

Jaarverslag 2022



Jaarverslag 2022



Inhoud

Missie	5
Vorming en opleiding voor professionelen en brede publiek	7
Zelfdoding voorkomen op de werkvloer	9
Jouw publiek sensibiliseren?	14
Studenten en stagiairs aan de Zelfmoordlijn	15
Preventie en sensibilisering	17
Vrijwilligers aan de Zelfmoordlijn	20
Snelle cijfers	25
Suïcidaal proces	27
Risicofactoren en beschermende factoren	28
Blik op de cijfers	29
ASPHA	31
Netwerking	33
Steun het Centrum ter Preventie van Zelfdoding	36
Een inzamelingsactie voor de Zelfmoordlijn, iets voor jou?	38
Team CPZ	42
Team VLESP	43



Ook in 2022 werkte het Centrum ter Preventie van Zelfdoding (CPZ) zonder onderbreking verder aan de preventie van zelfdoding. En ‘zonder onderbreking’ mag u in dit geval letterlijk nemen. Elke dag opnieuw, 365 dagen lang, stonden onze vrijwilligers van de Zelfmoordlijn klaar om het gesprek aan te gaan met vaak erg kwetsbare mensen. Meer dan 23.000 keer creëerden onze vrijwilligers een veilige omgeving waarin pijn en verdriet, boosheid en teleurstelling maar evenzeer ook vertrouwen en hoop een plaats konden vinden.

Maar het CPZ deed nog zoveel meer. Samen met de andere partners in het veld bouwden we verder aan de vermaatschappelijking van de zorg. Het is onze overtuiging dat de preventie van zelfdoding niet enkel de verantwoordelijkheid is van opgeleide vrijwilligers of van professionals. Ieder van ons kan een schakel zijn in een zorgzaam netwerk dat zich uitstrekt van mens tot mens. Om zoveel mogelijk mensen de kans te bieden een waardevolle schakel te zijn, organiseerden we lezingen en opleidingen voor het brede publiek voor bedrijven, organisaties

en het brede publiek. Daarnaast verzorgden we opnieuw opleidingen voor studenten aan hogescholen en universiteiten. We delen héél graag de kennis en ervaring die we hebben opgebouwd gedurende al die jaren dat het Centrum ter Preventie van Zelfdoding al bestaat.

In 2023 gaan we voort op de ingeslagen weg. Onze medewerkers zullen opnieuw mensen opleiden en begeleiden om hun boeiend vrijwilligerswerk aan de Zelfmoordlijn mogelijk te maken. We zullen opnieuw uitreiken naar iedereen die worstelt met gedachten aan zelfdoding of zich zorgen maakt om iemand anders. We zullen opnieuw onze beproefde methodieken delen en proberen dat zorgzaam netwerk tussen ons allemaal te versterken. Kortom, we zullen opnieuw, zonder onderbreking het Centrum ter Preventie van Zelfdoding zijn.



Eva Vande Gaer & Piet De Bruyn
Co-directeurs CPZ

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.

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 professionelen 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

89 vormingen (104 in 2021, waarvan toen veel online)

2375 deelnemers (2822 in 2021)

Wij gaven vormingen aan:



Helplijnen



Bedrijven



Vrije beroepen



*Social- &
non-profit*



*Hogescholen
& universiteiten*



Brede publiek

Zelfdoding voorkomen op de werkvloer

Als bedrijf steunen op de expertise die er is rond suïcidepreventie is een logische keuze. De inzichten uit de suïcidepreventie klinken misschien heel specifiek, maar als ze worden toegepast, kunnen ze het mentaal welzijn op de werkvloer in de breedte versterken.

Werk kan een beschermende factor zijn voor mensen die aan zelfmoord denken, maar werkgerelateerde factoren kunnen ook een invloed hebben op de ontwikkeling van zelfmoordgedachten. Als bedrijf kan je leren signalen van zelfdoding te herkennen en een veilige werksfeer te bevorderen, waar medewerkers kunnen spreken over hun mentale gezondheid en zelfmoordgedachten.

Wil jouw bedrijf het verschil maken? Laten we in gesprek gaan via vormingen@preventiezelfdoding.be

Lunchwebinar bedrijven

NIEUW
IN 2023!

Tijdens een lunchwebinar van één uur, sensibiliseren we bedrijven over het belang van suïcidepreventie op de werkvloer én de meerwaarde van steunen op de specifieke expertise uit het werkveld.

Als je durft vragen of een medewerker aan zelfmoord denkt, zal je ook met vertrouwen durven vragen hoe het écht met iemand gaat.

[Meer info:](#)





Wat heeft CPZ bedrijven te bieden?

Het CPZ wil uw bedrijf helpen om zowel op het vlak van sensibilisering als deskundigheidsbevordering een stevige basis te leggen voor de preventie van zelfdoding. Vanuit onze expertise (en die van onze partners) bieden we dan ook verschillende trainingen aan, afgestemd op de realiteit van uw bedrijf:

- In-house trainingen op maat van HR-managers, leidinggevendenden, vertrouwenspersonen en kaderpersoneel om een preventief klimaat op de werkvloer te creëren waar zelfdoding geen taboe is.
- General Awareness training om signalen van zelfdoding te herkennen (bv. bij collega's) en er gepast op te reageren. Een must voor iedereen op de werkvloer.
- Response training toegespitst op de noden en ervaringen van front-office medewerkers en onthaalmedewerkers die in contact komen met suïcidale klanten of cliënten.
- In-depth training met focus op uitwisseling over praktijkervaringen en meer gevorderde gesprekstechnieken.
- Postventie aanbod: hoe reageer je gepast na een zelfdoding binnen het bedrijf?

In samenwerking met verschillende partners kan het CPZ een aanbod op maat uitwerken. Maak kennis met ons aanbod op www.zelfmoord1813.be/vormingen of neem contact op via vormingen@preventiezelfdoding.be



Voor hulpverleners

De laatste jaren 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.

De verdiepende webinar voor hulpverleners reikt digitale hulpmiddelen aan om cliënten vanop afstand te begeleiden. Daarnaast koppelt hij 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.



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 frequent mee in contact. De basiskennis en vaardigheden crisisgespreksvoering kunnen hun meer zelfvertrouwen geven.



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, kunnen een verschil maken

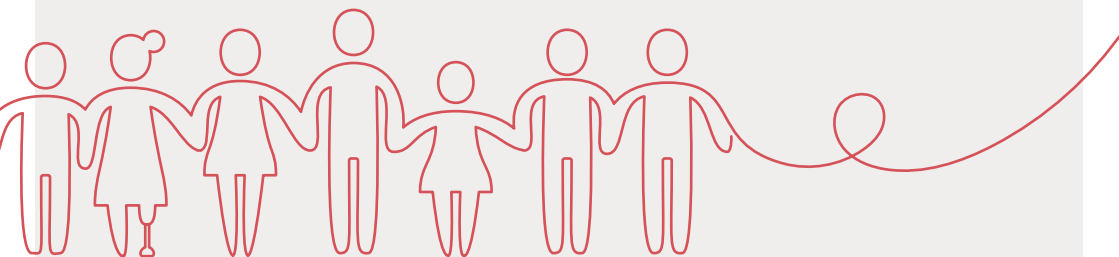
De webinar voor onthaalmedewerkers focust op mail- en telefonisch contact, communicatiekanalen die het best aansluiten bij de functie.

Vorming op maat



Het vormingsteam van het CPZ kan samen met de opdrachtgever een vorming op maat uitwerken. Specifieke aandacht kan gaan naar deelaspecten van preventie, zoals eerste interventies bij suïcidaliteit of het gepast aanwenden van communicatie via sociale media.

Om een voorbeeld te geven: op vraag van de desbetreffende diensten werkten we een aanbod uit voor calltakers van hulpdiensten of ambulanciers.



Voor het brede publiek



Het CPZ wil zoveel mogelijk mensen bereiken met de boodschap dat iedereen kan bijdragen aan de preventie van zelfdoding. De lezing is toegankelijk voor iedereen die zich zorgen maakt om iemand uit de omgeving en voor iedereen die interesse heeft in de preventie van zelfdoding.

De wetenschappelijk onderbouwde lezing: ‘Zelfmoord in Vlaanderen. Wat ligt aan de basis en hoe kunnen we helpen?’ reikt theoretische en praktische handvatten aan om signalen van zelfdoding te herkennen en zelfmoord bespreekbaar te maken. Wat komt aan bod:

- Mythes over zelfdoding
- Herkennen van signalen en wat je hiermee kan doen.
- Wat kan/mag je doen wanneer iemand aan zelfmoord denkt?
- Waar kan je terecht voor hulp of doorverwijzing?

“Met de lezing: ‘Zelfmoord in Vlaanderen’ van het CPZ willen we zoveel mogelijk mensen vaardig maken om er te zijn voor mensen in hun omgeving die het op mentaal vlak moeilijk hebben en mogelijk aan zelfmoord denken.”

Jeugd- en gezondheidsconsulent van een mutualiteit

Jouw publiek sensibiliseren?

Wil jouw vereniging, (zorg-)bedrijf, gemeente zelfmoord bespreekbaar maken? Organiseer dan een lezing voor jouw publiek. Jullie zorgen voor de organisatie en het publiek, wij brengen de lezing.

Wat kan je verwachten?

Een toegankelijke lezing voor iedereen die wil bijleren over zelfdoding

Een ervaren spreker én een begeleider om vragen uit het publiek op te vangen

Een wetenschappelijk onderbouwde lezing die suïcidepreventie versterkt

Voor verdere info en prijzen kun je terecht bij de vormingsdienst
via vormingsdienst@preventiezelfdoding.be

Studenten en stagiairs aan de Zelfmoordlijn

Al sinds 2018 slaan het CPZ en verschillende hogescholen en universiteiten de handen in elkaar om studenten de kans te geven binnen hun curriculum praktijkervaring aan de Zelfmoordlijn op te doen. Een win-winsituatie voor alle betrokkenen. Onderwijsinstellingen slaan de brug met het werkveld, de Zelfmoordlijn kan meer oproepen beantwoorden en studenten doen waardevolle ervaring op die zij in hun latere werkplekken kunnen binnenbrengen. Studenten opleiden in suïcidepreventie is dus een investering met een grote en duurzame impact op de samenleving.

CPZ x Hoger Onderwijs

5 hogescholen en universiteiten

63 studenten in 2022

12 stagiairs in 2022

Stages bij het CPZ

Naast het keuzevak, kunnen studenten ook voor een stage terecht bij het CPZ. Een stage bestaat uit drie delen:

- De Zelfmoordlijn 1813 beantwoorden
- Bijdragen aan de dagelijkse werking van de organisatie
- Een project trekken dat bijdraagt aan de verdere groei en vernieuwing van de Zelfmoordlijn en het CPZ.

Heb je interesse om een stage te lopen bij het CPZ, neem dan contact op via cpz@preventiezelfdoding.be

“Het keuzevak is een stap buiten je comfortzone, waar je heel erg uit leert. Het heeft mij meer zelfvertrouwen en vaardigheid gegeven. Ik heb veel geleerd en mooie gesprekken gevoerd. De docenten en de medewerkers van het CPZ zijn heel ondersteunend. De lessen, de rollenspelen en de adviezen waren kwalitatief. Er heerst een heel geruststellende, ondersteunende aanpak en warme sfeer!”

Student

Vak: ‘Crisisgespreksvoering met suïcidale personen’

Studenten aan verschillende onderwijsinstellingen kunnen binnen het kader van het keuzevak ‘Crisisgespreksvoering met suïcidale personen’ leren hoe ze gesprekken moeten voeren met mensen die aan zelfmoord denken en hun omgeving.

Na een screening van de studenten op hun motivatie en attitudes t.a.v. zelfdoding volgen ze een intensieve training om de Zelfmoordlijn zelfstandig te kunnen beantwoorden. De opgedane theoretische kennis toetsen zij aan de praktijk wanneer ze gesprekken aan de lijn voeren.

In 2022 bereikte het CPZ nog meer studenten. Naast de samenwerking met Thomas More (Toegepaste Psychologie), VUB (Psychologie) en KU Leuven (Psychologie), kon het CPZ het vak ook aanbieden aan de studenten van AP Hogeschool (Toegepaste Psychologie) en Odisee Hogeschool (Gezinswetenschappen).

Wil je meer weten over de samenwerking tussen het CPZ en onderwijsinstellingen, neem dan contact op met cpz@preventiezelfdoding.be



Preventie en sensibilisering

Een belangrijk luik binnen het voorkomen van zelfdoding is ook om verbindend en informerend te werken. Op die manier plant de organisatie een zaadje bij iedereen waarmee ze in contact treedt - ook jij kan een positief verschil maken.

Zowel online als offline probeert het CPZ dan ook die boodschap mee in de kijker te zetten, en zo een boodschap van hoop mee te geven aan een algemeen publiek.

Sensibilisering

Iedereen kan een rol spelen in de preventie van zelfdoding. Dat is niet alleen de insteek van ons werk als organisatie, maar ook de boodschap die we willen overbrengen op een zo groot mogelijk publiek. Essentieel daarin is het verspreiden van correcte en behapbare informatie.

Om dat te bereiken, zetten we in op sociale media en online kanalen. Via verschillende campagnes proberen we vrijwilligers en fondsen te werven voor onze eigen werking, maar ook de nodige kennis te delen zodat mensen in hun omgeving aan de slag kunnen met preventie.



Werelddag

Op 10 september draagt het CPZ naar goede gewoonte de Werelddag Suïcidepreventie mee uit. In 2022 kon je op de netwerken van de VRT onze fondsenwervingsspot zien, en droegen we met verschillende webinars de boodschap van preventie mee uit.

Uitzonderlijk kon ook Light A Candle, een symbolische actie voor nabestaanden, gecombineerd worden met ons jaarlijkse vrijwilligersevenement. Zo staken de vrijwilligers van de Zelfmoordlijn een kaars aan, ter gedenking en ondersteuning van iedereen die met zelfdoding geconfronteerd wordt.

Forumwerking

Sinds 2019 heeft de Zelfmoordlijn ook een online forum waar mensen met zelfdodingsgedachten met elkaar in gesprek kunnen gaan. De huisregels en moderators zorgen ervoor dat die dialoog op veilige en respectvolle manier kan verlopen.

Het forum vormt een aanvulling op de andere hulpverlening van de Zelfmoordlijn, maar gaat uit van positief contact tussen lotgenoten in plaats van een gesprek met een vrijwilliger. Sinds de opstart maakten naar schatting 2.000 gebruikers een account aan, en werden meer dan 6.000 berichten geplaatst.



Laagdrempelige telefonische en online hulp

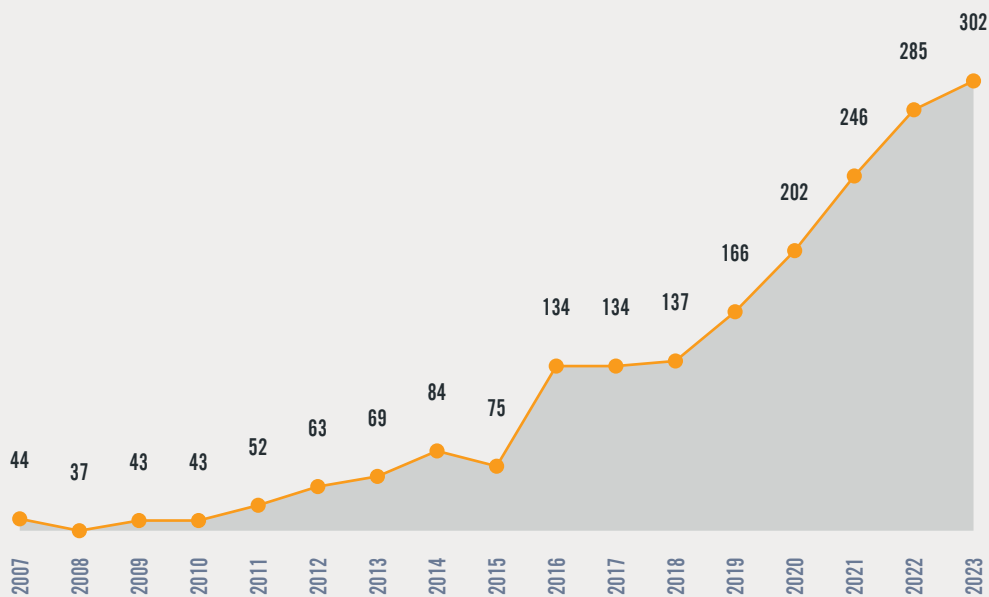
De Zelfmoordlijn biedt laagdrempelige hulp via telefoon, chat, e-mail en een forum. Vrijwilligers, studenten en stagiairs bemannen al deze kanalen.



Vrijwilligers aan de Zelfmoordlijn

Uit alle hoeken van Vlaanderen melden vrijwilligers van de Zelfmoordlijn zich aan. Vandaag zijn er 302 vrijwilligers actief. Samen met stagiairs en studenten beantwoorden zij de Zelfmoordlijn via telefoon, chat en e-mail. Zonder twijfel vormen zij het kloppende hart van het CPZ.

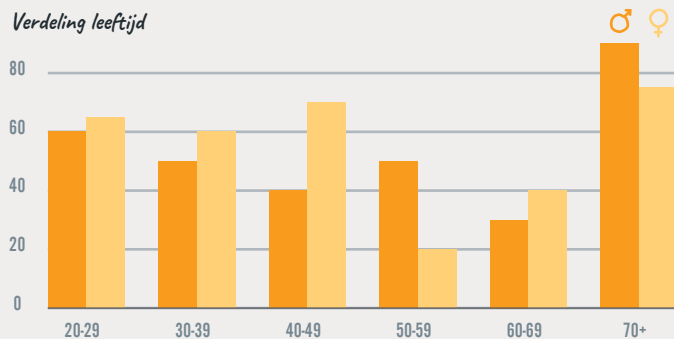
Evolutie van het aantal vrijwilligers



Per provincie

Antwerpen	82
Brussel	18
Waals-Brabant	2
Vlaams-Brabant	63
Limburg	21
Luik	1
Namen	0
Luxemburg	0
Henegouwen	0
West-Vlaanderen	33
Oost-Vlaanderen	77

Verdeling leeftijd



Vrijwilliger worden, begint bij een goed gesprek

In een gesprek met jou luisteren we je naar jouw motivatie om vrijwilliger te worden en jouw houding t.a.v. zelfdoding. Wanneer die aansluiten bij de missie van het CPZ, laten we je graag starten aan de opleiding 'Beantwoorder van de Zelfmoordlijn'. Je beslist zelf of je telefoon, chat of e-mail zal beantwoorden.

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

Vrijwilliger bij de Zelfmoordlijn

Na je opleiding loop je eerst mee met een ervaren vrijwilliger, om nadien je eerste onafhankelijke stappen aan de Zelfmoordlijn te zetten. Toch doe je dit niet alleen, je kan altijd terecht op een permanentienummer dat beantwoord wordt door een ervaren vrijwilliger en een stafmedewerker.

Daarnaast houden we je scherp met permanente vorming en intervisiemomenten, en ook ontspanning en plezier krijgen de nodige aandacht: je bent welkom op het jaarlijkse vrijwilligersevent en kan mee op lente-uitstap.



Foto: Stijn Wils i.o.v. Solidaris

Wat kan je als vrijwilliger doen?

Het CPZ wil dat vrijwilligers hun passie, talenten en competenties verder kunnen ontwikkelen binnen het vrijwilligerswerk aan de Zelfmoordlijn. Behalve gesprekken voeren, kunnen zij ook andere taken op zich nemen en hun engagement verruimen. Elke vrijwilliger willen we zoveel mogelijk kansen bieden om te blijven leren en zich thuis te voelen.

Als vrijwilliger kan je naast beantwoorden, ook mentor worden van een nieuwe vrijwilliger, een co-trainer worden voor de opleiding, de permanentie mee beantwoorden, intervisies leiden, je talenten (als fotograaf, kok, etc.) inzetten voor het CPZ of oproepverslagen lezen.

Van elke oproep maakt een vrijwilliger een verslag dat door andere vrijwilligers wordt nagelezen. Deze vrijwilliger getuigt waarom hij dat zo waardevol vindt:

“Na dat gesprek had ik nog twijfels of ik wel genoeg gedaan had, nergens tekort was geschoten, maar een mail van een medevrijwilliger die mijn oproepverslag had gelezen, maakte het verschil. Ik voelde mij zo begrepen, opgevangen, ondersteund door die mail, dat ik nadien ook mee oproepverslagen wilde lezen. Ik zal nooit vergeten wat die ene mail voor mij betekende.”



Meld je aan als vrijwilliger via deze QR-code
of via een mailtje naar cpz@preventiezelfdoding.be

Vrijwilligers in cijfers



302

VRIJWILLIGERS

287 

BEANTWOORDERS

15 

NIET BEANTWOORDEDE
VRIJWILLIGERS

75 

MENTORS

47 

TRAINERS

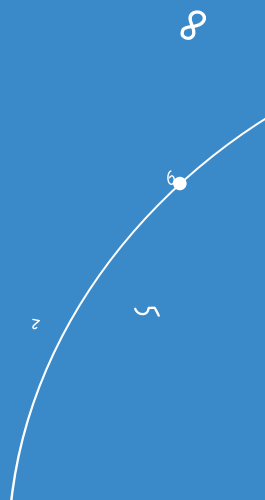
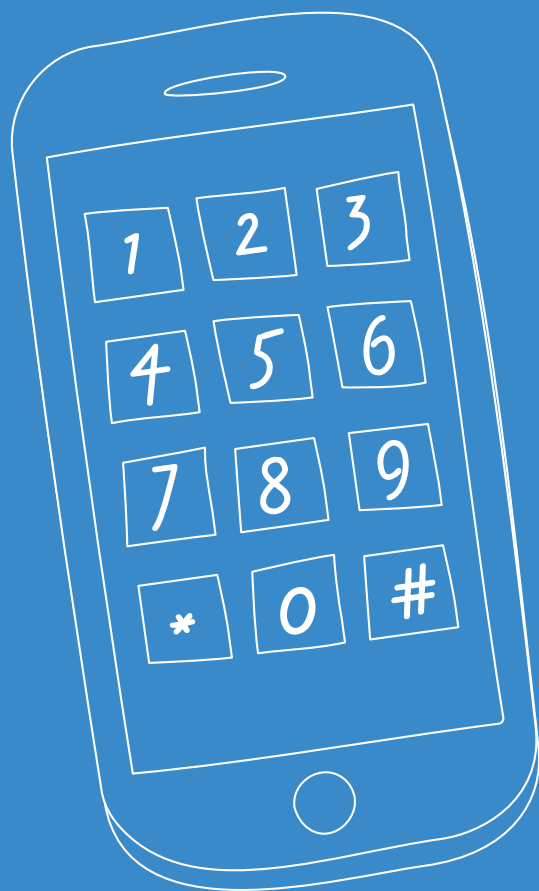
104 

KANDIDAAT VRIJWILLIGERS

9

OPLEIDINGSGROEPEN

Zelfmoordlijn in cijfers

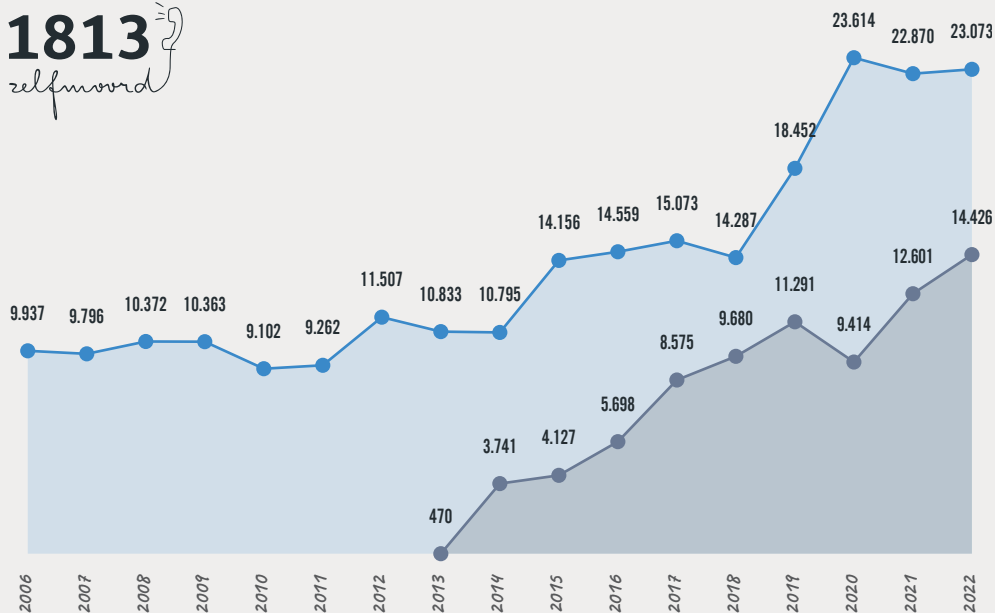


Snelle cijfers

In 2022 werden 23.073 oproepen via telefoon, chat en e-mail beantwoord door de vrijwilligers van de Zelfmoordlijn, samen met studenten en stagiairs. Dat is een lichte stijging ten opzichte van het jaar 2021. Het is daarbij opvallend dat in het jaar 2022 meer mensen de weg naar hulp vonden via e-mail. Daar wordt een stijging waargenomen van 32% ten opzichte van het voorgaande jaar.

Evolutie aantal oproepen

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.

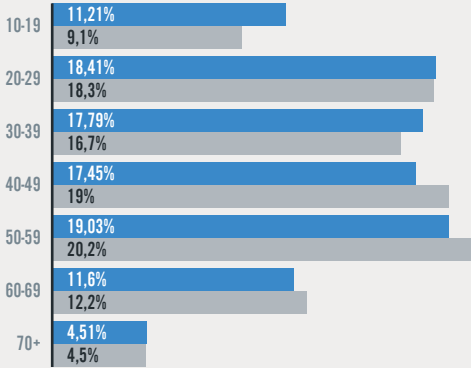
OORSPRONG VAN DE CIJFERS

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 acuiteit van de zelfmoordgedachten veelal niet mogelijk is.



17.034 Telefoonoproepen (17.720 in 2021)

Naar leeftijd



Naar gender*



88,2% neemt contact op voor zichzelf (87% in 2019)

11,8% uit ongerustheid voor een ander (13% in 2019)



Gemiddelde duur telefoongesprek

(27 min. in 2021)

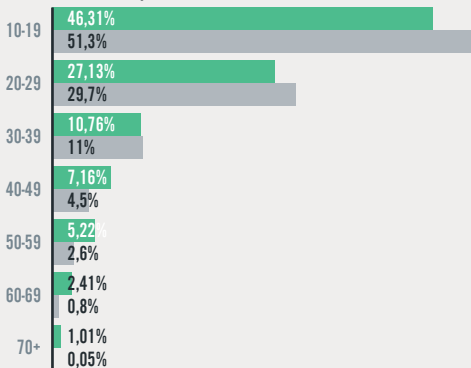
● 2022

● 2021



3.843 Chatoproepen (3492 in 2021)

Naar leeftijd



Naar gender*



94,7% neemt contact op voor zichzelf (93% in 2019)

5,3% uit ongerustheid voor een ander (7% in 2019)



Gemiddelde duur chatgesprek

(62 min. in 2020)

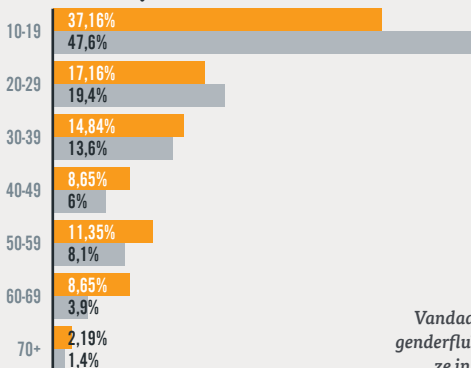
● 2022

● 2021



2.187 E-mailoproepen (1.658 in 2021)

Naar leeftijd



Naar gender*



86,6% neemt contact op voor zichzelf (80,7% in 2019)

13,4% uit ongerustheid voor een ander (19,3% in 2019)

● 2022

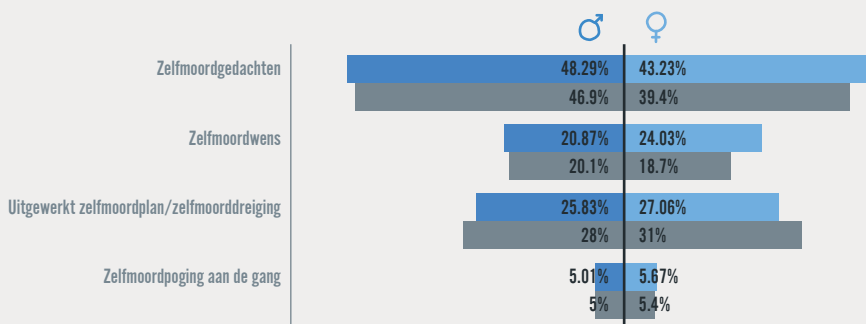
● 2021

*Het CPZ is zich bewust dat dit een binaire genderopdeling is. Vandaag gaan zowel vrouwen, mannen, trans-, non-binaire-, genderqueer genderfluïde personen in gesprek met de Zelfmoordlijn. Het CPZ bekijkt hoe ze in de toekomst zo inclusief mogelijk over gender kan communiceren.

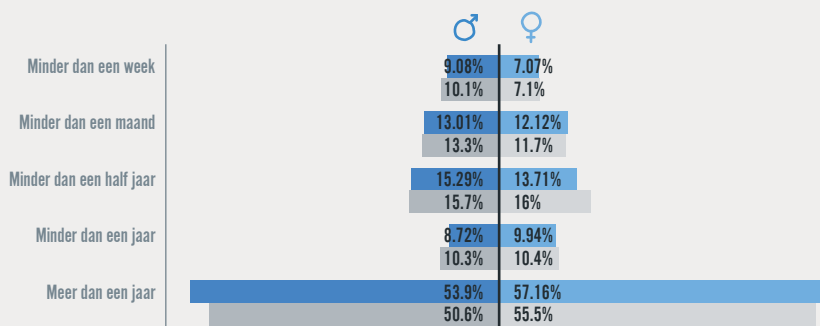
Suïcidaal proces

Het is belangrijk om bij ieder gesprek zelfmoord bespreekbaar te maken om zo de acuiteit van de suïcidedachten van de oproeper in te schatten. 91% van de oproepers geeft aan met zelfmoordgedachten te worstelen. In 26,5 % van de gevallen spreekt de oproeper over een uitgewerkt zelfmoordplan of is er sprake van een zelfmoorddreiging.

Positie suïcidaal proces



Hoe lang denkt de oproeper al aan zelfdoding?



● 2022 ● 2021

Risicofactoren en beschermende factoren

Zelfmoordgedachten en suïcide zijn nooit te herleiden tot één oorzaak, maar ontstaan door een wisselwerking van factoren, waaronder de aanwezigheid van risicofactoren en de afwezigheid van beschermende factoren. Eenzaamheid is net als in de voorgaande jaren ook in 2022 een belangrijke risicofactor.

Risicofactoren



Beschermende factoren



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

● 2022 ● 2021 ● 2021

Blik op de cijfers

In 2022 beantwoorde de Zelfmoordlijn 23.073 oproepen – dat zijn er net iets meer dan in 2021, en net iets minder dan in het uitzonderlijke coronajaar 2020. Dat cijfer betekent ook 23.073 unieke gesprekken, soms van een kwartier, vaak van een uur, of meer hoe lang ook maar nodig is.

Het zijn cijfers die bovenal tonen dat er een stevige basis staat.

De afgelopen jaren is dat fundament van de Zelfmoordlijn gevoelig uitgebreid, met een serieuze inspanning om de beschikbaarheidsuren van de chat uit te breiden tot zeven uur per dag, tussen 17u en 24u.

Mensen weten de Zelfmoordlijn te vinden op alle kanalen die ze rijk is – telefoon, chat en mail. Ook de doorschakeling naar Tele-Onthaal, die aangeboden wordt wanneer alle oproepers bij 1813 bezet zijn, vindt elk jaar meer ingang bij hen die een gesprek zoeken.

Een goede bouwmeester weet dat soort stabiliteit te waarderen. Ook bij het Centrum ter Preventie van Zelfdoding zijn we dan ook blij met de cijfers die we kunnen presenteren, en met de inspanningen die elke dag achter de schermen geleverd worden om die cijfers mogelijk te maken. Ook het komende jaar blijven we inzetten op het consolideren van die sterke positie, met het oog op verdere groei, en nog meer beantwoorde gesprekken.

Focus: mail aan de Zelfmoordlijn

Wie de Zelfmoordlijn zegt, denkt in eerste instantie aan de telefoon of de chat. Ook onze maildienst kent doorheen haar bestaan een gestage groei. Waar in 2021 zo'n 1.658 mails van antwoord werden voorzien, gingen er in 2022 2.187 stuks de deur uit.

Suïcidepreventie via e-mail lijkt op het eerste gezicht misschien een moeilijke combinatie. Het is zeker zo dat we voor heel acute gesprekken de voorkeur geven aan een telefoon- of chatgesprek, aangezien je via die weg een dialoog kan voeren in real time. De relatieve traagheid van een gesprek via mail heeft echter ook haar voordelen.

Zo is e-mail voor veel oproepers een laagdrempelige weg om zelfmoordgedachten te bespreken. Er is meer tijd om bepaalde gevoelens onder woorden te brengen, een verhaal op te bouwen en de juiste nuances te vinden. Dat stelt de beantwoorders aan de mail ook in staat om vrij snel in de diepte te gaan, de situatie in te schatten en de juiste hulp te bieden. Daarnaast is de maildienst ook volledig geanonimiseerd – ook al stuur je je bericht vanuit je persoonlijke mailadres, dan nog krijgen onze vrijwilligers jouw naam niet te zien.

Op momenten van grote drukte bij de chat kan de mail ook mee rust bieden. We garanderen steeds een antwoord op mails, en streven ernaar dit steeds binnen de vijf werkdagen te versturen.

In de brede sfeer van suïcidepreventie speelt de maildienst dus absoluut haar rol, en helpt ze de vaak gevarieerde noden van onze oproepers in te vullen.

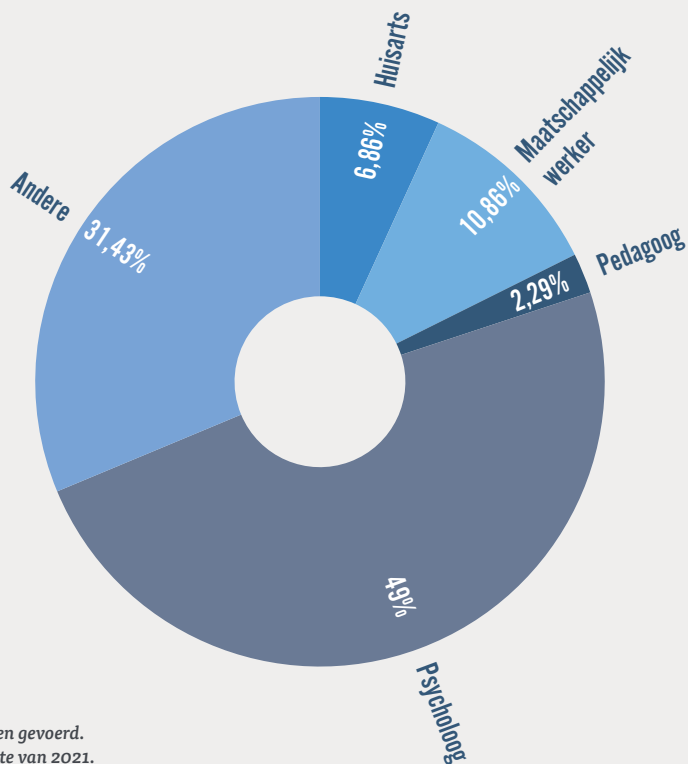


ASPHA

ASPHA (Advieslijn Suïcidepreventie voor Huisartsen en Andere Hulpverleners) is een advieslijn voor professionals die met vragen zitten over hoe ze een suïcidale cliënt, medewerker of leerling kunnen begeleiden. Een medewerker van ASPHA biedt een anoniem klankbord om samen met de professional de hulpvraag te bekijken en mogelijke pistes voor actie aan te reiken. Soms kan het gaan om een bevestiging van de al genomen stappen, andere keren reikt ASPHA nieuwe inzichten of doorverwijzingen naar hulp aan.

Het merendeel van de professionals dat ASPHA raadpleegt voelt zich ondersteund om verdere actie te ondernemen. In een adviesgesprek krijgen professionals niet alleen concrete handvatten en tips, maar ook erkenning en begrip voor de soms moeilijke situaties waar ze voor staan.

Adviesgesprekken



In totaal werden 348 adviesgesprekken gevoerd.
Een stijging van bijna 11% ten opzichte van 2021.

“Het is echt waardevol dat ASPHA bestaat, zeker als psycholoog in een eigen praktijk is het goed om te kunnen afstemmen over je aanpak om zo terug een beter zicht te krijgen op hoe je er best kan zijn voor deze suïcidale patiënt.”

Zelfstandig psycholoog

Ben jij een professional die een vraag heeft over suïcidepreventie in de professionele context?

Neem contact op met ASPHA

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

Meer info over ASPHA vind je hier: zelfmoord1813.be/ASPHA

1813
zelfmoord

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

ASPHA
024 24 3000
info@aspha.be

ASPHA
Advieslijn SuïcidePreventie voor Huisartsen en Andere hulpverleners

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

Hoe en wanneer bereikbaar?
024 24 3000
(werkdagen tussen 9u en 21u)
info@aspha.be
zelfmoord1813.be/ASPHA

zelfmoord1813.be voor info en hulp

1813
zelfmoord

Vlaanderen

CENTRUM TER PREVENTIE VAN ZELFDOODING
is zorg

“Er werd samen met mij gekeken naar wat passend en helpend is voor de medewerker, maar ook naar wat binnen mijn mogelijkheden ligt.

Ik kreeg een nieuwe kijk op de situatie. Wat voordien uit mijn comfortzone leek, voelde na het gesprek aan als een haalbare kaart.”

HR-medewerker

Netwerking

Het Centrum ter Preventie van Zelfdoding wil complementair zijn ten aanzien van het bestaande aanbod. Samenwerking is dan ook cruciaal voor het CPZ.

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 beantwoorders 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 kunnen oproepers naar de Zelfmoordlijn rechtstreeks toegeleid worden naar gepaste zorg.

Rechtstreekse aanmelding bij de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg

Sinds april 2021 kunnen de beantwoorders van de Zelfmoordlijn oproepers die hiervoor 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. 82 oproepers van de Zelfmoordlijn kwamen in 2022 via de Zelfmoordlijn bij de CGG terecht. Door deze samenwerking hoopt het CPZ een 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 zijn 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.

Samenwerking met het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie

Het Centrum ter Preventie van Zelfdoding vindt het belangrijk haar methodieken continu in vraag te stellen en wetenschappelijk te onderbouwen. Hiervoor 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. Ook voor de evaluatie van de vormingen doet het CPZ een beroep op VLESP: het door VLESP ontwikkelde instrument voor de evaluatie van de vormingen wordt door het CPZ gebruikt, ook de door VLESP ontwikkelde en onderzochte lezingen suïcidepreventie voor het brede publiek worden door het CPZ breed uitgerold.

Samenwerking met andere hulplijnen

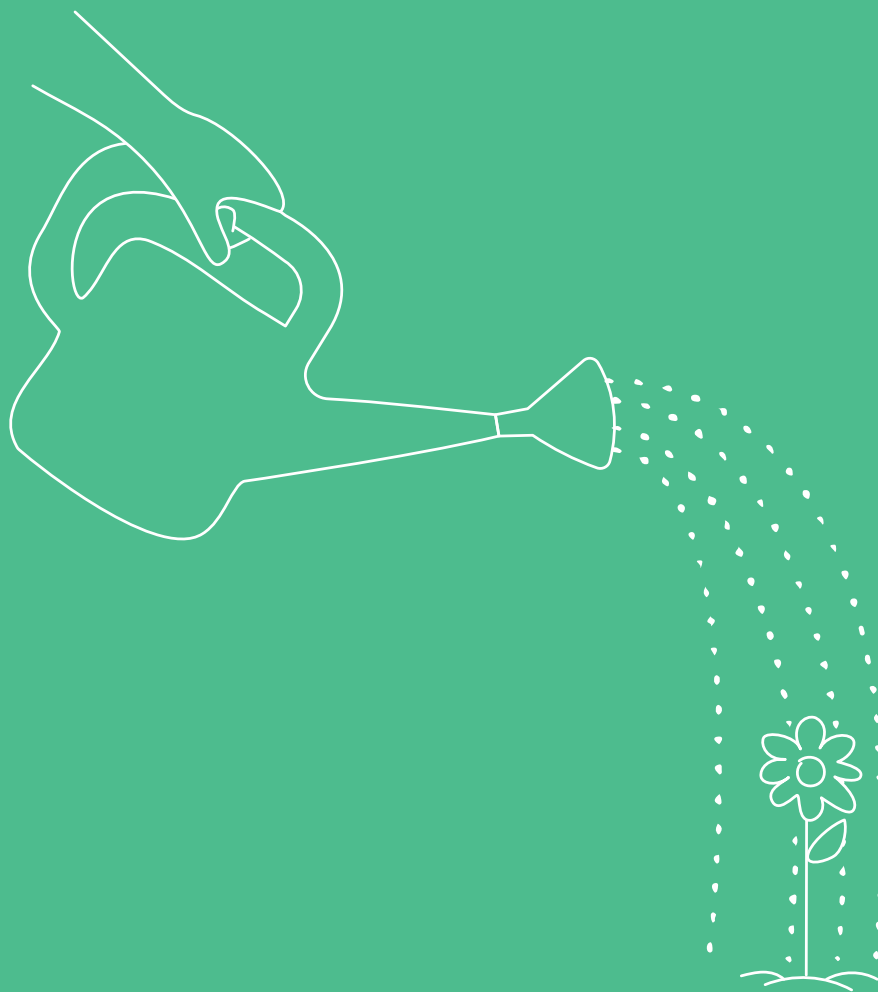
Zowel in Vlaanderen als in België en internationaal zijn er heel wat hulplijnen actief. Het CPZ is dan ook een actief lid van netwerken zoals OHIL (overleg hulp- en informatielijnen) en OHUP (online hulp uitwisselingsplatform). Daarnaast maakt het CPZ ook deel uit van de IASP special interest group rond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

Hogescholen en universiteiten

Sinds een aantal jaar onderhoudt het CPZ ook 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 haar expertise in ten dienste van de hogescholen en universiteiten.

Steun de Zelfmoordlijn



Steun het Centrum ter Preventie van Zelfdoding

De Zelfmoordlijn wil er ook het komende jaar minstens even sterk zijn voor haar oproepers. De steun van de Vlaamse overheid én jullie giften en inzamelingsacties maken dit mogelijk. We zijn elke persoon die de Zelfmoordlijn gesteund heeft, met een kleine of grotere gift of inzamelingsactie ontzettend dankbaar. Jullie maken het verschil van status quo naar groei!

Ook het komende jaar kunnen donateurs en actievoerders rekenen op ons engagement om er voor zoveel mogelijk mensen die aan zelfmoord denken en hun omgeving te kunnen zijn:

- Wij blijven vrijwilligers opleiden tot kwalitatief sterke beantwoorders van de Zelfmoordlijn
- Wij blijven studenten opleiden om een verschil te maken voor het professionele werkveld
- We blijven het brede publiek bereiken met onze gratis webinars, want iedereen kan bijdragen aan de preventie van zelfdoding.

De Zelfmoordlijn versterken, kent vele gezichten. Je kan je aanmelden als vrijwilliger, een gift doen (hoe klein ook), een inzamelingsactie opzetten (begin klein, durf groots te denken), hulp waar we zelf nog niet aan dachten? Stuur een berichtje naar cpz@preventiezelfdoding.be

Hoe kan je ons steunen



Doe een online gift
Eenmalig of wederkerend



Zamel geld in via een collecte



Organiseer een actie of event



Neem ons op in je testament



Zet je sportief in voor ons

[Klik hier](#)

[Klik hier](#)

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 suïcidale personen voor 1 groep studenten aan hogeschool of universiteit

Vanaf 40 euro ontvang je als schenker een fiscaal attest.

Een inzamelingsactie voor de Zelfmoordlijn, iets voor jou?

De Zelfmoordlijn steunen kan iedereen. Misschien doe je het met iemand in het bijzonder in gedachten en zoek je vormen van betekenis. Of misschien zomaar omdat je overtuigd bent van de waarde van de Zelfmoordlijn. Wie je ook bent, en wat je drijfveren ook zijn, wij staan voor je klaar met een luisterend oor.

Ontmoetingsmoment met schenkers en actievoerders

Iedereen die doneert of een inzamelingsactie opzet, nodigen we uit op onze kantoren voor een écht ontmoetingsmoment. Dat is de ideale gelegenheid om kennis te maken met enkele vrijwilligers en medewerkers en uitgebreid in te gaan op vragen over onze werking en hoe we de inkomsten van giften en acties inzetten voor de verdere groei van de Zelfmoordlijn.

Ook zin gekregen om een actie te organiseren, laat het ons weten via cpz@preventiezelfdoding.be of via preventiezelfdoding.be/steun-ons/

“Tijdens het jaarlijkse ontmoetingsmoment met de actievoerders worden wij telkens weer enorm getroffen door de gedrevenheid van medewerkers en vrijwilligers en jullie interesse in onze verhalen, ... Wij zijn zelf een zoon verloren door zelfdoding. Daarom is het zo deugdzaam te weten hoe jullie, met de opbrengsten van de acties, altijd weer aan nieuwe initiatieven sleutelen om aan zelfmoordpreventie te doen. Het geeft ons moed en kracht en het gevoel er niet alleen voor te staan in onze strijd om zelfdoding te voorkomen. Wij keren telkens weer huiswaarts met een warm gevoel, geruggesteund in onze initiatieven.”

De drie mama's



Benefietconcert door de drie Mama's

De Drie Mama's zijn geen onbekenden in Deinze en omstreken. Ze verloren elk hun zoon door zelfdoding. Samen zetten zij zich al jaren in om de Zelfmoordlijn te steunen. Naast meer dan 1.000 verkochte pannenkoeken, waagden ze zich dit jaar aan een nog groter event: een benefietconcert. Honderden muzikliefhebbers stonden klaar in de Brielpoort in Deinze om te dansen op en meezingen met de nummers van Stan Van Samang.



Winterbar

Al voor de zevende keer organiseerden Myriam en Filip samen met hun kinderen en schoonkinderen hun Winterbar. Eind november sloegen ze hun partytenten op voor hun huis, en nodigden ze iedereen uit voor een drankje én hun overheerlijke gerechten zoals, risotto met boschampignons. Voor het eerst sinds de start van hun initiatief waren al hun gerechten uitverkocht. Het was een warme en verbonden avond rond open vuurtjes.



Kaartjesacties

Tal van creatievelingen besloten dit jaar om de Zelfmoordlijn te ondersteunen met de verkoop van kaartjes. Een knappe geste, die niet alleen mooie post opleverde, maar ook meerdere mooie ingezamelde bedragen.



Voetbalclub sjet 24u bijeen

De Golden Boys uit Aalst organiseerden voor de tweede keer een 24uurs-voetbalevent. Op een minivoetbalterrein konden de deelnemers het tegen elkaar opnemen, en naast het veld werd er voorzien in spijs en drank. Ploegjes konden zich inschrijven in de planning en met hun inspanningen mee de Zelfmoordlijn ondersteunen. Alleen maar winnaars.



steun *dezelfmoordlijn*.be

Elk gesprek telt.
Elke gift ook.

1813
zelfmoord

Met Ruben de 20 km van Brussel lopen

Een jaar eerder verloren Saskia en haar gezin hun oudste zoon en broer door zelfdoding. Na een intens jaar van rouw, besloot Saskia om de 20 km van Brussel te lopen. Niet alleen, wel met Ruben in haar gedachten. In haar woorden: 'Ook al kan ik Ruben zelf niet meer

helpen en dompelt zijn plotse dood ons onder in levenslang verdriet en gemis, toch hoop ik voor anderen een verschil te hebben gemaakt.' Je kan haar uitgebreide getuigenis lezen op [deze link](#)



Team CPZ

Eva Vande Gaer

Co-directeur

Piet De Bruyn

Co-directeur

Carla Van den Broeck

Administratief medewerker

Vanessa Rasschaert

Administratief medewerker

Sam Falter

Stafmedewerker permanente ondersteuning vrijwilligers

Patrick Vanderreydt

Stafmedewerker permanente ondersteuning vrijwilligers

Gijs Van Cappellen

Stafmedewerker permanente ondersteuning vrijwilligers

Silke Aerts

Stafmedewerker permanente ondersteuning vrijwilligers

Shalini Verplaetse

Ondersteunend medewerker vormingen en opleiding vrijwilligers

Lies Vandenbussche

Stafmedewerker vormingen en permanente ondersteuning vrijwilligers

Chiara Versluys

Stafmedewerker vormingen en permanente ondersteuning vrijwilligers

Liese Moors

Stafmedewerker studentenwerking en vormingen

Ayla Alleweireldt

Stafmedewerker studentenwerking

Nele Arnouts

Stafmedewerker vormingen en ASPHA

Yunsy Krols

Stafmedewerker communicatie

Tom Dinneweth

Stafmedewerker communicatie

Roxane Dupont

Stafmedewerker onderzoek

zelfmoord1813.be
voor info en hulp

1813
zelfmoord



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



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



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



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



[FACEBOOK.COM/ZELFMOORDLIJN1813](https://www.facebook.com/Zelfmoordlijn1813)



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



[INSTAGRAM.COM/ZELFMOORDLIJN1813](https://www.instagram.com/Zelfmoordlijn1813)



[LINKEDIN.COM/COMPANY/586607](https://www.linkedin.com/company/586607)

CENTRUM TER PREVENTIE VAN ZELFDODING vzw

Vooruitgangstraat 323, bus 15, 1030 Brussel
cpz@preventiezelfdoding.be

Telefoon: 02/649 62 05

Rekeningnummer: BE24 4338 1416 1138

www.preventiezelfdoding.be



Vlaanderen
is zorg