers hoger liggen waar men meer stigma ervaart en waar attitudes ten aanzien van geestelijke gezondheid (szorg) negatiever zijn.

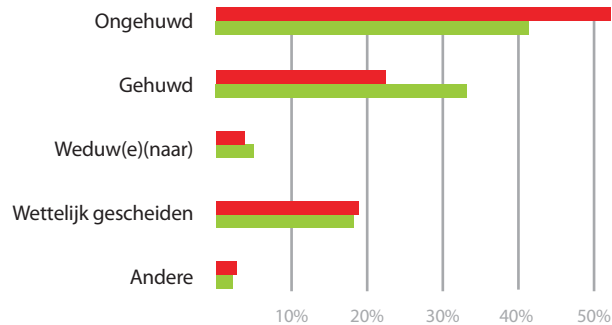
De Zelfmoordlijn



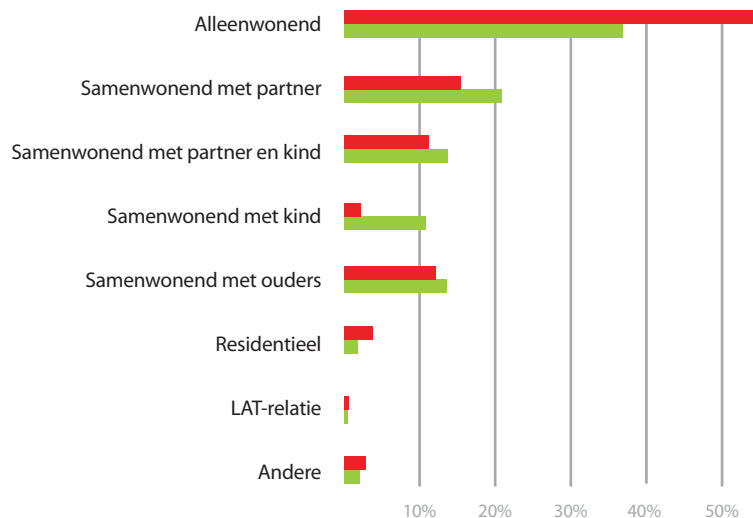
	Telefoon	Chat
Bereikbaarheid	24u op 24, 7 dagen op 7	5 avonden per week van 19u tot 21u30
Aantal oproepen	9381	982
Soorten oproepen	75.8% voor zichzelf 24.2% voor derden	92.0% voor zichzelf 8.0% voor derden
Gemiddelde gespreksduur	25 minuten	66 minuten
Geslacht	35% mannen, 65% vrouwen	22% mannen, 78% vrouwen
Gemiddelde leeftijd	41 jaar	24 jaar
Belangrijkste problemen	41.3% psychische stoornis 27.6% depressie 29.6% relatieproblemen 26.7% eenzaamheid 20.3% problemen met ouders 20.1% niet begrepen voelen	40.3% problemen met ouders 36.4% niet begrepen voelen 35.7% psychische stoornis 14.5% zelfverwonding 11.5% depressie 33.8% eenzaamheid 25.2% relatieproblemen
Doorverwijzing vooral naar	Huisarts Psycholoog/psychiater CGG	JAC Psycholoog/psychiater Huisarts

Veel jonge oproepers aan de chat

In 2009 was 8 op 10 online oproepers jonger dan 30 jaar. De gemiddelde leeftijd bedroeg 24. Daarmee zien we een verschuiving van de 12 tot 18 jarigen naar de 19 tot 30 jarigen. Dit is waarschijnlijk te wijten aan de chatgeneratie die ouder wordt. Aan de telefoon is er een grotere spreiding. We tellen er twee derde van de oproepers in de leeftijdscategorieën 19 tot 40 jaar en zien een lichte stijging onder de 41 tot 50 jarigen.



Burgerlijke staat oproepers telefoon



Leefsituatie oproepers telefoon

Eenzaamheid doet alleenstaanden naar de telefoon grijpen

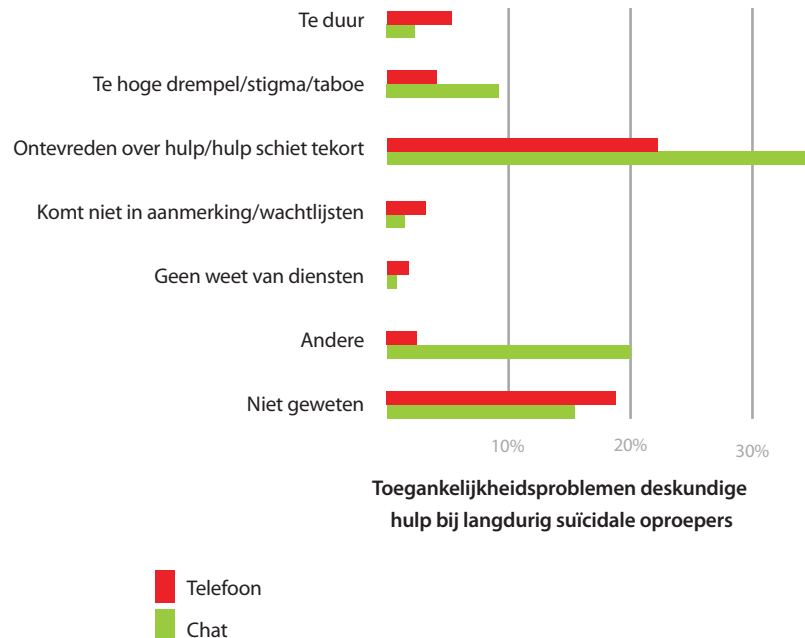
Van de mensen die ons belden in 2009, is 7 op 10 alleenstaand (ongehuwd, weduw(e)(naar) of gescheiden). Meer dan 4 op 10 van de telefonische oproepers woont alleen. Bijna 40% van de alleenstaanden meldde eenzaamheid als probleem. Bij de alleenwonenden liep dit zelfs op tot de helft. Eenzaamheid blijkt nefaster te zijn voor mannen dan voor vrouwen. Het huwelijk en het hebben van een partner werkt beschermend voor mannen én vrouwen, maar voor mannen blijkt het voordeel aanzienlijk groter. Onder de gehuwden die naar de Zelfmoordlijn belden, is het aandeel vrouwen veel groter.

"De oproepers zijn dikwijls moe gevochten of hebben hun leed jaren opgekropt en kunnen bij niemand meer terecht. Vaak zijn het eenzame mensen, die door een aaneenschakeling van ongelukkige omstandigheden in een diep dal van zwarte gedachten terecht kwamen. In hun logica kan enkel de dood nog soelaas bieden. Dat zij op dit cruciaal moment in hun leven bij iemand een luisterend oor en begrip vinden, is voor velen een zodanige opluchting, dat zij zichzelf toch nog een kans geven."

Een vrijwillige beantwoorder.

Niet meer meldingen van financiële problemen

Ondanks de economische crisis en de hoge werkloosheid, merken we aan de lijn geen toename van het aantal werkzoekenden en worden er niet vaker financiële of werkgerelateerde problemen gemeld dan de afgelopen jaren. Aan de telefoon maakte in 2009 slechts 4% van de oproepers melding van dreigende of effectieve werkloosheid, 0.6% van een faillissement, 10% had te weinig financiële middelen en 2.7% sprak over schulden. Over het algemeen is dit zelfs een lichte daling ten opzichte van 2008.



Oproepers spreken aan de Zelfmoordlijn voor het eerst over zelfdodingsgedachten

In 2009 dacht bijna de helft (45.4% aan de telefoon, 43.4% online) van de oproepers al langer dan een jaar aan zelfdoding. Eén derde van de bellers deed al één of meerdere pogingen, aan de chat is dit ruim de helft. Nochtans sprak 22.9% pas voor het eerst over zijn of haar zelfdodingsgedachten tijdens een gesprek met de Zelfmoordlijn. Van zij die er wel al over spraken, ondervond 31.6% geen steun. Voor de Zelfmoordlijn online liggen die cijfers nog hoger. 29.4% van de chatters sprak nog nooit over zijn zelfdodingsgedachten en van wie er wel over sprak, ondervond 43.4% geen steun.

Meerderheid oproepers vindt deskundige hulp niet toegankelijk genoeg

Meer dan een derde van de oproepers (36.4% aan de telefoon en 33.5% online) raadpleegden geen deskundige op het moment van de oproep. Psychologen en psychiaters worden veruit het meest geraadpleegd (door 41.4% van de bellers en 45.2% van de chatters). De huisarts staat op de tweede plaats bij de bellers, maar krijgt opvallend minder vertrouwen van de jeugdige chatters (telefoon: 31.7%, online: 12.7%).

57.9% van de telefonische en 71.4% van de online oproepers ondervindt problemen met de toegankelijkheid van hulpverlening. Ontevredenheid over de kwaliteit van gekregen hulpverlening ligt vaak aan de oorzaak (telefoon: 19.8%, online: 27.2%). Vooral voor de jonge chatters blijkt het taboe om hulp in te schakelen groot (16.7%). Bij de telefonische oproepers speelt de kostprijs dan weer mee (7.4%). Lange wachtlijsten in de geestelijke gezondheidszorg kwamen veel minder ter sprake (telefoon: 2.5%, online: 1.9%).

Langdurig suicidale oproepers ontevreden over gekregen hulp

Opmerkelijk is dat 16,1% van de telefonische oproepers, die al langer dan een jaar aan zelfdoding denken en al een zelfdodingspoging achter de rug hebben, niet in behandeling zijn bij een deskundige. Bij de chatters gaat het om 18,5% van de oproepers. 43.4% van deze mensen ondernam een poging tijdens het jaar voorafgaand aan hun gesprek met de Zelfmoordlijn. Aan de telefoon meldt meer dan de helft (54.1%) van deze mensen problemen met toegankelijkheid, aan de chat loopt dit op tot 70.5%. Bij deze groep is de ontevredenheid over gekregen hulpverlening nog groter.

Bijzondere aandachtsgroepen voor de Zelfmoordlijn

Dat de Zelfmoordlijn roodgloeiend staat, blijkt uit de cijfers. Nochtans zijn er risicogroepen voor zelfdoding die nog te weinig de weg naar de Zelfmoordlijn vinden.

Ouderen

65-plussers vormen een belangrijke risicogroep voor zelfdoding. Zij worden vaker geconfronteerd met verlies, zoals het overlijden van naasten, verlies aan inkomen of mobiliteit of een slechte gezondheid. Vooral alleenstaande mannen vormen op die leeftijd een kwetsbare groep. Het CPZ ontwikkelt daarom in 2009 en 2010 acties om de Zelfmoordlijn ook bij hen te promoten en doet hiervoor beroep op rust- en verzorgingstehuizen, huisartsen, vormingsmedewerkers van de Suïcidepreventiewerking van de CGG's en anderen die werken met deze doelgroep.

Mensen met spraak- en gehoorproblemen

Mensen met spraak- en gehoorproblemen 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. Bovendien ervaren mensen die op latere leeftijd geconfronteerd worden met ernstige gehoor- of spraakproblemen een ernstig verlies. Door de oprichting van de Zelfmoordlijn online kan deze groep beter bereikt worden. In 2009 werden hiervoor contacten gelegd met experts en in 2010 zullen we op maat gemaakte campagnes voeren.

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 werden in 2009 acties ondernomen om de Zelfmoordlijn bekender te maken bij nabestaanden. In 2010 sluiten het CPZ en de Werkgroep Verder een samenwerkingsovereenkomst.

Vrijwilligers

Het CPZ kan voor het beantwoorden van de Zelfmoordlijn rekenen op geëngageerde vrijwilligers, die zich telkens opnieuw helemaal geven aan oproepers in nood.

In 2009 organiseerde het CPZ drie opleidingen voor telefoonvrijwilligers en één voor onlinevrijwilligers. Hierdoor konden we in totaal 22 nieuwe vrijwilligers verwelkomen aan de Zelfmoordlijn (16 telefoon, 6 online). Acht van deze vrijwilligers volgden de opleiding die kadert binnen het studentenengagement, een nieuw initiatief van het CPZ om de bereikbaarheid van de Zelfmoordlijn te verhogen. Bij die formule op maat biedt het CPZ aan studenten de kans om vrijwilligerswerk te doen. Zo kunnen zij waardevolle praktijkervaring opdoen. De studenten op hun beurt engageren zich voor extra nachtwachten. Het openen van de tweede vestiging van de Zelfmoordlijn in Leuven maakte dit voor hen praktisch mogelijk.

Naast de gewone intervisiemomenten, functioneringsgesprekken en informele contacten voorzagen we voor de vrijwilligers ook in permanente vorming. Ze konden gratis deelnemen aan een studiedag over online hulpverlening 'Wanneer afstand nabijheid creëert' in Gent (georganiseerd door OHUP, het SAW en de Arteveldehogeschool) en aan de 'Dag van de Nabestaanden' in Mechelen (georganiseerd door Werkgroep Verder). Daarnaast verzorgde Lut Celie, auteur van het boek 'Luister nu eens naar mij', een avond in het CPZ over jongeren en hun gevoelens.

In 2009 organiseerde het CPZ voor het eerst een Algemene Oproepbespreking, een bijzondere intervisiebijeenkomst voor alle vrijwilligers tezamen. Deze samenkomst is enerzijds een extra moment van vorming rond een bepaald thema (in 2009 de Borderline Persoonlijkheidsstoornis) en anderzijds een ontmoetings- en uitwisselingsmoment tussen al onze vrijwilligers, beantwoordend van thuis, vanuit Leuven of vanuit Brussel.

Het CPZ is voortdurend op zoek naar nieuwe vrijwilligers. Meer info hierover op www.zelfmoordlijn.be

"Het is niet altijd vanzelfsprekend, maar wel zeer boeiend en lonend voor wie wat vrije tijd heeft en graag met mensen werkt. Voor wie zichzelf even kan wegcijferen in deze jachtige wereld, voor diegenen die nog een 'doel' missen in het leven of die hun leven een zekere inhoud willen geven."

Een vrijwillige beantwoorder.



"Is er iets wezenlijkers dan de zin van het leven en bijgevolg die zin te laten zien of dit te proberen aan wie die niet (meer) ziet?"

Caroline Vanderhaegen, schenker van de Zelfmoordlijn.

Steun de Zelfmoordlijn

In Vlaanderen sterven dagelijks drie mensen door zelfdoding. Het CPZ wil dit aantal drastisch doen dalen. Daarvoor is geld nodig.

Tijdens de eindejaarsperiode toonden VT4 en Vijf TV de nieuwe spot van de Zelfmoordlijn. Die 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 konden de kijkers de Zelfmoordlijn steunen, "want sommigen onder ons zitten erdoor". 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. Hij werd bedacht door Celine, Ken, Nina, Roxanne en Pieter, studenten aan de Hogeschool Sint-Lucas in Brussel.

De SMS-campagne loopt nog tot juni 2010. Een SMS kost je 2 euro, waarvan 1 euro naar de Zelfmoordlijn gaat.

SMS "Steun" naar 6630 en help de Zelfmoordlijn

Ondanks de duidelijke nood, ontvangt het CPZ nog steeds niet de noodzakelijke subsidies om de dagelijkse werking verder uit te bouwen. Werkingskosten zijn dus grotendeels voor eigen rekening. Daarom is de Zelfmoordlijn afhankelijk van giften. Zowel particulieren als bedrijven kunnen ons steunen. Neem een kijkje op www.steundezelfmoordlijn.be en ontdek hoe ook jij kan helpen.

**Steun de Zelfmoordlijn: 443-8141611-38.
Voor giften vanaf 30 euro mag het CPZ fiscale attesten afleveren (erkenning tot 2014).**

“We moeten erbij stilstaan dat er in de stroom van berichten en informatie op internet ook noodkreten zijn, vaak van jongeren die aan zelfdoding denken en op zoek zijn naar hulp. Die jongeren zijn niet altijd gebaat met de richting van de stroom, maar hebben nood aan speciale aandacht.”

Jan De Coster, projectleider.

Project Preventie 2.0

Web 2.0 maakt van internet een platform waar gebruikers met elkaar in interactie kunnen treden. Het Project Preventie 2.0 wil hierop inspelen. Het ontstond enerzijds uit de bezorgdheid dat mensen, vooral jongeren, via internetfora en ontmoetingssites hun zelfdodingsgedachten delen, maar daarop niet altijd de goede reacties krijgen. Bovendien kan het zien of lezen van suïcidaal gedrag drempelverlagend werken bij andere kwetsbare jongeren en ontstaat het risico op imitatiegedrag. Anderzijds biedt Web 2.0 een kans om het jonge publiek, en dan vooral jonge meisjes die een belangrijke risicogroep voor suïcidepogingen zijn, met de Zelfmoordlijn 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.

Met de steun van de Vlaamse Overheid werden er in 2009 heel wat acties gerealiseerd. Enkele voorbeelden:

Een nieuwe website

Het CPZ lanceerde in 2009 een tweeledige website. Er is de hulpverleningsite van de Zelfmoordlijn www.zelfmoordlijn.be en daarnaast ook www.preventiezelfdoding.be, waar pers, hulpverleners en het ruime publiek informatie kunnen vinden over de diensten van het CPZ en over zelfdoding en de preventie ervan. Men kan makkelijk van de ene naar de andere site gaan en ook doorklikken naar de Zelfmoordlijn op Wordpress, Twitter, Netlog, Facebook en YouTube.

Sinds de lancering op Werelddag Suïcidepreventie op 10 september 2009 kregen we 24.856 bezoeken en waren er 111.300 paginaweergaves (27 januari 2010). De gemiddelde tijd die mensen op de site besteden is 2min. 49sec. (ruim boven de 'marketingtest' van 10 seconden). Vier vijfde van de hits situeren zich op de deelsite van de Zelfmoordlijn.

Online detectie van suïcidaal gedrag

Er gebeurt een beperkte detectie van suïcidaal gedrag op internet. Dit doen we onder meer via de zoekfunctie Google en uitdrukkingen van suïcidale gedachten op Netlog. De Zelfmoordlijn heeft bovendien een eigen profiel op www.netlog.be/zelfmoordlijn. Daarnaast wordt de Zelfmoordlijn bekendgemaakt via banners en nieuwsbrieven op het net (vb Netlog).



Symposium 'Zelfdoding en Internet'

Op 4 december 2009 organiseerde het CPZ het Symposium 'Zelfdoding en Internet' in het Vlaams Parlement waar we dit pionierswerk voorstelden. In werkwinkels, aangeboden door het CPZ en haar partners, maakten de aanwezigen kennis met de manier waarop internet kan gebruikt worden in specifieke hulpverleningscontexten. Minister Vandeurzen leidde het debat in en kondigde een nieuw project voor het CPZ aan: een helpdesk voor huisartsen met suïcidale patiënten (meer informatie elders in dit werkingsverslag). We sloten de dag af met een gesprek tussen Prof. Ad Kerkhof en Maarten Leyts (Trendwolves). Het symposium werd erg positief beoordeeld. De meeste aanwezigen waardeerden de aanpak, waren opgezet met de omkadering en vonden de inhoud een meerwaarde voor hun werk. Uit de grote belangstelling voor het symposium bleek bovendien de grote belangstelling voor het thema en de erkenning voor het werk dat we met het CPZ verrichten. Naar aanleiding van de dag werd een symposiumkrant gedrukt. Deze krant, de slides van de lezingen en werkwinkels en andere info over het symposium vind je terug op <http://symposium.preventiezelfdoding.be>

Onderzoek naar jongeren en suïcidaal gedrag

Trendwolves ging in opdracht van het CPZ kijken naar hoe jongeren denken over online hulpverlening voor jongeren met suïcidale gedachten of jongeren die ermee worden geconfronteerd. Hoe staan jongeren ten aanzien van e-hulpverlening? Komt zelfdoding aan bod op Web 2.0 toepassingen? Hoe reageren jongeren wanneer ze online met zelfdoding geconfronteerd worden? Bij wie en langs welke kanalen zoeken jongeren hulp? We zetten hieronder enkele resultaten op een rij.

Onderzoek door Trendwolves bij 437 jongeren tot 25 jaar

Jongeren en sociale netwerken

- 76% heeft een account op Facebook, 46% op Netlog en 42% op Windows Live Space (Messenger)
- Op Facebook heeft men gemiddeld 172 vrienden, op Netlog 138 en op MySpace 129
- 96% chat thuis, 23% op school, 13% op het werk en 8% mobiel
- 56% chat alleen met mensen die ze al in het echt ontmoet hebben, 31% enkel met mensen waarvan ze aannemen dat ze te vertrouwen zijn en 13% met iedereen die hen hiervoor uitnodigt

Jongeren en zelfdoding

- Jongeren zijn vertrouwd met zelfdoding: de helft van de respondenten kreeg er al op een of andere manier mee te maken in zijn omgeving
- Jongeren praten over zelfdoding, meestal in real life (8 op 10), maar ook online komt het thema aan bod (2 op 10)
- Jongeren die weinig online vrienden hebben, praten minder over zelfdoding dan jongeren met veel vrienden
- De overgrote meerderheid wordt zelden of nooit online geconfronteerd met zelfdoding, 3% komt regelmatig op online plaatsen waar over zelfdoding wordt gepraat, bij 7% gebeurt dit toevallig

Jongeren en hulp

- Jongeren die online met zelfdoding geconfronteerd worden, gaan daar in 7 op 10 gevallen op in en proberen in 8 op 10 gevallen hulp te bieden
- 42% van de jongeren probeert zijn problemen zelf op te lossen, 38% zoekt hulp bij vrienden, 18% bij familie en 2% bij hulpverleners
- Jongeren met relatief weinig vrienden op een sociaal netwerk zoeken meer hulp bij familie dan jongeren met veel online vrienden. Zij zoeken dan weer meer hulp bij vrienden.
- Jongeren met weinig online vrienden zoeken sneller professionele hulp (8,7% t.a.v. 1,5%).

Pilootproject Helpdesk Huisartsen

Het Centrum ter Preventie van Zelfdoding staat in voor de realisatie van een pilootproject voor de implementatie en uitvoering van een telefonische hulpdienst voor huisartsen ter preventie van zelfdoding, met volgende activiteiten/aandachtspunten:

- telehulp en emailservice
- sensibilisering huisartsen
- samenwerking met relevante partners, zoals de Suïcidepreventiewerking van de CGG en Domus Medica
- afstemming met het Vlaams Actieplan, in het bijzonder met de zorg voor suïcidepogers, nabestaanden en de vroege opvang en detectie van initiële psychoses en schizofrenie

In 2010 wordt een projectmedewerker aangeworven om dit project op te starten en in goede banen te leiden.

Netwerking

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 eind 2010 met acht procent gedaald zijn ten opzichte van 2000. 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 hierover op www.zorg-en-gezondheid.be

De drie belangrijkste partners in suïcidepreventie voor het CPZ zijn: de Werkgroep Verder voor nabestaanden na zelfdoding (www.werkgroepverder.be), de Eenheid voor Zelfmoordonderzoek (www.eenheidvoorzelfmoordonderzoek.be) en de Suïcidepreventiewerking van de CCG's (www.suicidepreventievlaanderen.be).

Het CPZ is lid van OHIL (Overleg Hulp-en Informatielijnen) en OHUP (Online Hulpverlening UitwisselingsPlatform).

Over de grens wordt het CPZ betrokken bij het Nederlandse project 113 Online. Dit project biedt online hulp en ondersteuning om suïcidaliteit te verminderen en te voorkomen via de website www.113online.nl

Het CPZ is ook lid van de IASP – International Association for Suicide Prevention – en van de AAS - American Association of Suicidology.

Blikvangers in 2009



Op 9 april 2009 opende Vlaams minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin Veerle Heeren **een nieuwe vestiging van de Zelfmoordlijn in Leuven**. Met de uitbreiding naar Leuven mikt het CPZ uitdrukkelijk op nieuwe vrijwilligers, om zo de bereikbaarheid van de Zelfmoordlijn te verhogen. Naast extra vrijwilligers uit Vlaams-Brabant en Limburg hoopt het Centrum eveneens de studentenpopulatie in Leuven aan te trekken. In dit kader startte het CPZ met een nieuwe engagementsformule op maat van de jonge student. **Studenten** krijgen een verkorte, intensieve opleiding tot vrijwilliger en doen meerdere wachten in een kortere periode terwijl zij tijdens de blok en examenperiodes vrijgesteld zijn.



Op 19 april 2009 kreeg het CPZ hoog bezoek van het Hof. **Prins Filip** in hoogeigen persoon bracht, samen met Minister Veerle Heeren, een bezoek aan het CPZ en ging in gesprek met onze vrijwilligers. Prins Filip toonde een grote betrokkenheid bij het thema en sprak zijn erkenning uit voor het werk van de tientallen vrijwilligers van de Zelfmoordlijn.

Op 1 juli 2009 verhuisden de kantoren van het Centrum ter Preventie van Zelfdoding van Brussel centrum naar een ruimere locatie in Jette. Je vindt het CPZ voortaan boven het postkantoor in de **Ferdinand Lenoirstraat 27-31, 1090 Brussel**, op enkele minuten van het station van Jette.

Op 7 maart 2009 was er in het **Vlaams Parlement een ontmoetingsdag over depressie en zelfdoding** tussen jongeren, nabestaanden, vrijwilligers en specialisten uit het veld.

“Een dag lang in gesprek met professionals én vrijwilligers die dagelijks luisteren naar mensen die worstelen met zelfdodingsgedachten. Ze waren overtuigd en wisten te overtuigen. De kennis over preventie van zelfdoding die bij hen aanwezig is, zou meer nog dan vandaag de basis moeten zijn van een Vlaams Actieplan Suïcidepreventie. De moedige getuigenissen van enkele nabestaanden maakten de dag nog intenser. Eén boodschap liep als rode draad doorheen de dag: preventie helpt. Laat ons dat nooit vergeten.”

Een aanwezig parlementslid.

Elders in dit jaarverslag lees je meer over een andere blikvanger: het **Symposium ‘Zelfdoding en Internet’**, dat werd georganiseerd in het kader van het project Preventie 2.0.

Klemtonen in het actieplan 2010

Diensten van het CPZ:

1. De Zelfmoordlijn:

- Bijzondere doelgroepen (ouderen, nabestaanden en mensen met auditieve beperking)
- Verkort nummer

2. De Vormingsdienst:

- Tweedaagse i.s.m. de Suïcidepreventiewerking van de CGG
- Train de trainer

3. Het Kenniscentrum:

- Onderzoek naar de verschillen tussen Nederland en Vlaanderen (A. Reynders, LUCAS, K.U. Leuven, 1/10/2008 – 31/12/2010)

Projecten

1. Preventie 2.0

- Nieuwe toepassingen op zelfmoordlijn.be en netlog.be/zelfmoordlijn (inbreng van gebruikers, 'buddy's, moodbox, ...)
- Sentimentdetectie
- Training internetmoderatoren
- Online nieuwsbrief
- Voorstelling Preventie 2.0 op Vlaams GGZ Congres en op Europees Congres in Rome

2. Telefonische en email-helpdesk voor huisartsen

(1/12/2009 – 31/12/2011)

Netwerking en gezamenlijke initiatieven

1. Samenwerkingsakkoorden met Werkgroep Verder en met de Suïcidepreventiewerking van de CGG's
2. Portalsite CPZ – Werkgroep Verder – Eenheid voor Zelfmoordonderzoek– Suïcidepreventiewerking van de CGG's (lancering 10/09/2010 Werelddag Suïcidepreventie)
3. Deontologische commissie nooddiensten en hulplijnen
4. Happening van Centre de Prévention du Suicide op 05/09/2010

Erkenning binnen preventiedecreet en nieuw Vlaams Actieplan Suïcidepreventie

Fondsenwerving:

SMS "Steun" naar 6630