

# VLESP

Vlaams  
Expertisecentrum  
Suicidepreventie



## AFGERONDE PROJECTEN

- **Online methodieken**
  - Think Life
  - BackUp
- **Multidisciplinaire Richtlijn + E-tool**

## LOPENDE PROJECTEN

- **Campagne** Signaalherkenning
- **Prospect** Studie
- **Lezing** Algemeen Publiek
- **Serious Game**

# VLAAMS ACTIEPLAN SUÏCIDEPREVENTIE

GEZONDHEIDSDOELSTELLING: *'De sterfte voor zelfdoding bij mannen en vrouwen moet tegen 2020 verminderd zijn met 20% t.o.v. 2000.'*

## Strategie 1

- Bevorderen geestelijke gezondheid

## Strategie 2

- Laagdrempelige telefonische en online hulp

## Strategie 3

- Bevorderen van deskundigheid en netwerkbevordering bij intermediairs

## Strategie 4

- Acties voor specifieke risicogroepen

## Strategie 5

- Ontwikkelen en implementeren van richtlijnen voor school, werkvloer en gezondheidszorg

# VLESP

Vlaams  
Expertisecentrum  
Suicidepreventie



## AFGERONDE PROJECTEN



### Online methodieken

- Think Life
- BackUp



### Multidisciplinaire Richtlijn + E-tool

# ONLINE METHODIEKEN

1813   
zelfmoord

Dringend nood aan een gesprek?

BEL NU 1813

*24/7 bereikbaar*

CHAT

*Elke dag van 19u - 21u30*

MAIL

*Antwoord binnen 5 werkdagen*

ZELFHULP

*Ga zelf aan de slag*

# Zelfhulp

Vind hier informatie en tools om zelf aan de slag te gaan om je zelfmoordgedachten onder controle te krijgen.

## *Omgaan met zelfmoordgedachten* ▶

Je wilt je zelfmoordgedachten onder controle krijgen, maar hoe? Hier vind je enkele tips om met je gedachten om te gaan en jezelf te beschermen.

## *BackUp* ▶

BackUp is een app die houvast wil bieden bij zelfdodingsgedachten. Lees hier

## *Think Life* ▶

Think Life is een online zelfhulp cursus die je kan helpen om beter te leren omgaan met zelfmoordgedachten. Lees hier meer info of bekijk het introductiefilmpje van Think Life.

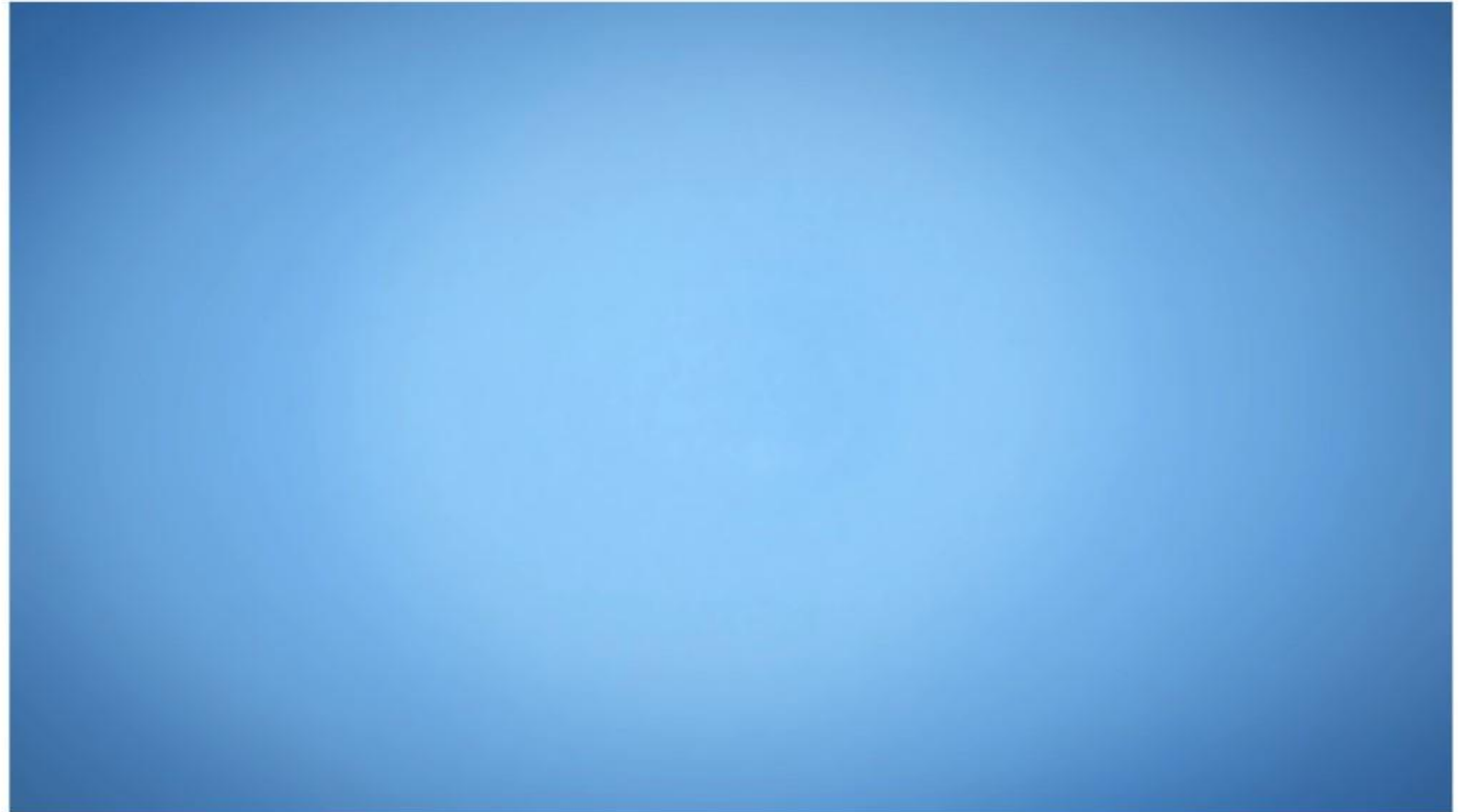
## *On Track Again* ▶

On Track Again is een app die ondersteuning wil bieden voor jongeren na een poging tot

## *Safety Plan* ▶

Een safety plan kan helpen om je zelfmoordgedachten onder controle te houden. Stel hier je eigen safety plan op, alleen of samen met je hulpverlener.

Think  
Life.



# Think Life – Onbegeleide online zelfhulpcursus

## WAAROM?

In vergelijking met Nederland:

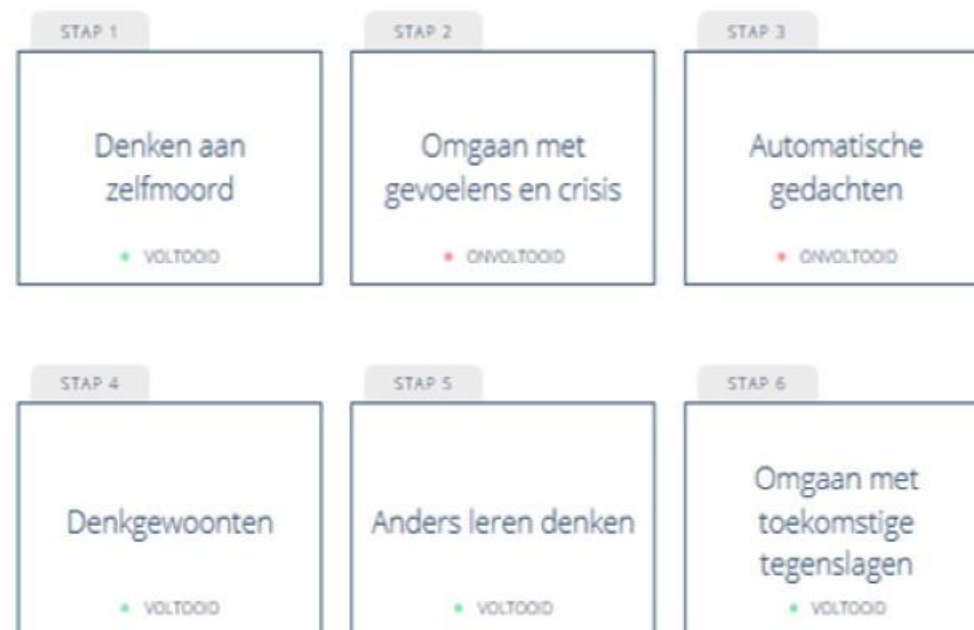
- **Hoog stigma** in Vlaanderen om geestelijke gezondheid en behandeling
- Meer **schaamte** om hulp te zoeken voor mentale problemen
- Als we hulp zoeken, is het **geen gespecialiseerde hulp**

# Think Life – Onbegeleide online zelfhulp cursus

- Onbegeleide online zelfhulp cursus voor het **leren omgaan met zelfmoordgedachten**
- Ontwikkeld door van Spijker et al. (2014) en aangepast door VLESP
- 6 modules gebaseerd op **verschillende evidence-based therapieën**:
  - Cognitieve gedragstherapie
  - Dialectische gedragstherapie
  - Probleemoplossende therapie
  - Mindfulness-based cognitieve therapie

## Overzicht

*Hier zie je welke stappen je al hebt voltooid en welke niet. We raden je aan om wekelijks een stap te doorlopen, maar je kan er ook voor kiezen om het in je eigen tempo te doorlopen.*



[Naar mijn crisisplan](#)

[Naar mijn terugvalplan](#)



# Think Life – Onbegeleide online zelfhulp cursus

Elke module bestaat uit:

- Theorie
- Weekopdracht
- (Keuze)oefeningen

STATUS

100%

Les 1

## Denken aan zelfmoord

THEORIE WEEKOPDRACHT OEFENINGEN

Zelfmoordgedachten als zelfbescherming

Piekeren

Veelgestelde vragen

### Zelfmoordgedachten als zelfbescherming

Iedereen denkt wel eens aan de dood in het algemeen. Bijvoorbeeld als er iemand is overleden of als er iemand in je omgeving ernstig ziek is. Dit gebeurt vaak en heeft verder geen gevolgen. Na een paar uur of een paar dagen denk je weer aan hele andere dingen.

Denken aan zelfmoord is anders. Dit komt meestal niet doordat er iemand in je omgeving overleden of ziek is, maar doordat jij je erg triestig en terneergeslagen voelt. Je ziet de toekomst somber in en wordt daar hopeloos van. De problemen hebben zich opgestapeld en je ziet geen uitweg meer. Verder leven kan dan erger lijken dan de dood. Of de dood lijkt nog de enige optie. Het kan een geruststellende gedachte zijn om de mogelijkheid te hebben om te ontsnappen als het te erg wordt (*'Als ik het echt niet meer aan kan is er altijd nog die ene mogelijkheid'*). Zelfmoord lijkt dan de enige manier om meer ellende tegen te gaan.

# Think Life – Voorbeeld: Module 1

## Theorie

- Hoe kunnen zelfmoordgedachten ontstaan?
- Wat is het verband tussen zelfmoord en piekeren?

## Weekopdracht

- Turven

## Oefeningen

- Zelfmoord als zelfbescherming
- Piekerkwartier
- Keuzeoefeningen: Piekerzone, Aandachtig ademen, Positief piekeren, Afleiding



# Think Life – Conclusies onderzoek

- Think Life blijkt effectief te zijn in het **reduceren van suïcidale gedachten**
  - Een replicatie van de resultaten van van Spijker et al. (2014)
  - Maar ook bij follow-up
- Zowel bij post- als follow-up, **verbetering in de interventiegroep bij:**
  - Depressieve symptomen
  - Hopeloosheid
  - Piekeren
  - Angst
- Think Life is een **makkelijk toegankelijk, gratis** en **anonieme** online zelf-helpp cursus die suïcidale personen leert hoe met hun suïcidale gedachten om te gaan.
- Think Life **vult de lancune in het bestaande aanbod**, nl. tussen telefonische en online crishulp en face-to-face hulpverlening.

# Zelfhulp

Vind hier informatie en tools om zelf aan de slag te gaan om je zelfmoordgedachten onder controle te krijgen.

## *Omgaan met zelfmoordgedachten* ▶

Je wilt je zelfmoordgedachten onder controle krijgen, maar hoe? Hier vind je enkele tips om met je gedachten om te gaan en jezelf te beschermen.

## *BackUp* ▶

BackUp is een app die houvast wil bieden bij

## *Think Life* ▶

Think Life is een online zelfhulp cursus die je kan helpen om beter te leren omgaan met zelfmoordgedachten. Lees hier meer info of bekijk het introductiefilmpje van Think Life.

## *On Track Again* ▶

On Track Again is een app die ondersteuning wil bieden voor jongeren na een poging tot

## *Safety Plan* ▶

Een safety plan kan helpen om je zelfmoordgedachten onder controle te houden. Stel hier je eigen safety plan op, alleen of samen met je hulpverlener.

BackUp

BackUp

1813  
zelfmoord

# BackUp – Mobiele Applicatie

## WAAROM?

- Wat kan een app betekenen voor de preventie van zelfdoding?
  - Literatuuronderzoek: weinig onderzoek naar effectiviteit van apps voor de preventie van zelfdoding
  - **Werkzame elementen** om crisis te overbruggen:
    - Contact
    - Hoop
    - Probleemoplossende vaardigheden
    - Veiligheidselementen

# BackUp – Mobiele Applicatie

## DOEL

- **Zelfhulptool** voor mensen die aan zelfdoding denken
- Kan als tool gebruikt worden door **mensen uit de omgeving** van deze kwetsbare personen, BackUp biedt de mogelijkheid om er voor hen te zijn

# BackUp – Mobiele Applicatie

- 2.827 downloads
- Gemiddelde waardering van 3,8 (op schaal van 5)
- 90% gebruikt de app voor zichzelf, > 50% gebruikt BackUp minstens wekelijks
- Update 2016
- Nederlandse versie



## DETECTIE EN BEHANDELING VAN SUÏCIDAAL GEDRAG

Multidisciplinaire richtlijn  
voor hulpverleners in de gezondheidszorg



# MULTIDISCIPLINAIRE RICHTLIJN

## WAAROM?

- Vanuit de nood en de vraag van hulpverleners naar praktijkrichtlijnen m.b.t. het omgaan met suïcidale personen, het inschatten van suïciderisico en het opzetten van interventies
- Belangrijk actiepoint binnen VAS II

# MULTIDISCIPLINAIRE RICHTLIJN

## DOELGROEP

- Hulpverleners binnen de gezondheidszorg in Vlaanderen
- **Primair:** artsen, psychologen, psychotherapeuten en verpleegkundigen

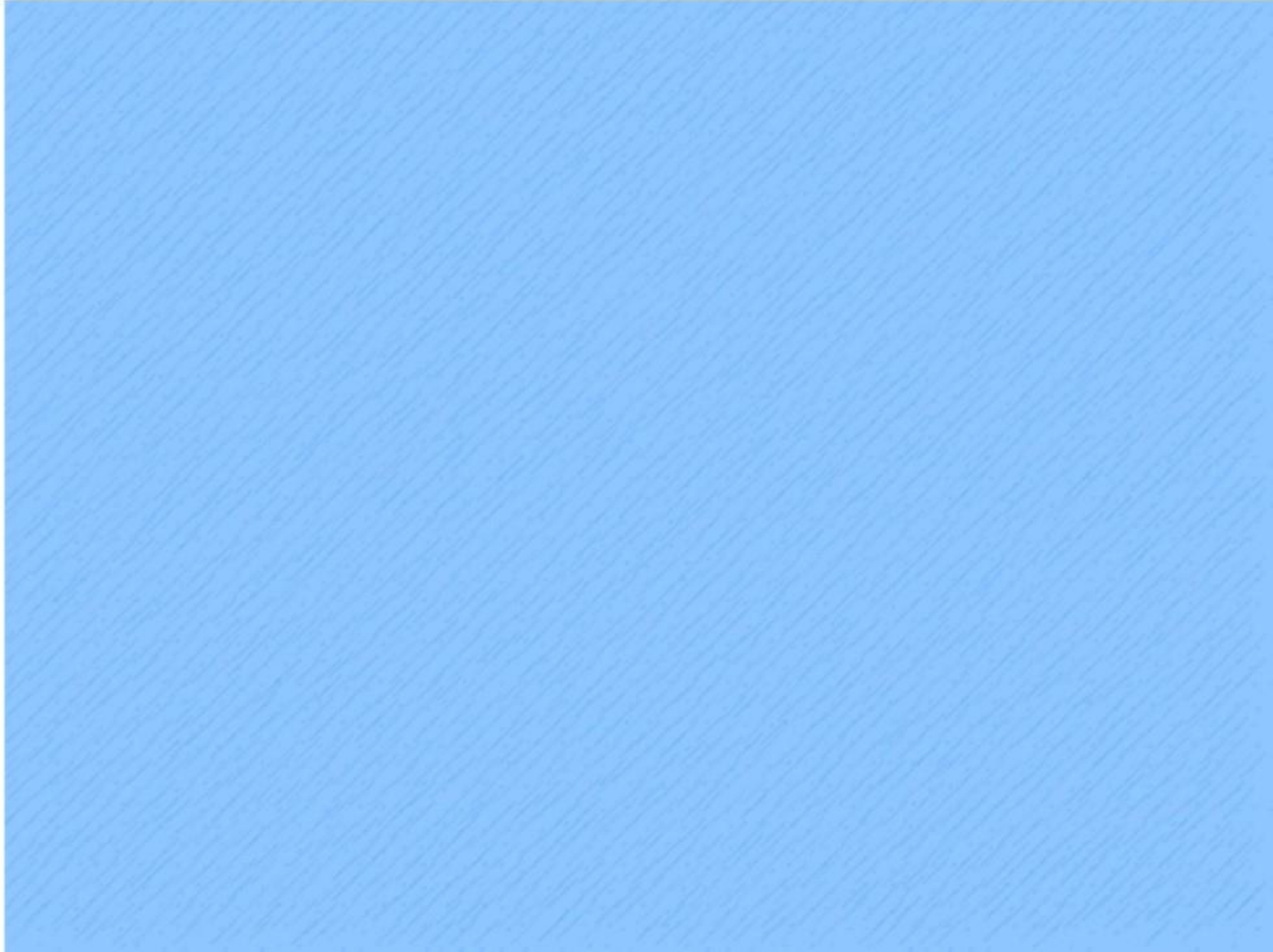
## DOELSTELLINGEN

- Zorg voor suïcidale personen **versterken**
- **Aanscherpen** van kennis, attitudes en vaardigheden m.b.t. de detectie en behandeling van suïcidaliteit
- **Sensibiliseren** over het belang en nut van suïcidepreventie en een suïcidepreventiebeleid
- Evidence based werken **stimuleren**

# MDR – E-learningwebsite

- **Toegankelijkheid en toepasbaarheid** van de richtlijn bevorderen
- Achtergrondinformatie, inhoud, tools en aanbevelingen van de richtlijn op een **hapklare manier**
- E-learningmodules en casusoefeningen
- **Accreditering** door het RIZIV

# MDR – E-learningwebsite



# VLESP

Vlaams  
Expertisecentrum  
Suicidepreventie



## LOPENDE PROJECTEN

- **Campagne** Signaalherkenning
- **Prospect** Studie
- **Lezing** Algemeen Publiek
- **Serious Game**



# CAMPAGNE SIGNAALHERKENNING

Voor wie?

Doel?

Lancering?

Wat en hoe?

Algemeen publiek

**Sensibiliseren:** signalen herkennen + weten hoe ermee om te gaan

28/08/2017 – Belcanto Classic

Week 18/09/2017: TV-spotjes, Bijlage in De Standaard, website campagne

# PR SPECT-STUDIE



Een gerandomiseerde gecontroleerde **studie** naar de **effecten** van op mindfulness gebaseerde cognitieve therapie en Toekomstgerichte Training voor het **verminderen van suïcidale ideatie**

## WAAROM?

- Onderdeel van het VAS
- Suïcidaliteit kan aanwezig blijven ongeacht behandeling onderliggende psychische stoornis
- **Nood aan kortdurende behandelmethodieken specifiek gericht op behandeling van suïcidaliteit**
- Op Mindfulness gebaseerde Cognitieve Therapie (MBCT) en Toekomstgerichte Training (TT) vormen veelbelovende therapieën aangezien deze gericht zijn om kerncomponenten binnen het suïcidaal proces



# PR SPECT-STUDIE

## DOEL?

- Aan hand van **twee pilootstudies** nagaan in hoeverre MBCT en TT effectieve behandelmethoden kunnen zijn voor de preventie van suïcide in Vlaanderen voor het helpen verminderen van suïcidale gedachten.

## PRIMAIRE HYPOTHESE?

- Suïcidale gedachten zullen **sterker dalen** door MBCT/TT + TAU dan door TAU alleen

# PR SPECT-STUDIE – Interventie

	MBCT	TT
<b>EVIDENTIE</b>	Eerste evidentie	Eerste evidentie
<b>DUUR</b>	8 sessies (2u) in 8 weken	9 sessies (1,5u) in 9 weken
<b>FUNDAMENTEN</b>	Cognitieve gedragstherapie en mindfulness meditatie	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Cognitieve gedragstherapie</li><li>▪ Probleemoplossende therapie</li><li>▪ Positieve psychologie</li></ul>
<b>SUICIDE-SPECIFIEKE inhoud</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Safety plan</li><li>▪ Risicofactoren en automatische gedachten</li><li>▪ Sessies duren 2u ipv 2,5 uur en minder huiswerk oefeningen dan bij reguliere MBCT</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Hopeloosheid</li><li>▪ Toekomstgericht denken</li></ul>

# PR SPECT-STUDIE – Recruitering

November 2016 – September 2017

Twee reeksen **MBCT** op 5 locaties in Vlaanderen:

- Brugge
- Gent (RCT)
- Boom
- Grimbergen (RCT)
- Hasselt

Twee reeksen **TT** op 4 locaties in Vlaanderen:

- PZ Heilige Familie Kortrijk
- CGG Largo en CGG Mandel en Leie
- CGG ZOV Aalst
- CGG LITP/ CGG VGGZ/ CGG DAGG (najaar)

(RCT)

# PR SPECT-STUDIE – Recruitering

## Inclusiecriteria

- $\geq 18$  jaar
- Suïcidale gedachten  
(BSS score  $\geq 1$ )
- Toegang tot internet

## Exclusiecriteria

*Op basis van de inschatting van de hulpverlener:*

- Beperkt begripsvermogen
- Ongeschikt voor groepstherapie

# PR SPECT-STUDIE – Metingen



# PR SPECT-STUDIE – Meetinstrumenten

UITKOMSTMAAT	MEETINSTRUMENT
<b>PRIMAIRE UITKOMSTMAAT</b>	
Suïcidale gedachten	BSS
<b>SECONDAIRE UITKOMSTMATEN</b>	
Depressieve symptomen	BDI-II
Hopeloosheid	BHS
Piekeren	PSWQ
Verslagenheid	Defeat Scale
Gevoel gevangen te zitten	The Entrapment Scale
Toekomstgericht denken	FoRT scale
Kwaliteit van leven	EuroQol

# LEZINGEN ALGEMEEN PUBLIEK

## WAAROM?

- Concrete vraag vanuit CM omtrent vorming bij algemeen publiek
- Echter: **geen kennis over effecten** van zo'n vorming op aanwezigen

## WAT?

- 5 lezingen voor groepen: 50 – 100 aanwezigen
- 1 lezing per provincie
- Najaar 2017 – Data weldra gekend
- Voor- en nameting

### LEZINGENREEKS ZELFMOORD IN VLAANDEREN

Zelfmoord vormt één van de grootste doodsoorzaken in Vlaanderen. Allerlei factoren spelen hierin een rol: van stoffen in onze hersenen tot maatschappelijke tendensen.

Wat zijn de exacte cijfers? Zijn er opmerkelijke verschillen tussen jongeren en ouderen, tussen mannen en vrouwen, tussen de verschillende Vlaamse provincies? Wat brengt iemand tot zelfmoord, en kunnen we zelfmoord voorkomen?

Kom naar één van onze boeiende lezingen!

Aan deze lezing is een onderzoek gekoppeld van de Universiteit Gent, deelnemers zullen gevraagd worden om anoniem een vragenlijst in te vullen vooraf en aan het einde van de lezing.

BRUGGE	8 OKT 2017 - 19U30 - 20U00
GENT	9 OKT 2017 - 19U30 - 21U30
BRUSSEL	10 OKT 2017 - 19U30 - 20U30
ANTWERPEN	11 OKT 2017 - 19U30 - 20U00
HASSALT	12 OKT 2017 - 19U30 - 21U00

### Sprekers



**NANOUSCHKA VERHAMME**  
Klinisch Psycholoog  
Centrum ter Preventie van Zelfdoding



**SARAH HOLEMANS**  
Klinisch Psycholoog  
Subidprevalentiewerker CGG Ardente

# LEZINGEN ALGEMEEN PUBLIEK

## DOEL?

→ **Antwoord zoeken** op volgende vragen:

- Is er een vormingsmodule samen te stellen die zeker geen negatieve effecten heeft op de aanwezigen?
- Welke positieve effecten zijn mogelijks aanwezig?
- Is een lezing suïcidepreventie aan algemeen publiek schadelijk voor de aanwezigen?

## LEZINGENREEKS ZELFMOORD IN VLAANDEREN

Zelfmoord vormt één van de grootste doodsoorzaken in Vlaanderen. Allerlei factoren spelen hierin een rol: van stoffen in onze hersenen tot maatschappelijke tendensen.

Wat zijn de exacte cijfers? Zijn er opmerkelijke verschillen tussen jongeren en ouderen, tussen mannen en vrouwen, tussen de verschillende Vlaamse provincies? Wat brengt iemand tot zelfmoord, en kunnen we zelfmoord voorkomen?

Kom naar één van onze boeiende lezingen!

Aan deze lezing is een onderzoek gekoppeld van de Universiteit Gent, deelnemers zullen gevraagd worden om anoniem een vragenlijst in te vullen vooraf en aan het einde van de lezing.

BRUGGE	8 OKT 2017 - 19U30 - 21U30
	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
GENT	9 OKT 2017 - 19U30 - 21U30
	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
BRUSSEL	10 OKT 2017 - 19U30 - 21U30
	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
ANTWERPEN	11 OKT 2017 - 19U30 - 21U30
	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
HASSALT	12 OKT 2017 - 19U30 - 21U30
	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

## Sprekers



**NANOUSCHKA VERHAMME**  
Klinisch Psycholoog  
Centrum ter Preventie van Zelfdoding



**SARAH HOLEMANS**  
Klinisch Psycholoog  
Subidpreventiewerker CGG Ardente



# SERIOUS GAME

## WAAROM?

- **Jongeren** zijn vaak onwennig in het zoeken van professionele hulp en ontvangen niet altijd de nodige behandeling
- **Computergestuurde therapie** kan ertoe bijdragen dat jongeren **sneller een effectieve behandeling** krijgen



# SERIOUS GAME

## DOEL?

- **Universele** preventie
- Aanpakken van **kwetsbaarheidsfactoren** en versterken van **beschermende factoren** voor preventie van suïcidaal gedrag bij jongeren

## STAVAZA?

- **Preproductiefase:** prototype van game wordt momenteel ontwikkeld en geëvalueerd
- Eind 2017: afronden preproductie → Bij positieve evaluatie: aanvraag indienen ter productie van game

# VLESP

Vlaams  
Expertisecentrum  
Suicidepreventie

<http://www.vlesp.be/>

## AFGERONDE PROJECTEN

### → Online methodieken

- Think Life
- BackUp

<https://thinklife.zelfmoord1813.be/>

<https://www.zelfmoord1813.be/BackUp>

### → Multidisciplinaire Richtlijn + E-tool

<https://sp-reflex.zelfmoord1813.be/>

## LOPENDE PROJECTEN

### → Campagne Signaalherkenning

### → Prospect Studie

<http://prospect.vlesp.be/>

### → Lezing Algemeen Publiek

### → Serious Game