

Jaarverslag 2019



Jaarverslag 2019



Inhoud

Introductie	6
Missie	7
40 jaar CPZ	8-11
Vermaatschappelijking van de suïcidepreventie	12
Studenten, stagiairs en vrijwilligers aan de Zelfmoordlijn	14
Focus op studenten aan de Zelfmoordlijn	15
Vorming en opleiding aan professionelen en algemeen publiek	16
Tevredenheid	16
Lezing algemeen publiek	17
Suïcidepreventie op het internet	18
Pukkelpop	19
Laagdrempelige telefonische en online hulp	20
Vrijwilligers van de Zelfmoordlijn	22
Evolutie van het aantal vrijwilligers	22
Profielen van vrijwilligers	23
Traject van kandidaat-vrijwilliger tot vrijwilliger	24
Vrijwilligers in cijfers	25
Oproep	26-27
Zelfmoordlijn 1813 in cijfers	28
Snelle cijfers	30
Suïcidaal proces	32
Risicofactoren en beschermende factoren	33
Advies SuïcidePreventie voor Huisartsen en Andere hulpverleners (ASPHA)	34
Netwerking	36
Steun de Zelfmoordlijn	38
Steun het CPZ	40
Wat we doen met je steun	42
Jullie steun in 2019	43-45
Team	46-47



Beste lezer,
Beste sympathisant van het Centrum
ter Preventie van Zelfdoding,

Met dit jaarverslag sluiten we
ons jubileumjaar 2019 af.

40 jaar CPZ en de Zelfmoordlijn. 2019 was voor ons vooral het jaar waarin we grote stappen zetten in de richting van de vermaatschappelijking van de suïcidepreventie: iedereen kan een rol spelen in de preventie van zelfdoding. Wij als CPZ zien het hierbij als onze taak om de nodige ondersteuning, kennis en expertise aan te bieden en zo iedereen - of je nu professional, student of gewoon medemens bent - een aantal basisvaardigheden aan te leren om mensen die aan zelfdoding denken te herkennen en de eerste stappen naar preventie te zetten.

Vermaatschappelijking zit voor ons in de eerste plaats in het werken met vrijwilligers aan de Zelfmoordlijn. Door de training die zij krijgen en door de ervaring die ze opdoen aan de lijn, nemen onze vrijwilligers ook in hun persoonlijke leven een houding en vaardigheden mee die het verschil kunnen maken voor mensen met zelfmoordgedachten. Doorheen de voorbije 40 jaar beantwoordden 907 vrijwilligers de Zelfmoordlijn, 907 mensen die in heel Vlaanderen mee de preventie van zelfdoding uitdragen.

Vermaatschappelijking is voor ons ook huidige en toekomstige professionals vormen: in 2019 werden 1.551 mensen getraind in het herkennen van signalen van suïcidaliteit en het preventief reageren op deze signalen. Daar bovenop volgden 36 studenten een intensieve opleiding 'crisisgespreksvoering met suïcidale personen', waarna zij ook minstens 60 uur hun geleerde vaardigheden aan de Zelfmoordlijn inzetten.

Vermaatschappelijking betekent voor het CPZ ook in dialoog gaan met het brede publiek, met mensen die zelf aan zelfdoding denken of gedacht hebben, hun omgeving en met nabestaanden na zelfdoding. Zowel door onze online community op Facebook, onze deelname aan Darkness into Light, onze laagdrempelige lezingen voor het brede publiek als onze aanwezigheid op Pukkelpop proberen we zelfmoord bespreekbaar te maken.

De laatste jaren zet de vermaatschappelijking van de suïcidepreventie zich ook door in onze financiering. Schenkers en actievoerders maken mee het verschil. Dankzij de ingezamelde fondsen kunnen we meer groepen vrijwilligers opleiden, meer scholen een intensief traject aanbieden en dus meer gesprekken voeren aan de Zelfmoordlijn. Bovendien zorgen de vele acties ervoor dat mensen hun verhaal delen. Dankzij deze hoopvolle getuigenissen wordt ook de omgeving van de actievoerders aangemoedigd geen taboe te maken van zelfmoordgedachten, en hulp te zoeken als het moeilijk gaat.

Praten helpt en is vaak de eerste stap naar preventie.

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.



2019 stond in het teken van de veertigste verjaardag van de Zelfmoordlijn én de organisatie erachter, het Centrum ter Preventie van Zelfdoding (CPZ). Doorheen het jaar wilde het CPZ alle betrokkenen erkennen en in de kijker zetten met uiteenlopende initiatieven gericht naar alle huidige en oud-vrijwilligers, naar het brede publiek, naar het ruime netwerk van partners en andere sympathisanten.

30 APRIL
eerste dag dat ZML
beantwoord
werd

Bv's in gesprek met vrijwilligers van de Zelfmoordlijn

Op 30 april 2019 was het precies 40 jaar geleden dat de eerste vrijwilliger de Zelfmoordlijn beantwoordde. Intussen voerden maar liefst 847 vrijwilligers ruim 267.000 gesprekken met mensen in een suïcidale crisis of mensen uit hun omgeving. Naar aanleiding van dit jubileum lanceerde het Centrum ter Preventie van Zelfdoding een campagne waarmee het een unieke inkijk wilde geven in het (vrijwilligers-)werk aan de Zelfmoordlijn. Danira Boukhriss, Leah Thys, James Cooke en Hans van Alphen gingen in gesprek met een vrijwilliger. Van deze gesprekken werden video's gemaakt, die het belang van praten over zelfmoord benadrukken en die iedereen wil aanmoedigen om het gesprek met mensen die het moeilijk hebben niet uit de weg te gaan.

De video's kunnen hier bekeken worden: <https://bit.ly/2JtcxJC>

Chocolade voor 847 (oud-)vrijwilligers

MAART
week van de
vrijwilliger

In het hart van het CPZ en de Zelfmoordlijn bevinden zich de vrijwilligers, zowel de huidige als de oud-vrijwilligers. Samen hebben zij de voorbije veertig jaar dag en nacht de Zelfmoordlijn beantwoord. Met een persoonlijke brief aan elk van hen, tezamen met een kleine attentie, hebben wij hen bedankt om mee in de lange ononderbroken keten van vrijwilligers te staan.

"Hartelijk dank voor de lekkere chocolade. Bij het lezen van de brief was ik even emotioneel door jullie attentie.

Ik wens jullie nog veel steun van vrijwilligers zoals jullie mij en alle vrijwilligers gesteund hebben en nog steunen."



"Dit was voor mij één van de meest positieve, emotionele en waardevolle ervaringen van de laatste dagen...uw omslag - pakje, briefje van het CPZ te mogen ontvangen."





Kaartjes die zeggen: 'Ik denk aan jou'

Naar aanleiding van Werelddag Suïcidepreventie vroeg het Centrum ter Preventie van Zelfdoding (CPZ) aan enkele illustratoren en cartoonisten (Lectr, Eva Mouton, Zaza, Niet nu Laura, Floor Denil en Phaedra Derhore) om een kaart te ontwerpen waarmee je iemand kan laten weten dat je aan hem of haar denkt. Met deze actie wil het CPZ haar doelgroep in de kijker zetten en mensen die het moeilijk hebben een hart onder de riem steken. Sinds de lancering van de kaarten op de Werelddag SuïcidePreventie zijn ze in pakketjes per zes te koop. De opbrengst ervan gaat integraal naar de verdere uitbouw van de Zelfmoordlijn.

"Ik heb letterlijk een hartje onder de riem getekend, omdat ik de Zelfmoordlijn heel belangrijk vind. Ik denk dat heel veel mensen niet durven praten over hoe ze zich voelen. De anonieme hulp van de Zelfmoordlijn kan dan een manier zijn om toch te babbelen"

- Niet nu Laura

"Aan iedereen die we de voorbije 40 jaar op ons pad mochten ontmoeten: bedankt voor jullie warme hart voor het CPZ. We hopen met jullie ook de komende decennia onze schouders te zetten onder een Vlaanderen waar iedereen met zelfmoordgedachten de weg vindt naar een andere oplossing dan zelfdoding"

DECEMBER
CPZ vierde
haar 40 jaar

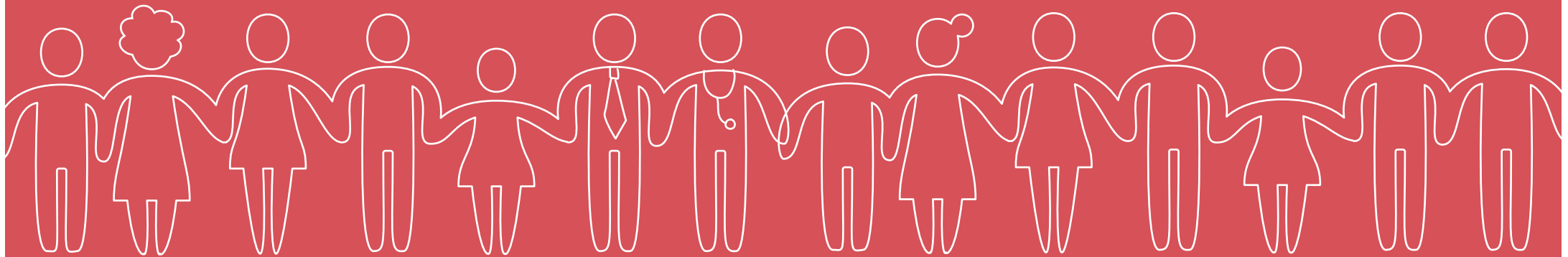
Feestelijke afsluiting

Het ruime netwerk van het CPZ (partners, sympathisanten, vrijwilligers, oud-vrijwilligers, stafmedewerkers en oud stafmedewerkers, leden van de raad van bestuur, etc.) kwam samen voor een feestelijke afsluiting in de foyer van de KVS in Brussel. De aanwezigen kregen via een aantal (video-) installaties een beeld van de voorbije 40 jaar. Als extraatje werden de gehandtekte ontwerpen van de kaartjesactie geveild door de voorzitter die zich als veilingmeester ontpopte.



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.



Studenten, stagiairs en vrijwilligers aan de Zelfmoordlijn

De vrijwilligers van de Zelfmoordlijn voeren niet alleen gesprekken met mensen die aan zelfmoord denken en hun omgeving, maar brengen hun expertise en ervaring ook binnen in hun omgeving. Dit kan ook gezegd worden over de studenten die het voorbije jaar werden opgeleid. Door de opleiding en de hieraan gekoppelde praktijkervaring die ze van het CPZ krijgen, gaan deze jonge professionals het werkveld in met onmisbare kennis en ervaring over hoe in gesprek te gaan met mensen die aan zelfmoord denken. De inzet van de studenten, zorgt bovendien voor een grotere capaciteit aan de Zelfmoordlijn: meer mensen kregen meteen een gesprek. Een aantal studenten koos er ook voor om na hun keuzevak vrijwilliger bij de Zelfmoordlijn te worden.

“8 maand geleden kregen wij via onze opleiding de kans om een snelcursus tot beantwoorder van het CPZ te mogen genieten. Het zat al drie jaar in mijn hoofd rond te zweven en nu viel alles samen; oud genoeg, juiste plaats en in een sneltempo aan de slag. In mijn gevoel werd ik al snel bevestigd dat het iets is dat ik niet zo eenvoudig zou willen loslaten.

Aan de lijn zitten en een luisterend oor kunnen bieden aan diegenen die het nodig, zelfdoding bespreekbaar maken en mezelf bijscholen binnen dit geheel zijn de reden om te zeggen: Graag sluit ik me aan bij het vrijwilligersteam!”

Focus op studenten aan de Zelfmoordlijn

Waarom leidt het CPZ studenten op?

- Het CPZ biedt studenten een leerkans om praktijkervaring op te doen.
- De studenten kunnen bijdragen aan de capaciteitsgroei bij de Zelfmoordlijn.
- Het CPZ sluit samenwerkingsverbanden met hogescholen en universiteiten.
- Het CPZ kan haar kennis en expertise met andere maatschappelijke actoren en organisaties delen.

Waarin lagen de uitdagingen om studenten op te leiden?

- De opleiding tot beantwoorder kreeg een plek in de opleiding van hogescholen en universiteiten. Met de nodige creativiteit en flexibiliteit vonden werkveld en onderwijswereld de weg naar elkaar.
- De kwaliteit van het beantwoorden blijft altijd voorop staan. Elke student moet aan dezelfde kwaliteitsnormen beantwoorden als elke andere vrijwilliger. Daarom worden de studenten nauwkeurig gescreend en geselecteerd.



Wat zijn de resultaten van de studenten bij de Zelfmoordlijn?

- Verschillende studenten werden ook vrijwilliger van de Zelfmoordlijn.
- De samenwerking met de verschillende hogescholen is niet alleen gecontinueerd, nieuwe samenwerkingsverbanden tussen het CPZ en nieuwe hogescholen en universiteiten worden opgezet.
- Alle studenten samen zaten ongeveer 1300 uren aan de lijn.
- De maatschappelijke impact schuilt in de essentiële vaardigheden die studenten meenemen naar hun latere professionele leven én de doorstroom van studenten naar vrijwilligers die hun engagement bij de Zelfmoordlijn hiermee verduurzamen.

Vorming en opleiding aan professionelen en algemeen publiek

Het CPZ draagt ook bij aan de deskundigheidsbevordering van professionelen in het adequaat leren omgaan met suïcidale personen. Tijdens vormingen en opleiding zet het CPZ in op het vergroten van de bewustwording en de kennis over suïcidepreventie, alsook op het inoefenen van specifieke gesprekstechnieken om zo het (zelf-)vertrouwen van de deelnemers te vergroten om met een suïcidale persoon in gesprek te gaan.

76 vormingen

1551 deelnemers



Hulplijnen



Bedrijven



Zorg- & non-profit sector



Hogescholen & universiteiten

Tevredenheid

De vormingen worden door de deelnemers zeer positief beoordeeld. **90,2%** van de deelnemers gaf de vorming een beoordeling van **8** of hoger.

94,8% van de deelnemers vond de vorming inhoudelijk interessant, **94,8%** vond de vorming toepasbaar.



Lezing algemeen publiek

Wil je als organisatie jouw doelpubliek handvatten aanreiken om in gesprek te gaan met iemand die aan zelfmoord denkt? Dan is een lezing voor het algemeen publiek misschien wel iets voor jouw organisatie! Een lezing voor het algemeen publiek is een toegankelijke lezing voor iedereen die wil bijdragen aan de preventie van zelfdoding. Met de opgedane kennis kunnen de deelnemers het taboe op zelfdoding helpen doorbreken, zelfmoord benoemen, en met meer vertrouwen in gesprek gaan met mensen die aan zelfmoord denken.

- Toegankelijke lezing voor iedereen die over de preventie van zelfdoding wil bijleren
- Naast een ervaren spreker, ondersteunt een begeleider de aanwezigen en beantwoordt hij/zij hun vragen.
- De lezing is wetenschappelijk onderbouwd en draagt bij aan de versterking van de preventie van zelfdoding

Elke organisatie kan een lezing suïcidepreventie aanvragen. Voor info en prijzen kun je terecht bij vormingsdienst@preventiezelfdoding.be.

"Ook als lokaal bestuur willen we helpen om moeilijke onderwerpen toch bespreekbaar te maken. Een lezing over zelfdoding sluit hier bij aan. De reacties na de lezing waren allemaal positief. We kijken nu hoe we met de gezondheidsraad verder kunnen inzetten op geestelijke gezondheidszorg in onze gemeente."



Suicidepreventie op het internet

Niet enkel in offline contacten, maar ook online kunnen we een schakel zijn in de preventie van zelfdoding. Het CPZ biedt mensen via de website en haar sociale mediakanalen **correcte en ondersteunende informatie en tools** om te leren omgaan met zelfmoordgedachten bij zichzelf en in hun omgeving.

Via **Google Adwords** probeert het CPZ zoveel mogelijk mensen toe te leiden naar het aanbod op het digitale platform www.zelfmoord1813.be.

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.

Jaarlijks vinden ook een 150-tal mensen hun weg naar de **chatfunctie van Facebook**. Hoewel het CPZ via deze weg geen hulpverlening kan aanbieden, zet het CPZ het kanaal wel in om mensen met een hulpvraag door te verwijzen. Ook de veiligheidscentra van sociale mediakanalen hebben de Zelfmoordlijn opgenomen.



Pukkelpop

De organisatie van het muziekfestival Pukkelpop wilde met 'Halte 1813' een plek op het festivalterrein creëren waar mensen halt konden houden en stilstaan bij iemand in het bijzonder of iedereen die het psychisch moeilijk heeft. Een lichttoren waar mensen een lampje konden indraaien vormde een baken van hoop en troost ter ondersteuning of nagedachtenis van iemand.

Het CPZ is de organisatie van Pukkelpop en de festivalgangers bijzonder dankbaar voor de mooie gesprekken, de open blik en de ongelofelijke warmte.



Laagdrempelige telefonische en online hulp

De Zelfmoordlijn biedt laagdrempelige en online hulp via telefoon, chat, e-mail en een forum. Deze kanalen worden allemaal vrijwillig bemand door vrijwilligers, studenten en stagiairs.

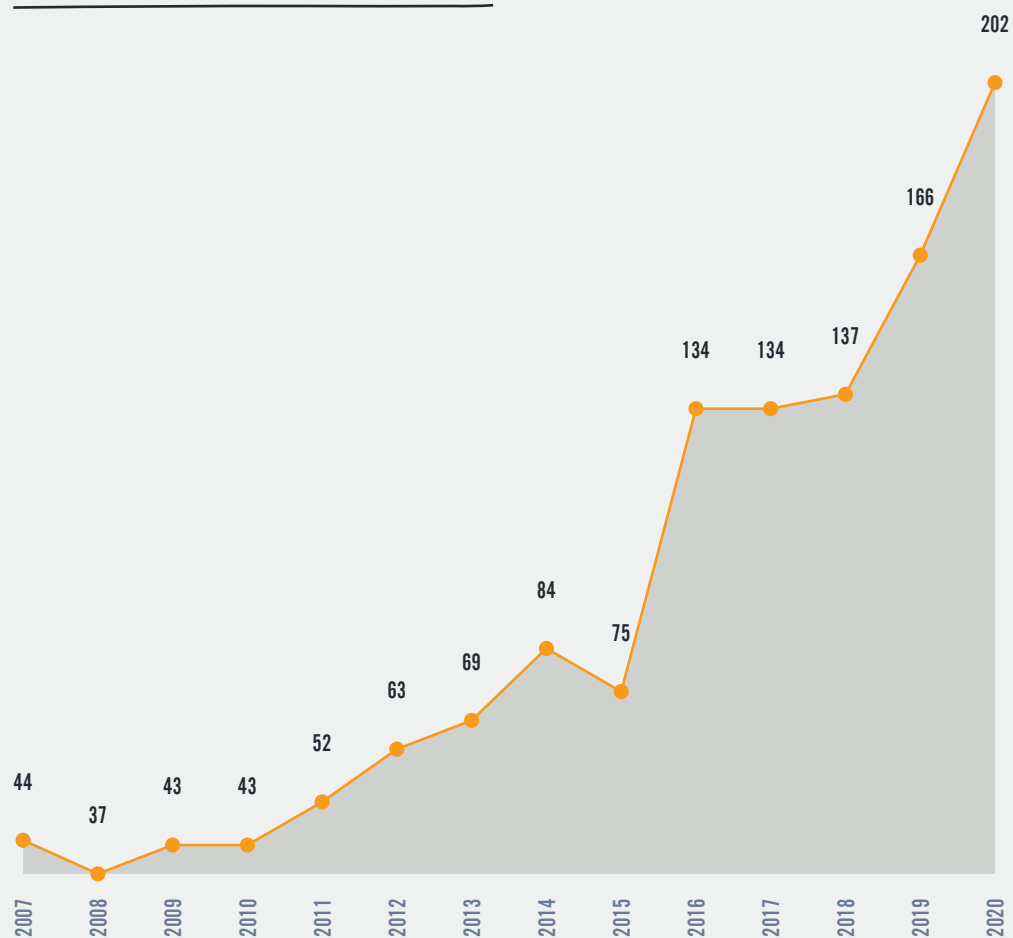


Vrijwilligers van de Zelfmoordlijn

De vrijwilligers van de Zelfmoordlijn wonen verspreid over heel Vlaanderen. Intussen is hun aantal opgelopen tot **202 vrijwilligers**. Samen zorgen zij ervoor dat de Zelfmoordlijn 24/7 bereikbaar is voor mensen met zelfmoordgedachten en hun omgeving.

Zonder twijfel vormen de vrijwilligers het hart van de organisatie.

Evolutie van het aantal vrijwilligers



Profielen van vrijwilligers

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 vrijwilliger, 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.

Traject van kandidaat-vrijwilliger tot vrijwilliger



Aanmelding via www.zelfmoord1813.be/wordvrijwilliger of een mailtje naar cpz@preventiezelfdoding.be.



Invullen van een **vragenlijst** om de motivatie en de houding ten aanzien van zelfdoding te peilen.



Uitnodiging om op **afstemmingsgesprek** te komen om de wederzijdse verwachtingen af te stemmen en na te gaan of de kandidaat-vrijwilliger aan de opleiding kan starten.



Instroom in de **basisopleiding** tot beantwoorder van de Zelfmoordlijn (10 sessies).



Welkomstsessie, de kandidaat-vrijwilliger wordt vrijwilliger en krijgt een meter of peter die de eerste stappen leert zetten tot onafhankelijk beantwoorden (waar je samen zo'n drie keer wacht mee doet).



Oproepbesprekingen zijn **intervisiemomenten** om de ervaringen aan de Zelfmoordlijn met elkaar te bespreken, en eruit te leren.



Vrijwilliger blijven bijleren tijdens verschillende **opleidingsdagen en -avonden**, zoals de jaarlijkse Lezing+ of de **Algemene OproepBespreking** en andere permanente **vormingsactiviteiten**.



Er is **contact tussen vrijwilligers onderling en het CPZ** via een intranet, sociale ontmoetingsmomenten zoals de jaarlijkse BBQ en de Algemene Vergadering met receptie.



Vrijwilligers kunnen terugvallen op een **permanentie** 24/7 wanneer ze tijdens hun wacht tegen moeilijkheden aanlopen of kunnen contact opnemen met hun coach (staffer en ervaren vrijwilliger).



Een vrijwilliger heeft een **functioneringsgesprek** met een coach om te peilen naar de tevredenheid en motivatie van de vrijwilliger, de kwaliteit van het beantwoorden en de noden van de vrijwilliger.

Vrijwilligers in cijfers



202 
BEANTWOORDERS

23 
TRAINERS

71 
KANDIDAAT VRIJWILLIGERS

66 
NIEUWE VRIJWILLIGERS

18 
STAFFERS

10 OPLEIDINGSGROEPEN

8 REGIO'S (Leuven, Aalst, Gent (2), Mechelen, Hasselt (2), Antwerpen)

34 
METERS & PETERS

22 
VRIJWILLIGERS
DIE KWALITEIT OPVOLGEN

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 praktijkgerichte 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 belde een vrouw om een beantwoorder te bedanken die haar de nacht ervoor veilig had thuisgeloost 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...”

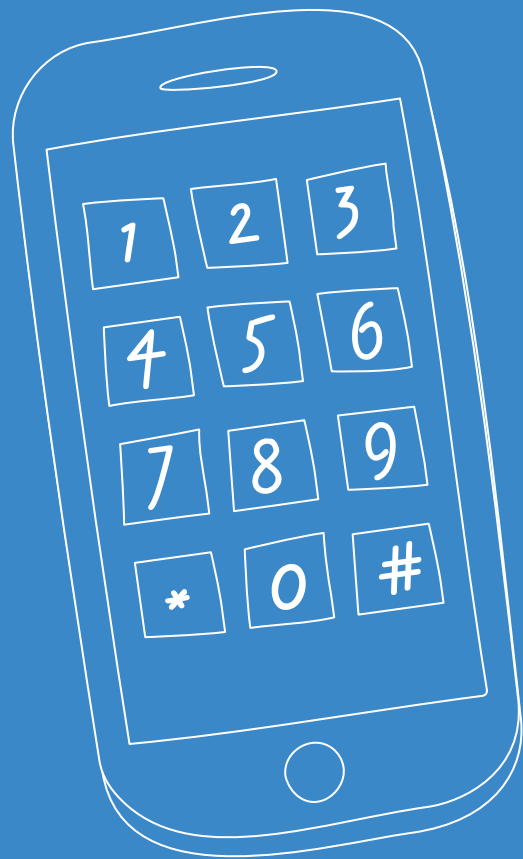
Beantwoorden kan je van thuis uit, of vanuit een beantwoorderslokaal in Brussel of Leuven. Om ervaring aan de lijn te blijven opdoen, plan je je 10u tot 20u per maand in op het centrale wachtblad en na elk gesprek maak je een kort verslag. Wanneer je een moeilijk gesprek hebt gehad en zelf nood hebt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

Zelfmoordlijn 1813 in cijfers

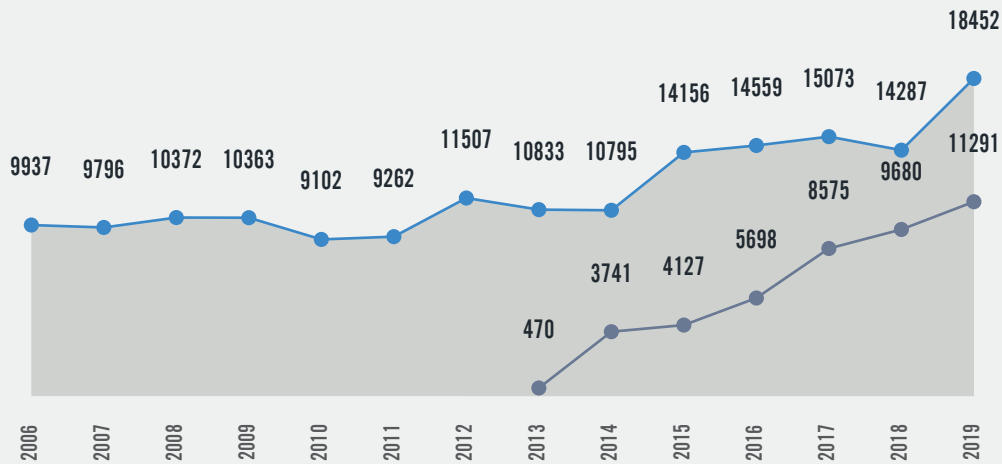


Snelle cijfers

In 2019 werden 18.452 oproepen aan de Zelfmoordlijn beantwoord, dat betekent een stijging van bijna 30% t.o.v. het vorige jaar. De stijging van het aantal gesprekken bij de Zelfmoordlijn is het gevolg van de groei van het aantal vrijwilligers in combinatie met de inzet van studenten. Ook het aantal telefoonoproepen dat naar de collega's van Tele-Onthaal wordt doorgeschakeld (omdat er niet meteen een beantwoorder van het CPZ beschikbaar is) blijft stijgen, wat erop wijst dat ook de vraag naar een gesprek met de Zelfmoordlijn blijft groeien.

18.452 OPROEPEN IN 2019

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.

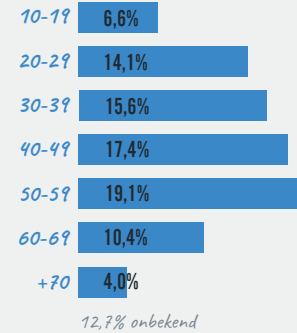
OORSPRONG VAN DE CIJFERS

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 actueetheid van de zelfmoordgedachten veelal niet mogelijk is.



14.308 TELEFOONOPROEPEN 10.564 in 2018

NAAR LEEFTIJDSCATEGORIE



NAAR GENDER



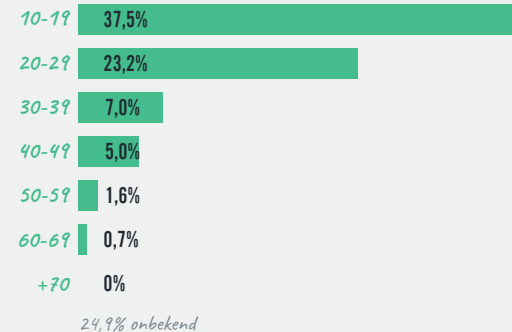
83% neemt contact op voor zichzelf

17% uit ongerustheid voor een ander



2.277 CHATOPROEPEN 2.123 in 2018

NAAR LEEFTIJDSCATEGORIE



NAAR GENDER



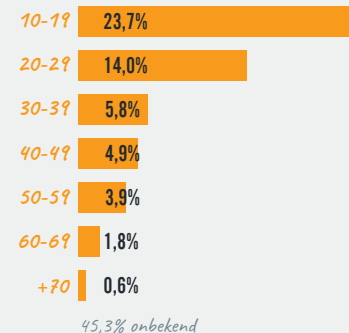
93% neemt contact op voor zichzelf

7% uit ongerustheid voor een ander



1.857 E-MAILPROEPEN 1.600 in 2018

NAAR LEEFTIJDSCATEGORIE



NAAR GENDER



79% neemt contact op voor zichzelf

21% uit ongerustheid voor een ander

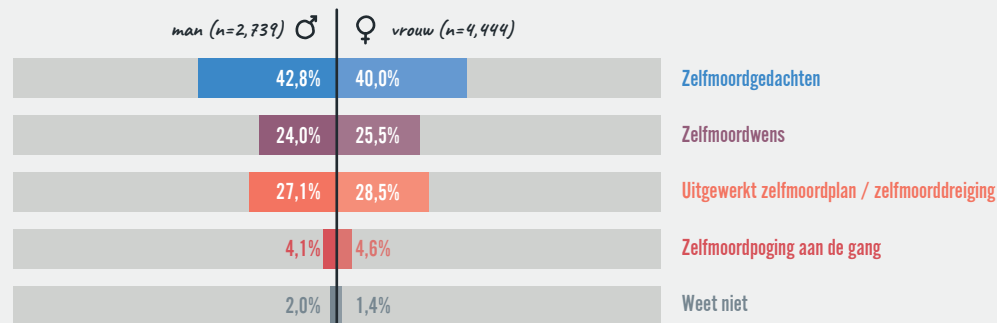
Suïcidaal proces

De zelfmoordgedachten van de oproeper staan in ieder gesprek centraal. **88%** van de oproepers die (voor zichzelf) contact opnemen met de Zelfmoordlijn geven aan aan zelfdoding te denken. Aan het begin van het gesprek wordt steeds een inschatting van acuiteit van de zelfmoordgedachten gemaakt.

In **98,3%** van de hulpverlenende gesprekken van oproepen kon de vrijwilliger van de Zelfmoordlijn een inschatting maken door de zelfmoordgedachten bespreekbaar te maken en te verkennen. Bij ruim een kwart van deze oproepers is er sprake van een uitgewerkt plan of concrete dreiging.

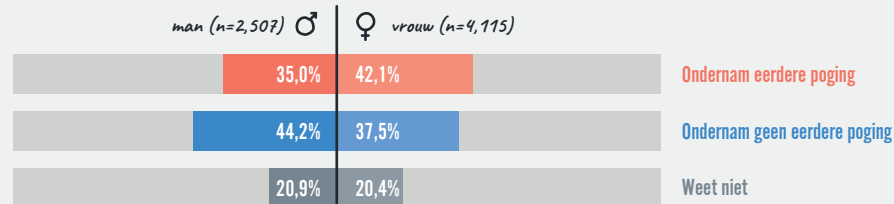
Positie suïcidaal proces

van oproeper naar gender (oproep voor zichzelf)



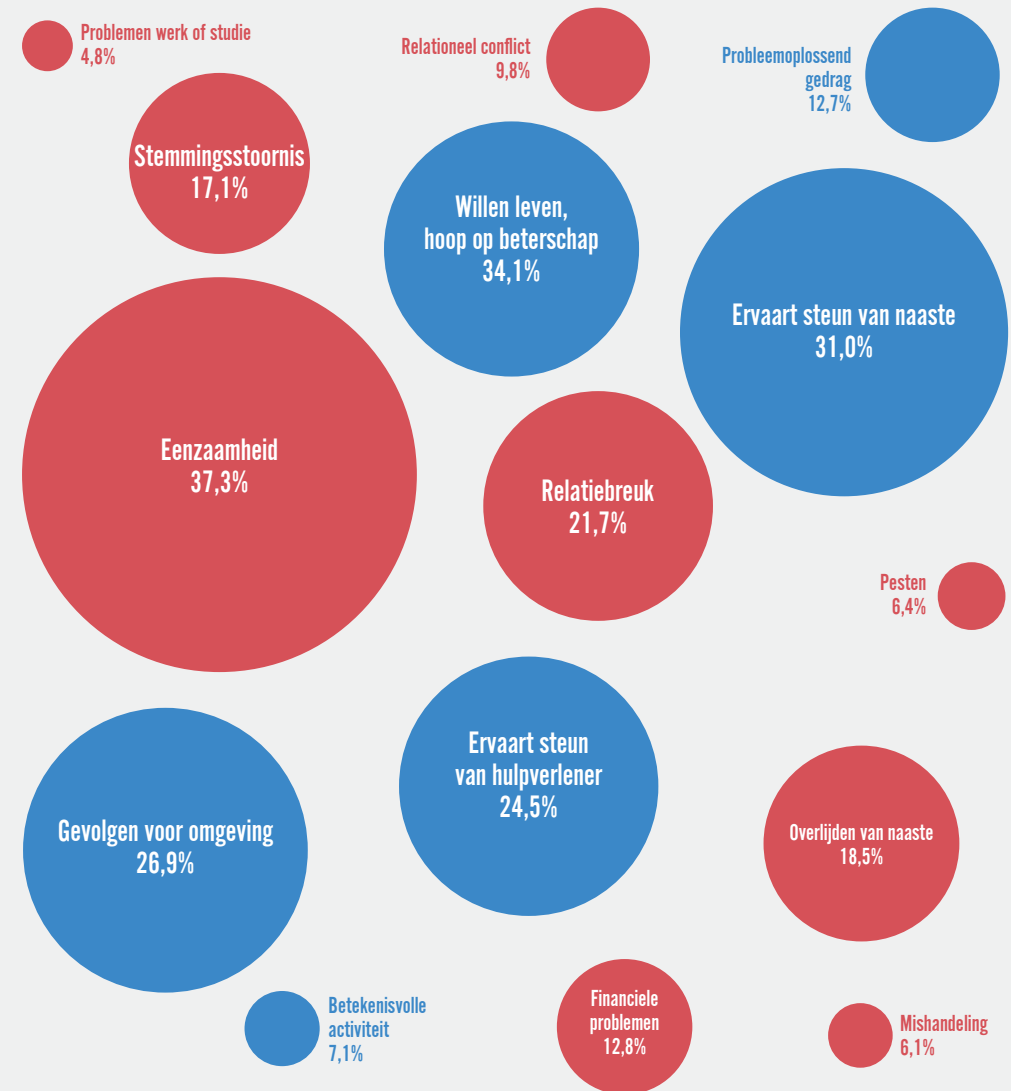
Eerdere poging

van oproeper naar gender (oproep voor zichzelf)



Risicofactoren en beschermende factoren

Er is nooit één oorzaak voor zelfdoding. Bij zelfdoding is er sprake van een opeenstapeling van **risicofactoren** in combinatie met een afwezigheid van voldoende **beschermende factoren**. Dit zien we ook duidelijk terug in de gesprekken aan de Zelfmoordlijn 1813.



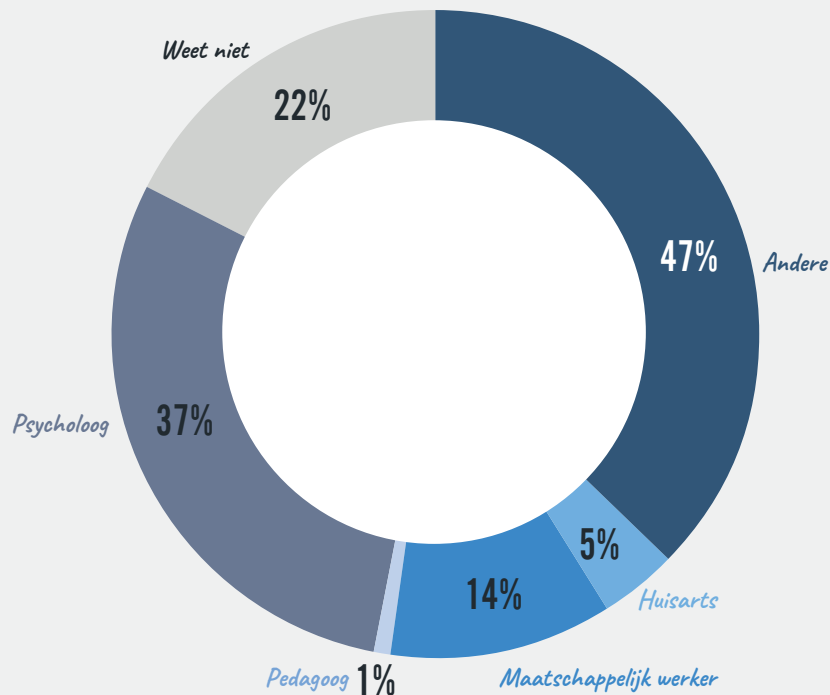
De weergegeven percentages tonen in hoeveel procent van de gesprekken voor zichzelf (telefoon, chat en e-mail, totaal 9264) elke beschermende of risicofactor ter sprake kwam.

Advies SuïcidePreventie voor Huisartsen en Andere hulpverleners (ASPHA)

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

In 2019 werd **396** keren op ASPHA beroep gedaan. Het contact met ASPHA liep grotendeels over telefoon (91%) en voor de overige 9% via mail.

De meerderheid van de oproepers (76%) heeft een vraag in verband met de begeleiding van een suïcidaal persoon. De overige oproepen zijn informatief.



Eén van onze collega's is afgelopen vrijdag ontslagen. In tranen is zij toen vertrokken. Vandaag (maandag) is zij teruggekomen om haar laatste spullen op te halen. Ik heb haar even apart genomen om te vragen hoe het met haar gaat. Ze zei zich erg eenzaam te voelen. Haar man is bijna altijd in het buitenland en nu ze haar job verloren heeft, voelt ze zich waardeloos en verloren. Ze vertelde dat ze soms aan zelfmoord denkt, maar ik ben er niet echt verder op ingegaan. Nadien is zij vertrokken. Ik maak me erg zorgen om haar, want ik vermoed dat ze op dit moment ook alleen thuis is. Wat kan ik voor haar doen?

- Vertrouwenspersoon in een groot bedrijf

Ik begeleid sinds een maand ongeveer een 19-jarig meisje met een eetstoornis. Tijdens het gesprek vandaag liet ze vallen dat ze soms aan zelfmoord denkt. Soms zijn haar zelfmoordgedachten zo sterk dat ze ook echt iets zou kunnen ondernemen. Ik maak me echt zorgen. Hoe pak ik dit aan en hoe ver reikt mijn verantwoordelijkheid, op juridisch vlak dan?

- Psycholoog

1813
zelfmoord

Hoe help je een cliënt of patiënt die aan zelfmoord denkt?

ASPHA
024 24 3000
info@aspha.be

Advieslijn SuïcidePreventie voor Huisartsen en Andere hulpverleners (ASPHA)

Bij ASPHA kunt u als huisarts of hulpverlener terecht voor **advies en ondersteuning** in het omgaan met suïcidale personen bij:

- het bespreekbaar maken van zelfdoding
- crisisoverbrugging
- het inschatten van de ernst van de zelfmoordgedachten
- het verder opvolgen en doorverwijzen

How and when reachable?

024 24 3000
(werkdagen tussen 9u en 21u)

info@aspha.be

zelfmoord1813.be/ASPHA

zelfmoord1813.be voor info en hulp

1813
zelfmoord

Vlaanderen is zorg

CENTRUM TER PREVENTIE VAN ZELFDODING

V.U. Katrien Pauwels, Oefenpleknummer 3, 1000 St. Jansteen

Netwerking

Onze partners

Het Centrum ter Preventie van Zelfdoding is maar één van de organisaties in Vlaanderen die werkt rond de preventie van zelfdoding. Samenwerking met en complementair zijn aan de andere organisaties is één van de basisdoelstellingen van het CPZ.



Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP)

VLESP is de partnerorganisatie suïcidepreventie van de Vlaamse Overheid. Als coördinator van het Vlaamse actieplan suïcidepreventie is VLESP een belangrijke partner van het CPZ voor o.a. de ontwikkeling van nieuwe methodieken en de wetenschappelijke onderbouwing van de Zelfmoordlijn en de vormingen van het CPZ. Daarnaast staat VLESP in voor de aansturing van het digitale platform zelfmoord1813.be, waar ook de Zelfmoordlijn deel van uitmaakt. Sinds 2019 werd ook Werkgroep Verder na zelfdoding geïntegreerd in VLESP. Het CPZ en Werkgroep Verder na zelfdoding stemmen geregeld af over de opvang en ondersteuning van nabestaanden.



Tele-Onthaal en OHIL

Vlaanderen kent een breed veld aan laagdrempelige telefonische diensten. Het CPZ werkt in het bijzonder samen met Tele-Onthaal. Oproepers voor wie niet meteen een vrijwilliger van de Zelfmoordlijn beschikbaar is, kunnen zich automatisch laten doorschakelen naar Tele-Onthaal. Zo is er niemand in crisis die hoeft te wachten op een gesprek. Ook met heel wat andere hulplijnen (verenigd onder het Overleg Hulp- en InformatieLijnen, OHIL) is er op geregelde basis overleg, afstemming en samenwerking.



Hoger onderwijs

De voorbije jaren breidde het CPZ haar netwerk uit met samenwerkingsverbanden met een aantal hogescholen en universiteiten. Enerzijds werd met een aantal opleidingen een akkoord gesloten rond het integreren van 'crisisgespreksvoering met suïcidale personen' in het curriculum, daarnaast bouwde het CPZ een uitgebreide stagewerking uit. Ook in de toekomst blijft het CPZ zoeken naar nieuwe samenwerkingsmogelijkheden binnen het hoger onderwijs.



Online Hulp Uitwisselingsplatform OHUP

Het CPZ was samen met o.a. Tele-Onthaal en Awel één van de pioniers op het vlak van onlinehulp in Vlaanderen. Al vele jaren verenigen de onlinehulp-initiatieven zich binnen OHUP. In 2019 stapten heel wat OHUP-leden via een groepsaankoop over naar nieuwe en meer gebruiksvriendelijke chatsoftware. Op die manier is ook de chatdienst van de Zelfmoordlijn gewapend voor de toekomst en klaar voor nieuwe ontwikkelingen en mogelijkheden.



Samenwerking over de grenzen heen

Crisislijnen zoals de Zelfmoordlijn worden wereldwijd gezien als belangrijke strategie om het aantal zelfdodingen in te dijken. Contacten en uitwisseling met internationale collega's maken dan ook deel uit van de werking van het CPZ. Onder andere door lidmaatschap van de International Association for Suicide Prevention (IASP) en deelname aan het wereldcongres van IASP in Derry, werd het CPZ ook in 2019 geïnspireerd door buitenlandse collega's.

Steun de Zelfmoordlijn



Steun het CPZ

Iedereen kan een rol spelen in de preventie van suïcide. Niet enkel door in gesprek te gaan met mensen die aan zelfmoord denken, ook door mee het taboe te doorbreken. Het is bemoedigend te zien dat steeds meer mensen hun verhaal willen delen, een actie willen opzetten om fondsen te werven of een initiatief nemen of aandacht voor suïcidepreventie te vragen.

Ondersteuning van schenkers en actievoerders

Ook in 2019 heeft het CPZ ingezet op het ondersteunen van initiatiefnemers en schenkers. In het draaiboek voor potentiële organisatoren staat heel wat praktische informatie over het opzetten van een evenement of over hoe zelfdoding onder de aandacht te brengen. Ook bij individuele vragen probeerden de medewerkers zo goed mogelijk te ondersteunen en te begeleiden.

Ontmoetingsmoment met schenkers en actievoerders

Voor het tweede jaar op rij nodigden we alle schenkers en actievoerders uit voor een bedankings- en ontmoetingsmoment. Op het kantoor van het CPZ konden zij kennismaken met de werking, enkele vrijwilligers en de projecten die de ingezamelde fondsen mee mogelijk maken. Elke euro die het CPZ ontvangt van haar schenkers en actievoerders investeert zij in de verdere uitbouw van de Zelfmoordlijn en haar vrijwilligerswerking.



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, ...**

Dankjewel!

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 algemeen 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 suïcidale personen voor 1 groep studenten aan hogeschool of universiteit

Vanaf 40 euro ontvang je als schenker een fiscaal attest.

Forum in de kijker

In 2019 lanceerde het CPZ een online forum als aanvulling op de hulpverlening via telefoon, chat en mail. Op dit forum kunnen mensen die het moeilijk hebben binnen een veilige setting contact vinden met lotgenoten, hun verhaal delen en elkaar ondersteunen en helpen. Met het forum bereikt de Zelfmoordlijn ook een doelgroep die voor het eerst gebruik maakt van één van de tools van Zelfmoord 1813. Neem gerust een kijkje en/of meld je aan via

<https://zelfmoord1813.be/forum>

Julie steun in 2019



Dodentocht 2019

Elk jaar wandelen meer dan 10.000 mensen de 100km van de Dodentocht in Bornem. Voor velen is dit niet alleen een wandeling maar ook een symbolisch gebeuren. Het voorbije jaar wandelden er ook opvallend veel mensen de Dodentocht ten voordele van de Zelfmoordlijn.

#DILBXL

Op zaterdag 11 mei 2019 wandelden wereldwijd duizenden mensen bij zonsopgang om aandacht te vragen voor de preventie van zelfdoding, vaak met een dierbare die overleed door zelfdoding, of met iemand die worstelt met zelfmoordgedachten in het hart. Ook in Brussel namen meer dan 1.000 mensen deel aan de tweede editie van Darkness into Light in het Jubelpark. Darkness into Light is een initiatief van het Ierse Pieta House dat zo'n 10 jaar geleden is gestart om fondsen te werven en mensen te sensibiliseren voor de preventie van zelfdoding. Voor de Brusselse editie verleenden het CPZ en het Centre de Prevention du Suicide Betrokken als lokale partners.

Wegens de maatregelen rond Covid-19 hebben de organisatoren besloten de volgende wandeling te verplaatsen van mei naar een nader te bepalen datum in het najaar van 2020.



Warmste Week

In de aanloop van en tijdens de Warmste Week komen elk jaar mensen in actie voor het Centrum ter Preventie van Zelfdoding. Iedere actievoerder stellen we de vraag of we hen kunnen helpen of ondersteunen. Al verschillende jaren op rij bouwen we met een telefoontje, een draaiboek voor actievoerders, een promotiepakket warme contacten met de actievoerders op. Hun verhalen, ervaringen en inzet geven het CPZ een boost om er het volgende jaar weer voor de 100% voor te gaan.



Team

Kirsten Pauwels

directeur

Carla van den Broeck

administratie

Tine Wouters

administratie

Nanouschka Verhamme

stafmedewerker vormingen

Stéphanie Arnhem

stafmedewerker vormingen en ondersteuning vrijwilligers

Marlies Van de Walle

stafmedewerker vormingen en ondersteuning vrijwilligers

Patrick Vanderreydt

stafmedewerker ondersteuning vrijwilligers

Johan Cluyts

stafmedewerker stages en studenten en ondersteuning vrijwilligers

Nele Arnouts

stafmedewerker ondersteuning vrijwilligers en ASPHA

Liese Moors

Stafmedewerker vormingen

Lies De Bondt

ondersteunend medewerker vormingen en ondersteuning vrijwilligers

Yunsi Krols

stafmedewerker communicatie

Tom Dinneweth

stafmedewerker online communicatie

Ekke Muijzers

stafmedewerker studie en onderzoek

Medewerkers tewerkgesteld binnen het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie:

Kirsten Pauwels

adjunct-directeur

Saskia Aerts

methodieontwikkeling en zelfmoord1813

Nanouschka Verhamme

vormingen

Lore Vonck

nabestaanden

Mercedes Wolters

ondersteuning CGG-SP



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



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



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



Vlaanderen
is zorg

