

CENTRUM TER PREVENTIE VAN ZELFDODING^{VZW}

Jaarverslag 2018



Inhoud

Introductie en Missie	4 - 5
ZELFMOORDLIJN 1813 IN CIJFERS	7
Snelle cijfers	8
Suïcidaal proces	10
Risicofactoren en beschermende factoren	11
E-maildienst van de Zelfmoordlijn onder de loep	12
Zelfmoordlijn Forum	14
ASPHA	16
LAAGDREMPELIGE TELEZORG	19
Vrijwilligers van de Zelfmoordlijn, de kern van het CPZ	20
VERMAATSCHAPPELIJING VAN DE SUÏCIDEPREVENTIE	25
Suïcidepreventie op het internet	27
Vormingen	28
Lezing algemeen publiek	29
Studenten aan de Zelfmoordlijn	30
Netwerking	32
FONDSENWERVING	35
Steun het CPZ	36
Ons team	40



Beste lezer,

Voor u ligt het jaarverslag 2018 van het Centrum ter Preventie van Zelfdoding, waarmee we u graag over onze schouder laten meekijken naar wat er het voorbije jaar centraal stond in onze organisatie.

In het hart van onze organisatie ligt de Zelfmoordlijn. Ook dit jaar hebben 156 vrijwilligers het beste van zichzelf gegeven om zoveel mogelijk mensen met zelfmoordgedachten en hun omgeving een gesprek te bieden. Met 14.287 oproepen via telefoon, chat en e-mail blijft het aantal beantwoorde gesprekken stabiel. Onze ambitie om grenzen te verleggen en steeds meer gesprekken te kunnen voeren, blijven we nastreven. De principiële keuze voor vrijwilligers bij de Zelfmoordlijn steunt op de meerwaarde die zij als niet-hulpverlener kunnen bieden: een gesprek van mens tot mens, wat de drempel om de Zelfmoordlijn te contacteren zo laag mogelijk houdt. Ook de vrijwilligers van Tele-Onthaal willen we hier graag vermelden, zij bieden de oproepers van de Zelfmoordlijn een gesprek, wanneer er geen vrijwilliger van de Zelfmoordlijn beschikbaar is.

In 2018 sloeg het CPZ ook nieuwe wegen in. Met de opstart van een forum van de Zelfmoordlijn kunnen mensen die aan zelfmoord denken hun verhaal kwijt en steun vinden bij elkaar. Daarnaast ging een

samenwerking tussen het CPZ en de opleiding Toegepaste Psychologie (Thomas More Hogeschool) van start. Binnen een keuzevak werden studenten opgeleid tot beantwoorders van de Zelfmoordlijn. Deze samenwerking zorgt er niet alleen voor dat de studenten levensreddende vaardigheden aangeleerd krijgen voor hun latere professionele loopbaan, ze vergroot er ook de capaciteit van de Zelfmoordlijn mee.

Het CPZ vervult ook een rol in het sensibiliseren van het algemeen publiek. Dit doet het CPZ vanuit de visie en overtuiging dat mits de nodige kennis en (basis-) vaardigheden iedereen kan bijdragen aan het herkennen van en inspelen op signalen van zelfdoding. In samenwerking met het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP) en de suïcidepreventiewerking van de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg, werkte het CPZ mee aan de ontwikkeling van een lezing voor het algemeen publiek over de preventie van zelfdoding. Deze lezing werd in een pilootfase getest en de effecten ervan op het publiek werden onderzocht. Sinds dit jaar maakt deze lezing deel uit van het vormingsaanbod van het CPZ en kunnen organisaties en bedrijven een suïcidepreventielezing voor het algemeen publiek aanvragen.

De toenemende vernieuwing en uitbreiding van onze diensten doen

de verwachtingen toenemen en leggen een groeiende nood aan personeelsinzet en middelen bloot. Graag danken wij daarom in het bijzonder alle schenkers en actievoerders voor al hun inspanningen die het CPZ ook dit jaar mee hebben helpen groeien.

Tot slot blikken we even vooruit, want 2019 wordt een bijzonder jaar. Op 30 april 2019 zal het 40 jaar geleden zijn dat een vrijwilliger voor het eerst de Zelfmoordlijn beantwoordde, een mijlpaal die we niet onopgemerkt voorbij willen laten gaan. Op verschillende momenten doorheen het jaar zullen we de aandacht vestigen op de preventie van zelfdoding, de vrijwilligers van de Zelfmoordlijn en uiteraard aan iedereen in Vlaanderen die het moeilijk heeft en aan zelfmoord denkt. Samen met alle betrokkenen, vrijwilligers, schenkers, actievoerder, sympathisanten, etc. blijven we 100% inzetten op de preventie van zelfdoding in Vlaanderen.

Alvast van harte bedankt aan iedereen die ons – op welke manier dan ook – steunt, we hopen u ook in 2019 te mogen ontmoeten.

Namens de medewerkers van het Centrum ter Preventie van Zelfdoding

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.

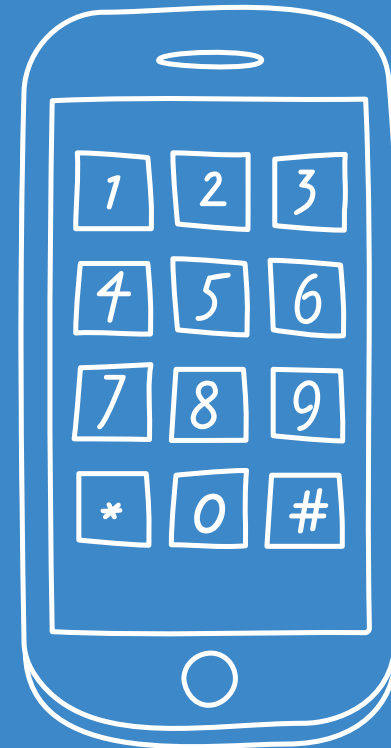
Het CPZ wil er zijn voor (potentieel) suïcidale personen en hun omgeving. Niet in de plaats van het professionele aanbod, wel met een daaraan complementair aanbod.

Concreet willen we:

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

In de combinatie van deze elementen ligt de sterkte van onze werking.

Zelfmoordlijn 1813 in cijfers

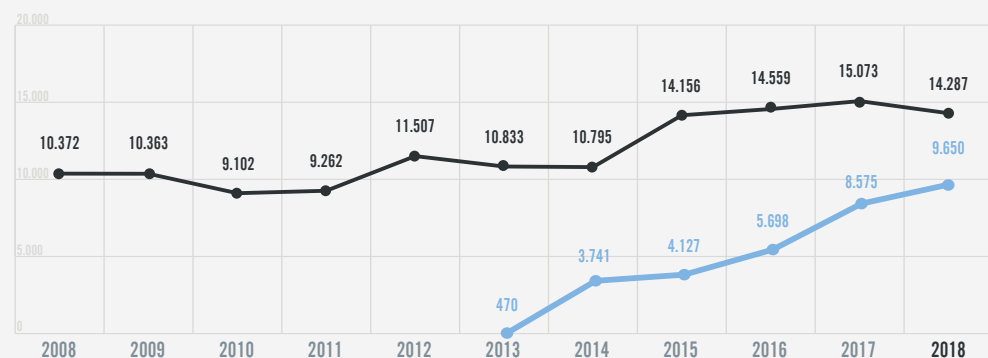


Snelle cijfers

In 2018 werden **14.287 oproepen** aan de Zelfmoordlijn 1813 beantwoord, een lichte daling t.o.v. het vorige jaar. Globaal genomen blijft het aantal oproepen sinds de uitbreiding van het aantal vrijwilligers stabiel.

1813
zelfmoord

Aantal oproepen zelfmoordlijn 1813



• 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.



10.564 TELEFOONGESPREKKEN

11.558 in 2017



2.123 CHATGESPREKKEN

1.898 in 2017



1.600 E-MAILS

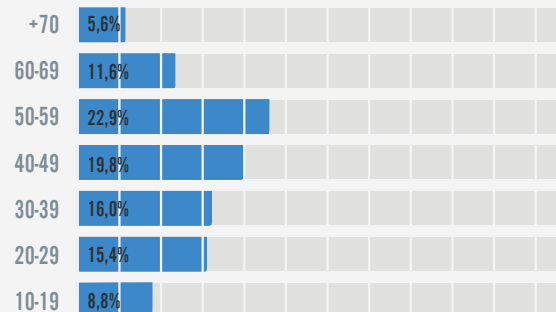
1.617 in 2017

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 precieze inschatting van de acuitheid van de zelfmoordgedachten veelal niet mogelijk is.



TELEFOONOPROEPEN NAAR LEEFTIJDSCATEGORIE



Gemiddelde leeftijd oproeper: 45 jaar

TELEFOONOPROEPEN NAAR GENDER

♂ 39% ♀ 61%

81% neemt contact op voor zichzelf
19% uit ongerustheid voor een ander

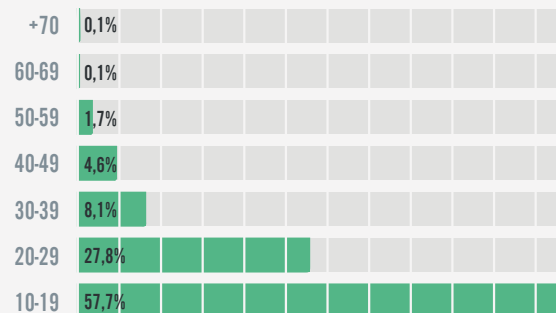


GEMIDDELTE DUUR TELEFOONGESPREK

24min. 22 min. in 2017



CHATOPROEPEN NAAR LEEFTIJDSCATEGORIE



Gemiddelde leeftijd oproeper: 21 jaar

CHATOPROEPEN NAAR GENDER

♂ 25% ♀ 75%

94% neemt contact op voor zichzelf
6% uit ongerustheid voor een ander

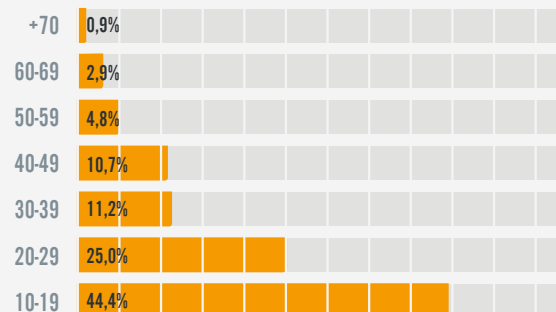


GEMIDDELTE DUUR CHATGESPREK

58min. 55 min. in 2017



E-MAILPROEPEN NAAR LEEFTIJDSCATEGORIE



Gemiddelde leeftijd oproeper: 26 jaar

E-MAILPROEPEN NAAR GENDER

♂ 31% ♀ 69%

75% neemt contact op voor zichzelf
25% uit ongerustheid voor een ander

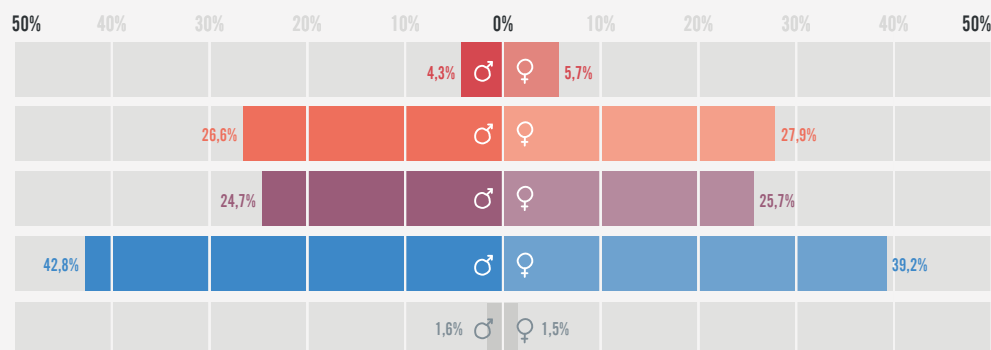
Suïcidaal proces

Bij het begin van een gesprek aan de Zelfmoordlijn maken de vrijwilligers een **inschatting van de acuitheid** van de zelfmoordgedachten, waar iemand zich in het suïcidaal proces zich bevindt.

In **98,4%** van de hulpverlenende gesprekken van oproepen voor zichzelf kon de vrijwilliger van de Zelfmoordlijn een inschatting maken door de zelfmoordgedachten bespreekbaar te maken en te verkennen.

Positie suïcidaal proces

van oproeper naar gender (oproep voor zichzelf)



ZELFMOORDPOGING AAN DE GANG

UITGEWERKT ZELFMOORDPLAN / ZELFMOORDDREIGING

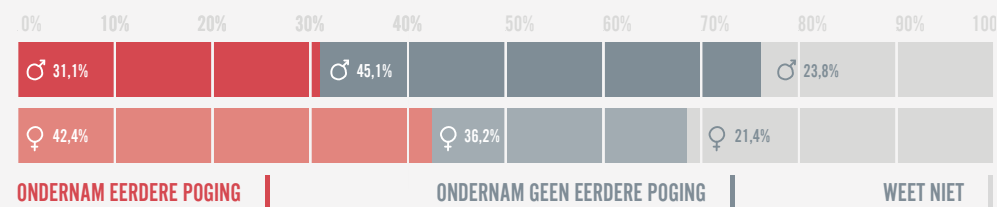
ZELFMOORDWENS

ZELFMOORDGEDACHTEN

WEET NIET

Eerdere poging

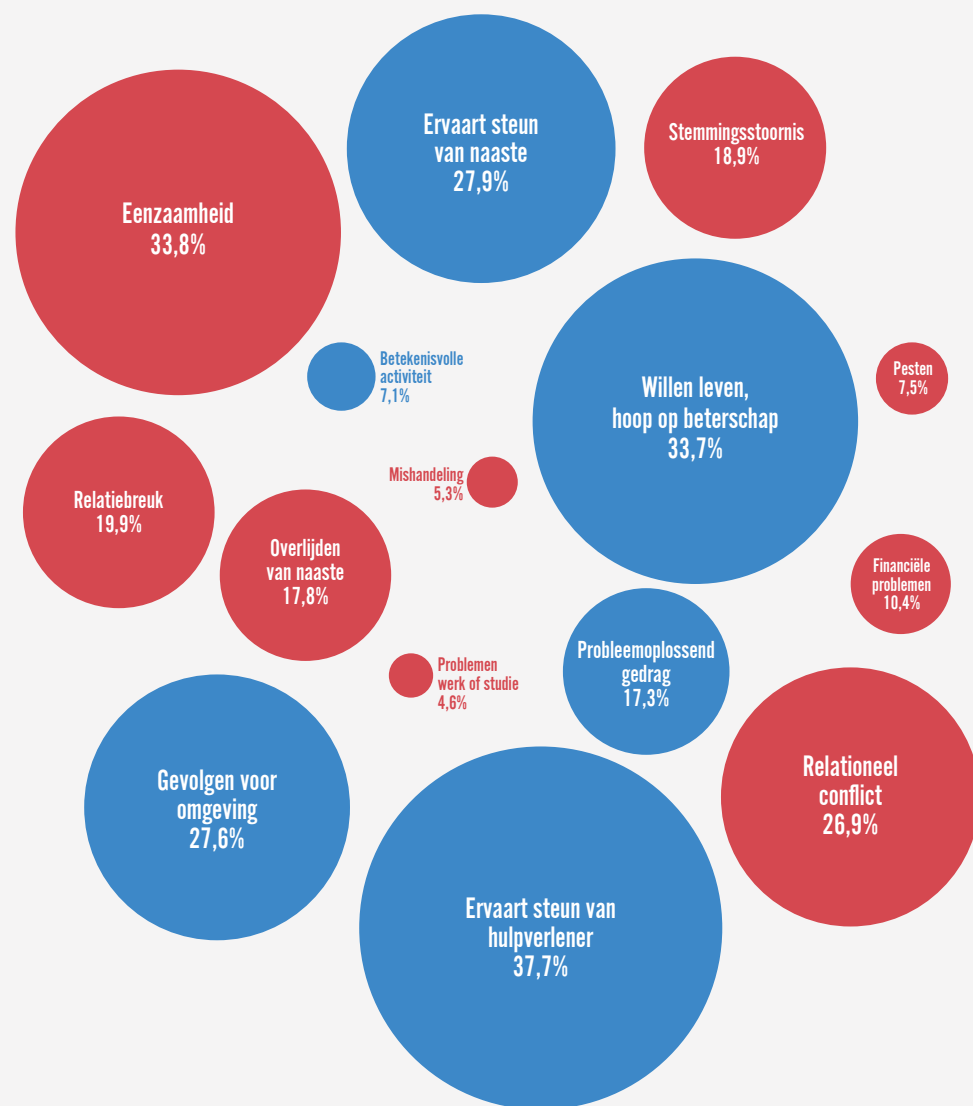
van oproeper naar gender (oproep voor zichzelf)



ONDERNAM EERDERE POGING

ONDERNAM GEEN EERDERE POGING

WEET NIET



Risicofactoren en Beschermende factoren

Zelfdoding kan **nooit** worden teruggebracht tot één enkele oorzaak. Ook tijdens de gesprekken aan de Zelfmoordlijn komen er veelal verschillende factoren aan bod. De weergegeven percentages tonen in hoeveel procent van alle gesprekken (telefoon, chat en e-mail) elke beschermende- of risicofactor ter sprake kwam.

E-maildienst van de Zelfmoordlijn onder de loep

Het Centrum ter Preventie van Zelfdoding zet zich continu in om de kwaliteit van de verschillende mediums (telefoon, chat, e-mail en forum) van de Zelfmoordlijn te bewaken. Het voorbije jaar werd de e-mailmethodiek grondig doorgelicht.

De tevredenheid bij de gebruikers van de e-maildienst van de Zelfmoordlijn werd in kaart gebracht. Deze ervaringen boden een inzicht uit de eerste hand om de e-mailaanpak bij te sturen.

Hoe tevreden ben je over de e-maildienst?:

gemiddelde = **3,89/5** (n = 92)

Vind je het antwoord dat je hebt gekregen voldoende toegespitst op jouw situatie?:

gemiddelde = **3,84/5** (n = 92)

Voldeed de ontvangen e-mail aan je verwachtingen?:

gemiddelde = **3,82/5** (n = 92)

Na het in kaart brengen van de tevredenheid werden de onmisbare elementen van een werkzame en helpende e-mail in kaart gebracht. Hiervoor werd de recente literatuur over crisisinterventie en e-mailtherapie geraadpleegd, werden de huidige vrijwilligers bevraagd over de volgens hen helpende en niet-helpende elementen in een e-mailconversatie en werd een kwalitatieve analyse uitgevoerd op een selectie van e-mails van de Zelfmoordlijn.

HELPEND

- Luisteren
- Begrip tonen
- Steun bieden
- Warmte uitstralen
- Gevoel van vertrouwen
- Respecteren van het tempo en de mogelijkheden van de oproeper
- Echtheid
- Geruststellen, gevoelens worden genormaliseerd
- Laten nadenken
- Samen op zoek willen gaan naar een oplossing
- Het geven van complimenten
- Praktische tips geven
- Ingaan op de details, de mail wordt echt gelezen
- Er wordt verwacht dat de oproeper zal antwoorden



Zelfmoordlijn Forum

Met de ontwikkeling van een forum van de Zelfmoordlijn is het CPZ een laagdrempelig kanaal gestart dat het mogelijk maakt voor mensen die aan zelfmoord denken om online met elkaar in gesprek te gaan.

Op het forum staat een ondersteunende dialoog centraal en bieden forumgebruikers elkaar peer-to-peer support. Deze online ondersteuning door lotgenoten wordt meer en meer gezien als een belangrijke aanvulling op het bestaande hulpaanbod. Uit onderzoek blijkt dat net die mensen die geen andere hulp zoeken maar kampen met vergevorderde suïcidale gedachten een forum gebruiken.

Tijdens de pilootfase kreeg een beperkte groep mensen met zelfmoordgedachten de kans om een proefversie van het forum uit te testen. Tijdens deze testfase werd de activiteit op het forum gemonitord en deelnemers werden gevraagd om voor en na hun bezoek aan het forum deel te nemen aan een evaluatieonderzoek. Uit het onderzoek bleek dat vooral actieve en frequente gebruikers een positieve impact van het forum ervaren. Toch is er ook een grote groep gebruikers die enkel mee leest. Ook op deze manier kunnen mensen steun vinden bij het forum.

Deelnemen aan het forum kan anoniem, gebruikers maken enkel een zelf te kiezen nickname aan.

www.zelfmoord1813.be/forum

**Maak kennis
met het forum van
de Zelfmoordlijn**



- Anoniem
- Respectvol
- Ondersteunend

Najaar 2017

In de voorbereidende fase werden de haalbaarheid en meerwaarde van een forum als vierde medium van de Zelfmoordlijn onderzocht.

Voorjaar 2018

Een pilootversie van het forum werd online geplaatst op www.zelfmoord1813.be/forum.

Iedereen kreeg de kans om via dit laagdrempelige medium in contact te komen met lotgenoten. Ook mensen die zelf niet actief bijdroegen aan de dialoog op het forum, konden de bijdragen van andere forumgebruikers lezen. In de pilootfase namen 130 mensen deel en deelden zij rond de 300 berichten met elkaar.

Zomer 2018

In de zomer bleek dat het forum een waardevolle aanvulling vormt op de huidige dienstverlening van de Zelfmoordlijn.

Het stelt de Zelfmoordlijn in staat om een doelgroep te bereiken die tot dan toe moeilijk te bereiken was en werd door de gebruikers van de pilootfase overwegend positief beoordeeld. Inhoudelijk waren de dialogen ondersteunend en begripvol, met veel ruimte voor persoonlijke verhalen.

Najaar 2018

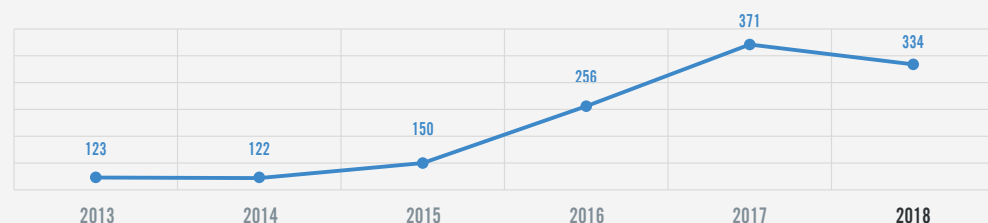
In het najaar startte de zoektocht naar een partner die de software van het pilootproject naar een hoger niveau kon tillen. Begin januari volgde de publieke lancering – vandaag telt het forum meer dan 200 gebruikers.

Advies SuïcidePreventie voor Huisartsen en Andere hulpverleners (ASPHA)

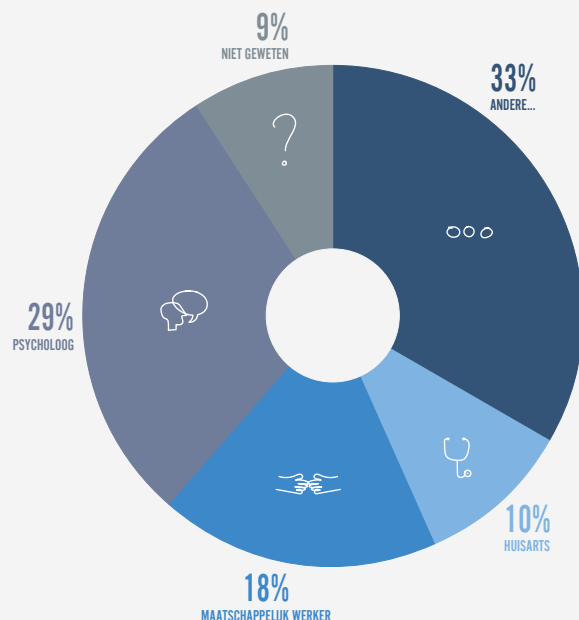
Huisartsen en andere hulpverleners die vragen hebben over het begeleiden van een suïcidale persoon kunnen bellen of mailen naar ASPHA.

In 2018 werd ASPHA 334 maal gecontacteerd. In 94% van de gevallen verliep het contact via telefoon, de overige 6% gebeurde via email.

Oproepen naar ASPHA



Wie neemt contact op met ASPHA?



Ter bekendmaking van ASPHA werd in 2018 een nieuwe bladwijzer ontworpen. Deze is gratis te bestellen via <https://www.zelfmoord1813.be/publicaties/producten/folder-aspha>

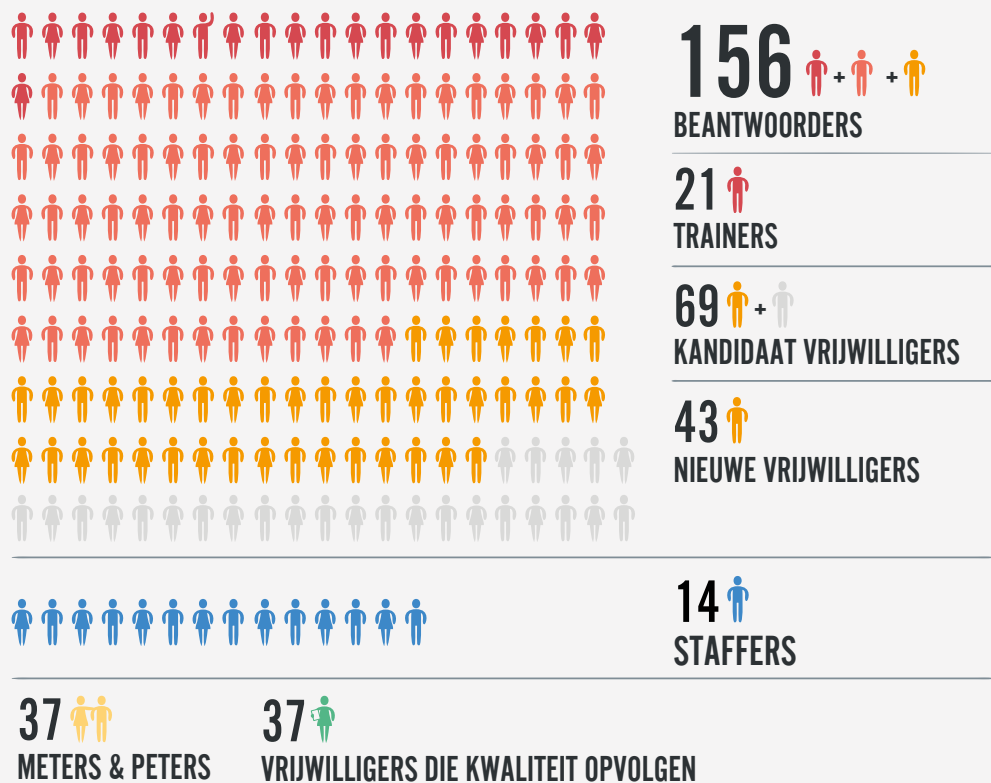
Laagdrempelige telezorg



Vrijwilligers van de Zelfmoordlijn, de kern van het CPZ

Dit jaar beantwoordden **156** vrijwilligers, verspreid over heel Vlaanderen, de Zelfmoordlijn. Samen zorgen zij ervoor dat de Zelfmoordlijn 24/7 bereikbaar is voor mensen met zelfmoordgedachten en hun omgeving. Zonder twijfel vormen de vrijwilligers de spil van de organisatie.

Vrijwilligers in cijfers



10 OPLEIDINGSGROEPEN

8 REGIO'S (Gent, Aalst, Kortrijk, Hasselt, Antwerpen, Mechelen, Leuven, Brussel)

Vrijwilligers van de Zelfmoordlijn kunnen naast het beantwoorden van de Zelfmoordlijn ook andere taken opnemen die aansluiten bij hun interesses, zoals meter of peter zijn van een nieuwe vrijwilligers, coach of trainer worden, oproepverslagen nalezen, etc.



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 hun eerste stappen aan de Zelfmoordlijn om hen het nodige vertrouwen te geven om zelfstandig de Zelfmoordlijn te gaan 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. Andere vrijwilligers maken als coach tijd vrij om andere vrijwilligers te ondersteunen, door af en toe contact met hen te houden en hen simpelweg te vragen: hoe gaat het?



Opvolging kwaliteit

Van elk gesprek bij de Zelfmoordlijn maken de vrijwilligers een oproepverslag. Een team vrijwilligers zet zich in om deze oproepverslagen na te lezen en zo de vrijwilligers aan te moedigen, te ondersteunen of feedback te geven. Het nalezen komt niet enkel de kwaliteit ten goede, maar geeft de vrijwilligers ook steun en bevestiging van hun kunnen. Daarnaast kunnen vrijwilligers zich ook inzetten om telefonisch bereikbaar te zijn voor hun collega-vrijwilligers die voor, tijdens of na hun wacht nood hebben aan een gesprek.

1813
zelfmoord

Beantwoord jij binnenkort de Zelfmoordlijn 1813?

Ooit al op zoek geweest naar vrijwilligerswerk dat het verschil kan maken? Bij de Zelfmoordlijn bied je een luisterend oor aan wie er écht een nodig heeft. Je gaat in (crisis-)gesprek met mensen met zelfdodingsgedachten en hun omgeving via telefoon, chat of e-mail. Iedereen vanaf 20 jaar komt in aanmerking om de Zelfmoordlijn mee te beantwoorden.

Laat je interesse om vrijwilliger te worden aan ons weten, we gaan dan na of je de praktijk-gerichte en wetenschappelijk onderbouwde opleiding tot beantwoorder kan volgen. Aan de hand van theoretische inzichten, oefeningen en rollenspelen leren kandidaat-vrijwilligers gaandeweg gesprekken te voeren om suïcidale crisismomenten te overbruggen. Elke kandidaat-vrijwilliger volgt de basisopleiding met specifieke accenten op het gekozen medium, telefoon, chat of e-mail.

Eenmaal geslaagd voor de opleiding word je ondersteund door een peter of meter en een coach. Samen met de peter of meter voer je de eerste gesprekken aan de lijn. De coach helpt je om je plek binnen het CPZ te vinden. Na een aantal sessies ben je dan klaar om zelfstandig de Zelfmoordlijn te beantwoorden.

"Gisteren bedde een vrouw om een beantwoorder te bedanken die haar de nacht ervoor veilig had thuisgeleidst tijdens een heel goed gesprek."

"Het is een beetje eng en spannend maar je komt steeds dichterbij het bespreken van zelfmoord. Ook wanneer het acuut is. Dat had ik bij de start van de opleiding niet gedacht. De puzzel valt steeds meer in elkaar..."

Beantwoorden kan je van thuis uit, of vanuit een beantwoorderslokaal in Brussel of Leuven. Om ervaring aan de lijn te blijven opdoen, plan je je 10u tot 20u per maand in op het centrale wachtblad en na elk gesprek maak je een kort verslag. Wanneer je een moeilijk gesprek hebt gehad en zelf nood hebt aan een luisterend oor, kan je permanent terecht bij de staf van het CPZ.

Bij het CPZ vinden we groeien en leren noodzakelijk om de Zelfmoordlijn op een kwalitatieve en gemotiveerde manier te blijven beantwoorden. Daarom zet het CPZ vol in op regionaal georganiseerde intervisies en permanente vorming voor haar vrijwilligers. Ook kan je ervan op aan dat het vrijwilligersteam een hechte community vormt zowel online als in real life, met activiteiten zoals een nieuwjaarsreceptie, een BBQ, zomeruitstap, etc.

"Ik heb heel veel bijgeleerd over zelfdoding en ik heb mezelf beter leren kennen. Er zijn moeilijke gesprekken, maar je gaat in feite een uitdaging aan met jezelf."

"Je leert om niet te oordelen. Met een open geest, laat je het verhaal van de ander binnenkomen."

Zie je het al voor je, neem dan gerust contact met ons op via cpz@preventiezelfdoding.be of via www.zelfmoord1813.be/vrijwilligers

Vermaatschappelijking van de suïcidepreventie



Vermaatschappelijking van de suïcidepreventie

De preventie van zelfdoding is een uitdaging voor de hele samenleving, waar iedereen zijn of haar 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.

Via methodieken en communicatiekanalen wil het CPZ zoveel mogelijk mensen sensibiliseren en de nodige vaardigheden meegeven aan het algemeen publiek, professionelen in alle sectoren, alsook specifiek naar hulpverleners in een professionele context.



"Deze vorming geeft mij meer zelfvertrouwen om met oproepers te praten of te chatten over hun zelfdodingsgedachten... ik voel me meer op mijn gemak nu."

Suïcidepreventie op het internet

Met de juiste handvatten kan iedereen een schakel zijn in de preventie van zelfdoding, ook online. Daarom is het CPZ **aanwezig op het internet en verschillende sociale media**, zodat mensen correcte en ondersteunende informatie en tools vinden om te leren omgaan met zelfmoordgedachten bij zichzelf of in hun omgeving.

Via Google Adwords probeert het CPZ zoveel mogelijk mensen naar het aanbod op het digitale platform www.zelfmoord1813.be toe te leiden. Deze website bundelt het volledige aanbod van de actoren die in Vlaanderen de preventie van zelfdoding als hun opdracht hebben. Alle info over de Zelfmoordlijn 1813, ASPHA en vormingen zijn hier terug te vinden.

Mensen blijven hun weg naar het CPZ vinden via sociale media, en dan via de chatfunctie van Facebook in het bijzonder. Hoewel het CPZ geen hulpverlening aanbiedt via sociale media, zet het CPZ het kanaal wel in om mensen met een hulpvraag gericht door te verwijzen. De Zelfmoordlijn werd ook in de veiligheidscentra van alle sociale media opgenomen.



4000+ volgers op Facebook: een groeiende community.

45 vormingen

619 deelnemers

De vormingen en trainingen van het CPZ wil bijdragen aan deskundigheidsbevordering in het adequaat leren omgaan met suicidale personen. Dit gebeurt door de bewustwording en de kennis rond het thema te vergroten, alsook door het laten inoefenen van specifieke gesprekstechnieken om zo het (zelf-)vertrouwen van de deelnemers te vergroten om met suicidale personen in gesprek te gaan.

"In ons geval schepte deze vormingsdag de gelegenheid om onder elkaar ervaringen rond zelfmoord te delen, die anders zelden of niet ter sprake kwamen. Positief!"

In 2018 verzorgde het CPZ **45 vormingsmomenten**. Vrijwel alle deelnemers waren heel tevreden over de inhoud en de onmiddellijke toepasbaarheid ervan op hun praktijkuitdagingen. Het zijn vooral de praktijkoefeningen die de deelnemers sterk waarden. Velen onder hen ervaren ook een nood aan langer lopende en terugkerende vormingstrajecten om hun kennis en vooral vaardigheden verder te kunnen inoefenen.

Daarnaast werd het effect van de vormingen nagegaan door voor en na de vorming alle deelnemers enkele vragen te stellen. Zo beoordelen de deelnemers o.a. stellingen m.b.t. zelfdoding en en schatten ze risico-, beschermende of neutrale factoren in. Een vergelijking tussen de scores van voordien en na afloop van de vorming tonen een significante vooruitgang ($p < .001$) op het vlak van de kennis van de deelnemers. De deelnemers voelen zich meer bekwaam en comfortabel om om te gaan met mensen met zelfmoordgedachten, ze schatten zichzelf beter in staat om iemand te kunnen doorverwijzen, ze weten beter waar ze terecht kunnen voor informatie, advies en training rond suicidepreventie.

Lezing algemeen publiek

Wil je als organisatie jouw doelpubliek handvatten aanreiken om te kunnen omgaan met iemand uit je omgeving die aan zelfmoord denkt? Dan is een lezing 'Zelfdoding in Vlaanderen' van het Centrum ter Preventie van Zelfdoding iets voor jouw organisatie:

- Een toegankelijke lezing voor iedereen die wil bijleren over de preventie van zelfdoding.
- Naast een ervaren spreker, is er ook een begeleider aanwezig voor mogelijke vragen en ondersteuning van de aanwezigen.
- De lezing is wetenschappelijk onderbouwd en draagt bij aan de versterking van de preventie van zelfdoding.

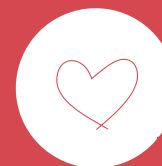
"Het was een leerrijke vorming en het heeft mijn visie op suicide verruimd. Hele fijne coach!"



Hulplijnen



Bedrijven



Zorg- &
non-profit sector



Hogescholen
& universiteiten

"Deze dag zou een plaats mogen krijgen in de basisopleiding!"



Studenten aan de Zelfmoordlijn

Vanuit een groeiende vraag en interesse van verschillende opleidingen aan Hogescholen en Universiteiten om studenten meer praktijkervaring te laten opdoen, ontstond de idee om studenten op te leiden en in te zetten aan de Zelfmoordlijn.

"Bedankt voor deze kans en ik hoop dat mijn verhaal bij de zelfmoordlijn nog lang mag blijven duren!"

student Thomas More

dertigtal studenten een gedegen praktijkgerichte opleiding om de Zelfmoordlijn te kunnen beantwoorden. De opleiding voldoet aan dezelfde kwaliteitseisen als de opleiding van de vrijwilligers. Niet alleen zorgen de studenten ervoor dat meer mensen in gesprek kunnen gaan met de Zelfmoordlijn, ook zij leren essentiële vaardigheden die zij in hun latere professionele leven zullen kunnen inzetten in hun omgang met mensen met zelfmoordgedachten. Een primeur, waarmee het CPZ, samen met Thomas More en de VUB de preventie van zelfmoord in de praktijk het hoger onderwijs binnenloodst.

Daarnaast breidde het CPZ haar stage-capaciteit uit waardoor er permanent vijf stagiairs aan de slag kunnen.

Met de steun van de Vlaamse Overheid startte het CPZ een pilootproject rond de integratie van de opleiding tot beantwoorder aan de Zelfmoordlijn in de opleidingen van toekomstige hulpverleners. In het kader van een keuzevak binnen respectievelijk de opleiding Toegepaste Psychologie aan de Thomas More Hogeschool en Psychologie aan de Vrije Universiteit Brussel, kregen een

De maatschappelijke relevantie van preventie voor zelfmoord is zeer groot. Het vak, begeleid door professionals van CPZ, biedt studenten toegepaste psychologie de beste opleiding hiervoor.

**Barbara Soetens,
Beleidscoördinator onderwijs en
curriculum opleiding toegepaste
psychologie Thomas More**

Biedt onze studenten een unieke leerervaring met gespreksvoering en omgaan met suicidaliteit in een real-life setting. Ze worden intensief getraind en gecoacht door professionals.

**Prof. Imke Baetens,
Vrije Universiteit Brussel**



"Door de goede sfeer in de groep was er veel ruimte om interventies te oefenen in de groep en voelde ik mij niet ongemakkelijk om een rollenspel te oefenen voor de groep."

student Thomas More

Netwerking

De suïcidepreventie-inspanningen van het CPZ maken deel uit van het Vlaams Actieplan Suïcidepreventie, waarmee de Vlaamse Overheid een daling van het aantal zelfdoding met 20% beoogt tegen 2020. Complementair aan de andere organisaties en initiatieven die bijdragen aan de preventie van zelfdoding, zet het CPZ dan ook sterk in op samenwerking en netwerking.

In 2018 werkte het CPZ samen met het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP) in het kader van de ontwikkeling en evaluatie van een vormingsmodule voor het algemeen publiek en de evaluatie van de pilootversie van het forum van de Zelfmoordlijn.

Net zoals het CPZ streeft de Suïcidepreventiewerking van de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG-SP) ernaar om via preventie het aantal zelfdodingen te laten dalen. In het bijzonder op het vlak van deskundigheidsbevordering vond er een nauwe samenwerking plaats tussen de twee organisaties. Zo verzorgde het CPZ een dag opleiding rond crisisgespreksvoering binnen de 5-daagse verdiepende vorming rond suïcidepreventie voor therapeuten. Deze samenwerking zal in 2019 geïntensifieerd worden onder aansturing van de vernieuwde opdrachten en werking van VLESP.

Daarnaast werkt het CPZ nauw samen met Werkgroep Verder die ondersteuning en opvang biedt aan nabestaanden na zelfdoding.

Naast de partners van het Vlaams Actieplan Suïcidepreventie onderhoudt het CPZ intensief contacten met de collegahulplijnen en –chatdiensten in verschillende overlegplatformen (OHIL en OHUP). Zo trok het CPZ samen met de collega's van Awel o.a. het traject naar de keuze voor de implementatie van een nieuwe chatsoftware. Samen met de collega's van 'nupraatikerover.be', Awel, en 'depressiehulp.be' werkt het CPZ samen om na te gaan of een warme doorschakeling* tussen de verschillende diensten mogelijk is. In Tele-Onthaal blijft het CPZ een belangrijke partner vinden om oproepers die niet onmiddellijk een gesprek kunnen krijgen met een vrijwilliger van de Zelfmoordlijn, te laten doorschakelen met een vrijwilliger van Tele-Onthaal.

* Het CPZ onderzoekt mogelijkheden om een sterkere positie in te nemen in een keten van zorg. Een van die mogelijkheden is een rechtstreekse doorschakeling van de ene hulpdienst naar de andere via een 'warme doorschakeling'.

Tenslotte laat het CPZ zich ook inspireren door collega-organisaties in het buitenland. Zo vindt er geregeld overleg plaats met medewerkers van 113 Zelfmoordpreventie (NL) om methodieken, ervaringen en expertise te delen en uit te wisselen. Daarnaast onderhoudt het CPZ nauwe contacten met de Samaritans (UK) en het Deense Livslinien. In het kader van buitenlandse congressen en de activiteiten van de International Association for Suicide Prevention (IASP) onderhoudt het CPZ ook contacten met andere buitenlandse hulplijnen voor suïcidepreventie.

European Symposium on Suicide and Suicidal Behaviour (ESSSB)

In 2018 was het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP) de organisator van het tweejaarlijkse European Symposium on Suicide and Suicidal Behavior (ESSSB), dat plaats vond in Gent. Ook medewerkers van het Centrum ter Preventie van Zelfdoding namen deel aan deze internationale ontmoeting.



Op de openingsdag van het congres verzorgde het CPZ een bijdrage in een symposium rond de rol van hulplijnen zoals de Zelfmoordlijn in suïcidepreventie. De resultaten van de studie naar de effecten van de chat werden toegelicht. Daarnaast stelden ook de collega's van het Nederlandse 113, de Deense Livslinien en de Britse Samaritans hun werk voor.

In een tweede symposium rond taalanalyse en preventie van zelfdoding stelde het CPZ de resultaten van een inhoudelijke analyse van de chatgesprekken voor. Tenslotte presenteerde een medewerker een poster rond het detecteren en gepast reageren op online uitingen van suïcidaleit.



Fondsenwerving



Steun het CPZ

Suïcidepreventie is een taak van iedereen. Het is dan ook bemoedigend om vast te stellen dat steeds meer mensen hun verhaal willen delen in verband met zelfdoding, een actie willen opzetten om fondsen te werven of een initiatief nemen om aandacht te vragen voor de preventie van zelfdoding.

Het CPZ vindt het belangrijk om initiatiefnemers en schenkers te ondersteunen. Daarom werd in 2018 een draaiboek uitgewerkt waarin potentiële organisatoren heel wat praktische info vinden over het opzetten van een evenement, maar ook over hoe een thema als zelfdoding onder de aandacht te brengen. Daarnaast proberen de medewerkers van het CPZ-actievoerders zo goed mogelijk individueel te ondersteunen en te begeleiden.

In 2018 vond voor het eerst een bedankings- en ontmoetingsmoment voor schenkers en actievoerders plaats. Hierbij werden alle initiatiefnemers van het voorbije jaar uitgenodigd op het kantoor van het CPZ om kennis te maken met de werking, met de vrijwilligers en om informatie te ontvangen over wat het CPZ doet met ingezamelde fondsen. Elke euro die het CPZ ontvangt van haar schenkers wordt geïnvesteerd in het verder uitbouwen van de Zelfmoordlijn en de vrijwilligerswerking.

Wat doen we met uw steun?



Vanaf 40 euro ontvang je als schenker een fiscaal attest.



Hoe kan je ons steunen?

- 1 Via een gift**
 - Rechtstreeks op onze rekening
 - 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 één van onze activiteiten of de aankoop van materialen voor onze vrijwilligers**
- 6 In natura: door het aanbieden van diensten, prestaties, goederen, ...**



Els De Schepper - Noodrem

Op 10 september, Werelddag Suïcidepreventie, lanceerde Els De Schepper de song, 'Noodrem', in samenwerking met de Zelfmoordlijn. Samen met een 30-tal bevriende BV's nam ze deze song op om een boodschap van hoop uit te dragen: zelfmoord kan voorkomen worden, blijf er niet mee zitten, hulp is mogelijk. Els de Schepper verloor zelf twee mensen uit haar naaste omgeving

door zelfdoding. "Iedere keer als ik hoor of lees dat iemand die ene onherroepelijke keuze wil maken, zou ik willen schreeuwen: doe het niet, je bent het waard om er te zijn, hoe moeilijk ook. En dat is exact wat ik met dit nummer wil doen. Ik heb het zelf ook een paar jaar heel moeilijk gehad in het leven, maar ik heb mijn handen uitgestoken, hulp gevraagd en gekregen." Door de betrokkenheid van de vele bekende gezichten, bereikte de boodschap een groep mensen die een traditionele preventiecampagne misschien moeilijker of niet bereikt. Het CPZ wil Els de Schepper en alle betrokkenen van harte bedanken voor dit initiatief.

Facebook inzamelingsacties

Sinds 2018 kan iedereen via Facebook een inzamelingsactie opzetten ten voordele van het Centrum ter Preventie van Zelfdoding. Velen hebben dit enthousiast gedaan ter gelegenheid van hun verjaardag, maar ook sponsorevents behoren tot de mogelijkheden binnen Facebook.

#DILBXL

Op zaterdag 12 mei om 4u15 vond de eerste Brusselse editie van Darkness into Light plaats. Wereldwijd wandelden duizenden mensen bij zonsopgang om aandacht te vragen voor de preventie van zelfdoding, vaak met een dierbare die overleed aan zelfdoding, of met iemand die worstelt met zelfmoordgedachten in het hart. Het Ierse Pieta House startte dit initiatief 10 jaar geleden om fondsen te werven en mensen te sensibiliseren voor de preventie van zelfdoding. Voor de Brusselse editie was er een samenwerking met het CPZ en het Franstalige Centre de Prevention du Suicide (CPS). Meer dan 1.000 mensen namen deel, en wandelden in de vroegte in het Brusselse Jubelpark. Op 11 mei 2019 zal een tweede editie van deze wandeling plaatsvinden, waarop het CPZ opnieuw aanwezig zal zijn.

Warmste Week

In het kader van de Warmste Week komen elk jaar veel mensen in actie voor het CPZ. Met elk van de actievoerders leggen we contact en stellen we de vraag of we hen kunnen ondersteunen. Met een draaiboek voor actievoerders, een promopakket of een telefoontje slaagden we erin om een warm contact op te bouwen. Alle verhalen, ervaringen en inzet vormen mee de drive om de Zelfmoordlijn verder uit te bouwen en te laten groeien.



Ons team

Kirsten Pauwels

directeur

Carla Van den Broeck

administratieve ondersteuning

Tine Wouters

administratieve ondersteuning

Nanouschka Verhamme

stafmedewerker vorming en VLESP

Stéphanie Arnhem

stafmedewerker permanente ondersteuning
vrijwilligers en vormingen

Johan Cluyts

stafmedewerker permanente ondersteuning
vrijwilligers, coördinatie project studenten
aan de Zelfmoordlijn

Nele Arnouts

stafmedewerker permanente
ondersteuning vrijwilligers

Patrick Vanderreydt

stafmedewerker permanente
ondersteuning vrijwilligers

Marlies van de Walle

stafmedewerker permanente
ondersteuning vrijwilligers

Britt Heynen

ondersteunend medewerker vorming en
vrijwilligersbeleid

Saskia Aerts

stafmedewerker VLESP

Ekke Muijzers

stafmedewerker studiedienst

Yunsy Krols

stafmedewerker studiedienst en communicatie

Tom Dinneweth

stafmedewerker online communicatie

Interesse in andere publicaties?

De folders en affiches van het CPZ steken sinds dit jaar in een nieuw jasje. Al het materiaal is gratis (met uitzondering van de verzendkosten bij grote hoeveelheden) te bestellen via

<https://www.zelfmoord1813.be/publicaties>

zelfmoord1813.be
voor info en hulp

1813
zelfmoord



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



Chat (bereikbaar tussen 18u30 en 22u) via www.zelfmoord1813.be



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



facebook.com/zelfmoordlijn1813



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

CENTRUM TER PREVENTIE VAN ZELFDODING vzw

Paviljoenstraat 3, 1030 Brussel

cpz@preventiezelfdoding.be

02/649 62 05

www.preventiezelfdoding.be