

2024



23.148 OPROEPEN VIA
TELEFOON, CHAT EN
E-MAIL IN 2024

**“IK LEERDE
OM MOEILIJKE
GESPREKKEN NIET
MEER UIT DE WEG
TE GAAN”**

INHOUD

4
voorwoord
bestuurs-
orgaan

6
vrijwilligers-
werking

8
activiteiten
vrijwilligers

9
Mister Gay
Belgium

10
studenten-
werking



14
vraag aan de
redactie

15
vormingen



16
cijfers

20
suïcidaal
proces

21
risicofactoren en
beschermende
factoren

22
ASPHA

24
hartverwarmend
verhaal

27
steun ons

28
Lore over WV en
belang Dag van
de Nabestaande

30
team

31
in de kijker



32
congres Rome

33
CPZ in het nieuws

34
slotwoord

BESTE LEZER

Met trots presenteren we jou het jaarverslag van het Centrum ter Preventie van Zelfdoding. Samen blikken we terug op een jaar van intense inzet, warmte en betrokkenheid. Het onderstreept de **blijvende nood aan laagdrempelige hulp en expertise** rond de preventie van zelfdoding, maar ook de kracht van een luisterend oor. Dankzij de inzet van onze vrijwilligers, studenten en stagiairs maakten we hiermee opnieuw het verschil voor heel veel oproepers.

Dit verslag biedt daarnaast een overzicht van de vele andere verwezenlijkingen van de organisatie. Hiervoor konden we opnieuw rekenen op het krachtige en toegewijde CPZ-team dat zich, dag na dag, samen met onze partners, inzet voor suïcidepreventie op alle fronten.

Dit voorbije jaar evalueerden we ook onze eigen werking als bestuursorgaan. We namen de tijd om kritisch naar onze processen te kijken en werkten aan een bestuursmodel dat professioneler en meer betrokken is in nauwe samenwerking met co-directeurs Eva en Piet.

We staan als organisatie nooit stil. We kijken vol vertrouwen vooruit naar 2025 en verder. Hoe maken we onze hulpverlening nog toegankelijker voor onze oproepers? Hoe spelen we beter in op maatschappelijke veranderingen? In een wereld waar de behoefte aan vertraging, een luisterend oor en menselijke verbondenheid groeit, blijven we zoeken naar manieren om onze **impact te versterken** binnen onze essentiële missie: zelfdoding voorkomen en zoveel mogelijk mensen mee te krijgen die helpen preventie te vermaatschappelijken.

De uitdagingen zijn groot, maar ons engagement is dat ook. Samen bouwen we aan een warme toekomst.

Saskia, Sjoert, Tom en Bart

Het bestuursorgaan



**DE UITDAGINGEN
ZIJN GROOT, MAAR ONS
ENGAGEMENT IS DAT OOK.
SAMEN BOUWEN WE AAN
EEN WARME TOEKOMST.**

“IK LEERDE OM MOEILIJKE GESPREKKEN NIET MEER UIT DE WEG TE GAAN”

Vrijwilligers vormen het kloppende hart van de Zelfmoordlijn 1813. Dag in dag uit bieden ze een veilige ruimte voor wie worstelt met gedachten aan zelfdoding of voor wie zich zorgen maakt over iemand uit zijn of haar omgeving. Omdat ze van onschatbare waarde zijn, laten we graag Frederik* aan het woord over wat het betekent om vrijwilliger te zijn.

“Door de jaren heen besef je steeds meer dat wat je privé en professioneel bereikt, voor een groot deel te danken is aan geluk. Het land waarin je geboren bent, de familie die je hebt, de genen die je meekrijgt, de ervaringen in je eerste levensjaren... Allemaal factoren waar je zelf geen invloed op hebt. Op een bepaald moment **voel je dan de drang om iets te doen voor anderen** die dat geluk niet hadden.”

“Voor mij betekende dat beantwoorder worden bij de Zelfmoordlijn 1813. Toevallig zag ik een post op Facebook. Ik schreef me in voor de opleiding en na een uitgebreid traject waarin ik meer leerde over de theorie rond zelfmoordpreventie en het reilen en zeilen bij de Zelfmoordlijn 1813, begon ik als beantwoorder.”

De richting van de rivier proberen veranderen

“Ondertussen zijn we meer dan 9 jaar verder. **De gesprekken zijn soms pijnlijk en verdrietig, maar - het klinkt misschien bizar - ik haal er ook veel voldoening uit.** Zeker wanneer een oproeper afsluit door te zeggen dat die zich rustiger voelt en het gesprek deugd heeft gedaan. Niet elk gesprek eindigt hoopvol, maar die momenten maken dat je blijft volhouden. Je probeert dat kleine steentje te zijn dat de richting van de rivier een beetje verandert.”

“Mijn professionele carrière draaide altijd om doelen halen, budgetten beheren, deadlines respecteren en teams aansturen. Een wereld van verschil met wat ik nu doe. Mijn vrijwilligerswerk heeft niet alleen een impact op de oproepers, maar ook op mezelf. Mijn vrouw zegt dat ik **empathischer en zachter ben geworden**. Ik leerde om moeilijke gesprekken niet meer uit de weg te gaan. Ik neem er meer tijd voor, en vooral: ik luister beter.”

*Frederik is een schuilnaam omdat we werken op basis van anonimiteit en vertrouwelijkheid.

“MIJN VRIJWILLIGERSWERK HEEFT NIET ALLEEN EEN IMPACT OP DE OPROEPERS, MAAR OOK OP MEZELF.”

269 VRIJWILLIGERS

aantal vrijwilligers per leeftijd:

20-29: 93

50-59: 30

30-39: 56

60-69: 37

40-49: 32

70-79: 21



257

Beantwoorders



52

Aantal vrijwilligers die **mentortask** deden in 2024



51

Aantal vrijwilligers die in 2024 ook **vorming** gaven



www.zelfmoord1813.be/word-vrijwilliger

Wil jij ook vrijwilliger worden bij de Zelfmoordlijn 1813?

Meld je aan via onze website of stuur een mailtje naar cpz@preventiezelfdoding.be.

ACTIVITEITEN MET EN VOOR ONZE VRIJWILLIGERS

De vrijwilligers aan de Zelfmoordlijn 1813 vormen het kloppende hart van onze organisatie. Dag in, dag uit bieden ze een veilige ruimte voor wie worstelt met gedachten aan zelfdoding of voor wie zich zorgen maakt over iemand uit zijn of haar omgeving. Ze luisteren zonder oordeel, helpen oproepers hun gevoelens onder woorden te brengen en brengen rust in momenten van crisis.

We vinden het belangrijk dat ze kunnen blijven bijleren, ontspannen en ervaringen delen met medevrijwilligers. Daarom organiseren we elk jaar verschillende activiteiten speciaal voor hen. Een greep uit het aanbod van 2024:

Algemene Oproepbespreking (AOB)

Eén keer per jaar nodigen we alle vrijwilligers uit voor een Algemene Oproepbespreking; een moment om dieper in te gaan op een thema dat relevant is voor de gesprekken aan de lijn. Vorig jaar lag de focus op 'nabestaanden na zelfdoding'. Lore Vonck, coördinator van Werkgroep Verder, gaf tekst en uitleg, waarna de vrijwilligers in de namiddag zelf aan het oefenen gingen.

Hagelandse wijn. Na de wandeling genoten we van de wijn, een heerlijke picknick en nog een streepje muziek.

Vrijwilligersevenement

Ook vast op de agenda: het jaarlijkse vrijwilligersevenement in september. Plaats van afspraak: het oud Palinghuis in Schoonaarde. Er werd **gepraat, gewandeld, gelachen, spelletjes gespeeld** en om het helemaal af te maken was er een gigantische pan paella.



Terugkomdag

Ieder jaar organiseren we een Terugkomdag voor vrijwilligers die het voorbije jaar actief geworden zijn. Een dag waarop **samenzijn, ervaringen uitwisselen en andere (nieuwe) vrijwilligers leren kennen** centraal staan. In juni spraken we af in Wezemaal. De dag begon met een wandeling door de wijngaarden. We genoten samen van de natuur en leerden meer over de geschiedenis en productie van de

Mister Gay Belgium 2024:

SAMEN STERK VOOR MENTALE GEZONDHEID

In 2024 vond de tiende editie plaats van de Mister Gay Belgium verkiezing. Jaarlijks kiest de organisatie een 'project in de kijker' dat aansluit bij een thema dat leeft in de brede LGBTQI+-gemeenschap. Helaas vertoont de regenbooggemeenschap een verhoogd risico op zelfdodingsgedrag.

Als 'project in de kijker' kregen we kans om de **werking van de Zelfmoordlijn 1813** toe te lichten tijdens de voorstelling van de finalisten. Op 19 augustus **verzorgden we een workshop** voor hen waarbij we specifiek inzoomden op de risico's die LGBTQI's lopen en gaven we handvaten om het gesprek aan te gaan.



Ook tijdens het gala op 24 augustus, dat live werd uitgezonden op tv, kreeg de Zelfmoordlijn 1813 een prominente plaats. Co-directeur Piet De Bruyn werd op het podium gevraagd en kreeg de kans uit te leggen **waarom het zo belangrijk is om te durven praten over gevoelens van eenzaamheid, onbegrip en uitsluiting**. Door deze samenwerking met Mister Gay Belgium konden we niet alleen het bereik van onze boodschap vergroten, maar ook bijdragen aan meer herkenning en steun voor wie het moeilijk heeft. Want **praten kan levens redden**, zeker als we blijven inzetten op veiligheid en verbondenheid voor iedereen.

De integrale uitzending van Mister Gay Belgium vind je hier:



www.mrgaybelgium.be

WAT JE LEERT BIJ HET CPZ IS VOOR HET LEVEN

In Vlaanderen sterven dagelijks gemiddeld 3 mensen door zelfdoding, en een veelvoud daarvan denkt eraan of onderneemt een poging. Dit maakt de kans groot dat hulpverleners vroeg of laat in hun carrière geconfronteerd worden met het thema. Om studenten hierop voor te bereiden, werkt het CPZ sinds 2018 samen met verschillende hogescholen en universiteiten.

Sam koos enkele jaren geleden, tijdens zijn studies psychologie, voor een stage bij het CPZ. Na zijn stage bleef hij actief en intussen werkt hij al 2,5 jaar als stafmedewerker studentenwerking en permanente ondersteuning vrijwilligers. Een gesprek over hoe hij bij het CPZ terechtkwam en wat hem motiveerde om te blijven.



Dag Sam, waarom koos jij het CPZ destijds als stageplaats?

“Toen ik begon te studeren, overwoog ik om vrijwilliger te worden bij de Zelfmoordlijn 1813 omdat ik op zoek was naar een engagement dat in lijn lag met mijn studies. Uiteindelijk heb ik me niet kandidaat gesteld omdat uit de vragenlijst bleek dat er meer gevraagd werd dan ik op dat moment kon bieden. Op een dag kregen we een gastcollege over suïcidepreventie en dat wakkerde mijn interesse verder aan. In het academiejaar 2021-2022 mochten we een stageplaats kiezen en toen kwam ik bij het CPZ uit. De organisatie achter de Zelfmoordlijn 1813 stond met stip op nummer één op mijn voorkeurslijst. Ik was dan ook heel blij toen ik hoorde dat ik geselecteerd was.”

“TOEN IK NA MIJN STAGE DE KANS KREEG OM TE BLIJVEN, HEB IK GEEN MOMENT GETWIJFELD EN METEEN JA GEZEGD. DE MAATSCHAPPELIJKE RELEVANTIE VAN DE ORGANISATIE, DE VARIATIE IN HET TAKENPAKKET EN HET FIJNE TEAM MAAKTEN DE KEUZE HEEL EENVOUDIG.”

Hoe heb je jouw stage ervaren?

“Het werd een ontzettend **fijne en waardevolle periode**. In het begin had ik wel wat stress, maar de opleiding tot beantwoorder van de Zelfmoordlijn 1813 gaf me het vertrouwen dat ik nodig had. Zeker omdat ik tijdens mijn studie nog niet veel gespreksvaardigheden had opgedaan. Na de training beantwoordde ik wekelijks 8 uur de Zelfmoordlijn 1813. Het was soms zwaar, maar het gaf me zoveel voldoening om betekenisvol werk te doen.”

“Ik werkte ook mee aan een project rond het vormingsaanbod voor externe organisaties. Zo dacht ik mee na over hoe het CPZ bedrijven kan bereiken en haar vormingen kan aanpassen aan hun behoeften. Daarnaast kreeg ik nog heel wat andere verantwoordelijkheden. Ik mocht bijvoorbeeld screeningsgesprekken voeren met kandidaat-vrijwilligers en ik mocht ook helpen bij het opleiden van nieuwe vrijwilligers. **Die afwisseling**, die centraal staat tijdens stages bij het CPZ, **motiveerde me enorm.**”

“Wat me daarnaast meteen opviel, was de positieve sfeer in het team.

In het begin vond ik het lastig om in te schatten hoeveel ik me mocht ‘mengen’, maar ik luisterde graag naar de gesprekken en al snel vond ik mijn plek en kon ik volledig mezelf zijn.”

“Toen ik na mijn stage de kans kreeg om te blijven, heb ik geen moment getwijfeld en meteen ja gezegd. **De maatschappelijke relevantie van de organisatie, de variatie in het takenpakket en het fijne team maakten de keuze heel eenvoudig.**”



In 2024 deden 8 studenten stage bij het CPZ:

- 4** Katholieke Universiteit Leuven
- 1** Vrije Universiteit Brussel
- 1** AP Hogeschool Antwerpen
- 1** Thomas More
- 1** Universiteit Gent

Intussen ben je, samen met enkele collega's, verantwoordelijk voor de studentenwerking. Wat houdt dat precies in?

“Het CPZ werkt samen met verschillende onderwijsinstellingen (KU Leuven, VUB, AP, Thomas

More, Odisee, UGent en PXL). Studenten kunnen binnen hun opleiding kiezen voor het vak 'Crisisgespreksvoering bij suïcidale personen' en de opleiding tot beantwoorder volgen. Wanneer ze die hebben afgerond, kunnen ze gesprekken aan de Zelfmoordlijn 1813 voeren."

"Net zoals kandidaat-vrijwilligers vooraf worden gescreend, worden ook de studenten gescreend om te kijken of er een match is tussen de

**"JE LEERT OP EEN ACTIEVE MANIER
LUISTEREN, NADENKEN OVER DE
GEVOELSWERELD VAN IEMAND
ANDERS ÉN DIE VAN JEZELF."**



Weetje

Van januari 2024 tot en met december 2024 beantwoordden alle studenten samen **2803,5 uur** de lijn (zowel telefoon als chat).



Studenten

In 2024 zijn in totaal **61 studenten** gestart met het beantwoorden van de Zelfmoordlijn 1813: **35** als **telefoonbeantwoorder** en **26** als **chatbeantwoorder**.

student en de verwachtingen die wij als organisatie hebben."

"Zo letten we op de opvattingen die de student heeft over zelfdoding en of die voldoende in lijn liggen met onze visie. We kijken ook naar de draagkracht van de student omdat we weten dat het beantwoorden van de Zelfmoordlijn 1813 wel wat (mentale) ruimte vraagt. Mijn rol bestaat erin om de studenten te screenen, op te leiden en op te volgen."

"Daarnaast ben ik ook het aanspreekpunt van onze stagiairwerking wat wil zeggen dat ik alles wat met stages te maken heeft in goede banen probeer te leiden. Toen ik deze taak kreeg, had ik een *full circle moment*: ooit zelf gestart als stagiair en nu verantwoordelijk voor de nieuwe stagiairs. Dat is echt heel fijn!"

Tot slot, waarom zou je andere studenten aanzetten om een rol op te nemen bij het CPZ?

"Wat je leert bij het CPZ is voor het leven. Alleen al de basishouding die we noodzakelijk achten in elk gesprek aan de Zelfmoordlijn 1813: je empathisch opstellen, een onvoorwaardelijke positieve en aanvaardende houding aannemen en **echtheid tonen in het contact**."

"Deze basishoudingen zijn niet alleen een meerwaarde in psychologische gespreksvoering, maar in alle gesprekken die je voert, ook privé. Je leert op een actieve manier luisteren, nadenken over de gevoelswereld van iemand anders én die van jezelf. **Je ontdekt dat luisteren vaak voldoende is** en dat je niet altijd met oplossingen hoeft te komen. Dat was voor mij echt een eye-opener."

"Meer en meer mensen vinden de weg naar de Zelfmoordlijn 1813. Om iedereen een gesprek te kunnen bieden, is alle hulp welkom. Ervoor zorgen dat er genoeg beantwoorders zijn en dat zij hun vrijwilligerswerk onder de best mogelijke omstandigheden kunnen uitvoeren, is een opdracht waar ik graag aan meewerk, want ik heb enorm veel bewondering voor alle vrijwilligers en studenten die zich, 24 op 7, inzetten voor hun medemens in nood."

**"MEER EN MEER MENSEN VINDEN DE
WEG NAAR DE ZELFMOORDLIJN 1813.
OM IEDEREEN EEN GESPREK TE KUNNEN
BIEDEN, IS ALLE HULP WELKOM."**



IS DAT NIET ZWAAR?

– Gijs en Ayla over werken rond zelfmoordpreventie

Regelmatig ontvangen wij vragen over onze werking. Een van de vragen die vaak wordt gesteld is hoe het ons lukt om dagelijks rond het thema zelfmoord te werken. Collega's Gijs en Ayla kropen in hun pen.

“Dit is een vraag die we onszelf zelden op die manier stellen. In eerste instantie roept ze zelfs onbegrip op. Alsof het een opgave zou zijn om dagelijks rond dit thema te werken. Alsof het een prestatie op zich is. Zo voelen wij dat niet aan.”

“Zelfmoord staat centraal in alles wat we doen, en toch is geen dag hetzelfde. Onze taken zijn **veelzijdig en gevarieerd**: we geven vormingen aan studenten, vrijwilligers en externen, begeleiden stagiairs bij projecten, denken na over communicatie, techniek, methodieken, evaluaties, inclusie...



“HOEWEL ZELFMOORD VOOR VELEN EEN BELADEN EN GEVOELIG ONDERWERP IS, ERVAREN WIJ HET NIET ALS ZWAAR. INTEGENDDEEL, HET IS WAARDEVOL OM ERAAN TE KUNNEN BIJDAGEN.”

“Hoewel zelfmoord voor velen een beladen en gevoelig onderwerp is, ervaren wij het niet als zwaar. Integendeel, het is **waardevol** om eraan te kunnen bijdragen. We zien hoe het thema bij anderen angst, taboe of onwennigheid oproept. Juist doordat wij er **met rust en vertrouwen** mee omgaan, kunnen we anderen ook laten groeien in het vertrouwen om erover te praten en ermee om te gaan. We kunnen tonen dat het ons allemaal kan raken, en dat het ons dus ook allemaal kan verbinden. Verbinding maken met het thema zelfmoord is verbinding maken met anderen. Net dat maakt het werk zo mooi en waardevol.”

HELP ZELFDODING MEE VOORKOMEN DOOR ONZE VORMINGEN

Omgaan met mensen met zelfmoordgedachten kan je leren. Om tegemoet te komen aan de noden van mensen die in contact komen met suïcidale personen organiseren we vormingen en opleidingen voor zowel professionele hulpverleners als voor het brede publiek. Een van de deelnemers aan het woord:



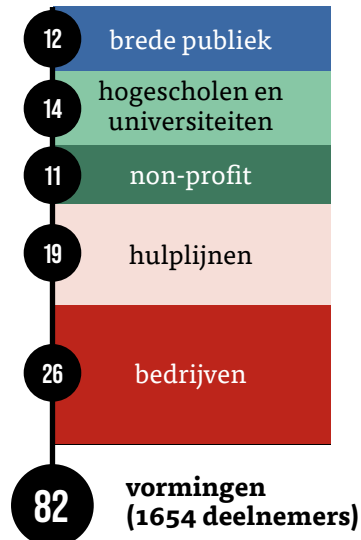
VORMINGEN

“Ik ben blij dat ik de webinar heb gevolgd. De **afwisseling tussen theorie en stellingen** zorgde voor veel interactie en betrokkenheid. De cijfers die gedeeld werden, maakten indruk – ik wist eigenlijk niet hoe actueel zelfdoding is. De vele tips en tools waren enorm waardevol en direct inzetbaar in het dagelijks leven.”

“Wat me vooral is bijgebleven, is hoe belangrijk het is om open over zelfmoord te praten en het niet uit de weg te gaan. Dat inzicht heeft me aangemoedigd om écht in contact te treden met mensen die ermee worstelen.”

“Het enige minpunt? **Het uur vloog voorbij!** Ik had graag nog meer praktijkgerichte voorbeelden gezien. Een uitgebreidere versie zou zeker welkom zijn.”

Cijfers vormingen en webinars 2024



Het volledige vormingsaanbod vind je hier:

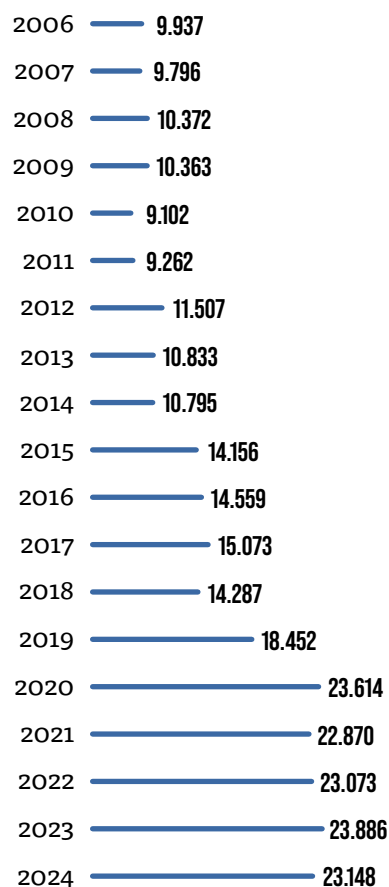


www.zelfmoord1813.be/vormingen

SNELLE CIJFERS

In 2024 beantwoordden de vrijwilligers van de Zelfmoordlijn 1813, samen met studenten en stagiairs, **23.148 oproepen via telefoon, chat en e-mail**. Dit is een lichte afname van het aantal beantwoorde telefoonoproepen in vergelijking met het voorgaande jaar maar een stijging van het aantal chatgesprekken en mails.

Aantal beantwoorde oproepen van de Zelfmoordlijn 1813



Tele-Onthaal

Wanneer alle medewerkers van de Zelfmoordlijn 1813 in gesprek zijn, krijgen oproepers de mogelijkheid om zich te laten doorschakelen naar Tele-Onthaal. Dankzij deze samenwerking werden dit jaar **15.853 extra oproepen** opgevangen.



Oorsprong cijfers

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

Telefoonoproepen

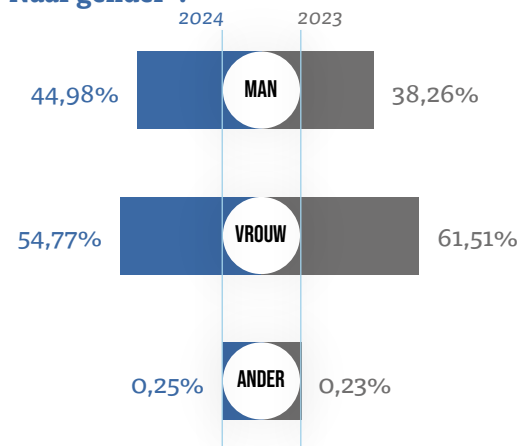
2024
17.288

2023
18.511

Naar leeftijd:



Naar gender*:



88,30%
(87,43% in 2023)

neemt contact op voor zichzelf

11,70%
(12,57% in 2023)

neemt contact op uit ongerustheid voor een ander

gemiddelde duur telefoongesprek **26 MINUTEN**

* Sinds 2023 hanteert het CPZ geen binaire genderopdeling meer.

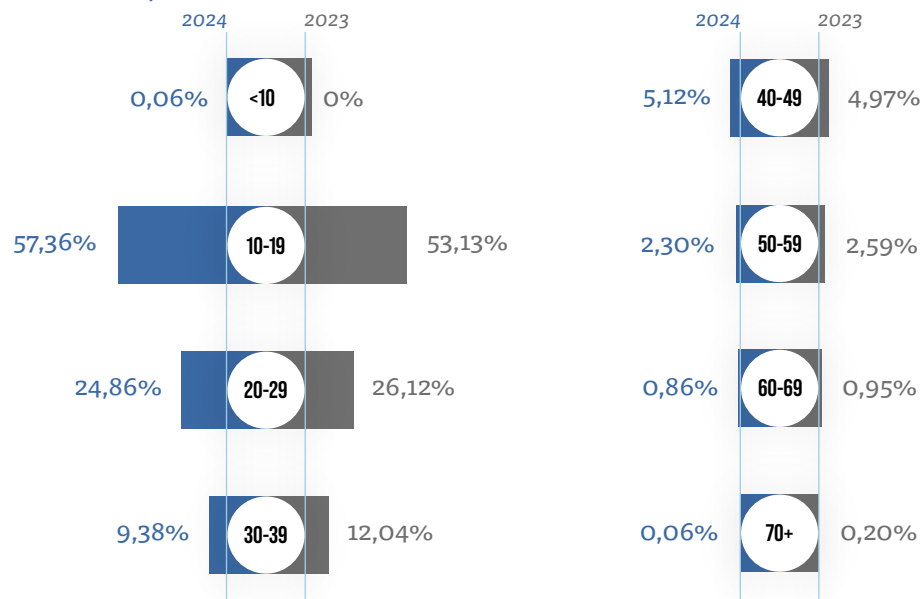
We erkennen dat mensen van diverse genderidentiteiten – waaronder vrouwen, mannen, trans-, non-binaire, genderqueer en genderfluïde personen – contact opnemen met de Zelfmoordlijn 1813. Daarom hebben we de optie 'Ander' toegevoegd. We blijven zoeken naar manieren om onze communicatie rond gender zo inclusief mogelijk te maken.

Chatgesprekken

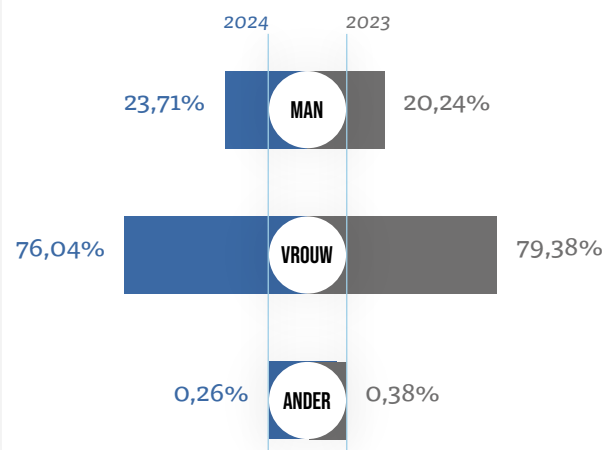
2024
3.318

2023
2.996

Naar leeftijd:



Naar gender*:



91,60%
(93,80% in 2023) neemt contact op voor zichzelf

8,40%
(6,20% in 2023) neemt contact op uit ongerustheid voor een ander

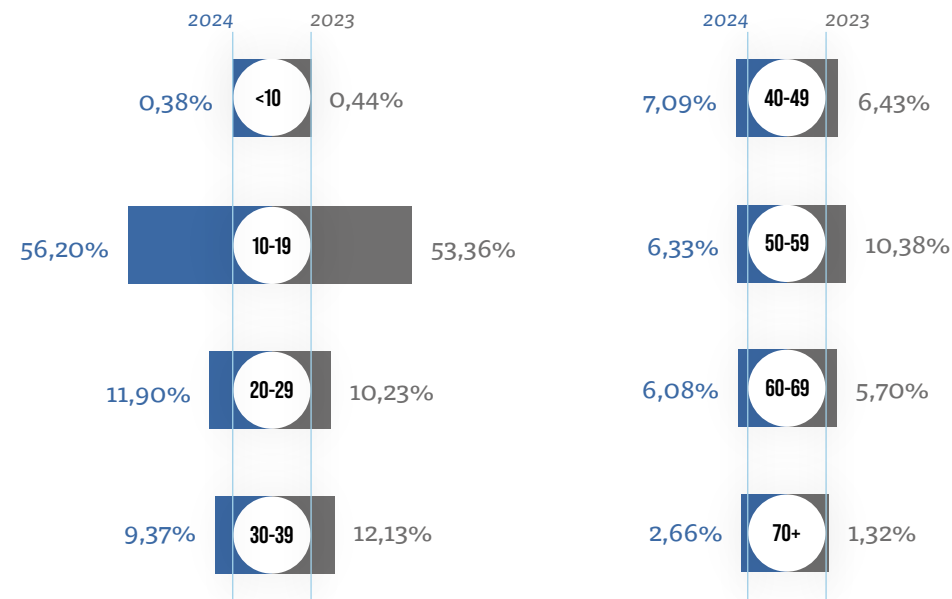
gemiddelde duur chatgesprek **59 MINUTEN**

Oproepen via e-mail

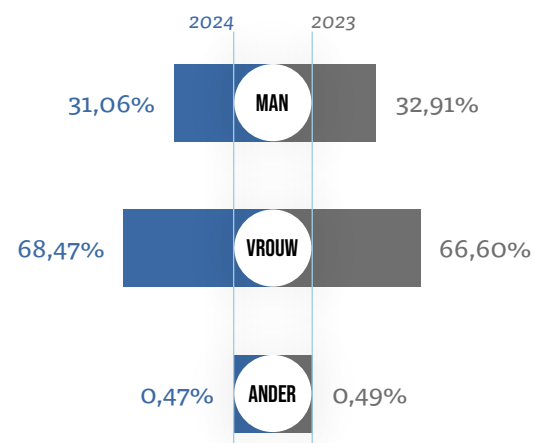
2024
2.542

2023
2.379

Naar leeftijd:



Naar gender*:



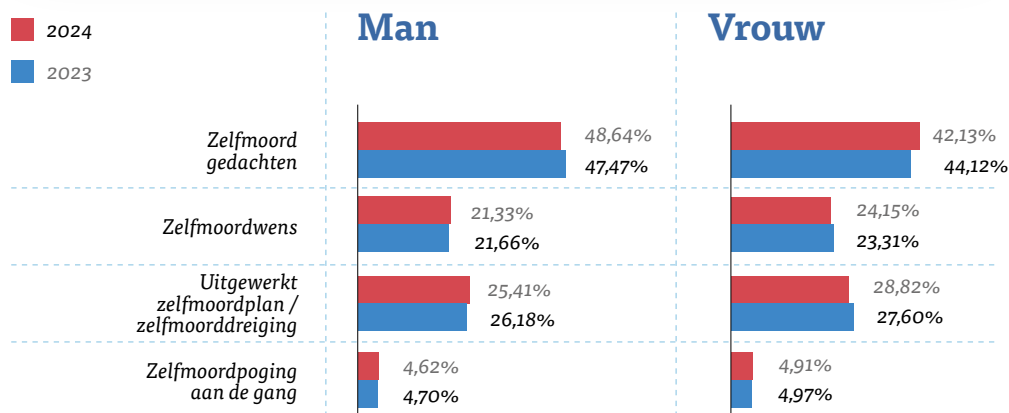
85,82%
(85,36% in 2023) neemt contact op voor zichzelf

14,18%
(14,64% in 2023) neemt contact op uit ongerustheid voor een ander



SUÏCIDAAL PROCES

Tijdens elk gesprek aan de Zelfmoordlijn 1813 zal de beantwoorder het onderwerp zelfmoord benoemen om de mate van urgentie en de ernst van de suïcidale gedachten van de oproeper in te schatten. 85% van de oproepers geeft aan zelfmoordgedachten te hebben. Tijdens 27,5% van alle gesprekken spreekt de oproeper over een uitgewerkt zelfmoordplan of is er sprake van een zelfmoorddreiging.



Bij het suïcidaal proces werd er toch een binaire genderopdeling gemaakt, omdat 'ander' niet genoeg data bevat om een vergelijkende statistiek op toe te passen.

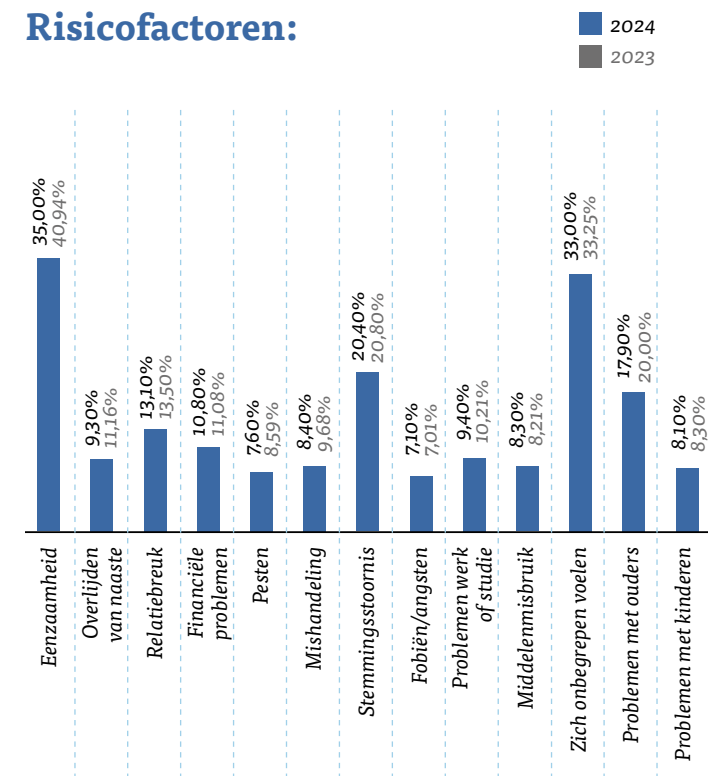


COMPLEX PROCES VAN EENZAAMHEID EN HOOP

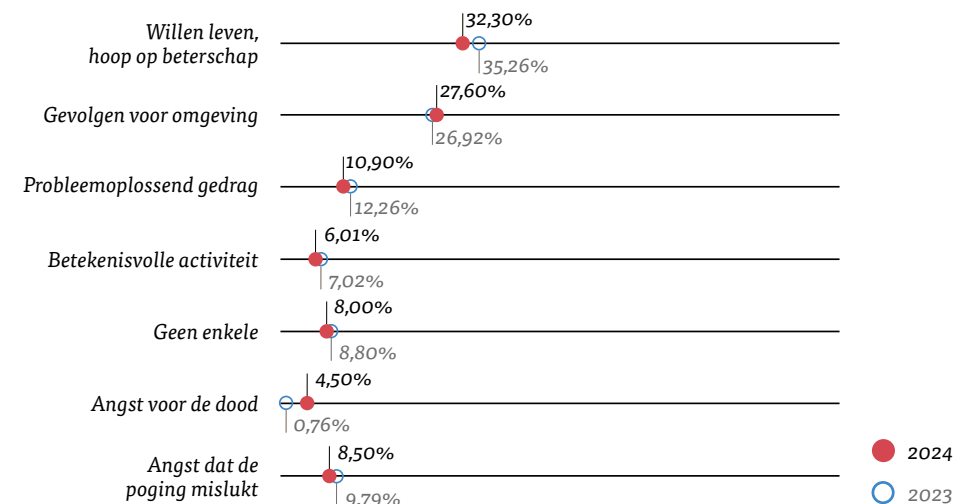
Risicofactoren:

Zelfmoordgedachten en -handelingen hebben nooit één oorzaak, maar ontstaan door een complex samenspel van verschillende factoren, zoals risicofactoren en een gebrek aan beschermende elementen. Eenzaamheid blijft, zoals voorgaande jaren, de grootste risicofactor. Daartegenover is willen leven en/of hoop op beterschap de grootste beschermende factor.

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



Beschermende factoren:



HULPVERLENERS STAAN ER NIET ALLEEN VOOR

Hulpverleners komen regelmatig in contact met cliënten die worstelen met suïcidale gedachten, een poging hebben ondernomen of zijn overleden door zelfdoding. Dit kan gevoelens van onzekerheid oproepen. Om hen te ondersteunen, is er ASPHA – de Advieslijn Suïcidepreventie voor Huisartsen en Andere Hulpverleners. Een hulpverlener die contact opnam met ASPHA aan het woord:

“Ik had een autistische patiënt die aangaf zelfmoordgedachten te hebben. Zijn besluit stond vast; hij had nog enkele taken af te ronden en daarna zou hij het doen. Ik voelde de druk en besepte dat ik zelf ondersteuning nodig had om hier op de juiste manier mee om te gaan. Daarom besloot ik contact op te nemen met ASPHA. Hoe kon ik hem het best begeleiden? Welke interventies waren geschikt voor iemand met autisme en zelfmoordgedachten?”



In totaal werden vorig jaar
357 ADVIESGESPREKKEN
gevoerd, waarvan:

90,5% via telefoon

9,5% via mail

“De medewerker van ASPHA bood een luisterend oor en ondersteunde mij in mijn aanpak. Het deed deugd om **mijn zorgen te delen en extra informatie te krijgen** over wat ik nog kon doen. Ik kreeg ook meer inzicht in de link tussen autisme en zelfmoord. Die kennis was confronterend en niet per se hoopgevend, **maar hielp me wel de situatie beter te begrijpen** en gaf me houvast in hoe ik mijn patiënt kon ondersteunen. Het was daarnaast geruststellend om te horen dat ik altijd opnieuw mocht bellen of mailen als ik daar behoefte aan had. Dat gaf me het gevoel dat ik er niet alleen voor stond.”

Zoals uit deze getuigenis blijkt, bekijkt een medewerker van ASPHA samen met de professionele hulpverlener de hulpvraag en denkt mee na over mogelijke acties. Soms kan het gaan om een bevestiging van de al genomen stappen, andere keren biedt de advieslijn nieuwe inzichten of doorverwijzingen aan.

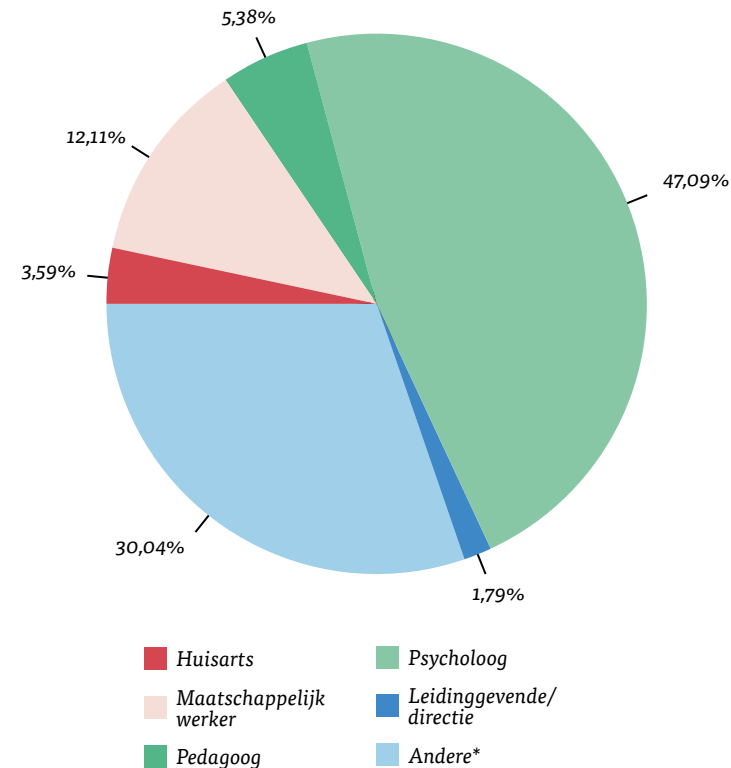
Ben jij een professionele hulpverlener die een vraag heeft over suïcidepreventie?

Dan kan je anoniem contact opnemen met ASPHA:

- **telefonisch:** 024 24 30 00 (elke werkdag tussen 9 en 21 uur)
- **e-mail:** info@aspha.be

Meer info over ASPHA:
www.zelfmoord1813.be/aspha.

Adviesgesprekken



HET VOELDE GOED OM IETS POSITIEFS TE DOEN MET MIJN VERDRIET

In augustus 2023 stapte Adeline haar papa uit het leven. Hij was haar superheld en beste vriend. In juni vorig jaar organiseerde ze voor haar verjaardag een inzamelactie ter nagedachtenis van hem. Een gesprek over de actie en wat die voor haar betekend heeft.



“Sinds mijn papa overleed op 5 augustus, is de 5de van elke maand een moeilijke dag voor mij. Zo ook 5 juni vorig jaar, een week voor mijn verjaardag. Die dag kwam het besef extra hard binnen: dit zou mijn eerste verjaardag worden zonder hem. Ook Vaderdag kwam eraan. Dat overweldigde me volledig. **Ik moest en zou iets doen met dat gevoel.** Veel mensen starten inzamelacties voor hun verjaardag dus besloot ik diezelfde dag hetzelfde te doen, ten voordele van de Zelfmoordlijn 1813.”

Filmpje op sociale media

“Ik maakte een filmpje voor mijn sociale media waarin ik aangaf dat ik iets wilde doen met alle gevoelens en triestheid die ik ervaarde sinds papa's dood. Dat voelde heel kwetsbaar en het hield het risico in dat het verkeerd werd begrepen of dat mensen zouden denken dat ik

het deed om aandacht te trekken. Vooraf heb ik het besproken met mijn mama, mijn vriend en mijn nonkel. Hun mening was zeer belangrijk voor mij, omdat zij ook betrokken partij zijn en mogelijk berichten zouden krijgen over de actie. Ik wou rekening houden met hen.”

“Mijn vriend vond het meteen een goed idee. Mijn mama was in eerste instantie afwachtend en zeer beschermend tegenover mij. Ze wou niet dat ik teleurgesteld zou zijn, moest de actie niet slagen. Maar mij steunen deed ze toch, zoals ze altijd doet. Ik dacht vooral ‘Baat het niet, dan schaadt het niet’. Al denk ik wel dat ik het ontzettend jammer zou gevonden hebben als het mislukte, omdat ik echt mijn hart heb blootgelegd met die actie.”

“Mijn nonkel, de broer van mijn papa, vond het een prachtig idee en vond dat ik het moest doen.

Adeline -hier op de foto met haar ouders- zamelde geld in voor de Zelfmoordlijn 1813 ter nagedachtenis van haar papa.



Dat betekende veel voor me en gaf me de moed om de inzameling te starten en de oproep online te zetten.”

Veel mensen bereikt

“Het was meteen een succes. Op 24 uur tijd had ik al bijna 10 keer het bedrag verzameld dat ik had vooropgesteld. In het filmpje **zei ik ook dat het niet veel hoefde te zijn** en dat het bijvoorbeeld ook al fijn zou zijn als mensen mijn bericht wilden delen. Dat is massaal gebeurd.”

“Al die mensen die gedoneerd hebben, zijn niet per se mensen die normaal gesproken een cadeau

voor mij zouden kopen. Het was bijzonder om te zien **hoe groot het bereik van de actie eigenlijk wel was en hoeveel mensen het geraakt heeft.** Het voelde goed om aandacht te kunnen vestigen op een maatschappelijk probleem. Tegelijkertijd kon ik de herinnering aan mijn papa levend houden en misschien ook wat **troost bieden aan anderen** die hetzelfde hebben meegemaakt.”

Tientallen berichtjes

“De actie was hartverwarmend. Niet alleen kreeg ik ontzettend veel berichten van steun. Ik heb ook

“Het voelde goed om aandacht te kunnen vestigen op een maatschappelijk probleem en tegelijkertijd de herinnering aan mijn papa levend te houden.”



tientallen berichtjes gekregen van mensen die het ook van dichtbij hebben meegemaakt. Sommigen zaten nog met een gevoel van schaamte, anderen gaven aan dat het lang geleden is en ze het een plaats hebben gegeven, maar dat het toch deugd deed te zien dat er **aandacht voor het onderwerp** is. Er was iemand die zei dat hij zelf ook al naar de lijn gebeld heeft. Ik voelde me minder alleen.”

Praten helpt

“Ik hoopte met de actie aan te tonen dat het belangrijk is om te praten

en niet alleen te blijven zitten met je gedachten als je je niet goed voelt. Ik probeerde ook mijn papa aan te zetten om te praten. Ik vertelde hem bijvoorbeeld over mijn psycholoog en hoeveel deugd me dat doet om regelmatig bij hem langs te gaan. Hij was helemaal mee als ik daarover vertelde, maar zelf met iemand gaan praten kon hij niet. Ik hoop dat anderen die het nodig hebben wel die stap durven te zetten. Hoewel de actie initieel over mijn papa ging, ging ze uiteindelijk zoveel verder. Ik hoop dat ik een klein beetje kon helpen het taboe verder te doorbreken.”

KOM IN ACTIE VOOR DE ZELFMOORDLIJN 1813

Preventie van zelfdoding doen we samen. We vinden het altijd heel mooi om te zien wanneer mensen samenkomen om voor ons een actie te organiseren. De acties zijn niet enkel een steuntje in de rug, ze spelen ook een belangrijke rol in het doorbreken van het taboe.

We zijn iedereen die ons steunt dan ook ontzettend dankbaar want elke actie maakt het mogelijk om:

- meer opleidingsgroepen te starten;
- meer oproepen te beantwoorden;
- meer mensen die zich zorgen maken te ondersteunen en advies te geven;
- nieuwe online tools te ontwikkelen om mensen met zelfmoordgedachten zo laagdrempelig mogelijk te bereiken.

Hoe begin je eraan?

Een actie organiseren kan op verschillende manieren:



Iets te vieren?

Heb je binnenkort iets te vieren en hoef je geen cadeau? Laat je vrienden en familie doneren. Dat kan voor je verjaardag, een geboorte, huwelijk, pensioen, jubileum of een andere gelegenheid.



Inzamelingsactie

Zet een inzamelingsactie op, alleen of samen met familie, vrienden, kennissen, je vereniging of bedrijf.



Sportieve uitdaging

Laat je sponsoren voor een sportieve prestatie door vrienden en familie.

Ook een actie opzetten? Ga naar ons actieplatform.

www.preventiezelfdoding.koalect.com/nl-NL



Wat doen we met jouw financiële steun?



10 EURO

kostprijs van 1 gesprek aan de Zelfmoordlijn 1813

20 EURO

headset voor een beantwoorder

50 EURO

bedanking van een trouwe vrijwilliger

200 EURO

organisatie van gratis sensibiliserende lezingen

500 EURO

opleiding en ondersteuning van een vrijwilliger

1000 EURO

logistieke kost voor de opleiding van een groep vrijwilligers

DAG VAN DE NABESTAANDE

Samen verder na zelfdoding

Wanneer iemand uit het leven stapt, voelen nabestaanden zich verloren. Verdriet, schuldgevoelens, gemis en vele vragen lijken alles te overschaduwen in een rouwproces dat eenzaam en intens aanvoelt.

Werkgroep Verder na Zelfdoding, een deelwerking van VLESP, is het expertisecentrum inzake rouwen na zelfdoding en zorg voor nabestaanden. De werkgroep ondersteunt iedereen die wordt geconfronteerd met zelfdoding. Nabestaanden kunnen er terecht voor **informatie, advies, ondersteuning en lotgenotencontact**.

Ontmoetingsdag

Ieder jaar organiseert Werkgroep Verder op 23 november, de Internationale Dag voor Nabestaanden na Zelfdoding, een Ontmoetingsdag Verder na Zelfdoding. **Een dag van erkenning.** Een dag waarop alle emoties en gedachten er mogen zijn. Medewerkers en vrijwilligers van Werkgroep Verder na Zelfdoding, CPZ, CGG-SP en VLESP zorgen voor informatie, antwoorden, praktische handvaten en ondersteuning. **Verbinding, troost en hoop** staan er centraal.

“Niemand die echt op de ontmoetingsdag wil zijn, want het betekent dat je iemand dierbaar mist. Maar de dag zelf voelt als een warm bad. Het is intens en tegelijkertijd hartverwarmend om als nabestaande in alle veiligheid en met alle begrip je verhaal te kunnen delen, je te laten omringen en ondersteunen op een bijeenkomst waar alles in het teken staat van jouw unieke rouwproces”, zegt Lore Vonck, coördinator van Werkgroep Verder na Zelfdoding.

“IN EEN WERELD WAAR ZELFDODING NOG ALTIJD TABOE IS, ZIE IK OP DE ONTMOETINGS DAG NET DIALOOG EN VERBINDING. ZO ZORGEN WE MET WERKGROEP VERDER NA ZELFDODING VOOR WAT EXTRA KRACHT EN HOOP OM VERDER TE KUNNEN GAAN.”



Kilo's pannenkoeken als troost en steun

getuigenis van De Drie Mama's

Op de Ontmoetingsdag Verder na Zelfdoding komen jaarlijks meer dan 250 nabestaanden samen. Onder hen ook De Drie Mama's uit Deinze. Drie moeders die hun zoon verloren aan zelfdoding en jaarlijks geld inzamelen voor de Zelfmoordlijn 1813 met een grote pannenkoekenactie.

Niet alleen verkopen ze ieder jaar kilo's pannenkoeken, Bénédicte, Doris en Greet organiseren regelmatig ook lezingen en voorstellingen, waren de inspiratie achter een veerkrachtpad in het stadsbos in Deinze en veel meer. Die initiatieven nemen ze om het **taboe rond zelfdoding zoveel mogelijk te helpen doorbreken**.

We vroegen aan hen waarom ze de Ontmoetingsdag zo belangrijk vinden en elk jaar aanwezig zijn.

Doris beschrijft het al volgt: “We vinden er troost in herkenning, kracht in verbondenheid en warmte in elkaars aanwezigheid. Een dag om herinneringen te delen, steun te vinden bij lotgenoten en nieuwe verbindingen te maken. Samen rouwen, samen praten, samen verder – want **niemand hoeft dit alleen te dragen.**”



“Samen rouwen, samen praten, samen verder.”



www.werkgroepverder.be

Meer info over Werkgroep Verder en de Ontmoetingsdag Verder na Zelfdoding vind je op: www.werkgroepverder.be.



TEAM CPZ

Eva Vande Gaer
Co-directeur

Piet De Bruyn
Co-directeur

Carla Van den Broeck
Administratief medewerker

Vanessa Rasschaert
Administratief medewerker

Ayla Alleweireldt
Stafmedewerker studentenwerking
en vormingen

Annie Van den Dorpe
Stafmedewerker studentenwerking

Sam Falter
Stafmedewerker studentenwerking
en permanente ondersteuning
vrijwilligers

Nike Baeten
Stafmedewerker studentenwerking
en permanente ondersteuning
vrijwilligers

Gijs Van Cappellen
Stafmedewerker permanente
ondersteuning vrijwilligers

Patrick Vanderreydt
Stafmedewerker permanente
ondersteuning vrijwilligers

Silke Aerts
Stafmedewerker permanente
ondersteuning vrijwilligers

Phaedra Le Roij
Stafmedewerker permanente
ondersteuning vrijwilligers

Tomas Deron
Projectmedewerker uitbreiding chat

Eva Vergaert
Stafmedewerker vormingen

Chiara Versluys
Stafmedewerker vormingen en
projectmedewerker

Lies Vandenbussche
Stafmedewerker vormingen
en projectmedewerker

Shalini Verplaetse
Ondersteunend medewerker
vormingen en vrijwilligers

Roxane Dupont
Stafmedewerker studiedienst en
communicatie

Sarah Brancart
Stafmedewerker communicatie

TEAM VLESP

Eva Vande Gaer
Coördinator VLESP/CPZ

Thanée Mathijs
Stafmedewerker VLESP

Eva Vergaert
Stafmedewerker VLESP

Lore Vonck
Stafmedewerker VLESP, coördinator
Werkgroep Verder na Zelfdoding

Mercedes Wolters
Stafmedewerker VLESP,
ondersteuning CGG-SP



CPZ-sterrenhemel

De eindejaarsperiode staat voor warmte en verbondenheid, maar we weten maar al te goed dat niet iedereen dat zo ervaart. Stil verdriet en eenzaamheid wegen in die periode vaak extra zwaar. Daarom organiseerden we eind 2024 de eindejaarscampagne **'Licht jij mee onze sterrenhemel op?'**

Wie wou, kon een **virtuele ster aankopen** en zo onze sterrenhemel mee doen oplichten voor iedereen die toen een luisterend oor nodig had of in de toekomst nodig heeft.

De fonkelende sterrenhemel bracht meer dan 1000 euro op.



Werelddag Suicidepreventie

Op 10 september, Werelddag Suicidepreventie, droegen de medewerkers van het CPZ met trots een **geel-oranje lintje dat symbool staat voor zelfmoordpreventie**. Dit lintje staat voor ons streven naar bewustwording, begrip en hulp voor iedereen die het nodig heeft. Samen kunnen we het taboe doorbreken en de boodschap verspreiden dat niemand alleen staat.



Nieuwe gids over het nalaten van een testament

Om mensen correcte en relevante informatie te verschaffen over de opmaak van een testament, werken wij nauw samen met testament.be. Wie wil, kan onder andere een gratis gids aanvragen met meer uitleg over de **wetgeving rond legateren en schenken aan een goed doel**. Daarnaast nodigen we, wie zich als kandidaat-erflater opgeeft via testament.be, vrijblijvend uit voor een persoonlijk gesprek.

SAMEN STERKER: ONZE ERVARINGEN OP HET ESSSB-CONGRES IN ROME

In augustus 2024 kwamen we samen met onderzoekers en organisaties uit heel Europa tijdens het European Symposium on Suicide and Suicidal Behaviour (ESSSB) in Rome. We waren daar allemaal met hetzelfde doel: zelfmoord beter begrijpen en effectiever helpen voorkomen.

Tijdens het congres volgden we inspirerende presentaties over uiteenlopende thema's zoals; suïcidepreventie op de werkvloer, de werking van hulplijnen, de impact op zorgverleners, rouwverwerking, zelfdoding bij kinderen, jongeren en ouderen, euthanasie en de rol van media.

Daarnaast kregen we de kans om ons **eigen onderzoek te presenteren** dat peilde naar het effect van onze telefoongesprekken op suïcidale gedachten en crisissituaties.

Het onderzoek, dat deel uitmaakte van de evaluatie van onze telefoonlijn, had twee belangrijke doelen:

- Nagaan welke elementen van een gesprek aan de Zelfmoordlijn 1813 door oproepers als helpend of niet-helpend worden ervaren.
- Nagaan wat de impact van een gesprek is en welke acties ondernomen worden naar aanleiding van het gesprek.

Collega Patrick stelde de belangrijkste bevindingen voor aan de aanwezigen.

Als laatste gingen we **in gesprek met andere internationale hulplijnen** om kennis en ervaringen te delen, successen te bespreken en uitdagingen te benoemen.

Dit congres benadrukte opnieuw hoe essentieel samenwerking is. Met passie en zorg voor elkaar blijven we ons inzetten voor een sterkere en effectievere suïcidepreventie.



TE GAST BIJ DE WARMSTE WEEK

De eenzaamheid in onze samenleving is onrustwekkend groot. Waar menselijk contact en sociale verbondenheid ooit vanzelfsprekend leken, zien we nu een maatschappij waarin **individualiteit en prestatiedruk** steeds meer centraal staan waardoor kwetsbaarheid minder ruimte krijgt. Tegelijkertijd vervangen sociale media steeds vaker het fysieke contact, waardoor de drempel om écht met anderen in verbinding te gaan hoger wordt. Wanneer iemand zich heel eenzaam voelt, kan dat **ernstige gevolgen hebben voor de mentale gezondheid**.



Een open gesprek of luisterend oor

Onderzoek toont aan dat sociale isolatie en eenzaamheid een verhoogd risico vormen op depressie en zelfdoding. Mensen die worstelen met eenzaamheid hebben vaak het gevoel dat niemand hen begrijpt of dat ze er



niet toe doen. Dit kan de **drempel om hulp te zoeken verhogen**.

Het doorbreken van isolement en het creëren van warme relaties kan een cruciale rol spelen in zelfmoordpreventie. Iedereen verdient het om zich gezien, gehoord en begrepen te voelen en **soms kan een klein gebaar al het verschil maken**. Een eenvoudige boodschap, een open gesprek of een luisterend oor kan voor iemand in nood een wereld van verschil betekenen.

Om meer bewustzijn te creëren rond het thema, stond De Warmste Week in 2024 in het teken van eenzaamheid. Ook wij waren er aanwezig en deelden tips over hoe je een gesprek aangaat met iemand die aan zelfmoord denkt.

Het volledige interview vind je hier. [Samen tegen eenzaamheid: Zelfmoordlijn 1813 bij de Warmste Week](https://www.youtube.com/watch?v=pCXbkjcgfdo)



www.youtube.com/watch?v=pCXbkjcgfdo

SAMEN BRENGEN WE HOOP

Bij het Centrum ter Preventie van Zelfdoding werken we met **één doel: er zijn voor wie ons nodig heeft.**

In 2024 hebben we, samen met onze toegewijde vrijwilligers, studenten en medewerkers, opnieuw een honderdtal opleidingen gegeven, tientallen studenten opgeleid en in **meer dan 23.000 gesprekken** steun geboden aan wie worstelt met het leven.

Telkens opnieuw hoorden onze beantwoorders de aarzeling, het verdriet en de worsteling om woorden te vinden. Maar evenzeer waren ze getuige van de **ongelooflijke veerkracht** van oproepers. De kracht om, ondanks de pijn, het verdriet, de eenzaamheid en de twijfel,

toch verder te gaan. Aarzelend. Haperend. Zoekend. Ze waren niet alleen getuige van de stille strijd, maar ook van de **stille hoop**. De hoop dat pijn kan verzachten, verdriet kan verstillen en eenzaamheid doorbroken kan worden. **De hoop dat morgen beter kan zijn dan vandaag.**

Ook in 2025 blijft de nood hoog. Elke dag opnieuw zullen mensen aankloppen bij de Zelfmoordlijn 1813. Daarom is **jouw steun onmisbaar**. Of je nu vrijwilliger wordt, een gift doet, een actie organiseert of ons opneemt in je testament – **elke bijdrage maakt een verschil.**

Dank je wel om samen met ons hoop te geven.

Met dankbaarheid,

Eva Vande Gaer & Piet De Bruyn

Co-directeurs CPZ





Bel Zelfmoordlijn 1813 op het gratis nummer [1813](tel:1813) (24/7)



Chat via www.zelfmoord1813.be (elke dag bereikbaar tussen 17 uur en middernacht, op woensdag van 12 uur tot middernacht)



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



Forum via www.zelfmoord1813.be/forum (24/7)



[@zelfmoordlijn1813](https://www.facebook.com/zelfmoordlijn1813)



[@zelfmoordlijn1813](https://www.instagram.com/zelfmoordlijn1813)



[@centrum ter preventie van zelfdoding](https://www.linkedin.com/company/centrum-ter-preventie-van-zelfdoding)



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

Centrum ter Preventie van Zelfdoding vzw

Vooruitgangstraat 323, bus 15,
1030 Brussel

Telefoon: 02/649 62 05
cpz@preventiezelfdoding.be
www.preventiezelfdoding.be

Rekeningnummer:
BE24 4338 1416 1138

1813
zelfmoord



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven