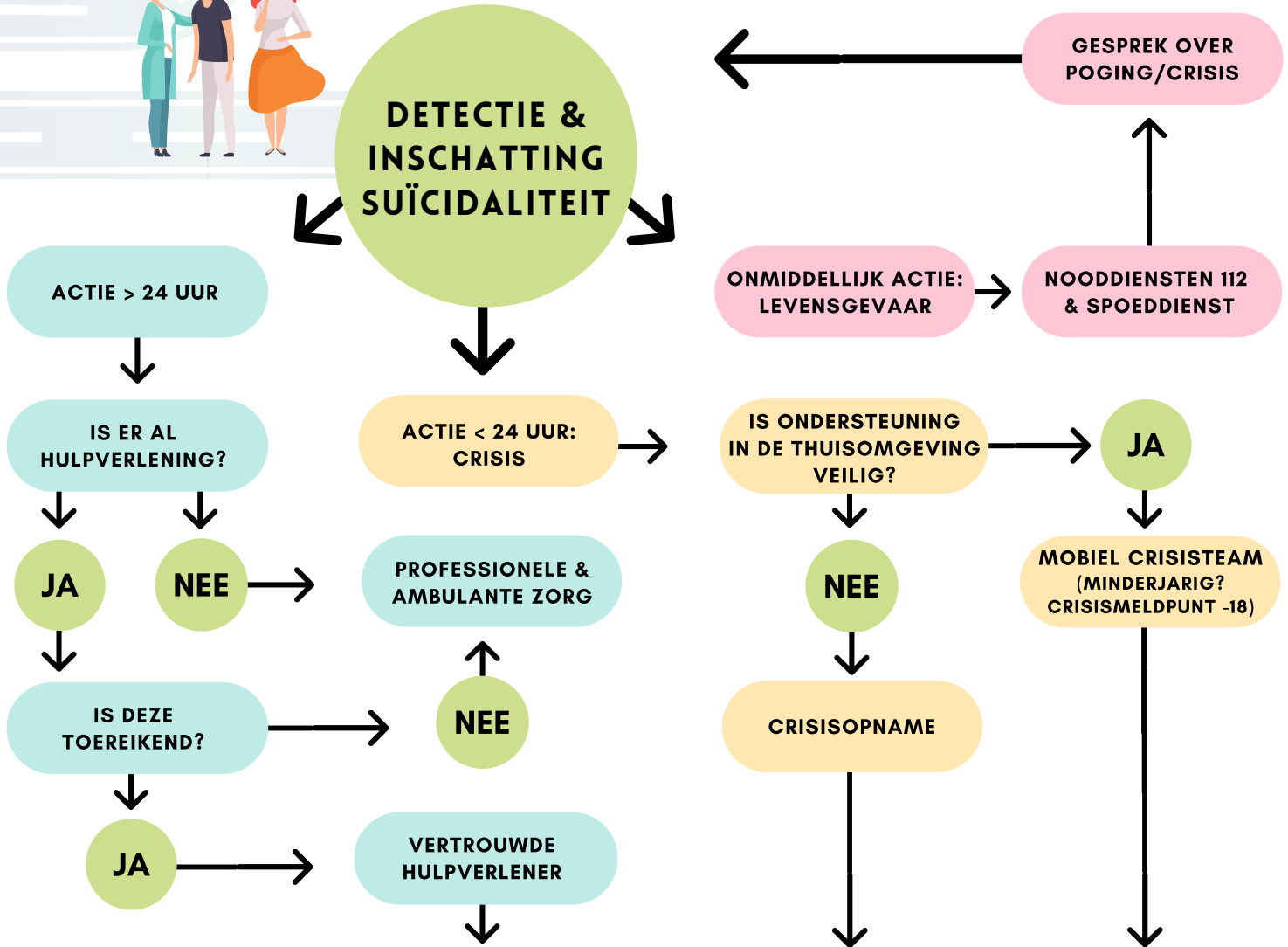


SUÏCIDEPREVENTIE

VOLWASSENEN REGIO VLAAMS-BRABANT OOST



HULPVERLENER, CLIËNT & CONTEXT
LEGGEN SAMEN HET TRAJECT AF
OP ZOEK NAAR GESCHIKTE HULP.
CLIËNT STAAT CENTRAAL.

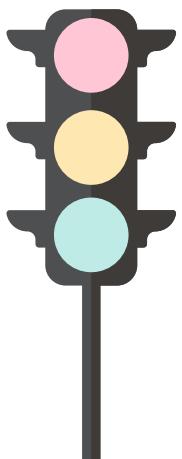


VERVOLGZORG: MINIMAAL EERSTE LIJN (HUISARTS, CAW, PSYCHOLOOG ...). STREEF NAAR GEDEELDE ZORG, CONTINUÏTEIT & BETREK NAASTEN.

AANDACHTSPUNTEN

- Bespreek inschatting & doorverwijzing met de cliënt.
- Bevorder veiligheid (veiligheidsplan, crisiskaart).
- Bepaal hulp o.b.v. suïcidaliteit, hulpverleden, noden van cliënt & omgeving.
- Betrek & ondersteun naasten.
- Herhaal inschatting van suïcidaliteit regelmatig.
- Denk aan teamoverleg en zelfzorg.
- Vergeet de informatieoverdracht op scharniermomenten niet.

MEER INFO & TOOLS VIA [ZELFMOORD1813](https://www.zelfmoord1813.be)



HANDVATTEN BIJ DETECTIE & AANPAK SUÏCIDALITEIT

1. Wees alert voor signalen

Neem deze signalen altijd ernstig (zie ook www.4voor12.be):

- > verandering in gedrag of uiterlijk,
- > gemoedsschommelingen of hevige emoties,
- > afzondering van de omgeving,
- > uitspraken dat het niet goed gaat.

2. Maak contact & durf te vragen: denk je wel eens aan zelfmoord?

Stel je open voor een gesprek. Vraag aan je cliënt hoe het (echt) gaat. Peil naar zelfmoordgedachten: "Denk je wel eens aan de dood?", "Zou je jezelf iets aandoen?", "Hoe zie je de toekomst?", "Heb je wel eens het idee dat het leven niet meer de moeite waard is?" Luister aandachtig naar het verhaal en accepteer en erken de gevoelens en het lijden van je cliënt: "Ik begrijp dat je het erg moeilijk hebt en dat je momenteel geen uitweg meer ziet."

3. Schat het risico in & bevorder veiligheid

Verken de suïcidaliteit en schat de risico- en beschermende factoren in aan de hand van voorbeeldvragen (zie onder). Vraag of je cliënt een [veiligheidsplan](#) of [crisiskaart](#) heeft. Informeer je cliënt over de [BackUp](#) app en de online zelfhulp cursus [Think Life](#).

4. Betrek naasten

Motiveer de cliënt om omgeving te betrekken bij hulpverlening. Bespreek met naasten of mantelzorgers hoe zij kunnen helpen, welke ondersteuning zij nodig hebben. Creëer, mits toestemming, een steunend netwerk.

5. Zet in op zorgcontinuïteit

Ga op zoek naar gepaste hulpverlening in samenspraak met je cliënt, zijn/haar hulpverleners en naasten (zie [sociale kaart](#)). Investeer in zorgafstemming, vlotte informatiedoorstroming en vervolgzorg. Wees alert op transfermomenten.

VOORBEELDVRAGEN BIJ RISICO-INSCHATTING

Huidige suïcidale intentie

- Wat is de frequentie en intensiteit van de zelfmoordgedachten?
- Heb je al concrete plannen (methode, locatie, tijdstip, middelen)?
- Heb groot is de hopeloosheid of hulpeloosheid die je ervaart?

Voorspelbare veranderingen

- Onderga je een medische ingreep?
- Is er sprake van een aankomende relatiebreuk of een overlijden?
- Ben je recent begonnen of gestopt met het nemen van bepaalde medicatie?
- Ga je binnenkort verhuizen of van hulpverlener veranderen?

Beschikbare hulpbronnen

- Welke zaken hebben je in het verleden geholpen om tot rust te komen?
- Welke activiteiten, hobby's ... zouden je nu kunnen helpen?
- Bij wie in de omgeving kan je terecht?
- Wat weerhoudt je om de stap te zetten?

Risicofactoren

- Zijn er problemen in je omgeving?
- Heb je al eerder een poging gedaan?
- Heb je een psychiatrische problematiek of gebruik je middelen?
- Maakte je een negatieve gebeurtenis mee?
- Waren er recent meldingen van een zelfmoord in de media of in je omgeving?

SUÏCIDEPREVENTIE

SOCIALE KAART BIJ SUÏCIDE

NIET ACUUT: ACTIE > 24 UUR

EERSTE PROFESSIONELE OPVANG

- Vertrouwde hulpverleners
- Huisarts, CAW, GBO, WGC
- Klinisch (eerstelijns)psychologen

AMBULANTE GGZ

- CGG VBO, CGG PassAnt
- Psychiaters, klinisch psychologen:
VVKP, lokale kringen

PSYCHIATRISCH CONSULT

/ADVIES INDICATIESTELLING

- Vrije adviesraadpleging UPC KU Leuven
- Polikliniek Sint-Kamillus Bierbeek
- Supportteam GGZ Leuven-Tienen
- MAR Sint-Annendael Diest

LEVENSGEVAAR: ACTIE = NU
NOODDIENSTEN, SPOEDDIENST: 112
ANTIGIFCENTRUM: 070 245 245

CRISIS: ACTIE < 24 UUR

GGZ-CRISISAANBOD

- Crisisinterventiecentrum (CIC) Leuven: 016 34 80 25
- MCT (mobiel crisisteam): 016 34 26 08, MCT Leuven-Aarschot-Diest, MCT Tienen
- Crisisraadpleging Leuven (18-65 jaar): 016 34 80 00 (kantooruren), 016 34 39 00 (avond/weekend)
- Crisisopname in PAAZ of psychiatrisch ziekenhuis
- Crisismeldpunt (-18): 078 050 038

TELE- EN ONLINE ADVIES & HULPVERLENING

ADVIES VOOR HULPVERLENERS

- Consultdesk GGZ: 02 425 17 70
- CGG SP PassAnt: 016 31 99 99
- ASPHA: 024 24 30 00
- Intervisie voor huisartsen UPC KU Leuven:
Volwassenen (18-65 jaar): 016 34 87 28
Ouderen (+65 jaar): 016 34 80 05
Kinderen & jongeren (-18 jaar): 016 34 38 21

TELE- EN ONLINE HULPVERLENING

- Zelfmoordlijn: 1813
- Tele-onthaal: 106

ZELFHULPTOOLS

- Think Life: zelfhulpcursus
- BackUp: app bij suicidegedachten
- Safety Plan: veiligheidsplan bij crisis
- On Track Again: app voor jongeren na poging



**RAADPLEEG HET VOLLEDIGE OVERZICHT
VAN BESCHIKBARE HULP IN DE REGIO
VIA WWW.PSYCHEWIJZER.BE**

