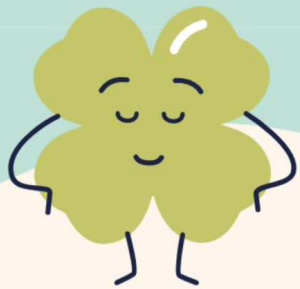
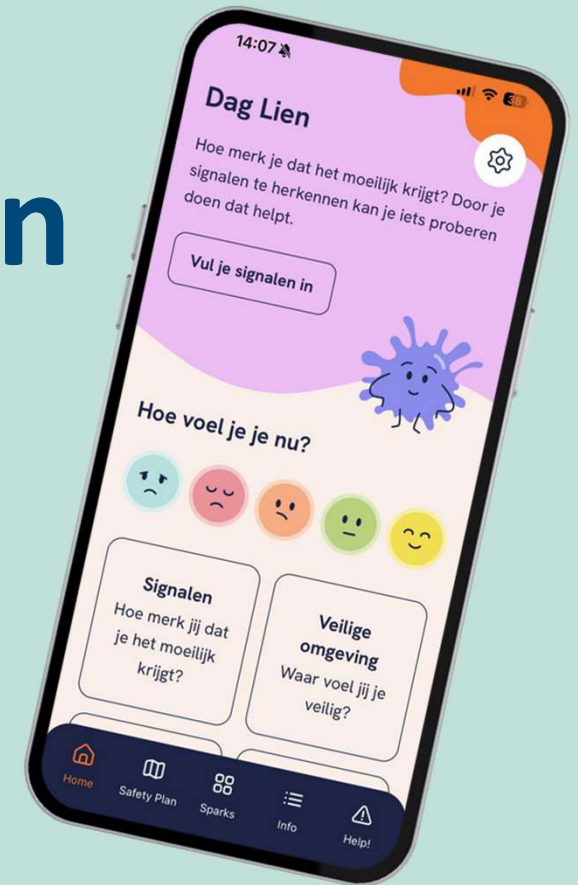


Donkere gedachten bij jongeren

Eva De Jaegere & Lies Pittoors



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven

VLESP | Vlaams
Expertisecentrum
Suicidepreventie

UNIVERSITEIT
GENT

zelfmoord1813.be
voor info en hulp

1813
zelfmoord

Agenda



Achtergrond Suïcidaliteit



Wat kan je zelf doen?



Spark



Zorg voor jezelf

VLESP

Vlaams
Expertisecentrum
Suicidepreventie



Een **wetenschappelijke basis** voor suicidepreventie in Vlaanderen



Informatie, documentatie en advies inzake suicidepreventie



Ontwikkelen van wetenschappelijk onderbouwde **methodieken** en materialen

Achtergrond suïcidaliteit

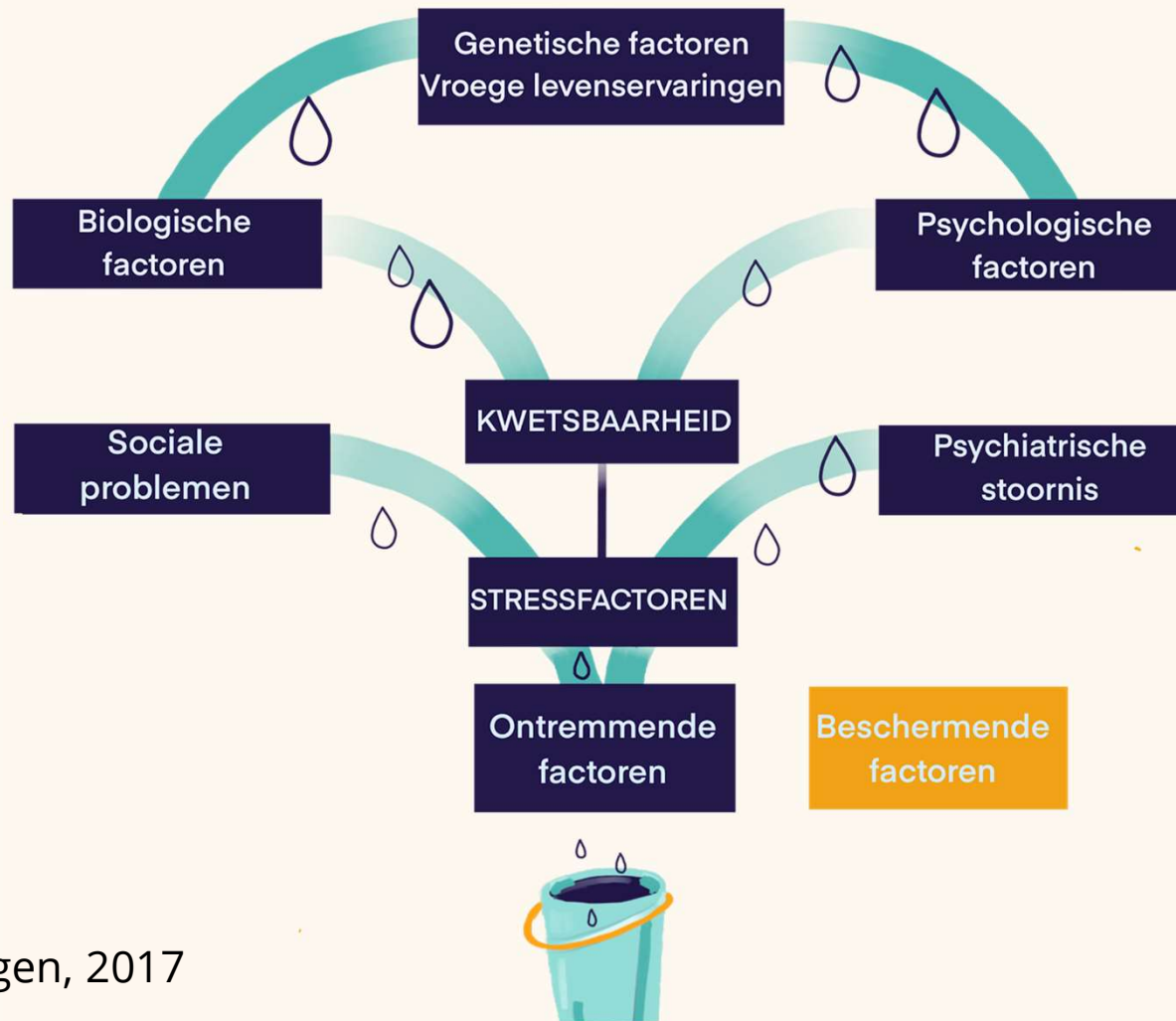


Feit of mythe?



“Kinderen kunnen geen zelfmoordgedachten ontwikkelen, ze weten niet wat het is.”

Integratief verklarend model



Van Heeringen, 2017

Integratief verklarend model

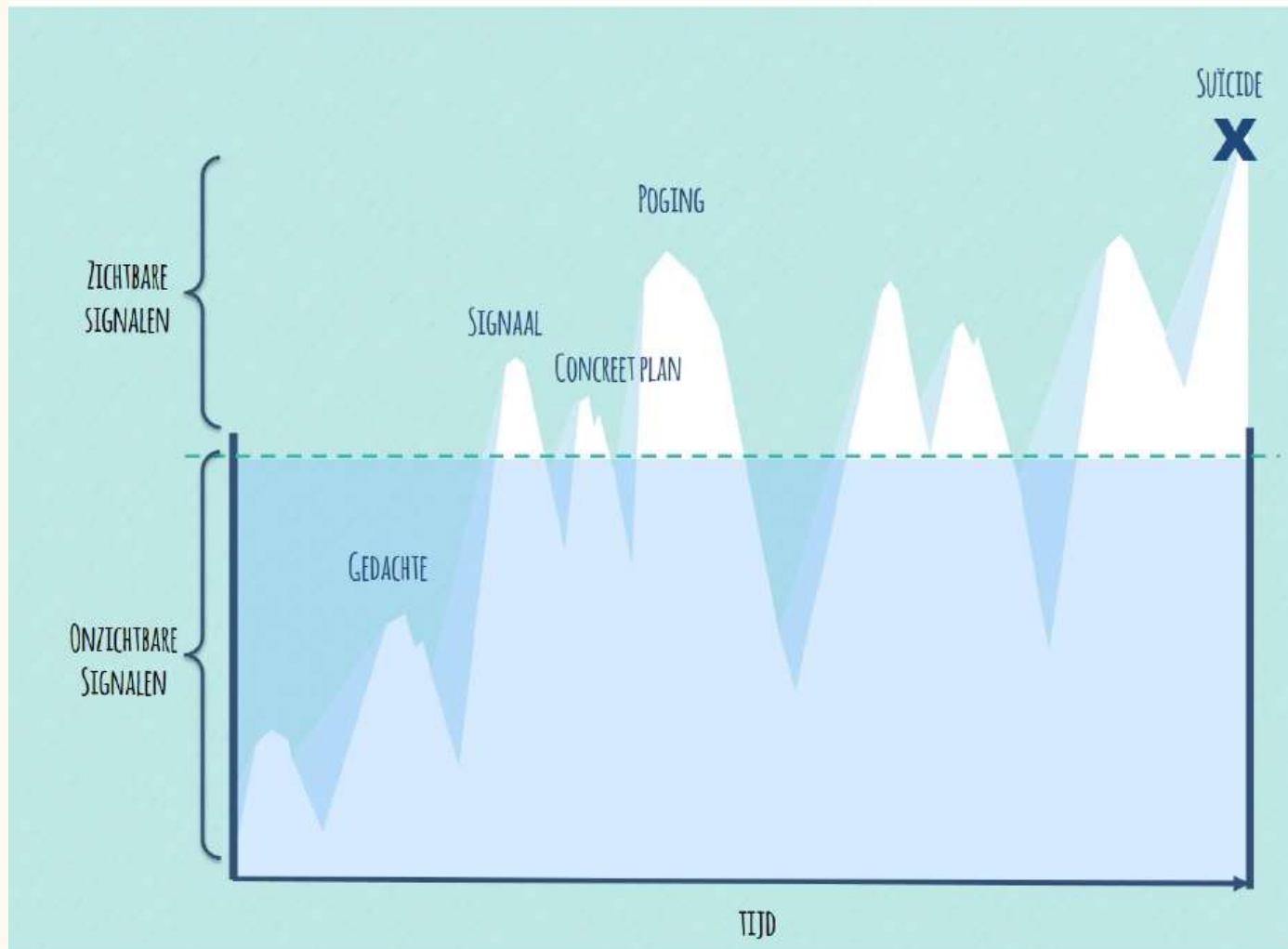
Er is **NOOIT slechts 1** oorzaak,

wél

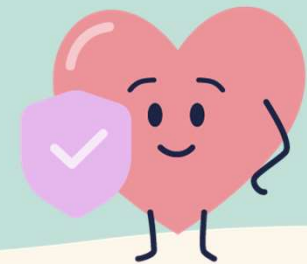
een combinatie – een complexiteit
van verschillende oorzaken
die gedurende langere tijd
(en vaak tegelijk) aanwezig zijn



Suïcidaal proces



Wat kan je zelf doen?



Feit of mythe?



“Kinderen en jongeren die praten over zelfdoding, doen het niet. Ze willen er enkel aandacht mee trekken.”

Signalen herkennen

Verbale signalen

- Ik wil dood
- Ik ga er een eind aan maken
- Ik zie het niet meer zitten
- Het hoeft niet meer voor mij
- Het zou beter zijn als het gedaan zou zijn
- Van mij zullen ze geen last meer hebben
- Ik wil bij (overleden) opa zijn.
- ...

Non-verbale (gedragmatige) signalen

- Hopeloosheid
- Zich isoleren, zich terugtrekken
- Toenemend alcohol- of druggebruik
- Roekeloos gedrag
- Angst, agitatie of slaapproblemen
- Sterke stemmingswisselingen
- Persoonlijke spullen weggeven
- Zelfbeschadiging
- De zin van het leven niet (meer) zien
- Op zoek gaan naar suïcidemiddelen
- ...

Wat kan je zelf doen?

- **Herken signalen** en neem ze serieus
- **Praat** erover
- **Luister** begripvol
- Houd **contact**
- Betrek de **omgeving**
- Moedig aan om contact te zoeken met **gespecialiseerde hulp**
- Samen de app **Spark** installeren

Hoe zelfmoord benoemen?

Vertrek vanuit een concrete observatie

- “Ik zie dat...”
- “Ik merk dat...”
- “Je zegt dat...”

Stel de vraag naar zelfmoord, benoem zelfmoord expliciet

- “Betekent dat dat je aan zelfmoord denkt?”
- “Bedoel je dan dat je aan zelfmoord denkt?”

*Als je zegt dat ‘alles’ niet meer gaat,
zie je dan ook het leven niet meer zitten?
Denk je dan aan zelfmoord?*

Belang van zelfmoord benoemen

Waarom zelfmoord benoemen?

- Openheid creëren om zelfmoordgedachten te delen, isolement doorbreken
- Enige manier om ware toedracht signalen te kennen en tijdig hulp in te schakelen

Waarom doen we het vaak niet?

- Angst om iemand 'op ideeën' te brengen
- Niet goed weten wat te doen als iemand 'ja' zegt
- Veronderstelling dat persoon hier zelf wel over zal spreken als men dit wil

Wat doe je beter niet?

- De problemen minimaliseren

'Zo erg is het toch allemaal niet.', 'Het leven heeft toch nog genoeg te bieden.'

- Onmiddellijke oplossingen aanreiken

'Ga eens wandelen, dan voel je je vast al een stuk beter.'

- Het gedrag veroordelen of de persoon een schuldgevoel aanpraten

'Denk toch eens aan al de mensen die je achterlaat.'

- Beloven dat je er met niemand anders over zal praten.
- Beloven dat je alle problemen kan oplossen.
- De discussie aangaan of zelfdoding een oplossing is.

Spark ✨





In het kort

Wat?

Een gratis app voor jongeren die worstelen met zelfmoordgedachten

Doel?

Het geven van handvaten om meer grip te krijgen op zelfmoordgedachten.

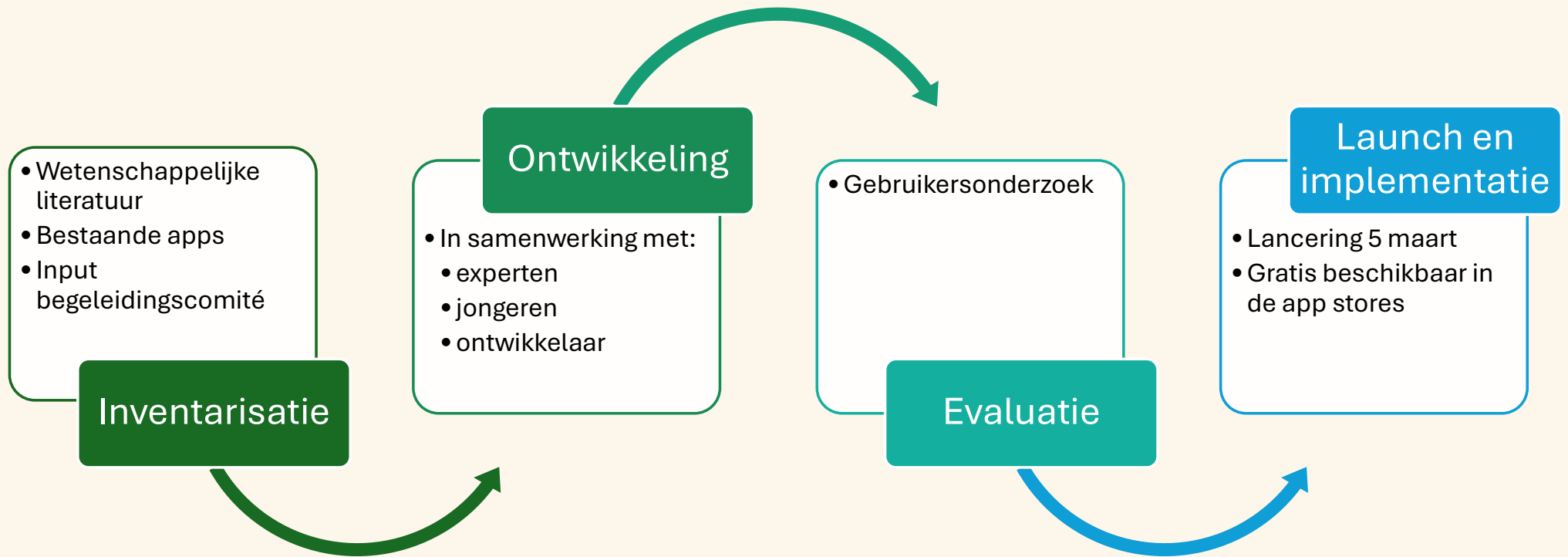
Spark vervangt professionele hulp niet, maar biedt een evidence-based houvast op moeilijke momenten.

Voor wie?

Jongeren tussen 12-18 jaar



Ontwikkeling Spark: proces

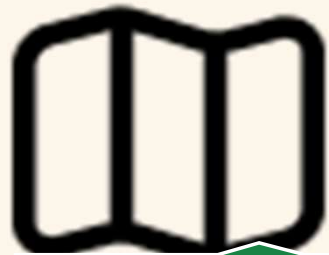


Spark ✨

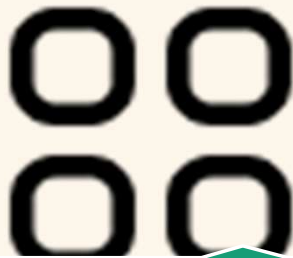
Opbouw Spark



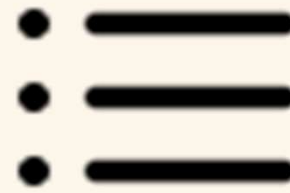
Home



Safety Plan



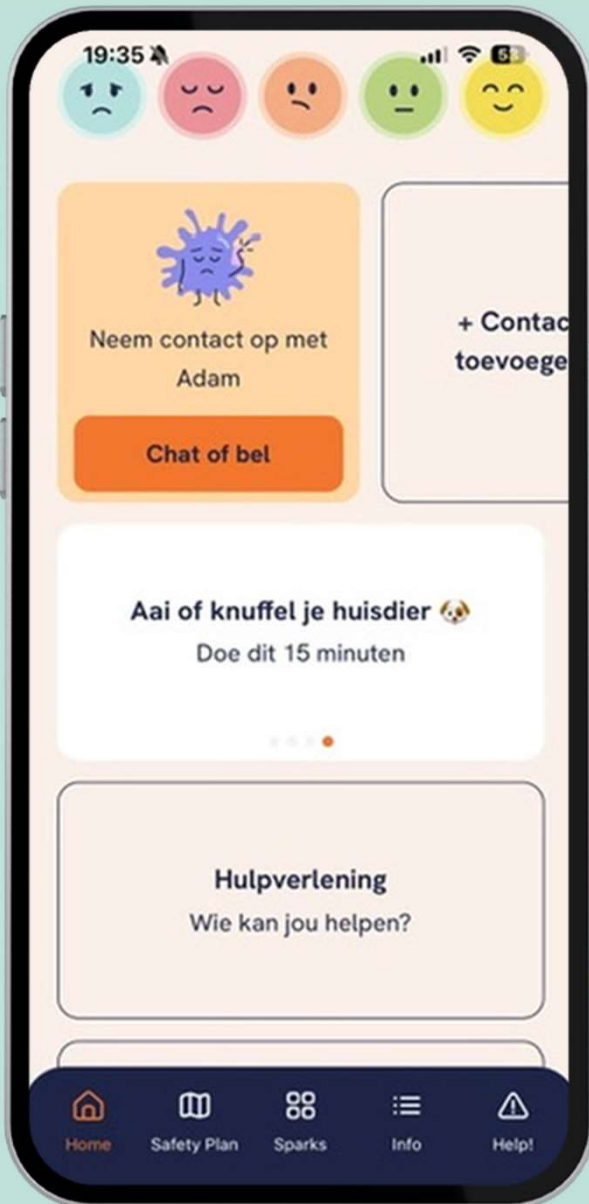
Sparks



Info



Help!



Home

- **Personaliseerbaar** met o.a naam, kleurenschema en avatars
- **Tegels** die uitnodigen tot actie
- **Snelle toegang** tot verschillende onderdelen
- **Mood peiling** adhv emoji's



Ik denk aan zelfmoord.

Zie je geen uitweg meer? Zoek hulp! Niemand kan alles alleen.

Personen met wie je kan praten

Hulpverleners

Veilige omgeving

Help!



Ik denk aan zelfmoord.

Alles voelt slecht? Dit gaat voorbij, gebruik je Safety Plan!

Activiteiten alleen

Activiteiten met anderen

Volhouden



Ik weet het niet...

Blij dat je hier bent! Denk na over hoe je veilig blijft wanneer het moeilijker gaat.

Veilige omgeving

Volhouden

Info hulplijnen



Ik weet het niet...

Je gevoel wisselt vaak? Relax met vrienden of praat met een volwassene.

Activiteiten met anderen

Personen met wie je kan praten

Hulpverleners



Ik voel me goed.

Wat maakt jou gelukkig? Vul je HopeBox aan met:

Muziek

Foto's

Quotes

Filmpjes



Ik voel me goed.

Je voelt je oké? Goed moment om je Safety Plan bij te werken!

Signalen

Volhouden

Hoe voel je je nu?



"Hoe voel je je nu is een handige check up"



Ik krijg het moeilijk.

Begin je te piekeren? Focus je op andere dingen:

Ademhalingsoefening

Pop It

Gedachten loslaten

Spiëren ontspannen



Ik krijg het moeilijk.

Zoek afleiding bij deze Sparks

Te veel of te weinig energie

Tot rust komen

Pop It

Alfabetoefening



Ik voel me zo-zo.

Het gaat niet echt goed, maar ook niet slecht? Probeer eens deze Sparks:

Gedachten loslaten

Spiëren ontspannen

Alfabetoefening



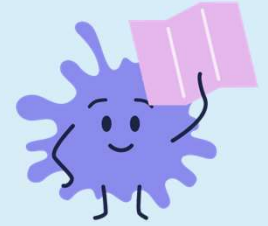
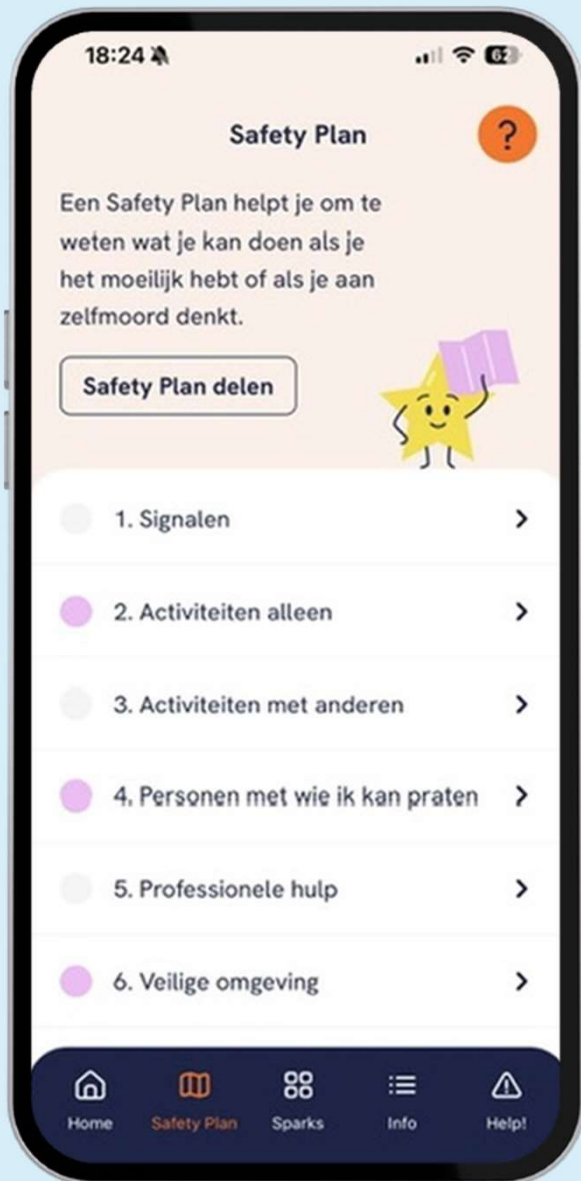
Ik voel me zo-zo.

Probeer eens een nieuwe afleiding. Zo oefen je dit voor op moeilijke momenten.

Ademhalingsoefening

Vingers tellen

Gebruik je zintuigen

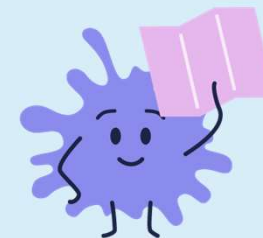


Safety Plan

- Persoonlijk 7 stappenplan voor moeilijke momenten



Safety Plan



- Persoonlijk 7 stappenplan voor moeilijke momenten

Stap 1. Sign

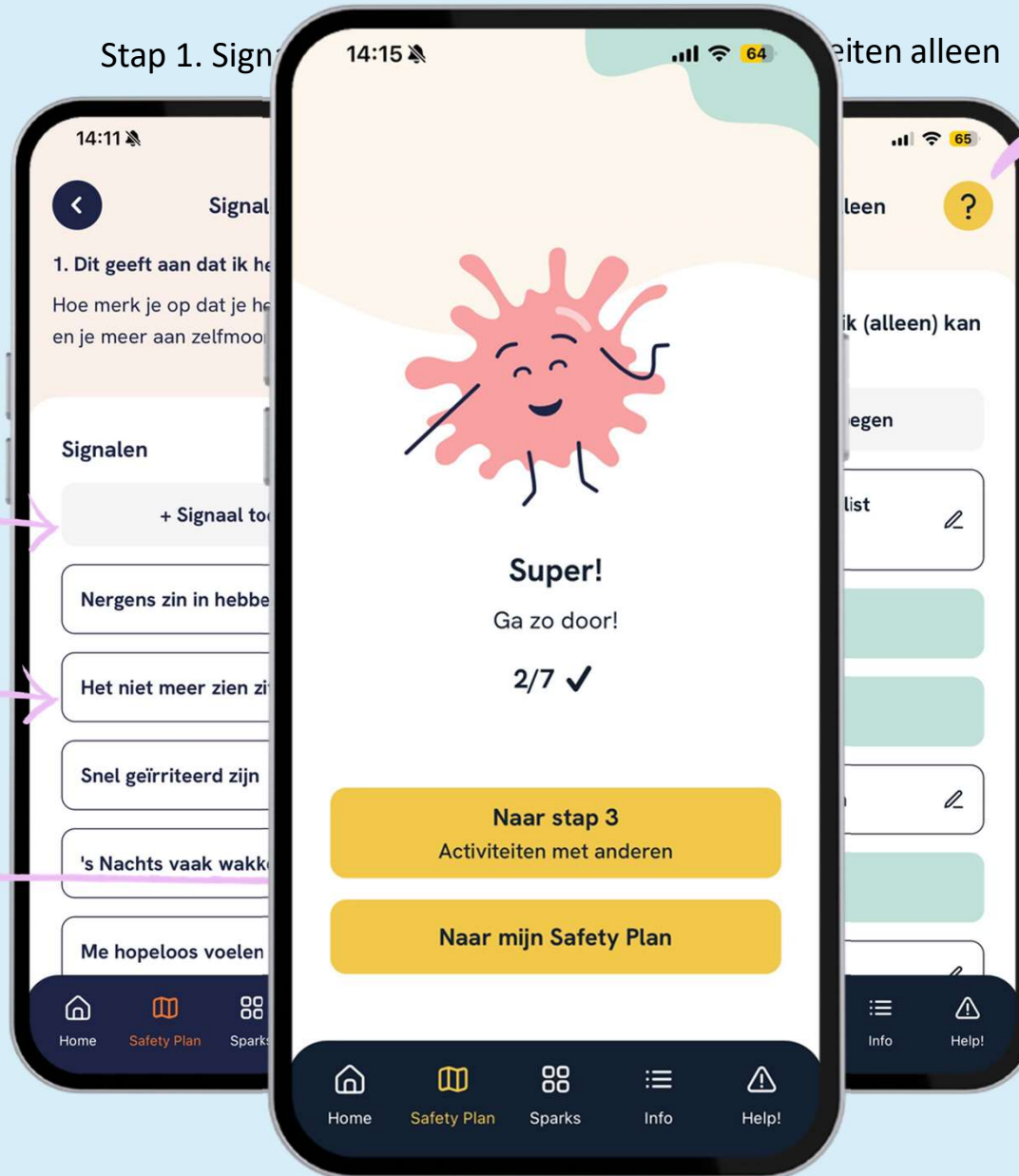
iteiten alleen

Extra uitleg per
stap

Zelf invullen
(tekst / foto)

Voorgestelde items

Personaliseerbaar



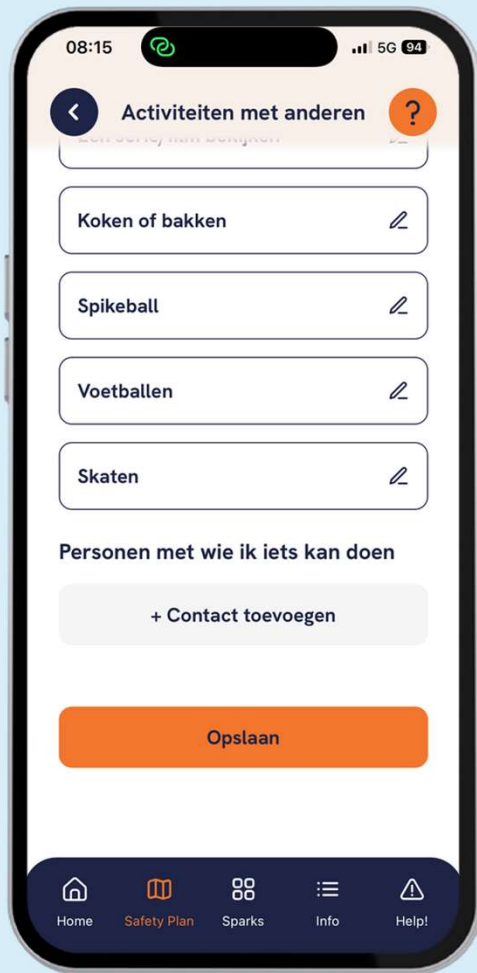
Welke activiteiten kunnen je helpen?

Bedenk wat je kan doen om je gedachten te verzetten, zowel overdag als 's nachts. Maak dit zo **concreet** mogelijk, zodat je op moeilijke momenten duidelijk weet wat te doen.

- "Sporten"
- "Basketten op het pleintje"
- "Lopen"
- "10 minuten lopen op de piste in het park"

Bereid dit waar mogelijk voor, bijvoorbeeld: een mandala-kleurboek kopen, een vrolijke playlist aanmaken of je wandel- of looproute op voorhand uitstippelen.

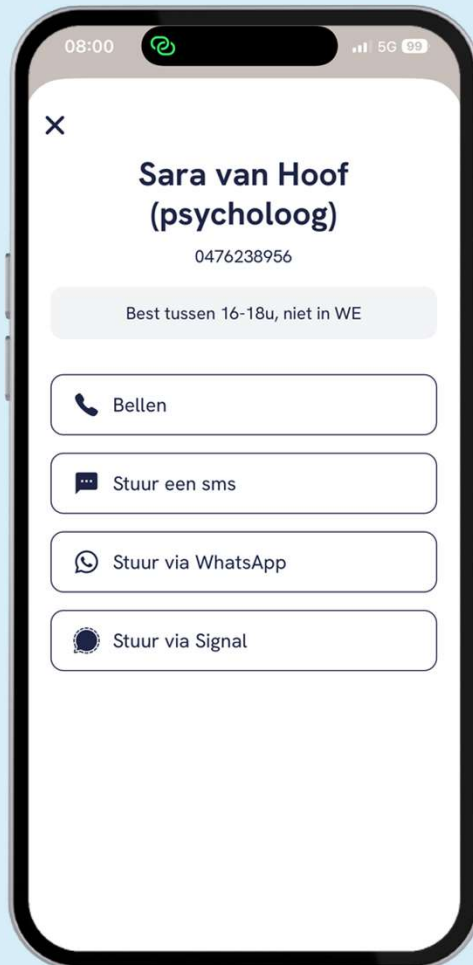
Stap 3. Activiteiten met anderen



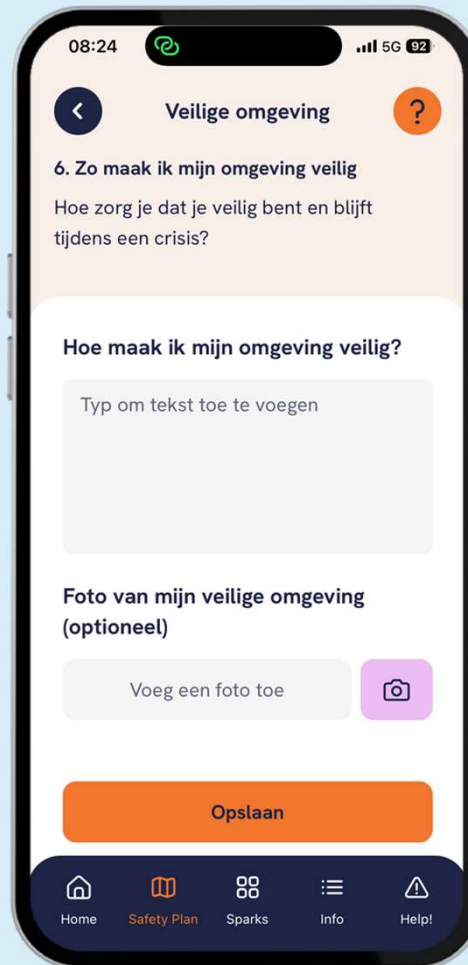
Stap 4. Personen met wie ik kan praten



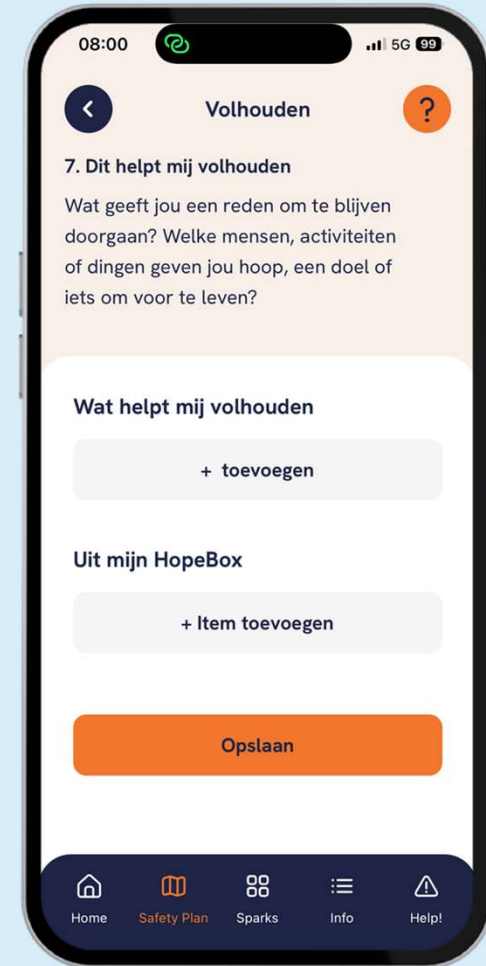
Stap 5. Professionele hulp

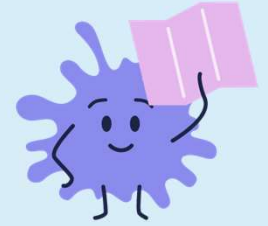
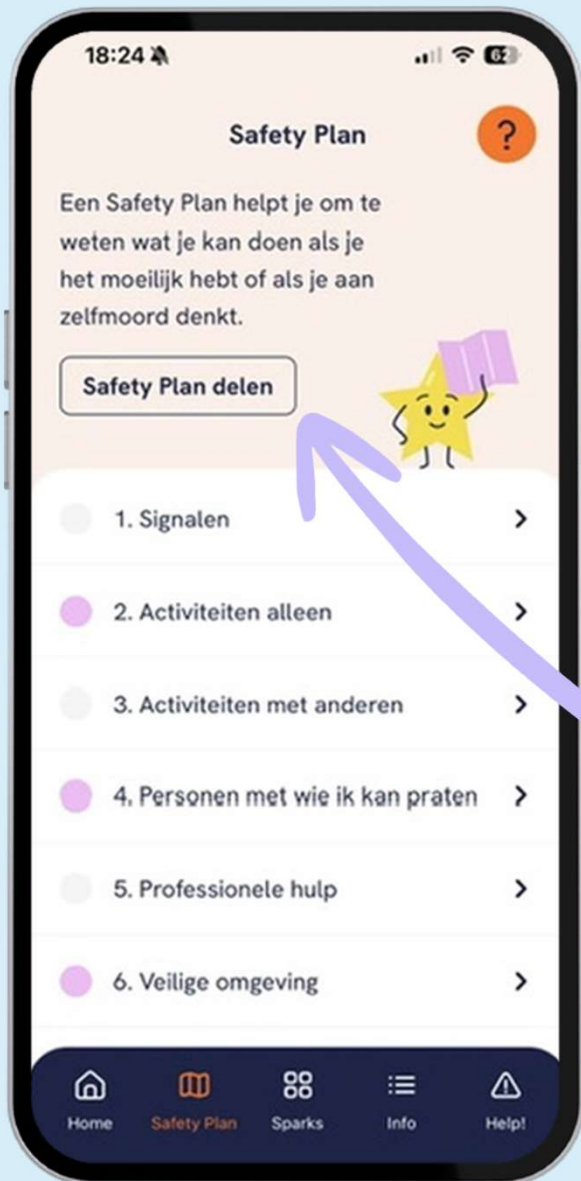


Stap 6. Veilige omgeving



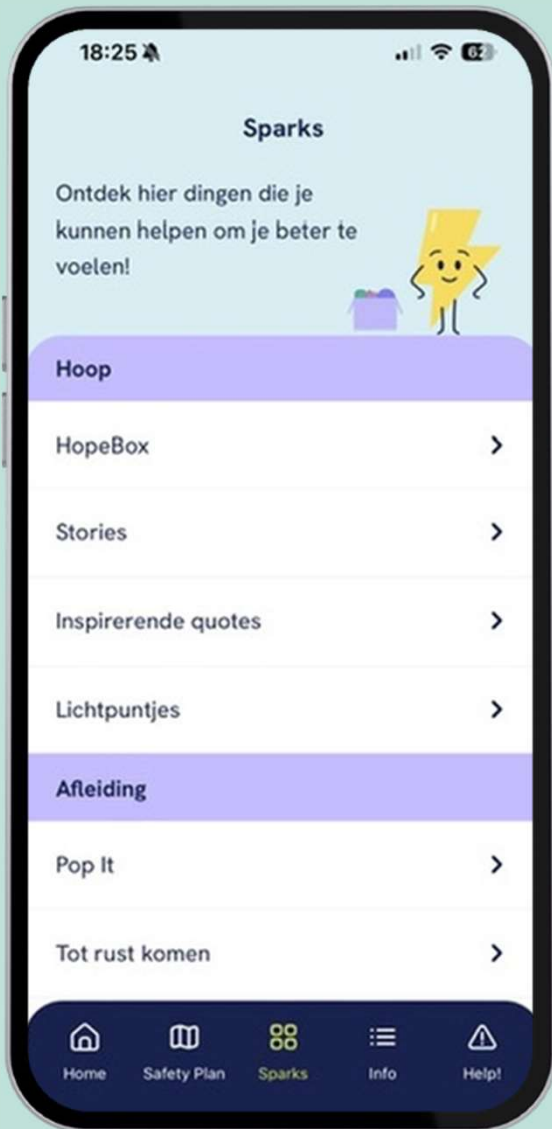
Stap 7. Volhouden





Safety Plan

- Persoonlijk 7 stappenplan voor moeilijke momenten
- Overzicht van **ingevulde** en **openstaande** stappen
- **Positieve aanmoediging** na elke stap
- Plan kan **gedeeld** worden **als pdf**



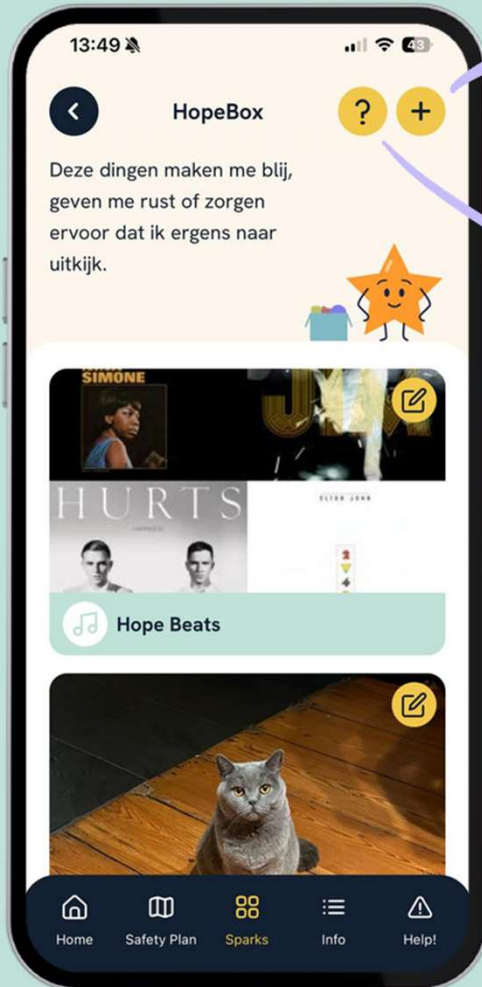
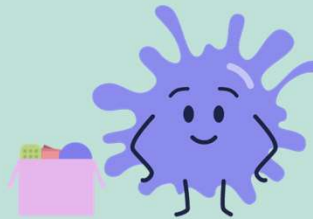
Sparks

Tools die zich richten op:

- Hoop
- Afleiding
- Relaxatie
- Omgaan met moeilijkheden
- Check je kennis

Hoop

HopeBox



HopeBox

Als je je niet goed voelt, is het soms lastig om jezelf op te vrolijken of te bedenken waarom je zou blijven doorgaan. De HopeBox is er voor die momenten.

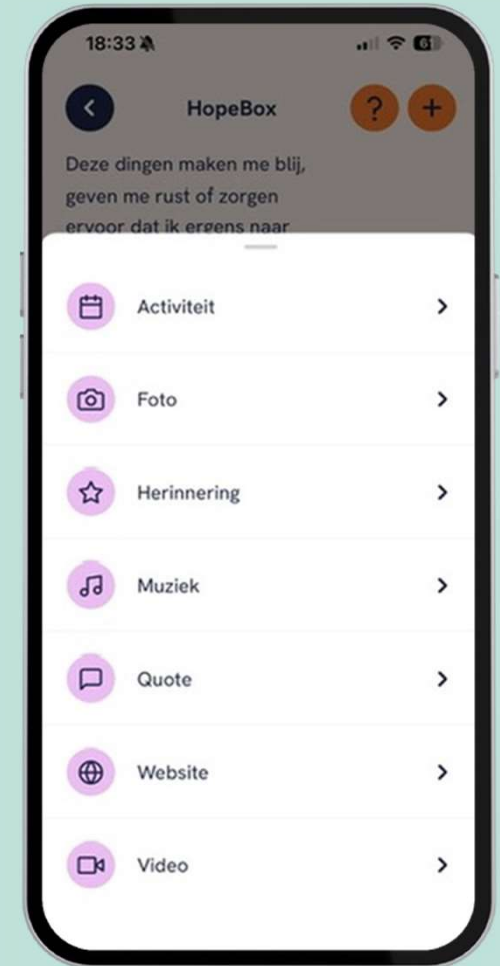
Hier verzamel je dingen die jou kunnen helpen of hoop geven: iets dat je rustig maakt, waar je je beter door voelt, of iets om naar uit te kijken.

❤️ Je kan zelf dingen aan je HopeBox toevoegen. Anderen kunnen jou ook ideeën doorsturen. Zo heb je altijd iets bij de hand om je beter te voelen!

Vul alle velden met een * in om te kunnen opslaan.

Tip:

Je kan tastbare spullen ook bewaren in een **echte doos** 📦, zoals een brief of voorwerpen met een mooie herinnering.

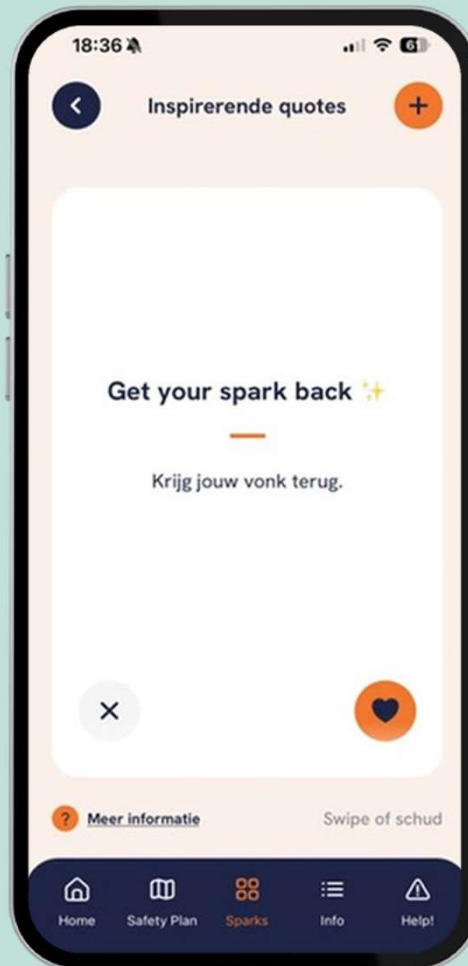


Hoop

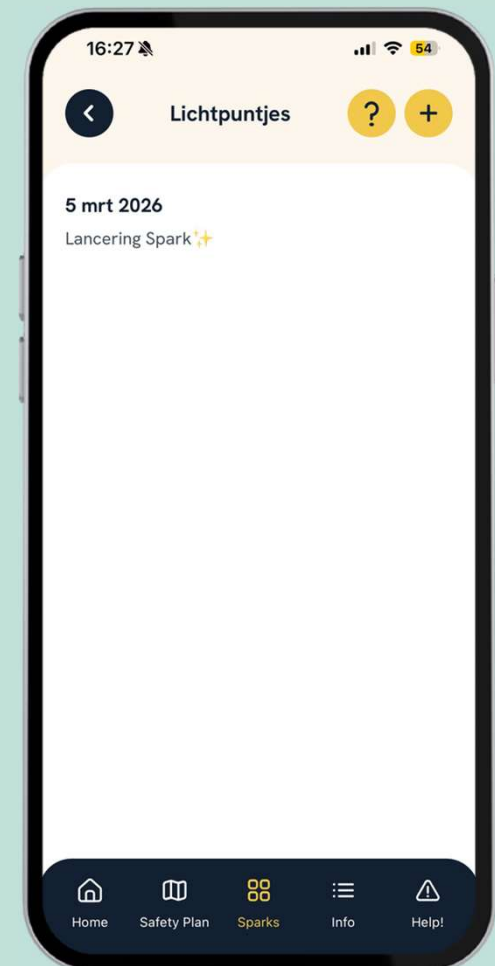
Stories



Inspirerende quotes

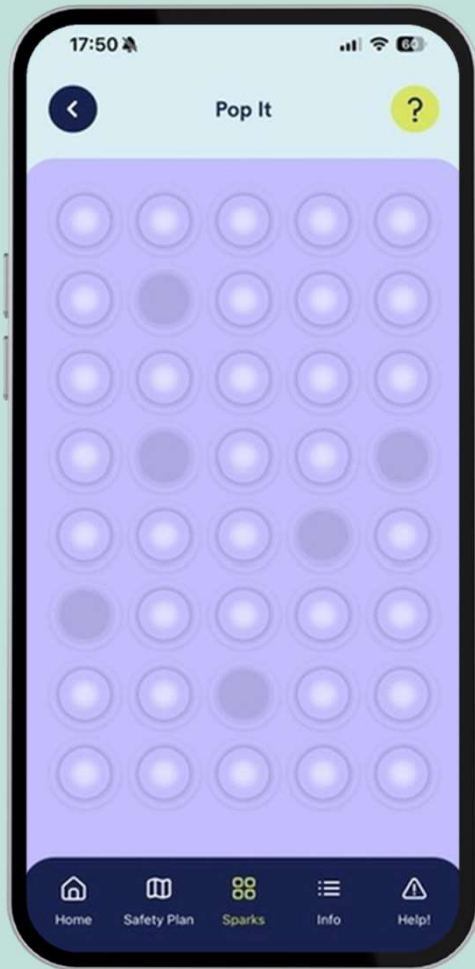


Lichtpuntjes



Afleiding

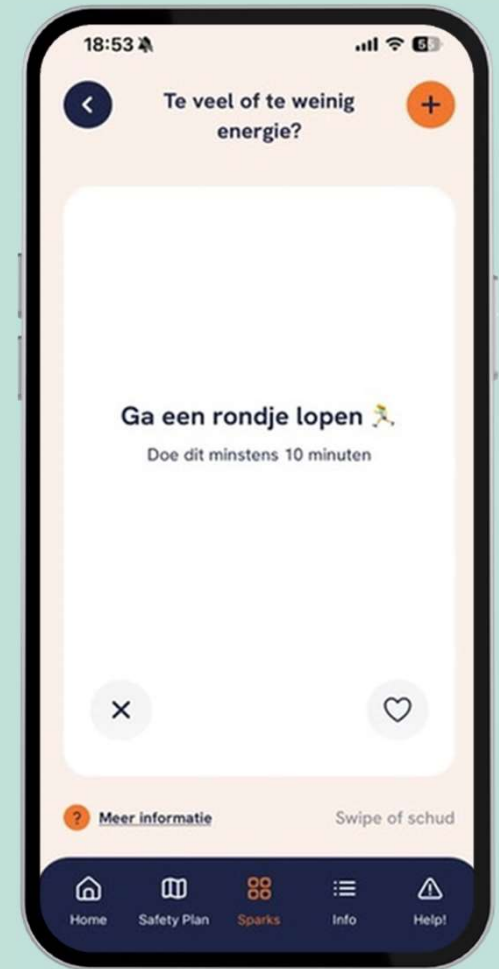
Pop It



Tot rust komen



Te veel of te weinig energie?



Afleiding

Gebruik je zintuigen

5-4-3 oefening



Alfabetoefening

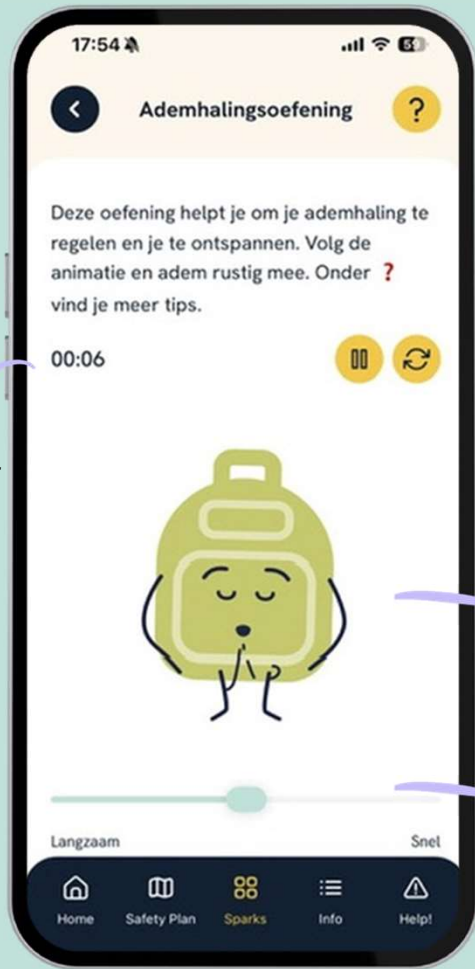


Vingers tellen



Relaxatie

Ademhalingsoefening



timer

animatie

tempo
aanpassen

Spiëren ontspannen Progressieve spierrelaxatie



met audio-fragment

Gedachten loslaten



Omgaan met moeilijkheden

Wat kan je doen?

Waarschijnlijk heb je al heel wat geprobeerd om met moeilijke situaties om te gaan. Dingen die soms wel en soms minder helpend zijn. Om te vinden wat voor jou werkt, is het belangrijk **verschillende strategieën uit te proberen**.

Soms kan iets erg helpend zijn, maar werd het misschien net te laat toegepast. Via het Safety Plan willen we je signalen dat het moeilijk gaat sneller doen herkennen, om tijdig je strategieën toe te passen.

♥ *de strategieën die je wil uitproberen*

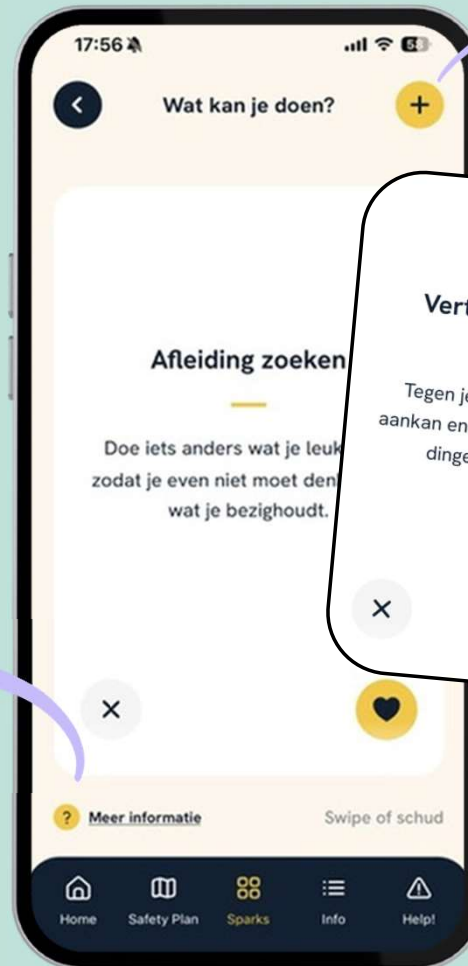
✗ *de strategieën die je minder ziet zitten*

Wanneer je schudt met je GSM, verschijnt enkel wat je hebt geliked.

Je kan ook zelf zaken toevoegen.

💡 **Tip:** noteer jouw mogelijke strategieën in je Safety Plan.

🎯 **Actie:** Kies 1 strategie waar je de komende 7 dagen mee oefent.



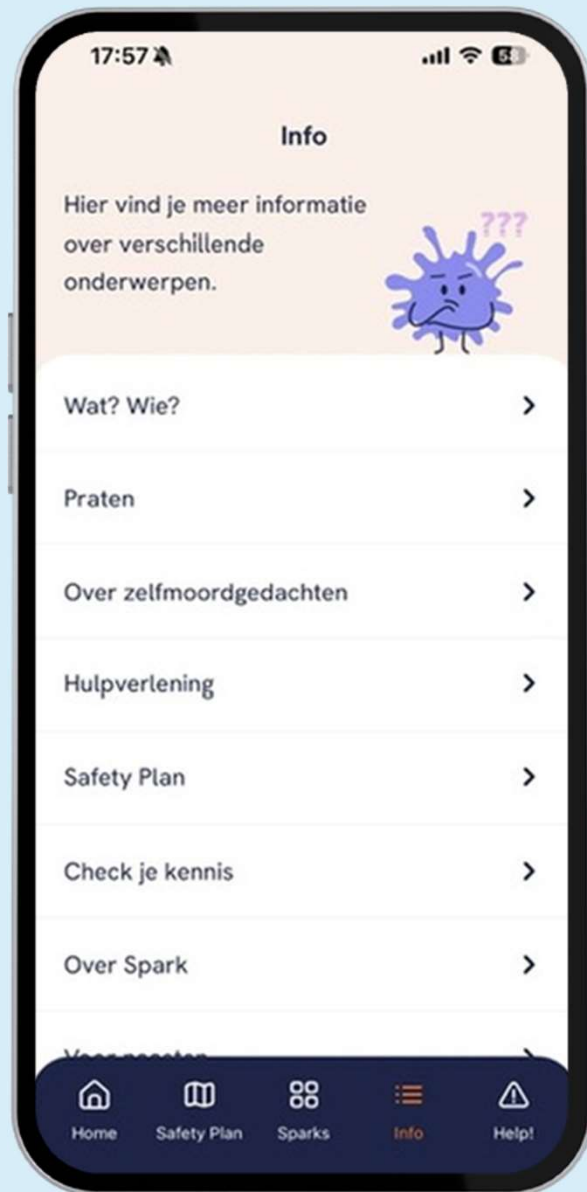
eigen
copingstrategie
toevoegen

Vertrouwen hebben

Tegen jezelf zeggen dat je het aankan en dat je al vaker moeilijke dingen hebt doorstaan.

Steun zoeken

Vertel aan iemand hoe het met je gaat of vraag om hulp.



Info

- Betrouwbare informatie over:
 - Praten (over zelfmoordgedachten)
 - Over zelfmoordgedachten
 - Hulpverlening
 - Safety Plan
- Check je kennis
- Info voor naasten
- Info voor hulpverleners

Check je kennis



Hoe ontstaan zelfmoordgedachten?

Door één duidelijke oorzaak, zoals iets ergs dat gebeurt..

Alleen als je psychische problemen hebt, zoals een depressie.

Door een combinatie van verschillende dingen, zoals hoe je denkt, wat je meemaakt, en hoe je lichaam werkt.

Altijd door sociale media of de invloed van anderen.

Wat gebeurt er als je de Zelfmoordlijn 1813 belt?

Ze bellen meteen de hulpdiensten en sturen iemand naar je toe.

Je praat met een getrainde medewerker die naar je luistert.

Wat is juist over het Safety Plan?

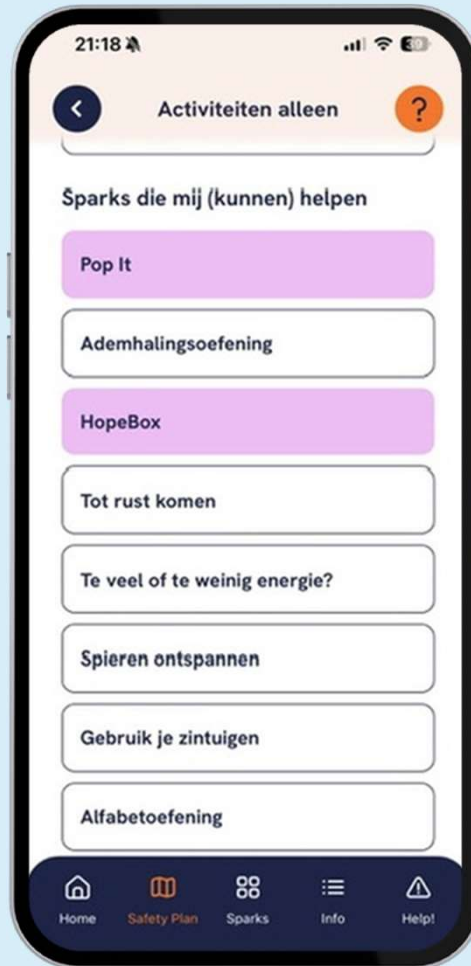
Je moet je Safety Plan in één keer invullen.

Het is goed om je Safety Plan in te vullen wanneer het beter met je gaat.

Je moet het Safety Plan alleen invullen.

Je moet je Safety Plan pas gebruiken als je in een crisis zit.

Sparks toevoegen aan Safety Plan

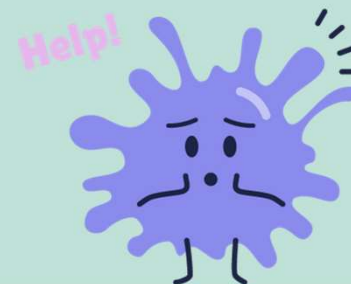




Help!

Noodknop met contactgegevens van:

- Hulplijnen
- Andere vormen van hulpverlening



Evaluatie Spark

Wil je Spark ✨ testen?
Een app voor jongeren met zelfmoordgedachten

Doe mee in 5 stappen

- 1 Vraag je **ouder/voogd** om **online toestemming** te geven
- 2 Geef **zelf ook toestemming**
- 3 Vul een **korte vragenlijst** in
- 4 **Gebruik Spark ✨** 10 dagen
- 5 Vertel ons **wat je ervan vond** in een tweede vragenlijst



Interesse?



of Ga naar
Zelfmoord1813.be/onderzoek/spark

VLESP Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie
UNIVERSITEIT GENT
zelfmoord1813.be voor info en hulp
1813 zelfmoord
Vlaanderen Vlaamse Reguleerder voor de Media

32 voormeting



10 dagen Spark



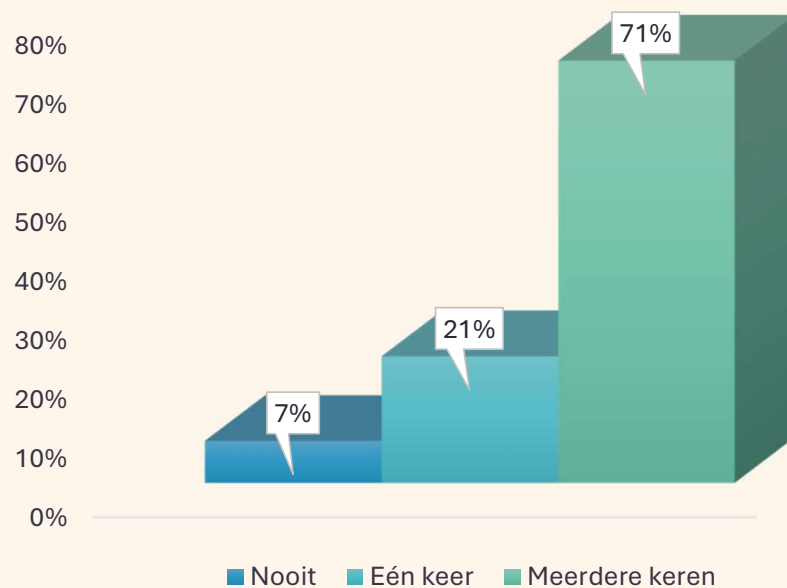
14 postmeting



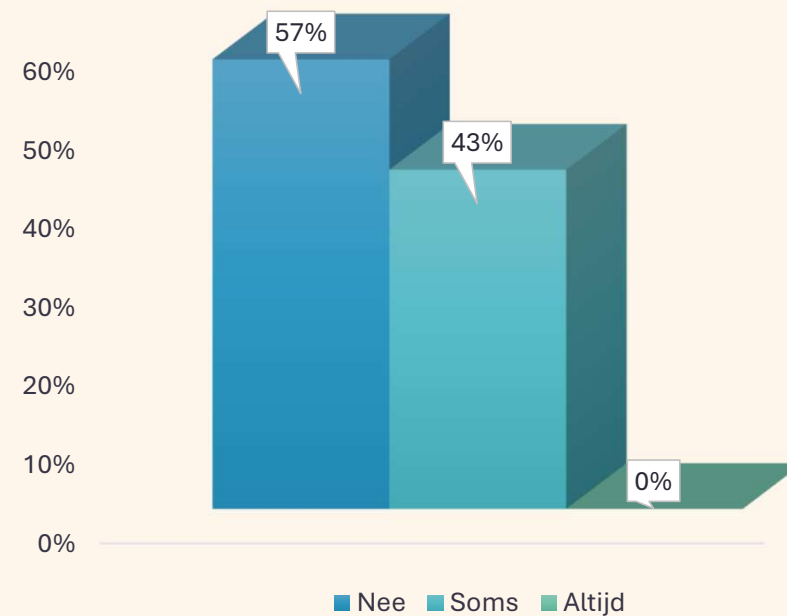
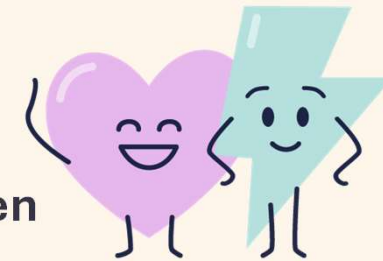
- Gemiddelde lft: 15 jaar (min. 12 - max. 17 jr)
- Gender:
 - 78% Meisje
 - 16% Jongen
 - 3% Non-binair
 - 3% Weet het niet

Evaluatie Spark

Frequentie gebruik

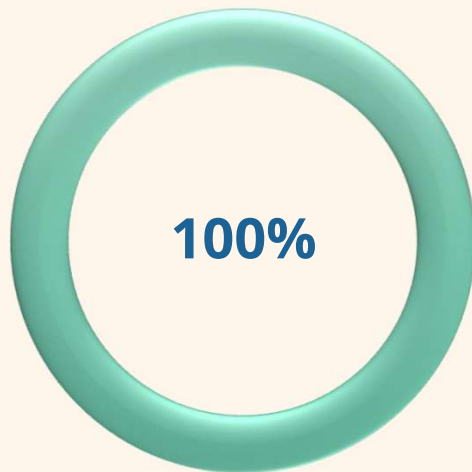


Gebruik samen



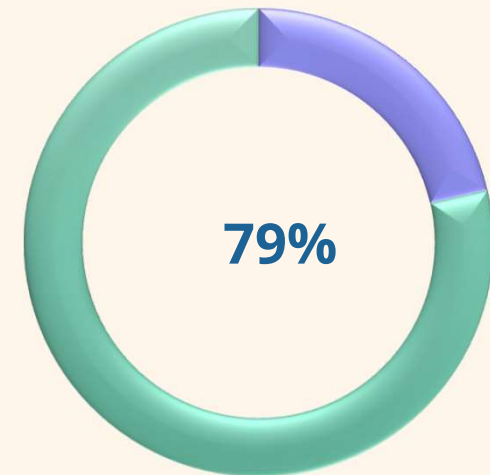
Evaluatie Spark: Gebruikerservaring

Visueel aantrekkelijk



Oneens Neutraal Eens

Gebruiksgemak & duidelijkheid



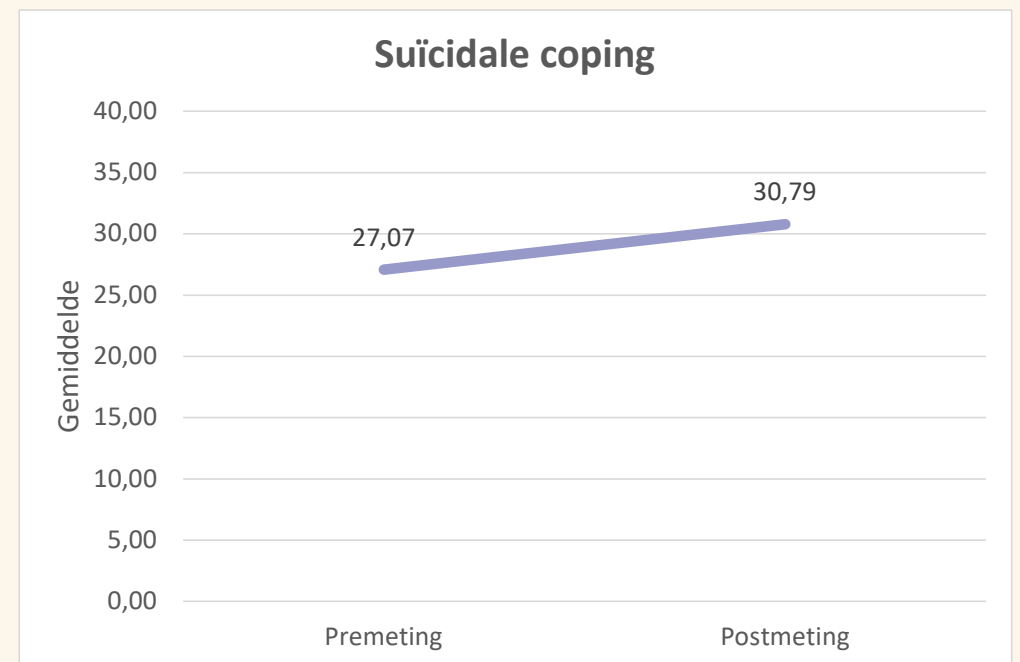
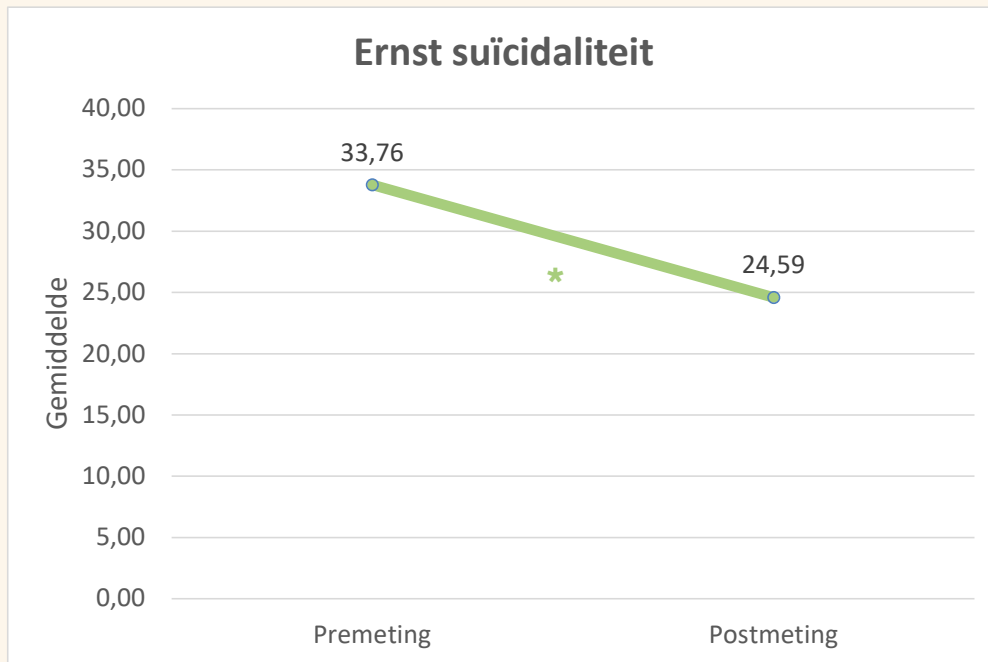
Oneens Neutraal Eens

“

"Ik vond de app zeer goed uitgewerkt, alleen zou ik misschien wat meer kleurenthema's en karakters toevoegen."

n = 14

Evaluatie Spark



* $p < .001$

$p = .058$

Suicidal Ideation Attributes Scale (SIDAS)

- Totalscore: 0 – 50

Suicide-Related Coping Scale (SRCS)

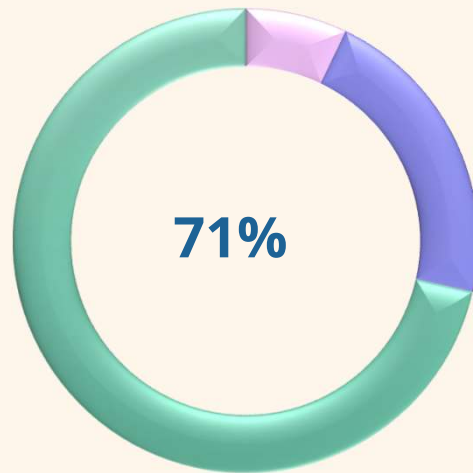
- Totalscore: 0 – 60

$n = 17$

$n = 14$

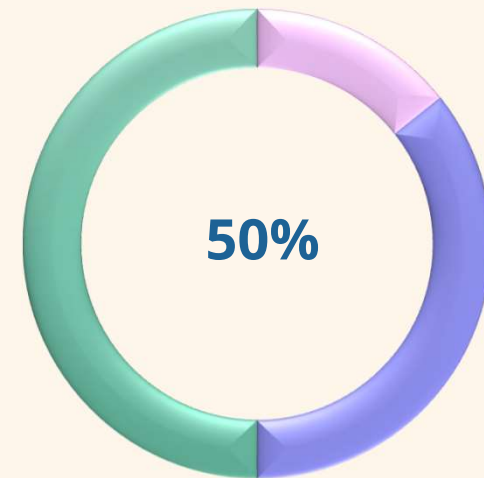
Evaluatie Spark: Ondersteuning

Leren wat te doen



Oneens Neutraal Eens

Beter begrip gedachten



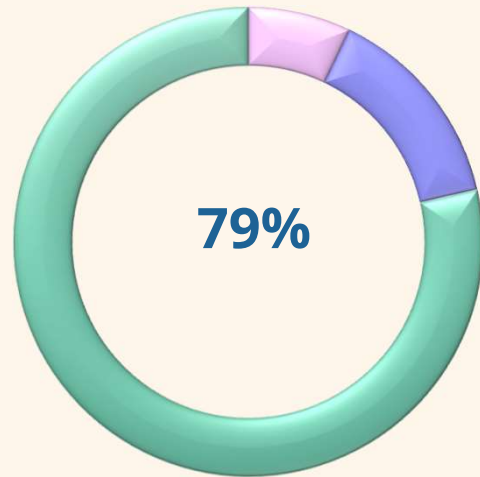
Oneens Neutraal Eens

“

"Omdat het safety plan mij wel beter leerde begrijpen, het was ook fijn om te weten wat ik moest doen als ik me wat slechter voelde"

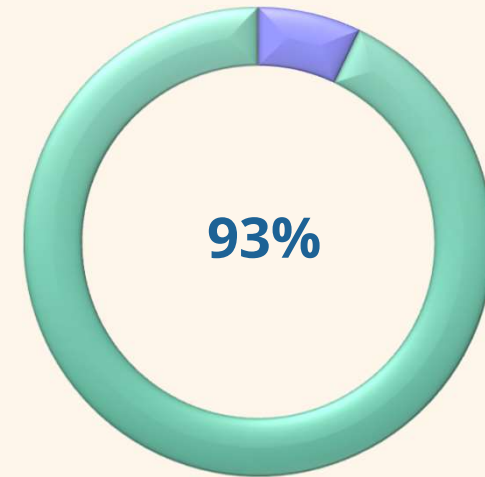
Evaluatie Spark: Ondersteuning

Gebruik bij moeilijke momenten



Oneens Neutraal Eens

Aanbevelen



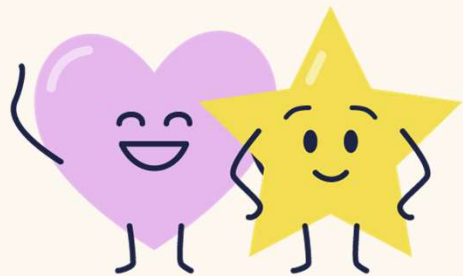
Oneens Neutraal Eens

“

"Ik vind het een goeie app. Ik kan teruggrijpen naar iets als ik het lastig heb en er staan duidelijke dingen in die ik kan doen als ik het lastig heb."

Gebruik Spark

- Spark vervangt professionele hulp niet, maar biedt houvast op moeilijke momenten
- Zelfstandig of met naasten en hulpverlener



- ✓ Verwachtingen
- ✓ Veiligheidsafspraken
- ✓ Privacy
- ✓ Samen opstarten
- ✓ Herhaaldelijk opnieuw bekijken

Zorg voor jezelf



Zelfzorg

- Blijf dingen doen die je helpen om je goed te voelen.
- Neem voldoende tijd en rust om dingen op een rijtje te zetten
- Draag de last niet alleen, maar laat je steunen door de mensen om je heen. Deel je zorgen met anderen.
- Besef dat je al veel doet door er voor de jongere te zijn.
- Geef je eigen grenzen aan wanneer dit nodig is.
 - Afspraken
 - Respijtzorg



Lotgenotencontact

- **SIMILES**: naasten van personen met psychische kwetsbaarheid.
- **KOPP** (doe-)praatgroepen (overzicht via familieplatform)

Verdere ondersteuning

- **Voor naasten:**
 - Zelfmoord1813.be
 - Mee-leven.be
 - Zelfmoordlijn 1813
 - Teleonthaal 106
 - Huisarts (van wacht)
 - CGG, CAW, psycholoog/therapeut
 - Familieplatform
- **Bij acute nood:**
 - Hulpdiensten (112)
 - Zelfmoordlijn 1813 (telefoon of chat)
 - Huisarts (van wacht)