

Jaarverslag 2021



Jaarverslag 2021



Contents

Missie	7
Vermaatschappelijking van de suïcidepreventie	8
Vorming en opleiding voor professionals en brede publiek	10
Opleidingsaanbod	10
Nieuw: Suïcidepreventie op de werkvloer	12
Organiseer een lezing 'Suïcidepreventie' voor jouw organisatie	17
Studenten en stagiairs aan de Zelfmoordlijn	18
Suïcidepreventie op het internet	20
Laagdrempelige telefonische en online hulp	22
Vrijwilligers van de Zelfmoordlijn	24
Profielen van vrijwilligers	26
Zelfmoordlijn 1813 in cijfers	28
Snelle cijfers	30
Suïcidaal proces	32
Risicofactoren en beschermende factoren	33
De Zelfmoordlijn: een belangrijke aanvulling op de professionele hulpverlening	34
Focus: chat	35
Advies SuïcidePreventie voor Huisartsen en Andere hulpverleners	36
Netwerking	38
Steun de Zelfmoordlijn	40
Waarom het Centrum ter Preventie van Zelfdoding steunen?	42
Hoe kan je ons steunen?	42
Wat we doen met je steun	43
Acties in de kijker	45
Team	48



Beste lezer,

Fijn dat je even de tijd neemt voor ons jaarverslag 2021. Het geeft je een overzicht van de activiteiten en realisaties van het Centrum ter Preventie van Zelfdoding (CPZ) in het voorbije jaar. 2021 was helaas opnieuw een jaar waarin ons leven in sterke mate door corona werd bepaald. Binnen een organisatie zoals de onze, waar verbondenheid, warmte en elkaar ontmoeten centrale waarden zijn, hebben we ons zo nu en dan opnieuw moeten uitvinden. We hebben dingen in vraag durven stellen en we hebben bijgestuurd naargelang het moment van het jaar en de golf waarin we ons op dat moment bevonden.

Het Centrum ter Preventie van Zelfdoding is in de eerste plaats een vrijwilligersorganisatie. Dag en nacht staan onze vrijwilligers klaar om de Zelfmoordlijn te beantwoorden. Dat doen ze weg van de schijnwerpers, van thuis uit en in volledige anonimiteit. In 2021 groeide onze groep vrijwilligers opnieuw. Dat was ook nodig: we hadden het voorbije jaar de ambitie om de chatdienst te verdubbelen. Zonder vrijwilligers zou er geen Zelfmoordlijn zijn. We kunnen hen dan ook niet genoeg bedanken, niet alleen voor de ruim 22.000 gesprekken die ze voerden, maar ook voor hun deelname aan intervisie- en vormingsmomenten, het voeren van rollenspelen met vrijwilligers in opleiding, het geven van training, het opnemen van een peter- of meterschap van een nieuwe vrijwilliger, en zoveel meer.

Naast de vrijwilligers bestaat het CPZ uit een team van enthousiaste medewerkers, die de voorbije twee jaar vooral van thuis uit hebben gewerkt. Werken op het CPZ is geen 9 to 5 job: je gaat er soms mee slapen, je staat er mee op en nu en dan word je uit je bed gebeld. De Zelfmoordlijn staat nooit stil, net zoals onze medewerkers. Een bijzonder woord van dank en appreciatie gaat dan ook naar het team van medewerkers dat het voorbije jaar bijzonder veel flexibiliteit aan de dag legde.

Doorheen de jaren groeide binnen het CPZ de overtuiging dat we de maatschappij moeten betrekken bij suicidepreventie. Alleen zo maken we een positief verschil. Onder het motto 'Suicidepreventie is een taak van iedereen'— ook de leidraad van het derde Vlaams Actieplan Suicidepreventie — willen we onze kennis en expertise steeds meer delen. Daarom reiken we iedereen in de samenleving handvatten aan om ook een rol te kunnen spelen in de preventie van zelfdoding. Dank aan alle deelnemers van onze vormingen en webinars, de hogescholen en universiteiten voor de samenwerking, onze volgers op sociale media, onze schenkers en actievoerders. Kortom dank aan iedereen die een steentje bijdraagt.

In 2022 doen wij er alles aan om verder te gaan op de ingeslagen paden. Dat doen we met een sterk derde Vlaams actieplan Suicidepreventie en hopelijk in een wat rustiger maatschappelijk vaarwater. We kijken ernaar uit om u ook in 2022 te ontmoeten. Samen maken we werk van de preventie van zelfdoding in Vlaanderen.

Kirsten Pauwels

Directeur Centrum ter
Preventie van Zelfdoding



Missie

Het Centrum ter Preventie van Zelfdoding (CPZ) werkt aan het voorkomen van zelfdoding en de vermaatschappelijking van die preventie. We willen suïcidaliteit bespreekbaar maken en mensen helpen bij het omgaan met en verminderen van suïcidaliteit en het overbruggen van een suïcidale crisis. Het CPZ wil er zijn voor (potentieel) suïcidale personen en hun omgeving. Niet in de plaats van het professionele aanbod, wel met een daaraan complementair aanbod.

Concreet willen we:

- Methodieken ontwikkelen en uitvoeren in het kader van laagdrempelige telezorg
- Vormingsmodules ontwikkelen en implementeren
- Expertise verzamelen en delen met de samenleving

De sterkte van onze werking ligt in de combinatie van deze elementen.

Vermaatschappelijking van de suïcidepreventie

De preventie van zelfdoding is een uitdaging voor de hele samenleving, waar iedereen een steentje aan kan bijdragen. Door signalen bij mensen die aan zelfmoord denken te leren herkennen en op een gepaste manier op deze signalen te reageren kan iedereen een rol opnemen in het voorkomen van zelfdoding. Door kennis en expertise te delen, probeert het CPZ actief werk te maken van de vermaatschappelijking van de preventie van zelfdoding.



Vorming en opleiding voor professionals en brede publiek

Iedereen kan een verschil maken voor mensen die aan zelfmoord denken. Het CPZ leert professionals, maar ook het brede publiek om signalen in hun omgeving op te pikken, het gesprek op een gepaste manier aan te gaan en door mensen door te verwijzen wanneer nodig. Voor elke doelgroep hebben we een op maat gemaakte vorming. Deelnemers voelen zich gesterkt in hun vertrouwen om zelfmoord te benoemen, bijvoorbeeld in hun familie, vriendenkring of op het werk.

De vormingen en opleidingen van het CPZ hebben als doel wetenschappelijke inzichten en evidence based methodieken te vertalen naar de praktijk. Zo kunnen de deelnemers meteen aan de slag met de aangeleerde inzichten en handvatten.

De expertise van het CPZ focust op een aantal specifieke thema's die nauw samenhangen met de werking en de praktijk aan de Zelfmoordlijn:

- Het herkennen van signalen en het voeren van een eerste gesprek, in het bijzonder voor groepen die geen professionele hulpverleners zijn of die zich binnen een niet-hulpverlenende context bevinden (bv. op de werkvloer of in de vriendenkring)
- Crisisoverbrugging en crisisgespreksvoering
- Suïcidepreventie op afstand, zoals via de telefoon, of via online communicatie

104 vormingen 86 in 2020

2822 deelnemers 2710 in 2020

(waarvan een groot deel dit jaar online)

Wij gaven vormingen aan:



Hulplijnen



Bedrijven



Vrije beroepen



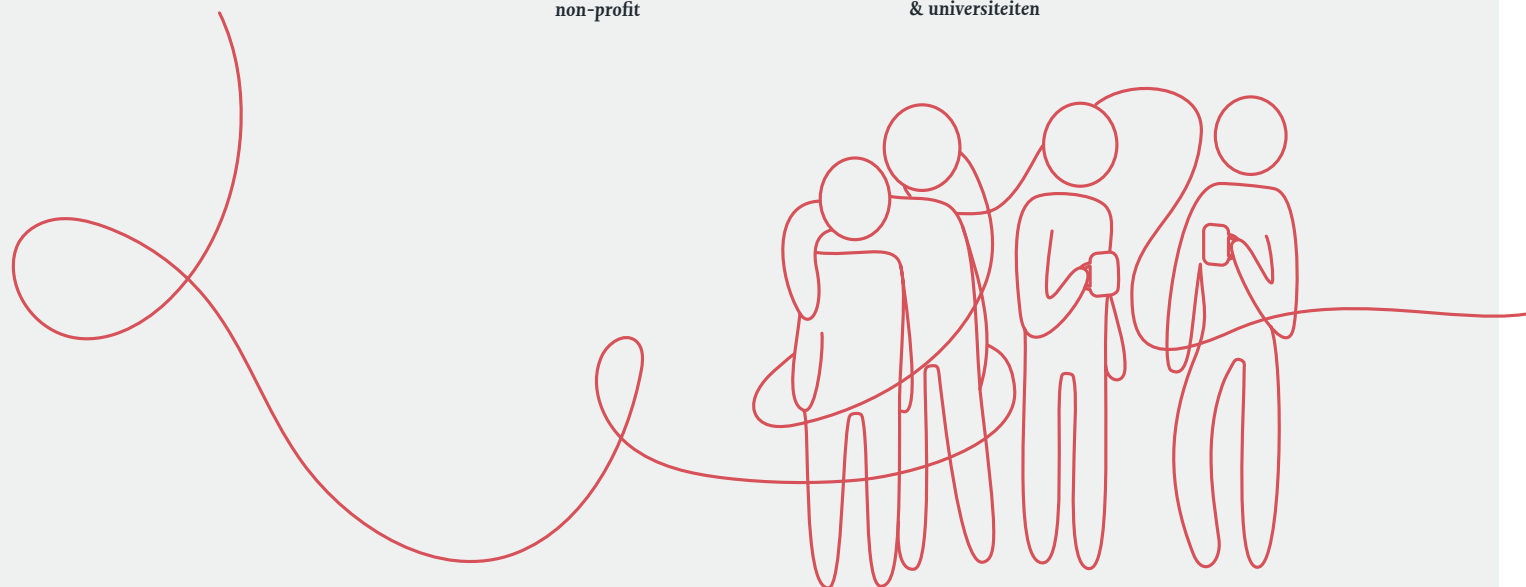
Social- & non-profit



Hogescholen & universiteiten



Brede publiek



Nieuw: Suïcidepreventie op de werkvloer

Werknemers brengen een groot deel van hun tijd door op de werkvloer. Hoe iemand zich voelt op het werk heeft een grote impact op het persoonlijke welbevinden en vice versa. Aan de ene kant kunnen werkgerelateerde factoren een invloed hebben op de ontwikkeling van zelfmoordgedachten. Aan de andere kant kan werk een belangrijke beschermende factor zijn voor mensen die aan zelfmoord denken. Het is dus belangrijk om signalen van zelfdoding op tijd te zien op de werkvloer. Een werkomgeving waar veilig en open gesproken kan worden over mentale gezondheid en zelfmoordgedachten, maakt een verschil.

In een enquête van 180DC, uitgevoerd op vraag van het CPZ, gaf 45,2% van de respondenten aan ooit al te maken hebben gehad met zelfdoding op de werkvloer. Toch vertaalde dit hoge percentage zich niet in specifieke aandacht voor de preventie van zelfdoding bij bedrijven. Het Centrum ter Preventie van Zelfdoding (CPZ) wil bedrijven helpen om naast reactief om te gaan met zelfdoding - na een zelfdoding of zelfmoordpoging van een werknemer - ook preventief aan de slag te gaan.

Ons vormingsaanbod gericht op bedrijven en organisaties omvat de verschillende niveaus van preventie en hoe je als werkgever aan suïcidepreventie kunt doen. Bedrijven kunnen bij het CPZ een vorming op maat vragen of kunnen een beroep doen op het al bestaande aanbod van webinars en vormingen specifiek gericht op de werksetting.



“Binnen Fluvius hebben een groot deel van onze medewerkers toegang tot dodelijke middelen omwille van de aard van hun job. Deze omstandigheden zijn risico-verhogend. We deden al veel op het vlak van preventie en de aanpak van psychosociale risico’s, maar toen we ons daar volop bewust van werden, hebben we niet gearzeld om preventieve ondersteuning voor alle werknemers te voorzien. De collega’s die rond welzijn werken, kregen een driedaagse vorming rond suïcidepreventie op de werkvloer. Daarnaast voorzien we twee keer per jaar een intervisie begeleid door het Centrum ter Preventie van Zelfdoding.”

Ivo Claes, afdelingshoofd Preventie, Bescherming & Milieu (Fluvius)

Webinars voor de werkvloer

Het CPZ biedt twee types online vorming aan gericht op de werkcontext: een instapwebinar die kennis laat maken met suïcidepreventie en het belang ervan, en een verdiepende webinar die handvatten aanreikt voor iedereen die stappen wil zetten om zelfmoord bespreekbaar te maken binnen zijn bedrijf. Bedrijven die gebeten zijn om nog een stap verder te gaan, kunnen intekenen op een vorming op maat van hun noden.

Voor een overzicht van al onze vormingen, ga naar www.preventiezelfdoding.be/samen-voorkomen/vorming/

Naast deze eigen vormingen, die deel uitmaken van het permanente aanbod van het CPZ, liepen er in 2021 nog twee andere types vormingen die zich richtten op bedrijven:

Be a he(a)ro

Be a he(a)ro is een initiatief van collega’s, vrienden, zakenpartners en de echtgenote van Peter De Prins. Peter was ondernemer in change management bij LQ en professor aan de Vlerick Business School. In de zomer van 2020 stapte hij uit het leven. De initiatiefnemers willen zijn tomeloze energie en passie eren met deze positieve actie.

Het CPZ ontwikkelde samen met de initiatiefnemers van Be a he(a)ro een workshop voor leidinggevenden met als doel de mentale weerbaarheid binnen een bedrijf te versterken maar ook om zelfdoding bespreekbaar te maken. De workshop kwam tot stand via cocreatie en werd in 2021 een eerste keer georganiseerd voor 12 leidinggevenden. Meer info vind je hier: www.beahearo.be

Vormingen tot Verkenner

Het voorbije jaar konden zelfstandigen in nood in het kader van het federaal gefinancierde project ‘ondernemers in nood - indépendants en detresse’ gratis beroep doen op psychologische hulp. Het project werd gecoördineerd door de Franstalige collega’s van Un pass dans l’impasse. Zelfstandigen met psychische problemen konden zich rechtstreeks aanmelden voor psychologische hulp, maar het project wilde ook de directe omgeving van de zelfstandigen sensibiliseren om de zelfstandige in nood te helpen de stap naar hulp te zetten. Deze ‘verkenners’ (bv. boekhouders, verzekeraars, etc.) konden een vorming volgen, gegeven door het CPZ, waarbij zij praktisch advies kregen om een eventuele zelfstandige in nood te ondersteunen bij het zetten van de eerste stap naar hulp. Het CPZ leidde 29 verkenners op. Het project liep ten einde op 28 februari 2022.





Voor hulpverleners

Onder impuls van de coronapandemie werd hulpverlening vanop afstand een stuk belangrijker. In de toekomst zullen e-mail, sociale media of chatdiensten niet meer weg te denken zijn uit cliënten- of patiëntencontacten. In de verdiepende webinar voor hulpverleners reiken we digitale hulpmiddelen aan om cliënten vanop afstand te begeleiden en koppelen we hulpverleners aan de jarenlange ervaring van het CPZ met online en telefonische hulpverlening. Ook bij online hulpverlening moeten hulpverleners de suïcidale crisis inschatten en erop inspelen. Concrete praktijkvoorbeelden maken de leeransen groot voor de deelnemers.

“Heel hard bedankt voor de interessante vorming. Wat ik vooral meeneem is dat ik het gesprek moet aangaan op een rustig tempo en dat ik beter geen vragen afvuur. Ik weet dat dat mijn aandachtspunt is, een belangrijke take home message.”

Hulpverlener over de vorming



Voor hulplijnen

Elk jaar leidt het CPZ vrijwilligers en medewerkers van andere hulplijnen op om gesprekken te voeren met mensen die aan zelfmoord denken. Ook zij komen daar immers frequent mee in contact. De basiskennis en vaardigheden crisisgespreksvoering kunnen hun meer zelfvertrouwen geven bij zulke gesprekken.

Voor onthaalmedewerkers

Als onthaalmedewerker van een organisatie of bedrijf sta je in de frontlinie om klanten en cliënten te woord te staan. Weten hoe je in een eerste klantencontact signalen van zelfdoding kan oppikken, zelfmoord kan benoemen en gepast kan doorverwijzen, kan een verschil maken. In de webinar voor onthaalmedewerkers focussen we op telefonisch- en mail contact, communicatiekanalen die het best aansluiten bij de functie.



“Ik moet toegeven dat ik er achteraf stevig van onder de indruk was, maar ik heb er enorm veel nuttige informatie uitgehaald. De voorbeelden maakten dat het allemaal enorm toepasbaar was in verschillende contexten. Ik voel me gesterkt om gesprekken aan te gaan en zelfmoord bespreekbaar te maken.”

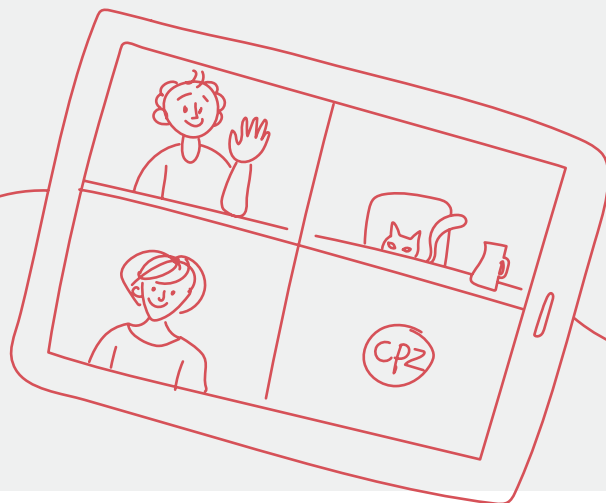
Deelnemer webinar Onthaalmedewerkers

Vorming op maat

Ons vormingsteam organiseert ook vormingen op maat, waarbij de inhoud maximaal afgestemd wordt op de doelstellingen en verwachtingen van de opdrachtgever. Specifieke aandacht kan gaan naar deelaspecten van preventie, zoals eerste interventies bij suïcidaliteit of het gepast aanwenden van communicatie via sociale media. Het CPZ biedt ook specifieke trainingen aan voor bijvoorbeeld calltakers of ambulanciers.

“Sommige contexten vragen om een specifieke aanpak of om extra duiding. We denken graag van bij het begin mee, zodat we zeker een antwoord kunnen bieden op de vragen die voor de deelnemers op dat moment relevant zijn.”

Marlies van de Walle, stafmedewerker vormingen



Voor het brede publiek

Het brede publiek bereiken we met een laagdrempelige offline lezing en webinar voor iedereen die in zijn omgeving mensen kent die met hun mentaal welzijn worstelen en mogelijk aan zelfmoord denken. Ook iedereen die interesse heeft in de preventie van zelfdoding is welkom. Vaak twijfelen mensen of ze wel kunnen vragen: denk je aan zelfmoord? Maar net die vraag helpt het taboe te doorbreken en creëert ruimte om erover te praten. De lezing/webinar biedt theoretische inzichten over zelfmoord in het algemeen, zelfmoord in Vlaanderen en hoe men kan bijdragen aan de preventie ervan. Daarnaast reikt de webinar handvatten aan die helpen om signalen te herkennen en een gesprek te voeren over zelfmoord. Praktijkvoorbeelden maken de kennis toegankelijk.



“Ik weet nu dat ik zonder te oordelen in gesprek moet gaan en erop moet letten dat ik niet te snel oplossingen aanreik. Als iemand zegt dat die aan zelfmoord denkt, dan wil je vaak te snel gaan. Nu besef ik dat dat zo niet werkt.”

Deelnemer over de webinar

Zelf een lezing organiseren?

De online webinars voor het brede publiek vergroten ons bereik en onze impact. In 2022 willen we bovendien zo veel mogelijk organisaties bereiken die suïcidepreventie bij hun leden of publiek willen brengen, om nog meer mensen te betrekken in dit maatschappelijke verhaal.

Wil je als organisatie bijdragen aan de preventie van zelfdoding? Organiseer dan een lezing Suïcidepreventie voor jouw leden, vrijwilligers, patiënten, ... Jouw organisatie neemt de lezing op in haar programmatie, wij verzorgen de lezing.

Wat krijg je?:

- Een toegankelijke lezing voor iedereen die over zelfdoding wil bijleren
- Een ervaren spreker geeft de lezing én een begeleider staat klaar om vragen te beantwoorden
- Een wetenschappelijk onderbouwde lezing die bijdraagt aan de versterking van suïcidepreventie

Contacteer vormingsdienst@preventiezelfdoding.be voor meer info en kostprijs.

“Bij hogeschool VIVES is er al geruime tijd aandacht voor suïcidepreventie. Als hogeschool willen we het taboe rond zelfdoding doorbreken, collega’s tools aanreiken om signalen te herkennen en er mee om te gaan, en iedereen informeren om stappen naar hulp te zetten. Voor ons was de webinar van het CPZ een laagdrempelige manier om een ruime groep collega’s én studenten te bereiken. Zeker in coronatijden bleek er een grote nood aan deze lezing, want het mentaal welzijn van jongeren stond extra onder druk. Zowel de inhoud als de concrete handvatten waren relevant. De samenwerking liep vlot en het CPZ wist flexibel in te spelen op onze verwachtingen.

Vives organiseerde een lezing Suïcidepreventie voor het brede publiek

Studenten en stagiairs aan de Zelfmoordlijn

Professionals opleiden in suïcidepreventie is een investering met een grote maatschappelijke impact. Al enkele jaren slaan het CPZ en verschillende hogescholen en universiteiten de handen in elkaar om studenten de kans te geven om binnen hun curriculum praktijkervaring op te doen aan de Zelfmoordlijn. Sinds de start van de studentenwerking van het CPZ, in 2018, hebben al meer dan 140 studenten op die manier de opleiding tot beantwoorder doorlopen.

CPZ x Hoger Onderwijs

Het CPZ werkt samen met verschillende hogescholen en universiteiten: KULeuven, Thomas More en VUB. Studenten aan deze instellingen kunnen binnen het kader van het keuzevak 'Crisisgespreksvoering met suïcidale personen' leren gesprekken te voeren met mensen die aan zelfmoord denken en hun omgeving. Na een grondige screening van de studenten op hun motivatie en attitudes t.a.v. zelfdoding, volgen zij een intensieve training om de Zelfmoordlijn zelfstandig te kunnen beantwoorden. Die theoretische kennis brengen ze daarna in de praktijk door effectief gesprekken te voeren aan de lijn.

Daarnaast ontvangt het CPZ jaarlijks ook een tiental stagiairs. Stagiairs krijgen een drieledige opdracht: de Zelfmoordlijn mee beantwoorden, operationeel meedraaien in het dagelijkse reilen en zeilen van de organisatie en een project realiseren dat bijdraagt aan de verdere groei en vernieuwing van de Zelfmoordlijn en haar werking.

Hogescholen en universiteiten doen tenslotte ook een beroep op het CPZ voor gastlessen (in de aula of online) over suïcidepreventie. Deze lessen zijn voor het CPZ impactvol, vanwege hun grote bereik bij toekomstige professionals.

“We ervaren de samenwerking tussen onze opleiding Toegepaste Psychologie en het CPZ als een zeer zinvolle professionalisering voor onze psychologisch consulenten. Gezien de maatschappelijke relevantie van het thema zelfmoord vinden wij het een evidentie om onze studenten daarin te bekwamen. Zo zien we dat onze studenten elk jaar tot een waardevolle groei komen waardoor ze als hulpverlener nog steviger in hun schoenen staan.”

Séan Van den Brande & Marjolein Brusselaers (Docenten Thomas More Antwerpen – Toegepaste Psychologie)

Student aan de Zelfmoordlijn: een meerwaarde!

De ervaring die studenten opdoen aan de Zelfmoordlijn nemen zij ook mee naar hun omgeving en hun toekomstige werkplek. Als startende professional hebben zij al vele uren gespreksvoering op de teller, een serieuze voorsprong. In hun toekomstige werkplek zullen zij het belang van suïcidepreventie mee helpen uitdragen. Tot slot helpen studenten om nog meer oproepen aan de Zelfmoordlijn te beantwoorden. Van een maatschappelijke impact gesproken!

“Als student heb ik tijdens de vormingen leren luisteren: je leert dat je soms het best luistert door veel woorden terug te geven of dat soms instemmende keelgeluiden volstaan. Gesprekken aan de lijn zijn voor mij een kans voor mensen om hun verhaal opnieuw, en dus anders, te vertellen. Daarbij denk ik aan een wijsheid, die zeker niet de mijne is: ‘Aan de persoon die alle antwoorden heeft, zijn niet alle vragen gesteld.’ Ik vond de Zelfmoordlijn beantwoorden zo waardevol dat ik besloot om vrijwilliger te worden, ook na het keuzevak.”

Student aan de Zelfmoordlijn die vrijwilliger is geworden



Suïcidepreventie op het internet

Het CPZ neemt doorlopend initiatief om tegemoet te komen aan de veranderende noden. Er is aandacht voor iedereen die online naar hulp zoekt, of dat nu voor zichzelf is of voor anderen.

Om hen te bereiken zet CPZ in op sterke online aanwezigheid en vindbaarheid. Zo leverde de organisatie mee input voor het vernieuwde webplatform zelfmoord1813.be, dat de voornaamste actoren in suïcidepreventie in Vlaanderen bijeenbrengt. Daarnaast profileert het CPZ zich als de Zelfmoordlijn ook via diverse sociale media, beantwoordt het via die weg inkomende vragen, en wijst het mensen in de juiste richting. Nieuw in 2021 is de zogenaamde Google One Box - een vermelding van de Zelfmoordlijn bij tal van zoektermen die gerelateerd zijn aan het thema zelfdoding. Deze komt boven op een eerder bestaande samenwerking met Google Ads, die op eenzelfde manier de vindbaarheid van de Zelfmoordlijn vergroot.

Webinar #WSPD

Het CPZ vormde ook zijn vormingsaanbod om tot een aanbod dat voornamelijk online te vinden is. In 2021 programmeerde het CPZ naar aanleiding van de Werelddag Suïcidepreventie, jaarlijks op 10 september, een webinarweek met online vormingen gericht op verschillende doelgroepen. Zo sloten in die week in totaal 108 mensen aan bij vormingsmomenten over preventie op de werkvloer, preventie in de eigen omgeving en preventie op sociale media.

Forum voor mensen met zelfmoordgedachten

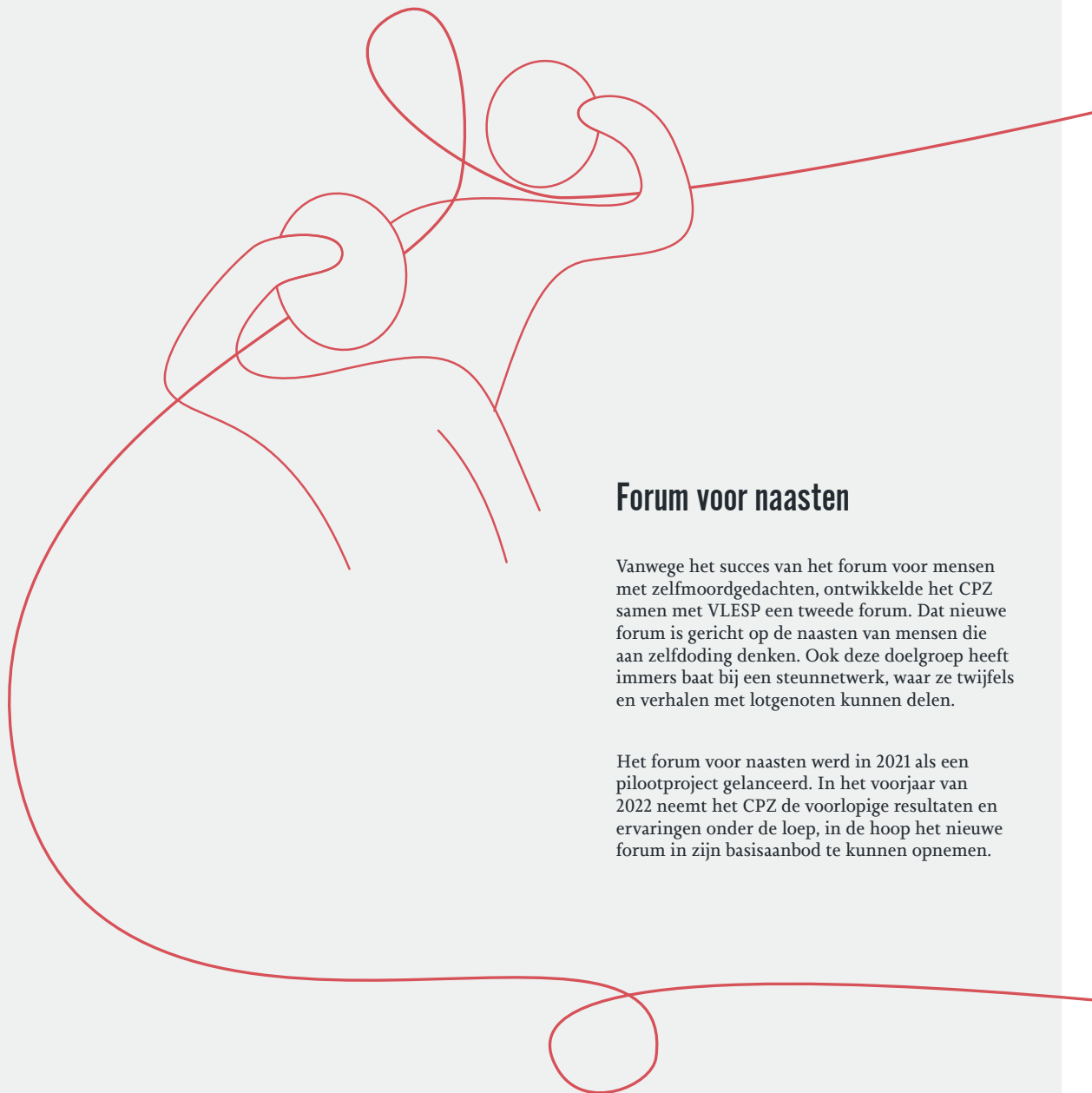
In 2019 opende het CPZ een forum specifiek gericht op mensen met zelfmoordgedachten. Het forum biedt een veilige plek om te praten over deze gedachten, en om steun te vinden bij en te geven aan lotgenoten.

Na bijna drie jaar blijft de interesse in het forum groot. 257 mensen maakten in 2021 een account aan, en 1583 berichten werden gepost met iets meer dan vier berichten per dag. Op die manier blijft het forum een actief platform, dat een aanvulling biedt op het aanbod van het CPZ en de Zelfmoordlijn.

Forum voor naasten

Vanwege het succes van het forum voor mensen met zelfmoordgedachten, ontwikkelde het CPZ samen met VLESP een tweede forum. Dat nieuwe forum is gericht op de naasten van mensen die aan zelfdoding denken. Ook deze doelgroep heeft immers baat bij een steunnetwerk, waar ze twijfels en verhalen met lotgenoten kunnen delen.

Het forum voor naasten werd in 2021 als een pilootproject gelanceerd. In het voorjaar van 2022 neemt het CPZ de voorlopige resultaten en ervaringen onder de loep, in de hoop het nieuwe forum in zijn basisaanbod te kunnen opnemen.



Laagdrempelige telefonische en online hulp

De Zelfmoordlijn biedt laagdrempelige hulp via telefoon, chat, e-mail en een forum.
Vrijwilligers, studenten en stagiairs bemannen al deze kanalen vrijwillig.



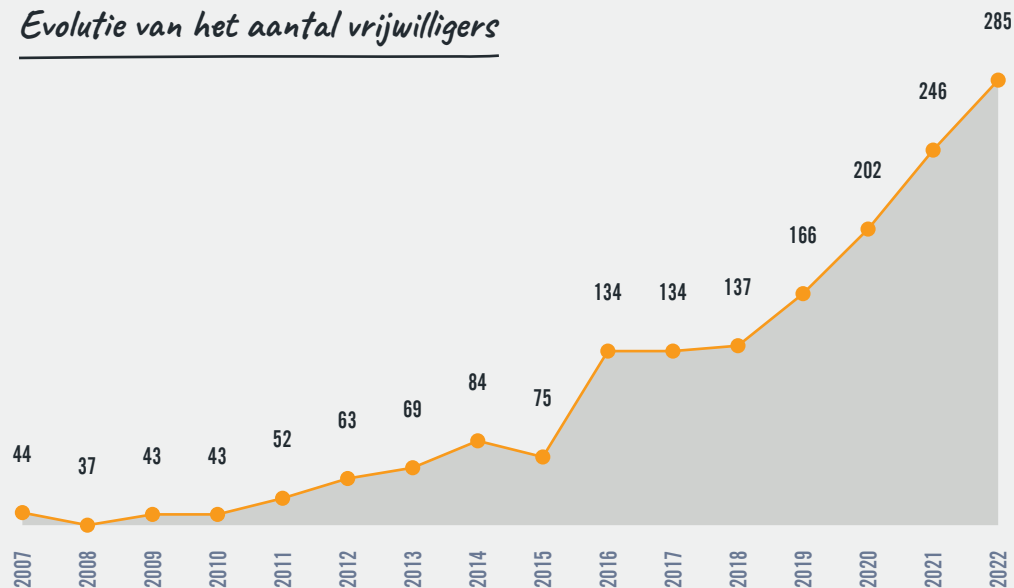
Vrijwilligers van de Zelfmoordlijn

De vrijwilligers van de Zelfmoordlijn melden zich aan vanuit alle hoeken van Vlaanderen.

Momenteel heeft het CPZ 285 vrijwilligers aan boord. Samen met stagiairs en studenten zorgen zij ervoor dat de Zelfmoordlijn bereikbaar is (telefoon 24/7, chat van 17u-00u en e-mail). De vrijwilligers vormen zonder twijfel het kloppende hart van het CPZ.

2021 is voor het CPZ het jaar van een gevoelige uitbreiding van de chatdienst. Deze is sinds 1 december 2021 elke avond bereikbaar tussen 17u en 00u, goed voor een verdubbeling van de bereikbare uren ten opzichte van 2020. Om deze bijkomende uren mogelijk te maken, versterkte het CPZ de beantwoorderscapaciteit. Eind 2021 verdubbelde het aantal chatvrijwilligers tot 110. Een serieuze inspanning zonder meer.

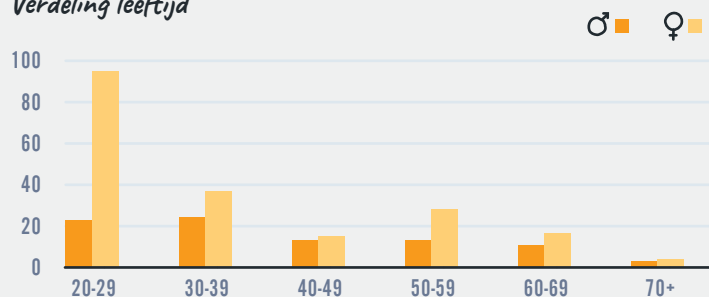
Evolutie van het aantal vrijwilligers



Per provincie

78	Antwerpen
15	Brussel
17	Limburg
2	Luik
85	Oost-Vlaanderen
60	Vlaams-Brabant
2	Waals-Brabant
28	West-Vlaanderen

Verdeling leeftijd



Traject tot vrijwilliger



Zin om mee het verschil te maken als vrijwilliger? Meld je dan zeker aan. Dat kan via zelfmoord1813.be of door een mailtje te sturen naar cpz@preventiezelfdoding.be.



Je zal een vragenlijst invullen die peilt naar je motivatie en je houding ten aanzien van zelfdoding. Wanneer je houding en motivatie aansluiten bij die van het CPZ nodigen we je uit voor een afstemmingsgesprek. In dit gesprek toetsen we de wederzijdse verwachtingen af en gaan we na of je als kandidaat-vrijwilliger aan de opleiding kan beginnen.



Je start de basisopleiding tot 'Beantwoorder van de Zelfmoordlijn' (10 sessies).



Tijdens de welkomstsessie krijg je een meter of peter. Als kandidaat-vrijwilliger krijg je een meter of peter die jou de eerste stappen bij de Zelfmoordlijn leert zetten, tot je onafhankelijk kan beantwoorden.



Oproepbesprekingen zijn intervisiemomenten om je ervaringen aan de Zelfmoordlijn met elkaar te bespreken, en eruit te leren. Als vrijwilliger blijf je bijleren tijdens verschillende opleidingsdagen en -avonden, zoals de jaarlijkse Lezing+ of de Algemene OproepBespreking en andere permanente vormingsactiviteiten.



Je ontmoet andere vrijwilligers en de staf via een intranet en sociale ontmoetingsmomenten, zoals een jaarlijkse BBQ, een lente-uitstap, de Algemene Vergadering met receptie.



Wanneer je tijdens je wacht tegen moeilijkheden aanloopt of je verhaal kwijt moet, kan je als vrijwilliger 24/7 terugvallen op een permanentienummer dat verbonden is met een stafmedewerker en een ervaren vrijwilliger.



Eenmaal vrijwilliger volgt een stafcoach en een andere vrijwilliger (contactcoach) je verder op, via opvolgingsgesprekken (o.a. over tevredenheid, motivatie, functioneren, ...) en het bespreken van de gesprekken aan de Zelfmoordlijn.

Profielen van vrijwilligers

Het CPZ wil dat vrijwilligers hun passie, talenten en competenties verder kunnen ontwikkelen binnen het vrijwilligerswerk aan de Zelfmoordlijn. Naast gesprekken voeren aan de Zelfmoordlijn, kunnen zij ook andere taken op zich nemen, zoals een peter of meter worden van een nieuwe vrijwilliger, een trainer worden en oproepverslagen lezen. Elke vrijwilliger willen we zoveel mogelijk kansen bieden om gemotiveerd te blijven en bij te leren.

Beantwoorder

Vrijwilligers van de Zelfmoordlijn voelen zich in de eerste plaats beantwoorder van één van de drie mediums van de Zelfmoordlijn: telefoon, chat of e-mail.

Meter/Peter

Vrijwilligers met al wat ervaring bij de Zelfmoordlijn kunnen ervoor kiezen om meter of peter te worden van een nieuwe vrijwilliger. Als meter of peter begeleiden zij een nieuwe vrijwilliger tijdens diens eerste stappen aan de Zelfmoordlijn om (of hun) het nodige vertrouwen te geven om zelfstandig de Zelfmoordlijn te beantwoorden.

Coach/trainer

Sommige vrijwilligers worden trainer en leiden samen met een stafmedewerker van het CPZ nieuwe vrijwilligers op tijdens de basisopleiding 'Beantwoorder van de Zelfmoordlijn'. Ze maken als coach ook tijd vrij om andere vrijwilligers te ondersteunen, door af en toe contact met hen te houden en hun simpelweg te vragen: hoe gaat het?

Opvolger Oproepverslagen

Van elk gesprek bij de Zelfmoordlijn maken de vrijwilligers een oproepverslag. Een team vrijwilligers leest die oproepverslagen na. Op basis daarvan moedigen de nalezers vrijwilligers aan, ondersteunen ze hen en geven ze feedback. Dat komt niet alleen de kwaliteit ten goede, maar geeft de vrijwilligers ook steun en bevestiging in hun kunnen.

Permanentievrijwilliger

Vrijwilligers kunnen 24/7 met bezorgdheden of vragen over hun wacht naar een permanentienummer bellen. Naast iemand van de staf staat ook een ervaren vrijwilliger standby om er voor de vrijwilliger te zijn.

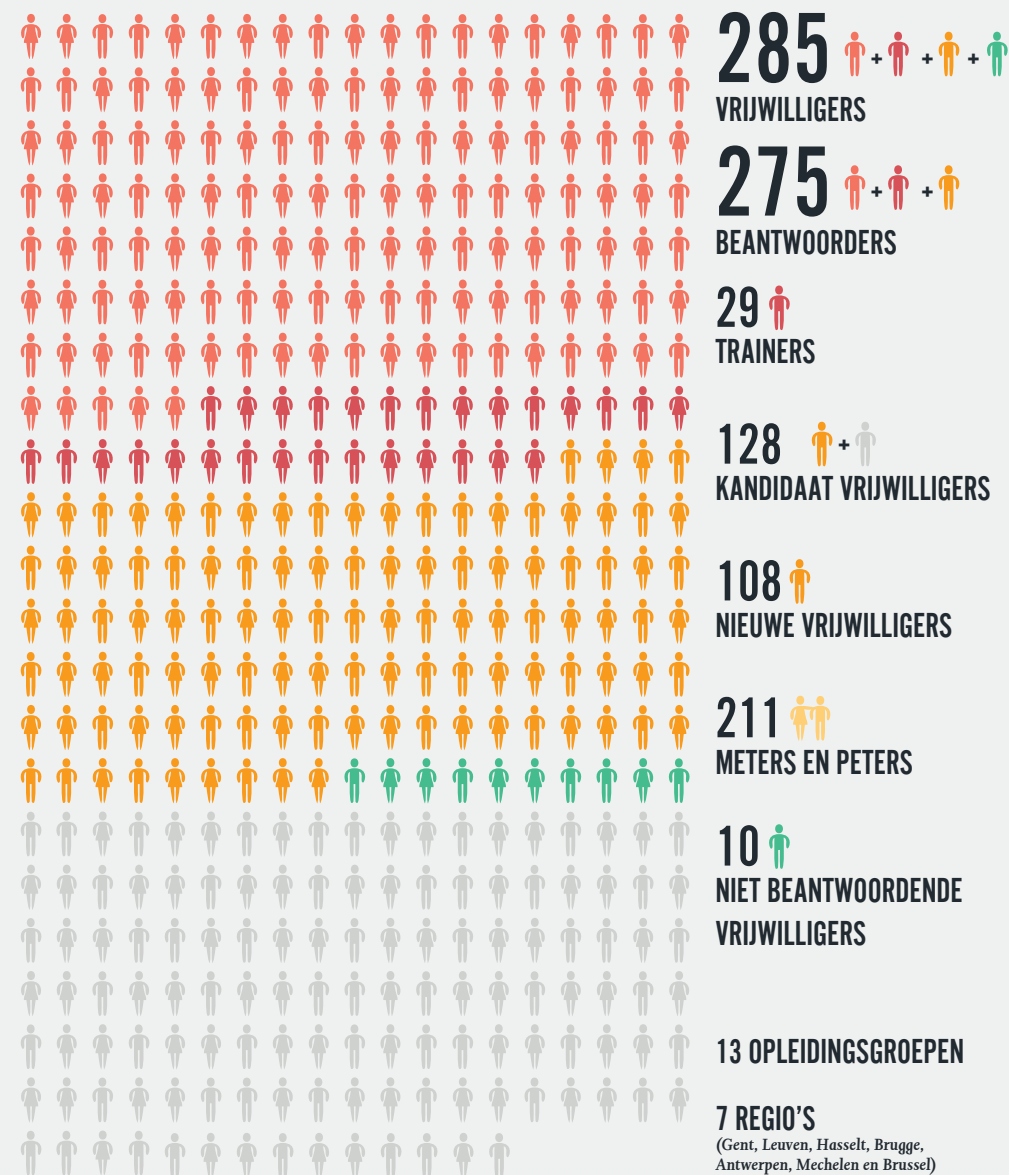
Intervisor

Vrijwilligers krijgen vele kansen om hun ervaringen aan de Zelfmoordlijn met andere vrijwilligers te bespreken tijdens intervisiemomenten. Vrijwilligers kunnen niet alleen deelnemen, maar ook de begeleiding ervan op zich nemen.

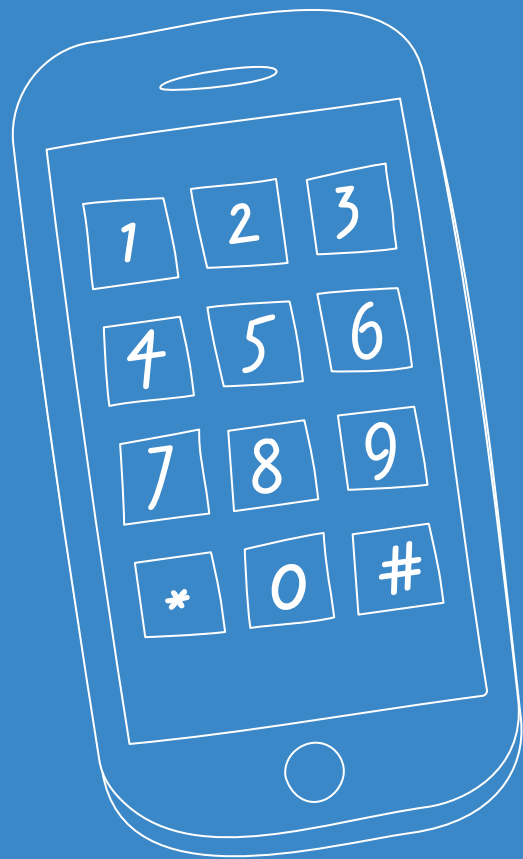
Sociale vrijwilliger

De vrijwilligers van de Zelfmoordlijn vormen intussen een grote groep, maar het CPZ waakt erover het warme 'familiegevoel' te bewaren. Enkele van onze vrijwilligers staan stevast paraat om voor heerlijke hapjes te zorgen en te waken over de goede sfeer. Ook aan hen een dikke merci!

Vrijwilligers in cijfers



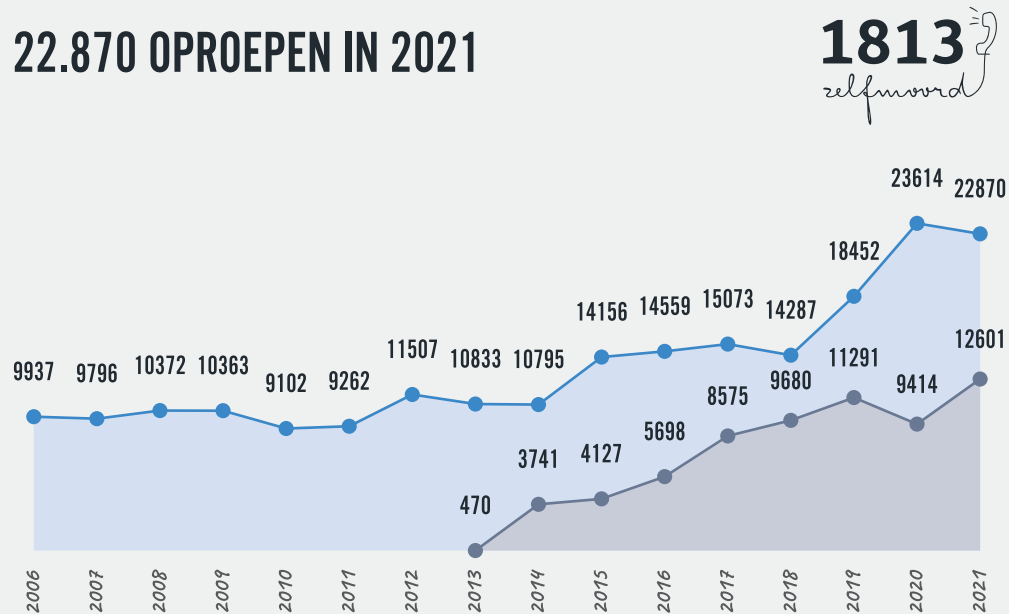
Zelfmoordlijn 1813 in cijfers



Snelle cijfers

In 2021 beantwoordden de vrijwilligers van de Zelfmoordlijn, samen met studenten en stagiairs, 22.870 oproepen via telefoon, chat en mail. Dat is een lichte daling ten opzichte van 2020. Toen viel een stijging op te tekenen die toe te schrijven was aan het toegenomen engagement tijdens de lockdownperiode. Ondanks deze daling valt een forse groei van het aantal chatgesprekken (38% meer dan in 2020) op. De uitbreiding van de openingsuren van de chat lijkt zijn doel niet te hebben gemist.

22.870 OPROEPEN IN 2021



1813
zelfmoord

OPROEPEN ZELFMOORDLIJN 1813

SAMENWERKING MET TELE-ONTHAAL

Wanneer alle Zelfmoordlijn-beantwoorders in gesprek zijn, krijgen oproepers de mogelijkheid om zich meteen naar Tele-Onthaal te laten doorschakelen. Zo kunnen beide organisaties meer oproepen beantwoorden.

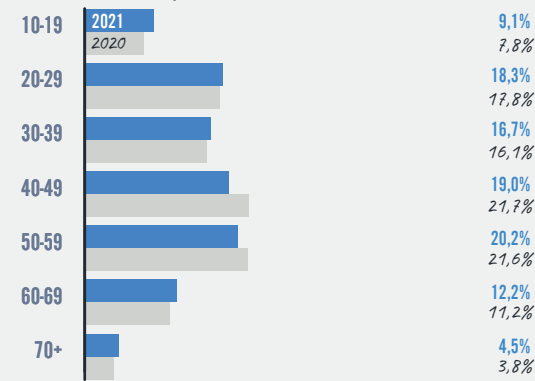
OORSPRONG VAN DE CIJFERS

Van elk gesprek aan de Zelfmoordlijn 1813 maakt de vrijwilliger een anoniem verslag. De meeste cijfers steunen op de gegevens van alle media (telefoon, chat en e-mail), maar voor de positie in het suïcidaal proces worden enkel chat en telefoon meegenomen omdat via e-mail een inschatting van de acutheit van de zelfmoordgedachten veelal niet mogelijk is.

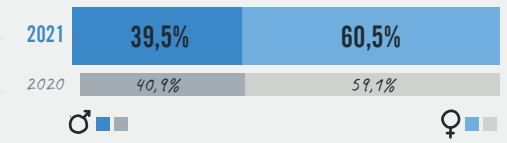


17.720 TELEFOONOPROEPEN 19.333 in 2020

Naar leeftijd



Naar gender



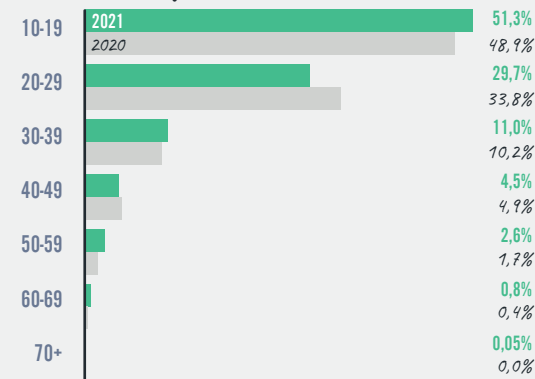
87% neemt contact op voor zichzelf 85% in 2020

13% uit ongerustheid voor een ander 15% in 2020

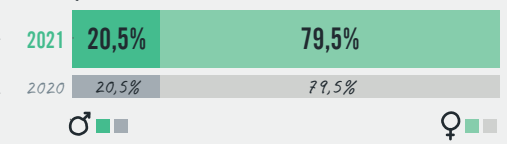


3.492 CHATOPROEPEN 2.522 in 2020

Naar leeftijd



Naar gender



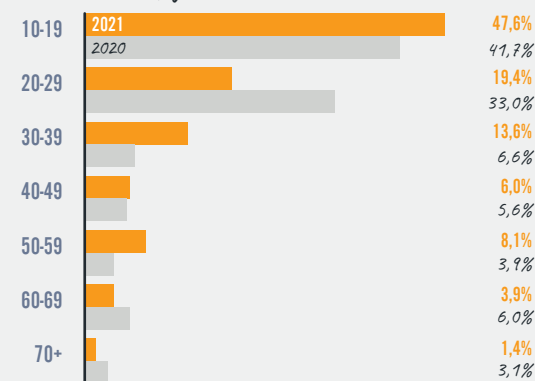
93% neemt contact op voor zichzelf 94% in 2020

7% uit ongerustheid voor een ander 6% in 2020

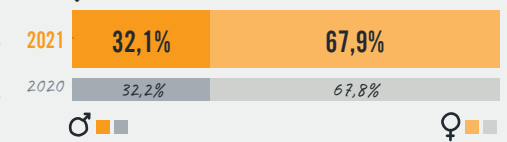


1.658 E-MAILPROEPEEN 1.759 in 2020

Naar leeftijd



Naar gender



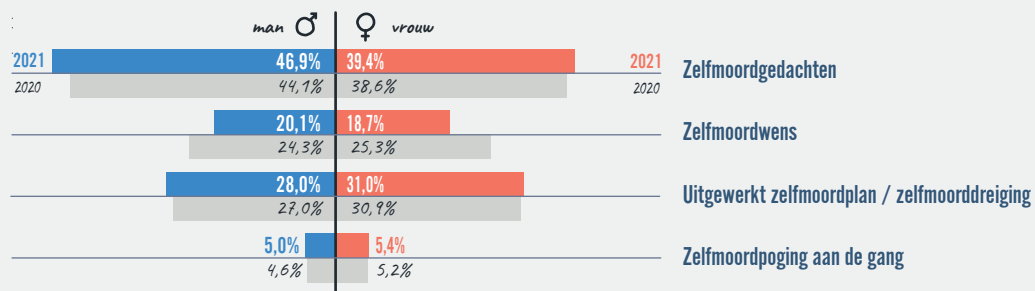
80,7% neemt contact op voor zichzelf 83% in 2020

19,3% uit ongerustheid voor een ander 17% in 2020

Suïcidaal proces

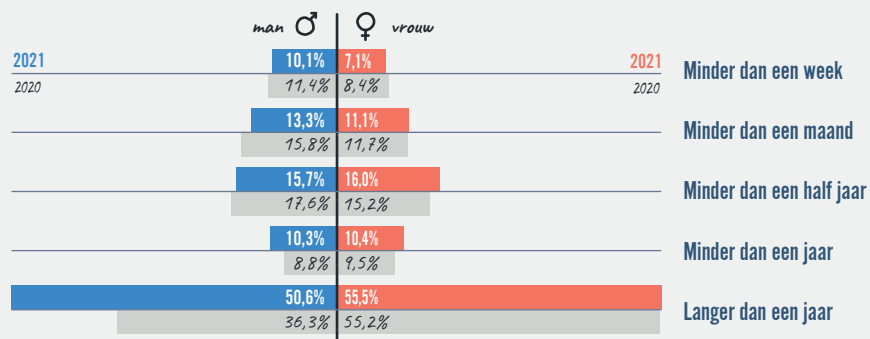
Inschatten hoe acuut de suïcidegedachten van de oproeper zijn, is een van de eerste stappen/prioriteiten in een gesprek aan de Zelfmoordlijn. In **91,4%** van de gesprekken geeft de oproeper aan – in meerdere of mindere mate - met zelfmoordgedachten te worstelen. In 5,3% van de gesprekken is er sprake van een zeer ernstige acute suïcidale crisis.

Positie suïcidaal proces



Meer dan de helft (53,7%) van de oproepers aan de Zelfmoordlijn denkt al meer dan een jaar aan zelfmoord, 76,6% geeft aan al meer dan een half jaar aan zelfdoding te denken. Ook meer dan de helft van de tieners die contact opnemen met de Zelfmoordlijn denkt al meer dan een half jaar aan zelfmoord. 53,9% van de oproepers ondernam in het verleden al één of meerdere suïcidepogingen. Algemeen kan er dus gesteld worden dat de Zelfmoordlijn een groep van oproepers bereikt die kampt met ernstige en langdurige zelfmoordgedachten.

Hoe lang denkt de oproeper al aan zelfdoding?



Risicofactoren en beschermende factoren

Bij zelfdoding is er altijd sprake van een complex samenspel van zowel risico- als beschermende factoren. Een zelfdoding is dus nooit te herleiden tot een enkelvoudige oorzaak: suïcidaal gedrag is het gevolg van de aanwezigheid van risicofactoren en de afwezigheid van beschermende factoren. Tijdens een gesprek met de Zelfmoordlijn registreren de vrijwilligers de risico- en beschermende factoren die tijdens het gesprek aan bod komen.

Risicofactoren

2021
2020



Beschermende factoren

2021
2020



De weergegeven percentages tonen in hoeveel procent van de gesprekken voor zichzelf (telefoon, chat en e-mail) elke beschermende of risicofactor ter sprake kwam.

De Zelfmoordlijn: een belangrijke aanvulling op de professionele hulpverlening

De Zelfmoordlijn heeft een unieke positie in het hulpverleningslandschap: door haar 24-uurs beschikbaarheid kunnen mensen in een crisis er op elk moment van de dag terecht. Daarnaast spreekt de Zelfmoordlijn, door haar anonieme karakter en door te werken met vrijwilligers, vaak mensen aan die nog geen contact hebben met de hulpverlening, of die een negatieve ervaring hadden. Via een gesprek met een van de vrijwilligers hoopt het CPZ ook de drempel naar de reguliere hulpverlening te verlagen.

38,5% van de oproepers naar de Zelfmoordlijn raadpleegt geen hulpverlener: 43% van de mannen en 36% van de vrouwen. Jonge oproepers raadplegen minder vaak een hulpverlener. Indien de oproepers een hulpverlener raadplegen, gaat dat meestal om een psycholoog of psychiater (36,7%). 15,6% raadpleegt de huisarts.

Sinds 2021 kunnen beantwoorders van de Zelfmoordlijn oproepers die hiervoor openstaan, en die zich niet in een acuut suïcidale crisis bevinden, rechtstreeks aanmelden bij de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg. Sinds het begin van die samenwerking (april 2021), werden 100 oproepers rechtstreeks bij de CGG aangemeld.



Focus: chat

Chatgesprekken aan de Zelfmoordlijn verlopen op dezelfde manier als de telefoongesprekken: de vrijwilligers krijgen dezelfde training, maar oefenen specifiek op online gesprekken. Inhoudelijk bereikt de Zelfmoordlijn met de chat een iets anders profiel dan met de telefoonlijn.

Een chatgesprek met de Zelfmoordlijn duurt gemiddeld 62 minuten, dat is ongeveer dubbel zo lang als een telefoongesprek. De oproepers zijn over het algemeen jonger (80% van de chatoproepers is jonger dan 30 jaar) en vrouwelijker (79,5% van de oproepers zijn vrouw) dan aan de telefoon.

97,5% van de chatoproepers zegt aan zelfmoord te denken. De ernst van de suïcidegedachten ligt iets hoger dan gemiddeld aan de Zelfmoordlijn: 36,9% van de chatoproepers heeft een uitgewerkt plan, nog eens 5,2% contacteert de Zelfmoordlijn-chat net voor of tijdens een suïcidepoging.

Dat de oproepers naar de chat jong zijn, betekent niet dat ze minder lang aan zelfdoding denken. Ruim 80% van de chatgebruikers geeft aan al langer dan 6 maanden met zelfmoordgedachten te kampen, 55% van de chatoproepers ondernam al een suïcidepoging.

Wat de risicofactoren betreft, is het profiel van de chatoproepers lichtjes verschillend van de totale groep van oproepers naar de Zelfmoordlijn: chatters voelen zich meer onbegrepen, ervaren vaker problemen met hun ouders, en spreken vaker over problemen zoals pesten en mishandeling. Ook een hoge studie- of werkdruk wordt vaker bij de chatters vernoemd. Automutilatie komt ter sprake in 14,5% van de chatgesprekken. Risicofactoren zoals een relatiebreuk, problemen met kinderen en ziekte komen dan weer minder voor bij de chatoproepers. Deze verschillen kunnen uiteraard verklaard worden door de eerder jonge leeftijd van de chatoproepers.

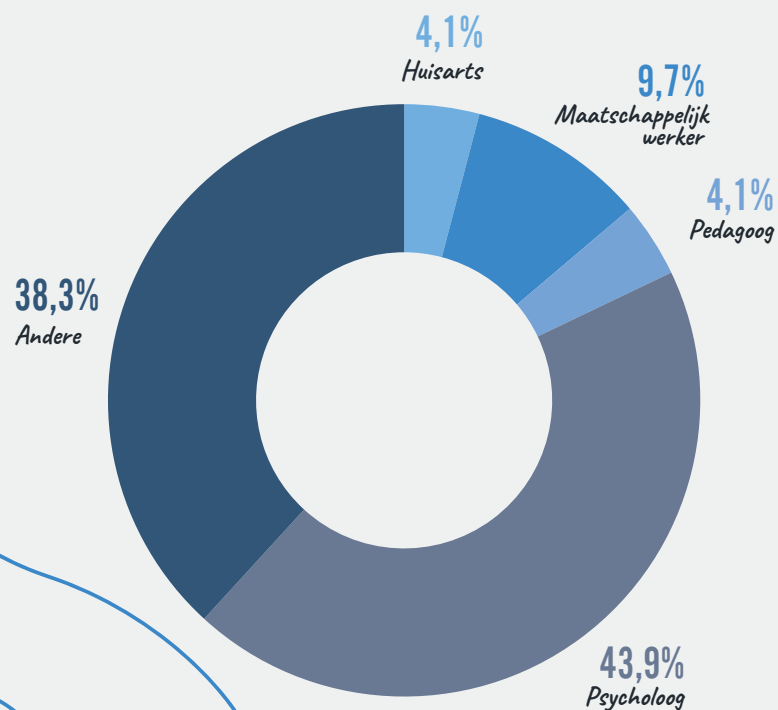
De chatoproepers vermelden iets meer beschermende factoren ten opzichte van de totale groep van oproepers naar de Zelfmoordlijn: vooral de gevolgen van een eventuele zelfdoding voor de omgeving, de hoop dat het terug beter wordt en probleemoplossend gedrag van de oproeper zelf worden geregistreerd als beschermende factoren bij de chatoproepers.

57,7% van de chatoproepers raadpleegt een hulpverlener. Dit aantal ligt iets lager dan bij de volledige groep van Zelfmoordlijnoproepers. In vergelijking met de telefoon en e-mailoproepers ervaren de chatters de drempel naar hulp vaker als hoog (7,3% t.o.v. 3,9%). De chatters zijn ook minder goed op de hoogte van het bestaande aanbod aan hulpverlening. Toch geeft ook 75,4% van de chatters aan geen drempels naar hulpverlening te ervaren.



Advies SuïcidePreventie voor Huisartsen en Andere hulpverleners

ASPHA is de Advieslijn Suïcidepreventie voor Huisartsen en Andere Hulpverleners die vragen hebben over het begeleiden van een suïcidale klant of cliënt via telefoon of mail. In totaal werden 313 gesprekken gevoerd via ASPHA. Een stijging van 51% ten opzichte van 2020. Dat wijst erop dat ASPHA aan bekendheid wint bij hulpverleners.



Meerwaarde ASPHA

Ook professionals hebben nood aan een klankbord, zeker wanneer het gaat over acute situaties waar snelle en doordachte actie vereist is. Een gesprek met ASPHA biedt handvatten en pistes om de suïcidale patiënt, cliënt of werknemer te begeleiden en/of naar hulp door te verwijzen.

Uit een evaluatiestudie bij de hulpverleners die contact namen met ASPHA blijkt dat zij tevreden waren over de gesprekken met ASPHA. 95% van de respondenten voelde zich ondersteund tot zeer ondersteund door het gesprek en was er tevreden tot zeer tevreden over. De hulpverleners gaven aan dat ze erkenning en begrip kregen voor de moeilijkheden en worsteling die gepaard kunnen gaan bij de begeleiding van een suïcidale patiënt. Ook voelden ze zich beter bekwaam om met een suïcidale patiënt om te gaan. Ze kregen concrete adviezen waarmee ze het advies naar de praktijk konden vertalen.

“Beste collega die me daarstraks ondersteunde, ik ben bijzonder blij dat ik mijn verhaal even kwijt kon en mijn afwegingen kon voorleggen. Ik heb me erg ondersteund gevoeld en heb veel hulp ervaren van de reflecties en adviezen.”

Oproeper ASPHA

Hiermee komt ASPHA tegemoet aan een effectieve nood bij hulpverleners, zeker voor zij die eerder in beperkte mate in contact komen met suïcidale personen en die zich maximaal een gemiddelde score gaven voor hun ervaring met de preventie van zelfdoding.

ASPHA is bereikbaar via

- Telefoon: 024 24 3000 (werkdagen tussen 9u en 21u)
- info@aspha.be
- zelfmoord1813.be/ASPHA





Derde Vlaams actieplan Suïcidepreventie

In november 2021 organiseerde de Vlaamse Overheid in samenwerking met VLESP een gezondheidsconferentie suïcidepreventie. Tijdens deze conferentie werd een nieuwe gezondheidsdoelstelling (10% minder zelfdodingen tegen 2030 t.o.v. 2020) geformuleerd, en werd een voorstel voor een nieuw actieplan suïcidepreventie gelanceerd. Het CPZ nam deel aan de voorbereidende werkgroepen en deed samen met alle andere betrokkenen voorstellen om suïcidepreventie in Vlaanderen verder vorm te geven en te versterken. Het CPZ hoopt in de komende jaren zijn werking verder uit te breiden en een aantal van de voorgestelde acties te kunnen realiseren.



Ketenzorg vanuit de Zelfmoordlijn

De Zelfmoordlijn is voor veel oproepers een plek waar ze voor het eerst over hun zelfmoordgedachten praten. In een gesprek proberen onze vrijwilligers de crisismomenten, waarin de oproepers zich vaak bevinden, te overbruggen en waar mogelijk ook eventuele drempels naar de reguliere hulpverlening weg te nemen. Aan de hand van een aantal pilootprojecten en gerichte samenwerkingsverbanden kan wie de Zelfmoordlijn contacteert rechtstreeks naar gepaste zorg worden geleid.

- **Rechtstreekse aanmelding bij de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg**

Sinds april 2021 kunnen de beantwoorders van de Zelfmoordlijn oproepers die daarvoor open staan, en bij wie een toeleiding naar een CGG gepast is, rechtstreeks aanmelden bij het Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg in hun regio. Zo worden suïcidale oproepers die nog niet in behandeling zijn binnen de geestelijke gezondheidszorg rechtstreeks in contact gebracht met gespecialiseerde vervolgzorg. 100 oproepers van de Zelfmoordlijn kwamen in 2021 via de Zelfmoordlijn bij de CGG terecht. Door deze samenwerking hoopt het CPZ betere zorg te kunnen bieden en de toegang naar hulpverlening te vergemakkelijken.

- **Vertrouwenscentra Kindermishandeling en Nupraatikerover.be**

Het CPZ werkt ook samen met de Vertrouwenscentrum Kindermishandeling (VK) en Nupraatikerover.be, de chatbox voor minderjarigen die vragen hebben over of slachtoffer zijn van mishandeling, verwaarlozing of seksueel geweld. Oproepers van de Zelfmoordlijn die slachtoffer zijn van seksueel misbruik en geweld die bereid de stap naar verdere hulp te zetten, kunnen rechtstreeks worden doorgeschakeld met Nupraatikerover.be of rechtstreeks ingepland worden bij de collega's van het VK Brussel via telefoon.



Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie

Het Centrum ter Preventie van Zelfdoding vindt het belangrijk zijn methodieken continu in vraag te stellen en wetenschappelijk te onderbouwen. Daarvoor is

de samenwerking met het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP) cruciaal. VLESP staat mee in voor de kwaliteit van de methodieken van het CPZ.

Zo onderzoekt het CPZ samen met VLESP de effecten van de telefoongesprekken aan de Zelfmoordlijn. Daarnaast begeleidt VLESP een pilootproject met een forum voor naasten van mensen die aan zelfdoding denken, en onderzoekt het de impact van dat forum. Ook voor de evaluatie van de vormingen doet het CPZ een beroep op VLESP, dat daarvoor een gepast instrument ontwikkelde. Tot slot creëerde en onderzocht VLESP de lezingen suïcidepreventie voor het brede publiek, die het CPZ nu uitrolt.

In 2022 zal deze intensieve samenwerking verder uitgebreid worden: CPZ en VLESP gaan de data van de registraties van gesprekken met de Zelfmoordlijn analyseren om zo een nog beter beeld te krijgen van wat er leeft aan de lijn.

Samenwerking met andere hulplijnen

Zowel in Vlaanderen als in België en internationaal zijn er heel wat hulplijnen actief. Het CPZ is een actief lid van netwerken zoals OHIL (overleg hulp- en informatielijnen) en OHUP (online hulp uitwisselingsplatform). Daarnaast maakt het CPZ deel uit van de IASP special interest group rond hulplijnen.

Ook inhoudelijk zoekt het CPZ samenwerkingsverbanden met binnen- en buitenlandse collega's. In Vlaanderen wordt er nauw samengewerkt met Tele-Onthaal: oproepers naar de Zelfmoordlijn (telefoon) voor wie niet meteen een beantwoorder beschikbaar is, kunnen zich laten doorschakelen naar Tele-Onthaal. Zo krijgen zij toch meteen een gesprek.

Met de kinder- en jongerentelefoon Awel is er structureel overleg tussen de stafmedewerkers die instaan voor de dagelijkse ondersteuning van de vrijwilligers. Ook met de collega's van het Nederlandse 113 Zelfmoordpreventie wordt op regelde basis overlegd. In 2020-2021 werd onder meer een gezamenlijk onderzoek opgezet naar de effecten van de pandemie op de oproepers naar de beide lijnen.

Hogescholen en universiteiten

Sinds een aantal jaar onderhoudt het CPZ nauwe contacten met een aantal hogescholen en universiteiten. Het CPZ vindt het belangrijk dat toekomstige professionals in de hulpverlening en/of de sociale sector over een aantal basisvaardigheden beschikken om in gesprek te gaan met mensen die aan zelfdoding denken. Via gastlessen, webinars, maar ook via een intensieve training crisisgespreksvoering zet het CPZ zijn expertise in ten dienste van de hogescholen en universiteiten.



Steun de Zelfmoordlijn



Waarom het Centrum ter Preventie van Zelfdoding steunen?

Elk jaar is het Centrum ter Preventie van Zelfdoding dankbaar voor alle steun van schenkers en mensen die inzamelingsacties opzetten. Naast de subsidies van de Vlaamse Overheid voor haar basiswerking, kan het CPZ met die steun een stap verder zetten. Het Centrum ter Preventie van Zelfdoding is bijzonder dankbaar voor de steun van de schenkers en de mensen die inzamelingsacties opzetten. We blijven inzetten op:

- Meer vrijwilligers opleiden om nog meer oproepen te beantwoorden
- Meer studenten opleiden die de capaciteit van de Zelfmoordlijn versterken
- Meer gratis webinars aanbieden zodat we onze expertise kunnen delen met het brede publiek

Groeien als organisatie is fantastisch, want dat betekent dat de Zelfmoordlijn steeds meer mensen bereikt met gesprekken via telefoon, chat en e-mail. Deze groei willen we daarom verder verankeren en versterken.

Hoe kan je ons steunen?

1 Via een gift

- Rechtstreeks op onze rekening
BE24 4338 1416 1138
- Via onze website

Vanaf 40 euro ontvang je van ons een fiscaal attest

2 Via een inzameling: je zamelt geld in bij je vrienden, familie, omgeving, ...

- Bv. via een collectebus of rondgang
- Via Facebook

3 Je organiseert een activiteit, verkoop, evenement, ...

4 Je neemt ons op in je testament

5 Je sponsort een van onze activiteiten of de aankoop van materialen voor onze vrijwilligers

6 In natura: door het aanbieden van diensten, prestaties, goederen, ...

steun [dezelfmoordlijn.be](https://www.zelfmoordlijn.be)



Wat we doen met je steun

€5 /maand

Telefoonconnectie van een vrijwilliger

€10

Kostprijs van 1 gesprek aan de Zelfmoordlijn

€20

Headset voor een thuis beantwoordende vrijwilliger

€50 /jaar

Bedanking van een vrijwilliger

€200

Eigen inbreng CPZ voor sensibiliserende lezing voor het brede publiek 'zelfmoord in Vlaanderen'

€480 /jaar

of €40/ maand. Permanente opleiding en ondersteuning van 1 vrijwilliger

€1.000

Logistieke kost voor de opleiding van 1 groep nieuwe vrijwilligers

€7.000

Eigen inbreng CPZ in de opleiding crisisgespreksvoering voor 1 groep studenten voor 1 groep studenten aan hogeschool of universiteit

Vanaf 40 euro ontvang je als schenker een fiscaal attest.

Project uitgelicht

In de aanloop naar de Werelddag Suïcidepreventie lanceerde het CPZ de online campagne 'Elk gesprek telt, Elke gift ook'. De campagne toonde in korte video's getuigenissen van oproepers van de Zelfmoordlijn. De verhalen in onze campagne zijn gebaseerd op echte verhalen, maar in de filmpjes werd gewerkt met acteurs.



De video's van het project zijn nog steeds te zien via deze QR-code.

Wil je een actie opzetten? We luisteren graag!

Heb je een idee voor een actie die je wil opzetten ten voordele van de Zelfmoordlijn? Laat het ons weten, zo kunnen we jou en het verhaal achter je actie leren kennen. We geven je graag het een en het ander mee, zoals een draaiboek met praktische tips om een actie te organiseren of handvatten om over zelfdoding te communiceren. We zijn enorm dankbaar voor al jullie inzet en we zijn telkens weer onder de indruk van de betekenis en de kracht achter al jullie acties.

We willen jullie, schenkers en actievoerders, ook écht ontmoeten. Elk jaar organiseren we een ontmoetingsmoment waar jullie kennis kunnen maken met onze werking en met enkele vrijwilligers en medewerkers. We nemen dan uitgebreid de tijd om vragen te beantwoorden over onze ambities en over hoe we de inkomsten van giften en acties investeren in de verdere uitbouw van de Zelfmoordlijn.

Heb je ook zin om in actie te komen voor de Zelfmoordlijn, laat het ons weten via cpz@preventiezelfdoding.be of via www.preventiezelfdoding.be/steun-ons/je-zet-een-actie-op/

“Corona stak ook het voorbije jaar stokken in de organisatorische wielen. Toch bleven mensen zich inzetten om acties ten voordele van de Zelfmoordlijn te organiseren. Doorheen het jaar legden we contact met velen van hen en luisterden we naar hun verhalen en ideeën. De acties ten voordele van de Zelfmoordlijn dragen bij aan de verdere groei van onze organisatie én helpen om zelfmoord bij een breed publiek bespreekbaar te maken. Acties kunnen echte ontmoetingsmomenten zijn, waar mensen verhalen en ervaringen delen en waar suïcidepreventie aandacht krijgt.”

Kirsten Pauwels, directeur Centrum ter Preventie van Zelfdoding



Acties in de kijker

Het CPZ is enorm dankbaar voor alle acties die ten voordele van de Zelfmoordlijn worden opgezet. De plaats in dit jaarverslag is te beperkt om elke actie bij naam te noemen. We delen hier een greep uit de brede waaier aan acties die mensen dit jaar in beweging zette om de Zelfmoordlijn te steunen.

Sterrentocht naar 300 sterren

Dienja en Nathalie verloren iemand in hun omgeving aan zelfdoding. Verschillende maanden hadden ze zich voorbereid om een sponsortocht te ondernemen, onder andere ten voordele van het CPZ. Met de steun van vrienden en kennissen legden ze een groot deel van de GR 5 af met als eindbestemming Scherpenheuvel. De tocht was bij momenten zwaar, maar nooit dachten ze aan opgeven. De koepel van de basiliek telt naar verluidt 298 sterren, maar voor Dienja en Nathalie zijn het er nu 300, ze voegden allebei een ster toe voor de persoon die ze zijn verloren.



600 potten choco

Frank en Katrien verloren hun zoon, Niels, door zelfdoding. In de aanloop van zijn herdenking wilden ze zich inzetten voor de Zelfmoordlijn, om mensen te helpen die aan zelfmoord denken. Ze besloten om potten Nutella-choco te verkopen, Niels' favoriet. Op de herdenking verkochten ze niet minder dan 600 potten.



Benefietconcert van Boho Strings

Na het overlijden van Peter De Prins door zelfdoding wilden de mensen rondom hem zijn nalatenschap van energiek leiderschap en levenskracht vertalen in een actie om suïcidepreventie uit te dragen en te steunen. Met zijn ensemble, Boho Strings, verbond David Ramael een inzamelingsactie voor een goed doel aan de maatschappelijke boodschap van suïcidepreventie en de verhalen van directe betrokkenen. Het concert slaagde er niet alleen in om muzikliefhebbers te bekoren, maar ook om bewustzijn te creëren over suïcidepreventie.



Afhaalmaaltijden bij Café Centraal

Café Centraal in Oostrozebeke is een vaste stek voor velen in de streek. Sinds de opening van de zaak, kunnen mensen elk jaar een maaltijd afhalen ten voordele van de Zelfmoordlijn. Nadat café-eigenaar Maarten zijn broer had verloren, wilde hij samen met familie en vrienden iets betekenen voor mensen die aan zelfmoord denken. Het is elk jaar een fysiek zware week die veel emoties losmaakt, maar het geeft Maarten een goed gevoel om zijn broer te gedenken én bij te dragen aan de Zelfmoordlijn.



NFT - digitale kunst

Digitaal kunstenaar, Tom Luyten, maakte op basis van de cijfers van de Zelfmoordlijn een digitaal drieluik. De composities laten blaadjes of gensters zien die doen denken aan een bloem of een lichtexplosie. Elk blaadje representeert een gesprek waar zowel risico- als beschermende factoren in aan bod komen. In een samenwerking met dichteres Alien Hoorelbeke vroeg hij aandacht voor de inspanningen van de vrijwilligers van de Zelfmoordlijn. Via een lotenverkoop kon een gelukkige deelnemer het drieluik winnen.





steun *de*zelfmoordlijn.be



Team

Kirsten Pauwels
Directeur

Eva Vande Gaer
Adjunct-directeur

Carla Van den Broeck
Administratief medewerker

Erica Van Mulders
Administratief medewerker

Patrick Vanderreydt
Stafmedewerker permanente
ondersteuning vrijwilligers

Nele Arnouts
Stafmedewerker permanente
ondersteuning vrijwilligers en ASPHA

Chiara Versluys
Stafmedewerker vormingen en
permanente ondersteuning vrijwilligers

Silke Aerts
Stafmedewerker permanente
ondersteuning vrijwilligers

Gijs Van Capellen
Stafmedewerker permanente
ondersteuning vrijwilligers

Liese Moors
Stafmedewerker studenten en vorming

Marlies Van de Walle
Stafmedewerker vormingen en
permanente ondersteuning vrijwilligers

Lies Vandenbussche
Stafmedewerker permanente
ondersteuning vrijwilligers en Vorming

Ayla Alleweireldt
Stafmedewerker studenten

Saya De Monie
Stafmedewerker permanente
ondersteuning vrijwilligers

Yunsi krols
Stafmedewerker profilering
en communicatie

Tom Dinneweth
Stafmedewerker online communicatie

Shalini Verplaetse
Ondersteunend medewerker
vormingen en opleiding vrijwilligers

*Medewerkers tewerkgesteld binnen het
Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie:*

Kirsten Pauwels
Adjunct-directeur VLESP

Marlies Van de Walle
Stafmedewerker VLESP

Kim Van Den Berge
Stafmedewerker VLESP

Lore Vonck
Stafmedewerker VLESP, Werkgroep Verder, Nabestaanden na zelfdoding

Mercedes Wolters
Stafmedewerker VLESP, Ondersteuning CGG-SP

Anne Ballon
Projectmedewerker VLESP

Jasper Tweepenninckx
Stafmedewerker VLESP

zelfmoord1813.be
voor info en hulp

1813
zelfmoord



Bel Zelfmoordlijn 1813 (24/7) op het gratis nummer 1813.



Chat (bereikbaar tussen 17u en 00u) via www.zelfmoord1813.be



E-mail (beantwoord binnen max. 5 werkdagen) via www.zelfmoord1813.be



Forum (24/7) via <https://zelfmoord1813.be/forum>



facebook.com/zelfmoordlijn1813



[@Zelfmoordlijn](https://twitter.com/Zelfmoordlijn)



instagram.com/zelfmoordlijn1813



linkedin.com/company/586607

CENTRUM TER PREVENTIE VAN ZELFDODING vzw

Paviljoenstraat 3, 1030 Brussel

cpz@preventiezelfdoding.be

Telefoon: 02/649 62 05

Rekeningnummer: BE24 4338 1416 1138

www.preventiezelfdoding.be



Vlaanderen
is zorg