

INFORMATIE VOOR ALGEMEEN PUBIEK - SUÏCIDE

Denk je aan zelfmoord en heb je nood aan een gesprek, dan kan je terecht bij de Zelfmoordlijn op het nummer 1813 of via www.zelfmoord1813.be

Zelfmoord 1813

Zelfmoord1813: bel 1813, 24/7 bereikbaar, chat 18u30-22u, mailcontact mogelijk (reactie binnen 5 werkdagen). De mogelijkheden bij 1813 wat betreft telefoon, chat, mail zijn er voor mensen die aan zelfmoord denken, mensen die bezorgd zijn over iemand in hun omgeving én voor nabestaanden. Specifiek voor suïcidale personen is er ook een forum waar mensen in contact kunnen komen met lotgenoten. Ook voor nabestaanden zijn er mogelijkheden voor online lotgenotencontact. Er werd bovendien een tekst opgemaakt omtrent 'rouwen in tijden van corona' die te vinden is op de website.

Hulpmiddelen

Op de website is er ook heel wat aandacht voor zelfhulp en specifieke tools daarbij:

- **Safety plan:** Op de website kunnen mensen een safety plan invullen. Dit plan helpt mensen in 6 stappen een crisis te overbruggen. Het safety plan is één van de tools in de apps 'Back Up' en 'On track again' alsook in de cursus 'Think Life'.
- **App 'Back Up':** Dit is een mobiele applicatie die houvast wil bieden bij zelfmoordgedachten. De app bevat verschillende tools die kunnen helpen om een crisis te overbruggen of te voorkomen. Ook als je er wil zijn voor iemand anders, kan je met deze app aan de slag.
- **App 'On track again':** Deze mobiele applicatie helpt jongeren terug op weg na een zelfmoordpoging. Een aansluitende website hierbij is www.ontrackagain.be.
- **Zelfhulpcursus 'Think life':** Deze cursus is er voor iedereen die aan zelfdoding denkt en iets aan deze gedachten wil doen. Mensen kunnen deze cursus zelfstandig, anoniem en gratis doorlopen.
- Specifiek **voor ouders** die zich zorgen maken over hun suïcidaal kind is er de website 'Help, mijn kind denkt aan zelfmoord'.



INFORMATIE VOOR HULPVERLENERS - SUÏCIDE

Vang je signalen of zelfmoordgedachten op van iemand?
Heb je nood aan ondersteuning? Zit je met vragen? Hier
vind je een overzicht van organisaties waar je terecht kunt.

Informatie vinden

Als hulpverlener kan je terecht op de website www.zelfmoord1813.be voor ondersteunende informatie over suïcidepreventie. Er is een specifieke pagina omtrent zelfmoordpreventie in coronatijden (<https://www.zelfmoord1813.be/zelfmoordpreventie-coronatiiden>) want in tijden van crisis kan suïcidaliteit gaan opflakkeren. Daarom is het belangrijk om als hulpverlener alert te zijn voor signalen van suïcidaliteit (zeker bij hoogrisicogroepen zoals mensen met psychische problemen, nabestaanden...) en suïcidaliteit zelf bespreekbaar te maken. Info over signalen, over hoe suïcidaliteit op een goede manier bespreekbaar kan gemaakt worden én het risico kan ingeschat worden is te vinden <https://www.zelfmoord1813.be/hulpverlening>.

Vorming en ondersteuning

- **Zelfmoord 1813:** Hulpverleners die op zoek zijn naar een vorming omtrent suïcidepreventie kunnen het aanbod op <https://www.zelfmoord1813.be/vormingen> terug vinden. Er is ook de mogelijkheid om op eigen tempo de e-learning suïcidepreventie-reflex (<https://sp-reflex.zelfmoord1813.be/>) te doorlopen.
- De **CGG Suïcidepreventiewerking West-Vlaanderen:** biedt ondersteuning aan hulpverleners door het aanbieden van vorming, beleidsondersteuning en consult/advies. Neem met hen contact op via suicidepreventie@cgglargo.be of 051/25.99.30.
- **ASPHA** (Advies SuïcidePreventie voor Huisartsen en Andere hulpverleners) biedt consult en advies. Hulpverleners kunnen via 024 24 3000 (9u-21u) of info@aspha.be contact opnemen voor ondersteuning bij crisioverbrugging, risico-inschatting en communicatie met suïcidale personen en hun omgeving.

